

## **Muajt e dimrit - Këshilla kryesore drejtuar të moshuarve**

### **Si të mbroni shëndetin tuaj gjatë stinës së ftohtë të dimrit**

#### **Zvogëloni mundësitë për t'u rrëzuar**

Zvogëloni mundësitë për t'u rrëzuar gjatë muajve të dimrit, ku dhe rreziku për të ndodhur një ngjarje e tillë shtohet. Gjatë këtyre muajve ndodh të përballeni me klimën e acartë, shoqëruar kjo me ngrica dhe mjegull.

Nëse ju duhet të dilni nga shtëpia, shmangni të dilni herët në mëngjes apo në mbrëmje kur ka rënë errësira, pasi ju nuk mund të dalloni sipërfaqet e ngrira të cilat mund të jenë formuar në rrugë. Nëse ju duhet të dilni nga shtëpia, sigurohuni të vishni këpucë të cilat kanë gomë të dhëmbëzuar (pra jo me pjesën e gomës të lëmuar apo të konsumuar) për të zvogëluar mundësinë e rrëshqitjes, si dhe mund të mbani bastun për t'ju ndihmuar gjatë lëvizjes. Kini parasysh të mos nxitoni, dhe bëni kujdes kur dilni jashtë në oborr apo në rrugë. Sipërfaqet e betonit mund të vishen me akull dhe bëhen të rrëshkitshme gjatë klimës së acartë.

#### **Shenjat e depresionit**

Duke ditur shenjat e depresionit, ju do të keni mundësi të kërkonti ndihmë shëndetësore në kohë. Shenjat e depresionit përfshijnë humbjen e besimit, shmangien nga miqtë dhe të afërmit, dhe humbjen e dëshirës për të bërë ato gjëra të cilat më parë ju i bënit me dëshirë (kujdesi ndaj luleve, leximi i një libri, etj.). Dimri mund të kthehet në një periudhë të gjatë vetmie dhe izolimi, dhe nëse ju përjetoni këto ndjenja, nuk jeni i vetmi që ju ndodh një gjë e tillë. Është normale të ndjeheni me humor të rënë ndonjëherë. Nëse gjendje të tilla zgjasin, atëherë duhet të kontaktoni mjekun e familjes i cili do t'ju ndihmojë në raste të tilla.

#### **Dieta ushqimore është e rëndësishme**

Duke ngrënë ushqime të shëndetshme dhe duke u ekspozuar në diell, kur është e mundur, ndihmojmë në shëndetin e kockave.

Gjatë përgatitjeve për stinën e ftohtë, sigurohuni që të keni në shtëpi ushqimet e domosdoshme si qumësht i konservuar, patate, oriz dhe makarona, si dhe ushqime të konservuara - peshk ton e mish kutie.

Jeni 80% më të rrezikuar nga gripi apo ftohja në dimër nëse nuk keni imunitet të fortë. Prodhimet si djathi, qumështi dhe kosi janë burime të shkëlqyera të proteinave dhe vitaminave A dhe B12. Ato gjithashtu përmbajnë sasi të lartë kalciumi, i cili është i domosdoshëm për shëndetin e kockave.

### **Kini parasysh të kontrolloni medikamentet që ju merrni**

Sigurohuni që t'i keni në shtëpi ilaçet që ju merrni. Kushtojini kujdes të veçantë kur ju merrni katër apo më shumë medikamente. Konsultohuni dhe rishikoni mjekimin me mjekun e familjes, si dhe sigurohuni të keni në shtëpi mjekime për probleme shëndetësore të zakonshme .

### **Bëhuni pjesë aktive e komunitetit ku ju banoni**

Bëhuni aktiv dhe përfshihuni në komunitet. Kjo do t'ju ndihmojë për të mos u izoluar në vetminë tuaj. Qendrat komunitare mund të bëhen burim mjaft i dobishëm informimi rreth aktiviteteve lokale. Në mungesë të tyre, përfshihuni në shoqërinë e komunitetit të komshinjve në pallatin ku ju banoni .

### **Kujdesuni të pini sasi të mjaftueshme lëngjesh**

Përpikuni të konsumoni sasinë e nevojshme të lëngjeve ( p.sh. ujë, pije freskuese )dhe kujdes me sasinë e alkoolit të cilin ju konsumoni, sepse në moshën e pleqërisë ju bëheni më të prekshëm nga efektet e alkoolit. Konsumimi i sasive të rekomanduara të lëngjeve luan një rol mjaft të rëndësishëm në parandalimin e rrëzimeve, si dhe ju bën të ndiheni më aktiv dhe më të fuqishëm. Rekomandohet që ju duhet të konsumoni 6-8 gota lëngje në ditë, ku përfshihen si lëngje të ngrohta ashtu edhe të ftohta.

### **Kini parasysh këto rregulla në lidhje me mbajtjen ngrohtë të ambienteve ku jetoni**

Temperatura ideale që duhet mbajtur në shtëpi është  $21^{\circ}\text{C}$  , dhe mundësisht duhet mbajtur konstante. Nëse temperatura e shtëpisë tuaj është shumë e ftohtë, kjo mund të rrisë rrezikun e kalimit të trupit tuaj në gjendje hipotermie , si dhe të rrisë rrezikun për kriza zemre. Megjithatë, nëse temperatura e dhomës tuaj bëhet mjaft e lartë , kjo mund të bëjë që ju të keni vështirësi në frymëmarrje, të ndjeheni të lodhur dhe të këputur. Dhoma e gjumit duhet të jetë në temperaturën  $18^{\circ}\text{C}$  dhe duhet të ngrohet disa orë përpara se të bini për të fjetur, po ashtu pak para se të ngriheni në mëngjes. Kur lëvizni nga një ambient i ngrohtë në një ambient të ftohtë, pra nga guzhina që ju e mbani ngrohtë për në dhomën tjetër e cila është e ftohtë, kjo mund të shkaktojë një trashje të gjakut në trupin tuaj. Prandaj, për të ruajtur temperaturën e trupit tuaj në parametra normale, duhet të vishni një triko apo diçka tjetër kur dilni për në dhomën tjetër e cila është e ftohtë.