

Penuaan secara sihat

Petua untuk menghadapi hari tua yang sihat

Fikirkan tentang hari tua dengan cara baru¹⁵

Rujukan

Petua untuk menghadapi hari tua yang sihat

Tujuh Petua untuk Menghadapi Hari Tua yang Sihat:

1



Makan Makanan yang Betul

Makan makanan yang betul dan seimbang. Tabiat makan yang betul penting untuk semua peringkat usia. Memakan makanan yang sihat dengan jumlah yang betul boleh mengurangkan risiko mendapat penyakit seperti diabetes, penyakit jantung dan beberapa jenis kanser.^{1-3,5}

Petua¹⁻⁵

- ✓ Kurangkan pengambilan garam
- ✓ Makan makanan yang berkhasiat seperti potassium, kalsium, vitamin D, vitamin B12, mineral dan serat diet setiap hari
- ✓ Anda boleh melihat saranan Jabatan Pertanian A.S. untuk tabiat makan yang sihat dalam kalangan warga emas, dipanggil Choose My Plate (Pilih Makanan Saya)



2



Sentiasa Bergerak

Sesetengah orang mungkin sukar untuk kerap ke gim atau menjalankan rutin senaman. Terdapat banyak cara mudah yang lain yang dapat memastikan anda sentiasa bergerak seperti berjalan-jalan, menggunakan tangga dan bukannya lif atau berulang kail berdiri dan duduk. Aktiviti ini akan memastikan darah mengalir, otot bergerak dan sendi sihat. Sebarang jenis pergerakan boleh mengurangkan tekanan fizikal dan membantu menangani

penyakit. Selain itu, jika anda menjaga keseimbangan dan memastikan otot aktif, anda dapat mengelakkan diri daripada terjatuh dan tercedera. Sebarang aktiviti yang dilakukan bergantung pada situasi dan motivasi anda. Mulakan perlahan dan ringan tetapi mulakan sekarang!¹⁻³

Petua^{1-3,6}

- ✓ Gabungkan pergerakan dan senaman dalam kehidupan seharian anda.
- ✓ Cuba senaman kerusi, yoga dan regangan badan
- ✓ Jalankan aktiviti bermain dengan cucu anda atau belajar cara mengait agar tangan sentiasa tangkas
- ✓ Cari rakan untuk berjalan bersama-sama



3



Pemeriksaan secara tetap

Perkara penting untuk menghadapi hari tua yang sihat adalah dengan berjumpa doktor dan membuat pemeriksaan kesihatan secara tetap. Anda digalakkan untuk berjumpa doktor dan menjalani ujian pencegahan dan pemeriksaan am seperti tekanan darah, kolesterol, kesihatan tulang, pengurusan berat badan dan pemeriksaan lain (contohnya, prostat, payu dara, serviks, usus besar). Pastikan anda mendapat semua vaksin yang disarankan, yang bukan sahaja untuk kanak-kanak. Ikuti saranan doktor anda untuk kehidupan yang lebih sihat, contohnya, berhenti merokok dan elakkan pengambilan alkohol yang berlebihan.^{1,3,7-9}

Petua^{1,9}

- ✓ Pastikan anda berkomunikasi dengan doktor
- ✓ Sebelum berjumpa doktor, sediakan senarai soalan dan senarai ubat-ubatan yang sedang diambil
- ✓ Makan ubat yang ditetapkan sahaja dan pastikan doktor anda dimaklumi tentang ubat terkini yang diambil serta ubat terapi yang boleh dibeli di kaunter dan juga ubat tambahan



4



Tidur secukupnya

Tabiat tidur yang sihat amat penting untuk tenaga, fungsi dan kemandirian tetapi ramai daripada kita tidak mendapat tidur secukupnya. Jika anda mengalami masalah sukar tidur, sila berbincang dengan doktor anda. Pasukan penjagaan kesihatan anda mungkin boleh merawat gangguan tidur yang dialami atau mencari cara perubahan lain yang boleh membantu anda mendapat tidur yang secukupnya.^{2,10-12}

Petua^{2,10-12}

- ✓ Lakukan rutin yang menenangkan diri sebelum tidur (contohnya, matikan peranti elektronik seperti komputer dan TV, membaca buku, mandi air suam, menukar pakaian tidur yang selesa)
- ✓ Cuba senaman yang menenangkan seperti meditasi untuk merehatkan minda
- ✓ Elakkan minuman beralkohol



5



Keluar & Bersosial

Apabila mencapai usia emas, sesetengah orang mendapati mereka lebih memencilkan diri daripada orang lain. Warga tua mendapati sukar untuk keluar dan melakukan aktiviti yang mereka gemari sebelum ini seperti makan tengah hari bersama rakan atau aktiviti harian lain. Selepas perasaan murung berlalu, warga emas biasanya pulih, namun, jika anda masih berasa murung untuk tempoh masa melebihi 2 minggu, maklumi doktor anda atau orang lain. Sebaliknya, perasaan murung yang berlanjutan bukan perkara normal sepanjang tempoh penuaan. Jika anda hilang minat dalam aktiviti yang anda nikmati sebelum, ini mungkin tanda kemurungan. Anda mungkin memerlukan rawatan untuk kemurungan dan/atau keresahan. Pastikan anda sentiasa berhubung dengan komuniti, keluarga dan rakan agar dapat menyihatkan minda dan kekal cergas serta bersemangat.^{1,13,14}

Petua^{1,14}

- ✓ Tawarkan diri untuk bersukarela agar dapat membuat sumbangan yang berharga
- ✓ Belajar kemahiran komputer
- ✓ Cuba hobi baru
- ✓ Terokai sendiri tempat baru atau bersama dengan rakan



6



Berhenti merokok

Jika anda merokok, sekarang masih tidak terlambat untuk berhenti merokok. Merokok dikaitkan dengan beberapa penyakit dan masalah seperti penyakit jantung, penyakit paru-paru dan kanser. Anda boleh berbincang dengan doktor anda untuk mendapatkan bantuan dan sokongan. Terdapat banyak sumber dan alat yang tersedia ada untuk membantu anda berhenti merokok.¹⁻³

Petua¹⁻³

- ✓ Libatkan keluarga atau rakan anda untuk membantu anda berhenti merokok
- ✓ Bersosial dengan orang yang tidak merokok
- ✓ Aktiviti kecergasan boleh membantu anda melawan keinginan merokok dan simptom ketagihan; jadualkan senaman pada waktu yang paling anda rasa ingin merokok
- ✓ Cuba alat dan talian online untuk membantu anda berhenti merokok



7



Pastikan mental sihat

Pastikan otak anda aktif dan badan anda sihat. Bermain teka dengan silang kata dan permainan komputer boleh memastikan sel-sel otak anda sentiasa aktif. Anda boleh juga bekerja atau menjadi sukarelawan dan mencari cara membuat sumbangan dengan kemahiran yang dipelajari sepanjang hidup anda. Mencuba aktiviti baru seperti mengembara ke tempat baru, membaca buku dan majalah atau mengambil kelas untuk mempelajari kemahiran baru akan memastikan minda anda aktif, cergas dan mencegah kehilangan ingatan.^{1,2,14}

Petua^{1,2,14}

- ✓ Biarkan anak dan cucu mengajar anda permainan komputer yang anda mungkin sukai
- ✓ Sertai kelab membaca atau ambil kelas melukis



Fikirkan tentang hari tua dengan cara baru¹⁵



- Masyarakat kini hidup lebih lama daripada dahulu. Oleh itu, anda perlu bersedia menghadapi beberapa dekad tambahan dalam jangka hayat anda.¹⁵
- Pada kebanyakan orang, matlamat yang penting adalah untuk meningkatkan jumlah tahun yang sihat di masa hadapan daripada memiliki umur yang panjang. Mengamalkan gaya hidup sihat sekarang dapat membantu anda menikmati hidup sihat dengan lebih lama.
- Inovasi dalam perubatan dan teknologi — dari ubat-ubatan yang mengikut kesesuaian hingga ke robot penjagaan peribadi — telah pun menunjukkan harapan untuk meneruskan hari tua secara berkahari.
- Beberapa faktor seperti merokok, gaya hidup yang bertekanan tinggi, obesiti, gaya hidup tidak aktif, pemakanan yang tidak sihat dan persekitaran yang toksik boleh mempercepatkan simptom dan tanda penuaan.
- Mengamalkan saranan di atas boleh membantu anda menghadapi hari tua dengan yakin dan boleh berkahari lebih lama, sama ada tinggal di rumah, dalam komuniti anda atau dengan keluarga.

Rujukan

1. Protect your health as you grow older. | Healthfinder.gov website. [Internet]. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://healthfinder.gov/healthtopics/category/nutrition-and-physical-activity/physical-activity/protect-your-health-as-you-grow-older>
2. It's Never Too Late: Five healthy steps at any age | Johns Hopkins medicine website. [Internet]. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/its-never-too-late-five-healthy-steps-at-any-age>
3. Lee NC (2015). 6 Tips for healthy aging | womenshealth.gov website. [Internet]. [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.womenshealth.gov/blog/healthy-aging-tips>
4. Tips on eating well as you get older | National institutes of health website. [Internet]. 2008 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/nihseniorhealth-offers-tips-eating-well-you-get-older>
5. Healthy eating as we age older | United States department of agriculture website. [Internet]. 2018 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.choosemyplate.gov/older-adults>
6. Romine S (2017). 8 seated yoga poses you can do from a chair | Spark people website. [Internet]. [Cited 3 July 2019]. Available at https://www.sparkpeople.com/resource/fitness_articles.asp?id=1822
7. Recommended vaccines by age | Centers for disease control and prevention website. [Internet]. 2016 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/vaccines-age.html>
8. Fact sheets - Alcohol use and your health | US food and drug administration website. [Internet]. 2018 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm>
9. Medicines and you: A guide for older adults | US food and drug administration website. [Internet]. 2015 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.fda.gov/drugs/resources-you/medicines-you/guide-older-adults>
10. Sleep and aging: sleeping well | NIH senior health website. [Internet]. 2012 [Cited 3 July 2019]. Available at http://startwithyourheart.com/knowitcontrolit/_downloads/NIHseniorhealth-sleep_and_aging-sleepingwell.pdf
11. Hatfield H (2008). Power down for better sleep | WebMD website. [Internet]. [Cited 3 July 2019]. Available at <http://www.webmd.com/sleep-disorders/features/power-down-better-sleep#1>
12. Rittner R (2015). Mindfulness meditation may help older adults sleep better | Live science website. [Internet]. [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.livescience.com/49828-mindfulness-meditation-sleep-older-adults.html>
13. Depression and older adults | National institute on aging website. [Internet]. 2017 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.nia.nih.gov/health/depression-and-older-adults>
14. Nourish your brain | American academy of family physicians website. [Internet]. 2017 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://familydoctor.org/nourish-your-brain/>
15. The future of getting old | get old website. [Internet]. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available at https://www.getold.com/sites/default/files/homepage/the_future_of_getting_old_desktop.pdf