

HÀNH TRÌNH KHOẺ MẠNH CỦA NGƯỜI CAO TUỔI



Ấn phẩm được in trong khuôn khổ dự án SUNI SEA - VIE688

“Phát triển và mở rộng can thiệp phòng chống bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam”

Được tài trợ bởi Liên minh Châu Âu



Nội dung của ấn phẩm này là trách nhiệm duy nhất của dự án VIE688 và không nhất thiết phản ánh quan điểm của Liên minh Châu Âu



2022

Tăng huyết áp được xem là “kẻ giết người thầm lặng” vì không có triệu chứng điển hình, và nhiều người không biết mình mắc bệnh. Tăng huyết áp gây nhiều biến chứng nguy hiểm và có thể dẫn đến tàn phế hoặc tử vong.

Tăng huyết áp là khi:

Huyết áp tâm thu (huyết áp tối đa, số trên) $\geq 140\text{mmHg}$ và/hoặc

Huyết áp tâm trương (huyết áp tối thiểu, số dưới) $\geq 90\text{mmHg}$

Tháng 01

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
					1 29/11	2 30
3 1/12	4 2	5 3	6 4	7 5	8 6	9 7
10 8	11 9	12 10	13 11	14 12	15 13	16 14
17 15	18 16	19 17	20 18	21 19	22 20	23 21
24 22	25 23	26 24	27 25	28 26	29 27	30 28
31 29						

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 37340854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 32474145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2022

Tăng huyết áp thường không có dấu hiệu cảnh báo trước. Nhiều người chỉ phát hiện ra huyết áp tăng cao sau khi đo huyết áp. Một số triệu chứng phổ biến của bệnh bao gồm:

- Đau đầu, giật hai bên thái dương
- Hoa mắt, chóng mặt, choáng váng
- Nóng bừng mặt, tê và ngứa ran các chi
- Mất ngủ
- Hồi hộp, trống ngực, khó thở
- Chảy máu mũi
- Giảm thị lực

Tháng 02

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
	1 ^{1/1}	2 ²	3 ³	4 ⁴	5 ⁵	6 ⁶
7 ⁷	8 ⁸	9 ⁹	10 ¹⁰	11 ¹¹	12 ¹²	13 ¹³
14 ¹⁴	15 ¹⁵	16 ¹⁶	17 ¹⁷	18 ¹⁸	19 ¹⁹	20 ²⁰
21 ²¹	22 ²²	23 ²³	24 ²⁴	25 ²⁵	26 ²⁶	27 ²⁷
28 ²⁸						

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 37340854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 32474145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2022

Một số yếu tố nguy cơ của bệnh tăng huyết áp:

- Dinh dưỡng không hợp lý (ăn mặn, ăn đồ cay nóng, ăn ít hoa quả tươi, rau xanh, ...)
- Thường xuyên lo âu, căng thẳng
- Ít vận động
- Yếu tố tuổi tác: Tuổi càng cao thì nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp càng lớn
- Người thừa cân, béo phì, béo bụng

- Một số bệnh lý đi kèm (bệnh thận, tim, đái tháo đường, tuyến giáp, ...)
- Hút thuốc lá/thuốc lào, lạm dụng rượu bia
- Yếu tố di truyền: Trong gia đình có người mắc tăng huyết áp thì sẽ có nguy cơ mắc cao hơn

Tháng 03

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
	1 _{29/1}	2 ₃₀	3 _{1/2}	4 ₂	5 ₃	6 ₄
7 ₅	8 ₆	9 ₇	10 ₇	11 ₉	12 ₁₀	13 ₁₁
14 ₁₂	15 ₁₃	16 ₁₄	17 ₁₄	18 ₁₆	19 ₁₇	20 ₁₈
21 ₁₉	22 ₂₀	23 ₂₁	24 ₂₁	25 ₂₃	26 ₂₄	27 ₂₅
28 ₂₆	29 ₂₇	30 ₂₈	31 ₂₈			

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 37340854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 32474145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



Nếu không kiểm soát tốt bệnh tăng huyết áp thì người bệnh có thể gặp các biến chứng nguy hiểm sau đây:

- Đột quỵ, thiếu máu não thoáng qua, sa sút trí tuệ
- Suy tim, nhồi máu cơ tim
- Mù lòa
- Suy thận
- Phình tách động mạch chủ bụng

Tháng 04

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
				1 ^{1/3}	2 ²	3 ³
4 ⁴	5 ⁵	6 ⁶	7 ⁷	8 ⁸	9 ⁹	10 ¹⁰
11 ¹¹	12 ¹²	13 ¹³	14 ¹⁴	15 ¹⁵	16 ¹⁶	17 ¹⁷
18 ¹⁸	19 ¹⁹	20 ²⁰	21 ²¹	22 ²²	23 ²³	24 ²⁴
25 ²⁵	26 ²⁶	27 ²⁷	28 ²⁸	29 ²⁹	30 ³⁰	

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 37340854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 32474145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



Photo credit: Hân Hùng

2022

Chế độ dinh dưỡng hợp lý là một trong những cách phòng tránh và kiểm soát bệnh THA hiệu quả, bao gồm:

- **Giảm ăn mặn:** ăn dưới 5g muối/ngày (1 thìa cà phê); hạn chế ăn dưa cà muối, các món kho, các loại nước chấm mặn, ...

- **Hạn chế ăn mỡ động vật:** ăn khoảng 20 - 25g chất béo/ngày (4-5 thìa cà phê); hạn chế tối đa mỡ động vật, sử dụng các loại dầu thực vật, các loại hạt, ...

- **Nên ăn nhiều cá tốt hơn nhiều thịt:** ăn từ 0,8 - 1g đạm/1kg cân nặng/ngày, nên ăn các loại thực phẩm nhiều acid béo omega 3, hạn chế ăn các loại thịt đỏ, nội tạng động vật và đồ hộp, ...

- **Uống đủ nước:** 8 - 10 cốc nước/ngày (1,5 - 2 lít nước/ngày)

- **Vitamin và khoáng chất:** ăn từ 400 - 500g rau củ quả/ngày, quả chín nên ăn dạng miếng/múi để tăng cường chất xơ

- **Hạn chế ăn nhiều chất bột, đồ ngọt:** ăn từ 250 - 300g chất bột/ngày (2 lưng bát cơm/bữa), dùng thực phẩm giàu chất xơ (gạo lứt, miến dong, ...), hạn chế ăn các loại thực phẩm chứa nhiều năng lượng (sô cô la, đường mía, có chứa đường, ...), hạn chế dùng các loại nước ngọt, đồ uống có ga, ...

Tháng 05

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
						1 ^{1/4}
2 ₂	3 ₃	4 ₄	5 ₅	6 ₆	7 ₇	8 ₈
9 ₉	10 ₁₀	11 ₁₁	12 ₁₂	13 ₁₃	14 ₁₄	15 ₁₅
16 ₁₆	17 ₁₇	18 ₁₈	19 ₁₉	20 ₂₀	21 ₂₁	22 ₂₂
23 ₂₃	24 ₂₄	25 ₂₅	26 ₂₆	27 ₂₇	28 ₂₈	29 ₂₉
30 _{1/5}	31 ₂					

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 37340854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 32474145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2022

Một số biện pháp phòng ngừa và kiểm soát hiệu quả bệnh tăng huyết áp:

- Vận động thể lực ít nhất 30p/ngày, 5 ngày/tuần
- Duy trì cân nặng và vòng bụng phù hợp: chỉ số khối cơ thể: 18,5 – 22,9, vòng bụng: nam < 90 cm, nữ < 80 cm
- Suy nghĩ tích cực, nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc (6 - 8 tiếng/ngày), tham gia các câu lạc bộ, hội đoàn thể, ...
- Không hút thuốc lá/lào, lạm dụng rượu bia: nam không quá 2 đơn vị cồn/ngày, nữ không quá 1 đơn vị cồn/ngày (*)

- Theo dõi huyết áp thường xuyên, nếu có dấu hiệu bất thường cần đi khám ngay. Nếu đã mắc tăng huyết áp, uống thuốc đúng giờ, đúng liều và không bỏ thuốc
- Kiểm tra sức khỏe định kỳ ít nhất 2 lần/năm

(*) 1 đơn vị cồn = $\frac{1}{3}$ chai/lon bia 330 ml (5%) hoặc 1 cốc bia hơi 330 ml hoặc 1 ly rượu vang 100 ml (13,5%) hoặc 1 chén rượu mạnh 30 ml (40%)

Tháng 06

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
		1 _{3/5}	2 ₄	3 ₅	4 ₆	5 ₇
6 ₈	7 ₉	8 ₁₀	9 ₁₁	10 ₆	11 ₇	12 ₈
13 ₁₅	14 ₁₆	15 ₁₇	16 ₁₈	17 ₁₉	18 ₂₀	19 ₂₁
20 ₂₂	21 ₂₃	22 ₂₄	23 ₂₅	24 ₂₆	25 ₂₇	26 ₂₈
27 ₂₉	28 ₃₀	29 _{1/6}	30 ₂			

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 37340854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 32474145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2022

Đái tháo đường là bệnh rối loạn chuyển hóa mạn tính với biểu hiện tăng glucose (đường) máu. Bệnh có thể dẫn tới nhiều biến chứng nguy hiểm.

Khoảng 90-95% người bệnh mắc đái tháo đường là type 2. Những người mắc đái tháo đường type 2 là khi cơ thể vẫn sản xuất được insulin nhưng insulin không chuyển hóa được đường, đường sẽ bị tồn đọng lại trong máu dẫn đến đường huyết tăng cao.

Bệnh có thể gặp ở mọi lứa tuổi. Trong giai đoạn đầu thường chỉ biểu hiện các triệu chứng mơ hồ. Hầu hết mọi người chỉ nhận biết mình mắc đái tháo đường khi đã xuất hiện các biến chứng.

Tháng 07

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
				1 _{3/6}	2 ₄	3 ₅
4 ₆	5 ₇	6 ₈	7 ₉	8 ₁₀	9 ₁₁	10 ₁₂
11 ₁₃	12 ₁₄	13 ₁₅	14 ₁₆	15 ₁₇	16 ₁₈	17 ₁₉
18 ₂₀	19 ₂₁	20 ₂₂	21 ₂₃	22 ₂₄	23 ₂₅	24 ₂₆
25 ₂₇	26 ₂₈	27 ₂₉	28 ₃₀	29 _{1/7}	30 ₂	31 ₃

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 37340854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 32474145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2022

Dái tháo đường típ 2 có một số triệu chứng phổ biến như:

- Thường xuyên thấy đói và mệt mỏi
- Liên tục khát nước
- Đi tiểu nhiều lần trong ngày (trên 7 lần/ngày)
- Sút cân bất thường
- Thị lực yếu đi
- Dễ nhiễm trùng, vết thương lâu lành
- Ngứa ran, tê hoặc đau ở chân/tay

Tháng 08

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
1 _{4/7}	2 ₅	3 ₆	4 ₇	5 ₈	6 ₉	7 ₁₀
8 ₁₁	9 ₁₂	10 ₁₃	11 ₁₄	12 ₁₅	13 ₁₆	14 ₁₇
15 ₁₈	16 ₁₉	17 ₂₀	18 ₂₁	19 ₂₂	20 ₂₃	21 ₂₄
22 ₂₅	23 ₂₆	24 ₂₇	25 ₂₈	26 ₂₉	27 _{1/8}	28 ₂
29 ₃	30 ₄	31 ₅				

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 37340854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

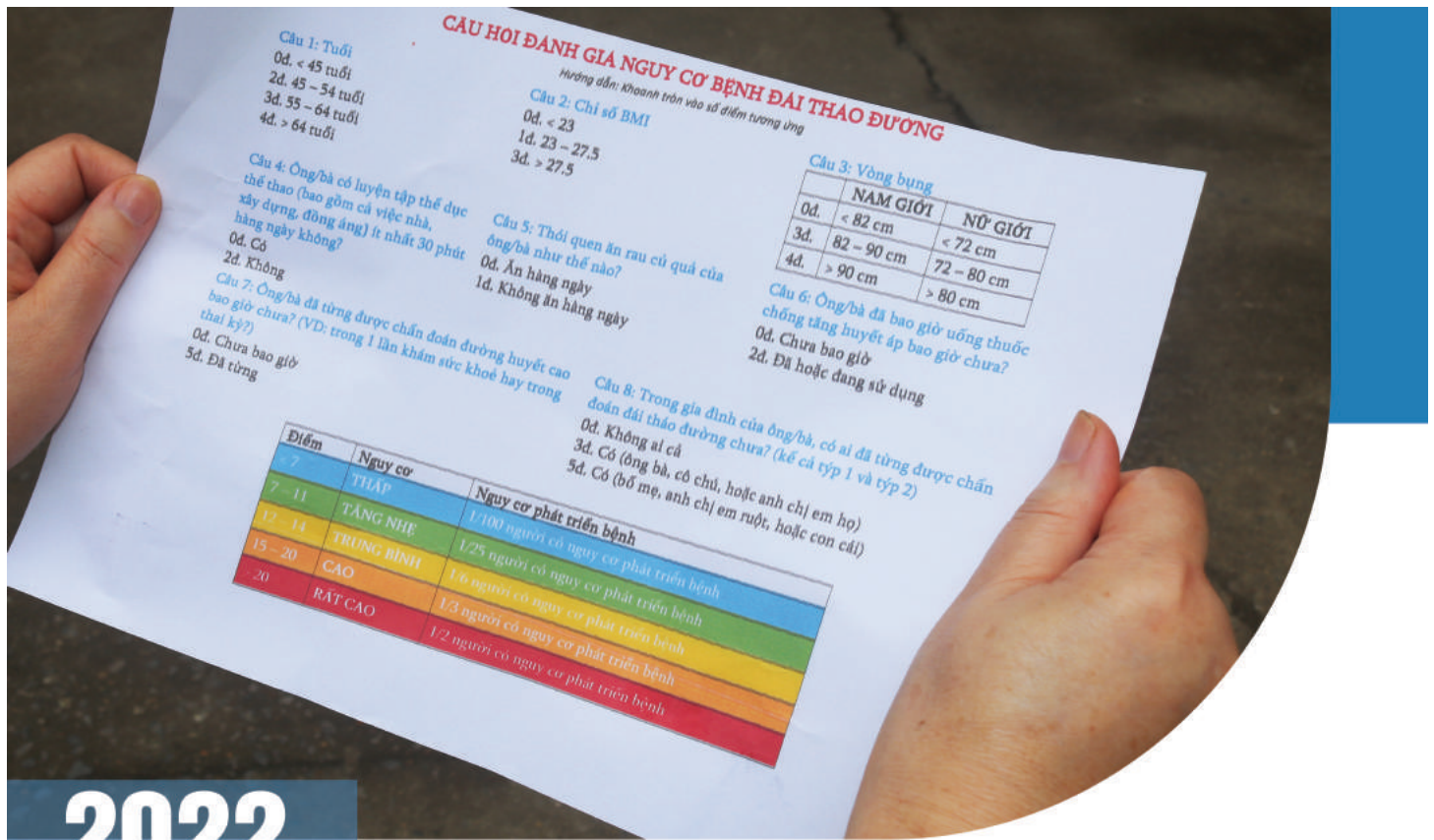
Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 32474145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2022

Một số yếu tố nguy cơ của bệnh đái tháo đường típ 2:

- Yếu tố sinh học: gen, chủng tộc, tiền sử gia đình có người mắc đái tháo đường, người từng bị đái tháo đường khi mang thai, người từ 40 tuổi trở lên, ...
- Chế độ ăn uống, sinh hoạt không lành mạnh, thừa cân (chỉ số khối cơ thể BMI^(*) ≥ 23), vòng bụng lớn (nam ≥ 90 cm, nữ ≥ 80 cm), người ít vận động (dưới 30 phút/ngày)

- Người bị tăng huyết áp
 - Người đã từng được xác định tình trạng đường huyết cao hơn bình thường, nhưng dưới ngưỡng chẩn đoán đái tháo đường
 - Người có hội chứng buồng trứng đa nang
 - Căng thẳng, ngủ ít (dưới 5 tiếng/ngày)
 - Hút thuốc lá, thuốc lã, lạm dụng rượu bia
- (*)BMI = (cân nặng)/(chiều cao x 2)

Tháng 09

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
			1 _{6/8}	2 ₇	3 ₈	4 ₉
5 ₁₀	6 ₁₁	7 ₁₂	8 ₁₃	9 ₁₄	10 ₁₅	11 ₁₆
12 ₁₇	13 ₁₈	14 ₁₉	15 ₂₀	16 ₂₁	17 ₂₂	18 ₂₃
19 ₂₄	20 ₂₅	21 ₂₆	22 ₂₇	23 ₂₈	24 ₂₉	25 ₃₀
26 _{1/9}	27 ₂	28 ₃	29 ₄	30 ₅		

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 37340854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 32474145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2022

Đái tháo đường týp 2 có thể gây nên những biến chứng nghiêm trọng, bao gồm:

- *Biến chứng cấp tính:* Hạ đường huyết; hôn mê do tăng đường huyết
- *Biến chứng mạn tính:*
 - *Bệnh tim mạch (tăng huyết áp, bệnh động mạch vành, đột quỵ, ...)*
 - *Bệnh thận, suy thận*
 - *Tổn thương thần kinh (rối loạn vận động và cảm giác, tê bì chân tay, ngứa ran và mất cảm giác, ...có thể dẫn đến cắt cụt chi)*
 - *Bệnh mắt (giảm thị lực, mù, bệnh võng mạc)*
 - *Phù nề, hoại tử bàn chân*
 - *Bệnh răng miệng*

Tháng 10

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
					1 6/9	2 7
3 8	4 9	5 10	6 11	7 12	8 13	9 14
10 15	11 16	12 17	13 18	14 19	15 20	16 21
17 22	18 23	19 27	20 28	21 29	22 27	23 28
24 29	25 1/10	26 2	27 3	28 4	29 5	30 6
31 7						

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 37340854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 32474145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2022

Chế độ ăn đóng vai trò quan trọng trong kiểm soát bệnh đái tháo đường. Một số lưu ý trong chế độ dinh dưỡng cho người bệnh đái tháo đường như sau:

- **Giảm ăn mặn:** ăn dưới 5g muối/ngày (1 thìa cà phê); hạn chế ăn dưa cà muối, các món kho, các loại nước chấm mặn, ...
- **Hạn chế ăn mỡ động vật:** ăn khoảng 20 - 25g chất béo/ngày (4-5 thìa cà phê); hạn chế tối đa mỡ động vật, sử dụng các loại dầu thực vật, các loại hạt, ...
- **Chất đạm:** ăn 100g/ngày (cho người nặng khoảng 50 - 55 kg); nên ăn cá, đạm thực vật (nấm, đậu nành, ...); tránh ăn nội tạng động vật, các sản phẩm chế biến từ động vật (giò, chả, đồ ăn nhanh, ...); hạn chế các loại thịt đỏ

- **Vitamin và khoáng chất:** ăn từ 400 - 500g rau củ quả/ngày, ăn các loại rau xanh còn tươi và trái cây ít ngọt (ổi, bưởi, táo, dưa hấu, nho ta, ...)
- **Chất bột đường:** ăn khoảng 250 - 300g chất bột/ngày (2 lưng bát cơm/bữa); nên sử dụng các loại chất bột dưới dạng hạt và củ; hạn chế các loại đường, loại thức ăn có hàm lượng đường cao (bánh, kẹo, nước ngọt, ...)
- **Sữa không đường:** 1 cốc sữa không đường 250ml/ngày
- **Uống đủ nước:** 8 - 10 cốc nước/ngày (1,5 - 2 lít nước/ngày)

Tháng 11

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
	1 _{8/10}	2 ₉	3 ₁₀	4 ₁₁	5 ₁₂	6 ₁₃
7 ₁₄	8 ₁₅	9 ₁₆	10 ₁₇	11 ₁₈	12 ₁₉	13 ₂₀
14 ₂₁	15 ₂₂	16 ₂₃	17 ₂₄	18 ₂₅	19 ₂₆	20 ₂₇
21 ₂₈	22 ₂₉	23 ₃₀	24 _{1/11}	25 ₂	26 ₃	27 ₄
28 ₅	29 ₆	30 ₇				

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 37340854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 32474145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2022

Để có một chế độ dinh dưỡng hợp lý giúp kiểm soát và phòng ngừa bệnh đái tháo đường hiệu quả, chúng ta nên:

- Vận động thể lực ít nhất 30p/ngày, 5 ngày/tuần
- Duy trì cân nặng và vòng bụng phù hợp: chỉ số khối cơ thể: 18,5 – 23,0; vòng bụng: nam < 90 cm, nữ < 80 cm
- Không hút thuốc lá/lào, lạm dụng rượu bia: nam không quá 2 đơn vị cồn/ngày, nữ không quá 1 đơn vị cồn/ngày
- Suy nghĩ tích cực, nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc, tham gia các câu lạc bộ, hội đoàn thể, ...
- Khi mắc bệnh đái tháo đường, người bệnh sẽ dễ mắc bệnh tăng huyết áp, vì vậy cần đo huyết áp thường xuyên để phát hiện bệnh sớm và điều trị kịp thời

-Nếu đã mắc bệnh đái tháo đường, cần tuân thủ điều trị nghiêm ngặt theo hướng dẫn của cán bộ y tế để kiểm soát và dự phòng các biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra

-Xử trí khi có hạ đường huyết:

- Biểu hiện: cồn cào, vã mồ hôi, hoa mắt
- Cách xử trí: khi có biểu hiện hạ đường huyết nên uống nước đường, ăn bánh kẹo, sau đó đi kiểm tra lại. Luôn mang theo đường, bánh, kẹo hoặc các đồ ngọt khác

Tháng 12

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
			1 _{8/11}	2 ₉	3 ₁₀	4 ₁₁
5 ₁₂	6 ₁₃	7 ₁₄	8 ₁₅	9 ₁₆	10 ₁₇	11 ₁₈
12 ₁₅	13 ₁₆	14 ₂₁	15 ₂₂	16 ₂₃	17 ₂₄	18 ₂₅
19 ₂₆	20 ₂₇	21 ₂₈	22 ₂₉	23 _{1/12}	24 ₂	25 ₃
26 ₄	27 ₅	28 ₆	29 ₇	30 ₈	31 ₉	

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 37340854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc,
quận Ba Đình, Hà Nội

+84 4 32474145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org