

## ارتقای سلامت

افراد با افزایش سن تغییر می‌کنند. به خاطر سپردن چیزها یا حرکت ایمن می‌تواند دشوارتر شود. بدن همچنین به مواد مغذی متفاوتی نسبت به قبل نیاز دارد. کمک‌های اولیه، ورزش هدفمند و رژیم غذایی سالم به استقلال بیشتر کمک می‌کند. خدمات زیادی برای ارائه پشتیبانی در زندگی روزمره – برای افراد آسیب‌دیده و خانواده‌هایشان – در دسترس است.

### زوال عقل

اگر حافظه کاهش یابد یا فراموشی افزایش یابد، ارزیابی پزشکی توصیه می‌شود. پزشکان می‌توانند تشخیص دهند که آیا علائم زوال عقل (Demenz) وجود دارد یا خیر. سازمان‌های تخصصی مختلفی مشاوره، پشتیبانی و امدادسانی به خانواده‌های آسیب‌دیده ارائه می‌دهند.

### ایمنی – جلوگیری از سقوط

ورزش هدفمند، عضلات و تعادل را تقویت می‌کند. این امر زندگی روزمره را ایمن‌تر کرده و استقلال را برای مدت طولانی‌تری حفظ می‌کند. ورزش همچنین به بهبود رفاه کمک می‌کند. فعالیت‌های روزمره مانند بالا رفتن از پله‌ها یا تمیز کردن را می‌توان با خیال راحت و با ثبات انجام داد و استقلال را برای مدت طولانی‌تری حفظ کرد.

### تغذیه در دوران سالمندی

با افزایش سن، بدن شما به رژیم غذایی متفاوتی نیاز دارد. به کالری کمتری اما پروتئین بیشتری نیاز دارد. این به قوی نگه داشتن عضلات و استخوان‌ها کمک می‌کند. غذاهای سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز برای سلامتی شما مفید هستند.

### اطلاعات بیشتر (لینک‌ها، نشانی‌های مهم، مدارک کمکی)

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