

## تعزير الصحة

يتغير الناس مع التقدم في العمر. قد يصبح من عليهم الصعب تذكر الأمور أو التحرك بأمان. وتحتاج أجسامهم أيضاً إلى عناصر غذائية مختلفة عن السابق. المساعدة المبكرة، والتمارين الخاصة، والتغذية الصحية تساعد في الحفاظ على الاعتماد على النفس لفترة أطول. هناك العديد من العروض التي تدعم الحياة اليومية، وذلك سواء للأشخاص المعنيين أو لأفراد عائلاتهم.

### الخرف

من المفيد إجراء فحص طبي عندما تضعف الذاكرة أو يزداد النسيان. يمكن للأطباء والأخصائيين تحديد ما إذا كانت هناك علامات الإصابة بالخرف (Demenz). توفر عدة مراكز متخصصة الاستشارة والرعاية والدعم للأسر المعنية.

### الأمان - تجنب السقوط

الحركة بشكل معين تقوي العضلات والتوازن. هذا يجعل الحياة اليومية أكثر أماناً ويساعد على الحفاظ على الاعتماد على النفس لفترة أطول. تساهم الحركة أيضاً في تحسين الشعور بالراحة والرفاهية. يمكن القيام بالأنشطة اليومية مثل صعود السلالم أو التنظيف بأمان وثبات، مما يساعد على الحفاظ على الاستقلال الذاتي لفترة أطول.

### التغذية والشيخوخة

عندما يتقدم الإنسان في العمر، يحتاج جسمه إلى تغذية مختلفة، كسعرات حرارية أقل، لكن إلى بروتين أكثر. هكذا تبقى العضلات والعظام قوية. الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن مفيدة أيضاً للصحة.

### مزيد من المعلومات (روابط ، عناوين ، كراسات ، نشرات)

[www.hallo-aargau.ch/ar/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung](http://www.hallo-aargau.ch/ar/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung)