

## СОВЕТЫ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ О ЗДОРОВЬЕ



### **Сохраняйте молодость ума**

Регулярная работа Вашего мозга позволит сохранить умственную активность на должном уровне. Мыслительная работа является хорошей профилактикой старческого слабоумия. И в общем, тренировка ума положительно влияет на все показатели здоровья человека.

Поэтому, изучая что-то новое, читая познавательную литературу, получая актуальную информацию, рисуя красками замечательные картины, размышляя на интересные темы, Вы не только совершенствуетесь в своих интеллектуальных способностях, но и поддерживаете свой организм в крепком и здоровом состоянии.

### **Мыслите позитивно**

Осознанное поведение и мысли способны творить чудеса. Не акцентируйте своё внимание на отрицательных явлениях в своей жизни, а напротив, думайте позитивно. Таким образом Вы привлекаете в свою жизнь больше счастливых моментов. Положительный жизненный настрой поможет справиться со старческими недугами и ощущать себя в гармонии с окружающим миром.

### **Вовремя обращайтесь к врачу**

При первых признаках заболеваний, характерных для старческого возраста, немедленно обратитесь в лечебное учреждение. И Вам помогут справиться с заболеванием на ранних стадиях развития.

### **Контролируйте свои болезни**

Если Вы держите под контролем весь процесс лечебных мероприятий, успех от них обязательно наступит. Главное, не вносите свои коррективы, не отменяйте ненужные, на Ваш взгляд, медикаментозные препараты. Принимайте их чётко по расписанию. Только от Вашего доверия к врачу, к назначаемому курсу лечебных мероприятий и постоянного контроля с Вашей стороны зависит исход заболевания.

### **Соблюдайте режим дня**

Во сне человек восстанавливает свои физические и психические силы. Поэтому режим отдыха нарушать ни в коем случае нельзя.

### **Принимайте витамины**

В настоящее время рынок располагает широким ассортиментом биологически активных добавок на основе травяных сборов, а также витаминными комплексами, созданными специально для людей пожилого возраста, которые позволяют восполнять недостающие микроэлементы и витамины.

Пенсионный возраст является прекрасным периодом жизни, когда можно наконец-то посвятить себя отдыху, творчеству, самообразованию, хобби. **Интересы пожилого человека могут быть самыми разнообразными.** Бабушка давно мечтала учить английский язык? Отлично, сейчас самое время этим заняться. Возможно, ей хотелось пойти на компьютерные курсы или заняться каким-либо рукоделием.

**Хобби и интересы пожилых людей** — великолепная возможность для самовыражения и приятного времяпрепровождения. Иногда престарелые люди затрудняются с выбором дела, которым бы им хотелось заниматься. Помогите вашему родственнику, выясните, чем он интересовался в молодости, расскажите и покажите, как можно реализовать его желания. Следите за его реакциями, принимает ли он активное участие в выбранной деятельности, соответствует ли она его способностям, ведь его включенность в процесс определяет успех и качество досуга.