

Sağlığı koruma ve geliştirme

İnsanlar yaşlandıkça değişir. Bir şeyleri hatırlamak veya güvenli bir şekilde hareket etmek daha zor hale gelebilir. Vücut ayrıca eskisinden farklı besinlere ihtiyaç duyar. Erken yardım, hedef odaklı egzersiz ve sağlıklı beslenme insanların daha uzun süre bağımsız kalmalarına yardımcı olur. Hastalar ve yakınları için günlük yaşamda destek sağlayan birçok program vardır.

Demans

Hafıza zayıflamaya başlarsa veya unutkanlık artarsa, tıbbi destek almak mantıklıdır. Doktorlar demans (Demenz) belirtileri olup olmadığını belirleyebilir. Çeşitli uzman merkezler, etkilenen aileler için tavsiye, destek ve yardım sunmaktadır.

Güvenlik - Düşmeleri önleme

Hedefe yönelik egzersiz kasları ve dengeyi güçlendirir. Bu sayede günlük yaşam daha güvenli hale gelir ve bağımsızlık daha uzun süre korunur. Egzersiz aynı zamanda sağlığın korunmasına da yardımcı olur. Merdiven çıkmak veya temizlik yapmak gibi günlük aktiviteler güvenli ve dengeli bir şekilde gerçekleştirilebilir ve bu sayede daha uzun süre bağımsız kalınabilir.

Yaşlılıkta beslenme

Yaşlandıkça vücudun beslenme ihtiyaçları değişir. Daha az kaloriye ama daha fazla proteine ihtiyaç duyar. Bu, kasları ve kemikleri güçlü tutar. Bol miktarda vitamin ve mineral içeren yiyecekler de sağlığınız için iyidir.

Daha fazla bilgi (linkler, adresler, broşürler, bilgi kılavuzları)

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