

Shqip > Shëndeti > Ndhimë për të moshuarit

Ndhimë për të moshuarit

Modeloni jetën tuaj në pleqëri në mënyrën që ju përshtatet më së miri. Nëse keni nevojë për ndihmë për diçka, mund të përfitonit nga ofertat e shumta në zonën tuaj lokale.

Jeto shëndetshëm dhe qëndro në formë

Udhëzues shëndetësor në 8 gjuhë

Ky udhëzues shëndetësor është i destinuar për migrantët e moshuar dhe të afërmit e tyre. Do të gjeni informacione se si të përgatiteni për pension dhe për kohën më pas.


-  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

Lëvizja

Ushtrimet për senior fitness të kanalit televiziv TVO:

Të hënën/të martën dhe të premtën/të shtunën në orën 10.00.

Ju mund të shikoni replays [në](#) çdo kohë këtu:

 [Bliib fit – bashkohuni!](#)

Të ushqyerit

Ushqimi është gjithashtu shumë i rëndësishëm në pleqëri. Lexoni se çfarë është e mirë për trupin që nga moshja 60 vjeç:

[Shoqëria zvicerane e të ushqyerit](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Të pasigurt për qëndrimin në këmbë apo ecjen?

Vazhdoni të lëvizni - zvogëloni rezikun e rënies:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB







Qëndroni të shëndetshëm mendërisht dhe aktiv

Sa më shumë të plakesh, aq më shpesh ke përjetuar ulje fizike dhe mendore. Kjo e bën edhe më të rëndësishme të kujdesesh për veten dhe shëndetin tënd.

 [Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter](#)  DE  PDF, 2254 kB

Merrni pjesë në jetën shoqërore

Merrni pjesë në aktivitetet e kohës së lirë. Kurse në grup, takojnë njerëz me mendje të ngjashme ose vullnetarë:

-  [Kërkimi i kursit pro senectute: Aktivitete për të moshuarit](#)
-  [Vullnetarizëm](#)
-  [Koha e lirë: Të jetosh me pak para](#)
-  [Mundësi të hapura për takime](#)
-  [benephone: Zinxhiri telefonik për të moshuarit dhe njerëzit që jetojnë vetëm](#)
-  [Shoqata për seniorë aktivë në rajonin e St.Gallenit](#)

Në rrugë në makinën tuaj ose në transportin publik

Të ngasësh makinën në pleqëri

Në ditët e sotme, nëse jeni në gjendje të mirë shëndetësore, mund të ngisni një makinë deri në pleqëri. Kushtojini vëmendje aftësisë suaj për të ngarë makinën.

Që nga moshja 75 vjeç, kushdo që dëshiron të mbajë patentën e shoferit duhet t'i nënshtrohet një ekzaminimi të detyrueshëm mjekësor. Ky ekzaminim përsëritet çdo 2 vjet.

-  [BFU Guidebook: Driving në pleqëri](#)

Qëndroni të lëvizshëm me Pro Senectute




A ndiheni të pasigurt kur udhëtoni vetëm? Nuk ka arsye për t'u fshehur në shtëpi, sepse Pro Senectute ju mbështet **në qëndrimin e lëvizshëm**:

- Me shërbimin e transportit Pro Senectute, ju do të drejtoheni për në stacionin e trenit, në spital ose në raundin tuaj të kafesë, për shembull.
- Ju do të shoqëroheni në jetën tuaj të përditshme, për shembull kur bëni pazar, vizitoni mjekun ose shkoni tek parukierja.
- Vullnetarët do të jenë gjithashtu të lumtur t'ju shoqërojnë në këmbë për në muze ose në një shëtitje.

Pro Senectute në rajonin tuaj: **Kontaktet**







E sigurt në transportin publik

Këshilla, kurse dhe adresa të dobishme për të moshuarit:

-  [Kurse për të moshuarit në VCS St.Gallen / Appenzell](#)
-  [Guide VCS Traffic Club e Zvicrës](#)
-  [SBB GA Travelcard \(GA\) për shtetasit e moshuar](#)

Këshilla për të moshuarit

Pro Senectute ju këshillon falas për shumë tema:

-  [Përgatitja për pension](#)
-  [Këshilla financiare](#)
-  [Llogaritësi i testamentit](#)
-  [Këshilla se si ta formësoni jetën tuaj në pleqëri](#)
-  [Këshilla për situatën e strehimit](#)
-  [Këshillim shëndetësor](#)

Akeni nevojë për mbështetje apo kujdes?

A keni një problem shëndetësor dhe a keni nevojë për mbështetje në jetën e përditshme?

Pastaj zbuloni më shumë në mënyrë që të përfitoni nga shërbimet dhe ofertat e ndryshme.

Ka shumë oferta për t'ju ndihmuar ta bëni jetën tuaj sa më të rehatshme që të jetë e mundur.

Ndihmë dhe kujdes në shtëpi

Apartamentet e përshtatshme për moshën dhe shërbimet e mirë-zhvilluara të kujdesit ju lejojnë të jetoni në mjedisin tuaj të njohur për sa më gjatë që të jetë e mundur.

Spitex

Nëse keni probleme shëndetësore, **Spitex** ju ofron ndihmë dhe kujdes profesional në shtëpi.

Shërbimet e Spitex përfshijnë, për shembull:

- Infermieri
- Ndihmë për higjienën personale
- Ndihmë në familje
- Ndihmë për blerjet

Me këtë mbështetje, ju mund të qëndroni më gjatë në mjedisin tuaj të njohur pavarësisht problemeve shëndetësore ose të ktheheni në shtëpi më herët nga spitali.

[Organizatat Spitex në kantonin St.Gallen](#)

[Ofruarit privatë të Spitex](#)

Pro Senectute

Pro Senectute ju mbështet me shërbime të shumta për një jetë të vetë-vendosur në shtëpi dhe në vazhdim:

- Shërbimi i ushqimit
- Ndihmësit e shtëpisë
- Higjiena personale
- Shoqërimi dhe mbështetja
- Kthimi i taksave
- Ndihma administrative
- Loisirs et cours

Pro Senectute

[Oferta për ndihmë në shtëpi](#)

[Kontaktet Pro Senectute Canton of St.Gallen](#)

[Kërkimi i kursit: Aktivitete për të moshuarit](#)

Shtëpitë e pensionit dhe shtëpitë e pleqve

Ka njerëz që jetojnë në pension dhe azile që kanë nevojë për mbështetje. Ata duhet të ndihen rehat atje dhe të jetojnë një jetë sa më të vendosur që të jetë e mundur.

Shumë shtëpi kanë oferta fleksibël si dreka, qëndrimi për pushime apo të ngjashme.

Në kantonin e St. Gallenit ka 80 shtëpi pensioni dhe pleqsh:

[Kërko në Heiminfo.ch](#)

Në rrugë me një person shoqëruar ose me shërbim drejtimi

Shërbimi i transportit të Kryqit të Kuq

A keni një takim mjekësor? A është e vështirë për ju të përdorni transportin publik apo keni nevojë për një shoqëruar? Atëherë **shërbimi i transportit të Kryqit të Kuq** do t'ju ndihmojë.

Vullnetarët do t'ju shoqërojnë në takimin tuaj mjekësor. Ju do të jeni me shofer të rehatshëm në një makinë private.

Kontakti:

Kantoni i Kryqit të Kuq Zvicëran të St.Gallen / Shërbimi i vozitjes
Marktplatz 24
9004 St.Gallen

Telefoni: 071 227 99 66

Email: fahrdienst@srk-sg.ch

Qëndroni të lëvizshëm me Pro Senectute

A ndiheni të pasigurt kur udhëtoni vetëm? Nuk ka arsye për t'u fshehur në shtëpi, sepse Pro Senectute ju mbështet **në qëndrimin e lëvizshëm**:

- Me shërbimin e transportit Pro Senectute, ju do të drejtoheni për në stacionin e trenit, në spital ose në raundin tuaj të kafesë, për shembull.
- Ju do të shoqëroheni në jetën tuaj të përditshme, për shembull kur bëni pazar, vizitoni mjekun ose shkoni tek parukierja.
- Vullnetarët do të jenë gjithashtu të lumtur t'ju shoqërojnë në këmbë për në muze ose në një shëtitje.

Pro Senectute në rajonin tuaj: **Kontaktet**

Mbështetje për kujdestarët e familjes

Më shumë se 600,000 njerëz në Zvicër kujdesen për të afërmit e tyre. Kjo është një detyrë e vështirë për të cilën ju do të merrni mbështetje dhe ndihmë – për lehtësimin tuaj.

Për personat që kujdesen për të afërmit, ka oferta dhe organizata të shumta për mbështetje. Në kërkimin e mëposhtëm, është më mirë të hyni në vendin tuaj të banimit. Ja si të gjeni marrëveshje pranë jush:

Ofertat e kërkimit dhe qendrat e këshillimit

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

Ofertat e emergjencës dhe të pushimeve

Disa shtëpi pensioni dhe pleqsh ofrojnë vende afatshkurtra emergjence dhe pushimesh për të lehtësuar barrën për kujdestarët e familjes. Zbuloni më shumë nga një strukturë pranë jush:

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



Shërbimet e këshillimit dhe mbështetjes

Gjetja e shërbimeve të përshtatshme mbështetëse



Kërkoni një mjek sipas vendit të banimit

Mjekët pranë jush



Kërko një doktor me specialitet

Praktikantë të përgjithshëm / specialistë / kirurgë / dentistë / mjekësi alternative



Grupet e vetë-ndihmës

Ka grupe vetë-ndihme në shumë tema / probleme / pyetje.

Zyrat e kontaktit

Gjej pikën e duhur të kontaktit, këshillën ose autoritetin në zonën tënde: [Zyrat e kontaktit](#)

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen