

Unapređenje zdravlja

U starosti se ljudi mijenjaju. Može postati teže zapamtiti stvari ili se sigurno kretati. I tijelu su potrebne druge hranjive tvari u odnosu na radnije. Pravovremena pomoć, ciljano kretanje i zdrava ishrana doprinose tome da se dulje ostane samostalan/samostalna. Postoji mnogo ponuda koje pružaju potporu u svakodnevnom životu - za pogođene osobe i za članove obitelji.

Demencija

Kada pamćenje popusti ili se poveća zaboravnost korisno je liječničko razjašnjenje. Liječnice i liječnici mogu ustanoviti da li postoje naznake demencije (Demenz). Različite stručne službe nude savjetovanje, skrb i rasterećenje za pogođene obitelji.

Sigurnost - Izbjegavanje padova

Ciljano kretanje ojačava muskulaturu i ravnotežu. Tako svakodnevni život postaje sigurniji i dulje se održava samostalnost. Kretanje također pomaže da se poboljša zdravlje. Svakodnevne djelatnosti kao što je penjanje stubama ili čišćenje mogu se obavljati sigurno i stabilno a samostalnost se dulje održava.

Ishrana u starosti

Kada se stari tijelu je potrebna druga ishrana. Potrebno mu je manje kalorija, ali više proteina. Tako mišići i kosti ostaju jaki. I namirnice s puno vitamina i minerala su dobre za zdravlje.

Više informacija (linkovi, adrese, brošure, informacioni listovi)

www.hallo-aargau.ch/hr/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung