

Schön dass Sie sich Zeit genommen haben, sich mit Ihrer Gesundheit auseinander zu setzen.

Wenn Sie die Testresultate vertiefen möchten oder zu Themen Fragen haben, dürfen Sie sich gerne bei der Fachstelle Alter Pfäffikon melden. Sie haben die Möglichkeit ihre Fragen zu klären oder eine Präventive Gesundheitsberatung in Anspruch zu nehmen.

Auswertung:

14 Punkte: Gratulation! Wir hoffen, dass Sie Ihren Alltag noch lange unbeschwert geniessen können.

14 bis 28 Punkte: Ein paar Zipperlein, aber 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 sich 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.

Fachstelle Alter Pfäffikon

Hochstrasse 1

8330 Pfäffikon

044 952 51 35

eva.beurer@pfaeffikon.ch

www.pfaeffikon.ch/dienste/alter/fachstelle-alter-altersbeauftragte/



Gemeinde Pfäffikon ZH



Fachstelle Alter Pfäffikon

Hochstrasse 1

8330 Pfäffikon

044 952 51 35

Gesundheits-Selbsttest 60+

Der Gesundheits-Selbsttest bietet Ihnen die Möglichkeit, sich persönlich mit Ihrer Gesundheit auseinander zu setzen.

Nach dem Zusammenzählen der Punkte können Sie auf der Rückseite Ihre Testresultate lesen.

Meinem Alter entsprechend fühle ich mich:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ausgezeichnet (1 Punkt) | <input type="checkbox"/> gut (2 Punkte) |
| <input type="checkbox"/> weniger gut (3 Punkte) | <input type="checkbox"/> gar nicht gut (4 Punkte) |

Ich fühle mich zufrieden und ausgeglichen:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ja (1 Punkt) | <input type="checkbox"/> meistens (2 Punkte) |
| <input type="checkbox"/> selten (3 Punkte) | <input type="checkbox"/> nein (4 Punkte) |

Ich habe Mühe bei Tätigkeiten im Haus:

- überhaupt nicht (1 Punkt) manchmal (2 Punkte)
 vermehrt (3 Punkte) immer (4 Punkte)

Ich habe Angst zu stürzen:

- nein (1 Punkt) selten (2 Punkte)
 meistens (3 Punkte) ja (4 Punkte)

Ich wäre froh um Unterstützung in Haus und Garten (Einkaufen ect.):

- überhaupt nicht (1 Punkt) manchmal (2 Punkte)
 vermehrt (3 Punkte) immer (4 Punkte)

Ich kann meine Freizeit nach meinen Bedürfnissen selber gestalten.

- immer (1 Punkt) meistens (2 Punkte)
 manchmal (3 Punkte) überhaupt nicht (4 Punkte)

Ich weiss wohin ich mich wenden kann, wenn ich Unterstützung benötige:

- ja (1 Punkt) meistens (2 Punkte)
 selten (3 Punkte) nein (4 Punkte)

Ich kenne Menschen und Orte, wenn ich Kontakte pflegen möchte:

- ja (1 Punkt) viele (2 Punkte)
 wenig (3 Punkte) nein (4 Punkte)

Ich lege Wert auf einen gesunden Lebensstil:

- ja (1 Punkt) meistens (2 Punkte)
 selten (3 Punkte) nein (4 Punkte)

Ich empfinde mein Gedächtnis meinem Alter entsprechend als:

- ausgezeichnet (1 Punkt) gut (2 Punkte)
 weniger gut (3 Punkte) gar nicht gut (4 Punkte)

Ich empfinde meine Schlafqualität als:

- ausgezeichnet (1 Punkt) gut (2 Punkte)
 weniger gut (3 Punkte) gar nicht gut (4 Punkte)

Ich bewege mich täglich mindestens 30 Minuten:

- ja (1 Punkt) meistens (2 Punkte)
 selten (3 Punkte) nein (4 Punkte)

Ich weiss, welches Risiko Rauchen auf die Gesundheit haben kann:

- ja (1 Punkt) mehrheitlich (2 Punkte)
 ein wenig (3 Punkte) kein Interesse (4 Punkte)

Ich weiss, welches Risiko Alkohol auf die Gesundheit haben kann:

- ja (1 Punkt) mehrheitlich (2 Punkte)
 ein wenig (3 Punkte) kein Interesse (4 Punkte)