



## Ostariti u Švicarskoj

Savjetnik o zdravlju za migrante i članove njihovih porodica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**Croce Rossa Svizzera**



migesplus.ch

internet-platforma za informacije o zdravlju

na više stranih jezika

Schweizerisches Rotes Kreuz (Švicarski crveni križ)

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

telefon 031 960 75 71

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch), [info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch)

# Sadržaj

Kome je namijenjen savjetnik o zdravlju?	4
Kako da koristim ovaj savjetnik?	4

## Zdravlje 6

Ishrana	8
Kretanje	10
Slobodno vrijeme, tečajevi i volonterski (dobrovoljan) rad	11
Preventivni ljekarski pregledi	14
Depresija	16
Demencija	18
Ovisnost o alkoholu i lijekovima	20
Prava i obaveze u slučaju bolesti	22
Prevazići probleme u sporazumijevanju – interkulturalno prevodjenje	24

## Ostati ovdje, vratiti se ili putovati tamo-ovamo 26

Pitanja, o kojima biste trebali, brižno, razmisliti	28
---	----

## Osiguranja i pravni aspekti 30

AHV, IV i penziona kasa	32
Osnovne i dodatne uplate u vezi sa AHV/IV	36

## Oblici življenja i stanovanja u starosti 40

Živjeti kod kuće – usluge i ponude za pomoć starijim osobama	42
Spitex – pomoć i njega kod kuće	46
Oblici življenja i stanovanja u starosti	48

## Kraj života 52

Izjava o slobodnoj volji pacijenata	54
Palijativna njega	56

# Kome je namijenjen savjetnik o zdravlju?

Ovaj savjetnik o zdravlju je namijenjen migrantima i članovima njihovih porodica. On nudi važne informacije u vezi pripreme za odlazak u starosnu penziju, kao i o vremenu poslije toga.

Cilj ove brošure je da Vam ukaže na raznovrsnost ponude i usluge, za starije osobe u Švicarskoj, te da Vas ohrabri na aktivan način života u starosti. Ona vam daje savjete u vezi zdravlja, osiguranja, kao i informacije o načinu života i stanovanja u starosti.

Ovaj savjetnik Vas informiše o ponudama, koje imaju za cilj da podrže starije migrante u Švicarskoj, a pored toga, on dotiče i kompleksnije teme.

Osim toga, u savjetniku ćete pronaći veliki broj dodatnih uputa i informacija na više stranih jezika.

---

## Kako da koristim ovaj savjetnik?

U ovoj brošuri ćete naići na razne simbole, koji se odnose na određene informacije.



Dodatne upute



Važne adrese i savjetovališta, upute na više stranih jezika



Ko plaća usluge?

---



## Informacije o zdravlju na više stranih jezika – [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

Ako želite da se informišete o zdravlju, Vi ili članovi Vaše porodice, možete posjetiti internet stranicu [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch). Ovdje ćete, u rubrici izdanja – brošure, dobiti informacije prevedene na nekoliko stranih jezika, a najčešće su besplatne.

Brošure možete naručiti i putem telefona:

**Schweizerisches Rotes Kreuz (Švicarski crveni križ)**  
telefon 031 960 75 75

---

## Višejezična savjetovišta za migrante

Širom Švicarske postoje savjetovišta za migrante.

Ovi, takozvani, **kompetencijski centri za integraciju (Kompetenzzentren Integration)** nude djelimično i savjetovanja na raznim jezicima. Informišite se u Vašem kantonu ili opštini stanovanja o konkretnim ponudama, koje Vam stoje na raspolaganju.





# Zdravlje

Sačuvati zdravlje i biti aktivan

Zdrav način života je važan u svakoj starosnoj dobi. Pod njim se podrazumijevaju raznovrsna ishrana i dovoljno kretanja. Aktivan način života i redovni kontakti sa porodicom i prijateljima su takodje važni. S godinama rastu i rizici, koji mogu narušiti naše zdravlje. Unaprijediti vlastito zdravlje znači i dovoljno se informisati o ovim rizicima, te redovno obavljati preventivne ljekarske preglede.

# Ishrana

Zdrava i raznovrsna ishrana pozitivno utiče na sposobnosti tijela i duha u procesu starenja. Uz pomoć zdrave ishrane organizam proizvodi obrambene materije, pomoću kojih organizam jača svoj zaštitini sistem.

## Šta se mijenja sa procesom starenja?

Starenjem tijelo treba sve manje energije. To ne znači da biste trebali manje jesti, već, da biste se trebali hraniti ispravno. Takođe, osjećaj za žedj i glad se smanjuje u starosti. Uprkos tome, tijelu su i dalje potrebne iste količine hranljivih sastojaka, kao i u mladosti. Zbog toga je važno da svjesno birate životne namirnice sa manje kalorija, ali sa puno hranljivih sastojaka, kao što su vitamini, minerali i bjelančevine.

## Na šta trebam obratiti pažnju?

- › Svakodnevno jesti dovoljno voća i povrća.
- › Uz svaki glavni obrok jesti kruh, tijesto, rižu ili neke druge proizvode od žitarica, kao što su kuskus, mahunarke, krompir.
- › Za jačanje kostiju uzimati dnevno 3 porcije mlijeka, jogurta, sira ili kvarka.
- › Jednom dnevno trebali bi uzimati bjelančevine, koje su od neprocjenjive vrijednosti za naše mišiće, kao na primjer meso, ribu, jaja, tofu (sir od soje) ili sir.
- › Reducirajte masnoće i ulja, prerađene mesnate proizvode, kekse i slatkiše.
- › Svakodnevno pijte litar do dva nezasladijenog napitka, kao što su voda ili čaj. Zasladijene ili alkoholizirane napitke konzumirajte samo u vrlo malim količinama.
- › Jedite na miru.





Višejezične informacije naći ćete pod  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

*„Švajcarska piramida ishrane“*

Besplatni savjeti za zdravu i ukusnu ishranu za odrasle,  
prevedeni na više jezika, besplatna

*„Einfach gesund“ (Jednostavno zdravi)*

Brošura je na njemačkom, francuskom i italijanskom

*„Jedete li dovoljno povrća i voća?“*

Brošura dostupna na više stranih jezika, besplatna

*„Ishrana za oboljele od dijabetesa“*

Brošura na više stranih jezika, besplatna

---

Daljnje informacije dobićete kod:

**Schweizerische Gesellschaft für Ernährung**  
(Švicarsko udruženje za ishranu)

preporuke, savjeti o ishrani, recepti  
besplatne informacije na telefon 031 385 00 08  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

**Schweizerische Diabetes-Gesellschaft**  
(Švicarsko udruženje za oboljele od dijabetesa)

Informiše i podržava oboljele osobe i članove njihovih  
porodica. Zastupljeno je širom Švicarske putem regionalnih  
sekcija.

telefon 056 200 17 90  
[www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch)

## Kretanje

Neovisno o starosnoj dobi, kretanje je vrlo važno za očuvanje zdravlja. Za očuvanje kondicije i duhovnih sposobnosti, dovoljno je da u svoju svakodnevnicu uvedete nekoliko aktivnosti, kao što su na primjer, da idete u kupovinu pješice, da umjesto lifta koristite stepenice, da šetate u prirodi ili da se igrate sa Vašim unučićima.

Kretanje pokreće krvotok, poboljšava probavu i sprječava mnoge bolesti. Neovisno o tome da li s krećete sami ili u društvu porodice i poznanika: važno je da se redovno krećete. Već sa samo pola sata kretanja dnevno, puno ćete učiniti za svoje zdravlje.

Ukoliko imate želju da se više bavite sportom, sportska udruženja i klubovi Vam nude raznovrsnu ponudu, kao na primjer gimnastika, plivanje, tai chi, ples ili lagani trening sa utezima. Ljubitelji prirode imaju mogućnost da se bave planinarenjem ili nekim zimskim sportom, pri čemu se dosta vremena provodi na čistom zraku.



Višejezične informacije naći ćete pod [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

### *„Kretanje je život“*

Ova brošura Vam nudi razne ideje, kako da se što više krećete u svakodnevnicu.

Dostupna na više jezika, besplatna.

Može se naručiti i kao film na više jezika.

## Slobodno vrijeme, tečajevi i dobrovoljan rad

Ako svoje slobodno vrijeme ispunimo aktivnostima, dani će nam biti interesantniji i raznovrsniji. Kontakti sa drugim osobama će obogatiti naš život.

Postoje razne mogućnosti, kako da ispunite Vaše slobodno vrijeme:

- › **Imati hobi i baviti se onim, što Vas interesuje:** Da li ste spretni da radite neki ručni rad? Pjevate li rado, možda u nekom horu? Plešete li? Odvojite vrijeme za ono, što rado činite.
- › **Kretanje u svakodnevnicima:** Kretanje i sport nam čine dobro i pogodni su da se sretnu druge osobe i njeguju socijalni kontakti.
- › **Otkriti kulturne sadržaje:** Gradovi i opštine imaju, najčešće, vrlo bogate kulturne sadržaje. Možete, na primjer, posjećivati manifestacije i koncerte, otići u kino ili na javna predavanja.
- › **Trenirati mozak i učiti nešto novo:** Naš mozak je i u starosti fleksibilan, te ima sposobnosti prilagodjavanja i učenja. Na raznim tečajevima, kao što su oni za učenje stranih jezika ili za korištenje kompjutera i interneta, možete naučiti nešto novo. To jača mentalne sposobnosti, a pričinjava i zadovoljstvo.

## Gdje mogu pronaći odgovarajuće ponude za upražnjavanje slobodnog vremena?

Razgovarajte o tome sa članovima svoje porodice, prijateljima i poznanicima. Često se u razgovoru dodje do informacija o interesantnim kulturnim sadržajima i mogućnostima za upražnjavanje slobodnog vremena. Udruženja migranata i religiozne zajednice organizuju, vrlo često, slobodne aktivnosti sa svojim članovima, u kojima takodje možete učestvovati.

Informišite se u **centru za integraciju** u kantonu gdje boravite (pogledaj stranu 5). Postoje i posebne ponude za migracijsko stanovništvo, kao što su, na primjer, kursevi za učenje stranih jezika ili kurs plivanja.

Informišite se u mjestu Vašeg boravka o kulturnim sadržajima i slobodnim aktivnostima u vašoj blizini. Tamo ćete dobiti informacije o udruženjima, klubovima i raznim tečajevima.



### **Pro Senectute**

telefon 044 283 89 89

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) > Angebote (Ponde)

Ovdje ćete naći tečajeve i kulturnu ponudu za penzionere, kao na primjer kompjuter kurs

### **Migros Klubschule**

[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch) > Kurse und Lehrgänge (Tečajevi i studiji)

Nudi veliki izbor tečajeva, takodje i za penzionere

## Dobrovoljan rad

Imate li želju da se angažujete i aktivno učestvujete u društvenom životu? Dobrovoljan rad Vam nudi dosta mogućnosti, kako da iskoristite svoje sposobnosti i životno iskustvo.

Da li u nekoj socijalnoj ili političkoj organizaciji, udruženju ili se angažovati za zaštitu životne okoline, razvoj sporta i kulture ili pak pružiti pomoć kod čuvanja djece, kod njege starijih ili osoba sa posebnim potrebama: imati neki zadatak, jača osjećaj da smo društvu bitni.



Informišite se kod većih švicarskih organizacija, koje nude ovu vrstu usluga, kod socijalne službe vašeg mjesta boravka ili kod religioznih zajednica.

### **Schweizerisches Rotes Kreuz (Švicarski crveni križ)**

telefon 031 387 71 11

[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch) > SRK in Aktion (SRK u akciji) > Freiwilligenarbeit (Dobrovoljan rad) > Machen Sie mit (Učestvujte)

### **CARITAS**

telefon 041 419 22 22

[www.caritas.ch](http://www.caritas.ch)

### **BENEVOL Schweiz**

Krovna organizacija za stručno posredovanje dobrovoljnog rada u švicarskom njemačkom govornom području

telefon 052 620 37 51

[www.benevol.ch](http://www.benevol.ch), [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)

## Preventivni ljeakarski pregledi

U drugoj polovici života preporuauju se redovne ljeakarske kontrole.

Preventivni pregledi pomažu da se pravovremeno prepoznaju bolesti i rizični faktori, te da se poboljša vlastiti odnos prema svom zdravlju. Time se djelomično mogu spriječiti bolesti, odnosno može ih se izliječiti ili odgoditi.

Najbolje je da sa svojim kućnim doktorom posavjetujete o preventivnim pregledima, koji bi za Vas imali smisla. U to se, na primjer, ubrajaju:

- › kontrola krvnog pritiska, šećera u krvi, kolesterola
- › kontrola vida
- › kontrola sluha
- › preventivni pregledi, s ciljem ranog otkrivanja raka

U preventivne mjere se ubraja i cijepljenje protiv gripe. Ono se preporučuje svim osobama, poslije navršene 65. godine života.



Veliki izbor višejezičnih brošura o raznim temama, vezanim za prevenciju, naći ćete pod [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)





Ukoliko imate pitanja, vezana za određene bolesti, kao što su tumori, reuma, artroza ili bolesti pluća, možete se obratiti specijaliziranim savjetovalištima. Ona nude informacije o prevenciji i savjetuju oboljele i članove njihovih porodica. Ove organizacije imaju najčešće regionalna i kantonalna savjetovališta i nude informacije o grupama za samopomoć.

### **Krebsliga Schweiz (Švicarsko udruženje za borbu protiv raka)**

Savjetovanje putem telefona 0800 11 88 11  
Besplatne informacije i savjetovanje Švicarskog udruženja za borbu protiv raka, za oboljele, članove njihovih porodica, prijatelje oboljelih, na njemačkom, francuskom i italijanskom.

Liga za borbu protiv raka ima višejezičnu internet stranicu i nudi brošure na raznim jezicima.

telefon za narudžbu brošura 0844 85 00 00

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

### **Rheumaliga Schweiz (Liga za borbu protiv reume)**

telefon 044 487 40 00

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

### **Lungenliga Schweiz (Liga za borbu protiv bolesti pluća)**

Savjetovanje putem telefona 0800 404 800

Besplatno ljekarsko savjetovanje na njemačkom, francuskom i italijanskom

[www.lung.ch](http://www.lung.ch)

# Depresija

Depresija je vrlo rasprostranjenja bolest. Od nje se može oboljeti u svakom periodu života, od dječijeg uzrasta do poznih godina.

## Šta je depresija?

Depresija je vrlo često reakcija psihe i tijela na neko dugotrajnije opterećenje ili teške životne situacije. To mogu biti, na primjer, hronične bolesti članova porodice, teška materijalna situacija ili gubitak neke voljene osobe. Traumatska iskustva i teška duševna opterećenja mogu izazvati depresiju, iako su se desila davno u prošlosti.

## Po čemu se depresija prepoznaje?

Depresija ima puno lica. Ponekad je depresiju teško razlikovati od svakodnevnog promjene raspoloženja. Mogući simptomi, na samom početku bolesti, su nesanica ili otežana koncentracija. Neke osobe sa depresivnim simptomima se ne mogu više ničemu obradovati, dok kod drugih opet preteže osjećaj velikog unutrašnjeg nemira. Isto tako, depresija se može manifestovati kroz pojačanu razdražljivost ili agresivno ponašanje. I bolovi u tijelu mogu, takodje, biti znak depresije.

## Može li se depresija liječiti?

U pravilu se depresije mogu uspješno terapiirati. Terapija se obavlja na nekoliko nivoa. Tu se ubrajaju terapije lijekovima, psihoterapija i socijalna podrška. Troškove terapije preuzima osnovno zdravstveno osiguranje.

Ukoliko sumnjate da bolujete od depresije, obratite se Vašem kućnom ljekaru ili nekoj drugoj stručnoj osobi, u koju imate povjerenje. Kod depresije je važno, što je moguće prije početi sa liječenjem.



Višejezične informacije naći ćete na  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

*„Svako može oboljeti od depresije“*

Može se odštampati na više jezika, prevedena i  
besplatna

*„Duševna kriza – šta činiti?“*

Brošura, dostupna na više jezika, besplatna

*„Posttraumatski stres – sasvim normalna reakcija  
na nenormalne doživljaje“*

Infolist na više stranih jezika, besplatan

---

## Savjetovanje

Die Dargebotene Hand (Pružena ruka) –  
anonimno savjetovanje putem telefona, u svako doba  
dana.

telefon 143

[www.143.ch](http://www.143.ch)

Pro Mente Sana – informacije, savjet i pomoć za  
oboljele i članove njihovih porodica

Telefon za savjetovanje 0848 800 858 (normalna tarifa)

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

# Demencija

Pod demencijom se podrazumijeva smetnje moždanih funkcija, a može imati različite uzročnike. Rano otkrivanje ove bolesti je veoma važno.

Ciljanom terapijom se mogu usporiti razvoj bolesti i ublažiti popratni simptomi. Terapija omogućava oboljeloj osobi da što duže ostane samostalna i tako utiče na poboljšanje životnih uslova, kako pacijenta, tako i članova njegove porodice.

## Po čemu se demencija prepozna?

Sposobnosti mozga znatno opadaju. Iako kod ove bolesti postoje razni oblici i faze oboljenja, ipak možemo govoriti o nekim zajedničkim osobinama:

- › zaboravljanje/gubitak pamćenja
- › neuobičajeno ponašanje
- › poteškoće pri (maternjem-) jeziku
- › poteškoće pri orijentaciji
- › poteškoće pri rutinskim radnjama
- › poteškoće pri planiranju i organizaciji
- › nedostatak podražaja/latentnost

Ovi simptomi mogu ukazati na dementno oboljenje. Ukoliko se u svakodnevici počnete susretati sa ovim poteškoćama, potražite savjet Vašeg kućnog ljekara.



Višejezične informacije naći ćete pod  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) ili [www.alz.ch](http://www.alz.ch)

*„Zaboravljate? Ljekarski pregled Vam može pomoći“*  
Infolist, na više stranih jezika, besplatan

---

## Specijalizirana savjetovališta

Schweizerische Alzheimervereinigung  
(Švicarsko udruženje za oboljele od Alzheimerove  
bolesti)

Švicarsko udruženje oboljelih od Alzheimerove bolesti ima  
u svakom kantonu svoja savjetovališta.

**Alzheimer Telefon (Telefonsko savjetovanje za oboljele  
od Alzheimerove bolesti) 024 426 06 06**

Savjetovanja, vezana za bolesti demencije, za oboljele  
i članove njihovih porodica na njemačkom, francuskom i  
italijanskom  
[www.alz.ch](http://www.alz.ch)

## Ovisnost o alkoholu i lijekovima

### Ovisnost o alkoholu

Uopšteno se može reći da starije osobe teže podnose alkohol. Konzumiranje alkohola postaje problematično, ako time ugrožavate svoje ili zdravlje osoba Vaše životne okoline. Takođe, konzumiranje alkohola, u kombinaciji sa lijekovima, može biti štetno po Vaše zdravlje.

Potražite pomoć! Pravovremeno se obratite Vašem kućnom ljekaru.

### Ovisnost o lijekovima

Takođe i lijekovi mogu učiniti ovisnim. Bez znanja Vašeg ljekara, ne smijete promijeniti propisano doziranje lijeka.



Informacije na više stranih jezika, naći ćete pod [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

*„Alkohol – kada je previše? Brošura sadrži informacije na jezicima migranata“*

Dostupna kao brošura ili se elektronski može prekopirati, na više jezika, besplatna

*„Tablete za spavanje i umirenje: Rizici“*

Može se elektronski kopirati, na više jezika, besplatna

*„Benzo & Co: O odnosu prema lijekovima“*

DVD, na više jezika, 10.00 franaka



Daljnje informacije ćete dobiti na sljedećim savjetovalištima:

**Sucht Schweiz (Udruženje za borbu protiv ovisnosti) – informacije, savjetovanje i pomoć**

telefon 021 321 29 11

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) > Rat und Hilfe (Savjet i pomoć)

**Infodrog**

**Švicarsko stručno savjetovalište za pitanja ovisnosti**

Pored ostalog, nudi i adrese institucija, koje nude pomoć oboljelima

telefon 031 376 04 01

[www.infodrog.ch](http://www.infodrog.ch) > Information (Informacije) >

Datenbank Suchthilfeangebote (Ponude za pomoć)

# Prava i obaveze, u slučaju bolesti

Kao pacijent, Vi imate određena prava, ali i obaveze. I veoma je važno da ih poznajete.

## Koja prava imaju pacijenti?

U slučaju bolesti imate pravo na:

- › liječenje
- › razumljivu komunikaciju pri pregledima i terapiji
- › svoje mišljenje i pravo na samoodlučivanje pri liječenju, pregledima i medicinskim zahvatima
- › informacije od strane lekara
- › podršku od strane članova porodice ili Vama povjerljive osobe, na primjer za vrijeme nekog boravka u bolnici
- › obavezu o ćutnji (ljekari i medicinsko osoblje ne smiju, bez Vašeg odobrenja, nikoga informisati o Vašem zdravlju)
- › uvid u akte (na primjer bolesnički karton)

## Koje obaveze imaju pacijenti?

Pacijenti su obavezni:

- › da saraduju sa lekarima i medicinskim osobljem, te da slijede njihove upute
- › da informišu stručno osoblje o svom zdravstvenom stanju



Višejezične informacije naći ćete pod  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

*„Prava i obaveze pacijenata“*

Brošura, prevedena na više jezika, besplatna

## Daljnja savjetovališta

### **Schweizerische Patientenschutz Organisation (Švicarsko udruženje za zaštitu pacijenata)**

Savjetuje i podržava pacijente u vezi sa medicinskim i pravnim pitanjima, na njemačkom, francuskom i italijanskom.

telefon 044 252 54 22

telefon 0900 56 70 47 – informacije na njemačkom

telefon 0900 56 70 48 – informacije na francuskom

[www.spo.ch](http://www.spo.ch)

### **Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (Krovna organizacija švicarskih savjetovališta za pacijente)**

[www.patientenstelle.ch](http://www.patientenstelle.ch)

Ovdje možete naći regionalna savjetovališta, možete se informisati o Vašim pravima i obavezama i potražiti savjet i podršku, ako se nadjete u konfliktnim situacijama.

### **Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (Nezavisni ured za žalbe starijih osoba)**

Nudi nezavisno savjetovanje i podršku starijim osobama, u slučaju konflikata nastalih u privatnom okruženju ili sa nekom institucijom. Regionalno su zastupljeni samo u njemačkom govornom području.

telefon 058 450 60 60

[www.uba.ch](http://www.uba.ch)

## Prevazići poteškoće pri sporazumijevanju – interkulturalno prevodjenje

Kada se radi o zdravlju, posebno je važno da razumijete i da imate osjećaj da se Vas razumije. Ponekad, vlastito poznavanje jezika nije dovoljno. Interkulturalni prevodioci mogu, u takvim situacijama, pomoći da se olakša sporazumijevanje i izbjegn timerporazumi.

Prevodioci imaju posebno obrazovanje i podliježu obavezi o čuvanju profesionalne tajne. U brojnim situacijama se pokazalo da su, za uspješnu komunikaciju, prevodioci pogodniji od članova porodice ili poznanika. Interkulturalni prevodioci mogu prisustvovati samom razgovoru ili olakšati sporazumijevanje putem telefona.

Većinom, javne bolnice nude svojim pacijentima besplatno prevodjenje. Bolnice, klinike, ambulatoriji, ordinacije kućnih ljekara i domovi za njegu, mogu koristiti telefonsku prevodilačku službu (Telefondolmetschdienst).



U slučaju da Vam je potreban interkulturalni prevodilac ili prevodjenje putem telefona, obratite se Vašem kućnom ljekaru ili nekoj stručnoj osobi, u gore navedenim institucijama.





## Ostati ovdje, vratiti se ili putovati tamo-ovamo?

„Zapravo, nismo namjeravali ostati duže, ali ...



...sve se desilo drugačije, nego što smo planirali.“

Veliki broj migranata je ovdje sklopilo brak, ovdje su im se rodila djeca pa čak i unučići, ovdje su stekli svoj krug prijatelja. Nekima je domovina, s godinama, čak postala strana.

Gdje želim živjeti nakon penzionisanja?

Da li ćemo ostati u Švicarskoj ili ćemo se vratiti u zemlju iz koje potičemo?

Da li je moguće putovati između Švicarske i domovine?

## Pitanja, o kojima biste brižno trebali razmisliti

Veoma je važno da se ne slijedi samo svoj vlastiti osjećaj, već da se pravovremeno informiše o finansijskim, pravnim i zdravstvenim aspektima.

Ostati, vratiti se ili putovati između dvije zemlje ima prednosti i nedostatke, koje treba pažljivo usporediti i odvagati:

- › Koliko iznose troškovi za životne namirnice, odjeću, tjelesnu njegu, kiriju, te za premije osiguranja, javni saobraćaj i sl., u Švicarskoj, a koliko u zemlji povratka?
- › Sa kojim prihodima izdacima moram računati ako boravim u Švicarskoj, a s kojima u zemlji povratka?
- › Da li, zbog moje teške finansijske situacije ili zbog mog zdravstvenog stanja, imam u Švicarskoj pravo na doplatu u okviru socijalnog osiguranja?
- › Da li sam u domovini finansijski zbrinut, u slučaju da se iz Švicarske vratim u zemlju članicu EU/EFTA saveza ili u neku treću zemlju?
- › Na koja dodatna osiguranja, u okviru socijalnog zbrinjavanja, nemam pravo u zemlji povratka?
- › Koja pravila moram ispoštovati u slučaju povratka?
- › Na koje formalnosti, u slučaju naizmjeničnog boravka u obje zemlje, moram obratiti pažnju?
- › Koje posljedice ima definitivni povratak u domovinu na privremenu boravišnu vizu i pravo na boravak u Švicarskoj?
- › Kakva je moja socijalna mreža (porodica, krug prijatelja) u Švicarskoj, u usporedbi sa zemljom povratka?
- › Koliko mi je važno zdravstveno zbrinjavanje u Švicarskoj?

- › Ko će se brinuti o meni u Švicarskoj, a ko u zemlji povratka, ako se desi da nisam više u stanju da to sam obavljam?
- › Koje mogućnosti podrške postoje u Švicarskoj, a koje u zemlji povratka?

Dodatne informacije, vezane za ova pitanja, naći ćete u narednim poglavljima ove brošure.

Koristite ponude za savjetovanje na vašem maternjem jeziku, koje nudi **Kompetencijski centar za integraciju** (pogledaj stranu 5).



Višejezične informacije naći ćete pod  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

*„Socijalno osiguranje: Informacije za strane državljane o boravku u Švicarskoj i povratku u svoju zemlju“*

Brošura na više stranih jezika, besplatna

*„Priprema za penziju za migrante“*

Brošura, na više stranih jezika, besplatna

*„Penzionisanje. Lični dosije za migrantice i migrante“*

Brošura, prevedena na više jezika, besplatna



## Osiguranja i pravni aspekti

Sa odlaskom u penziju se puno toga mijenja

Nakon penzionisanja se puno toga promijeni i u vezi sa osiguranjem i finansijskim prihodima.

Neki penzioneri će moći bez brige da žive, od prihoda i uštedjevine, dok će se drugi, iznenadno, naći pred finansijskim problemima.

Kako bi se pojedinci privikli na novu fazu u životu, veoma je važno da se unaprijed razmisli o potrebama, željama i mogućnostima u nastupajućem periodu.

Na vrijeme se informišite o Vašim finansijskim prilikama, najbolje prije nego što odete u penziju. Potreban Vam je jasan pregled o vlastitim prihodima i izdacima. To smiruje i daje sigurnost.

## AHV, IV i penzijska kasa

AHV: starosno osiguranje i osiguranje nasljednika, IV: invalidsko osiguranje, penzijska kasa: penziono osiguranje rada

U Švicarskoj se obavezno osiguranje sastoji od dva dijela: **AHV/IV** (1. stupanj) i **penziono osiguranje rada** (2. stupanj).

AHV/IV i penziono osiguranje rada Vas osiguravaju:

- › kod starosne penzije
- › u slučaju smrti supružnika/supružnice (osiguranje nasljednika)
- › u slučaju invaliditeta (invalidska penzija)

Sve osobe, koje najmanje godinu dana borave i rade u Švicarskoj, su automatski osigurane kod AHV/IV. Penziono osiguranje rada vrijedi tek od određenog minimalnog ličnog dohotka.

Penzije su različito regulisane i isplaćuju se različito od institucije do institucije:

- › Za **AHV/IV** su zadužene kantonalne penzione kase. One Vam uzimaju priloge od plaće, kako bi ga kasnije isplatile u obliku rente.
- › Penzione kase raspolažu **penzionim osiguranjem rada**.

### Kada i kako dobijam svoju starosnu penziju?

Ukoliko ste dostigli starosnu dob za odlazak u penziju i ako ste najmanje godinu dana plaćali doprinose, imaćete pravo na starosnu penziju. Trenutno, starosna dob kod žena iznosi 64, a kod muškaraca 65 godina. Morate se prijaviti, kako biste dobili Vašu starosnu i penziju nasljednika: četiri mjeseca prije nego što ispunite starosne uslove za odlazak u penziju, pošaljite prijavu na **kantonalnu AHV-kompenzacionu kasu**, kojoj trenutno plaćate dodatke.

## Šta se dešava u slučaju da sam u inostranstvu već uplaćivao prihod za rentu?

U slučaju da ste u nekoj drugoj zemlji bili osigurani, najčešće se desi da, pored AHV dobijete i inostranu penziju. Informišite se u zemlji, u kojoj ste prethodno bili osigurani.

## Kako ću dobiti moju rentu iz penziona kase?

Takodje i za rentu iz penzionog osiguranja rada, morate sami podnijeti zahtjev. Informišite se kod penziona kase svog zadnjeg poslodavca. Zakonske odredbe o obavezi o osiguranju radnika, sa minimalnim ličnim dohotkom, u Švicarskoj je donesen tek od 1985. Neki poslodavci su već unaprijed pronašli rješenje za penziono osiguranje rada. Ako ste i prije 1985. bili u radnom odnosu, vrijedi provjeriti da li Vam pripadaju neki doprinosi iz penzionog osiguranja rada.



### AHV-Ausgleichskasse (AHV-Kompensacione kase)

Adrese kantonalnih kompensacionih kasa naći ćete pod:  
[www.ahv-iv.info](http://www.ahv-iv.info) > AHV Ausgleichskassen (AHV-Kompensacione kase)

Ovdje ćete, takodje, pronaći obrazce za prijavu, informacije i infolistove.

### Zentralstelle 2. Säule

#### (Centralni biro za 2. stupanj osiguranja)

Za penzije iz penziona kase, zaduženi su tzv. centralni biro i za 2. stupanj osiguranja. Ovdje ćete pronaći informacije i infolistove na više stranih jezika.

telefon 031 380 79 75

[www.sfbvg.ch](http://www.sfbvg.ch)



Ukoliko imate pitanja, vezanih za penzije iz AHV/IV osiguranja ili penzione kase, možete se obratiti sljedećim stručnim savjetovalištim:

### **Pro Senectute**

telefon 044 283 89 89

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) > Angebote (Ponude) > Sozialberatung (socijalno savjetovanje)

### **Kompetenzzentrum Integration**

**(Kompetencijski centar za integraciju)**

Savjetovanje na više jezika (pogledaj stranu 5)



## **Isplaćivanje penzija iz Švicarskog starosnog osiguranja u inostranstvu**

### **AHV**

Švicarska je potpisala, sa zemljama EU/EFTA-a, kao i sa mnogim drugim zemljama, sporazume u vezi sa socijalnim osiguranjima. Prema sporazumu, Vi imate pravo na svoju starosnu penziju iz AHV, čak i ako je Vaše mjesto boravka u nekoj drugoj zemlji.

Ukoliko izmedju Švicarske i Vaše domovine ne postoji takav sporazum, tada Vam mjesečna penzija neće biti isplaćena. U tom slučaju, imate mogućnost da Vam se cjelokupna suma novca, koju ste uplaćivali, isplati odjednom (nadoknada u slučaju povratka).



## Pensionskasse (Penziona kasa)

Rente iz penzionog osiguranja rada nisu vezane za sporazume o socijalnim osiguranjima. One se isplaćuju u inostranstvu. Informišite se kod penzione kase Vašeg posljednjeg poslodavca.



## Schweizerische Ausgleichskasse SAK (Švicarske kompenzacione kase)

One su zadužene za sve osobe, koje borave u inostranstvu, a bile su osigurane kod AHV/IV osiguranja. telefon 022 795 91 11

[www.zas.admin.ch](http://www.zas.admin.ch) > Schweizerische Ausgleichskasse SAK  
(Švicarske kompenzacione kase)

Višejezične informacije naći ćete pod  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

*„Socijalno osiguranje: informacije za strane državljane o boravku u Švicarskoj i povratku u svoju zemlju“*

Brošura, na više jezika, besplatna

*„Vodič kroz švicarski zdravstveni sistem“*

Brošura na 18 stranah jezika, besplatna

Nudi Vam informacije o:

- ▶ kasama zdravstvenog osiguranja, te o osnovnom i dodatnom osiguranju
- ▶ premijama i mogućim popustima
- ▶ osiguranju u slučaju nesreće i invaliditeta

## Naknada za dodatne potrebe i usluge kao dopuna osobama sa AHV i IV

U slučaju da Vaša primanja iz penzionog osiguranja (AHV i BVG) kao i uštedjevina, nisu dovoljni da pokriju Vaše osnovne potrebe, postoje u Švicarskoj mogućnosti dodatnih primanja, koja imaju funkciju da dopune ove nedostatke.

Da biste dobili ovu finansijsku i materijalnu podršku, potrebno je da otvoreno i transparentno pružite uvid u Vašu finansijsku situaciju. Zbog toga, mnogim osobama teško pada da podnesu zahtjev za ovu vrstu pomoći. Ipak, informišite se i raspitajte, na koje usluge polažete pravo.

### Dodatna davanja

Dodatna davanja su finansijska pomoć, isključivo za osobe koje primaju invalidsku ili starosnu penziju. Ona nisu socijalna pomoć. Dodatna davanja se isplaćuju onda, kada primanja od starosne ili invalidske penzije, zajedno sa drugim primanjima, ne pokrivaju minimalne životne troškove. Pravo na dodatna davanja imaju sve osobe, koje su najmanje deset godina (bez prekida) živjele u Švicarskoj.



Ako ste trajno ili duže od tri mjeseca godišnje napuštali Švicarsku, onda više nemate prava na dodatna davanja. Informišite se kod kantonalne kompenzacijske kase (pogledaj stranu 33).

## Na koje još usluge imam zakonsko pravo?

- › **Nadoknada troškova za bolest ili oštećenje (posebne potrebe):** Pored dodatnih davanja, troškovi za ljekarske i zubarske preglede, medikamente, njegu i zbrinjavanje, koji nisu pokriveni od strane osiguranja ili zdravstvenog osiguranja, mogu se posebno nadoknaditi.
- › **Pomoćna sredstva za osobe sa starosnom ili invalidskom penzijom:** U starosti su moguća oštećenja, koja se uz pomoć određenih pomagala, kao što su proteze, invalidska kolica, slušni aparati, naočale, mogu olakšati ili prevazići.
- › **Naknada za „bespomoćnost“:** Ko živi u Švicarskoj i nije u mogućnosti, bez pomoći drugih ljudi, obavljati najosnovnije radnje u svakodnevnom životu ( kao oblačenje, jelo ili održavanje osobne higijene) i kome je potrebna stalna njega i briga, može dobiti naknadu za „bespomoćnost“. Pravo na ovu vrstu naknade ovisi o težini oštećenja, odnosno o stepenu „bespomoćnosti“ a ne od bogatstva i plaće. Osobe koje su, prije dolaska u starosnu dob penzionera, primale ovu naknadu, primaju je i nakon dolaska u penzionu starosnu dob, neovisno od starosne penzije.

- › **Naknada za brigu:** Ko neguje članove svoje rodbine kojima je njega neophodna i koji imaju oštećenje najmanje srednjeg stupnja, ima pravo na naknadu za brigu. Naknada za brigu o bolesnom se dodaje na plaću i ne isplaćuje se u gotovini. Ovu naknadu dobijaju osobe koje neguju članove rodbine, sami nisu penzionisani niti imaju djecu mlađu od 16 godina.



Informacije o različitim dodatnim naknadama i dodatnim uslugama, dobićete kod invalidskog osiguranja u Vašem kantonu. Adrese kantonalnih invalidskih osiguranja naći ćete na internet adresi: [www.ahv-iv.info](http://www.ahv-iv.info) > IV-Stellen (Savjetovališta invalidskog osiguranja)

---

Udruženja, kojima se možete obratiti ako su Vam potrebne određene naknade i pomagala

### **Pro Senectute**

telefon 044 283 89 89

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

### **Rheumaliga Schweiz (Liga za borbu protiv reume)**

telefon 044 487 40 00

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)





## Oblici življenja i stanovanja u starosti

Najbitnije je da se osjećate kao kod kuće

Većina ljudi želi da, nakon penzionisanja, i dalje živi u svom poznatom okruženju. Ipak, vrijedi razmisliti o tome da li je dotadašnji oblik stanovanja još uvijek prigodan.

## **Živjeti kod kuće – usluge i ponude za pomoć starijim osobama**

Promjene u porodičnim strukturama, smanjena sposobnost, izazvana procesom starenja, ali i zdravstvene poteškoće, mogu dovesti do toga da je starijim osobama neophodna pomoć, kako bi i dalje mogli živjeti u svoja četiri zida. Članovi porodice i bliske osobe, vrlo često pomažu u tim situacijama, pa ipak i oni dolaze na vlastite granice.

Postoji čitav niz pomoćnih sredstava i usluga, koje bi Vam mogle olakšati život u vlastitom domu.

### **Gradjevineke promjene**

Opravdane promjene Vašeg stambenog objekta, olakšaće Vam svakodnevnicu, učiniće da se osjećate sigurnim i povećaće Vašu samostalnost. Dodatna pomagala ili stepenice, optimalna svjetlost u stanu, podovi koji neće biti klizavi, spriječiće nezgode, kao npr. opasnost od pada. Pitajte Vašeg stanodavca da li je saglasan sa ovakvim promjenama u stanu.

### **Pomoćna sredstva**

Postoje različita pomagala za svakodnevnicu, koja imaju za cilj da olakšaju samostalno stanovanje, tj. čine ga mogućim. U to se ubrajaju lift za stepenice, stolica za kadu ili podignuta WC-školjka.



## Dodatne usluge

Ukoliko Vam obavljanje svakodnevnih poslova zadaje sve više poteškoća, na raspolaganju vam stoji čitav niz usluga.

Na primjer, možete:

- › naručiti da Vam jelo donesu kući (vrijedi i za dijetalnu ishranu)
- › koristiti prevoznu službu (na primjer za posjete lekarima), što može rasteretiti članove Vaše porodice
- › koristiti SRK-telefon za nuždu, što će vam dati sigurnost, da u kriznim situacijama niste prepušteni sami sebi



**Kod navedenih institucija se možete informisati o različitim ponudama**

### **Schweizerisches Rotes Kreuz (Švicarski crveni križ)**

Kantonalni savezi švicarskog crvenog križa Vam nude različite usluge, na primjer prevoz ili SRK-telefon za nuždu. Informacije o prevoznjoj službi možete dobiti kod Vašeg lokalnog crvenog križa i na telefon 031 387 71 11. Informacije o telefonu u slučaju nužde 031 387 74 90 [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch) > Organisation (Organizacija) > Kantonalverbände (Kantonalni savezi)

### **Pro Senectute**

Kantonalne organizacije nude dodatne usluge i savjetovanje u vezi sa građevinskim promjenama stambenih objekata.

telefon 044 283 89 89

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) > Pro Senectute in Ihrer Nähe (Pro Senectute u Vašoj blizini)



Neovisno savjetovanje u vezi sa pomagalima, možete potražiti kod Vašeg kućnog ljekara/ljekarke ili se obratiti sljedećim savjetovalištima:

**Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte**

(Švicarsko udruženje za savjetovanje po pitanju pomagala, za osobe sa posebnim potrebama)

telefon 062 388 20 20

[www.sahb.ch](http://www.sahb.ch)

**Rheumaliga Schweiz (Liga za borbu protiv reume)**

telefon 044 487 40 00

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

**Pro Infirmis**

telefon 044 388 26 26

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)



**Da li zdravstvena osiguranja, IV ili AHV nude finansijsku pomoć za pomagala i ostale usluge?**

Obratite se Vašem kućnom ljekaru/ljekarki ili nekoj od navedenih stručnih službi ili savjetovališta. Oni će Vas informisati o načinu finansiranja.



## Ponude podrške za članove porodice, koji obavljaju njegu

Švicarski crveni križ (SRK) nudi, njegovateljima iz kruga porodice, razne mogućnosti podrške, s ciljem da ih barem malo rastereti u svakodnevnicu. Na primjer:

- › SRK preuzima, na nekoliko sati, brigu o osobama kojima je potrebna njega.
- › Iskusni savjetnici Švicarskog crvenog križa, savjetuju članove porodice u vezi sa svim pitanjima njege.
- › Kantonalni savezi Švicarskog crvenog križa nude razne tečajeve za članove porodice, koji obavljaju njegu svojih najbližih.
- › Dobrovoljni radnici Švicarskog crvenog križa prave društvo starijim osobama ili osobama sa posebnim potrebama.

### Schweizerisches Rotes Kreuz (Švicarski crveni križ)

telefon 031 387 71 11

[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch) > SRK in Aktion (SRK u akciji) > soziale Dienste (Socijalna služba)

## Spitex – pomoć i njega kod kuće

Ako imate zdravstvenih problema, ako se oporavljate od neke teže bolesti, doživjeli ste nesreću ili imate neko tjelesno ili psihičko oštećenje, Spitex će Vam ponuditi profesionalnu pomoć i njegu kod kuće.

U usluge Spitex-a se ubrajaju, na primjer njega oboljelih, pomoć pri obavljanju tjelesne higijene, pomoć u pokućstvu i pri obavljanju kupovine. Ova podrška Vam omogućava da, usprkos zdravstvenim tegobama, duže živite u svom životnom okruženju ili da se, nakon boravka u bolnici, što prije možete vratiti kući.

### Šta nude ova profesionalna pomoć i njega?

Dobrotvorna organizacija Spitex: nema za cilj stvaranje profita. Sve **sekcije Spitex-a** su zajednički povezane na saveznom nivou. One stoje na raspolaganju svim stanovnicima Švicarske, bez obzira na starosnu dob. Dobrotvorne organizacije Spitex-a su priznate od strane zdravstvenih osiguranja.



**Spitex Verband Schweiz (Švicarski savez Spitex-a)**

telefon 031 381 22 81

Adrese Spitex-a u pojedinim mjestima naći ćete pod

[www.spitex.ch/lokal](http://www.spitex.ch/lokal)

Postoje takodje profesionalizirana **Spitex-poduzeća**, kao i **medicinsko osoblje**, koje privatno nudi svoje usluge i njegu **pacijenata kod kuće**. U oba slučaja se informišite kod svog zdravstvenog osiguranja, da li ono priznaje ove organizacije.

10

Koje usluge nudi Spitex? Kako se one financiraju?

5 2

**Ponude Spitex-a, koje pokriva Vaše osnovno zdravstveno osiguranje**

- › Procjena potreba i savjetovanje. Prije nego što Spitex počne sa njegom, jedna stručna osoba će napraviti uvid u situaciju i procijeniti, koja vrsta njege i pomoći je Vama potrebna.
- › Pregled i njega pri terapiji: medicinsko osoblje kontrolira, na primjer, proces ozdravljenja, daje lijekove i previja rane.
- › Osnovna njega: stručno osoblje će Vam pomoći, na primjer, pri obavljanju tjelesne njege, kao što su kupanje ili oblačenje.

**Važno: da bi zdravstveno osiguranje platilo ove usluge, neophodna Vam je uputa od nekog ljekara ili ljekarke.**

10

**Ponude Spitex-a, koje sami morate platiti**

5 2

- › Pokuštvo: specijalno školovani radnici Spitex-a će Vam pomoći pri obavljanju kućnih poslova, kao što su kupovina, kuhanje, pranje veša, čišćenje stana ili pri ostalim svakodnevnim poslovima u kući.
- › Briga, posredovanje, organizacija: pomoćnici i pomoćnice će Vas podržati u svakodnevnici, na primjer pri organizaciji termina, ili će Vas pratiti u kupovinu, kod ljekarskih pregleda ili kad idete kod frizera, praviti će Vam drušvo kad idete u šetnju itd.

**Važno: Ako imate dodatno zdravstveno osiguranje, informišite se unaprijed, koje troškove ono preuzima. U tom slučaju Vam je neophodna uputa od nekog ljekara ili ljekarke.**

## Oblici stanovanja u starosti

Šta se dešava, ako i usprkos pomoći kod kuće, niste u stanju da živite samostalno? Ako osjetite da Vas snaga napušta i da, pored pružene Vam podrške, život u vlastitom domu postaje sve naporniji, informišite se. Postoje različiti oblici stanovanja, koji bi olakšali život i Vama i članovima Vaše porodice.

### Ponude vezane za stanovanje, ali samo u toku određenog doba dana i noći

Ne želite da se iselite iz svog vlastitog doma ili da živite kod članova Vaše porodice a ipak Vam je, u toku dana ili noći, neophodna pomoć. U tom slučaju mogu Vam biti od koristi slijedeće ponude:

- › U noćnim klinikama borave osobe, kojima je neophodna njega samo noću, dok u toku dana borave kod kuće.
- › Dnevni domovi vode brigu o klijentima i njeguju ih samo u toku dana.

Veliki broj domova za starije osobe imaju takve ponude, gdje se osobama nudi njega po danu ili tokom noći.

### Stanovi, koji su prilagodjeni potrebama starijih osoba

Stanovi, koji su tako uređeni, da ispunjavaju potrebe starijih osoba, imaju u pravilu lift. Isto tako, ovi stanovi su uređeni bez prepreka, koje predstavljaju opasnost za starije osobe. Time su pogodni starijim osobama, posebno ako one koriste pomagala, kao što su štake, rolator ili invalidsku stolicu. Stanove, koji su prilagodjeni potrebama starijih osoba, možete naći na tržištu za iznajmljivanje stanova.

## **Stanovanje uz određene usluge**

Postoji takodje i mogućnost stanovanja u kombinaciji sa određenim uslugama, kao na primjer domovi ili naselja za starije osobe.

Ovaj oblik stanovanja se posebno odnosi na samostalne osobe, koje imaju potrebu za sigurnošću, ali i da ih se rastereti, kada su u pitanju svakodnevni poslovi u kućanstvu. Kod ovog oblika stanovanja postoje manji stanovi, prilagodjeni potrebama starijih osoba sa ili bez osnovne ponude. U osnovnu ponudu se, najčešće, ubrajaju, jedan glavni obrok, u grubo čišćenje stana i sistem za pozivanje prve pomoći. Dodatno možete, u svakom slučaju, koristiti ponude Spitex-a ili službe za dostavljanje toplih obroka.

## **Naselja za starije osobe**

U naseljima za starije osobe postoje, najčešće, različiti oblici stanovanja, jedan do drugog.

## Domovi za starije osobe i domovi za njegu

Domovi za starije osobe i domovi za njegu su namijenjeni starijim osobama, kojima je neprestano potrebna njega i pratnja.

U nekim domovima postoje specijalne grupe za migrante. U tim stambenim zajednicama obraća se pažnja na potrebe i način života migranata. Za dodjelu mjesta u jednoj od ovih institucija, obratite se Vašem kućnom ljekaru/ljekarki, socijalnoj službi u Vašem mjestu boravka ili nekom od savjetovališta od Pro Senectute-a. Važno je da se, pravovremeno, informišete i prijavite, jer za stanovanje u domu za starije osobe ili domu za njegu, najčešće, postoje duge liste čekanja.



### Ko preuzima troškove za starački dom i dom za njegu?

U osnovi važi:

**Troškove njege** preuzima zdravstveno osiguranje.

**Troškove stanovanja, ishrane i brige** preuzimaju sami stanovnici domova. Ovi troškovi se razlikuju od doma do doma.

Ukoliko je to potrebno, država će, putem dodatnih naknada, pružiti finansijsku pomoć za stanovanje. Dodatna davanja kao dopuna AHV i IV kao i naknada za bespomoćnost (vidjeti stranu 35).





## **Oblici stanovanja u starosti**

Koji je oblik stanovanja za Vas i članove Vaše porodice najbolji, ovisi o Vašim potrebama i o tome, koliko njege i podrške Vam je potrebno.

Informišite se kod socijalne službe Vašeg mjesta stanovanja ili koristite savjetovanje kantonalnih sekcija od Pro Senectute-a.

### **Pro Senectute**

telefon 044 283 89 89

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) > Pro Senectute in Ihrer Nähe  
(Pro senectute u Vašoj blizini)

### **[www.wohnform50plus.ch](http://www.wohnform50plus.ch)**

Na ovoj internet stranici se možete informisati o različitim oblicima stanovanja. Stranica je dostupna na njemačkom, francuskom i italijanskom.

### **[www.senioren-info.ch](http://www.senioren-info.ch) > Wohnangebote (Ponude stanovanja)**

### **[www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch) > Trouver un logement (Ponude stanovanja)**

Na ovoj internet stranici se možete informisati o različitim oblicima stanovanja, na njemačkom i francuskom.



## **Pred kraj života**

Važna pitanja, na koja treba, pravovremeno, potražiti odgovore

S godinama, čovjek sve više počinje da razmišlja o vlastitoj prošlosti. To nije jednostavno, jer puno pitanja vezanih za ovu temu izazivaju u čovjeku duboke osjećaje.

Gdje i kako želim da provedem posljednje dane svog života?

Koje mjere za produžetak života i koliko dugo želim da budu primijenjene?

Ko treba za mene da donese odluke, ako ne budem u stanju da sam odlučim?

Skupite hrabrosti i pokušajte dati odgovor na ova pitanja. Od velike pomoći je Vama i članovima Vaše porodice, ako ove, važne, odluke donesete pravovremeno.

## Izjava o slobodnoj volji pacijenata

Izjava o slobodnoj volji pacijenata je dokument, u kojem Vi izjavljujete, kakav medicinski tretman želite, ukoliko se nadjete u situaciji da ne možete sami donijeti odluku.

Ovom izjavom, Vi unaprijed određujete šta treba da se radi u slučaju da obolite od neke teške bolesti ili da Vam se dogodi nesreća. Izjava o Vašj slobodnoj volji vrijedi samo u slučaju da niste sposobni da sami prosudjujete. Svoju izjavu o slobodnoj volji pacijenta možete u svako doba preinačiti.

Donijeti izjavu o slobodnoj volji je veoma zahtjevno. Ljekari je mogu dosljedno ispoštovati tek onda, ako je jasno isformulisana i ako je, u slučaju potrebe, dostupna ljekarima i medicinskom osoblju. Zbog toga je važno da se izjava o slobodnoj volji pacijenta pohrani ili kod članova porodice, kućnog ljekara ili nekoj instituciji, namijenjenoj čuvanju ovakvih dokumenata.



Brošuru sa informacijama o izjavi o slobodnoj volji pacijenata naći ćete pod [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

*„Pismena izjava o volji pacijenta – mislite unaprijed“*  
Može se odštampati, prevedena na više jezika, besplatna

Za daljnje informacije, vezane za izjavu o slobodnoj volji pacijenata i mjestu gdje se ona može čuvati, obratite se Vašem kućnom ljekaru/ljekarki ili nekoj navedenoj stručnoj službi ili savjetovalištu.

Individualna savjetovanja pri donošenju izjave o slobodnoj volji pacijenata nude:

Schweizerisches Rotes Kreuz (Švicarski crveni križ)

telefon 031 387 71 11

[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch) > SRK in Aktion (SRK u akciji) > Gesundheit (Zdravlje)

---

Izjave o slobodnoj volji pacijenta na njemačkom, francuskom i italijanskom možete dobiti kod sljedećih institucija:

CARITAS

*„So möchte ich leben, so möchte ich sterben.*

*Die Caritas-Patientenverfügung“*

*(Caritas-ova izjava o slobodnoj volji pacijenata)*

telefon 041 419 22 74

[www.caritas.ch](http://www.caritas.ch)

FMH – Savez švicarskih ljekara

*„Patientenverfügung“*

*(Izjava o slobodnoj volji pacijenata)*

telefon 031 359 11 11

[www.fmh.ch](http://www.fmh.ch)

Krebsliga Schweiz (Švicarska liga za borbu protiv raka)

*„Patientenverfügung nach der Diagnose Krebs“*

*(Izjava o slobodnoj volji pacijenata nakon dijagnoze raka)*

telefon 031 389 91 00

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

## Palijativna neiga

Pod palijativnom medicinom podrazumijevamo sve mjere, koje se poduzimaju s ciljem da se umani patnja osobama, koje su oboljele od neke neizlječive bolesti.

Kod palijative medicine je osnovno da se pacijentima ublaže bolovi, te da ih se prati psihološki i duhovno. Palijativna medicina nudi, takodje, i praktičnu pomoć osobama, koje se nalaze u posljednoj životnoj fazi. Uži članovi porodice su, po mogućnosti, takodje uključeni u ovaj proces, ali su prvenstveno rasterećeni.

Palijativnu medicinu obavlja poseban tim, koji se sastoji od stručnjaka iz oblasti njege i medicine, a po potrebi su tu i stručne osobe, kao što su socijalni radnici, psiholozi, duhovni praktičari, kao i osobe koje rade dobrovoljno.

Palijativna medicina nije vezana za neko određeno mjesto. Ponude se mogu koristiti kod kuće, u staračkom ili domu za njegu, u bolnici ili u nekoj instituciji, specijaliziranoj za palijativnu medicinu.

10



### Ko preuzima troškove palijativne medicine?

Osnovno zdravstveno osiguranje preuzima ove troškove. Ono plaća troškove za dijagnosticiranje i liječenje neke bolesti i njenih posljedica. Informišite se kod Vašeg zdravstvenog osiguranja.



palliative.ch – Švicarsko udruženje za paliјativnu  
medicinu, njegu i pratnju

telefon 044 240 16 21

[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)

U interenetu ćete naći informacije na njemačkom,  
francuskom, italijanskom i engleskom, kao i adrese svih  
regionalnih savjetovališta.

○ ponudama iz oblasti paliјativne medicine, možete se  
informisati kod Vašeg kućnog ljekara/ljekarke ili kod  
socijalne službe, u Vašem mjestu boravka.

# Impresum

Izdano: 2012

Izdavač:

## **Schweizerisches Rotes Kreuz (Švicarski crveni križ)**

Departement Gesundheit und Integration

Abteilung Gesundheit

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

telefon 031 960 75 75

[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch), [gi-gesundheit@redcross.ch](mailto:gi-gesundheit@redcross.ch)

## **Bundesamt für Gesundheit BAG (Ministarstvo za zdravlje)**

Direktionsbereich Gesundheitspolitik

Setkion Migration und Gesundheit

Hessstrasse 27E, 3097 Liebefeld

telefon 031 323 30 15

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch), [www.miges.admin.ch](http://www.miges.admin.ch)

Tekst: Anke Kayser, Katja Navarra, Katharina Liewald

Prevod: Adelita Bešić

Fotografije: André Raul Surace, [www.surace.ch](http://www.surace.ch)

Obrada: wunderwerk GmbH, [www.wunderwerkmbh.ch](http://www.wunderwerkmbh.ch)

Grafička obrada: Alscher Text & Design, [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

Narudžbe putem interneta pod: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

Izvor: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

BBL-Broj proizvoda na zalih: 311.611.bks

Štampano na FSC-zertifiziranom papiru





Albanisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, **Bosn./Kroat./Serb.**, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch  
albanais, allemand, français, italien, **bosniaque/croate/serbe**, portugais, espagnol, turc  
albanese, tedesco, francese, italiano, **bosniaco/croato/serbo**, portoghese, spagnolo, turco



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**Croce Rossa Svizzera**

