

Magyar > Egészség > Időskori segítség

Időskori segítség

Alakítsd az idős korodat úgy, ahogy az a legjobban megfelel neked. Ha segítségre van szüksége valamiben, kihasználhatja a környéken található számos ajánlatot.

Élj egészségesen és maradj fitt

Egészségügyi útmutató 8 nyelven

Ez az egészségügyi útmutató idősebb migránsoknak és hozzátartozóiknak szól. Tájékoztatást kapnak a nyugdíjba vonulásra való felkészülésről és az azt követő időszakról.


-  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

Mozgás

A TVO tévécsatoma szenior fitnessz gyakorlatai:

hétfőn/kedden és pénteken/szombaton 10.00 órakor




A visszajátzásokat bármikor megtekintheti [itt](#) :

 [Bliib fit – csatlakozz!](#)

Táplálkozás

A táplálkozás idős korban is nagyon fontos. Olvassa el, hogy mi a jó a test számára 60 éves kortól:

[Svájci Táplálkozási Társaság](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Nem biztos abban, hogy áll-e vagy jár-e?

Mozogj tovább - csökkentsd az esés kockázatát:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

Maradjon mentálisan egészséges és aktív

Minél idősebb leszel, annál gyakrabban tapasztaltál fizikai és mentális mélypontokat. Ez még fontosabbá teszi, hogy vigyázzon magára és saját egészségére.

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

Mentális egészség - Diaszpóra TV Svájc 9 nyelven

Videók a migráns háttérű emberek mentális egészségéről

 [Mentális egészség - Diaszpóra TV Svájc 9 nyelven](#)

Vegyen részt a társadalmi életben

Vegyen részt szabadidős tevékenységekben. csoportos tanfolyamokon, hasonló gondolkodású emberekkel találkozni vagy önkénteskedni:

 [Pro Senectute tanfolyamkeresés: Tevékenységek időseknek](#)

 [Önkéntesség](#)

 [Szabadidő: Kevés pénzzel élni](#)

 [Nyílt találkozási lehetőségek](#)

 [benePhone: Telefonlánc idősek és egyedülélők számára](#)

 [Aktív idősek egyesülete a St. Gallen régióban](#)

Útközben saját autóval vagy tömegközlekedéssel

Vezetés idős korban

Manapság jó egészségben vezethet autót idős korban. Ügyeljen a vezetési alkalmasságára.

75 éves kortól mindenkinek, aki meg akarja tartani jogosítványát, kötelező orvosi vizsgálaton kell részt vennie. Ezt a vizsgálatot 2 évente megismételjük.

 [BFU Útikönyv. Vezetés idős korban](#)

Maradjon mobil a Pro Senectute segítségével

Nem érzi magát biztonságban, ha egyedül utazik? Nincs ok arra, hogy otthon rejtőzzön, mert a Pro Senectute támogatja a **mobilitást**:

- A Pro Senectute szállítási szolgáltatással például a vasútállomásra, a kórházba vagy a kávépartira viszik Önt.
- Elkísérjük a mindennapi életben, például vásárláskor, orvoslátogatáskor vagy fodrásznál.
- Az önkéntesek szívesen elkísérik Önt gyalogosan a múzeumba vagy sétára.

Pro Senectute az Ön régiójában: elérhetőségek

Biztonságos utazás a tömegközlekedéssel

Tippek, tanfolyamok és hasznos címek időseknek:


 [Tanfolyamok a VCS St.Gallen / Appenzell idősek számára](#)

 [Útmutató VCS Verkehrs-Club der Schweiz](#)

 [SBB GA utazási kártya időseknek](#)


Tanácsok időseknek

A Pro Senectute számos témában ingyenes tanácsot ad:

 [Felkészülés a nyugdíjba vonulásra](#)

 [Pénzügyi tanácsadás](#)

 [Will Kalkulátor](#)

 [Időskori életre szóló tanácsadás](#)

 [Tanácsok a lakhatási helyzettel kapcsolatban](#)

 [Egészségügyi tanácsadás](#)

Támogatásra vagy gondoskodásra van szüksége?

Egészségügyi problémája van, és támogatásra van szüksége a mindennapi életben?

Akkor tudjon meg többet, hogy kihasználhassa a különféle szolgáltatások és ajánlatok előnyeit.

Számos ajánlat segít abban, hogy a lehető legkellemesebbé tegye az életét.

Segítség és gondozás otthon

Az életkomak megfelelő lakások és a jól kiépített ápolási szolgáltatások lehetővé teszik, hogy a lehető leghosszabb ideig a megszokott környezetben éljen.

Spitex

Ha egészségügyi problémái vannak, a **Spitex** professzionális segítséget és otthoni ellátást kínál.

A Spitex szolgáltatásai közé tartozik például:

- Ápolói
- Segítség a személyes higiéniaiban
- Segítség a háztartásban
- Segítség a vásárláshoz

Ezzel a támogatással az egészségügyi problémák ellenére hosszabb ideig maradhat megszokott környezetében, vagy hamarabb hazatérhet a kórházból.

[Spitex szervezetek St. Gallen kantonban](#)

[Privát Spitex szolgáltatók](#)

Pro Senectute

A Pro Senectute számos szolgáltatással támogatja Önt az otthoni és útközbeni önálló élethez:

- Étkezés
- Háztartási kisegítők
- Testápolás
- Kíséret és támogatás
- Adóbevallás
- Adminisztratív segítség
- Szabadidő és tanfolyamok

Pro Senectute

[Otthoni segítség ajánlatai](#)

[Elérhetőségek Pro Senectute St. Gallen kanton](#)

[Tanfolyamkeresés: Tevékenységek időseknek](#)

Időotthonok és időotthonok

A támogatásra szoruló emberek nyugdíjas- és időotthonokban élnek. Jól kell érezniük magukat ott, és a lehető legönállóbban kell élniük.

Sok otthon rugalmas ajánlatokkal rendelkezik, mint például ebéd, nyaralás vagy hasonlók.

St. Gallen kantonban 80 idősek és idősek otthona működik:

Keresés a Heiminfo.ch oldalon

Úton kísérővel vagy járművezetővel

Vöröskereszt Autós Szolgálat

Van orvosi időpontja? Nehéz a tömegközlekedés használata, vagy társra van szüksége? Akkor a **Vöröskereszt vezetési szolgálata** segít.

Önkéntesek kísérik Önt az orvosi találkozóra. Kényelmesen sofőrrel szállítják Önt egy személygépkocsiban.

Érintkezés:

Svájci Vöröskereszt St.Gallen kanton / Vezetési szolgáltatás

Marktplatz 24

9004 St.Gallen

Telefon 071 227 99 66

E-mail: fahrdienst@srk-sg.ch

Maradjon mobil a Pro Senectute segítségével

Nem érzi magát biztonságban, ha egyedül utazik? Nincs ok arra, hogy otthon rejtőzzön, mert a Pro Senectute támogatja a **mobilitást**:

- A Pro Senectute szállítási szolgáltatással például a vasútállomásra, a kórházba vagy a kávépartira viszik Önt.
- Elkísérjük a mindennapi életben, például vásárláskor, orvoslátogatáskor vagy fodrásznál.
- Az önkéntesek szívesen elkísérik Önt gyalogosan a múzeumba vagy sétára.

Pro Senectute az Ön régiójában: **elérhetőségek**

Támogatás a családgondozóknak

Svájcban több mint 600 000 ember gondoskodik rokonairól. Ez egy nehéz feladat, amelyhez támogatást és segítséget kap – a saját megkönnyebbülésére.

A rokonokat gondozó emberek számára számos ajánlat és szervezet áll rendelkezésre. A következő keresésben a legjobb, ha megjelöli lakóhelyét. Hogyan találhat ajánlatokat az Ön közelében:





Szolgáltatások és tanácsadó központok keresése

 Mir selber und anderen Gutes tun  DE  PDF, 1072 kB

Sürgősségi és üdülési ajánlatok

Egyes nyugdíjas- és időotthonok rövid időn belül sürgősségi és nyaralóhelyeket kínálnak, hogy enyhítsék a családgondozók terheit.

 Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG  16.06.2023  PDF, 32 kB

	Tanácsadói és támogatási szolgáltatások keresése
	Orvos keresése lakóhely / idegen nyelv szerint
	Orvoskeresés szakterület szerint
	Önsegítő csoportok

Kapcsolati helyek

Találja meg a megfelelő kapcsolattartó pontot, tanácsot vagy hatóságot az Ön közelében: **Kapcsolati helyek**