

Italiano > Salute **Aiuto agli anziani**

>

Aiuto agli anziani

Modellate la vostra vita in età avanzata nel modo che più vi aggrada. Se hai bisogno di aiuto con qualcosa, puoi approfittare delle numerose offerte nella tua zona.

Vivi in salute e rimani in forma

Guida alla salute in 8 lingue

Questa guida sanitaria è destinata ai migranti più anziani e ai loro parenti. Troveranno informazioni su come prepararsi al pensionamento e per il periodo successivo.

-  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

Movimento

Esercizi di fitness per anziani del canale TV TVO:

lunedì/martedì e venerdì/sabato alle ore 10.00

Puoi guardare i replay in qualsiasi momento [qui](#) :

 [Bliib fit – partecipa!](#)

Nutrizione

Anche l'alimentazione è molto importante in età avanzata. Leggi cosa fa bene al corpo a partire dai 60 anni:

[Società svizzera di nutrizione](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Non sei sicuro di stare in piedi o camminare?

Continua a muoverti: riduci il rischio di caduta:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

Rimani mentalmente sano e attivo

Più si invecchia, più spesso si è sperimentati cali sia fisici che mentali. Questo rende ancora più importante prendersi cura di se stessi e della propria salute.

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

Salute mentale - Diaspora TV Svizzera in 9 lingue

Video sulla salute mentale delle persone con un background migratorio

 Salute mentale - Diaspora TV Svizzera in 9 lingue

Partecipare alla vita sociale

Partecipa alle attività del tempo libero. Corsi di gruppo, incontrare persone che la pensano allo stesso modo o fare volontariato:

 Ricerca corsi Pro Senectute: Attività per anziani

 Volontariato

 Tempo libero: vivere con pochi soldi

 Opportunità di incontro aperto

 benephone: Catena telefonica per anziani e persone che vivono da sole

 Associazione per gli anziani attivi nella regione di San Gallo

In viaggio con la propria auto o con i mezzi pubblici

Guidare in età avanzata

Al giorno d'oggi, è possibile guidare un'auto in età avanzata in buona salute. Presta attenzione alla tua idoneità alla guida.

A partire dai 75 anni, chiunque voglia mantenere la patente di guida deve sottoporsi a una visita medica obbligatoria. Questo esame viene ripetuto ogni 2 anni.

 Guida UPI: Guidare in età avanzata

Rimani mobile con Pro Senectute

Non ti senti al sicuro quando viaggi da solo? Non c'è motivo di nascondersi a casa, perché Pro Senectute ti aiuta a **rimanere in movimento**:

- Con il servizio di trasporto Pro Senectute sarete accompagnati alla stazione, all'ospedale o al vostro coffee party, ad esempio.
- Sarai accompagnato nella tua vita quotidiana, ad esempio quando fai la spesa, vai dal medico o vai dal parrucchiere.
- I volontari saranno lieti di accompagnarvi anche a piedi al museo o a fare una passeggiata.

Pro Senectute nella vostra regione: [contatti](#)

Viaggiare sicuri sui mezzi pubblici

Consigli, corsi e indirizzi utili per gli anziani:

 Corsi per anziani della VCS San Gallo / Appenzello

 Guida VCS Verkehrs-Club der Schweiz

 AG FFS per anziani

Consigli per gli anziani

Pro Senectute vi fornisce consulenza gratuita su molti argomenti:

 Prepararsi per il pensionamento

 Consulenza finanziaria

 Calcolatore di volontà

 Consulenza per la vita in età avanzata

 Consulenza sulla situazione abitativa

 Consulenza sanitaria

Hai bisogno di supporto o assistenza?

Hai un problema di salute e hai bisogno di supporto nella vita di tutti i giorni?

Allora scoprite di più per approfittare dei vari servizi e offerte.

Ci sono molte offerte che ti aiuteranno a rendere la tua vita il più piacevole possibile.

Aiuto e cura a domicilio

Appartamenti adatti all'età e servizi di assistenza ben sviluppati ti permettono di vivere il più a lungo possibile nel tuo ambiente familiare.

Spitex

Se avete problemi di salute, **Spitex** vi offre un aiuto e un'assistenza professionale a domicilio.

I servizi di Spitex includono, ad esempio:

- Allattamento
- Aiuto per l'igiene personale
- Aiuto in casa
- Aiuto per lo shopping

Con questo supporto, puoi rimanere più a lungo nel tuo ambiente familiare nonostante i problemi di salute o tornare a casa dall'ospedale prima.

 [Organizzazioni Spitex nel Cantone di San Gallo](#)

 [Fornitori privati di Spitex](#)

Pro Senectute

Pro Senectute vi supporta con numerosi servizi per una vita in piena libertà di scelta a casa e in viaggio:

- Servizio pasti
- Collaboratori domestici
- Igiene personale
- Accompagnamento e sostegno
- Dichiarazione dei redditi
- Aiuto amministrativo
- Tempo libero e corsi

Pro Senectute

 [Offerte di aiuto a domicilio](#)

 [Contatti Pro Senectute Cantone di San Gallo](#)

 [Ricerca corsi: Attività per anziani](#)

Case di riposo e case di cura

Le persone che hanno bisogno di sostegno vivono in case di riposo e case di cura. Dovrebbero sentirsi a proprio agio e vivere il più possibile in piena libertà di scelta.

Molte case hanno offerte flessibili come pranzo, soggiorni di vacanza o simili.

Nel Cantone di San Gallo ci sono 80 case di riposo e di cura:

Cerca su Heiminfo.ch

In viaggio con un accompagnatore o un servizio di guida

Servizio di guida della Croce Rossa

Hai un appuntamento medico? È difficile per te usare i mezzi pubblici o hai bisogno di un accompagnatore? Allora il [servizio di guida della Croce Rossa](#) ti aiuterà.

I volontari ti accompagneranno alla visita medica. Sarete comodamente accompagnati in un'auto privata.

Contatto:

Croce Rossa Svizzera Cantone di San Gallo / Servizio di guida

Marktplatz 24

9004 San Gallo

Telefono 071 227 99 66

E-mail: fahrdienst@srk-sg.ch

Rimani mobile con Pro Senectute

Non ti senti al sicuro quando viaggi da solo? Non c'è motivo di nascondersi a casa, perché Pro Senectute ti aiuta a **rimanere in movimento**:

- Con il servizio di trasporto Pro Senectute sarete accompagnati alla stazione, all'ospedale o al vostro coffee party, ad esempio.
- Sarai accompagnato nella tua vita quotidiana, ad esempio quando fai la spesa, vai dal medico o vai dal parrucchiere.
- I volontari saranno lieti di accompagnarvi anche a piedi al museo o a fare una passeggiata.

Pro Senectute nella vostra regione: [contatti](#)

Sostegno ai caregiver familiari

In Svizzera più di 600'000 persone si prendono cura dei loro familiari. Si tratta di un compito difficile per il quale riceverete sostegno e aiuto, per il vostro sollievo.

Per le persone che si prendono cura dei parenti, ci sono numerose offerte e organizzazioni di supporto. Nella ricerca che segue, è meglio indicare il proprio luogo di residenza. Come trovare le offerte vicino a te:

Servizi di ricerca e consultori

 [Mir selber und anderen Gutes tun](#)  DE  PDF, 1072 kB

Offerte di emergenza e vacanze

Alcune case di riposo e di cura offrono luoghi di emergenza e di vacanza con breve preavviso per alleviare l'onere dei caregiver familiari.

 [Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG](#)  16.06.2023  PDF, 32 kB

	Trova servizi di consulenza e supporto
	Ricerca di un medico per luogo di residenza / lingua straniera
	Ricerca del medico per specialità
	Gruppi di auto-aiuto

Punti di contatto

Trova il giusto punto di contatto, consulenza o autorità nella tua zona: [Punti di contatto](#)

