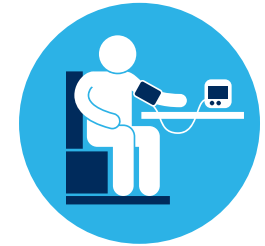


保持健康

了解您的血压水平



每天保持活动量。
不能因为年龄的增长而停止！

经常与人保持沟通联系



准备一份您的药物清单，
并在每次健康体检时进行
核对



遇到挫折后，物理治疗和心
理康复会帮助您恢复心情。



如果您抑郁、孤独或日常
工作有困难，请寻求帮助



设定您的护理目标
并与您的亲人分享



心脏病
是老年人中的
头号疾病

大多数老
年人患有
多种慢性
疾病

为未来做 个计划

- ☑ 谈论一下您的临终愿望
- ☑ 针对您有可能不能照顾自己或他人的时候，做好计划。

以上信息仅用于学术用途，如有具体健康需求，请向医疗保健专业人员咨询。

此内容来源于 CardioSmart.org，由辉瑞普强支持翻译。