

Oplever du daglige gang- eller balanceproblemer?

- (0) ☐ Nej
- (180) ☐ Ja
- (120) ☐ Ved ikke
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Har du vanskeligt ved at rejse dig fra en stol eller sofa?

- (0) ☐ Nej, på ingen måde
- (80) ☐ Ja, en gang imellem må jeg også bruge armene for at komme op
- (120) ☐ Ja, jeg kan ikke komme op uden at bruge armene
- (180) ☐ Ja, sommetider kan jeg ikke komme op ved egen hjælp
- (40) ☐ Ved ikke
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Lider du af svimmelhed?

- (0) ☐ Aldrig
- (10) ☐ Sjældent
- (40) ☐ Månedligt
- (80) ☐ Ugentligt
- (120) ☐ Dagligt
- (30) ☐ Ved ikke
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Kan du selv bære 5 kg, fx en pose med indkøbsvarer?

- (0) ☐ Ja, uden besvær
- (30) ☐ Ja, med lidt besvær
- (80) ☐ Ja, med meget besvær
- (120) ☐ Nej
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Er du faldet i løbet af det seneste år?

- (0) ☐ Nej
- (10) ☐ Ja, men slog mig ikke
- (30) ☐ Ja, kom lettere til skade
- (120) ☐ Ja, kom alvorligt til skade
- (1) ☐ Ved ikke
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Har du inden for den seneste måned haft for lidt energi til at gøre de ting, du ønskede at gøre?

- (0) ☐ Nej
- (31) ☐ Ja
- (30) ☐ Ved ikke
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

**Hvor ofte er du fysisk aktiv og bliver lettere forpustet i mindst 30 minutter?
Dette kan inkludere sport, motion, hurtig gang og cykling men ikke lettere
husholdnings- og havearbejde.**

- (1) ☐ Hver dag
- (0) ☐ 4-6 dage om ugen
- (2) ☐ 2-3 dage om ugen
- (10) ☐ Højst en gang om ugen
- (30) ☐ (Næsten) aldrig
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

På de fleste dage - føler du at du sidder for meget ned? (det kunne bl.a. indebære at se TV, bruge mobiltelefon, tablet, computer eller lave siddende aktiviteter som at strikke eller læse)

- (0) ☐ Nej
- (11) ☐ Ja
- (10) ☐ Ved ikke
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Hvordan har din appetit været i den senere tid?

- (0) ☐ Ikke nedsat
- (40) ☐ Nedsat/dårlig appetit
- (80) ☐ Ved ikke
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Indenfor den senest måned, har du da haft et utilsigtet vægttab (dvs. ikke på grund af f.eks. slankekur eller motion)?

- (0) ☐ Nej
- (80) ☐ Ja
- (15) ☐ Ved ikke
- (2) ☐ Ønsker ikke at svare

Tager du dagligt 5 eller flere typer receptpligtig medicin ELLER tager du sovemedicin?

- (0) ☐ Nej
- (30) ☐ Ja
- (31) ☐ Ved ikke
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Har du fået konstateret en eller flere kroniske sygdomme? Det kan fx være diabetes, KOL, hjerte-kar-sygdom, gigt eller lignende?

- (0) ☐ Nej
- (10) ☐ Ja
- (15) ☐ Ved ikke
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Hvilke eller hvilken kronisk sygdom har du fået konstateret? Du kan sætte flere krydser.

- (1) ☐ Diabetes
- (2) ☐ KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom)
- (3) ☐ Hjerte-kar-sygdom
- (4) ☐ Kræft (cancer)
- (5) ☐ Artrose (slidgigt)
- (6) ☐ Osteoporose (knogleskørhed)
- (7) ☐ Leddegigt
- (8) ☐ Anden (skriv gerne) _____
- (9) ☐ Ønsker ikke at svare

Skal du på toilettet om natten?

- (0) ☐ Nej
- (1) ☐ En gang imellem
- (2) ☐ Næsten hver nat
- (10) ☐ Mindst én gang hver nat
- (15) ☐ Flere gange hver nat
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Døjer du med mave-tarm problemer (f.eks. forstoppelse)?

- (0) ☐ Nej
- (15) ☐ Ja, en gang imellem
- (120) ☐ Ja, dagligt
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Ryger du tobak?

- (0) ☐ Nej
- (15) ☐ Ja, lejlighedsvis - fx til fest eller når jeg føler mig trist eller presset
- (40) ☐ Ja, dagligt
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Hvor tit drikker du noget, der indeholder alkohol?

- (0) ☐ Aldrig
- (2) ☐ Højst én gang om måned
- (10) ☐ 2-4 gange om måneden
- (20) ☐ 2-3 gange ugentligt
- (40) ☐ 4 gange om ugen eller oftere
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Hvor tit drikker du fem genstande (alkohol) eller flere ved samme lejlighed?

En almindelig øl på 33 cl svarer ca. til 1 genstand.

En snaps på 4 cl svarer ca. til 1,2 genstande.

Et glas vin på 15 cl svarer ca. til 1,5 genstand.

- (0) ☐ Aldrig
- (2) ☐ Sjældent
- (40) ☐ Månedligt
- (80) ☐ Ugentligt
- (120) ☐ Dagligt eller næsten dagligt
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Hvor ofte forlader du din bopæl?

- (0) ☐ Dagligt
- (5) ☐ Mindst én eller to gange om ugen
- (30) ☐ Mindre end en gang om ugen
- (40) ☐ (Næsten) aldrig
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?

- (0) ☐ Stort set aldrig
- (30) ☐ Noget af tiden
- (120) ☐ Ofte
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Har du haft generende smerter den seneste måned?

- (0) ☐ Nej
- (15) ☐ Ja
- (5) ☐ Ved ikke
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Har du besvaret spørgsmålene selv eller fået hjælp til det?

- (1) ☐ Jeg har selv besvaret spørgsmålene
- (2) ☐ Jeg har besvaret spørgsmålene sammen med en pårørende (samlever, børn, børnebørn, ven e.l.)
- (3) ☐ Spørgsmålene er på vegne af borgeren besvaret af (Skriv gerne hvem): _____
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

Din score: (Scoren ser borgeren ikke)

Grøn: 0-89: Du har mulighed for at kontakte en forebyggelseskonsulent med henblik på en samtale eller et besøg, hvis du selv ønsker dette

Gul: 90 eller over: Vi anbefaler at du taler med en forebyggelseskonsulent pr. telefon

Rød: 257 eller over: Vi anbefaler at du får et forebyggende hjemmebesøg

Slutbesked, hvis borgeren triageres grøn

Tak for din besvarelse. Ønsker du et forebyggende hjemmebesøg, kan du ringe og aftale en tid med en forebyggelseskonsulent mellem 08.15-09.00 på alle hverdag.

Du skal trykke på "næste" for at gennemføre og afslutte spørgeskemaet. Herefter bliver du ført til Helpii.dk, som Slagelse Kommune stiller gratis til rådighed for dig. På Helpii er der råd og øvelser til dig, der er bange for at falde, har problemer med vandladningen eller med forstoppelse. Du får også adgang til generelle træningsøvelser, som du kan lave hjemme i stuen. Tilbuddet er helt anonymt, gratis og du kan gå i gang i dag.

Mvh.



Karin Lykke
Ergoterapeut
klod@slagelse.dk
Tlf.: 21 46 79 67



Bente Jørgensen
Sygeplejerske
bejor@slagelse.dk
Tlf.: 21 46 83 48



Margit Olsen
Sygeplejerske
meols@slagelse.dk
Tlf.: 24 25 17 01



Anne-Marie Hjortholm
Sygeplejerske
ahjor@slagelse.dk
Tlf.: 51 18 57 69



Anne Lester
Sygeplejerske
anles@slagelse.dk
Tlf.: 21 52 02 72

Anbefaling, hvis borgeren triageres Gul

På baggrund af dine besvarelser er det vores sundhedsfaglige anbefaling, at du taler med en forebyggelseskonsulent pr. telefon. Konsulenten kan give dig relevante råd og vejledning, og I kan i fællesskab også aftale et hjemmebesøg. Tryk på knappen "bliv ringet op" og indtast dit telefonnummer i tekstfeltet, så kontakter vi dig. I tekstfeltet har du også mulighed for at skrive, hvis der er bestemte emner du gerne vil tale med konsulenten om.

(1) ☐ Ja tak, ring gerne til mig på: _____

(2) ☐ Nej tak, jeg ønsker hverken besøg eller en opringning

Anbefaling, hvis borgeren triageres Rød

Tak for din besvarelse. På baggrund af dine svar er det vores sundhedsfaglige anbefaling, at du modtager et forebyggende hjemmebesøg - vi anbefaler derfor at du skriver dit telefonnummer i tekstfeltet nedenfor således vi kan aftale et besøg. I tekstfeltet kan du også skrive om ting eller emner du gerne vil tale med konsulenten om. Tryk på knappen "Ja tak, ring gerne til mig på:" og udfyld tekstfeltet med dit telefonnummer. Tryk derefter på "næste" for at afslutte spørgeskemaet.

(1) ☐ Ja tak, ring gerne til mig på: _____

(2) ☐ Nej tak, jeg ønsker hverken besøg eller en opringning

Slutbesked, hvis borgeren triageres **Gul** eller **Rød** og siger ja tak til opringning

Tak fordi du tog dig tid til at svare på vores spørgeskema. En af vores forebyggelseskonsulenter vil kontakte dig snarest muligt. Tryk på "næste" for at gennemføre og afslutte spørgeskemaet. Herefter bliver du ført til Helpii.dk, som Slagelse Kommune stiller gratis til rådighed for dig. På Helpii er der råd og øvelser til dig, der er bange for at falde, har problemer med vandladningen eller med forstoppelse. Du får også adgang til lette træningsøvelser, som du kan lave hjemme i stuen. Tilbuddet er helt anonymt, gratis og du kan gå i gang i dag.

Mvh.



Karin Lykke
Ergoterapeut
klod@slagelse.dk
Tlf.: 21 46 79 67



Bente Jørgensen
Sygeplejerske
bejor@slagelse.dk
Tlf.: 21 46 83 48



Margit Olsen
Sygeplejerske
meols@slagelse.dk
Tlf.: 24 25 17 01



Anne-Marie Hjortholm
Sygeplejerske
ahjor@slagelse.dk
Tlf.: 51 18 57 69



Anne Lester
Sygeplejerske
anles@slagelse.dk
Tlf.: 21 52 02 72

Slutbesked, hvis borgeren triageres **Gul** eller **Rød** og siger nej tak til opringning

Tak fordi du tog dig tid til at svare på vores spørgeskema. Du har krydset af, at du ikke vil ringes op eller have besøg. Tryk på "afslut" for at gennemføre og afslutte spørgeskemaet. Herefter bliver du ført til Helpii.dk, som Slagelse Kommune stiller gratis til rådighed for dig. På Helpii er der råd og øvelser til dig, der er bange for at falde, har problemer med vandladningen eller med forstoppelse. Du får også adgang til lette træningsøvelser, som du kan lave hjemme i stuen. Tilbuddet er helt anonymt, gratis og du kan gå i gang i dag.

Mvh.



Karin Lykke
Ergoterapeut
klod@slagelse.dk
Tlf.: 21 46 79 67



Bente Jørgensen
Sygeplejerske
bejor@slagelse.dk
Tlf.: 21 46 83 48



Margit Olsen
Sygeplejerske
meols@slagelse.dk
Tlf.: 24 25 17 01



Anne-Marie Hjortholm
Sygeplejerske
ahjor@slagelse.dk
Tlf.: 51 18 57 69



Anne Lester
Sygeplejerske
anles@slagelse.dk
Tlf.: 21 52 02 72

Besked, hvis borgeren triageres **Gul eller **Rød**, siger nej tak til opringning, men har diabetes, KOL, hjerte-kar-sygdom eller muskelskellidelse.**

Tak fordi du tog dig tid til at svare på vores spørgeskema. Du har krydset af, at du ikke vil ringes op eller have besøg. Da du har krydset af at du har en kronisk sygdom, er vi dog forpligtet til at oplyse dig, at du har mulighed for at deltage i både undervisning og fysisk træning for borgere med kronisk sygdom. Må en Sundhedskonsulent ringe dig op og fortælle dig mere om dette tilbud?

- (1) ☐ Ja tak, ring gerne til mig på: _____
- (2) ☐ Nej tak.

Slutbesked, hvis borgeren triageres **Gul eller **Rød**, siger nej tak til opringning, har diabetes, KOL, hjerte-kar-sygdom eller muskelskellidelse, men også sige nej til at tale med en sundhedskonsulent.**

Du har krydset af, at du ikke vil ringes op. Tryk på "afslut" for at gennemføre og afslutte spørgeskemaet. Herefter bliver du ført til Helpii.dk, som Slagelse Kommune stiller gratis til rådighed for dig. På Helpii er der råd og øvelser til dig, der er bange for at falde, har problemer med vandladningen eller med forstoppelse. Du får også adgang til lette træningsøvelser, som du kan lave hjemme i stuen. Tilbuddet er helt anonymt, gratis og du kan gå i gang i dag.

Mvh.



Karin Lykke
Ergoterapeut
klod@slagelse.dk
Tlf.: 21 46 79 67



Bente Jørgensen
Sygeplejerske
bejor@slagelse.dk
Tlf.: 21 46 83 48



Margit Olsen
Sygeplejerske
meols@slagelse.dk
Tlf.: 24 25 17 01



Anne-Marie Hjortholm
Sygeplejerske
ahjor@slagelse.dk
Tlf.: 51 18 57 69



Anne Lester
Sygeplejerske
anles@slagelse.dk
Tlf.: 21 52 02 72