



Gesundheitsfragebogen - Selbsteinschätzung

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

8. Empfinden Sie Ihre Schlafqualität als gut?

- ja
- meistens
- eher nicht

9. Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten?

- ja
- meistens
- eher nicht
- nein

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

ja

meistens

eher nicht

nein

Datum:

.....

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit 'eher nicht' oder 'nein' beantwortet haben, könnte eine persönliche Beratung für Sie hilfreich sein:

Fachstelle Alter: 044 921 66 37

Beilagen:

- Flyer Fachstelle Alter

Meine Notizen: