

ஆரோக்கிய மேம்பாடு

மக்கள் வயதாகும்போது மாறுகிறார்கள். விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்வது அல்லது பாதுகாப்பாக நகர்த்துவது மிகவும் கடினமாகிவிடும். உலுக்கு முன்பை விட பல வேறுபட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை. முன்கூட்டிய உதவி, குறிப்பிட்ட உற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுமுறை ஆகியவை மக்கள் நீண்ட காலம் சுதந்திரமாக இருக்க உதவுகின்றன. பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கும் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆதரவை வழங்க பல சேவைகள் உள்ளன.

டிமென்ஷியா

நினைவாற்றல் குறைந்துவிட்டாலோ அல்லது மறதி அதிகரித்தாலோ, மருத்துவ மதிப்பீடு செய்வது நல்லது. டிமென்ஷியாவின் (**Demenz**) அறிகுறிகள் உள்ளதா என்பதை மருத்துவர்கள் தீர்மானிக்க முடியும். பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களுக்கு பல்வேறு சிறப்பு நிறுவனங்கள் ஆலோசனை, ஆதரவு மற்றும் நிவாரணம் வழங்குகின்றன.

பாதுகாப்பு - விழுவதைத் தவிர்க்கவும்

குறிப்பிட்ட உற்பயிற்சி தசைகளையும் சமநிலையையும் பலப்படுத்துகிறது. இது அன்றாட வாழ்க்கையை பாதுகாப்பானதாகாக்குகிறது மற்றும் சுதந்திரம் நீண்ட காலம் பராமரிக்கப்படுகிறது. உற்பயிற்சி நல்வாழ்வை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது. படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல் அல்லது சுத்தம் செய்தல் போன்ற அன்றாட நடவடிக்கைகளை பாதுகாப்பாகவும் நிலைத்தன்மையுடனும் செய்ய முடியும், மேலும் சுதந்திரம் நீண்ட காலம் பராமரிக்கப்படுகிறது.

முதுமையில் ஊட்டச்சத்து

ஒருவருக்கு வயதாகும் போது, அவர் உலுக்கு வேறு விதமான உணவு முறை தேவைப்படுகிறது. அவருக்கு குறைவான கலோரிகள் ஆனால் அதிக புரதம் தேவை. இது தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுவாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்த உணவுகளும் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசாரம், அறிவித்தல்)

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