

वृद्धावस्था में पोषण और स्वास्थ्य

बुढ़ापा एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। आप थोड़ी सी देखभाल और प्रयास से स्वस्थ और खुश रह सकते हैं।

वृद्धों को विशेष स्वास्थ्य और पोषण देखभाल की आवश्यकता क्यों है ?

कमजोरी/खराब स्वास्थ्य

कम या कोई आय नहीं

दृष्टि, गंध, स्वाद व सुनने की क्षमता आदि कम होना

अकेलापन

मौजूदा बीमारी से सम्बंधित दवाइयां लेना

वृद्धों के लिए जीवनशैली प्रबंधन



स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं - संतुलित आहार लें, व्यायाम करें, खुश रहें और अच्छी नींद लें



नियमित स्वास्थ्य जांच के लिए जाएं। डॉक्टर की सलाह लें।



तनाव प्रबंधन तकनीक (ध्यान एवं योग आदि) को अपनाएं



स्व-औषधि न करें



धूम्रपान, तंबाकू तथा शराब का सेवन करने से बचें



सामाजिक गतिविधियों में भाग लें और सामुदायिक समूह का हिस्सा बनें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।