

Română > Sănătate > Ajutor la bătrânețe

Ajutor la bătrânețe

Modelează-ți viața la bătrânețe în modul care ți se potrivește cel mai bine. Dacă aveți nevoie de ajutor cu ceva, puteți profita de numeroasele oferte din zona dvs.

Trăiește sănătos și rămâi în formă

Ghid de sănătate în 8 limbi

Acest ghid de sănătate este destinat migranților în vârstă și rudelor acestora. Aceștia vor găsi informații despre cum să se pregătească pentru pensionare și pentru perioada de după.


-  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

Mișcare

Exerciții de fitness pentru seniori ale canalului TV TVO:

Luni/marți și vineri/sâmbătă la ora 10.00.

Puteți urmări reluările oricând [aici](#) :

 [Bliib fit – alăturați-vă!](#)

Nutriție

Nutriția este, de asemenea, foarte importantă la bătrânețe. Citiți despre ce este bun pentru organism de la vârsta de 60 de ani:

[Societatea Elvețiană de Nutriție](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Nu sunteți sigur să stați în picioare sau să mergeți?

Continuați să vă mișcați - reduceți riscul de cădere:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

Rămâi sănătos mental și activ

Cu cât îmbătrânești, cu atât ai experimentat mai des coborâșuri atât fizice, cât și mentale. Acest lucru face cu atât mai important să ai grijă de tine și de propria sănătate.

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







Sănătate mintală - Diaspora TV Elveția în 9 limbi

Videoclipuri despre sănătatea mintală a persoanelor provenite din familii de migranți

 [Sănătate mintală - Diaspora TV Elveția în 9 limbi](#)

Participă la viața socială

Participați la activități de agrement. Cursuri de grup, întâlniți oameni care gândesc la fel sau faceți voluntariat:

-  [Căutare curs Pro Senectute: Activități pentru seniori](#)
-  [Voluntariat](#)
-  [Timp liber: Trăind cu bani puțini](#)
-  [Deschide oportunități de întâlnire](#)
-  [benefon: Lanț telefonic pentru persoanele în vârstă și persoanele care locuiesc singure](#)
-  [Asociația persoanelor în vârstă active din regiunea St.Gallen](#)

Pe drum cu mașina proprie sau cu transportul public

Conducerea la bătrânețe

În zilele noastre, puteți conduce o mașină până la bătrânețe cu o sănătate bună. Fiți atenți la aptitudinea dumneavoastră de a conduce.

De la vârsta de 75 de ani, oricine dorește să-și păstreze permisul de conducere trebuie să fie supus unui examen medical obligatoriu. Această examinare se repetă la fiecare 2 ani.

 [Ghidul BFU: Conducerea la bătrânețe](#)

Rămâneți mobil cu Pro Senectute




Te simți nesigur când călătorești singur? Nu există niciun motiv să vă ascundeți acasă, deoarece Pro Senectute vă ajută să **rămâneți mobil**:

- Cu serviciul de transport Pro Senectute, veți fi condus la gară, spital sau la cafea, de exemplu.
- Vei fi însoțit în viața de zi cu zi, de exemplu la cumpărături, vizite la medic sau mers la coafor.
- Voluntarii vor fi, de asemenea, bucuroși să vă însoțească pe jos la muzeu sau la o plimbare.

Pro Senectute în regiunea dvs.: [contacte](#)







Călătorie în siguranță cu transportul public

Sfaturi, cursuri și adrese utile pentru persoanele în vârstă:

-  [Cursuri pentru seniori din VCS St.Gallen / Appenzell](#)
-  [Ghid VCS Verkehrs-Club der Schweiz](#)
-  [Abonament SBB AG pentru seniori](#)

Sfaturi pentru persoanele în vârstă

Pro Senectute vă sfătuiește gratuit cu privire la multe subiecte:

-  [Pregătirea pentru pensionare](#)
-  [Consultanță financiară](#)
-  [Calculatoare de voiață](#)
-  [Consiliere pentru viața la bătrânețe](#)
-  [Consiliere privind situația locuințelor](#)
-  [Consiliere de sănătate](#)

Aveți nevoie de sprijin sau îngrijire?

Ai o problemă de sănătate și ai nevoie de sprijin în viața de zi cu zi?

Apoi aflați mai multe pentru a putea beneficia de diferitele servicii și oferte.

Există multe oferte care vă vor ajuta să vă faceți viața cât mai plăcută posibil.

Ajutor și îngrijire la domiciliu

Apartamentele adecvate vârstei și serviciile de îngrijire bine dezvoltate vă permit să locuiți în mediul familiar cât mai mult timp posibil.

Spitex

Dacă aveți probleme de sănătate, **Spitex** vă oferă ajutor profesional și îngrijire la domiciliu.

Serviciile Spitex includ, de exemplu:

- Care alăptează
- Ajutor la igiena personală
- Ajutor în gospodărie
- Ajutor pentru cumpărături

Cu acest sprijin, puteți rămâne mai mult timp în mediul familiar în ciuda problemelor de sănătate sau vă puteți întoarce acasă din spital mai devreme.

[Organizațiile Spitex din cantonul St.Gallen](#)

[Furnizori privați de Spitex](#)

Pro Senectute

Pro Senectute vă sprijină cu numeroase servicii pentru o viață autodeterminată acasă și pe drum:

- Serviciu de masă
- Ajutoare casnice
- Igiena personală
- Însoțire și sprijin
- Fiscala
- Ajutor administrativ
- Timp liber și cursuri

Pro Senectute

[Oferte de ajutor acasă](#)

[Contacte Pro Senectute Cantonul St.Gallen](#)

[Căutare curs: Activități pentru seniori](#)

Cămine de bătrâni și case de bătrâni

Persoanele care au nevoie de sprijin locuiesc în case de bătrâni și de bătrâni. Ar trebui să se simtă confortabil acolo și să trăiască cât mai autodeterminat posibil.

Multe case au oferte flexibile, cum ar fi prânz, sejururi de vacanță sau altele asemenea.

Există 80 de case de bătrâni și de bătrâni în cantonul St. Gallen:

[Căutați pe Heiminfo.ch](#)

Pe drum cu un însoțitor sau un serviciu de conducere

Serviciul de conducere al Crucii Roșii

Aveți o programare medicală? Îți este greu să folosești transportul public sau ai nevoie de un însoțitor? Atunci [serviciul de conducere al Crucii Roșii](#) vă va ajuta.

Voluntarii vă vor însoți la programarea medicală. Veți fi condus confortabil într-o mașină privată.

Contact:

Crucea Roșie Elvețiană Cantonul St.Gallen / Serviciu de conducere

Marktplatz 24

9004 St.Gallen

Telefon 071 227 99 66

E-mail: fahrdienst@srk-sg.ch

Rămâneți mobil cu Pro Senectute

Te simți nesigur când călătorești singur? Nu există niciun motiv să vă ascundeți acasă, deoarece Pro Senectute vă ajută să **rămâneți mobil**:

- Cu serviciul de transport Pro Senectute, veți fi condus la gară, spital sau la cafea, de exemplu.
- Vei fi însoțit în viața de zi cu zi, de exemplu la cumpărături, vizite la medic sau mers la coafor.
- Voluntarii vor fi, de asemenea, bucuroși să vă însoțească pe jos la muzeu sau la o plimbare.

Pro Senectute în regiunea dvs.: [contacte](#)

Sprijin pentru îngrijitorii de familie

Peste 600.000 de persoane din Elveția își îngrijesc rudele. Aceasta este o sarcină dificilă pentru care veți primi sprijin și ajutor – pentru propria dumneavoastră ușurare.

Pentru persoanele care au grijă de rude, există numeroase oferte și organizații de sprijin. În următoarea căutare, cel mai bine este să indicați locul de reședință. Cum să găsești oferte în apropierea ta:





Căutați servicii și centre de consiliere

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

Oferte de urgență și de vacanță

Unele case de bătrâni oferă locuri de urgență și de vacanță în scurt timp pentru a ușura povara îngrijitorilor de familie.

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

	Găsiți servicii de consiliere și sprijin
	Căutarea unui medic după locul de reședință / limba străină
	Căutare medic după specialitate
	Grupuri de auto-ajutorare

Puncte de contact

Găsiți punctul de contact, consilierea sau autoritatea potrivită în zona dvs.: [Puncte de contact](#)

