



## Gesundheits-Test für Senioren

Das Sozialmedizinische Zentrum Oberwallis möchte Sie unterstützen bei Fragen zu Gesundheit, Alltagsgestaltung und sozialer Integration

Unser Anliegen ist, Sie zu beraten, damit Sie:

- möglichst lange Ihre Selbstständigkeit erhalten können
  - gesundheitliche Risiken erkennen und beachten
- Unterstützungsangebote kennen lernen und nutzen können

## Fragebogen:

<p><b>1. Ich fühle mich meinem Alter entsprechend:</b></p> <p><input type="checkbox"/> ausgezeichnet (1 Punkt) <input type="checkbox"/> gut (2 Punkte) <input type="checkbox"/> weniger gut (3 Punkte) <input type="checkbox"/> schlecht (4 Punkte)</p>	<p><b>2. Ich fühle mich zufrieden und ausgeglichen:</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja (1 Punkt) <input type="checkbox"/> meistens (2 Punkte) <input type="checkbox"/> selten (3 Punkte) <input type="checkbox"/> nein (4 Punkte)</p>
<p><b>3. Ich habe Mühe bei Tätigkeiten im Haus:</b></p> <p><input type="checkbox"/> überhaupt nicht (1 Punkt) <input type="checkbox"/> manchmal (2 Punkte) <input type="checkbox"/> vermehrt (3 Punkte) <input type="checkbox"/> immer (4 Punkte)</p>	<p><b>4. Ich habe Mühe bei Tätigkeiten in der Umgebung:</b></p> <p><input type="checkbox"/> überhaupt nicht (1 Punkt) <input type="checkbox"/> manchmal (2 Punkte) <input type="checkbox"/> vermehrt (3 Punkte) <input type="checkbox"/> immer (4 Punkte)</p>
<p><b>5. Ich habe Mühe bei Tätigkeiten in der Freizeit:</b></p> <p><input type="checkbox"/> überhaupt nicht (1 Punkt) <input type="checkbox"/> manchmal (2 Punkte) <input type="checkbox"/> vermehrt (3 Punkte) <input type="checkbox"/> immer (4 Punkte)</p>	<p><b>6. Ich habe Angst zu stürzen:</b></p> <p><input type="checkbox"/> nein (1 Punkt) <input type="checkbox"/> selten (2 Punkte) <input type="checkbox"/> meistens (3 Punkte) <input type="checkbox"/> ja (4 Punkte)</p>
<p><b>7. Ich weiss wohin ich mich wenden kann, wenn ich Probleme habe:</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja (1 Punkt) <input type="checkbox"/> meistens (2 Punkte) <input type="checkbox"/> selten (3 Punkte) <input type="checkbox"/> nein (4 Punkte)</p>	<p><b>8. Ich kenne Menschen und Orte, wenn ich Kontakte pflegen möchte:</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja (1 Punkt) <input type="checkbox"/> viele (2 Punkte) <input type="checkbox"/> wenig (3 Punkte) <input type="checkbox"/> nein (4 Punkte)</p>
<p><b>9. Ich lege Wert auf einen gesunden Lebensstil:</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja (1 Punkt) <input type="checkbox"/> meistens (2 Punkte) <input type="checkbox"/> selten (3 Punkte) <input type="checkbox"/> nein (4 Punkte)</p>	<p><b>10. Ich empfinde mein Gedächtnis meinem Alter entsprechend als:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ausgezeichnet (1 Punkt) <input type="checkbox"/> gut (2 Punkte) <input type="checkbox"/> weniger gut (3 Punkte) <input type="checkbox"/> schlecht (4 Punkte)</p>

<p><b>11. Ich empfinde meine Schlafqualität als:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ausgezeichnet (1 Punkt) <input type="checkbox"/> gut (2 Punkte) <input type="checkbox"/> weniger gut (3 Punkte) <input type="checkbox"/> schlecht (4 Punkte)</p>	<p><b>12. Ich bewege mich täglich mind. 30 Min.:</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja (1 Punkt) <input type="checkbox"/> meistens (2 Punkte) <input type="checkbox"/> selten (3 Punkte) <input type="checkbox"/> nein (4 Punkte)</p>
<p><b>13. Ich weiss, welches Risiko Rauchen auf die Gesundheit haben kann:</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja (1 Punkt) <input type="checkbox"/> mehrheitlich (2 Punkte) <input type="checkbox"/> ein wenig (3 Punkte) <input type="checkbox"/> kein Interesse (4 Punkte)</p>	<p><b>14. Ich weiss, welches Risiko Alkohol auf die Gesundheit haben kann:</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja (1 Punkt) <input type="checkbox"/> mehrheitlich (2 Punkte) <input type="checkbox"/> ein wenig (3 Punkte) <input type="checkbox"/> kein Interesse (4 Punkte)</p>

### Auswertung:

#### 14 Punkte:

Gratulation! Wir hoffen, dass Sie noch lange Ihren Ruhestand unbeschwert geniessen können.

#### 14 bis 28 Punkte:

Ein paar Zipperlein, aber noch rüstig und interessiert unterwegs.

Falls Sie bei einer Antwort 3 oder 4 Punkte erreicht haben, empfehlen wir Ihnen, auf diesen Bereich ein Augenmerk zu richten und sich dazu Informationen beschaffen oder um Unterstützung zu bemühen.

#### 28 bis 42 Punkte:

Mit Unterstützung in einigen Teilbereichen, könnte Ihr Aufenthalt zu Hause an Sicherheit und Erleichterung gewinnen.

#### 42 bis 56 Punkte:

Wir empfehlen Ihnen, sich für die Bereiche mit den 4er Punkten Unterstützung zu überlegen und zu organisieren.

#### Was ich noch gerne sagen/fragen möchte:

#### Angaben zu meiner Person:

Name:

Vorname:

Jahrgang:

Strasse:

PLZ/ Ort:

E-Mail:

Tel:

Natel:

## Herzlichen Glückwunsch!

## Sie haben sich für Ihr eigenes Wohlbefinden Zeit genommen!

Bei Fragen und Unsicherheiten, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf!

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Beratungstermin bei uns am Standort oder bei Ihnen zu Hause. Dieser ist für Sie kostenlos.

Gerne informieren wir Sie über die Dienstleistungen des Sozialmedizinischen Zentrums Oberwallis oder unserer Partnerinstitutionen.

Wenden Sie sich an den für Sie nächstgelegenen Standort:

Per Telefon:

Brig	Tel.: 027 922 30 80	Visp	Tel.: 027 922 30 70
Leuk	Tel.: 027 922 31 60	Steg	Tel.: 027 922 31 50
Saastal	Tel.: 027 922 31 80	Mattertal	Tel.: 027 922 31 90
		Stalden	Tel.: 027 922 31 70

Per Mail: [info@smzo.ch](mailto:info@smzo.ch) oder [spitex@smzo.ch](mailto:spitex@smzo.ch)

Per Post:

Sozialmedizinisches Zentrum Oberwallis, Nordstrasse 30, 3900 Brig