

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/Gesundheitsberatung 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

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf

Meine Angaben:

Per Telefon: _____

Per E-Mail: _____