

Русский > Здоровье > Помощь в старости


Помощь в старости

Стройте свою жизнь в старости так, как вам больше всего подходит. Если вам нужна помощь в чем-то, вы можете воспользоваться многочисленными предложениями в вашем районе.

Живите здоровой жизнью и оставайтесь в форме

Путеводитель по здоровью на 8 языках

Это руководство по здоровью предназначено для пожилых мигрантов и их родственников. Вы найдете информацию о том, как подготовиться к выходу на пенсию и на время после него.

-  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

Движение

Взрослые фитнес-упражнения телеканала TBO:

в понедельник/вторник и пятницу/субботу в 10.00

Вы можете посмотреть повторы в любое время здесь:

 Bliib fit – присоединяйтесь!

Питание

Питание также очень важно в пожилом возрасте. Читайте о том, что полезно для организма с 60 лет.

[Швейцарское общество питания](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Не знаете, стоит или ходить?

Продолжайте двигаться - уменьшите риск падения:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB







Оставайтесь психически здоровыми и активными

Чем старше вы становитесь, тем чаще вы испытываете как физические, так и психические спады. Это делает еще более важным заботиться о себе и собственном здоровье.

 Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter   PDF, 2254 kB

Участвуйте в общественной жизни

Примите участие в развлекательных мероприятиях. Групповые курсы, знакомство с единомышленниками или волонтерство:

-  Поиск курсов Pro Senectute: мероприятия для пожилых людей
-  Волонтерство
-  Досуг: жизнь с небольшими деньгами
-  Открытые возможности для встреч
-  beverphone: Телефонная сеть для пожилых людей и одиноких людей
-  Ассоциация активных пожилых людей в регионе Санкт-Галлен

В дороге на собственном автомобиле или на общественном транспорте

Вождение в пожилом возрасте

В наше время, если у вас хорошее здоровье, вы можете водить машину до самой старости. Обратите внимание на свою способность управлять автомобилем.

С 75 лет любой, кто хочет сохранить свои водительские права, должен пройти обязательное медицинское обследование. Это обследование повторяется каждые 2 года.

-  Путеводитель БФУ: Вождение в пожилом возрасте

Оставайтесь мобильными с Pro Senectute




Вы чувствуете себя неуверенно, когда путешествуете в одиночку? Нет причин прятаться дома, потому что Pro Senectute поможет вам **оставаться мобильным**.

- С транспортной услугой Pro Senectute вас отвезут, например, на вокзал, в больницу или на кофе.
- Вас будут сопровождать в повседневной жизни, например, при совершении покупок, посещении врача или походе в парикмахерскую.
- Волонтеры также будут рады сопровождать вас пешком в музей или на прогулке.

Pro Senectute в вашем регионе: **Контакты**







Безопасно в общественном транспорте

Советы, курсы и полезные адреса для пожилых людей:

-  Курсы для пожилых людей в VCS Санкт-Галлен / Аппенцель
-  Путеводитель VCS Traffic Club of Switzerland
-  SBB GA Travelcard (GA) для пожилых людей

Советы для пожилых людей

Pro Senectute бесплатно проконсультирует вас по многим темам:

-  Подготовка к выходу на пенсию
-  Финансовое консультирование
-  Калькулятор завещания
-  Советы о том, как строить свою жизнь в пожилом возрасте
-  Консультирование по жилищной ситуации
-  Консультирование по вопросам здоровья

Вам нужна поддержка или забота?

У вас есть проблемы со здоровьем и вы нуждаетесь в поддержке в повседневной жизни?

Тогда узнайте больше, чтобы вы могли воспользоваться различными услугами и предложениями.

Есть много предложений, которые помогут вам сделать вашу жизнь максимально комфортной.

Помощь и уход в домашних условиях

Соответствующие возрасту квартиры и хорошо развитые услуги по уходу позволяют жить в привычной обстановке как можно дольше.

Спитекс

Если у вас есть проблемы со здоровьем, **Spitex** предлагает вам профессиональную помощь и уход на дому.

Услуги Spitex включают в себя, например:

- Кормление
- Помощь в личной гигиене
- Помощь по хозяйству
- Помощь с покупками

Благодаря этой поддержке вы можете дольше оставаться в привычной обстановке, несмотря на проблемы со здоровьем, или вернуться домой раньше из больницы.

 Организации Spitex в кантоне Санкт-Галлен


 Частные провайдеры Spitex

Pro Senectute

Pro Senectute предлагает вам многочисленные услуги для самостоятельной жизни дома и в дороге:

- Питание
- Домашняя прислуга
- Личная гигиена
- Сопровождение и сопровождение
- Налоговая декларация
- Административная помощь
- Досуг и курсы

Pro Senectute

 Предложения помощи на дому

 Контакты Pro Senectute кантона Санкт-Галлен

 Поиск курса: Мероприятия для пожилых людей

Дома престарелых и дома престарелых

Есть люди, живущие в домах престарелых и домах престарелых, которые нуждаются в поддержке. Они должны чувствовать себя там комфортно и жить как можно более самостоятельной жизнью.

Во многих домах есть гибкие предложения, такие как обед, отпуск и тому подобное.

В кантоне Санкт-Галлен насчитывается 80 домов престарелых и домов престарелых:

Поиск по Heiminfo.ch

В дороге с сопровождающим лицом или услугами водителя

Транспортное обслуживание Красного Креста

У вас есть запись на прием к врачу? Вам сложно пользоваться общественным транспортом или вам нужен сопровождающий? Тогда вам поможет **транспортная служба Красного Креста**.

Волонтеры будут сопровождать вас на прием к врачу. Вас с комфортом доставят на личном автомобиле.

Контакт:

Швейцарский Красный Крест кантон Санкт-Галлен / Услуги водителя

Marktplatz 24

9004 Санкт-Галлен

Телефон: 071 227 99 66

Электронная почта: fahrdienst@srk-sg.ch

Оставайтесь мобильными с Pro Senectute

Вы чувствуете себя неуверенно, когда путешествуете в одиночку? Нет причин прятаться дома, потому что Pro Senectute поможет вам **оставаться мобильным**:

- С транспортной услугой Pro Senectute вас отвезут, например, на вокзал, в больницу или на кофе.
- Вас будут сопровождать в повседневной жизни, например, при совершении покупок, посещении врача или походе в парикмахерскую.
- Волонтеры также будут рады сопровождать вас пешком в музей или на прогулке.

Pro Senectute в вашем регионе: [Контакты](#)

Поддержка лиц, осуществляющих уход за членами семьи

Более 600 000 человек в Швейцарии заботятся о своих родственниках. Это сложная задача, для решения которой вы получите поддержку и помощь – для собственного облегчения.

Для людей, которые заботятся о родственниках, есть множество предложений и организаций по поддержке. В следующем поиске лучше всего указать свое место жительства. Вот как найти предложения рядом с вами:





Поиск предложений и консультационных центров

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

Экстренные и праздничные предложения

Некоторые дома престарелых и дома престарелых предлагают краткосрочные места для неотложной помощи и отдыха, чтобы облегчить нагрузку на лиц, осуществляющих уход за членами семьи. Узнайте больше в ближайшем к вам учреждении:

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

	Консультационные и вспомогательные услуги Поиск подходящих служб поддержки
	Поиск врача по месту жительства Врачи рядом с вами
	Поиск врача по специальности Врачи общей практики / специалисты / хирурги / стоматологи / нетрадиционная медицина
	Группы самопомощи Существуют группы самопомощи по многим темам/проблемам/вопросам.

Контактные пункты

Найдите подходящую точку контакта, совет или авторитет в вашем регионе: [Контактные пункты](#)

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen