















## Yaşlılıkta yardım

Yaşlılıkta hayatınızı size en uygun şekilde şekillendirin. Bir konuda yardıma ihtiyacınız varsa, bölgenizdeki sayısız tekliften yararlanabilirsiniz.

### Sağlıklı yaşayın ve formda kalın

#### 8 dilde sağlık rehberi

Bu sağlık rehberi yaşlı göçmenler ve akrabaları için hazırlanmıştır. Emekliliğe ve daha sonraki zamana nasıl hazırlanacağınız hakkında bilgi bulacaksınız.

-  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

#### Hareket

TV kanalı TVO'nun kıdemli fitness egzersizleri:

Pazartesi/Salı ve Cuma/Cumartesi günleri saat 10.00'da.



Tekrarları istediğiniz [zaman](#) buradan izleyebilirsiniz:

 [Bliib fit – katılın!](#)

#### Beslenme

Beslenme yaşlılıkta da çok önemlidir. 60 yaşından itibaren vücut için neyin iyi olduğunu okuyun:

[İsviçre Beslenme Demeği](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

#### Ayakta durma veya yürüme konusunda emin değil misiniz?

Hareket etmeye devam edin - düşme riskinizi azaltın:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB







### Zihinsel olarak sağlıklı ve aktif kalın

Yaşlandıkça, fiziksel ve zihinsel düşüklükleri daha sık yaşarsınız. Bu, kendinize ve kendi sağlığınıza dikkat etmeyi daha da önemli hale getirir.

 Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter   PDF, 2254 kB

## Sosyal hayata katılmak

Boş zaman etkinliklerine katılın. Grup kursları, benzer düşünen insanlarla tanışın veya gönüllü olun:

-  Pro Senectute Kurs Arama: Yaşlılar için Aktiviteler
-  Gönüllülük
-  Boş zaman: Az parayla yaşamak
-  Karşılaşmalar için açık fırsatlar
-  Benephone: Yaşlılar ve yalnız yaşayan insanlar için telefon zinciri
-  St.Gallen bölgesindeki aktif yaşlılar demeyeği

## Kendi arabanızla yolda veya toplu taşıma araçlarında

### Yaşlılıkta sürüş

Günümüzde, sağlığınız iyiye, yaşlılığa kadar araba kullanabilirsiniz. Araba kullanma yeteneğinize dikkat edin.

75 yaşından itibaren, ehliyetini korumak isteyen herkes zorunlu bir tıbbi muayeneden geçmelidir. Bu muayene her 2 yılda bir tekrarlanır.

-  BFU Rehberi: Yaşlılıkta sürüş

### Pro Senectute ile mobil kalın




Yalnız seyahat ederken kendinizi güvensiz hissediyor musunuz? Evde saklanmak için bir neden yok, çünkü Pro Senectute **mobil kalmanız için** sizi destekliyor:

- Pro Senectute ulaşım hizmeti ile örneğin tren istasyonuna, hastaneye veya kahve turunuza götürüleceksiniz.
- Günlük yaşamınızda, örneğin alışveriş yaparken, doktora giderken veya kuaföre giderken size eşlik edilecektir.
- Gönüllüler ayrıca müzeye yürüyerek veya yürüyüşe çıkarken size eşlik etmekten mutluluk duyacaktır.

### Bölgenizdeki Pro Senectute: **İletişim**







### Toplu taşıma araçlarında güvenli

Yaşlılar için ipuçları, kurslar ve faydalı adresler:

-  VCS St.Gallen / Appenzell'de yaşlılar için kurslar
-  İsviçre VCS Trafik Kulübü Rehberi
-  Yaşlılar için SBB GA Travelcard (GA)

## Yaşlılar için tavsiyeler

Pro Senectute size birçok konuda ücretsiz tavsiyelerde bulunur:

-  Emekliliğe hazırlanma
-  Finansal Danışmanlık
-  Ahit Hesaplayıcısı
-  Yaşlılıkta hayatınızı nasıl şekillendireceğinize dair tavsiyeler
-  Konut durumu hakkında tavsiyeler
-  Sağlık Danışmanlığı

### Desteğe veya bakıma mı ihtiyacınız var?

Bir sağlık probleminiz var mı ve günlük hayatta desteğe mi ihtiyacınız var?

Ardından, çeşitli hizmetlerden ve tekliflerden yararlanabilmeniz için daha fazla bilgi edinin.

Hayatınızı olabildiğince konforlu hale getirmenize yardımcı olacak birçok teklif var.

## Evde yardım ve bakım

Yaşa uygun daireler ve iyi gelişmiş bakım hizmetleri, tanıdık çevrenizde mümkün olduğunca uzun süre yaşamanıza izin verir.

### Arjantin

Sağlık sorunlarınız varsa, **Spitex** size evde profesyonel yardım ve bakım sunar.

Spitex'in hizmetleri şunları içerir:

- Hemşirelik
- Kişisel hijyen konusunda yardım
- Evde yardım
- Alışveriş konusunda yardım

Bu destek sayesinde sağlık sorunlarına rağmen tanıdık çevrenizde daha uzun süre kalabilir veya hastaneden eve daha erken dönebilirsiniz.

[St.Gallen Kantonu'ndaki Spitex örgütleri](#)

[Özel Spitex sağlayıcıları](#)

### Pro Senectute

Pro Senectute, evde ve hareket halindeyken kendi kaderinizi tayin edebileceğiniz bir yaşam için sayısız hizmetle sizi destekler:

- Yemek servisi
- Ev yardımcıları
- Kişisel hijyen
- Eşlik ve destek
- Vergi iadesi
- İdari Yardım
- Boş zaman ve kurslar

### Pro Senectute

[Evde yardım teklifleri](#)

[İletişim Pro Senectute St.Gallen Kantonu](#)

[Kurs arama: Yaşlılar için aktiviteler](#)

## Huzurevleri ve huzurevleri

Huzurevlerinde yaşayan ve desteğe ihtiyacı olan insanlar var. Orada kendilerini rahat hissetmeli ve mümkün olduğunca kendi belirledikleri bir hayat yaşamalıdır.

Birçok evde öğle yemeği, tatil konaklamaları veya benzeri gibi esnek teklifler vardır.

St. Gallen kantonunda 80 huzurevi ve huzurevi bulunmaktadır.

### Heiminfo.ch'de ara

## Refakatçi veya sürüş servisi ile yolda

## Kızıl Haç nakliye hizmeti

Tıbbi randevunuz var mı? Toplu taşıma araçlarını kullanmak sizin için zor mu yoksa bir refakatçiye mi ihtiyacınız var? O zaman **Kızıl Haç ulaşım hizmeti** size yardımcı olacaktır.

Gönüllüler tıbbi randevunuza kadar size eşlik edecektir. Özel bir araçta rahatça şoförlük yapacaksınız.

### Temas:

İsviçre Kızıl Haç St.Gallen Kantonu / Sürüş hizmeti  
Marktplatz 24  
9004 St.Gallen ·

Telefon: 071 227 99 66

E-posta: [fahrdienst@srk-sg.ch](mailto:fahrdienst@srk-sg.ch)

## Pro Senectute ile mobil kalın

Yalnız seyahat ederken kendinizi güvensiz hissediyor musunuz? Evde saklanmak için bir neden yok, çünkü Pro Senectute **mobil kalmanız için** sizi destekliyor:

- Pro Senectute ulaşım hizmeti ile örneğin tren istasyonuna, hastaneye veya kahve turunuza götürüleceksiniz.
- Günlük yaşamınızda, örneğin alışveriş yaparken, doktora giderken veya kuaföre giderken size eşlik edilecektir.
- Gönüllüler ayrıca müzeye yürüyerek veya yürüyüşe çıkarken size eşlik etmekten mutluluk duyacaktır.

Bölgenizdeki Pro Senectute: [İletişim](#)

## Aile bakıcıları için destek

İsviçre'de 600.000'den fazla insan akrabalarına bakıyor. Bu, kendi rahatlamanız için destek ve yardım alacağınız zor bir görevdir.

Akrabalanna bakan insanlar için, destek için çok sayıda teklif ve organizasyon vardır. Aşağıdaki aramada, ikamet ettiğiniz yeri girerek en iyisidir. Size en yakın fırsatları şu şekilde bulabilirsiniz:





## Teklifleri ve danışma merkezlerini arayın

 Mir selber und anderen Gutes tun  DE  PDF, 1072 kB

## Acil durum ve tatil teklifleri

Bazı emeklilik ve bakım evleri, aile bakıcılarının yükünü hafifletmek için kısa süreli acil durum ve tatil yerleri sunmaktadır. Yakınızdaki bir tesisten daha fazla bilgi edinin:

 Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG  16.06.2023  PDF, 32 kB

|   |   |
|---|---|
|  | <b>Danışmanlık ve destek hizmetleri</b><br>Uygun destek hizmetleri bulma  |
|  | <b>İkamet yerine göre doktor arayın</b><br>Yakınızdaki doktorlar  |
|  | <b>Uzmanlığa göre doktor arayın</b><br>Pratisyen hekimler / uzmanlar / cerrahlar / diş hekimleri / alternatif tıp |
|  | <b>Kendi kendine yardım grupları</b><br>Birçok konuda / problemde / soruda kendi kendine yardım grupları vardır.  |

## İletişim noktaları

Bölgemizdeki doğru iletişim noktasını, tavsiyeyi veya yetkiyi bulun: [İletişim noktaları](#)

---

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen