

- دریافت کافی کلسیم (در زنان).
- فعالیت بدنی منظم.

مشاوره پیشگیری از آسیب ها

- استفاده از کمربندهای ایمنی در اتومبیل.
- استفاده از کلاه های ایمنی در هنگام دوچرخه سواری و سوار شدن بر موتور سیکلت.
- پیشگیری از افتادن.
- هشدار دهنده دود و آتش در منزل.
- نگهداری ایمن سلاح های گرم (در صورت وجود).
- تنظیم درجه حرارت آب گرم در ۴۸ تا ۵۴ درجه سانتیگراد.
- آموزش احیای قلبی تنفسی به اعضای خانواده.

مشاوره رفتار جنسی

- پیشگیری از بیماری های منتقله جنسی.
- پرهیز از رفتار پرخطر جنسی.

مشاوره سلامت دهان و دندان

- ویزیت های منظم توسط مراقبین دندانی.
- نخ دندان، مسواک روزانه با خمیردندان حاوی فلوراید.

ایمن سازی

- واکسن پنوموکوک.
- واکسن آنفلوآنزا (سالانه).
- یادآوری دیفتتری-کز (Td).

پیشگیری با استفاده از داروها

- از استروژن برای پیشگیری از بیماری های قلبی یا سایر بیماری ها استفاده نکنید. اگر می خواهید از عوارض ناراحت کننده دوران یائسگی راحت شوید با پزشکتان در این مورد مشورت کنید.

مداخلاتی که به منظور پیشگیری در افراد ۶۵ ساله و بزرگتر توصیه شده اند.

مداخلات در جمعیت عمومی

غربالگری

- اندازه گیری فشار خون.
- اندازه گیری قد و وزن.
- اندازه گیری کلسترول خون.
- آزمایش خون مخفی مدفوع (سالانه) یا سیگموئیدوسکوپی.
- ماموگرافی ± معاینه بالینی پستان (در زنان ۶۹ ساله و کمتر): ماموگرافی هر ۱-۲ سال یا ماموگرافی هر ۱-۲ سال همراه با معاینه سالانه بالینی پستان.
- آزمایش پاپ اسمیر (در زنان): در همه زنانی که سرویکس داشته و از نظر جنسی فعال می باشند. اگر غربالگری های منظم قبلی به طور مداوم نتایج طبیعی داشته باشند، بعد از ۶۵ سالگی متوقف کردن این آزمایش را در نظر بگیرید.
- غربالگری بینایی.
- ارزیابی آسیب های شنوایی.
- ارزیابی مصرف الکل.

مشاوره

مشاوره مصرف مواد

- ترک استعمال دخانیات.
- پرهیز از نوشیدن الکل و استفاده غیرمجاز از دارو.
- پرهیز از مصرف الکل یا داروی روانگردان به هنگام رانندگی، شنا، قایقرانی و غیره.

مشاوره تغذیه و ورزش

- محدود کردن مصرف چربی و کلسترول، نگهداشتن تعادل کالری، با تأکید بر مصرف حبوبات، میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی.