

75plus – Selbständig leben im Alter

Ihr Krankenpflegeverein bietet Informationen, Beratung und Anleitung zu Themen der selbständigen Lebensführung, Gesunderhaltung und Krankheitsvermeidung. Diese Beratung ist für interessierte Menschen, die zu Hause leben und 75 Jahre oder älter sind. Beantworten Sie bitte folgende Fragen. Bitte nur die (am besten) passende Antwort pro Frage ankreuzen.

1. Empfinden Sie Ihren Gesundheitszustand Ihrem Alter entsprechend?
 ja meistens eher nicht nein
2. Können Sie alltägliche Tätigkeiten bei sich zu Hause oder außer Haus ohne große Anstrengung und Einschränkung verrichten?
 ja meistens eher nicht nein
3. Falls Sie Schmerzen haben, wissen Sie mit diesen umzugehen?
 ja meistens eher nicht nein
4. War Ihre Gemütsverfassung in letzter Zeit für Sie zufriedenstellend?
 ja meistens eher nicht nein
5. Ist es Ihnen möglich, so oft Sie es wünschen, befriedigende Kontakte zu anderen Menschen zu haben?
 ja meistens eher nicht nein
6. Empfinden Sie Ihr Gedächtnis Ihrem Alter entsprechend?
 ja meistens eher nicht nein
7. Empfinden Sie Ihre Schlafqualität als gut?
 ja meistens eher nicht nein
8. Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten?
 ja meistens eher nicht nein
9. Sind Sie in den vergangenen Monaten gestürzt?
 ja nein

Wenn Sie zwei oder mehr Fragen mit „Nein“ oder „eher nicht“ bewertet haben, oder in den vergangenen Monaten gestürzt sind, kann eine kostenlose Beratung des Krankenpflegevereins für Sie hilfreich sein. Gerne vereinbaren wir einen Termin mit Ihnen unter der Telefonnummer: xxx oder über E-Mail: xxx