

Sprechen Sie uns an!

Alexandra Ladach
Dipl.-Pflegerin (FH)
Exam. Gesundheits-
und Krankenpflegerin

Katharina Schmidt
Dipl.-Pflegerin (FH)
in Ausbildung

Caritasverband Frankfurt e. V.
Gesundheitsberatung für Senioren
Humboldtstraße 94
60318 Frankfurt am Main

Telefon: 069 - 95 96 63 22

E-Mail: alexandra.ladach@caritas-frankfurt.de

Unser Angebot ist für Sie kostenfrei!

Das Projekt wird von der ARD-Fernsehlotterie



und der Stadt Frankfurt gefördert.



Präventive Hausbesuche

**Gesundheitsberatung
für Senioren**

*Frankfurter Programm
Aktive Nachbarschaft*



Auch als alter Mensch noch selbstständig in der eigenen Wohnung leben ...

... das möchten wohl die meisten von uns. Wenn mit der Zeit und den Jahren die altersgemäßen Beschwerden zunehmen, fragen sich manche, ob Selbstständigkeit und Unabhängigkeit auch in Zukunft möglich sein werden.

Die Caritas will Sie dabei unterstützen unter dem Motto:

Vorbeugung stärken – Gesundheit erhalten

Denn Pflegebedürftigkeit lässt sich verhindern oder hinauszögern!

Wie das geht, wissen unsere Beraterinnen.

Die Caritas bietet präventive Beratung für ältere Menschen an.

Unter „präventiver Beratung“ verstehen wir, dass wir Sie informieren und anleiten zu Möglichkeiten der Gesundheitsförderung. Im persönlichen Gespräch wird geklärt, welche möglichen Gesundheitsrisiken im Alter eine Rolle spielen können und was man gezielt dagegen tun kann.

Sie sind interessiert?

Was wir für Sie tun können – unser Angebot:

Wir besuchen Sie zu Hause. Die Beratung ist für Sie kostenlos und unverbindlich. Wenn Sie es möchten, halten wir gemeinsam Rücksprache mit Ihrem Hausarzt. Gern beziehen wir auch Angehörige, Lebenspartner oder andere Ihnen nahe stehende Menschen ins Gespräch mit ein. Unsere Beratung wird von erfahrenen Pflegefachkräften durchgeführt.

Wie es konkret geht ...

Bei unserem Beratungsbesuch besprechen wir mit Ihnen

- Ihre persönliche Lebenssituation
- Ihren Gesundheitszustand
- Einschränkungen oder Risiken, die möglicherweise vorliegen, zum Beispiel Sturzgefährdung, Ernährungsgewohnheiten, Bewegungseinschränkungen ...

Anschließend stellen wir für Sie eine individuelle Empfehlungsliste mit vorbeugenden Maßnahmen zusammen. Diese soll bei einem zweiten Hausbesuch gemeinsam mit Ihnen besprochen werden. Ihre persönlichen Ziele und Wünsche sollen dabei berücksichtigt werden.

Unsere Ziele für Ihr Alter:

***Gesundheit
Selbstständigkeit
Lebensfreude***