

Promovimi i shëndetit

Në moshë të tretë njerëzit ndryshojnë. Mund të bëhet më e vështirë të mbash mend gjëra ose të lëvizesh sigurt. Edhe trupi ka nevojë për substanca të tjera ushqyese se më parë. Ndiurma e hershme, lëvizja e qëllimshme dhe të ushqyerit të shëndetshëm kontribuojnë të jesh më gjatë i pavarur. Ka shumë oferta, që janë një mbështetje në rutinën e përditshme – për të prekurit dhe për familjarët.

Demencia

Kur kujtesa bie ose harresa shtohet, ia vlen të bëhet një sqarim mjekësor. Mjeke dhe mjekë mund të konstatojnë, nëse ekzistojnë shenja për një demencë (Demenz). Zyra të ndryshme profesionale ofrojnë konsultim, kujdestari dhe lehtësim për familje të prekura.

Siguria - të parandalohen rrëzime

Lëvizja e qëllimshme forcon muskujt dhe balancën. Kështu rutina e përditshme bëhet me e sigurt dhe pavarësia ruhet më gjatë. Lëvizja ndihmon gjithashtu për të shtuar mirëqenien. Veprimtari të përditshme si ngjitja e shkallëve ose pastrimi mund të kryhen sigurt dhe me qëndrueshmëri dhe pavarësia ruhet më gjatë.

Të ushqyerit në moshë të tretë

Kur moshohemi, trupi ka nevojë për një të ushqyer tjetër. I duhen më pak kalori, por më shumë proteina. Kështu muskujt dhe kockat qëndrojnë të fortë. Edhe ushqime me shumë vitamina dhe minerale janë mirë për shëndetin.

Më shumë informacione (link, adresa, broshura, fletushka)

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