

Bästa närståendevårdare

Borgå stad erbjuder en möjlighet till undersökningar av närståendevårdares välmående och hälsa. Undersökningen är kostnadsfri för närståendevårdare.

Målet för undersökningarna om välmående och hälsa är att främja hälsa och välmående. Målet för hälsoundersökningarna är att identifiera riskfaktorer för sjukdomar, förebygga och erbjuda råd som behövs för levnadsvanorna. I hälsoundersökningen ingår vid behov laboratorieprov och andra sätt att mäta hälsan.

Genom att svara på den medföljande enkäten om välmående hjälper ni oss att kartlägga er hälsa och funktionsförmåga. Ta med den färdigt ifyllda enkäten när ni kommer på hälsoundersökning.

Tack för Era svar!

Tidsbeställning till hälsoundersökning och ytterligare information:

Hälsostationernas gemensamma tidsbeställning tfn 019 520 4351

Enheten för förebyggande arbete för
vuxna
Västra hälsostation
Askolins väg 1 C, 1:a våningen
06100 Borgå

Enkät om välmående för närståendevårdare

Fyll i blanketten omsorgsfullt antingen genom att kryssa för de lämpliga alternativen eller skriva svaren i de öppna fälten.

1. Bakgrundsfakta

Namn

Födelseid

Adress

Telefon

E-postadress

Modersmål

Civilstånd

- ogift gift eller sammanboende frånskild änka/änkling

2. Boende och miljö

2.1. Hur bor ni?

- Ensam Med maka/make Med någon annan, vem?

2.2. Er boendeform?

- Höghus med hiss Egnahemshus / radhus i ett plan
 Höghus utan hiss Egnahemshus / radhus i flera våningar

2.3. Har ni svårigheter att röra er hemma?

- Nej Ja, hurdana?

2.4. Har ni svårigheter att röra er utanför hemmet?

- Nej Ja, hurdana?

2.5. Hur rör ni er utanför hemmet?

- till fots med cykel med släktingar/bekanta
- med jag kör själv bil med buss/servicelinje
 makan/maken
- med taxi

2.6. Klarar ni själv av följande sysslor?

Uträttande av dagliga ärenden (butik, bank)

- ja nej, vilken syssla?

Lätt hushållsarbete (dammsugning, disk, byk, matlagning)

- ja nej, vilken syssla?

Tungt hushållsarbete (fönstertvätt, matpiskning, uppvärmning)

- ja nej, vilken syssla?

Gårdsarbeten under olika årstider

- ja nej, vilken syssla?

2.7 Vem hjälper er vanligtvis?

- makan/maken barnen andra släktingar/närstående personer
- någon annan, vem?
- jag får inte hjälp av någon

2.8 Anser ni att er bostad är tillräckligt tillgänglig?

- ja nej

Om ni svarade nej, vilka förändringar skulle ni behöva i er bostad?

3. Hälsa, funktions- och rörelseförmåga

3.1. Vad anser ni om ert hälsotillstånd?

bra ganska bra medelmåttig ganska dålig dålig

3.2. Vad anser ni om ert hälsotillstånd nu jämfört med året innan?

bättre i stort sett likadan sämre

Hurdana förändringar har det skett i ert hälsotillstånd?

3.3. Har ni besvär eller sjukdomar som hindrar er att klara det dagliga livet?

nej ja

Om ni svarade ja, beskriv hur besvären begränsar ert liv?

3.4. Har ni besökt läkare under det senaste året?

nej ja

3.5. Har ni fallit omkull under det senaste halvåret?

nej ja

Om ni svarade ja, har ni fallit omkull oftare än en gång under det senaste halvåret?

nej ja, 2-3 gånger ja, över 3 gånger

Om ni fallit omkull mer än 3 gånger, har orsakerna till det undersökts?

ja nej

Varför tror ni att ni fallit omkull?

3.6. Har ni magrat under det senaste halvåret?

nej ja

Hur många kilo har ni magrat och vad tror ni att det beror på?

3.7. Är ni orolig över ert minne?

nej ja

Om ni är orolig över det, har ni då låtit undersöka ert minne?

ja nej

3.8. Har ni haft problem med urininkontinens?

nej ja

Om ni svarade ja, har orsakerna till problemen blivit undersökta?

ja nej

3.9. Motionerar ni (minst en halv timme i form av gång, cykling, gymnastik eller nyttomotion som kan jämföras med dessa motionsformer)?

Ja, nästan dagligen Ja, varje vecka
 Ja, mindre än en gång i veckan Jag motionerar inte, varför?

Om ni motionerar mindre än en gång i veckan eller inte alls, är ni intresserad av att delta i en motionsgrupp?

ja nej

3.10. Kan ni promenera minst 500 m utan paus (med eller utan hjälpmedel)?

ja nej, varför?

3.11. Vilka hjälpmedel använder ni?

jag behöver inte hjälpmedel käpp rollator
 rullstol stödräcken något annat, vad?

3.12. Sover ni vanligtvis bra?

ja nej, varför?

3.13. Hurdan aptit har ni vanligtvis?

bra dålig

3.14. Brukar ni varje dag äta en varm måltid?

ja nej

3.15. Röker ni?

nej ja, hur många cigaretter om dagen?

3.16. Hur ofta dricker ni öl, vin eller andra alkoholdrycker? (Räkna också med de gånger då ni bara dricker små mängder, t.ex. en flaska mellanöl eller ett glas vin).

aldrig en gång per månad eller mer sällan
 2–4 gånger per månad 2–3 gånger per vecka
 4 gånger per vecka eller oftare

3.17. Har ni egna tänder?

ja nej

3.18. Tvättar ni dagligen era tänder/er protes?

ja nej

3.19. Har ni under de senaste fem åren fått tandvård?

ja nej

3.20. Upplever ni att ni har en god munhälsa?

ja nej

4. Social funktionsförmåga

4.1. Bedömning om er nuvarande livssituation

god tillfredsställande dräglig dålig

4.2. Hur ofta träffar ni andra människor eller har annars socialt umgänge?

dagligen varje vecka varje månad mer sällan än en gång per månad
 aldrig

4.3. Har ni intressen?

ja, hurdana?
 nej

4.4. Hurdan verksamhet utanför hemmet är ni intresserad av delta i om det är möjligt?

4.5. Upplever ni att ni är nöjd med livet?

ja nej

4.6. Känner ni ofta er ensam?

ja nej

4.7. Känner ni ofta er ledsen?

ja nej

4.8 Känner ni ofta er otrygg?

ja nej

4.9 Känner ni ofta er rädd?

nej ja

4.10 Känner ni ofta er trött?

nej ja

5. Service

5.1. Får ni följande service av kommunen:

måltidstjänster hemvård trygghetstelefon färdtjänst

annat, vad?

5.2. Hurdan service tror ni att ni kommer att behöva som i framtiden kan stöda ert hemmaboende?

5.3. Är ni för närvarande orolig för något som gäller ert välmående och vill att vi kontaktar er angående det?

nej

ja, vad?

6. Mitt samtycke till behandlingen av uppgifterna

Jag ger mitt samtycke till att man inom social- och hälsovårdssektorn får behandla frågor som är nödvändiga med tanke på vården och hör ihop med min servicehelhet och att uppgifterna får lagras i klientregistret. Borgå stads social- och hälsovårdsnämnd fungerar som registeransvarig.

ja

nej

Datum

Underskrift, namnförtydligande