KANTON AARGAU

hallo – aargau.ch

Promozione della salute

In età avanzata le persone cambiano. Può diventare difficile ricordarsi le cose o muoversi con sicurezza. Anche il corpo ha bisogno di sostanze nutritive diverse rispetto al passato. Un aiuto tempestivo, un esercizio mirato e un'alimentazione sana contribuiscono a rimanere autonomi più a lungo. Esistono diverse offerte che forniscono supporto nella vita quotidiana, sia per le persone interessate che per i familiari.

Demenza

Quando la memoria diminuisce o le dimenticanze aumentano è opportuno chiedere una consulenza medica. I medici sono in grado di stabilire se vi sono segnali di demenza (Demenz). Diversi servizi specializzati offrono consulenza, assistenza e sgravio alle famiglie interessate.

Sicurezza – Evitare cadute

L'esercizio fisico mirato rinforza i muscoli e l'equilibrio. Questo rende più sicura la vita quotidiana e si mantiene l'autonomia più a lungo. L'esercizio fisico contribuisce anche a migliorare il benessere. Attività quotidiane, come salire le scale o fare le pulizie, possono essere svolte in modo sicuro e stabile mantenendo più a lungo l'autonomia.

Alimentazione in età avanzata

Quando si invecchia, il corpo ha bisogno di un'alimentazione diversa. Necessita di meno calorie ma più proteine. In questo modo i muscoli e le ossa si mantengono forti. Anche gli alimenti ricchi di vitamine e sostanze minerali fanno bene alla salute.

Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)

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