

Hrvatski > Zdravlje > Pomoć u starosti

## Pomoć u starosti

Oblikujte svoj život u starosti na način koji vam najviše odgovara. Ako vam je potrebna pomoć oko nečega, možete iskoristiti brojne ponude u vašem lokalnom području.

### Živite zdravo i ostanite u formi

#### Zdravstveni vodič na 8 jezika


Ovaj zdravstveni vodič namijenjen je starijim migrantima i njihovoj rodbini. Pronaći ćete informacije o tome kako se pripremiti za mirovinu i za vrijeme nakon toga.

-  Të jesh i moshuar në Zvicër (albanisch)  SQ\_AL  PDF, 1984 kB
-  Ostariti u Švicarskoj (bosnisch kroatisch serbisch)  HR\_HR  PDF, 1990 kB
-  Älter werden in der Schweiz (deutsch)  DE  PDF, 1947 kB
-  Vieillir en Suisse (français)  FR  PDF, 1966 kB
-  Invecchiare in Svizzera (italienisch)  IT  PDF, 2205 kB
-  A Terceira Idade na Suíça (portugiesisch)  PT  PDF, 2000 kB
-  Envejecer en Suiza (spanisch)  ES  PDF, 1965 kB
-  İsviçre'de yaşlanmak (türkisch)  TR\_TR  PDF, 1979 kB

#### Kretanje

Fitness vježbe za starije osobe TV kanala TVO:

ponedjeljkom/utorkom i petkom/subotom u 10.00 sati  
Reprize možete pogledati u bilo kojem trenutku ovdje:

 Bliib fit – pridružite se!

#### Prehrana

Prehrana je također vrlo važna u starijoj dobi. Pročitajte o tome što je dobro za tijelo od 60. godine:

[Švicarsko društvo za prehranu](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

#### Niste sigurni u stajanje ili hodanje?

Nastavite se kretati - smanjite rizik od pada:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB







### Ostanite mentalno zdravi i aktivni

Što ste stariji, to ste češće doživjeli fizičke, ali i mentalne padove. Zbog toga je još važnije brinuti se o sebi i vlastitom zdravlju.

 Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter  DE  PDF, 2254 kB

#### Sudjelujte u društvenom životu

Sudjelujte u slobodnim aktivnostima. Grupni tečajevi, upoznavanje istomišljenika ili volontiranje:

-  Pro Senectute Pretraživanje tečaja: Aktivnosti za starije osobe
-  Volonterstvo
-  Slobodno vrijeme: Život s malo novca
-  Otvorene prilike za susrete
-  benephone: Telefonski lanac za starije osobe i osobe koje žive same
-  Udruga aktivnih starijih građana u regiji St.Gallen

## Na cesti vlastitim automobilom ili javnim prijevozom

### Vožnja u starijoj dobi

Danas, ako ste dobrog zdravlja, možete voziti automobil do starosti. Obratite pažnju na svoju sposobnost vožnje.

Od 75. godine svi koji žele zadržati vozačku dozvolu moraju proći obvezni liječnički pregled. Ovaj se pregled ponavlja svake 2 godine.

[Vodič za BFU: Vožnja u starijoj dobi](#)

### Ostanite mobilni uz Pro Senectute

Osjećate li se nesigurno kada putujete sami? Nema razloga za skrivanje kod kuće, jer vas Pro Senectute podržava **u tome da ostanete mobilni**:

- Uz uslugu prijevoza Pro Senectute vozit će vas do željezničke stanice, u bolnicu ili u krug kave, na primjer.
- Bit ćete praćeni u svakodnevnom životu, na primjer prilikom kupovine, posjeta liječniku ili odlaska frizeru.
- Volonteri će vas rado pratiti i pješice do muzeja ili u šetnji.

Pro Senectute u vašoj regiji: **Kontakti**

### Sigurno u javnom prijevozu

Savjeti, tečajevi i korisne adrese za starije osobe:

[Tečajevi za starije osobe na VCS St.Gallen / Appenzell](#)

[Vodič VCS Prometni klub Švicarske](#)

[SBB GA Travelcard \(GA\) za starije osobe](#)

---

## Savjeti za starije osobe

Pro Senectute vas besplatno savjetuje o mnogim temama:

[Priprema za mirovinu](#)

[Financijski savjeti](#)

[Kalkulator oporuka](#)

[Savjeti o tome kako oblikovati svoj život u starosti](#)

[Savjeti o stambenoj situaciji](#)

[Zdravstveno savjetovanje](#)

---

### Trebate li podršku ili njegu?

Imate li zdravstvenih problema i trebate li podršku u svakodnevnom životu?

Zatim saznajte više kako biste mogli imati koristi od raznih usluga i ponuda.

Mnogo je ponuda koje će vam pomoći da svoj život učinite što ugodnijim.

## Pomoć i njega kod kuće

Apartmani prilagođeni dobi i dobro razvijene usluge njege omogućuju vam da što duže živite u svom poznatom okruženju.

## Spitex

Ako imate zdravstvenih problema, **Spitex** vam nudi profesionalnu pomoć i njegu kod kuće.

Spitexove usluge uključuju, na primjer:

- Njega
- Pomoć u osobnoj higijeni
- Pomoć u kućanstvu
- Pomoć pri kupnji

Uz ovu podršku, možete ostati duže u svom poznatom okruženju unatoč zdravstvenim problemima ili se vratiti kući ranije iz bolnice.

[Spitex organizacije u kantonu St.Gallen](#)

[Privatni pružatelji usluga Spitex](#)

## Pro Senectute

Pro Senectute vas podržava brojnim uslugama za samoopredjeljeni život kod kuće i u pokretu:

- Posluživanje obroka
- Domaći pomagači
- Osobna higijena
- Pratlja i podrška
- Porezna prijava
- Administrativna pomoć
- Slobodno vrijeme i tečajevi

## Pro Senectute

[Ponude pomoći kod kuće](#)

[Kontakti Pro Senectute kanton St.Gallen](#)

[Pretraživanje tečaja: Aktivnosti za starije osobe](#)

---

## Domovi umirovljenika i domovi za starije i nemoćne

Postoje ljudi koji žive u staračkim i staračkim domovima kojima je potrebna podrška. Tamo bi se trebali osjećati ugodno i živjeti što je moguće više samoopredjeljenim životom.

Mnogi domovi imaju fleksibilne ponude poput ručka, blagdanskih boravaka ili slično.

U kantonu St. Gallen nalazi se 80 domova za umirovljenike i starije osobe:

[Pretraživanje na Heiminfo.ch](#)

---

## Na cesti s osobom u pratnji ili vozačkom službom

## Usluga prijevoza Crvenog križa

Imate li liječnički pregled? Je li vam teško koristiti javni prijevoz ili vam je potreban pratitelj? Tada će vam **pomoći usluga prijevoza Crvenog križa**.

Volonteri će vas pratiti na vaš liječnički pregled. Udobno ćete biti šoferi u privatnom automobilu.

### Kontakt:

Švicarski kanton Crvenog križa St.Gallen / Usluga vožnje  
Marktplatz 24  
St. Gallen 9004.

Telefon: 071 227 99 66

E-pošta: [fahrdienst@srk-sg.ch](mailto:fahrdienst@srk-sg.ch)

## Ostanite mobilni uz Pro Senectute

Osjećate li se nesigurno kada putujete sami? Nema razloga za skrivanje kod kuće, jer vas Pro Senectute podržava **u tome da ostanete mobilni**:

- Uz uslugu prijevoza Pro Senectute vozit će vas do željezničke stanice, u bolnicu ili u krug kave, na primjer.
- Bit ćete praćeni u svakodnevnom životu, na primjer prilikom kupovine, posjeta liječniku ili odlaska frizeru.
- Volonteri će vas rado pratiti i pješice do muzeja ili u šetnji.

Pro Senectute u vašoj regiji: **Kontakti**

## Podrška obiteljskim njegovateljima

Više od 600.000 ljudi u Švicarskoj brine o svojim rođacima. Ovo je težak zadatak za koji ćete dobiti podršku i pomoć – za vlastito olakšanje.

Za ljude koji se brinu za rodbinu, postoje brojne ponude i organizacije za podršku. U sljedećem pretraživanju najbolje je unijeti mjesto prebivališta. Evo kako možete pronaći ponude u svojoj blizini:





### Ponude za pretraživanje i savjetovišta

 Mir selber und anderen Gutes tun  DE  PDF, 1072 kB

### Ponude za hitne slučajeve i odmor

Neki domovi za umirovljenike i starije nude kratkoročna mjesta za hitne slučajeve i odmor kako bi se smanjilo opterećenje obiteljskih njegovatelja. Saznajte više u objektu u vašoj blizini:

 Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG  16.06.2023  PDF, 32 kB

|   |   |
|---|---|
|  | <b>Usluge savjetovanja i podrške</b><br>Pronalaženje odgovarajućih usluga podrške   |
|  | <b>Potražite liječnika prema mjestu prebivališta</b><br>Liječnici u vašoj blizini   |
|  | <b>Potražite liječnika po specijalnosti</b><br>Liječnici opće prakse / specijalisti / kirurzi / stomatolozi / alternativna medicina |
|  | <b>Grupe za samopomoć</b><br>Postoje grupe za samopomoć o mnogim temama / problemima / pitanjima.                                   |

## Kontaktno mjesto

Pronađite pravu kontaktnu točku, savjet ili autoritet u svom području: **Kontaktno mjesto**

