

ยิ่งคุณอายุมากขึ้นเท่าไรคุณก็ยิ่งประสบกับความตึงตังทางร่างกายและจิตใจบ่อยขึ้นเท่านั้น สิ่งนี้ทำให้การดูแลตัวเองและสุขภาพของคุณเองมีความสำคัญมากขึ้น

 Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter   PDF, 2254 kB







สุขภาพจิต - Diaspora TV Switzerland ใน 9 ภาษา

วิดีโอเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้ที่มีภูมิหลัง เป็นผู้อพยพ

 สุขภาพจิต - Diaspora TV Switzerland ใน 9 ภาษา

มีส่วนร่วมในชีวิตทางสังคม

มีส่วนร่วมในกิจกรรมยามว่าง หลักสูตรกลุ่มพบปะผู้คนที่มีความสนใจเดียวกันหรืออาสาสมัคร:


-  การค้นหาหลักสูตร Pro Senectute: กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
-  อาสาสมัคร
-  เวลาว่าง: ใช้ชีวิตด้วยเงินเพียงเล็กน้อย
-  เปิดโอกาสในการประชุม
-  benephone: ห่วงโซ่โทรศัพท์สำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่อยู่ตามลำพัง
-  สมาคมผู้สูงอายุที่กระตือรือร้นในภูมิภาค St.Gallen

บนท้องถนนด้วยรถยนต์ของคุณเองหรือบนระบบขนส่งสาธารณะ

การขับรถในวัยชรา

ทุกวันนี้คุณสามารถขับรถเข้าสู่วัยชราได้อย่างมีความสุขที่ดี ใส่ใจกับความฟิตของคุณในการขับขี่

ตั้งแต่อายุ 75 ปี ใครก็ตามที่ต่อกรเก็บใบขับขี่จะต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพภาคบังคับ การสอบนี้ทำซ้ำทุก 2 ปี

 คู่มือ BFU: การขับรถในวัยชรา

ใช้งานมือถือด้วย Pro Senectute




คุณรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อเดินทางคนเดียวหรือไม่? ไม่มีเหตุผลที่จะต้องซ่อนตัวอยู่ที่บ้าน เพราะ Pro Senectute สนับสนุนคุณในการ **อยู่มือถือ**:

- ด้วยบริการขนส่ง Pro Senectute คุณจะถูกขับออกไปยังสถานีรถไฟ โรงพยาบาล หรือปาร์ตี้กาแฟของคุณ เป็นต้น
- คุณจะอยู่กับชีวิตประจำวันของคุณเช่นเมื่อข้อปั้งไปพบแพทย์หรือไปร้านทำผม
- อาสาสมัครยินดีที่จะเดินเท้าไปยังฟิสิทราพีหรือเดินเล่นกับคุณ

Pro Senectute ในภูมิภาคของคุณ: **ผู้ติดต่อ**







การเดินทางอย่างปลอดภัยด้วยระบบขนส่งสาธารณะ

เคล็ดลับหลักสูตรและที่อยู่ที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ:

-  หลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุของ VCS St.Gallen / Appenzell
-  แนะนำ VCS Verkehrs-Club der Schweiz
-  บัตรเดินทาง SBB GA สำหรับผู้สูงอายุ

คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

Pro Senectute ให้คำแนะนำคุณฟรีในหลายหัวข้อ:

-  การเตรียมตัวเกษียณอายุ
-  คำแนะนำทางการเงิน
-  เครื่องคำนวณ Will
-  การให้คำปรึกษาสำหรับชีวิตในวัยชรา
-  คำแนะนำเกี่ยวกับสถานการณ์ที่อยู่อาศัย
-  การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ

คุณต้องการการสนับสนุนหรือการดูแลหรือไม่?

คุณมีปัญหาสุขภาพและต้องการความช่วยเหลือในชีวิตประจำวันหรือไม่?

จากนั้นค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อให้คุณได้รับประโยชน์จากบริการและข้อเสนอต่างๆ

มีข้อเสนอมากมายที่จะช่วยให้คุณทำให้ชีวิตของคุณน่ารื่นรมย์ที่สุด

ความช่วยเหลือและการดูแลที่บ้าน

อพาร์ทเมนท์ที่เหมาะสมกับวัยและบริการดูแลที่ได้รับการพัฒนาอย่างดีช่วยให้คุณอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคยได้นานที่สุด

สไปเท็กซ์

หากคุณมีปัญหาสุขภาพ **Spitex** ให้ความช่วยเหลือและการดูแลอย่างมืออาชีพที่บ้าน

บริการของ Spitex รวมถึงตัวอย่างเช่น:

- พยาบาล
- ความช่วยเหลือด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล
- ความช่วยเหลือในครัวเรือน
- ความช่วยเหลือเกี่ยวกับการข้อปั้ง

ด้วยการสนับสนุนนี้ คุณสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคยได้นานขึ้นแม้จะมีปัญหาสุขภาพหรือกลับบ้านจากโรงพยาบาลก่อนหน้านี้

[🔗](#) องค์กร Spitex ในรัฐเซนต์กัลเลน

[🔗](#) ผู้ให้บริการ Spitex ส่วนตัว

มืออาชีพ Senectute

Pro Senectute สนับสนุนคุณด้วยบริการมากมายสำหรับชีวิตที่กำหนดตนเองที่บ้านและบนท้องถนน:

- บริการอาหาร
- ผู้ช่วยแม่บ้าน
- สุขอนามัยส่วนบุคคล
- ดนตรีประกอบและการสนับสนุน
- การคืนภาษี
- ความช่วยเหลือด้านการบริหาร
- เวลาว่างและหลักสูตร

มืออาชีพ Senectute

[🔗](#) ข้อเสนอความช่วยเหลือที่บ้าน

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

[🔗](#) ค้นหาหลักสูตร: กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

บ้านพักคนชราและบ้านพักคนชรา

ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลืออาศัยอยู่ในบ้านพักคนชราและบ้านพักคนชรา พวกเขาควรรู้สึกสบายใจที่นั่นและใช้ชีวิตตามตนเองมากที่สุด

บ้านหลายหลังมีข้อเสนอที่ยืดหยุ่น เช่น อาหารกลางวัน ที่พักในวันหยุด หรือสิ่งที่คุณสามารถแลกเปลี่ยน

มีบ้านพักคนชราและบ้านพักคนชรา 80 แห่งในรัฐเซนต์กัลเลน:

[ค้นหาบน Heiminfo.ch](#)

บนท้องถนนพร้อมผู้ติดตามหรือบริการขับรถ

บริการขับรถสภากาชาด

คุณมีนัดหมายแพทย์หรือไม่? การใช้ระบบขนส่งสาธารณะเป็นเรื่องยากสำหรับคุณหรือคุณต้องการเพื่อน? จากนั้น **บริการขับรถของสภากาชาด**จะช่วยคุณ

อาสาสมัครจะพาคุณไปนัดหมายแพทย์ คุณจะได้รับการขับรถส่วนตัวอย่างสะดวกสบาย

ติดต่อ:

สภากาชาดสวิส รัฐเซนต์กัลเลิน / บริการขับรถ

มาร์กท์พลาซ 24

9004 เซนต์กัลเลิน

โทรศัพท์ 071 227 99 66

อีเมล: fahrdienst@srk-sg.ch

ใช้งานมือถือด้วย Pro Senectute

คุณรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อเดินทางคนเดียวหรือไม่? ไม่มีเหตุผลที่จะต้องซ่อนตัวอยู่ที่บ้าน เพราะ Pro Senectute สนับสนุนคุณในการ **อยู่มือถือ**:

- ด้วยบริการขนส่ง Pro Senectute คุณจะถูกรับรถไปยังสถานีรถไฟ โรงพยาบาล หรือปาร์ตี้กาแฟของคุณ เป็นต้น
- คุณจะอยู่กับชีวิตประจำวันของคุณเช่นเมื่อขยับไปพบแพทย์หรือไปร้านทำผม
- อาสาสมัครยินดีที่จะเดินเท้าไปยังฟิสิโธเทราพีหรือเดินเล่นกับคุณ

Pro Senectute ในภูมิภาคของคุณ: [ผู้ติดต่อ](#)

การสนับสนุนผู้ดูแลครอบครัว

ผู้คนมากกว่า 600,000 คนในสวิตเซอร์แลนด์ดูแลญาติของพวกเขา นี่เป็นงานที่ยากซึ่งคุณจะได้รับ การสนับสนุนและความช่วยเหลือ – เพื่อความโล่งใจของคุณเอง

สำหรับผู้ดูแลญาติมีข้อเสนอและองค์กรมากมายสำหรับการสนับสนุน ในการค้นหาต่อไปนี่ ควรระบุที่อยู่อาศัยของคุณ วิธีค้นหาข้อเสนอใกล้บ้านคุณ:




บริการค้นหาและศูนย์ให้คำปรึกษา

 Mir selber und anderen Gutes tun  DE  PDF, 1072 kB

ข้อเสนอฉุกเฉินและวันหยุด

บ้านพักคนชราและบ้านพักคนชราบางแห่งมีสถานที่ฉุกเฉินและสถานที่พักผ่อนในเวลาอันสั้นเพื่อแบ่งเบาภาระของผู้ดูแลครอบครัว

 Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG  16.06.2023  PDF, 32 kB

	ค้นหาบริการให้คำปรึกษาและสนับสนุน
	ค้นหาแพทย์ตามถิ่นที่อยู่ / ภาษาต่างประเทศ
	ค้นหาแพทย์ตามความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง
	กลุ่มช่วยเหลือตนเอง

จุดติดต่อ

ค้นหาจุดติดต่อ คำแนะนำ หรืออำนาจที่เหมาะสมในพื้นที่ของคุณ: [จุดติดต่อ](#)