

## Di usia emas ini, janganlah kita...

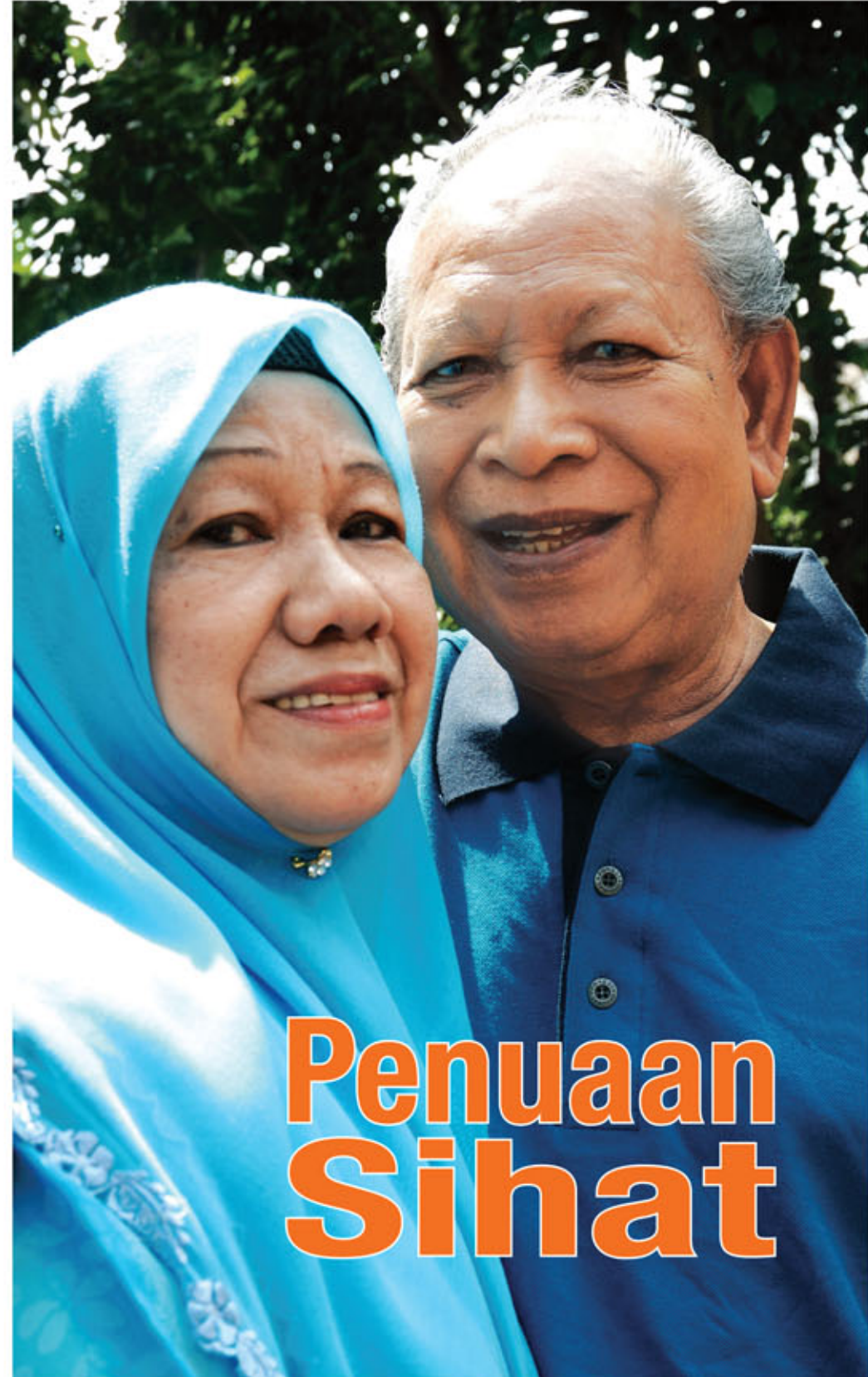
- ❖ Mengabaikan pemeriksaan kesihatan secara berkala
- ❖ Mengabaikan pemeriksaan gigi dan mulut secara berkala
- ❖ Mengabaikan pengambilan makanan seimbang
- ❖ Tidak melakukan aktiviti fizikal secara tetap seperti bersenam, bercucuk tanam dan sebagainya
- ❖ Mengabaikan kebersihan diri
- ❖ Merokok
- ❖ Mengambil alkohol (arak) dan dadah terlarang
- ❖ Menjauhi aktiviti keagamaan
- ❖ Merasa rendah diri
- ❖ Memencilkan diri daripada keluarga, sahabat dan masyarakat setempat
- ❖ Memendam perasaan
- ❖ Mengabaikan keperluan pasangan
- ❖ Tidak berehat atau beriadah secukupnya
- ❖ Tidak dapat menerima hakikat



**KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**  
<http://fh.moh.gov.my> • [www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)



KKM/70,000/2010



# Penuaan Sihat

# TIP ke Arah Penuaan Sihat



- ✓ Pemeriksaan perubatan secara berkala
- ✓ Pemeriksaan gigi dan mulut secara berkala
- ✓ Melakukan aktiviti fizikal secara tetap seperti senaman, bercucuk tanam dan sebagainya
- ✓ Amalkan pemakanan seimbang
- ✓ Kekalkan berat badan unggul
- ✓ Jaga kebersihan diri
- ✓ Berhenti merokok
- ✓ Berhenti mengambil alkohol (arak) dan dadah terlarang
- ✓ Kekalkan amalan seksualiti
- ✓ Bina sikap positif dalam kehidupan
- ✓ Ceburi aktiviti keagamaan
- ✓ Nikmati aktiviti bersama keluarga
- ✓ Fahami keperluan pasangan
- ✓ Menjalinkan hubungan mesra dengan keluarga, sahabat handai dan masyarakat setempat
- ✓ Luaskan pergaulan
- ✓ Luangkan masa untuk berehat dan beriadah
- ✓ Kongsi pengalaman, pendapat atau masalah dengan orang lain
- ✓ Penuhi masa lapang dengan sebaik-baiknya seperti melakukan hobi, bersatuhan dan sebagainya
- ✓ Terima hakikat/perubahan yang berlaku dari segi peranan

