

Українська > Здоров'я > Допомога в старості


Допомога в старості

Формуйте своє життя в старості так, як вам найбільше підходить. Якщо вам потрібна допомога з чимось, ви можете скористатися численними пропозиціями у вашому районі.

Живіть здоровим і залишайтеся у формі

Гід здоров'я на 8 мовах

Цей посібник з охорони здоров'я призначений для літніх мігрантів та їхніх родичів. Ви знайдете інформацію про те, як підготуватися до виходу на пенсію і до часу після неї.


-  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

Рух

Старші фітнес-вправи телеканалу TBO:

понеділок/вівторок та п'ятниця/субота о 10:00



Ви можете переглянути повтори в будь-який час тут.

 Bliib fit – приєднуйтеся!

Харчування

Харчування також дуже важливо в літньому віці. Читайте про те, що корисно для організму з 60 років:

[Швейцарське товариство харчування](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Не впевнені, стояти чи ходити?

Продовжуйте рухатися - зменшіть ризик падіння:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB







Залишайтеся психічно здоровими та активними

Чим старше ви стаєте, тим частіше ви відчували фізичні, а також психічні мінімуми. Це робить ще більш важливим піклуватися про себе і власне здоров'я.

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

Беріть участь у громадському житті

Беріть участь у дозвіллі. Групові курси, знайомство з однодумцями або волонтерство:


-  Пошук курсу Pro Senectute: діяльність для людей похилого віку
-  Добровольчества
-  Дозвілля: Життя з невеликими грошима
-  Відкриті можливості для зустрічей
-  beeperhone: Телефонний ланцюжок для людей похилого віку та самотніх людей
-  Асоціація активних пенсіонерів регіону Санкт-Галлен

В дорогу на власному автомобілі або в громадському транспорті

Водіння в старості

У наш час, якщо у вас міцне здоров'я, ви можете керувати автомобілем до самої старості. Зверніть увагу на свою здатність керувати автомобілем.

З 75 років кожен, хто хоче зберегти свої водійські права, повинен проходити обов'язковий медичний огляд. Таке обстеження повторюють кожні 2 роки.

-  Путівник VFU: Водіння в старості

Залишайтеся мобільними з Pro Senectute




Ви відчуваєте себе невпевнено, коли подорожуєте поодинокі? Немає причин ховатися вдома, тому що Pro Senectute підтримує вас **у тому, щоб залишатися мобільними**:

- За допомогою транспортної послуги Pro Senectute вас відвезуть, наприклад, до залізничного вокзалу, до лікарні або до кави.
- Вас будуть супроводжувати у вашому повсякденному житті, наприклад, під час покупок, відвідування лікаря або відвідування перукарні.
- Волонтери також із задоволенням супроводжуватимуть вас пішки до музею або на прогулянці.

Pro Senectute у вашому регіоні: **Контакти**







Безпека в громадському транспорті

Поради, курси та корисні адреси для людей похилого віку:

-  Курси для людей похилого віку в VCS St.Gallen / Appenzell
-  Керівництво VCS Traffic Club of Switzerland
-  SBB GA Travelcard (GA) для людей похилого віку

Поради пенсіонерам

Pro Senectute безкоштовно консультує вас з багатьох тем:

-  Підготовка до виходу на пенсію
-  Фінансові консультації
-  Калькулятор Заповіту
-  Поради, як сформувати своє життя в старості
-  Консультації щодо житлової ситуації
-  Консультування з питань охорони здоров'я

Вам потрібна підтримка чи турбота?

У вас є проблеми зі здоров'ям і вам потрібна підтримка в повсякденному житті?

Тоді дізнайтеся більше, щоб ви могли скористатися різними послугами та пропозиціями.

Є багато пропозицій, які допоможуть вам зробити своє життя максимально комфортним.

Допомога і догляд в домашніх умовах

Відповідні віку квартири та добре розвинені послуги з догляду дозволяють жити у звичній обстановці якомога довше.


Спітекс

Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям, **«Спітекс»** пропонує вам професійну допомогу і догляд на дому.

Послуги компанії «Спітекс» включають, наприклад:

- Догляду
- Допомога з особистою гігієною
- Допомога в господарстві
- Допомога з покупками

Завдяки цій підтримці ви можете довше залишатися у звичній обстановці, незважаючи на проблеми зі здоров'ям, або повернутися додому раніше з лікарні.

 Організації Spitex в кантоні Санкт-Галлен


 Приватні провайдери Spitex

Pro Senectute


Pro Senectute підтримує вас численними послугами для самовизначеного життя вдома та в дорозі:

- Харчування
- Домашні помічники
- Особиста гігієна
- Супровід та підтримка
- Податкова декларація
- Адміністративна допомога
- Дозвілля та курси

Pro Senectute

 Пропозиції допомоги на дому

 Контакти Pro Senectute кантону Санкт-Галлен

 Пошук курсу: Заходи для людей похилого віку

Будинки престарілих і будинки престарілих

Є люди, які живуть в будинках престарілих і престарілих, які потребують підтримки. Вони повинні відчувати себе там комфортно і жити максимально самовизначеним життям.

Багато будинків мають гнучкі пропозиції, такі як обід, відпочинок тощо.

У кантоні Санкт-Галлен є 80 будинків для людей похилого віку:

Шукати Heiminfo.ch

На дорогу з супроводжуючим або водійська служба

Транспортні послуги Червоного Хреста

У вас є лікарський прийом? Вам складно користуватися громадським транспортом або вам потрібен компаньйон? **Тоді транспортна служба Червоного Хреста** вам допоможе.

Волонтери будуть супроводжувати вас на прийом до лікаря. Вам буде зручно пересуватися на особистому автомобілі.

Контакт:

Швейцарський Червоний Хрест Кантон Санкт-Галлен / Послуги водіння

Marktplatz 24

9004 Санкт-Галлен

Тел.: 071 227 99 66

Електронна пошта: fahrdienst@srk-sg.ch

Залишайтеся мобільними з Pro Senectute

Ви відчуваєте себе невпевнено, коли подорожуєте поодино? Немає причин ховатися вдома, тому що Pro Senectute підтримує вас **у тому, щоб залишатися мобільними**:

- За допомогою транспортної послуги Pro Senectute вас відвезуть, наприклад, до залізничного вокзалу, до лікарні або до кави.
- Вас будуть супроводжувати у вашому повсякденному житті, наприклад, під час покупок, відвідування лікаря або відвідування перукарні.
- Волонтери також із задоволенням супроводжуватимуть вас пішки до музею або на прогулянці.

Pro Senectute у вашому регіоні: [Контакти](#)

Підтримка сімейних вихователів

Більше 600 000 чоловік в Швейцарії піклуються про своїх родичів. Це складне завдання, за яке ви отримуєте підтримку і допомогу – для власного розвантаження.

Для людей, які піклуються про родичів, існують численні пропозиції та організації підтримки. У наступному пошуку найкраще ввести своє місце проживання. Ось як знайти пропозиції поблизу вас:





Пошук пропозицій та консультаційних центрів

 Mir selber und anderen Gutes tun  DE  PDF, 1072 kB

Екстрені та святкові пропозиції

Деякі будинки для людей похилого віку та людей похилого віку пропонують короткострокові місця для надзвичайних ситуацій та відпочинку, щоб полегшити навантаження на сімейних опікунів. Дізнайтеся більше з найближчого закладу:

 Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG  16.06.2023  PDF, 32 kB

	Консультаційні та допоміжні послуги Пошук відповідних служб підтримки
	Пошук лікаря за місцем проживання Лікарі поруч з вами
	Пошук лікаря за фахом Лікарі загальної практики / Спеціалісти / Хірурги / Стоматологи / Нетрадиційна медицина
	Групи самопомоги Існують групи самопомоги на багато тем / проблем / питань.

Контактні пункти

Знайдіть потрібну контактну точку, пораду або орган влади у вашому регіоні: [Контактні пункти](#)

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen