

Gesund und sicher im Alter

SICHERHEIT, GESUNDHEIT,
TIPPS FÜR ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG



Sicherheit

Viele Seniorenunfälle ereignen sich in den eigenen vier Wänden. Stürze und Ausrutschen sind die häufigsten Gefährdungen.

Sicherheit in der Wohnung und im Arbeitsbereich



- Geländer/Handlauf bei Stiegen
- Gleitschutz bei Stufen
- Stufenkanten kennzeichnen
- gute Beleuchtung
- Stufen freihalten
- Ordnung halten
- ruhig und konzentriert arbeiten
- Gesundheitszustand und körperliches Befinden beachten



- stabile und geprüfte Haushaltsleitern verwenden
- häufig benutzte Gegenstände in Griffhöhe verwahren
- rutschhemmende Fliesen
- rutschfeste Teppiche und Badematten
- Haltegriffe bei Wanne, Dusche und WC



Gesundheit

Gesund älter werden



- Der Hausarzt ist der Arzt Ihres Vertrauens.
- regelmäßige Überprüfung des Blutdrucks, der Blutzuckerwerte und der Blutfettwerte
- Impfungen regelmäßig auffrischen lassen (z.B. Tetanus, Diphtherie, Grippe, FSME, usw.)
- jährliche Kontrolle beim Augenarzt
- regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Krebsvorsorgeuntersuchungen:

Frauen

jährliche frauenärztliche Untersuchung und Mammographie

Männer

jährliche Untersuchung der Prostata

jährliche Hautkontrolle durch den Arzt

jährliche Stuhluntersuchung auf Blut

alle fünf Jahre Darmspiegelung

- Normalgewicht – ein lebenslanges Ziel
- mäßiger Konsum von Alkohol; nicht Rauchen
- fit bleiben durch regelmäßigen Ausdauersport
- Ständiges Lernen und Interesse an Neuem trainiert das Hirn.
- Kontakt mit Freundinnen und Freunden, Lachen, Lebensfreude sowie ausreichender, gesunder Schlaf stärken das Wohlbefinden.



Ernährung und Bewegung

Ernährungstipps

3 einfache Regeln:

- mehr von der Pflanze, weniger vom Tier
- langsam und im Sitzen genießen
- frisch, regional, saisonal

mind. 1,5 bis 2 l Flüssigkeit pro Tag trinken
(ideal sind Wasser, ungesüßter Tee, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte)



Bewegungstipps

- Spazieren gehen, Rad fahren, Wandern, Nordic Walken, Bergwandern
- Mindestens 30 min. viermal pro Woche
- Bewegung ist wichtig bis ins hohe Alter.

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808

Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.

Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-807, Stand: 2021