

**Sie möchten so lange wie möglich zu Hause in Ihren eigenen vier Wänden bleiben?**

Für präventive Beratung kann ich ihnen bezüglich Gesundheitsförderung im Alter Beratung bei Ihnen zu Hause anbieten.

Die Beantwortung der folgenden Fragen zeigt auf, ob eine persönliche Beratung für Sie hilfreich sein kann.

Name Vorname

Strasse PLZ / Ort

Telefonnummer Jahrgang

Bitte nur die (am besten) passende Antwort pro Frage ankreuzen.

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

**Ja meistens eher nicht nein**

1. **Können Sie alltägliche Tätigkeiten bei sich zu Hause oder ausser Hause ohne grosse Anstrengung und Einschränkung verrichten?**

**Ja meistens eher nicht nein**

1. **Falls Sie Schmerzen haben, wissen Sie mit diesen umzugehen?**

**Ja meistens eher nicht nein**

1. **War ihre Gemütsverfassung in letzter Zeit für Sie zufriedenstellend?**

**Ja meistens eher nicht nein**

1. **Ist es Ihnen möglich, so oft Sie es wünschen, befriedigende Kontakte zu anderen Menschen zu haben?**

**Ja meistens eher nicht nein**

**Pflegen Sie einen Lebensstil, der sich auf Ihre Gesundheit positiv auswirkt?**

**Ja meistens eher nicht nein**

1. **Empfinden Sie Ihr Gedächtnis Ihrem Alter entsprechend als gut?**

**Ja meistens eher nicht nein**

1. **Empfinden Sie Ihre Schlafqualität als gut?**

**Ja meistens eher nicht nein**

1. **Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten?**

**Ja meistens eher nicht nein**

 **10 Ernähren Sie sich Ihrem Alter entsprechend ausgewogen?**

**Ja meistens eher nicht nein**

 **11 Was Sie sonst noch mitteilen möchten:**

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit **eher nicht** oder **nein** beantwortet haben, könnte eine persönliche Beratung für Vorbeugung und Prävention für Sie hilfreich sein.

Senden Sie den Fragebogen an folgende Adresse und ich nehme gerne mit Ihnen Kontakt auf:

pfläg+

Daniel Perdikidis, Töpferweg 4, 8224 Löhningen oder cdperdikidis@bluewin.