

Pamiętaj!
To my sami
przez nasze codzienne wybory
mamy wpływ na to,
czy będziemy zdrowi!



Dbaj o swój komfort termiczny

Ubieraj się odpowiednio do warunków pogodowych i warunków w pracy. Zapewnienie poczucia komfortu cieplnego przekłada się bezpośrednio na lepsze samopoczucie w pracy, zwiększenie koncentracji i uwagi podczas wykonywania czynności oraz zwiększenie efektywności pracy. Pamiętaj, że przyjmowanie niektórych leków wpływa na działanie układu termoregulacji – skonsultuj to z lekarzem.



Unikaj używek

Unikaj palenia i przebywania w zadymionych pomieszczeniach. Ogranicz spożycie alkoholu. Nie zażywaj suplementów diety i leków bez zalecenia lekarza. Spożywaj kawę w nie większej ilości niż 5 filiżanek dziennie.

Dbaj o zdrowie całe życie!

Czy wiesz, że już po 45. roku życia zaczynamy zauważać skutki starzenia się naszego organizmu? Wybory, jakich dokonujesz, czyli Twój styl życia, w największym stopniu wpływają na stan Twojego zdrowia, samopoczucie oraz liczbę lat przeżytych w zdrowiu. Twój styl życia powinien być prozdrowotny, tzn. ukierunkowany na utrzymanie dobrego zdrowia.



Odżywiaj się racjonalnie

Jedz regularnie, stosuj urozmaiconą dietę z przewagą warzyw. Spożywaj odpowiednią ilość białka i wapnia – wraz z wiekiem rośnie ryzyko rozwoju sarkopenii i osteoporozy. Dbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu wypijaj codziennie minimum półtora litra płynów. Pamiętaj, że z wiekiem odczuwanie pragnienia może się zmniejszyć.



Bądź aktywny fizycznie

Zwiększaj wysiłek fizyczny w codziennym życiu, np. chodź po schodach zamiast jeździć windą, wysiądź wcześniej z autobusu, parkuj dalej samochód, rób przerwy w pracy na wykonanie prostych ćwiczeń.

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Rodziny i Polityki Społecznej
Grafiki wykonała: Pola Agustynowicz



Badaj się regularnie

Wykonuj regularne badania krwi i moczu. W tym celu możesz np. skorzystać z bezpłatnych badań w ramach programu profilaktyka 40 PLUS lub programu „Planuję długie życie”. Kobiety powinny również pamiętać o regularnych wizytach u ginekologa.



Wysypiaj się i odpoczywaj

Pamiętaj o odpowiedniej długości i jakości snu. W tym celu zadbaj o jego regularność, a także ogranicz korzystanie z monitorów komputerowych i telewizyjnych oraz smartfonów na ok. 2 godziny przed snem, ponieważ to go zaburza i może powodować bezsenność. Znajdź czas i sposób na codzienny relaks. Korzystaj z urlopu wypoczynkowego. Odpoczywaj, spędzając czas aktywnie na świeżym powietrzu.



Znajdź równowagę

Dbaj o zachowanie równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym. Nie zabieraj pracy do domu. Trzymaj się godzin pracy. Planuj tydzień z góry, sporządzaj listy rzeczy do zrobienia. Bądź asertywny, mów o swoich potrzebach i frustracjach. Jeśli czujesz się przeciążony opieką nad innymi, staraj się poszukać pomocy wśród najbliższych lub instytucjonalnej. Spędzaj czas z najbliższymi, będąc tu i teraz.



Ucz się przez całe życie

Zdobywaj nową wiedzę na tematy, które Cię interesują, i te, które są związane z Twoją pracą. Uczenie się pomaga w zaadaptowaniu się do zmian, wpływa na podniesienie jakości życia, samooceny, dodaje pewności siebie, pozwala na niwelowanie stereotypów związanych z wiekiem, pozwala zachować sprawność umysłową, kształtuje pamięć i procesy poznawcze. Wpływa też na wzrost zdolności do pracy, zwiększa satysfakcję z pracy i poprawia motywację.



Dbaj o relacje z innymi

Nawiązuj i utrzymuj znajomości. Ludzie, którzy są mocniej przywiązani do rodziny, znajomych, wspólnot, są szczęśliwsi, zdrowsi i żyją dłużej. Ludzie, którzy byli najbardziej zadowoleni ze związków w wieku 50 lat, byli też zdrowsi w wieku 80 lat – w porównaniu z mniej zadowolonymi rówieśnikami. Najszczęśliwsze na emeryturze były osoby, które potrafiły znaleźć sobie nowych znajomych po utracie kolegów z pracy. Pamiętaj, aby dbać o jakość, a nie ilość relacji.



Radź sobie ze stresem

Naucz się radzić sobie ze stresem. Postaraj się zmienić postrzeganie i reakcje na trudne sytuacje. Znajdź swój sposób na odstresowanie. Sytuację stresową traktuj jak zadanie do rozwiązania. Jeśli czujesz, że stres Cię przerasta, skorzystaj ze szkoleń/treningów/terapii, które pomogą Ci złagodzić jego negatywne skutki.