

# 75plus

Kostenloser  
Hausbesuch

## Selbständig leben im Alter

1. **Empfinden Sie Ihren Gesundheitszustand Ihrem Alter entsprechend?**  
 ja     meistens     eher nicht     nein
2. **Können Sie alltägliche Tätigkeiten bei sich zu Hause oder außer Haus ohne große Anstrengung und Einschränkung verrichten?**  
 ja     meistens     eher nicht     nein
3. **Falls Sie Schmerzen haben, wissen Sie mit diesen umzugehen?**  
 ja     meistens     eher nicht     nein
4. **War Ihre Gemütsverfassung in letzter Zeit für Sie zufriedenstellend?**  
 ja     meistens     eher nicht     nein
5. **Ist es Ihnen möglich, so oft Sie es wünschen, befriedigende Kontakte zu anderen Menschen zu haben?**  
 ja     meistens     eher nicht     nein
6. **Empfinden Sie Ihr Gedächtnis Ihrem Alter entsprechend?**  
 ja     meistens     eher nicht     nein
7. **Empfinden Sie Ihre Schlafqualität als gut?**  
 ja     meistens     eher nicht     nein
8. **Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten?**  
 ja     meistens     eher nicht     nein
9. **Sind Sie in den vergangenen Monaten gestürzt?**  
 ja     nein

Wenn Sie bei zwei oder mehr Fragen mit „nein“ oder „eher nicht“ geantwortet haben und über 75 Jahre alt sind, kann eine kostenlose Beratung des Krankenpflegevereins für Sie hilfreich sein. Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Krankenpflegeverein.

