

Македонски > Здравство > Помош на стари години

Помош на стари години

Обликувајте го својот живот во старост на начин кој најдобро ви одговара. Ако ви е потребна помош за нешто, можете да ги искористите многубројните понуди во вашата локална област.

Живејте здраво и останете во форма

Здравствен водич на 8 јазици

Овој здравствен водич е наменет за постари мигранти и нивните роднини. Тие ќе најдат информации за тоа како да се подготват за пензионирање и за времето потоа.


-  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

Движење

Сениорски фитнес вежби на ТВ каналот TVO:

во понеделник/вторник и петок/сабота во 10:00 часот.

Можете да ги гледате повторувањата во секое [време овде](#):

 Bliib fit – приклучете се!

Исхрана

Исхраната е исто така многу важна во постари години. Прочитајте за тоа што е добро за телото од 60 годишна возраст.

[Швајцарско друштво за исхрана](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Не сте сигурни дали стоите или одите?

Продолжете да се движите - намалете го ризикот од паѓање:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

Останете ментално здрави и активни

Колку постари станувате, толку почесто имате физички и ментални падови. Ова го прави уште поважно да се грижите за себе и за сопственото здравје.

 [Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter](#)  DE  PDF, 2254 kB







Ментално здравје - Дијаспора ТВ Швајцарија на 9 јазици

Видеа за менталното здравје на луѓето со мигрантско потекло

 [Ментално здравје - Дијаспора ТВ Швајцарија на 9 јазици](#)

Учествувајте во општествениот живот

Учествувајте во слободни активности. Групни курсеви, запознавање со истомисленици или волонтирање:

-  [Pro Senectute Course Search: Активности за сениори](#)
-  [Волонтирање](#)
-  [Слободно време: Живеење со малку пари](#)
-  [Можности за отворени состаноци](#)
-  [bepherphone: Телефонски синџир за постари луѓе и луѓе кои живеат сами](#)
-  [Здружение за активни постари граѓани во регионот Санкт Гален](#)

На пат во вашиот автомобил или во јавниот превоз

Возење во старост

Денес, можете да возите кола до старост во добро здравје. Обърнете внимание на вашата способност за возење.

Од 75 годишна возраст, секој кој сака да ја задржи својата возачка дозвола мора да биде подложен на задолжителен медицински преглед. Овој преглед се повторува на секои 2 години.

 [Водич на БФУ: Возење во старост](#)

Останете мобилни со Pro Senectute




Дали се чувствувате небезбедно кога патувате сами? Нема причина да се криете дома, бидејќи Pro Senectute ви поддржува да **останете мобилни**:

- Со транспортната услуга Pro Senectute, ќе бидете одвезени до железничката станица, болницата или вашата забава на кафе, на пример.
- Ќе бидете придружувани во секојдневниот живот, на пример кога купувате, посетувате лекар или одите на фризер.
- Волонтерите, исто така, ќе бидат среќни да ви придружат пешки до музејот или на прошетка.

Pro Senectute во вашиот регион: **контакти**







Безбедно патување во јавниот превоз

Совети, курсеви и корисни адреси за постари граѓани:

-  [Курсеви за постари граѓани на VCS St.Gallen / Appenzell](#)
-  [Водич VCS Verkehrs-Club der Schweiz](#)
-  [SBB GA патна карта за постари граѓани](#)

Совети за постари граѓани

Pro Senectute ви советува бесплатно на многу теми:

-  [Подготовка за пензионирање](#)
-  [Финансиски совети](#)
-  [Калкулатор на волја](#)
-  [Советување за живот во старост](#)
-  [Совети за станбената ситуација](#)
-  [Здравствено советување](#)

Дали ви треба поддршка или грижа?

Имате ли здравствен проблем и дали ви е потребна поддршка во секојдневниот живот?

Потоа дознајте повеќе за да можете да имате корист од различните услуги и понуди.

Постојат многу понуди кои ќе ви помогнат да го направите својот живот што е можно попрјатен.

Помош и грижа дома

Апартманите соодветни на возраста и добро развиените услуги за нега ви овозможуваат да живеете во познатата околина колку што е можно подолго.


Спитекс

Ако имате здравствени проблеми, **Spitex** ви нуди професионална помош и грижа дома.

Услугите на Spitex вклучуваат, на пример:

- Медицинска сестра
- Помош за лична хигиена
- Помош во домаќинството
- Помош при купување

Со оваа поддршка можете да останете подолго во познатата средина и покрај здравствените проблеми или да се вратите дома порано.

 [Spitex организации во кантонот Санкт Гален](#)


 [Приватни Spitex провајдери](#)

Pro Senectute

Pro Senectute ви поддржува со бројни услуги за самоутврден живот дома и на пат.

- Услуга за храна
- Домашни помошници
- Лична хигиена
- Придружба и поддршка
- Даночна декларација
- Административна помош
- Слободно време и курсеви

Pro Senectute

 [Понуди за помош дома](#)

 [Контакти Pro Senectute Canton of St. Gallen](#)

 [Пребарување на курс: Активности за постари граѓани](#)

Пензионерски домови и старечки домови

Луѓето на кои им е потребна поддршка живеат во пензионерски домови. Тие треба да се чувствуваат удобно таму и да живеат колку што е можно само-одлучно.

Многу домови имаат флексибилни понуди како ручек, одмор или слично.

Постојат 80 пензионерски домови во кантонот Санкт Гален:

Пребарување на Heiminfo.ch

На пат со придружно лице или возачка служба

Возачка служба на Црвениот крст

Имате ли медицински преглед? Дали ви е тешко да користите јавен превоз или ви треба придружник? Тогаш **возачката служба на Црвениот крст** ќе ви помогне.

Волонтери ќе ви придружуваат на медицинскиот преглед. Удобно ќе се возите во приватен автомобил.

Контакт:

Швајцарски Црвен крст Кантон Санкт Гален / Возење
Marktplatz 24
9004 Санкт Гален

Телефон: 071 227 99 66

Е-пошта: fahrdienst@srk-sg.ch

Останете мобилни со Pro Senectute

Дали се чувствувате небезбедно кога патувате сами? Нема причина да се криете дома, бидејќи Pro Senectute ви поддржува да **останете мобилни**:

- Со транспортната услуга Pro Senectute, ќе бидете одвезени до железничката станица, болницата или вашата забава на кафе, на пример.
- Ќе бидете придружувани во секојдневниот живот, на пример кога купувате, посетувате лекар или одите на фризер.
- Волонтерите, исто така, ќе бидат среќни да ви придружат пешки до музејот или на прошетка.

Pro Senectute во вашиот регион: [контакти](#)

Поддршка за негувателите на семејството

Повеќе од 600.000 луѓе во Швајцарија се грижат за своите роднини. Ова е тешка задача за која ќе добиете поддршка и помош - за ваше олеснување.

За луѓето кои се грижат за роднините, постојат бројни понуди и организации за поддршка. Во следното пребарување, најдобро е да го наведете вашето место на живеење. Како да најдете понуди во близина на вас:





Услуги за пребарување и советодавни центри

 [Mir selber und anderen Gutes tun](#)  DE  PDF, 1072 kB

Итни и празнични понуди

Некои пензионерски домови нудат места за итни случаи и одмор за кратко време за да го ослободат товарот на негувателите.

 [Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG](#)  16.06.2023  PDF, 32 kB

	Најдете услуги за советување и поддршка
	Потрага по лекар по место на живеење / странски јазик
	Пребарување на доктор по специјалност
	Групи за самопомош

Лица за контакт

Пронајдете вистинска точка за контакт, совет или авторитет во вашата област. [Лица за контакт](#)

