Lành mạnh trong Đời sống

Phương cách lành mạnh lúc về già

VICTORIA State Government
Health and Human Services

Lành mạnh trong Đời sống

Phương cách lành mạnh lúc về già

Muốn nhận ấn bản này với hình thức dễ đọc hơn hãy điện thoại số (03) 9096 7389, dùng Dịch vụ Tiếp vận Toàn quốc (National Relay Service) qua số 13 36 77 nếu cần thiết, hoặc gởi điện thư đến aged.care@dhhs.vic.gov.au

Được ủy quyền và ấn hành bởi Chánh quyền Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Tiểu bang Victoria, Tháng Mười Một, 2015

Trừ khi được nêu rõ bằng cách khác, những hình ảnh dùng trong ấn bản này chỉ trình bày người mẫu và khung cảnh minh họa mà thôi, và không hẳn là mô tả các dịch vụ, cơ sở hay người tiếp nhận dịch vụ thật sự. Ấn bản này có thể có hình ảnh của người quá cố thuộc gốc Thổ dân hay dân Đảo Torres Strait. Khi từ 'Thổ dân' được dùng, từ này sẽ bao gồm cả Thổ dân lẫn dân Đảo Torres Strait. Tính chất bản địa được giữ lại khi đó là một phần của tựa đề của một bản tường trình, chương trình hay đoạn văn trích dẫn.

Có thể truy cập tại www.betterhealth.vic.gov.au

In bởi Gunn and Taylor, Glen Waverley Job no 1507001

Nội dung

Lành mạnh trong đời sống	5
Tham gia và học hỏi với người khác	6
Năng vận động	9
Ăn uống điều độ	11
Môi trường và Cộng đồng	13
Các yếu tố cho tuổi già lành mạnh	15
Thông tin thêm về tuổi già lành mạnh	16

Lành mạnh trong đời sống

Tập sách này dành cho người cao niên muốn theo phương cách lành mạnh lúc về già trong đời sống hàng ngày của họ.

Ở nước Úc số người trên 65 tuổi gia tăng nhanh chóng. Nhiều người sống đời sống trọn vẹn và phong phú cho đến lứa tuổi 80 và 90.

Công trình nghiên cứu cho thấy càng quyết chí sinh hoạt theo lối sống lành mạnh sớm chứng nào, quý vị càng dễ sống lành mạnh lúc về già chừng nấy. Và khi vận động cơ thể và kết nối với người khác nhiều chừng nào, quý vị sẽ cảm thấy khỏe khoắn hơn bất kể tuổi tác, ngay cả khi bị một số vấn đề về sức khỏe.

Các mẫu chuyện và thông tin trong tập sách này cho thấy tầm quan trọng của sức khỏe và sự lành mạnh khi quý vị đến tuổi già. Muốn biết thêm thông tin, hãy xem danh sách của các tổ chức trên trang cuối.

Tham gia và học hỏi với người khác

Quý vị không bao giờ quá già để vui chơi và tận hưởng đời sống. Thích nghi với thay đổi, gia nhập với người khác và kết bạn đều là những điều quan trọng để được lành mạnh lúc về già.

Quý vị có thể muốn thử làm việc gì đó mình luôn mong muốn nhưng đã không có thời giờ trong các giai đoạn trước đây trong đời sống của mình. Đây có thể là làm việc thiện nguyện, chơi một nhạc cụ, học một ngôn ngữ mới, phát huy kỹ năng sử dụng máy vi tính hoặc tham gia vào một sinh hoạt sáng tạo.

Quý vị có thể cảm thấy khó khăn lúc đầu nhưng học hỏi kỹ năng mới cũng tốt cho chức năng của não bộ và có thể giúp phòng chống bệnh sa sút trí tuệ. Kỹ năng mới như ca hát cũng là một hình thức vận động cơ thể; bao gồm đứng, thở và di động, tất cả đều tiêu thụ năng lượng.

Anna đã gia nhập cộng đồng của bà, thích thú hát với ban hợp ca và kết bạn mới.

Nhóm của Anna

Tôi quyết định dời đến Melbourne để gần gũi con trai và các cháu của tôi khoảng 12 tháng sau khi chồng tôi qua đời. Đó là một năm rất khó khăn nhưng được sự khích lệ tôi cuối cùng đã quyết định thử một cuộc sống nơi đô thị. Láng giềng mới của tôi cũng là người góa bụa đã đề nghị mời tôi cùng đến ban hợp ca cộng đồng ở gần nhà. Tôi lúc nào cũng thích âm nhạc nhưng hơi ngại hát trước công chúng.

Chúng tôi cùng hát, học hỏi và cười đùa, đây là nhóm gồm có nhiều người khác nhau và nhiều lứa tuổi. Một số âm nhạc rất khó học nhưng cô trưởng ban Jo là người dạy rất giỏi. Thoạt tiên tôi cảm thấy lạ lùng và mới mẻ nhưng dần dà tôi yêu thích những buổi tối Thứ Tư này và cố gắng không để lỡ mất buổi hợp ca. Nó cho tôi cảm giác vui thích lớn lao mỗi tuần và tôi rất mừng là đã được thêm vài người bạn mới.

Hành trình của Jack

Sau khi bị tai biến mạch máu não và nằm trong bệnh viện năm tuần tôi được dời qua khu phục hồi. Một mảnh vườn với lối đi bộ mới được thiết lập để khuyến khích bệnh nhân và nhân viên dành thời giờ ở bên ngoài nhiều hơn.

Như một phần của việc phục hồi tôi đã đồng ý tham gia chương trình đi bộ mặc dầu lúc đó tôi vẫn còn cần dùng khung giúp đi bộ. Mục tiêu duy nhất của tôi là được về nhà. Do đó mỗi ngày khi thấy đi được tôi đi bộ và chúng tôi ghi lại khoảng cách mà tôi đã đi. Mỗi tuần tôi đã có thể đi xa hơn. Các nhân viên đã khuyến khích tôi.

Trong thời gian này tôi ăn thấy ngon miệng hơn so với nhiều năm qua, mỗi ngày ba bữa ăn đầy đặn thêm các lần ăn vặt giữa các bữa ăn. Trong hai tháng tôi lên ký và sức mạnh cùng khả năng giữ thăng bằng của tôi gia tăng nhiều đến mức tôi đã có thể bắt đầu đi chỉ dùng gậy chống.

Tôi rất vui mừng cho biết là hiện giờ tôi đã về nhà với con chó Rocco của tôi, xoay xở tốt mọi việc với sự giúp đỡ của hội đồng thành phố, và tôi đã tham gia nhóm đi bộ gần nhà.

Jack đã có một chủ đích và đã vận động mỗi ngày khi ông ấy ở khu hồi phục. Ông ấy đã luôn được thúc đẩy bởi mong muốn được về nhà và về với bạn đồng hành tin cậy của ông.

Năng vận động

Sức lực và khả năng cơ thể của mỗi người mỗi khác.

Quý vị trở nên kém sức lực hơn khi không vận động khá lâu, hoặc nếu quý vị có vấn đề về sức khỏe hay đang bị bệnh. Hãy bắt đầu từ từ và dần dà làm nhiều hơn.

Điều quan trọng là tập thể dục thường xuyên để duy trì thể lực, sức mạnh và thăng bằng. Ngay cả khi chỉ không vận động một vài ngày cũng khiến quý vị bị suy kém thể lực, nhất là với người cao niên. Làm một vài sinh hoạt nào đó tốt hơn là không làm gì hết.

Hướng dẫn đại cương về vận động cơ thể khuyến khích người cao niên nên tập thể dục ở mức độ trung bình khoảng 30 phút mỗi ngày. Điều này có nghĩa là làm tăng nhịp đập của tim đến mức quý vị có thể nói chuyện nhưng không hát được, và việc tập luyện có thể chia làm ba lần trong ngày, mỗi lần mười phút.

Quý vị nên thực hiện nhiều sinh hoạt khác nhau mỗi tuần để gia tăng:

Thể lực cho tim và phổi của quý vị (thể dục dưới nước, bơi lội, khiêu vũ, đi bộ nhanh và đạp xe đạp)

Sức mạnh cho sự cứng cáp của cơ bắp và độ chắt đặc của xương (nhấc hay xách vật nặng, lên các bậc thang, ngồi xổm, dở chân ngang hông)

Thăng bằng để giữ thăng bằng (vói tay về phía trước và bên hông, giữ thăng bằng đứng trên một chân hay các ngón chân có để ghế ở gần để vịn, tai chi)

Mềm dẻo cho cả cơ thể của quý vị (yoga, thể dục căng giãn).

Với một số người, tập thể dục một mình có thể là việc khó khăn. Có thể vui thú hơn khi tham gia vào cộng đồng, đội hay nhóm sinh hoạt với những người khác. Quý vị có thể thử chơi lăn bóng trên sân cỏ (lawn bowls), đánh gôn, các nhóm đi bộ hay các lớp thể dục.

Tìm được **sinh hoạt thích hợp với mình** có nghĩa là quý vị dễ tiếp tục theo đuổi.

Các sinh hoạt hàng ngày có thể góp phần vào mục tiêu tập 30 phút. Các việc như phơi quần áo, xách túi đồ mua sắm, quét sàn nhà và làm các việc trong vườn đều là những hình thức vận động cơ thể.

Năng vận động là điều tốt cho cơ thể, tinh thần, sức khỏe và tâm trạng của quý vị.

Nên nhớ uống đầy đủ nước khi vận động cơ thể và lưu ý xem các triệu chứng của cơ thể muốn nói gì với quý vị. Nghỉ ngơi một ngày sau khi thời tiết quá nóng hay sau khi vận động cơ thể quá sức là điều hợp lý.

Quý vị vẫn có thể năng vận động, ngay cả khi việc vận động của quý vị bị giới hạn hay suy kém do bị viêm khớp hay các tình trạng sức khỏe khác. Tập thể dục ngồi trên ghế, đi bộ hay đứng được trợ giúp hay thể dục dưới nước có thể là chọn lựa tốt cho quý vị.

Trợt ngã và gãy xương gây nhiều biến chứng phức tạp về sức khỏe cho người cao niên do đó điều quan trọng là lưu ý đến sự an toàn khi di chuyển trong nhà và ngoài cộng đồng. Chuyên viên Vật lý Trị liệu hoặc Bác sĩ Gia đình có thể cố vấn về các chương trình vận động cơ thể cho cá nhân. Chuyên viên Phục hồi Hoạt động có thể cố vấn quý vị về việc làm cho nhà của quý vị an toàn hơn và giúp phòng ngừa trợt ngã.

Vận động cơ thể thường xuyên có thể giúp quý vị ngủ ngon hơn, giúp quý vị ăn ngon miệng hơn và có thể giảm đi nguy cơ bị các bệnh về tim, sa sút trí tuệ hay trợt ngã.

Và sức khỏe của quý vị tốt hơn nhiều nếu quý vị không hút thuốc!

Ăn uống điều độ

Người cao niên cần ăn uống điều độ cho sức khỏe và sinh lực.

Ăn nhiều thức ăn dinh dưỡng khác nhau có thể gia tăng năng lực và giúp duy trì trọng lượng cơ thể ở mức lành mạnh. Các bữa ăn thường xuyên và nhiều dinh dưỡng kết hợp với việc vận động cơ thể có thể gia tăng sức mạnh và giúp chống lại các bệnh lây nhiễm.

Mỗi người cần ăn uống khoảng sáu đến tám ly chất lỏng mỗi ngày cho cả khi thời tiết nóng và lạnh. Quý vị nên ăn ba bữa ăn (và các lần ăn vặt) gồm thức ăn thuộc năm nhóm thực phẩm chánh mỗi ngày.

Năm nhóm thực phẩm này là: rau cải, trái cây, thịt ít mỡ và cá, thực phẩm từ sữa, thóc lúa và cốm ngũ cốc.

Ăn bớt lại thực phẩm chứa nhiều chất béo bão hòa (như bánh quy, bánh bột nhiều lớp, thức ăn nấu nhanh), thức ăn và nước uống có nhiều muối, và thực phẩm có nhiều đường.

Dùng thức uống có rượu tối đa là hai đơn vị tiêu chuẩn trong một ngày là mức độ xem như lành mạnh cho người cao niên. Mỗi tuần quý vị nên tránh uống rượu ít nhất là một ngày.

Số phần ăn trung bình được đề nghị cho mỗi nhóm trong năm nhóm thức ăn mà quý vị nên ăn mỗi ngày					
	Rau cải & quả đậu/đậu	Trái cây	Thực phẩm từ thóc lúa (cốm ngũ cốc), đa số là hạt thô (wholegrain)	Thịt và gà vịt ít mỡ, cá, trứng, đậu và hạt khô, và quả đậu/đậu	Sữa, sữa chua, phó-mát và/hoặc các món tương tự khác (đa số đã giảm chất béo)
Nam giới trên 70	5 phần	2 phần	4,5 phần	2,5 phần	3,5 phần
Nữ giới trên 70	5 phần	2 phần	3 phần	2 phần	4 phần

Một phần ăn là một lát bánh mì, một trái cây, ½ cốc rau cải nấu chín, 2 lát phó-mát, 80g thịt gà nấu chín hoặc các phần ăn tương đương

Giờ ăn uống phải thú vị cho dù quý vị ở nhà hay nơi chăm sóc người cao niên. Nếu không được khỏe, quý vị có thể cần giúp đỡ để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của quý vị.

Tốt hơn là nên ăn chất đạm (thịt và cá) và thực phẩm từ sữa (yoghurt) chứ đừng ăn nhiều chất có tinh bột (carbohydrates) như bánh mì và bánh bột của Ý khi quý vị ăn không ngon miệng.

Nên lưu ý đến cách trình bày của món ăn, hương vị và ý thích cá nhân. Mùi thơm làm tăng khẩu vị và thức ăn thấy hấp dẫn hơn khi nhìn thấy đẹp mắt.

Luôn luôn chuẩn bị và lưu trữ thức ăn một cách an toàn.

Hãy hỏi ý kiến của Bác sĩ Gia đình và nên nhớ rằng tốt hơn nên duy trì trọng lượng cơ thể chớ đừng để phải làm giảm thể trọng khi ở tuổi già.

Dùng bữa ăn chung với người khác là cách tuyệt vời để vui hưởng cuộc sống với bạn bè và thân nhân ở mọi lứa tuổi.

Dinh dưỡng tốt và giữ cho đầy đủ nước là điều tối cần cho sức khỏe của quý vị. Nên nhớ ăn uống điều độ hơn, chứ không ít hơn.

Môi trường và cộng đồng

Cảm thấy an toàn trong cộng đồng của quý vị và tham gia với những người khác là điều quan trọng cho sự an lành của quý vị. Môi trường quanh quý vị ảnh hưởng đến chất lượng đời sống.

Một môi trường thân thiện cho người cao niên với phương tiện giao thông tốt và dễ sử dụng các dịch vụ có thể giúp người cao niên thoải mái với tuổi già. Môi trường này tạo cơ hội để quý vị năng vận động và kết nối với người khác.

Tôn trọng và giúp đỡ người khác, và hiểu rằng ‘chúng ta là một và chúng ta là nhiều người’, sẽ khiến cho quý vị có một quan điểm tích cực hơn đối với người khác và với cuộc sống nói chung.

Quý vị sẽ tự cảm thấy phấn khởi hơn khi tìm được điều gì quan trọng đối với mình cũng như những gì làm quý vị vui vẻ và tạo nên mục đích và ý nghĩa cho cuộc sống của quý vị.

Không gian của Li

Sau khi tập tai chi tôi đến khu vườn cộng đồng kề bên dãy căn hộ nơi tôi ở, lúc trời còn mát vào buổi sáng. Tôi trồng rau thơm, đậu móng chim và các đậu khác vì chúng có vị ngon hơn và đắt tiền nếu tôi phải mua. Nguyên liệu tươi, lành mạnh là yếu tố rất quan trọng khi tôi nấu ăn. Tôi thích nhìn ngắm và chăm sóc cây trồng khi chúng tăng trưởng – Tôi tưới nước, nhổ cỏ trước khi chúng mọc quá lớn và bón phân với phân ủ mà chúng tôi làm ra trong khu vườn. Những người làm vườn khác trồng hoa và các loại rau cải khác và chúng tôi chia sẻ những gì chúng tôi trồng. Chúng tôi giúp đỡ lẫn nhau khi có nhiều việc cần làm.

Chúng tôi thỉnh thoảng nói chuyện về cây trồng và chia sẻ các mẫu chuyện về gia đình của chúng tôi. Đôi khi chúng tôi không nói gì hết, chỉ nhìn nhau cười và làm việc chung với nhau.

Tôi rất thích nơi này. Tôi luôn luôn cảm thấy an toàn và êm ả ở nơi đây.

Li tham gia và chia sẻ với người khác trong một môi trường phong phú: khu vườn cộng đồng. Nơi này đáp ứng nhu cầu và hỗ trợ sức khỏe cho bà, và gia tăng sự an lành của bà.

Các sự việc khác nhau hữu hiệu cho những người khác nhau. Hỗn hợp các việc nào thích hợp cho quý vị để được lành mạnh trong đời sống?

Các yếu tố lành mạnh lúc về già

- Vận động cơ thể thường xuyên
- Cách ăn uống lành mạnh và nhiều nước
- Giữ cho trí não năng động
- Quan điểm tích cực và hưởng thú vui
- Đời sống có mục đích và ý nghĩa
- Kết nối với cộng đồng
- Kết nối với thiên nhiên
- Có thời giờ với những ai quan trọng đối với quý vị
- Các mối liên hệ tốt đẹp
- Am hiểu các vấn đề sức khỏe của quý vị cùng với thuốc men
- Bỏ hút thuốc
- Tiếp tục thích nghi với các thay đổi trong đời sống của quý vị
- Hoạch định cho tuổi già của quý vị.

Thông tin thêm về lành mạnh ở tuổi già

Better Health Channel www.betterhealth.vic.gov.au

Seniors Online Victoria www.seniorsonline.vic.gov.au

Alzheimer's Australia Vic 1800 100 500 (đường dây giúp đỡ về sa sút trí tuệ) vic.fightdementia.org.au

Beyond Blue 1300 224 636 www.beyondblue.org.au

Cancer Council Victoria 13 11 20 www.cancervic.org.au

Carers Victoria 1800 242 636 www.carersvictoria.org.au

Council on the Ageing Victoria (03) 9654 4443 www.cotavic.org.au

Diabetes Australia Vic 1300 136 588 www.diabetesvic.org.au

Eat for Health www.eatforhealth.gov.au

Ethnic Communities Council of Victoria (03) 9349 4122 www.eccv.org.au

Gay and Lesbian Health Victoria (03) 9479 8724 www.glhv.org.au

Heart Foundation 1300 362 787 www.heartfoundation.org.au

Life Activity Clubs Victoria (03) 9662 2930 www.life.org.au

Move – muscle, bone & joint health 1800 263 265 www.move.org.au

Municipal Association of Victoria (03) 9667 5555 (hoặc liên lạc với hội đồng thành phố hay thư viện địa phương) www.mav.asn.au

National Ageing Research Institute (03) 8387 2305 www.nari.net.au

Hãy xem NARI's Healthy Ageing Quiz để biết quý vị có theo phương cách lành mạnh lúc về già hay không và cách để thay đổi lối sống hầu tăng gia tối đa cơ hội để sống lành mạnh lúc tuổi già: www.nari.net.au/resources/public/healthy-ageing-quiz

Neighbourhood Houses Victoria (03) 9654 1104 www.anhlc.asn.au

Nutrition Australia (03) 8341 5800 www.nutritionaustralia.org/vic

Quit 137 848 www.quit.org.au

U3A Network Victoria (03) 9670 3659 www.u3avictoria.com.au

Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation (03) 9411 9411 www.vaccho.org.au

Volunteering Victoria (03) 8327 8500 www.volunteeringvictoria.org.au