



Bei welchen der nachfolgenden Themen wäre eine Beratung für Sie hilfreich?

- Fragen rund um den Erhalt der Gesundheit
- Gesundheitlichen Fragen,
z.B. Umgang mit Einschränkungen, chronischen Krankheiten
- Fragen der körperlichen Bewegung, Kraft, Gleichgewicht
- Ernährung
- Familiäre Fragen
- Erhalt und/oder Aufbau von sozialen Kontakten
- Wohnfragen
- Unterstützung im Haushalt
- Betreuung von Angehörigen
- schwierigen Lebensphasen (Einsamkeit, Trauer usw.)
- Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag usw.
- finanzielle Fragen
- Umgang mit neuen Medien: Handy, Computer, iPad
- Andere: _____



Name: **Vornamen:**

Straße: **PLZ:**

Telefonnr: **Geburtsdatum:**

**1. Empfinden Sie Ihren Gesundheitszustand Ihrem Alter
entsprechend gut?**

ja meistens eher nicht nein

**2. Können Sie alltägliche Tätigkeiten bei sich zu Hause oder
ausser Hause 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. Pflegen Sie einen Lebensstil, der sich auf Ihre Gesundheit
positiv auswirkt?**

ja meistens eher nicht nein

7. Empfinden Sie Ihr Gedächtnis Ihrem Alter entsprechend als gut?

ja meistens eher nicht nein





8. Empfinden Sie Ihre Schlafqualität als gut?

ja meistens eher nicht nein

9. Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten?

ja meistens eher nicht nein

10. Sind Sie im letzten Jahr gestürzt?

ja nein

11. Haben Sie genügend Geld, um ein in finanzieller Hinsicht sorgenfreies Leben zu führen?

ja meistens eher nicht nein

Was Sie sonst noch mitteilen möchten:

Sind Sie an einer persönlichen, kostenlosen Beratung interessiert? Dann senden Sie die zwei Fragebögen mit dem beigelegten adressierten und frankierten Couvert an uns zurück.

Das Ausfüllen des Fragebogens ist selbstverständlich freiwillig!

Es kann einige Wochen dauern bis wir mit Ihnen Kontakt aufnehmen.

Falls Sie dringend eine Beratung wünschen, bitte ankreuzen

Adresse für Rücksendung Fragebogen

Fachstelle Zürich im Alter
Postfach 16
8032 Zürich

T 044 412 11 22