

தமிழ் > ஆரோக்கியம் > வயதான காலத்தில் உதவாங்கள்

























வயதான காலத்தில் உதவாங்கள்

மாதுமையில் உங்கள் வாழ்க்கையை உங்களாக்கு ஏற்ற வகையில் வடிவமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களாக்கு ஏதாவது உதவி தேவைப்பட்டால், உங்கள் உள்ளூர் பகுதியில் உள்ள பல சலுகைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கியமாக வாழாங்கள், ஆரோக்கியமாக இராங்கள்

8 மொழிகளில் சுகாதார கையேடு


இந்த சுகாதார வழிகாட்டி வயதான பாலம்பயர்ந்தவர்கள் மற்றும் அவர்களின் உறவினர்களுக்கானது. ஓய்வாக்கு எவ்வாறு தயாராவது மற்றும் அதற்குப் பிந்தைய நேரம் பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் காணலாம்.

-  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

அசைவா

பிவி சேனல் பி.வி.ஓவின் மலிந்த உடற்பயிற்சி பயிற்சிகள்:




திங்கள்/செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளி/சனிக்கிழமைகளில் காலை 10.00 மணிக்கு.
நீங்கள் இங்கே எந்த நேரத்திலும் ரீபேளக்களைக் காணலாம்:

 பிளிப் ஃபிட் - சேராங்கள்!

உணவலிட்டம்




மாதுமையில் ஊட்டச்சத்தம் மிக முக்கியம். 60 வயதிலிருந்து உடலாக்கு எது நல்லது என்பதைப் பற்றி பபிக்கவாம்:

சாவிஸ் சொசைட்டி ஆஃப் நியூட்ரிஷன்

-  Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

நிற்பது அல்லது நடப்பது பற்றி உறுதியாகத் தெரியவில்லையா?

நகர்ந்து கொண்ட இராங்கள் - விழும் அபாயத்தைக் குறைக்கவாம்:

-  Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

மனதளவில் ஆரோக்கியமாகவும் சாறுசாறுப்பாகவும் இராங்கள்

நீங்கள் வயதாகாமேபாது, நீங்கள் அபிக்கபி உடல் மற்றும் மன ரீதியான தாழ்வாகளை அனுபவித்திருக்கிறீர்கள். இது உங்களையும் உங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்தையும் கவனித்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

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

சமூக வாழ்க்கையில் பங்கேற்கவும்

பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும்படி. காழ் வகாப்புகள், ஒத்த கருத்துடையவர்களைச் சந்திக்கவும் அல்லது தன்னார்வலராகவும்:

- புரோ செனெக்ட்யூட் பாடநெறி தேடல்: மதித்தவர்களுக்கான நடவடிக்கைகள்
- தன்னார்வத் தொண்டர்
- ஓய்வூதிய: காரைந்த பணத்தூடன் வாழ்வது
- சந்திப்புகளுக்கான திறந்த வாய்ப்புகள்
- பெனிபோன்: வயதானவர்கள் மற்றும் தனியாக வாழும் மக்களுக்கான தொலைபேசி சங்கிலி
- செயின்ட் காலென் பிராந்தியத்தில் செயலில் உள்ள மதித்த கூடுதலுக்கான சங்கம்

உங்கள் சொந்த காரில் அல்லது பொது போக்குவரத்தில் சாலையில்

மாதுமையில் வாகனம் ஓட்டுதல்

இப்போதெல்லாம், நீங்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தால், நீங்கள் வயதான வரை கார் ஓட்டலாம். வாகனம் ஓட்டும் திறனில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

75 வயது முதல் ஓட்டுநர் உரிமத்தை வைத்திருக்க விரும்பும் எவரும் கட்டாய மரத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும். இந்த சோதனை ஒவ்வொரு 2 ஆண்டுகளுக்கும் மீண்டும் செய்யப்படுகிறது.

- பி.எஃப்.யு வழிகாட்டி புத்தகம்: மாதுமையில் வாகனம் ஓட்டுதல்

புரோ செனெக்ட் உடன் மொபைல் இரூக்கவும்

நீங்கள் தனியாக பயணிக்காமேபாது பாதுகாப்பற்றதாக உணர்கிறீர்களா? வீட்டில் ஒளிந்து கொள்ள எந்த காரணமும் இல்ல, ஏனெனில் புரோ செனெக்ட் மொபைலில் உங்களை ஆதரிக்கிறது:

- புரோ செனெக்ட்யூட் போக்குவரத்து சேவையுடன், நீங்கள் ரயில் நிலையம், மரத்துவமனை அல்லது உங்கள் காபி சூற்றுக்கு அழைத்துச் செல்லப்படுவீர்கள், எடுத்துக்காட்டாக.
- உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் நீங்கள் உடன் இரூப்பீர்கள், எடுத்துக்காட்டாக ஷாப்பிங் செய்யாமேபாது, மரத்துவரைப் பார்க்காமேபாது அல்லது சிகையலங்கார நிபுணரிடம் செல்லாமேபாது.
- அருங்காட்சியகத்திற்கு நடந்தே அல்லது நடைபயிற்சியிலோ உங்களுடன் செல்ல தன்னார்வலர்கள் மகிழ்ச்சியடைவார்கள்.

உங்கள் பிராந்தியத்தில் புரோ செனெக்ட்: தொடர்புகள்

பொது போக்குவரத்தில் பாதுகாப்பானது

மதித்தவர்களுக்கான உதவிக்கூறிப்புகள், படிப்புகள் மற்றும் பயனுள்ள முகவரிகள்:

- வி.சி.எஸ். செயின்ட் கேலன் / அபெப்பென்சல்லில் மதித்தவர்களுக்கான பாடநெறிகள்
- வழிகாட்டி வி.சி.எஸ் பிராபிக் கிளப் ஆஃப் சூவிட்சர்லாந்து
- மதித்த கூடுதலுக்கான எஸ்பிபி ஜிஏ பிராவல்கார்ட் (ஜிஏ)

மதித்த கூடுதலுக்கான ஆலோசனை

புரோ செனெக்ட் பல தலைப்புகளில் உங்களுக்கு இலவசமாக அறிவூறுத்துகிறது:

- ஓய்வூதிய தயாராகும்
- நிதி ஆலோசனை
- ஏற்பாடு கால்குலேட்டர்
- மாதுமையில் உங்கள் வாழ்க்கையை எவ்வாறு வடிவமைப்பது என்பதற்கான ஆலோசனை
- வீடமைப்பு நிலைமை பற்றிய ஆலோசனைகள்
- சுகாதார ஆலோசனை

உங்களுக்கு ஆதரவு அல்லது கவனிப்பு தேவையா?

உங்களுக்கு ஒரு உடல்நலப் பிரச்சினை இருக்கிறதா, அன்றாட வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு ஆதரவு தேவையா?

பின்னர் மேலும் அறியவும், இதனால் நீங்கள் பல்வேறு சேவைகள் மற்றும் சலுகைகளிலிருந்து பயனடையலாம்.

உங்கள் வாழ்க்கையை மாபிந்தவரை வசதியாக மாற்ற உதவும் பல சலுகைகள் உள்ளன.

வீட்டிலேயே உதவி மற்றும் பராமரிப்பு

வயதுக்கு ஏற்ற கார்ப்பிராப்புகள் மற்றும் நன்கு வளர்ந்த பராமரிப்பு சேவைகள் உங்கள் பழக்கமான சூழலில் மாபிந்தவரை வாழ அனுமதிக்கின்றன.

ஸ்பிரெக்ஸ்

உங்களுக்கு உடல்நலப் பிரச்சினைகள் இருந்தால், **ஸ்பிரெக்ஸ்** உங்களுக்கு வீட்டிலேயே தொழில்மாறை உதவி மற்றும் கவனிப்பை வழங்குகிறது.

ஸ்பிரெக்ஸின் சேவைகள் பின்வருமாறு, எடுத்துக்காட்டாக:

- வளர்ப்பு
- தனிப்பட்ட சுகாதாரத்திற்கு உதவங்கள்
- வீட்டில் உதவி
- ஷாப்பிங் உதவி

இந்த ஆதரவுடன், உடல்நலப் பிரச்சினைகள் இருந்தபோதிலும் உங்கள் பழக்கமான சூழலில் நீங்கள் நீண்ட நேரம் தங்கலாம் அல்லது மருத்துவமனையில் இருந்து மன்கலிட்டியே வீடு திரும்பலாம்.

- 📄 செயின்ட் காலென் மாகாணத்தில் உள்ள ஸ்பிரெக்ஸ் நிறுவனங்கள்
- 📄 தனியார் ஸ்பிரெக்ஸ் வழங்குநர்கள்

Pro Senectute

வீட்டிலும் பயணத்திலும் சூய-தீர்மானிக்கப்பட்ட வாழ்க்கைக்கான பல சேவைகளுடன் பூரோ செனெக்ட் உங்களை ஆதரிக்கிறது:

- உணவு சேவை
- வீட்டு உதவியாளர்கள்
- தனிப்பட்ட சுகாதாரம்
- துணை மற்றும் ஆதரவு
- வரி அறிக்கை
- நிர்வாக உதவி
- ஓய்வும் படிப்புகள்

Pro Senectute

- 📄 வீட்டிலேயே உதவிகள் வழங்குதல்
- 📄 செயின்ட் காலென் பூரோ செனெக்ட்யுட் கனேடான் தொடர்பு
- 📄 பாடநெறி தேடல்: மல்தேதாராக்கான நடவடிக்கைகள்

ஓய்வும் இல்லங்கள் மற்றும் நர்சிங் ஹோம்கள்

ஓய்வும் மற்றும் நர்சிங் ஹோம்களில் வசிக்கும் மக்கள் ஆதரவு தேவைப்படுகிறார்கள். அவர்கள் அங்கு வசதியாக உணர் வேண்டும் மற்றும் மாபிந்தவரை சூயமாக தீர்மானிக்கப்பட்ட வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும்.

பல வீடுகளில் மதிய உணவு, விடுமாறை தங்குதல் அல்லது இது போன்ற நெகிழ்வான சலுகைகள் உள்ளன.

செயின்ட் காலென் மாகாணத்தில் 80 ஓய்வும் மற்றும் நர்சிங் ஹோம்கள் உள்ளன:

Heiminfo.ch இல் தேடல்கள்

உடன் செல்லும் நபர் அல்லது ஓட்டுநர் சேவையுடன் சாலையில்

செஞ்சிலுவைச் சங்க போக்குவரத்து சேவை

உங்களுக்கு மரத்தாவ சந்திப்பு உள்ளதா? பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவது உங்களுக்கு கபினமா அல்லது உங்களுக்கு ஒரு துணை தேவையா? அப்போது **செஞ்சிலுவைச் சங்க போக்குவரத்து சேவை** உங்களுக்கு உதவும்.

உங்கள் மரத்தாவ சந்திப்புக்கு தன்னார்வலர்கள் உங்களிடம் வருவார்கள். தனியார் காரில் வசதியாக செல்வீர்கள்.

தொடர்பு:

சுவிஸ் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் செயின்ட் காலென் / சாரதி சேவை

Marktplatz 24

9004 செயின்ட் கேலன்

தொலைபேசி: 071 227 99 66

மின்னஞ்சல்: fahrdienst@srk-sg.ch

பேரா செனெக்ட் உடன் மொபைல் இராக்கவாம்

நீங்கள் தனியாக பயணிக்காமேபாது பாதுகாப்பற்றதாக உணர்கிறீர்களா? வீட்டில் ஒளிந்து கொள்ள எந்த காரணமும் இல்லை, ஏனெனில் பாரோ செனெக்ட் **மொபைலில் உங்களை ஆதரிக்கிறது**:

- பாரோ செனெக்ட்யுடன் போக்குவரத்து சேவையுடன், நீங்கள் ரயில் நிலையம், மரத்தாவமனை அல்லது உங்கள் காபி சூற்றுக்கு அழைத்துச் செல்லப்படுவீர்கள், எடுத்துக்காட்டாக.
- உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் நீங்கள் உடன் இராப்பீர்கள், எடுத்துக்காட்டாக ஷாப்பிங் செய்யாமேபாது, மரத்தாவரைப் பார்க்காமேபாது அல்லது சிகையலங்கார நிபுணரிடம் செல்லாமேபாது.
- அருங்காட்சியகத்திற்கு நடந்தே அல்லது நடைபயிற்சியிலோ உங்களிடம் செல்ல தன்னார்வலர்கள் மகிழ்ச்சியடைவார்கள்.

உங்கள் பிராந்தியத்தில் பாரோ செனெக்ட்: [தொடர்புகள்](#)

கூடும்ப பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு

சுவிட்சர்லாந்தில் 600,000 க்கும் அதிகமான மக்கள் தங்கள் உறவினர்களை கவனித்துக்கொள்கின்றனர். இது ஒரு கபினமான பணியாகும், இதற்காக நீங்கள் ஆதரவையும் உதவியையும் பெறுவீர்கள் - உங்கள் சொந்த நிவாரணத்திற்காக.

உறவினர்களை கவனித்துக்கொள்பவர்களுக்கு, ஆதரவுக்காக ஏராளமான சலுகைகள் மற்றும் அமைப்புகள் உள்ளன. பின்வரும் தேடலில், நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தை உள்ளிடுவது சிறந்தது. உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஒப்பந்தங்களை எவ்வாறு கண்டறிப்பது என்பது இங்கே:

தேடல் சலுகைகள் மற்றும் ஆலோசனை மையங்கள்

 Mir selber und anderen Gutes tun  DE  PDF, 1072 kB

அவசர மற்றும் விடாமுறை சலுகைகள்

சில ஓய்வும் மற்றும் நர்சிங் ஹோம்கள் கூடும்ப பராமரிப்பாளர்களின் சாமையைக் குறைக்க காரணிய கால அவசர மற்றும் விடாமுறை இடங்களை வழங்குகின்றன. உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஒரு வசதியிலிருந்து மேலும் அறிக:

 Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG  16.06.2023  PDF, 32 kB



ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு சேவைகள்

பொருத்தமான ஆதரவு சேவைகளைக் கண்டறிதல்



வசிக்கும் இடம் வாரியாக ஒரு மரத்தாவரைத் தேடல்கள்

உங்கள் அருகில் உள்ள மரத்தாவரைகள்



சிறப்பு அபிப்பெயில் ஒரு மரத்தாவரைத் தேடல்கள்

பொது பயிற்சியாளர்கள் / நிபுணர்கள் / அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் / பல் மரத்தாவரைகள் / மாற்று மரத்தாவம்



சாய உதவிக் கழாக்கள்

பல தலைப்புகள் / பிரச்சினைகள் / கேள்விகளில் சாய உதவிக் கழாக்கள் உள்ளன.

தொடர்பிடங்கள்

உங்கள் பக்தியில் சரியான தொடர்பு உள்ளி, ஆலோசனை அல்லது அதிகாரத்தைக் கண்டறியவும்: [தொடர்பிடங்கள்](#)

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen