

Zdrowe starzenie się



Biuletyn dot. zdrowia

Odwiedź stronę nyc.gov/health, aby zobaczyć wszystkie biuletyny dot. zdrowia.
Zadzwoń pod nr **311** w celu zamówienia bezpłatnych kopii.



Zachowaj zdrowie w każdym wieku

Zdrowy styl życia ma kluczowe znaczenie dla zdrowego starzenia się. Poniższe działania pomogą w zachowaniu zdrowia:



Jedz dużo owoców, warzyw i pełnych ziaren.



Zachowaj aktywność fizyczną.



Jeśli pijesz alkohol, zachowaj umiar.



Nie pal papierosów.



Wykonuj badania lekarskie, takie jak pomiar ciśnienia krwi, a także szczepienia, np. przeciwko grypie.

Jeśli cierpisz na chorobę przewlekłą, porozmawiaj z lekarzem na temat sposobów radzenia sobie z chorobą i zachowania zdrowia.

Ogranicz ryzyko upadków

U osób starszych upadek może mieć poważne i kosztowne konsekwencje dla zdrowia. Na szczęście można im zapobiegać.



Zachowaj sprawność fizyczną: aktywność fizyczna może poprawić siłę i równowagę. Porozmawiaj z lekarzem o najlepszym dla Ciebie rodzaju aktywności fizycznej.



Badaj wzrok: słaby wzrok może zwiększyć ryzyko upadku.



Zwiększ bezpieczeństwo w domu: zapewnij dobre oświetlenie podłóg i schodów oraz usuń przedmioty, o które się możesz potknąć.

Zarządzaj lekami



- Przechowuj listę leków, włączając leki bez recepty i przeglądaj ją z lekarzem, pielęgniarką lub farmaceutą podczas każdej wizyty.
- Zawsze zażywaj leki zgodnie z wskazaniami.
- Zapytaj, czy którekolwiek z leków lub ich połączenie zwiększa ryzyko upadku.

Pytania?



Centrum kontroli zatruc (Poison Control Center) może udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące leków. Są one dostępne 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Połączenia są bezpłatne i poufne.

Zadzwoń pod nr 212-764-7667.

Angażuj się społecznie

Spędzanie czasu z innymi osobami może poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne.

- Zapisz się na bezpłatne lub tanie zajęcia w bibliotece lub uczelni NYC.
- Weź udział w ćwiczeniach lub grupie dyskusyjnej w centrum dla seniorów.
- Pracuj na rzecz społeczności.

Potrzebujesz pomocy w poruszaniu się?



MTA oferuje obniżone opłaty za metro dla nowojorczyków w wieku co najmniej 65 lat.



Access-A-Ride oferuje transport dla niepełnosprawnych nowojorczyków.

Odwiedź stronę **[nyc.gov/html/dfta](https://www.nyc.gov/html/dfta)**, aby dowiedzieć się więcej na temat usług i programów dla seniorów.

Zasoby

Połącz się



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Znajdź programy dla osób starszych dotyczące poprawy stanu zdrowia

Odwiedź stronę **nyc.gov** i wyszukaj hasło **healthy aging**

Sprawdź, jak miasto wspiera starszych nowojorczyków

Odwiedź stronę **nyc.gov** i wyszukaj hasło **Department for the Aging**

Otrzymaj najnowsze biuletyny dot. zdrowia

Odwiedź stronę **nyc.gov/health/pubs**



Odwiedź stronę **nyc.gov/health** w celu uzyskania dodatkowych wersji językowych tego biuletynu dot. zdrowia oraz innych przetłumaczonych materiałów na temat zdrowia. Masz prawo do usług we własnym języku. Te usługi są bezpłatne we wszystkich biurach i klinikach wydziału zdrowia miasta Nowy Jork.