## Jenis Aktivitas Fisik dan Olahraga

1. Melakukan pekerjdan rumah.
2. Berjalan-jalan.
3. Jogging atau lari dengan kecepatan sedang.
4. Senam lansia.
5. Berenang.



## Pemeriksaan Kesehatan Berkala

1. Mengetahui keadaan kesehatan.
2. Mengetahui kelainan dini.
3. Mengobati sesegara mungkin.
4. Memperoleh informasi apa saja yang harus/tidak boleh, serta bagaimana caranya



## Nikmati Hidup

1. Perkuat ketakwaan poda Tuhan yang Maha Esa.
2. Tetap aktif dari segi jasmani dan rohani.
3. Mengikuti kegiatan-kegiatan sosial dan keagamaan.



## B. A. H. A. G. I. A

**B**erat badan tidak berlebihan
**A**tur makanan seimbang
**H**indari risiko penyakit gaya hidup
**A**gar berkegiatan/hobi bermanfaat
**G**erak badan teratur
**I**man dan takwa
**A**wasi & periksa kesehatan teratur

# Tetap Sehat di Usia Senja




**RUMKIT TK III DR. REKSODIWIRYO PADANG**
**JL. DR. WAHIDIN NO.1, GANTING PARAK GADANG, KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG, SUMATERA BARAT**

More Information? Follow us at:
WA : 085364238118
Instagram : rumkit.reksodiwiryo




## Tips Menuju Sehat dan Mandiri di Usia Senja

1. Hindari polo hidup tidak sehat.
2. Gizi selmbang.
3. Atalvitas fisik dan olahraga,
4. Pemeriksaan kesehatan secara berkala.



## Faktor Utama Penyebab Penyakit Gaya Hidup

1. Diet fidak sehat.
2. Ketidakakftfon fisik/malos bergerak.
3. Merokok.
4. Stres.



## Gaya Hidup Sehat dan Aktif

1. Kurangi konsumsi lemak, gula, dan garam.
2. Aksti bergerak dan olahraga teratur.
3. Atasi stres, berhenti merokok, narkoba, dan minum-minuman beralkohol.
4. Pemeriksaan kesehatan secara teratur.



## Kebutuhan Gizi dan Nutrisi di Usia Senja

1. Makanan beragam dengan gizi seimbong don sisi jumiah, jonis, dan jadwal.
2. Atur jadwal 5-6x sehori diselingi buah, bentuk, dan tekstur disesuaikan.
3. Hindori makanan beriemak, bergaram, dan berpengawer.
4. Hinam air puith sesuai kebutuhan (1500-2000 mi/hari).
5. Perbonyak konsumsi sayur dan buah.
6. Oiah makanan dengan dikukus, direbus, atau dipanggang.
7. Hindari pengolohan dengan digoreng atau mengandung santan.
8. Hindari minuman beralkohol.



## Tips Melakukan Olahraga

1. Olahraga diiakukan 3x seminggu secara teratur.
2. Pilih olahraga yang mudah, aman sesuai dengan minot dan kemampuan tubuh atau sesuai dengan onjuran dokter. Lokukan pemanasan dahulu.
4. Seboikaya dilokukan 2 jam sehabis makan.
5. Pokalan yang dikenakan terbuat dari bahan yang ringan dan mudah menyerap keringat dan tidak mengganggu untuk bergerak.
6. Dilakukon di luar ruangan, pagi atau sore.

