

# Selbsteinschätzung zur persönlichen Gesundheitssituation

Gesund älter werden – das wünschen sich die Meisten – und es gibt einige Ansätze, dies positiv zu beeinflussen. Schauen Sie einfach mal, wo Sie selbst stehen und welche Themen möglicherweise für Sie in Frage kommen.

Kreuzen Sie dafür im Folgenden jeweils die zutreffende Kategorie an. **(1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = mäßig/schlecht, 4 = sehr schlecht)**

## 27 Handlungsansätze zur Vorsorge im Alter

Kategorien

1 2 3 4

### 1. Wohnen

- |                                      |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.1 Zugang zur Wohnung               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.2 Infrastruktur (Geschäfte, Ärzte) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.3 Erschwernisse in der Wohnung     | <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"/> |

### 2. Alltagsbewältigung

- |                                                    |                          |                          |                          |                          |
|----------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 2.1 Selbstständige Lebensführung                   | <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"/> |
| 2.3 Soziale Beziehungen/<br>Unterstützung/Nachbarn | <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"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

### 4. Bewegung

- |                                                                                     |                          |                          |                          |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4.1 Bewegungsfähigkeit u.<br>Gangsicherheit                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.2 Mobilität (im Haus/<br>außer Haus/Bus & Bahn)                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.3 Aktivität (Spazieren gehen,<br>Fahrrad fahren, Bewegungs-<br>übungen/Gymnastik) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Frankfurter Programm  
Würde im Alter

Ambulante Altenpflege  
Psychosoziale Beratung  
und Begleitung  
für ältere Menschen



caritas  
frankfurt

	Kategorien			
	1	2	3	4
<b>5. Ernährung</b>				
5.1 Normalgewicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2 Ausgewogene Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3 Mund- und Zahngesundheit (Kaufähigkeit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6. Gesundheit</b>				
6.1 Körperliche Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2 Sehfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.3 Hörfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.4 Kontinenz (kontrollierte Ausscheidung von Urin/Stuhl)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.5 Merkfähigkeit/Konzentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.6 Seelische Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7. Gesundheitsvorsorge/ Vorsorgeuntersuchungen</b>				
7.1 Hausarzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.2 Augenarzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.3 Hals-Nasen-Ohren-Arzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.4 Krebsvorsorge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.5 Impfprophylaxe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8. Vorsorgeregelungen</b>				
8.1 Patientenverfügung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.2 Vorsorgevollmacht/ Betreuungsverfügung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Gesamtzahl der Kreuze pro Kategorie:**

**1**

**2**

**3**

**4**

Insbesondere wenn Sie mehr als dreimal die Kategorien 3 oder 4 angekreuzt haben, empfehlen wir Ihnen ein kostenfreies Beratungsgespräch.

**Informationen oder Terminvereinbarung  
im Büro für Präventive Hausbesuche  
(Frau Ladach / Frau Beckmann-Euler):**



**069 / 2982 1404**