

ምድንፋዕ ጥዕና

ሰባት ኣብ እርጋን ይቐየሩ። ነገራት ክትዝክር ወይ ብውሑስ መንገዲ ክትግዕዝ ዝያዳ ክበድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣካላት ካብቲ ቅድሚ ሕጂ ዝነበረ ዝተፈላለየ መዳዘታት እውን የድልዮ እዩ። ብኣጋ ሓገዝ፡ ዕላማ ዝገበረ ምንቅስቃስን ጥዕናዊ ኣመጋግባን ንነዊሕ እዋን ናጻ ምዃን ሓገዝ። ንመዓልታዊ ህይወት ዝድግፉ ብዙሓት ቅድመ-ምድላዊት ኣለዉ - ነቶም ዝተጎድኡን ንኣዝማድን።

ዲመንሽያ

እቲ ዝኸሪ እንተጎድኡ ወይ እቲ ምርሳዕ እንተወሰኸ፡ ሕክምናዊ መብርሂ ትርጉም ኣለዎ። ሓካይም ምልክታት ሕማም ምርሳዕ (Demenz) እንተጎልዩ ክፈልጡ ይኽእሉ። ዝተፈላለዩ ስፔሻሊስት ኣብያተ ፅሕፈት ንዝተጎድኡ ስድራቤታት ምኽሪ፣ ክንክንን ረድኤትን ይህቡ።

ውሕስነት - ካብ ምድዳቕ ተቐጠብ

ዕላማ ዝገበረ ምንቅስቃስ ጭዋዳታትን ሚዛንን የሓይል። እዚ ድማ መዓልታዊ ህይወት ውሑስ ይገብሮን ናጽነት ንነዊሕ እዋን ከም ዝጸንሕን ይገብር። ምንቅስቃስ እውን ጥዕና ንኸውስኽ ይሕግዝ። መዓልታዊ ንጥፈታት ከም ናይ ምድያብ መደያይቦ ወይ ጽሬት ብሰላም ክግበርን ርጉእን ናጽነትን ድማ ንነዊሕ እዋን ይዕቀብ።

ኣመጋግባ ኣብ እርጋን

ምስ ዓበኻ፡ ኣካላትካ ዝተፈላለየ ኣመጋግባ የድልዮ። ውሑድ ካሎሪ የድልዮ፣ ግን ከኣ ዝያዳ ፕሮቲን። ስለዚ ጭዋዳታትን ኣዕጽምትን ድልዱላት ኮይኖም ይቐጽሉ። ብዙሕ ቪታሚናትን ማዕድናትን ዘለዎ መግቢ ንጥዕና እውን ጽቡቕ እዩ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፔራት ቡለቲን)

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