

Заходи щодо зміцнення здоров'я

З віком люди змінюються. Може стати складніше запам'ятовувати якісь речі або впевнено рухатися. Тіло також потребує інших поживних речовин, ніж раніше. Своєчасна допомога, цілеспрямована фізична активність і здорове харчування дають змогу довше обходитися без сторонньої допомоги. Є багато пропозицій, які допомагають у повсякденному житті — як для самих хворих, так і для їхніх рідних.

Деменція

Якщо пам'ять погіршується або посилюється забудькуватість, доцільно звернутися до лікаря. Лікарі можуть визначити, чи є ознаки деменції (Demenz). Різні спеціалізовані установи пропонують консультації, допомогу і послуги з полегшення навантаження під час догляду для сімей, які стикаються із цією проблемою.

Безпека — профілактика падінь

Цілеспрямована фізична активність зміцнює м'язи і поліпшує рівновагу. Це сприяє підвищенню рівня безпеки у повсякденному житті та збереженню самостійності протягом тривалого часу. Фізична активність також позитивно впливає на загальне самопочуття. Такі повсякденні дії, як підйом сходами чи прибирання, можна виконувати безпечно та впевнено, що допомагає довше зберігати самостійність.

Харчування в похилому віці

З віком організм потребує зміни харчування. Йому потрібно менше калорій, але більше білка. Таким чином м'язи і кістки залишатимуться міцними. Для здоров'я також корисні продукти харчування, багаті вітамінами і мінералами.

Додаткова інформація (посилання, адреси, брошури, листівки)

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