

Ελληνικά > Υγεία > Βοήθεια στα γηρατειά

Βοήθεια στα γηρατειά

Διαμορφώστε τη ζωή σας στα γηρατειά με τον τρόπο που σας ταιριάζει καλύτερα. Εάν χρειάζεστε βοήθεια με κάτι, μπορείτε να επωφεληθείτε από τις πολυάριθμες προσφορές στην περιοχή σας.

Ζήστε υγιείς και παραμείνετε σε φόρμα

Οδηγός υγείας σε 8 γλώσσες

Αυτός ο οδηγός υγείας προορίζεται για ηλικιωμένους μετανάστες και τους συγγενείς τους. Θα βρουν πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση και για το χρονικό διάστημα μετά.


-  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

Κίνηση

Senior ασκήσεις γυμναστικής του τηλεοπτικού καναλιού TVO:

κάθε Δευτέρα/Τρίτη και Παρασκευή/Σάββατο στις 10.00 π.μ.


Μπορείτε να παρακολουθήσετε τις επαναλήψεις ανά πάσα στιγμή [εδώ](#) :

 Bliib fit - συμμετάσχετε!

Θρέψη

Η διατροφή είναι επίσης πολύ σημαντική στα γηρατειά. Διαβάστε τι είναι καλό για το σώμα από την ηλικία των 60 ετών.

[Ελβετική Εταιρεία Διατροφής](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Δεν είστε σίγουροι ότι στέκεστε ή περπατάτε;

Συνεχίστε να κινείστε - μειώστε τον κίνδυνο πτώσης:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

Μείνετε ψυχικά υγιείς και δραστήριοι

Όσο μεγαλώνετε, τόσο πιο συχνά έχετε βιώσει τόσο σωματικά όσο και ψυχικά χαμηλά. Αυτό καθιστά ακόμη πιο σημαντικό να φρονίζετε τον εαυτό σας και την υγεία σας.

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







Ψυχική Υγεία - Diaspora TV Switzerland σε 9 γλώσσες

Βίντεο σχετικά με την ψυχική υγεία των ατόμων με μεταναστευτικό υπόβαθρο

 [Ψυχική Υγεία - Diaspora TV Switzerland σε 9 γλώσσες](#)

Συμμετοχή στην κοινωνική ζωή

Πάρτε μέρος σε δραστηριότητες αναψυχής, ομαδικά μαθήματα, συνάντηση με ομοϊδεάτες ή εθελοντής:

-  [Αναζήτηση μαθημάτων Pro Senectute: Δραστηριότητες για ηλικιωμένους](#)
-  [Εθελοντισμού](#)
-  [Ελεύθερος χρόνος: Ζώντας με λίγα χρήματα](#)
-  [Ανοιχτές ευκαιρίες συσκέψεων](#)
-  [benefhone: Τηλεφωνική αλυσίδα για ηλικιωμένους και άτομα που ζουν μόνα τους](#)
-  [Ένωση ενεργών ηλικιωμένων στην περιοχή St. Gallen](#)

Στο δρόμο με το δικό σας αυτοκίνητο ή με τα μέσα μαζικής μεταφοράς

Οδήγηση σε μεγάλη ηλικία

Σήμερα, μπορείτε να οδηγήσετε ένα αυτοκίνητο σε μεγάλη ηλικία σε καλή υγεία. Δώστε προσοχή στην ικανότητά σας να οδηγείτε.

Από την ηλικία των 75 ετών, όποιος θέλει να διατηρήσει την άδεια οδήγησης του πρέπει να υποβληθεί σε υποχρεωτική ιατρική εξέταση. Αυτή η εξέταση επαναλαμβάνεται κάθε 2 χρόνια.

 [Οδηγός BFU: Οδήγηση σε μεγάλη ηλικία](#)

Παραμένετε εν κινήσει με το Pro Senectute




Αισθάνεστε ανασφαλείς όταν ταξιδεύετε μόνοι; Δεν υπάρχει λόγος να κρύβεστε στο σπίτι, επειδή το Pro Senectute σας υποστηρίζει να **παραμένετε κινητοί**:

- Με την υπηρεσία μεταφοράς Pro Senectute, θα οδηγηθείτε στο σιδηροδρομικό σταθμό, στο νοσοκομείο ή στο πάρκι καφέ σας, για παράδειγμα.
- Θα συνοδεύεστε στην καθημερινή σας ζωή, για παράδειγμα όταν ψωνίζετε, επισκέπτεστε το γιατρό ή πηγαίνετε στο κομμωτήριο.
- Οι εθελοντές θα χαρούν επίσης να σας συνοδεύσουν με τα πόδια στο μουσείο ή σε μια βόλτα.

Pro Senectute στην περιοχή σας: [επαφές](#)







Ασφαλείς μετακινήσεις με τα μέσα μαζικής μεταφοράς

Συμβουλές, μαθήματα και χρήσιμες διευθύνσεις για ηλικιωμένους:

-  [Μαθήματα για ηλικιωμένους του VCS St. Gallen / Appenzell](#)
-  [Οδηγός VCS Verkehrs-Club der Schweiz](#)
-  [Κάρτα ταξιδιού SBB GA για ηλικιωμένους](#)

Συμβουλές για ηλικιωμένους

Pro Senectute σας συμβουλεύει δωρεάν για πολλά θέματα:

-  [Προετοιμασία για συνταξιοδότηση](#)
-  [Οικονομικές συμβουλές](#)
-  [Θα αριθμομηχανή](#)
-  [Συμβουλευτική για τη ζωή στην τρίτη ηλικία](#)
-  [Συμβουλές για την κατάσταση της στέγασης](#)
-  [Συμβουλευτική Υγείας](#)

Χρειάζεστε υποστήριξη ή φροντίδα;

Έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας και χρειάζεστε υποστήριξη στην καθημερινή ζωή;

Στη συνέχεια, μάθετε περισσότερα, ώστε να μπορείτε να επωφεληθείτε από τις διάφορες υπηρεσίες και προσφορές.

Υπάρχουν πολλές προσφορές που θα σας βοηθήσουν να κάνετε τη ζωή σας όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη.

Βοήθεια και φροντίδα στο σπίτι

Τα κατάλληλα για την ηλικία διαμερίσματα και οι καλά αναπτυγμένες υπηρεσίες φροντίδας σας επιτρέπουν να ζείτε στο οικείο περιβάλλον σας για όσο το δυνατόν περισσότερο.


Σπιτέξ


Εάν έχετε προβλήματα υγείας, η **Spitex** σας προσφέρει επαγγελματική βοήθεια και φροντίδα στο σπίτι.

Οι υπηρεσίες της Spitex περιλαμβάνουν, για παράδειγμα:

- Θηλασμός
- Βοήθεια με την προσωπική υγιεινή
- Βοήθεια στο νοικοκυριό
- Βοήθεια με τις αγορές

Με αυτή την υποστήριξη, μπορείτε να μείνετε περισσότερο στο οικείο περιβάλλον σας παρά τα προβλήματα υγείας ή να επιστρέψετε στο σπίτι από το νοσοκομείο νωρίτερα.

 Οργανώσεις Spitex στο κανόνι του St. Gallen

 Ιδιωτικοί πάροχοι Spitex

Pro Senectute

Το Pro Senectute σας υποστηρίζει με πολλές υπηρεσίες για μια αυτοκαθοριζόμενη ζωή στο σπίτι και στο δρόμο:

- Υπηρεσία γευμάτων
- Οικιακές βοηθοί
- Προσωπική υγιεινή
- Συνοδεία και υποστήριξη
- Φορολογική δήλωση
- Διοικητική βοήθεια
- Ελεύθερος χρόνος και μαθήματα

Pro Senectute

 Προσφορές βοήθειας στο σπίτι

 Επικοινωνία Pro Senectute κανόνι του St. Gallen

 Αναζήτηση μαθημάτων: Δραστηριότητες για ηλικιωμένους

Οίκοι ευγηρίας και οίκοι ευγηρίας

Οι άνθρωποι που χρειάζονται υποστήριξη ζουν σε οίκους ευγηρίας και γηροκομεία. Θα πρέπει να αισθάνονται άνετα εκεί και να ζουν όσο το δυνατόν πιο αυτοπροσδιοριζόμενοι.

Πολλά σπίτια έχουν ευέλικτες προσφορές, όπως μεσημεριανό γεύμα, διαμονή διακοπών ή παρόμοια.

Υπάρχουν 80 γηροκομεία και γηροκομεία στο κανόνι του St. Gallen:

Αναζήτηση στο Heiminfo.ch

Στο δρόμο με συνοδό ή υπηρεσία οδήγησης

Υπηρεσία Οδήγησης Ερυθρού Σταυρού

Έχετε ιατρικό ραντεβού; Είναι δύσκολο για εσάς να χρησιμοποιήσετε τα μέσα μαζικής μεταφοράς ή χρειάζεστε σύντροφο; Στη συνέχεια, η **υπηρεσία οδήγησης του Ερυθρού Σταυρού** θα σας βοηθήσει.

Εθελοντές θα σας συνοδεύσουν στο ιατρικό ραντεβού σας. Θα είστε άνετα σοφέρ σε ένα ιδιωτικό αυτοκίνητο.

Επαφή:

Ελβετικός Ερυθρός Σταυρός Canton of St.Gallen / Υπηρεσία οδήγησης
Μάρκππιατς 24
9004 Σεντ Γκάλεν

Τηλέφωνο 071 227 99 66

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: fahrdienst@srk-sg.ch

Παραμείνετε εν κινήσει με το Pro Senectute

Αισθάνεστε ανασφαλείς όταν ταξιδεύετε μόνοι; Δεν υπάρχει λόγος να κρύβεστε στο σπίτι, επειδή το Pro Senectute σας υποστηρίζει να **παραμείνετε κινητοί**:

- Με την υπηρεσία μεταφοράς Pro Senectute, θα οδηγηθείτε στο σιδηροδρομικό σταθμό, στο νοσοκομείο ή στο πάρτι καφέ σας, για παράδειγμα.
- Θα συνοδεύεστε στην καθημερινή σας ζωή, για παράδειγμα όταν ψωνίζετε, επισκέπτεστε το γιατρό ή πηγαίνετε στο κομμωτήριο.
- Οι εθελοντές θα χαρούν επίσης να σας συνοδεύσουν με τα πόδια στο μουσείο ή σε μια βόλτα.

Pro Senectute στην περιοχή σας: **επαφές**

Υποστήριξη των οικογενειακών φροντιστών

Περισσότεροι από 600.000 άνθρωποι στην Ελβετία φροντίζουν τους συγγενείς τους. Αυτό είναι ένα δύσκολο έργο για το οποίο θα λάβετε υποστήριξη και βοήθεια - για τη δική σας ανακούφιση.

Για τους ανθρώπους που φροντίζουν συγγενείς, υπάρχουν πολλές προσφορές και οργανώσεις για υποστήριξη. Στην παρακάτω αναζήτηση, είναι καλύτερο να αναφέρετε τον τόπο διαμονής σας. Πώς να βρείτε προσφορές κοντά σας:





Υπηρεσίες αναζήτησης και συμβουλευτικά κέντρα

 Mir selber und anderen Gutes tun  DE  PDF, 1072 kB

Προσφορές έκτακτης ανάγκης και διακοπών

Ορισμένα γηροκομεία και γηροκομεία προσφέρουν θέσεις έκτακτης ανάγκης και διακοπών σε σύντομο χρονικό διάστημα για να ανακουφίσουν το βάρος των οικογενειακών φροντιστών.

 Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG  16.06.2023  PDF, 32 kB

	Βρείτε συμβουλευτικές και υποστηρικτικές υπηρεσίες
	Αναζήτηση γιατρού ανά τόπο κατοικίας / ξένη γλώσσα
	Αναζήτηση γιατρού ανά ειδικότητα
	Ομάδες αυτοβοήθειας

Σημεία επαφής

Βρείτε το κατάλληλο σημείο επαφής, συμβουλές ή αρχή στην περιοχή σας: **Σημεία επαφής**

