

شيخوخة تنعم بالنشاط والصحة

مارس الرياضة بانتظام بدءاً من السنوات الأولى في العمر حتى كبر السن؛ فالمشي، وصعود السلالم، والعمل المنزلي، واللعب مع الأطفال جميعها تعد من أنماط التمارين الرياضية المفيدة!

استهلك وجبة غذائية متنوعة ومتوازنة وغنية بالألياف وقليلة في الدهون الحيوانية والأملاح. قلل وزنك إذا كان مفرطاً وحافظ على وزنك الطبيعي

اهتم بصحة الفم وحافظ على أسنانك الطبيعية لأطول فترة ممكنة

شجع وعلّم الناس كيف يعتنون بأنفسهم وبالأخرين كلما تقدم بهم العمر كي يحافظوا على استقلاليتهم واعتمادهم على أنفسهم لأطول فترة ممكنة

احرص على المشاركة في الأنشطة مع أسرتك، ومجتمعك، وفي النوادي الرياضي، والجمعيات الدينية الأهلية

استمر في تثقيف نفسك وأطفالك

كن حريصاً وعارضاً علناً التمييز ضد كبار السن

البيئات والمجتمعات المصادقة لكبار السن

خلق بيئات وسياسات مصادقة لكبار السن لإشراك كبار السن من الرجال والنساء، ومراعاة كرامتهم ونشاطهم، والسماح لكبار السن بالمشاركة بنشاط في الأسرة، والمجتمع، والحياة السياسية مهما كان مستوى قدرتهم الوظيفية

جعل المباني العامة في متناول جميع الأشخاص ذوي الإعاقة (مثل مراعاة استبدال السلالم بالمنحدرات، ووجود الأسوار، والمصاعد)

توفير دورات مياه نظيفة يمكن الوصول إليها في الأماكن العامة وأماكن العمل

توفير ساحات خضراء، للاستراحة، وأرصعة صديقة لكبار السن (كأن يكون لها أسطح تمنع الانزلاق وعرض كافٍ لاستيعاب الكراسي المتحركة) وقرب الخدمات من أماكن الإقامة

تفادي وقوع الإصابات عن طريق تثقيف الناس حول أسبابها، وتوفير معابر آمنة للمشاة، وتأمين أماكن السير، وتنفيذ برامج منع السقوط، وتقديم مشورة للسلامة

جعل وسائل النقل متاحة لجميع الأشخاص ذوي الإعاقة (مثل: خفض درجات صعود المركبة، وجود لافتات واضحة لكبار السن، أولويتهم في الجلوس، قرب مواقف وسائل النقل العامة من أماكن الإقامة، توفير معلومات واضحة حول مواعيد وسائل النقل)

الحد من مخاطر الوحدة والعزل الاجتماعي من خلال دعم جماعات المجتمع التي يديرها كبار السن، والمجتمعات التقليدية، وجماعات المساعدة الذاتية والمساعدة المتبادلة، وبرامج التوعية بين الأقران والمهنيين، والزيارات في الأحياء، وبرامج الدعم عبر الهاتف، ومقدمي الرعاية الأسرية

إدراج كبار السن في التخطيط، وتنفيذ، وتقييم الخدمة الاجتماعية والصحية المحلية وفي برامج الترفيه (مثل أماكن التجمع المحلية، والمناسبات الثقافية، ومراكز الترفيه المجتمعي)

جعل الرعاية الصحية الأولية مصادقة لكبار السن

تقليل عواقب الأمراض غير السارية والمزمنة من خلال الكشف المبكر عنها، والوقاية منها، وتوفير الرعاية ذات الجودة، والرعاية لأمد طويل والرعاية الملطفة للمرضى في المراحل المتأخرة

توفير الرعاية المتصلة المسليمة التي تشمل تعزيز الصحة، والوقاية من المرض، والعلاج المناسب للأمراض المزمنة، والتوفير العادل للدعم المجتمعي والرعاية الكريمة طويلة الأمد والرعاية الملطفة في جميع مراحل الحياة

إعداد خدمات متخصصة لكبار السن وتحسين مستوى التنسيق بين أنشطتها وخدمات الرعاية الصحية الأولية والرعاية المجتمعية. وتوفير خدمات التحري الفعالة والميسورة التكلفة للنساء والرجال كلما تقدم بهم العمر

زيادة فرص الحصول على أدوية أساسية آمنة بين كبار السن، بمن في ذلك المحتاجين لها ولما يستطيعون سداد ثمنها

وضع الممارسات والسياسات من أجل الحد من الوصف غير المناسب للأدوية من قبل المهنيين الصحيين وسائر المستشارين الصحيين. وتوعية وتنقيف كبار السن حول الاستخدام الحكيم للأدوية.

Friday 26th of April 2024 06:36:25 AM