

کوردي < تندرستي < يارمهتي له تهمهني پيريدا

يارمهتي له تهمهني پيريدا

ژيانته له تهمهني پيريدا بهو شيوهيه ديارى بکه که به باشترين شيوه له گهلت دهگونجيت. نهگس پيوستت به يارمهتي ههيه له شتيکدا، دمتوانيت سوود له چهندين پيشنيار له ناوچهکمت وهرېگريت.

تندرست بژين و به شيوهيهکي گونجاو بميننهوه

رينمايي تندرستي به 8 زمان

نم رينمايه تندرستيه بؤ کوچيره بهتسهمنکان و خزمهکاتيان بهکلديت. زانياريت دمت دمهوتيت لهسار چؤنيهتي نامادکردني خانمشيني و بؤ کاتي دواتر.

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

جووله

چاغد راهنناتیکي و مرزشي له کهغالی TVO:

رؤژانی دووشاممه و سئشاممه و ههینی کاترمیز ۱۰:۰۰ ای بهیانی دمتوانیت له هه کاتیکدا لیره سهیری فیدئوکان بکهیت:

ckbwiki بهشداریکردن!

خؤراک

ههروهه خؤراک له تهمهني پيريدا زؤر گرنگه. نهو شتانه بخوئنهوه که له تهمهني 60 سالیوه بؤ جهسته بهسووده:

کۆمهنگای سوپیری بؤ خؤراک

DE PDF, 477 kB Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren PDF

دلنیا نییه له وهستان یان پیاسهکردن؟

بهردوام به له جوئه - مغترسی کهوتنه خوارموت کم بکهوه:

DE PDF, 329 kB Sturzrisiko reduzieren PDF

له رووی دهروونیوه تندرست و چالاک بمیننهوه

ههتاگهورتر دهییت، زیاتر نزمونی جهستی و دهروونی دهکیت. نهمش وادکلت که زیاتر گرنگی به خؤت و تندرستی خؤت بدییت.

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

بهشداریکردن له ژيانی کۆمهلايهتي

بهشداري بکه له چالاکيه پشوومکان. کۆمهلهی کورسهکان: چاوپیکهوتن لهگهلت کهسانی هوشيوه یان خۆبهخش:

گهران بهدوای کورسی سینگتوتدا: چالاکيهکان بؤ گهورکان

خۆبهخشی

کوردي: ژيان به پريميکی کام

دورفاتي کراوه بؤ کۆبوونهوه

مۆبایل: زنجيرهی تلهفون بؤ بهسالچووان و نهو کهسانی به تنهه دژين

کۆمهلهی چالاکتي مادمی له شاری سلیمانی

لهسه، نگاه، نهته منلهکته نان، له، نگاه، که استنه ده، گشته.

پرو سینکتوت

هاویەشکردنی بیژە سنەتوت senectute بە زۆر لە مألەوه و لە کتای رۆشتندا:

- خزمەتگوزاری خواردن
- یارمەتیدرانی ناوخوا
- پاکوخواینی کەسی
- هاوکاری و پشتیوانی
- گەڕانەوهی باج
- هاریکاری کارگیری
- پشوو و کورس

پرو سینکتوت

یارمەتی لە مألەوه

هاویەشکردنی بیژە سنەتوت Senectute Canton of St. Gallen بە کانتۆنی:

گەڕان: چالاکی بۆ گەورەکان

خانۆوی خانەنشینی و خانۆوی پەرستاران

ئەو کەسانە که لە خانە خانەنشینی و پەرستاران دەژین بۆیستیان بە یارمەتیە. بۆیستە لەوێ هەست بە ناسوودەیی بکەن و بە شێوەیەکی سەر بەخۆ بژین.

زۆریک لە مألەکان پێشنیاری نەرمیان هەیە وەک نانی نیوهرۆ، پشوو پشوو یان هاوشێوه.

80 مالی خانەنشینی و پەرستاری لە کانتۆنی سلیمانی هەن:

گەڕان لەسەر Heiminfo.ch

لەسەر رینگا لەگەڵ کەسێکی هاوشان یان خزمەتگوزاری شۆفیری

خزمەتگوزاری گواستەوهی خاچی سوور

نایا چاوپێکەوتنی پزیشکیت هەیە؟ نایا زحمەتە بۆ تۆ گواستەوهی گشتی بەکلر بھێنیت یان بپووست بە هاوڕێیەکە؟ دواتر خزمەتگوزاری گواستەوهی خاچی سوور یارمەتیت دەدات.

خۆبەخشەکان لەگەڵت دەبن بۆ چاوپێکەوتنی پزیشکی. بە ناسوودەیی لە ئۆتۆمبیلێکی تاییەندا شۆفیری دەکەیت.

پەڕەندی:

کانتۆنی خاچی سووری سووسری لە سانت گالین / خزمەتگوزاری شۆفیری

مارکت پلاتز 24

9004 سانت گالین

تەلەفون: 66 99 227 071

ئیمەیل: fahrdienst@srk-sg.ch

بە مۆبایل بەنێتەوه لەگەڵ پرو سینکتوت

نایا هەست بە سەلامەتی دەکەیت کاتێک بە تەنھا گەشت دەکەیت؟ هیچ ھۆکارێک نییە بۆ شاردنەوه لە مألەوه، چونکە پرو سینکتوت پشنگیرییت دەکات لە مألەوهی مۆبایل:

- لەگەڵ خزمەتگوزاری گواستەوهی پرو سینکتوت، تۆ دەگوازیتەوه بۆ ویستگە شەمەندەفەر، بۆ نەخۆشخانە یان بۆ قاوەکەت، بۆ نمونە.
- لە ژێرانی رۆژانەدا لەگەڵت دەبێت، بۆ نمونە کاتێک کرین دەکەیت، سەردانی پزیشک دەکەیت یان سەردانی پزیشک دەکەیت.
- ھەر ھەوا خۆبەخشەکان خۆشحال دەبن کە بە پێ لەگەڵت بن بۆ موزخانە یان پیاسیەک.

هاویەشکردنی بیژە سنەتوت Senectute بە نینگلیزی:

زياتر له 600 هزار كس له سويسرا چاودىرى خزمهكانيان دمكهن نامه نركيكي قورسه كه تو پشتگىرى و يارماتى و مردمگريت - بو يارماتى خوت.

بو نمو كسانهى كه چاودىرى خزمهكانيان دمكهن، چمدين پيشنيلار و ريكخراو هابه بو پشتگىرى. له گهرانى خوار موهدا، باشتر و ايه بچينه شوينى نيشتهجيبوونمكهن. چؤنيهتى دؤزينهوى گريهستهكان له نزيك خوت:





سهنتهركهاتى گهران و راويژكارى

DE PDF, 1072 kB Mir selber und anderen Gutes tun PDF

پيشكاهشكردى پشو و پشو

همديك له خانوومكلى خانهشيني و پرستاران شوينى كورتلخينى فريكهوتن و پشو و پيشكاهش دمكهن بو كاهكر دنهوى بارگرانى لهسر نهوانهى چاودىرى خيزان دمكهن. زياتر له شوينتيكى نزيك خوت بدؤزه:

PDF, 32 kB 16.06.2023 Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG PDF

	خزمهتگوزارى راويژكارى و پشتگىرى دؤزينهوى خزمهتگوزارى پشتگىرى گونجاو
	گهران به دواى پزىشك له شوينى نيشتهجيبوون پزىشككمانى نزيك له تو
	گهران به دواى پزىشك به پنى پسيورى پزىشكى گشتى / پسيور / نهمتهرگىرى / دكتورى ندان / پزىشكى جينگروه
	گروههكانى خويارماتى دهستتيك/نه ورويا/چهد پرسيلريك سهبلهت به كيشه و گرفتهكان

خالى پهيوهنديهكان

دؤزينهوى خالى پهيوهندي دروست، نامؤژگارى يان دهسهلات له ناوچكهن: خالى پهيوهنديهكان