

Zdrowe starzenie się



Zachowaj zdrowie w każdym wieku

Zdrowy styl życia ma kluczowe znaczenie dla zdrowego starzenia się. Poniższe działania mogą pomóc w zachowaniu zdrowia:



Jedz dużo owoców, warzyw i pełnych ziaren.



Zachowaj aktywność fizyczną.



Nie pal papierosów.



Jeśli pijesz alkohol, zachowaj umiar.



Wykonuj badania przesiewowe, takie jak pomiar ciśnienia krwi, a także szczepienia, np. przeciwko grypie.

Jeśli cierpisz na chorobę przewlekłą, porozmawiaj z usługodawcą opieki zdrowotnej na temat sposobów radzenia sobie z chorobą i zachowania zdrowia.

Ogranicz ryzyko upadków

U osób starszych upadki mogą mieć poważne i kosztowne konsekwencje dla zdrowia. Na szczęście można im zapobiegać.

Zachowaj aktywność fizyczną: aktywność fizyczna jest świetnym sposobem na zapobieganie upadkom, a szczególnie korzystne mogą być ćwiczenia siłowe i poprawiające równowagę. Porozmawiaj z usługodawcą opieki zdrowotnej o najlepszym dla Ciebie rodzaju aktywności fizycznej.

Kontroluj wzrok i słuch: wady wzroku i utrata słuchu mogą zwiększać ryzyko upadków. Sprawdzaj wzrok oraz słuch i noś okulary, soczewki kontaktowe lub aparat słuchowy zgodnie z zaleceniami.

Zwiększ bezpieczeństwo w domu: do wielu upadków dochodzi w domu. Znajdź i usuń przeszkody, które mogą powodować potknięcie się lub poślizgnięcie, a także zadbaj o dobre oświetlenie domu.



Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne

- Staraj się radzić sobie ze stresem, utrzymuj kontakt z innymi i dbaj o odpowiednią ilość snu.
- Znajdź czas na odprężające, ulubione zajęcia.
- Aby uzyskać wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego, zadzwoń lub wyślij SMS pod numer 988 albo porozmawiaj na czacie pod adresem **nyc.gov/988** o dowolnej porze. Pomoc jest dostępna w ponad 200 językach.

Aby poznać czynniki zagrażające zdrowiu psychicznemu oraz sposoby jego poprawy, odwiedź stronę **nyc.gov/mentalwellness**.

Angażuj się towarzysko

- Spędzanie czasu z innymi osobami może poprawić zdrowie kognitywne (mózgu), fizyczne i psychiczne.
- Zapisz się na bezpłatne lub tanie zajęcia w bibliotece lub lokalnej uczelni.
- Odwiedzaj ośrodek dla osób starszych, w którym możesz wziąć udział w zajęciach ruchowych i grupach dyskusyjnych, zjeść zdrowe posiłki i skorzystać z innych zasobów.
- Zostań wolontariuszem w społeczności.

/// Potrzebujesz pomocy w poruszaniu się?

Zarząd Transportu Metropolitalnego (Metropolitan Transportation Authority, MTA) oferuje obniżone opłaty za metro dla Nowojorczyków w wieku co najmniej 65 lat. Access-A-Ride oferuje transport dla Nowojorczyków z niepełnosprawnościami. Odwiedź stronę **nyc.gov/aging** lub zadzwoń pod numer **311**, aby dowiedzieć się więcej na temat usług i programów dla seniorów.

Kontroluj zażywanie leków



Prowadź listę lekarstw, w tym leków na receptę oraz bez recepty, i przeglądaj ją z usługodawcą opieki zdrowotnej oraz farmaceutą podczas każdej wizyty. Zawsze zażywaj leki zgodnie z zaleceniami lekarza.

Założ dzienniczek leków, aby monitorować przyjmowane dawki leków w ciągu dnia. Przechowuj go w miejscu widocznym dla wszystkich opiekunów. Więcej przydatnych wskazówek i zasobów dotyczących lekarstw można znaleźć pod adresem **[nyc.gov/medicinesafety](https://www.nyc.gov/medicinesafety)**.

Zapytaj usługodawcę opieki zdrowotnej, czy skutki uboczne któregoś z leków bądź połączenia leków zwiększają ryzyko upadku lub wrażliwość na upały. Upał może potęgować skutki uboczne niektórych leków.

Bezpiecznie pozbywaj się przeterminowanych, nieużywanych lub niepotrzebnych leków.

Pytania?

Centrum ds. Zatruc miasta Nowy Jork może udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące leków, w tym dawkowania, skutków ubocznych i możliwych interakcji. Zarejestrowani w nim farmaceuci i personel pielęgniarski mogą także udzielać informacji oraz porad na temat leczenia całodobowo i przez 7 dni w tygodniu. Zadzwoń pod numer 212-764-7667. Połączenia są bezpłatne i poufne. Usługi tłumaczeniowe są dostępne w ponad 150 językach.

Aby dowiedzieć się więcej o Centrum ds. Zatruc miasta Nowy Jork, odwiedź stronę **[nyc.gov/poisoncontrol](https://www.nyc.gov/poisoncontrol)**.

Zasoby

Kontakt



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



healthyaging@health.nyc.gov

Znajdź programy
wellness dla
osób starszych:

Odwiedź stronę
nyc.gov/health/healthyaging.

Sprawdź, jak
miasto wspiera
starszych
Nowojorczyków:

Odwiedź stronę nyc.gov/aging.



Odwiedź stronę nyc.gov/health, aby uzyskać ten i inne materiały na temat zdrowia w dodatkowych językach. Każdy ma prawo do korzystania z usług w swoim języku. We wszystkich biurach i przychodniach Wydziału Zdrowia miasta Nowy Jork są dostępne bezpłatne usługi tłumaczeń ustnych.