

Português > Saúde > Ajuda na terceira idade


Ajuda na terceira idade

Molde sua vida na velhice da maneira que melhor lhe convier. Se você precisar de ajuda com algo, você pode aproveitar as inúmeras ofertas em sua área local.

Viva saudável e mantenha-se em forma

Guia de saúde em 8 idiomas

Este guia de saúde destina-se a migrantes mais velhos e seus familiares. Você encontrará informações sobre como se preparar para a aposentadoria e para o tempo depois.


-  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

Exercícios de fitness sênior do canal de TV TVO:

às segundas/terças-feiras e sextas-feiras/sábados, às 10h00.

Você pode assistir aos replays [a qualquer momento](#) aqui:

 [Bliib fit – participe!](#)

Nutrição

A nutrição também é muito importante na velhice. Leia sobre o que faz bem para o corpo a partir dos 60 anos:

[Sociedade Suíça de Nutrição](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Não tem certeza sobre ficar de pé ou andar?

Mantenha-se em movimento - reduza o risco de queda:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB







Mantenha-se mentalmente saudável e ativo

Quanto mais velho você fica, mais frequentemente você experimentou baixas físicas e mentais. Isso torna ainda mais importante cuidar de si mesmo e da própria saúde.

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

Participar da vida social

Participe de atividades de lazer. Cursos em grupo, conheça pessoas com ideias semelhantes ou seja voluntário:


-  Pesquisa de Cursos Pro Senectute: Atividades para Idosos
-  Voluntariado
-  Lazer: Viver com pouco dinheiro
-  Oportunidades abertas para encontros
-  benephone: Corrente telefônica para idosos e pessoas que moram sozinhas
-  Associação para idosos ativos na região de St.Gallen

Na estrada em seu próprio carro ou no transporte público

Dirigir na velhice

Hoje em dia, se você está com boa saúde, você pode dirigir um carro até a velhice. Preste atenção à sua capacidade de dirigir.

A partir dos 75 anos, quem quiser manter a carteira de habilitação deve passar por um exame médico obrigatório. Este exame é repetido a cada 2 anos.

-  Guia BFU: Dirigir na velhice

Mantenha-se móvel com o Pro Senectute




Você se sente inseguro quando está viajando sozinho? Não há razão para se esconder em casa, porque Pro Senectute **apóia-lo em permanecer móvel**:

- Com o serviço de transporte Pro Senectute, você será conduzido à estação de trem, ao hospital ou à sua rodada de café, por exemplo.
- Você será acompanhado em sua vida cotidiana, por exemplo, ao fazer compras, visitar o médico ou ir ao cabeleireiro.
- Os voluntários também terão prazer em acompanhá-lo a pé até o museu ou em uma caminhada.

Pro Senectute em sua região: **Contatos**







Cofre no transporte público

Dicas, cursos e endereços úteis para idosos:

-  Cursos para idosos na VCS St.Gallen / Appenzell
-  Guia VCS Traffic Club da Suíça
-  SBB GA Travelcard (GA) para idosos

Conselhos para idosos

Pro Senectute aconselha-o gratuitamente sobre muitos tópicos:

-  Preparando-se para a aposentadoria
-  Assessoria Financeira
-  Calculadora do Testamento
-  Conselhos sobre como moldar sua vida na velhice
-  Aconselhamento sobre a situação da habitação
-  Aconselhamento em Saúde

Precisa de apoio ou cuidados?

Você tem algum problema de saúde e precisa de apoio no dia a dia?

Então descubra mais para que você possa se beneficiar dos diversos serviços e ofertas.

Há muitas ofertas para ajudá-lo a tornar sua vida o mais confortável possível.

Ajuda e cuidados em casa

Apartamentos adequados para a idade e serviços de cuidados bem desenvolvidos permitem que você viva em seu ambiente familiar pelo maior tempo possível.

Spitex

Se você tem problemas de saúde, **a Spitex** oferece ajuda profissional e cuidados em casa.

Os serviços da Spitex incluem, por exemplo:

- Enfermagem
- Ajuda com higiene pessoal
- Ajuda no lar
- Ajuda com compras

Com este apoio, você pode ficar mais tempo em seu ambiente familiar, apesar de problemas de saúde ou voltar para casa mais cedo do hospital.

 [Organizações Spitex no Cantão de St.Gallen](#)

 [Provedores privados da Spitex](#)

Pro Senectute


Pro Senectute apoia-o com inúmeros serviços para uma vida auto-determinada em casa e em movimento:

- Serviço de refeições
- Empregadas domésticas
- Higiene pessoal
- Acompanhamento e suporte
- Declaração de impostos
- Assistência Administrativa
- Lazer e cursos

Pro Senectute

 [Ofertas de ajuda em casa](#)

 [Contatos Pro Senectute Cantão de St.Gallen](#)

 [Pesquisa de cursos: Atividades para idosos](#)

Casas de repouso e lares de idosos

Há pessoas que vivem em lares de idosos e idosos que precisam de apoio. Eles devem se sentir confortáveis lá e viver uma vida o mais autodeterminada possível.

Muitas casas têm ofertas flexíveis, como almoço, estadias de férias ou similares.

Existem 80 casas de repouso e idosos no cantão de St. Gallen:

Pesquisar no Heiminfo.ch

Na estrada com um acompanhante ou serviço de condução

Serviço de transporte da Cruz Vermelha

Tem consulta médica? É difícil usar o transporte público ou precisa de um acompanhante? Então o **serviço de transporte da Cruz Vermelha** irá ajudá-lo.

Voluntários irão acompanhá-lo à sua consulta médica. Você será conduzido confortavelmente em um carro particular.

Contato:

Cruz Vermelha Suíça Cantão de St.Gallen / Serviço de condução

Marktplatz 24

9004 St.Gallen

Telefone: 071 227 99 66

E-mail: fahrdienst@srk-sg.ch

Mantenha-se móvel com o Pro Senectute

Você se sente inseguro quando está viajando sozinho? Não há razão para se esconder em casa, porque Pro Senectute **apoia-lo em permanecer móvel**:

- Com o serviço de transporte Pro Senectute, você será conduzido à estação de trem, ao hospital ou à sua rodada de café, por exemplo.
- Você será acompanhado em sua vida cotidiana, por exemplo, ao fazer compras, visitar o médico ou ir ao cabeleireiro.
- Os voluntários também terão prazer em acompanhá-lo a pé até o museu ou em uma caminhada.

Pro Senectute em sua região: [Contatos](#)

Apoio aos cuidadores familiares

Mais de 600.000 pessoas na Suíça cuidam de seus parentes. Esta é uma tarefa difícil para a qual você receberá apoio e ajuda – para seu próprio alívio.

Para as pessoas que cuidam de parentes, há inúmeras ofertas e organizações de apoio. Na pesquisa a seguir, é melhor inserir seu local de residência. Veja como encontrar ofertas perto de você:





Pesquisar ofertas e centros de aconselhamento

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

Ofertas de emergência e férias

Alguns lares de idosos e de idosos oferecem locais de emergência e férias de curto prazo para aliviar a carga sobre os cuidadores familiares. Saiba mais em uma instalação perto de você:

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

	Serviços de aconselhamento e apoio Encontrar serviços de suporte adequados
	Procurar um médico por local de residência Médicos perto de você
	Procure um médico por especialidade Clínicos gerais / especialistas / cirurgiões / dentistas / medicina alternativa
	Grupos de autoajuda Existem grupos de autoajuda sobre muitos tópicos / problemas / perguntas.

Pontos de contacto

Encontre o ponto de contacto, aconselhamento ou autoridade certo na sua área: [Pontos de contacto](#)

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen