

So lange wie möglich zu Hause wohnen bleiben! Benötigen Sie Unterstützung?

Beantworten Sie die folgenden Fragen
und entscheiden Sie, ob Sie Unterstützung in Anspruch nehmen möchten.

-
- | | | | | | |
|----|--|----|--------------------------|------|--------------------------|
| 1. | Können Sie problemlos Treppen steigen? | JA | <input type="checkbox"/> | NEIN | <input type="checkbox"/> |
| 2. | Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt? | JA | <input type="checkbox"/> | NEIN | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Benötigen Sie zum Gehen einen Gehstock oder einen Gehwagen, einen Rollator oder Rollstuhl? | JA | <input type="checkbox"/> | NEIN | <input type="checkbox"/> |
-

Wenn an diesen Punkten (Punkte 1 bis 3) erhebliche Probleme bestehen sollten, können Sie Möglichkeiten für ein Training suchen, z. B. durch einen Sportverein oder durch Praxen für Physio- oder Ergotherapie in Ihrer Nähe. Alternativ können Sie bei **Ihrem Hausarzt** oder bei den folgenden Fachstellen nachfragen.

Kontakt ist jeweils über das Internet oder persönlich möglich:

- Fürther Fachstelle für Seniorinnen und Senioren und die Belange von Menschen mit Behinderung (fübs)
Alexanderstraße 9, 90762 Fürth,
Telefon: +49 911 974-1785 oder 974-1789
E-Mail: fachstelle-fuebs@fuerth.de
 - Seniorenrat der Stadt Fürth, im Rathaus, Erdgeschoss, Zimmer 005
Königstraße 86, 90762 Fürth.
Telefon: +49 911 974-1839
E-Mail: seniorenrat@fuerth.de
-

- | | | | | | |
|----|---|----|--------------------------|------|--------------------------|
| 4. | Können Sie selbst einkaufen gehen? | JA | <input type="checkbox"/> | NEIN | <input type="checkbox"/> |
| 5. | Können Sie sich selbst anziehen? | JA | <input type="checkbox"/> | NEIN | <input type="checkbox"/> |
| 6. | Haben Sie Personen auf die Sie sich verlassen können und die Ihnen zu Hause regelmäßig helfen können? | JA | <input type="checkbox"/> | NEIN | <input type="checkbox"/> |
-

Wenn an den Punkten 4 bis 6 für Sie erhebliche Probleme bestehen sollten, können Sie den Pflegestützpunkt der Stadt Fürth kontaktieren. Kontakt ist über das Internet oder persönlich möglich:

Pflegestützpunkt Fürth
Alexanderstraße 9, 90762 Fürth,
Telefon: +49 911 974-3033
E-Mail: pflegestuuetzpunkt@fuerth.de

7. Kommen Sie mit Ihrer Medikamenteneinnahme zurecht? JA NEIN

Wenn mit der Medikamenteneinnahme für Sie erhebliche Probleme bestehen sollten, können Sie Ihre Apotheke oder Ihren Hausarzt kontaktieren.

Wenn Ihnen die folgenden Punkte (Punkte 8 bis 12) ernsthaft Probleme bereiten sollten, können Sie mit dieser Liste Ihren Hausarzt kontaktieren.

8. Haben sich Ihr Hören oder Ihr Sehen in letzter Zeit erheblich verschlechtert? JA NEIN
9. Hat sich ihr Gedächtnis in letzter Zeit ernsthaft verschlechtert? JA NEIN
10. Leiden Sie häufig unter Schmerzen? JA NEIN
11. Fühlen Sie sich oft traurig, einsam oder niedergeschlagen? JA NEIN
12. Haben Sie in letzter Zeit ungewollt an Gewicht verloren? JA NEIN

Gibt es weitere Anliegen, für die Sie Unterstützung wünschen?

Zögern Sie nicht, sich an einen der genannten Gesprächspartner zu wenden.

Weitere nützliche Adressen:

- **Beratung zur barrierefreien Wohnraumanpassung an Ihre Bedürfnisse und Wohnen im Alter**
können über die Fürther Fachstelle für Seniorinnen und Senioren und die Belange von Menschen mit Behinderung (fübs) der Stadt Fürth vermittelt werden.
Alexanderstraße 9, 90762 Fürth,
Telefon: +49 911 974-1785 oder 974-1789
E-Mail: fachstelle-fuebs@fuerth.de
- **Fachstelle für pflegende Angehörige und Demenzberatung**
Diakonie Fürth, Fachstelle für pflegende Angehörige
Königswarterstraße 56-60, 90762 Fürth
Telefon: +49 911 749 33-23
E-Mail: angehoerigen-beratung@diakonie-fuerth.de

Die Kontaktaufnahme ist jeweils auch über das Internet möglich.