

Gesund älter werden – das wünschen sich die Meisten. Die gute Nachricht dabei ist: es gibt eine Menge Ansätze, um dies zumindest positiv zu beeinflussen. Welche Ansatzpunkte es im Einzelnen geben kann, darüber soll Ihnen folgender Einschätzungsbogen einen groben Einblick geben. Gleichzeitig können Sie für sich selbst schauen, wo Sie stehen und zu welchen Themen Sie möglicherweise Fragen haben oder nähere Information wünschen.

Sollten Sie Interesse an einer Beratung haben, bietet der Caritasverband Frankfurt e. V. sog. **Vorbeugende („Präventive“) Hausbesuche** an. In einem unverbindlichen persönlichen Gespräch bei Ihnen zu Hause können Sie Fragen zu Ihren individuellen Vorsorgemöglichkeiten besprechen.

Zur Durchführung Ihrer Selbsteinschätzung kreuzen Sie jeweils an, welche Kategorie am ehesten zutrifft (**1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = mäßig-schlecht, 4 = sehr schlecht**).

27 Handlungsansätze zur Vorsorge im Alter

	Kategorien				Beratung erwünscht
	1	2	3	4	
1. Wohnen					
1.1 Zugang zur Wohnung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2 Infrastruktur (Geschäfte, Ärzte, Anschluss Öffentliche Verkehrsmittel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3 Erschwernisse IN der Wohnung (z.B. Bad, Küche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4 Lebensqualität / Wohlbefinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alltagsbewältigung					
2.1 Selbständige Lebensführung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2 Wirtschaftliche Verhältnisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3 Soziale Beziehungen / Unterstützung / Nachbarschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Freizeitgestaltung / Soziale Kontakte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bewegung					
4.1 Bewegungsfähigkeit u. Gangsicherheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2 Mobilität (im Haus / außer Haus / Bus & Bahn)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3 Aktivität (Spazieren gehen, Fahrrad fahren, Be- wegungsübungen / Gymnastik)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Ernährung

- 5.1 Normalgewicht
- 5.2 Ausgewogene Ernährung
- 5.3 Mund- und Zahngesundheit (Kaufähigkeit)

6. Gesundheit

- 6.1 Körperliche Gesundheit
- 6.2 Sehfähigkeit
- 6.3 Hörfähigkeit
- 6.4 Kontinenz (kontrollierte Ausscheidung von Urin / Stuhl)
- 6.5 Merkfähigkeit und Konzentration
- 6.6 Seelische Gesundheit

7. Gesundheitsvorsorge / Vorsorgeuntersuchungen

- 7.1 Hausarzt
- 7.2 Augenarzt
- 7.3 Hals-Nasen-Ohren - Arzt
- 7.4 Krebsvorsorge
- 7.5 Impfprophylaxe


8. Vorsorgeregulungen

- 8.1 Patientenverfügung
- 8.2 Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung

Gesamtzahl der Kreuze pro Kategorie:

1	2	3	4
---	---	---	---

Schön, dass Sie sich die Zeit genommen haben. Vielleicht haben Sie schon wichtige Erkenntnisse gewonnen. Sollte Ihr Interesse geweckt sein, sind Sie herzlich zu einem Beratungsgespräch eingeladen. **Insbesondere wenn Sie mehr als 3 Mal die Kategorien 3 oder 4 angekreuzt haben, empfehlen wir Ihnen ein kostenfreies Beratungsgespräch.** Das Angebot wird durch das Frankfurter Programm „Würde im Alter“ gefördert

Zur Terminvereinbarung einfach anrufen unter  069 / 2982 404 (Frau Ladach / Frau Kutzner). Bei Abwesenheit ist ein Anrufbeantworter geschaltet.