

Здоровье в пожилом возрасте



NYC
Health

Поддерживайте здоровье в любом возрасте

Здоровый образ жизни является обязательным условием для поддержания здоровья в пожилом возрасте. Следующие рекомендации могут помочь вам сохранить здоровье:



Ешьте много фруктов, овощей и цельных злаков.



Поддерживайте физическую активность.



Не курите.



Если вы употребляете спиртные напитки, делайте это в умеренных количествах.



Не пропускайте медицинские обследования, например контроль артериального давления, и вакцинацию, в т. ч. от гриппа.

Если у вас есть хроническое заболевание, узнайте у своего поставщика медицинских услуг способы контроля болезни и поддержания здорового образа жизни.

Уменьшите риск падения

Падение в пожилом возрасте может привести к значительным финансовым расходам и иметь серьезные последствия для вашего здоровья. К счастью, падения можно предотвратить.

Поддерживайте физическую активность. Физическая активность — отличный способ предотвратить падения; особенно полезны упражнения на развитие силы и равновесия. Обсудите со своим поставщиком, какой вид физической активности подходит вам больше всего.

Проверяйте зрение и слух. Нарушения зрения и слуха повышают риск падения. Проверяйте зрение и слух и носите очки, контактные линзы и слуховой аппарат в соответствии с предписаниями.

Позаботьтесь о безопасности дома. Падения часто происходят дома. Найдите и устраните места, где можно споткнуться или поскользнуться, и обеспечьте дома хорошее освещение.



Заботьтесь о своем психическом здоровье

- Управляйте стрессом, поддерживайте общение с другими людьми и хорошо высыпайтесь.
- Выделяйте время на любимые занятия, которые помогают вам расслабиться.
- Для получения помощи в области психического здоровья звоните или отправляйте сообщения по номеру 988 либо посетите сайт **nyc.gov/988** в любое время. Помощь предоставляется более чем на 200 языках.

Чтобы узнать о факторах, влияющих на психическое здоровье, и о том, как его улучшить, посетите сайт **nyc.gov/mentalwellness**.

Поддерживайте социальную активность

- Общение с другими людьми может улучшить ваше когнитивное (умственное), психическое и физическое здоровье.
- Запишитесь на бесплатные или недорогие занятия в любой библиотеке или местном колледже.
- Посетите любой центр для пожилых, где вам предложат занятия по физкультуре, дискуссионные группы, ресурсы по здоровому питанию и многое другое.
- Занимайтесь волонтерской деятельностью в своем районе.

/// Вам нужна помощь с передвижением по городу?

Управление городского транспорта (Metropolitan Transportation Authority, MTA) предлагает ньюйоркцам, достигшим 65-летнего возраста, сниженные тарифы на поездки в метро. Служба Access-A-Ride предоставляет транспортные услуги ньюйоркцам с ограниченными возможностями. Посетите сайт **nyc.gov/aging** или позвоните по номеру **311**, чтобы узнать о других услугах и программах для пожилых.

Контролируйте прием лекарственных препаратов



Составьте список всех своих лекарственных препаратов, включая отпускаемые по рецепту и без рецепта, и просматривайте его со своим поставщиком и фармацевтом в ходе каждого визита. Принимайте лекарственные препараты только в соответствии с предписаниями врача.

Ведите журнал приема лекарственных препаратов, отмечая в нем дозы препаратов, принятых в течение дня. Держите его там, где его смогут увидеть все специалисты по уходу. Чтобы ознакомиться с другими полезными рекомендациями и материалами по безопасному обращению с лекарственными препаратами, посетите сайт nyc.gov/medicinesafety.

Узнайте у своего поставщика, могут ли какие-либо побочные эффекты ваших лекарственных препаратов или их одновременный прием повысить риск падения или вашу чувствительность к жаркой погоде. Жара может усиливать некоторые побочные эффекты лекарственных препаратов.

Безопасно утилизируйте просроченные, неиспользованные или ненужные лекарственные препараты.

Возникли вопросы?

Токсикологический центр г. Нью-Йорка (NYC Poison Center) ответит на вопросы о лекарственных препаратах, в том числе о дозировке, побочных эффектах и возможном лекарственном взаимодействии. Лицензированные фармацевты и медсестры центра также могут предоставить информацию и рекомендации в отношении лечения в режиме 24/7. Звоните по номеру 212-764-7667. Все звонки бесплатные и конфиденциальные. Доступны услуги устного перевода на более чем 150 языков.

Чтобы узнать больше о Токсикологическом центре г. Нью-Йорка, посетите сайт nyc.gov/poisoncontrol.

Ресурсы

Следите за новостями



healthyaging@health.nyc.gov

**Найдите
оздоровительные
программы для
пожилых:**

Посетите сайт
nyc.gov/health/healthyaging.

**Узнайте, как город
поддерживает
пожилых
њьюйоркцев:**

Посетите сайт nyc.gov/aging.



На сайте nyc.gov/health вы можете найти эту статью и другие материалы о здоровье на других языках. Вы имеете право на получение услуг на своем языке. Услуги устного перевода предоставляются бесплатно во всех клиниках и отделениях Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка (NYC Health Department).