

Srpski > Zdravlje > Pomoć u starosti

## Pomoć u starosti

Oblikujte svoj život u starosti na način koji vam najviše odgovara. Ako vam je potrebna pomoć oko nečega, možete iskoristiti brojne ponude u vašem lokalnom području.

### Živite zdravo i ostanite u formi

#### Vodič za zdravlje na 8 jezika

Ovaj zdravstveni vodič je namenjen starijim migrantima i njihovim rođacima. Oni će naći informacije o tome kako da se pripreme za penziju i za vreme nakon toga.


-  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

#### Pokret

Viši fitnes vežbe TV kanala TVO:

u ponedjeljak/utorak i petak/subota u 10.00 časova.

Reprize možete gledati u bilo kom trenutku [ovde](#) :

 [Bliib fit – pridružite se!](#)

#### Ishrana

Ishrana je takođe veoma važna u starosti. Pročitajte o tome šta je dobro za telo od 60. godine:

[Švajcarsko društvo za ishranu](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

#### Niste sigurni da stojite ili hodate?

Nastavite da se krećete - smanjite rizik od pada:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

### Ostanite mentalno zdravi i aktivni

Što ste stariji, češće ste doživeli i fizičke i mentalne padove. Zbog toga je još važnije voditi računa o sebi i svom zdravlju.

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







## Mentalno zdravlje - Dijasporna TV Švajcarska na 9 jezika

Video o mentalnom zdravlju ljudi sa migrantskom pozadinom

 [Mentalno zdravlje - Dijasporna TV Švajcarska na 9 jezika](#)

## Učestvujte u društvenom životu

Učestvujte u slobodnim aktivnostima. Grupni kursevi, upoznajte istomišljenike ili volontirajte:


-  [Pro Senectute Course Search: Aktivnosti za seniore](#)
-  [Volontiranje](#)
-  [Slobodno vreme: Živeti sa malo novca](#)
-  [Otvorene mogućnosti sastanaka](#)
-  [benePhone: Telefonski lanac za starije osobe i ljude koji žive sami](#)
-  [Udruženje za aktivne starije osobe u St.Gallen regionu](#)

## Na putu u sopstvenom automobilu ili u javnom prevozu

### Vožnja u starosti

Danas možete voziti automobil u starosti u dobrom zdravlju. Obratite pažnju na svoju kondiciju za vožnju.

Od 75. godine, svako ko želi da zadrži vozačku dozvolu mora proći obavezan lekarski pregled. Ovaj pregled se ponavlja svake 2 godine.

 [BFU Vodič: Vožnja u starosti](#)

### Ostanite mobilni sa Pro Senectute




Da li se osećate nesigurno kada putujete sami? Nema razloga da se sakrijete kod kuće, jer Pro Senectute vas podržava da **ostanete mobilni**:

- Sa uslugom transporta Pro Senectute, bićete odvezeni do železničke stanice, bolnice ili vaše kafe, na primer.
- Bićete praćeni u svakodnevnom životu, na primer prilikom kupovine, posete lekaru ili odlasku frizeru.
- Volonteri će vas takođe rado pratiti pešice do muzeja ili u šetnju.

Pro Senectute u vašem regionu: **kontakti**







### Bezbedno putovanje u javnom prevozu

Saveti, kursevi i korisne adrese za starije osobe:

-  [Kursevi za starije građane VCS St.Gallen / Appenzell](#)
-  [Vodič VCS Verkehrs-Club der Schweiz](#)
-  [SBB GA putna kartica za starije osobe](#)

## Saveti za starije građane

Pro Senectute vas besplatno savetuje o mnogim temama:

-  [Priprema za penziju](#)
-  [Finansijski saveti](#)
-  [Da li će kalkulator](#)
-  [Savetovanje za život u starosti](#)
-  [Saveti o stambenoj situaciji](#)
-  [Zdravstveno savetovanje](#)

### Da li vam je potrebna podrška ili briga?

Da li imate zdravstveni problem i da li vam je potrebna podrška u svakodnevnom životu?

Zatim saznajte više kako biste mogli imati koristi od različitih usluga i ponuda.

Postoji mnogo ponuda koje će vam pomoći da svoj život učinite što ugodnijim.

## Pomoć i briga kod kuće

Apartmani koji odgovaraju uzrastu i dobro razvijene usluge nege omogućavaju vam da živite u poznatom okruženju što je duže moguće.

### Spitex

Ako imate zdravstvenih problema, **Spitex** vam nudi stručnu pomoć i negu kod kuće.

Usluge Spitex-a uključuju, na primer:

- Staraiki
- Pomoć u ličnoj higijeni
- Pomoć u domaćinstvu
- Pomoć u kupovini

Uz ovu podršku, možete ostati duže u svom poznatom okruženju uprkos zdravstvenim problemima ili se vratiti kući iz bolnice ranije.

[Spitex organizacije u kantonu St. Gallen](#)

[Privatni Spitex provajderi](#)

### Pro Senectute

Pro Senectute vas podržava brojnim uslugama za samoodređen život kod kuće i na putu:

- Usluga obroka
- Domaći pomagači
- Lična higijena
- Pratlja i podrška
- Poreska prijava
- Administrativna pomoć
- Slobodno vreme i kursevi

### Pro Senectute

[Ponude pomoći kod kuće](#)

[Kontakti Pro Senectute Kanton St. Gallen](#)

[Pretraga kurseva: Aktivnosti za starije građane](#)

---

## Domovi za penzionere i staračke domove

Ljudi kojima je potrebna podrška žive u domovima za penzionere i stare. Trebalo bi da se osećaju prijatno tamo i žive što je moguće samoodređenije.

Mnoge kuće imaju fleksibilne ponude kao što su ručak, odmor ili slično.

U kantonu St. Gallen postoji 80 domova za penzionere i stare:

[Pretraga na Heiminfo.ch](#)

---

## Na putu sa pratećom osobom ili vozačkom službom

## Servis za vožnju Crvenog krsta

Da li imate lekarski pregled? Da li vam je teško koristiti javni prevoz ili vam je potreban pratilac? Onda će vam pomoći **vozačka služba Crvenog krsta**.

Volonteri će vas pratiti na vaš lekarski pregled. Bićete udobno šofer u privatnom automobilu.

### Kontakt:

Švajcarski kanton Crvenog krsta St.Gallen / Vozački servis

Marktplatz 24

9004 St.Gallen

100066 Beograd

E-mail: [fahrdienst@srk-sg.ch](mailto:fahrdienst@srk-sg.ch)

## Ostanite mobilni sa Pro Senectute

Da li se osećate nesigurno kada putujete sami? Nema razloga da se sakrijete kod kuće, jer Pro Senectute vas podržava da **ostanete mobilni**:

- Sa uslugom transporta Pro Senectute, bićete odvezeni do železničke stanice, bolnice ili vaše kafe, na primer.
- Bićete praćeni u svakodnevnom životu, na primer prilikom kupovine, posete lekaru ili odlasku frizeru.
- Volonteri će vas takođe rado pratiti pešice do muzeja ili u šetnju.

Pro Senectute u vašem regionu: [kontakti](#)

## Podrška porodičnim negovateljima

Više od 600.000 ljudi u Švajcarskoj brine o svojim rođacima. Ovo je težak zadatak za koji ćete dobiti podršku i pomoć – za sopstveno olakšanje.

Za ljude koji se brinu o rođacima, postoje brojne ponude i organizacije za podršku. U sledećoj pretrazi, najbolje je da navedete svoje mesto stanovanja. Kako pronaći ponude u vašoj blizini:





## Službe za pretragu i savetovališta

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

## Ponude za hitne slučajeve i odmor

Neki domovi za penzionere i starački nude mesta za hitne slučajeve i odmor u kratkom roku kako bi se oslobodili tereta porodičnih negovatelja.

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

|   |   |
|---|---|
|  | Pronađite usluge savetovanja i podrške                  |
|  | Potražite lekara po mestu prebivališta / stranom jeziku |
|  | Pretraga lekara po specijalnosti                        |
|  | Grupe za samopomoć                                      |

## Kontaktne mesta

Pronađite pravu kontakt tačku, savet ili autoritet u vašem području: [Kontaktne mesta](#)