

Сачувајмо ментално и физичко здравље старих

"Здравље је стање доброг телесног, психичког и друштвеног благостања а не само одсуство болести".

Сама дефиниција здравља нам говори колико је важно да сачувамо своје ментално и физичко здравље.

У Србији је свака пета особа преко 65. године живота и припада старијој популацији. У Европи ће 2024. године бити више људи старијих од 65 година него млађих од 15 годин-упозорава Светска здравствена организација.

Тако да на целом европском континенту животног века то је синоним за осцилирајуће здравље.

Старијим особама требамо омогућити да очувају и побољшају своје физичко и ментално здравље као и квалитет живота.

Препоручује се физичка активност најмање два и по сата недељно као и уравнотежена исхрана.

Живот без физичке активности може довести до непокретности особа старе популације.

-Исхрана треба да буде прилагођена старијој популацији у смислу да намирнице буду:

-немасне или млечне са ниском процентом масноће

-да се више користи риба, морски плодови, посна меса и живина.

-да се користе јаја, махунарке, орашаста плодови

-воће

Понекад је потребно додати суплементе и то: витамин Д, калцијум, комплекс витамина Б.

Савремено друштво које карактерише глобализација, модерна технологија, развој науке, медицине али и низ предрасуда везаних за особе старије популације приказујући их углавном као слабе, беспомоћне "чије је време прошло" неспособне за рад и на тај начин стварају социјални зид међу генерацијама.

Потребно је стално подстицати свест јавности о доприносу старијих људи у друштву и њиховом великом значају.

Такође њих упозоравати о значају редовног контролисања здравља, да буду физички активни да негују своја пријатељства и стварају нова.

-Да науче да изворе свог задовољства налазе у свакодневним животним искуствима.

-Да стрес схвате као нормалан део свакодневног, савременог живота.

Др Лозица Јакић