***Die ganze Fülle des Lebens  
Ein Blick zurück, ein Blick nach vorne***

Die Jahre nach der Pensionierung sind für die meisten Menschen voller Veränderungen und Überraschungen. Manche Jahre sind willkommen, manche werden zur Herausforderung. Gelegentlich ist es gut innezuhalten: Wo stehe ich, wo soll es hingehen, welche Möglichkeiten gibt es? Dieser Fragebogen kann eine Anregung dazu sein.

Die Drehscheibe RaJoVita ist, wie es ihr Name bereits sagt Dreh- und Angelpunkt für Fragen und Anliegen, welche das Alter und altern mit sich bringen. Die Gesundheitsberatung RaJoVita legt den Schwerpunkt auf Förderung und Erhaltung von Selbständigkeit und Gesundheit im Alter. Es gibt viele Möglichkeiten, seinen Alltag in kleinen Schritten an stattfindende Veränderungen anzupassen. Die Beantwortung der folgenden Fragen ergeben uns Hinweise, wie wir unser Beratungsangebot ausbauen und an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Danke, dass Sie sich die Zeit nehmen, die Fragen zu beantworten und den Fragebogen an uns zurücksenden.

**Fragebogen:** *Bitte kreuzen Sie*  *folgend alle zutreffenden Antworten an*

**Persönliche Daten**

Vorname/Name:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Geschlecht:  Frau  Mann  unbestimmt

Wohnsituation:  alleine  mit Ehepartner/in, Lebensabschnittspartner/in  andere Wohnkonstellation \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Wohnform:  Mietwohnung  Miethaus  Alterswohnung  Eigentumswohnung  Eigenheim/Haus

**Allgemeine Gesundheit**

Wie empfinde ich meinen Gesundheitszustand?

sehr gut  gut  weitgehend gut  nicht gut

Erlebe ich meine geistige Leistungsfähigkeit als zufriedenstellend?

sehr zufriedenstellend  zufriedenstellend  weitgehend zufriedenstellend  
 nicht zufriedenstellend

Erlebe ich meine Gemütsverfassung in den letzten 12 Monaten als zufriedenstellend?

sehr zufriedenstellend  zufriedenstellend  weitgehend zufriedenstellend  
 nicht zufriedenstellend

Kann ich mit gesundheitlichen Veränderungen umgehen (z.B. Mobilität, Schlafen, Schmerzen, chronische Erkrankungen, anderes …)?

ich kann damit umgehen  
 sie machen mir zu schaffen

**Soziale Beziehungen: Familie und Freunde – persönliches Umfeld**

Meinen Aktivitäten und Interessen kann ich ohne grosse Anstrengung oder Hilfe durch andere Personen nachgehen:

ja  weitgehend  eher nicht  nein

Ich habe ausreichende und zufriedenstellende Sozial-Kontakte:

ja  eher ja  eher nein  nein

Bei Bedarf kann ich mich an Vertrauenspersonen wenden:

ja  nein

Gerne würde ich meine Kontakte und/oder Aktivitäten erweitern:

ja  nein

**Mobilität, Bewegung, Sicherheit und Selbständigkeit**

Unterwegs bin ich:

zu Fuss  Velo / E-Bike  öffentlicher Verkehr  Auto / Motorrad

Unterwegs fühle ich mich:

sicher  öfters unsicher

In den letzten zwölf Monaten bin ich unterwegs gestürzt:

nie  1-3-mal  3-5 mal  häufiger

Zuhause fühle ich mich betreffend meiner Mobilität:

sicher  öfters unsicher

Zuhause bin ich in den letzten zwölf Monaten gestürzt:

nie  1-3-mal  3-5 mal  häufiger

Mein Zuhause ist rollstuhlgängig und barrierefrei passierbar?

ja  nein

So bewältige ich meinen Haushalt:

alleine  mit Ehe-/Lebenspartner-/in

mit Drittpersonen (Angehörige, Spitex, Reinigungsinstitut)

**Finanzen und materielle Möglichkeiten**

Reichen meine Finanzen für ein sorgenfreies Leben?

ja  weitgehend  eher nein  nein

Reichen meine finanziellen Mittel für meine Mietwohnung?

ja  ja, so lange wir zu zweit leben

nein  nein, nur mit Ergänzungsleistungen

Reichen meine finanziellen Mittel für mein Eigenheim?

ja  ja, so lange wir zu zweit leben

nein  nein, nur mit Ergänzungsleistungen

Meine finanziellen und administrativen Belange erledige ich:

selbständig  zusammen mit Ehe-/Lebenspartner/in

Drittperson  ich wünsche mir Unterstützung

**Entwicklung**

In welchen Belangen wünschen Sie zukünftig durch die Drehscheibe/Gesundheits-beratung unterstützt zu werden?

**Gesundheit:**

Gesundheitszustand (Beratung in Prävention, erhalten und fördern der Gesundheit)

Demenzberatung

Palliativ Care

Patientenverfügung

Vorsorgeauftrag

**Soziale Beziehungen:**

Freiwilligenarbeit leisten  Freiwilligenarbeit entgegennehmen

Informationen zu Vereinen, Aktivitäten im Alter etc.

**Wohnen:**

Veränderung meiner Wohnsituation

**Finanzen:**

Unterstützung bei Anträgen auf Hilflosenentschädigung

Unterstützung bei Anträgen auf Ergänzungsleistungen

allgemeine administrative Unterstützung

Reicht das bestehende Angebot an Beratungsdienstleistungen der Drehscheibe und Gesundheitsberatung im Alter für Sie aus?

Ja

nein: Falls nein, fehlende Angebote:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Das Angebot der Drehscheibe und Gesundheitsberatung RaJoVita**

Im persönlichen Gespräch geht es um Ihre Anliegen, Ihre aktuelle Situation, Ihre Fragen und die Themen Ihrer Wahl. Sie erhalten auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Informationen und Anregungen. Sie finden eine neutrale Ansprechperson für die Vermittlung und Begleitung in Phasen der Veränderung oder für eine Standortbestimmung vor.

Die Beratungen sind vertraulich (Schweigepflicht) und für Sie kostenlos.

**Kontakt**:

RaJoVita Drehscheibe/Gesundheitsberatung und Prävention im Alter

Adriana Bettio

Bollwiesstrasse 4

Postfach 2345

8645 Jona

Telefon 055 222 01 11

Mail: [drehscheibe@rajovita.ch](mailto:drehscheibe@rajovita.ch)

**Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf**

**Meine Angaben:**

Per Telefon:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Per E-Mail:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_