



University
of Basel

Institute for
Biomedical Ethics

الشيخوخة الصحية في السجن؟ التحدي مقبول!

احصل على لياقة
بدنية!
حافظ على لياقتك
البدنية!



الشيخوخة الصحية – حتى في السجن!

اليوم، يتقدم الناس في السن أكثر فأكثر - ولكن هل يحافظون على صحتهم؟ يعتمد الكثير على نمط حياتك. تعتبر ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي أمرًا مهمًا بشكل خاص. يشعر الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام ويتناولون طعامًا صحيًا بتحسن ويحمون أنفسهم من الأمراض مثل مشاكل القلب والسرطان والسكري والخرف والأمراض العقلية. حتى لو كان من الصعب إدراك ذلك في السجن، فإن الخطوات الصغيرة ممكنة - ويمكن أن تساعد في تحسين وضعك بشكل ملحوظ.

التمرين مهم!

القدرة على التحمل: 150 دقيقة من التمارين الخفيفة (مثل المشي) أو 75 دقيقة من التمارين الشاقة (مثل الركض) في الأسبوع.
القوة: تمارين القوة مرتين في الأسبوع (مثل القرفصاء أو تمارين رفع الأثقال).
الحركة: تمارين التوازن والحركة ثلاث مرات في الأسبوع (مثل اليوجا أو الوقوف على ساق واحدة).
ابداً ببطء وزد الوقت والتكرار والجهد تدريجيًا.
حتى إذا كانت لديك مشاكل صحية، حافظ على نشاطك قدر الإمكان. كل خطوة صغيرة لها أهميتها!

النظام الغذائي الصحيح

المشروبات: اشرب ما لا يقل عن 1.5 لتر من الماء أو الشاي غير المحلى كل يوم. هذا يساعد الجسم وهو مفيد لك.
العناصر الغذائية: تناول 5 حصص من الفاكهة والخضروات يوميًا للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف المهمة.
البروتين: تناول الأطعمة الغنية بالبروتين (مثل منتجات الألبان والبيض واللحوم والتوفو) في كل وجبة رئيسية. البروتين يقوي العضلات والجهاز المناعي.

 Swiss National
Science Foundation

يرجى الاتصال بنا إذا كان لديك أي أسئلة:
Institut für Bio- und Medizinethik
Bernoullistrasse 28, 4056 Basel

تم تطوير هذه النشرة في عام 2024 كجزء من مشاريع البحث حول "الشيخوخة في السجن" "Agequake"
بتمويل المشروع من الصندوق الوطني السويسري للعلوم (المنح رقم 135035 و166043 و208326)

الشيخوخة الصحية في السجن - ليست سهلة، لكنها مهمة.
حافظ على لياقتك مع هذه النصائح...

ابق نشيطاً!

التمرين يفي بالغرض

- قم بتنظيف أسنانك وأنت واقف على ساق واحدة.
- 10 تمارين ضغط قبل العشاء.
- تمرين الجلوس على السرير.
- قف وحرك جسدك كل 20 دقيقة.



كل جيداً!

نظام غذائي صحي

- فاكهة بدلاً من الشوكولاتة للتحلية.
- كوب ماء إضافي؟
- جزر بدلاً من النقانق.
- خضراوات إضافية؟



مرحباً

ابق على اتصال

- اتصل.
- أم تفضل رسالة؟
- اتخذ الخطوة الأولى.



تمرين للدماغ

تحفيز العقل!



- أكمل سودوكو.
- حل (أو ابدأ على الأقل) ألغاز الكلمات المتقاطعة.
- اقرأ كتاباً.

تعلم!

شيء جديد أكثر فأكثر

- جرّب شيئاً جديداً (واستمر فيه).
- ماذا عن الشطرنج، أو الوقوف على اليدين، أو الجيتار؟
- أو الرسم والأوريغامي؟
- هل تلعب اليريدج، أو الأونو، أو تنس الطاولة؟



رعالية ذاتية!

لا أحد مثالي

- طلب المساعدة أمر مقبول. تحدث عنها.
- ابتسم لنفسك في المرأة.
- أو اضحك مع الآخرين.
- كن متساهلاً مع نفسك.

