

Info Seniors

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **36 (2006)**

Heft 12

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

INFO SENIORS

Bien se nourrir pour bien vivre

«Mon père ne se nourrit pas aussi bien que sa santé le réclame. Comment le lui expliquer et le conseiller?»

Pour rester en bonne santé, il est important de veiller à bien se nourrir. Cela s'avère parfois difficile pour les personnes âgées, en particulier lorsqu'elles vivent seules. La déshydratation, par exemple, est un problème fréquent auprès de personnes qui ne ressentent guère la soif alors que leur corps a besoin de liquide. La malnutrition se cache parfois derrière l'impression de «bien

se nourrir» ou de «manger simplement». Il n'est pas rare qu'elle provoque une dégradation de l'état de santé en général et de la fatigue. La faculté de concentration est également diminuée. Pour vivre une retraite sereine et active, il est donc primordial de veiller à son alimentation, tant en termes de qualité que de quantité.

ables à déguster. Un tableau récapitulatif rappelle quelles vitamines se trouvent dans quels aliments.

Par ailleurs, la Croix-Rouge suisse propose une brochure destinée aux aidants parentaux, intitulée «Soigner à domicile, guide pratique pour accompagner une personne âgée». Elle aborde de nombreuses ques-

tions essentielles, par exemple «Que puis-je faire moi-même, quand dois-je recourir à des spécialistes?» Les informations qu'elle contient aident à évaluer la situation de façon réaliste et à décider comment, dans quelle mesure et combien de temps un aidant parental peut assumer les soins d'un proche âgé ou malade.

DES CONSEILS PRATIQUES

La nouvelle brochure «Alimentation et qualité de vie» fournit à cet effet de nombreux conseils pratiques. Elle est proposée par le Secrétariat national des associations cantonales de la Croix-Rouge et constitue un ouvrage précieux pour les personnes âgées qui souhaitent prendre en main leur alimentation. Il y est décrit l'importance et les bienfaits des différents aliments, notamment pour la prévention de certaines maladies liées à l'âge. Chaque chapitre est complété par des recettes aussi simples qu'agré-

AUTRES PUBLICATIONS

La brochure «Alimentation et qualité de vie», 120 pages, est la dernière de la série «Vieilles perspectives d'une vie active». Cinq publications sont déjà parues: «Théories et images du vieillissement»; «Modèle théorique des domaines de la vie»; «Formation des aînés: nouveaux courants»; «Vie sociale des personnes âgées» et «Accompagnement des personnes atteintes de la maladie

d'Alzheimer ou d'une affection apparentée».

» A commander auprès de la Croix-Rouge suisse, Centre logistique, Werkstrasse 18, 3084 Wabern; internet: www.redcross.ch
Prix: Fr 19.45, les cinq premières brochures; Fr. 25.60 «Alimentation et qualité de vie» (+ frais de port et d'emballage).

INFO SENIORS

0848 813 813

du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h

Fribourg, Jura, Neuchâtel,
Valais, voir adresses page 35.

Egalement *Généralisations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

ROBY ET FANNY

PAR PÉCUB

