NSW Multicultural Health Communication Service
website: www.http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multi cultural communication

March 10, 1997
Macedonian

Како да се старее и да се биде здрав

(Growing Older, but Staying Well)

NSW HEALTH

Како да се стареe и да се биде здрав

Идната недела (16 до 23 март) е Недела на старите лица. Тоа е она време во годината кога го прославуваме придонесот на постарите лица во нашето општество. Животот после 60-та година може да биде продуктивен, да донесе задоволство, особено кога да се стареe не треба да значи и послабо здравје. Многу од здравствените проблеми за кои порано се мислеше дека се нормален дел од стареењето, може да се спречат на повеќе начини. Ако сѐ уште не сте почнале да го ревитализирате својот живот, зошто да не почнете сега? За да бидеме здрави ние сите треба да се грижиме за нашето физичко, емоционално и ментално здравје.

Откажете се од пушење. Никогаш не е предоцна да се откажете и да ги почувствувате бенефициите на не-пушач (повеќе енергија и подобро здравје). Освен тоа може да биде корисно и за очите - сите знаат дека пушењето придонесува за срцевите заболувања, шлог и некои типови на рак, но има и нови докази дека пушењето може да придонесе за послаб вид. Ако не знаете како да се откажете од пушењето, побарајте совет од вашиот лекар.

Движете се. Сѐ додека научниците не откријат апче за вечна младост, мораме да го користиме она што е најдобро за сега - физичката активност. Редовната активност е една од најдобрите работи што можеме да ги направиме за да си помогнеме да останеме подвижни и самостојни како што стареeме. Со тоа што ја подобрува рамнотежата, координацијата и силата, физичката активност може да го намали ризикот од паѓање како што стануваме постари.

Уште еднаш, не е никогаш доцна да се стане поактивен со тоа што ќе се најдат начини за физичка активност во која што уживате - прошетки со кучето или со соседите или пријателите, пливање, возење велосипед, работење во бавчата, танцување, "таи чи" или јога. Колку што повеќе правите, станувате посилни и посигурни. Придружувањето во активности со други луѓе е исто така добар начин да создадете нови пријатели. Јавете се во локалниот општествен здравствен центар (Community health centre) и прашајте дали има групи за пешачење, часови за вежби или други активности во кои можете да се вклучите?

Одржувајте си го здрав и духот. Многу доктори сега велат дека е мит дека староста секогаш значи дека нашиот мозок не функционира добро. Иако е точно дека некои проблеми како деменција, шлог и преголемо пиење алкохол, на пример, може да се одрази врз функцијата на мозокот, самото стареење не ја спречува нашата способност за учење. В суштност учењето нови работи го "вежба" мозокот и му помага да остане помлад. Учењето нешто ново, не значи дека треба да се вратите на училиште - тоа може да значи на пример, читање за нови работи, учење некоја нова вештина, работење како доброволец во вашата заедница, наоѓање ново хоби или пробување нови рецепти.

Редовно одете на лекарска контрола. Немојте да претпоставувате дека болките, виењето во коските или необичните симптоми се само "дел од стареењето". Побарајте докторот да ги провери - ако има проблем, ќе може поуспешно да се лекува ако рано се открие. Побарајте докторот редовно да ви го мери крвниот притисок.

Уживајте во јадење здрава храна. Погледнете добро што јадете секој ден. Дали јадете доволно леб, тестенини, ориз и други производи од жито? Дали јадете зеленчук и овошје секој ден и дали избегнувате да јадете многу мрсни јадења како пити, колачиња и благи бисквити. Ако сакате млечни производи, дали сте ги пробале оние со намалени масти.

Бидете внимателни со лековите. Многу постари лица примаат лекови од здравствени причини. Ако се користат правилно, лековите можат многу да помогнат - но ако не се користат правилно, тие можат да предизвикаат поголеми проблеми со здравјето. Ако пиете лекови редовно, секогаш проверете со вашиот лекар дали треба да продолжите да ги примате. Секогаш кога докторот ќе ви препише лек, прашајте дали има друг начин на лечење на вашиот проблем без лекови. Секогаш кажете му/ѝ на вашиот доктор кои други лекови ги примате. Никогаш немојте да пиете лекови што ги пијат други лица - само затоа што се чини како тие да ги имаат истите проблеми како вашите, не значи дека лекот што бил препишан за нив е безбедно и вие да го примате.

Телефонските броеви се точни во времето
на издавање на оваа информација,
но не се обновуваат ако дојде до промена.
Ќе треба да ги проверите во
телефонскиот именик пред да се јавите.