

Укрепление здоровья

С возрастом люди меняются. Может становиться труднее запоминать информацию или безопасно передвигаться. Кроме того, организму требуются иные питательные вещества, чем раньше. Заблаговременная помощь, целенаправленная двигательная активность и здоровое питание помогают дольше сохранять самостоятельность. Существует множество программ поддержки в повседневной жизни — как для самих пожилых людей, так и для их близких.

Деменция

Если память ухудшается или усиливается забывчивость, рекомендуется обратиться к врачу. Врачи могут определить, наблюдаются ли признаки деменции (Demenz). Различные экспертные центры предлагают консультации, помощь и временный уход семьям, столкнувшимся с такой проблемой.

Безопасность и предотвращение падений

Целенаправленная двигательная активность укрепляет мышцы и улучшает равновесие. Это позволяет сделать повседневную жизнь более безопасной и дольше сохранять самостоятельность. Кроме того, движение помогает улучшить самочувствие. Такие повседневные действия, как подъем по лестнице или уборка, можно выполнять безопасно и уверенно, сохраняя свою автономность дольше.

Питание в пожилом возрасте

С возрастом организм нуждается в изменении рациона. Ему нужно меньше калорий, но при этом больше белка. Это позволяет сохранить мышцы и кости крепкими. Кроме того, для здоровья полезны продукты с большим содержанием витаминов и минералов.

Дополнительная информация (ссылки, адреса, брошюры, листовки)

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