

Polski > Zdrowie > Pomoc w starszym wieku

Pomoc w starszym wieku

Kształtuj swoje życie na starość w sposób, który najbardziej Ci odpowiada. Jeśli potrzebujesz pomocy, możesz skorzystać z licznych ofert w Twojej okolicy.

Żyj zdrowo i dbaj o kondycję

Przewodnik zdrowotny w 8 językach

Niniejszy poradnik zdrowotny jest przeznaczony dla starszych migrantów i ich krewnych. Znajdą tam informacje o tym, jak przygotować się do przejścia na emeryturę i na czas po jej zakończeniu.


-  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

Ruch

Ćwiczenia fitness dla seniorów kanału telewizyjnego TVO:

w poniedziałki/wtorki i piątki/soboty o godz. 10.00

Powtórki można obejrzeć w dowolnym momencie [tutaj](#) :

 Bliib fit – przyłącz się!

Odżywianie

Odżywianie jest również bardzo ważne w starszym wieku. Przeczytaj o tym, co jest dobre dla organizmu od 60 roku życia:

[Szwajcarskie Towarzystwo Żywności](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Nie masz pewności, czy stać, czy chodzić?

Ruszaj się dalej - zmniejsz ryzyko upadku:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

Zadbaj o zdrowie psychiczne i aktywność fizyczną

Im jesteś starszy, tym częściej doświadczasz zarówno fizycznych, jak i psychicznych upadków. Tym ważniejsze jest, aby dbać o siebie i własne zdrowie.

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







Zdrowie psychiczne - Diaspora TV Szwajcaria w 9 językach

Filmy na temat zdrowia psychicznego osób ze środowisk migracyjnych

 [Zdrowie psychiczne - Diaspora TV Szwajcaria w 9 językach](#)

Uczestnicz w życiu społecznym

Weź udział w zajęciach rekreacyjnych. Kursy grupowe, poznaj ludzi o podobnych poglądach lub zostań wolontariuszem:

-  [Wyszukiwanie kursów Pro Senectute: zajęcia dla seniorów](#)
-  [Wolontariat](#)
-  [Czas wolny: Życie za niewielkie pieniądze](#)
-  [Otwarte możliwości spotkań](#)
-  [benephone: Sieć telefoniczna dla osób starszych i samotnie mieszkających](#)
-  [Stowarzyszenie na rzecz aktywnych seniorów w regionie St. Gallen](#)

W drodze własnym samochodem lub komunikacją miejską

Jazda w starszym wieku

W dzisiejszych czasach można prowadzić samochód do późnej starości w dobrym zdrowiu. Zwróć uwagę na swoją zdolność do prowadzenia pojazdów.

Od 75 roku życia każdy, kto chce zachować prawo jazdy, musi przejść obowiązkowe badania lekarskie. Badanie to powtarza się co 2 lata.

 [Przewodnik BFU: Jazda samochodem w starszym wieku](#)

Bądź mobilny z Pro Senectute




Czy czujesz się niepewnie, gdy podróżujesz sam? Nie ma powodu, aby chować się w domu, ponieważ Pro Senectute wspiera Cię w **zachowaniu mobilności**:

- Dzięki usłudze transportowej Pro Senectute zostaniesz zawieziony na przykład na dworzec kolejowy, do szpitala lub na przyjęcie w kawiarni.
- Będziesz Ci towarzyszył w codziennym życiu, na przykład podczas zakupów, wizyty u lekarza czy wizyty u fryzjera.
- Wolontariusze chętnie odprowadzą Cię również pieszo do muzeum lub na spacerze.

Pro Senectute w Twoim regionie: **kontakty**







Bezpieczne podróżowanie komunikacją miejską

Porady, kursy i przydatne adresy dla seniorów:

-  [Kursy dla seniorów VCS St. Gallen / Appenzell](#)
-  [Przewodnik VCS Verkehrs-Club der Schweiz](#)
-  [Karta podróżna SBB GA dla seniorów](#)

Porady dla seniorów

Pro Senectute udziela bezpłatnych porad w wielu kwestiach:

-  [Przygotowanie do przejścia na emeryturę](#)
-  [Doradztwo finansowe](#)
-  [Kalkulator woli](#)
-  [Poradnictwo na całe życie w podeszłym wieku](#)
-  [Porady dotyczące sytuacji mieszkaniowej](#)
-  [Poradnictwo zdrowotne](#)

Potrzebujesz wsparcia lub opieki?

Masz problem zdrowotny i potrzebujesz wsparcia w codziennym życiu?

W takim razie dowiedz się więcej, abyś mógł skorzystać z różnych usług i ofert.

Istnieje wiele ofert, które pomogą Ci uczynić życie tak przyjemnym, jak to tylko możliwe.

Pomoc i opieka w domu

Mieszkania dostosowane do wieku i dobrze rozwinięte usługi opiekuńcze pozwalają mieszkać w znajomym otoczeniu tak długo, jak to możliwe.

Spitex (Spitex)

Jeśli masz problemy zdrowotne, **Spitex** oferuje Ci profesjonalną pomoc i opiekę w domu.

Do usług Spitex należą m.in.:

- Pielęgniarstwo
- Pomoc w higienie osobistej
- Pomoc w gospodarstwie domowym
- Pomoc w zakupach

Dzięki temu wsparciu możesz dłużej pozostać w znajomym środowisku pomimo problemów zdrowotnych lub wcześniej wrócić do domu ze szpitala.

[🔗 Organizacje Spitex w kantonie St.Gallen](#)

[🔗 Prywatni dostawcy Spitex](#)

Pro Senectute

Pro Senectute wspiera Cię licznymi usługami, które pomogą Ci samodzielnie decydować o życiu w domu i w drodze:

- Serwis posiłków
- Pomoce domowe
- Higiena osobista
- Akompaniament i wsparcie
- Deklaracja podatkowa
- Pomoc administracyjna
- Czas wolny i kursy

Pro Senectute

[🔗 Oferty pomocy w domu](#)

[🔗 Kontakty Kanton Pro-Senectute St.Gallen](#)

[🔗 Wyszukiwanie kursów: Zajęcia dla seniorów](#)

Domy spokojnej starości i domy opieki

Osoby, które potrzebują wsparcia, mieszkają w domach spokojnej starości i domach opieki. Powinni czuć się tam komfortowo i żyć tak samodzielnie, jak to tylko możliwe.

Wiele domów ma elastyczne oferty, takie jak lunch, pobyty wakacyjne itp.

W kantonie St. Gallen znajduje się 80 domów spokojnej starości i domów opieki:

Szukaj w Heiminfo.ch

W drodze z osobą towarzyszącą lub służbą kierującą pojazdem

Służba Czerwonego Krzyża dla kierowców

Czy masz umówioną wizytę lekarską? Masz trudności z korzystaniem z transportu publicznego lub potrzebujesz osoby towarzyszącej? Wtedy **pomoże Ci w tym serwis Czerwonego Krzyża**.

Wolontariusze będą towarzyszyć Ci podczas wizyty lekarskiej. Będziesz wygodnie szoferem w prywatnym samochodzie.

Kontakt:

Szwajcarski Czerwony Krzyż Kanton St.Gallen / Usługi dla kierowców

Marktplatz 24

9004 St.Gallen

Telefon: 071 227 99 66

E-mail: fahrdienst@srk-sg.ch

Bądź mobilny z Pro Senectute

Czy czujesz się niepewnie, gdy podróżujesz sam? Nie ma powodu, aby chować się w domu, ponieważ Pro Senectute wspiera Cię w **zachowaniu mobilności**:

- Dzięki usłudze transportowej Pro Senectute zostaniesz zawieziony na przykład na dworzec kolejowy, do szpitala lub na przyjęcie w kawiarni.
- Będziesz Ci towarzyszył w codziennym życiu, na przykład podczas zakupów, wizyty u lekarza czy wizyty u fryzjera.
- Wolontariusze chętnie odprowadzą Cię również pieszo do muzeum lub na spacerze.

Pro Senectute w Twoim regionie: [kontakty](#)

Wsparcie dla opiekunów rodzinnych

Ponad 600 000 osób w Szwajcarii opiekuje się swoimi bliskimi. To trudne zadanie, w którym otrzymasz wsparcie i pomoc – dla własnej ulgi.

Dla osób, które opiekują się bliskimi, dostępne są liczne oferty i organizacje oferujące wsparcie. W poniższym wyszukiwaniu najlepiej wskazać swoje miejsce zamieszkania. Jak znaleźć oferty w pobliżu:





Wyszukiwarki i poradnie

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

Oferty awaryjne i wakacyjne

Niektóre domy spokojnej starości i domy opieki oferują miejsca w nagłych wypadkach i na wakacje w krótkim czasie, aby odciążać opiekunów rodzinnych.

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

	Znajdź usługi doradcze i wsparcia
	Szukaj lekarza według miejsca zamieszkania / języka obcego
	Wyszukiwanie lekarzy według specjalizacji
	Grupy samopomocy

Punkty kontaktowe

Znajdź odpowiedni punkt kontaktowy, poradę lub organ w swojej okolicy: [Punkty kontaktowe](#)

