

GESUNDHEITSFRAGEBOGEN

**Möchten Sie etwas tun,
um möglichst lange zu Hause in Ihren
eigenen vier Wänden bleiben zu können?**

Pro Senectute bietet im Auftrag der
Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern
mit Unterstützung der Gesundheitsförderung Schweiz
kostenlose **Gesundheitsberatungen** an.

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



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PRO SENECTUTE
Zwäg ins Alter

Bitte pro Frage nur eine Antwort geben.

Empfinden Sie Ihren Gesundheitszustand Ihrem Alter entsprechend gut?

ja eher nicht nein

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

ja, meistens eher nicht nein

Falls Sie Schmerzen haben, wissen Sie wie damit umgehen?

ja, meistens eher nicht nein

Sind Sie mit Ihrer Stimmung in der letzten Zeit zufrieden?

ja, meistens eher nicht nein

Haben Sie genug Kontakt mit anderen Menschen?

ja eher nicht nein

Können Sie sich im Alltag auf Ihr Gedächtnis verlassen?

ja, meistens eher nicht nein

Schlafen Sie gut?

ja, meistens eher nicht nein

Bewegen Sie sich täglich etwa 30 Minuten?

ja, meistens eher nicht nein

Haben Sie genügend Geld, um ein sorgenfreies Leben zu führen?

ja eher nicht nein

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit **eher nicht** oder **nein** beantwortet haben, kann eine persönliche Gesundheitsberatung durch eine diplomierte Pflegefachfrau der Pro Senectute (Zwäg ins Alter-Team) für Sie von Nutzen sein.

Die Beratung ist kostenlos.

Sie können direkt bei der Zwäg ins Alter-Mitarbeiterin einen Termin abmachen, oder Sie senden den Fragebogen an die Adresse der Pro Senectute in Ihrer Region und wir nehmen gerne Kontakt mit Ihnen auf:

Name:..... Vorname:.....

Strasse:..... Ort:.....

Telefonnummer:.....

Adresse Beratungsstelle:

Datenschutz: Alle Mitarbeiterinnen von Zwäg ins Alter unterstehen der Schweigepflicht. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.