

CARA MERAWAT DIRI DIUSIA TUA



https://www.google.com/search?q=tips+kesehatan+lansia&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjswt ri0e3-AhV79zgGHfhNDYwO_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=657&dpr=1#imgrc=-tphR3zF8VgXAM

Menjaga kesehatan adalah hal yang wajib dilakukan, tidak peduli berapa pun usia Anda. Dengan bertambahnya usia, bukan berarti kita tidak perlu memerhatikan kondisi kesehatan dan mental. Karena seiring dengan pertambahan usia, kita akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Namun, ketika Anda memasuki usia lanjut mungkin akan mulai merasakan beragam keluhan, mulai dari nyeri sendi hingga flu yang bisa berkembang menjadi komplikasi masalah pernapasan seperti pneumonia atau bronkitis. Perlu nya melakukan penyesuaian gaya hidup agar kesehatan sebagai lansia tetap terjaga. Pasalnya setiap manusia berhak memiliki kesempatan untuk hidup sehat dalam waktu yang lama. Penyesuaian gaya hidup yang tepat juga dapat membantu mencegah berbagai penyakit serius, termasuk diabetes, penyakit jantung, hingga kanker. Berikut tips mengatur gaya hidup untuk mencegah penyakit lansia.

Tetap Aktif Memasuki masa lansia, Anda mungkin lebih banyak menghabiskan waktu di rumah ketimbang melakukan aktivitas di luar ruangan. Padahal, aktif bergerak dan berolahraga dapat menjaga agar fisik dan mental lansia tetap sehat. Selain itu, rutin berolahraga juga dapat membantu Anda agar terhindar dari berbagai penyakit serius hingga disabilitas yang biasanya baru muncul di masa lansia.

Mengonsumsi makanan sehat, Membiasakan diri mengonsumsi makanan sehat agar kesehatan lansia tetap terjaga. Tak hanya itu, memiliki pola makan yang sehat dan seimbang juga baik untuk menjaga kesehatan, meningkatkan energi, hingga mencegah penyakit lansia.

Waktu istirahat yang cukup, banyak orang berusia lanjut yang mulai mengalami gangguan tidur, seperti insomnia, mengantuk di siang hari, dan sering terbangun tengah malam. Namun, pertambahan usia sebenarnya tidak lantas menyebabkan risiko gangguan tidur meningkat.

Menjaga hubungan baik dengan orang lain, Cobalah untuk bersosialisasi dengan banyak orang, misalnya anggota keluarga, tetangga, atau ikuti berbagai komunitas yang sesuai dengan minat dan bakat Anda agar bisa berkenalan dengan orang-orang baru. Memperbanyak

kenalan dan menjalin hubungan yang baik dengan mereka bisa membantu Anda agar tidak merasa kesepian,

berbagai gangguan mental, atau berbagai kesulitan lain yang mungkin yang terjadi seiring dengan penambahan usia

Melakukan pemeriksaan kesehatan dan minum obat secara rutin. Pertambahan usia ternyata meningkatkan risiko mengalami berbagai penyakit. Tak heran jika lansia sangat rentan mengalami bermacam-macam penyakit serius. Penyebab yang umum terjadi adalah sistem imun yang kian melemah. Oleh sebab itu, untuk menjaga kesehatan, lansia perlu melakukan pemeriksaan rutin ke dokter.

Menjalani hidup bahagia, Temukan kebahagiaan dari hal-hal kecil yang ada di sekeliling Anda. Syukuri keberadaan orang-orang yang peduli pada Anda, serta kondisi apapun yang sedang Anda hadapi saat ini.

Mungkin terdengar sangat mudah, akan tetapi berbagai perubahan dalam hidup dan banyaknya kehilangan Anda alami dapat menguji Anda hingga lupa rasanya bahagia dan bersyukur. Masalahnya, terlalu terlena dengan kesedihan dapat membuat Anda stres dan tertekan. Oleh karena itu, menjalani hidup dengan bahagia dan penuh syukur dapat membantu Anda menjaga pikiran dan hati tetap tenang. Dengan begitu, Anda tidak mudah sedih, stres, dan tertekan, sehingga kesehatan baik fisik maupun mental Anda tetap terjaga