

**1. Oplever du daglige gang- eller balanceproblemer?**

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

**2. 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, jeg sommetider kan jeg ikke komme op ved egen hjælp
- (40) ☐ Ved ikke
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare

**3. Lider du af svimmelhed?**

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

**4. 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

**5. 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

**6. 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

**7. 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

**8. 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

**9. Hvordan har din appetit været i den senere tid?**

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

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

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

**11. 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

**12. Har du fået konstateret en eller flere kroniske sygdomme? (f.eks. sukkersyge, gigt, rygerlunger (KOL))**

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

**13. 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

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

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

**15. 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

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

- (0) ☐ Aldrig
- (2) ☐ Sjældent
- (3) ☐ Månedligt (aktiverer 16a.)
- (30) ☐ Ugentligt (aktiverer 16a.)
- (120) ☐ Næsten dagligt (aktiverer 16a.)
- (4) ☐ Ønsker ikke at svare (aktiverer 16a.)

**(16a. Er dit indtag af alkohol steget det seneste år?)**

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

**17. 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

**18. 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

**19. Har du haft generende smerter den seneste måned?**

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

**20. Har du besvaret spørgsmålene selv eller fået hjælp til det?**

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

**Din score: (Dette 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. Forebyggelseskonsulenterne



Karin Lykke  
Ergoterapeut  
[klod@slagelse.dk](mailto:klod@slagelse.dk)  
Tlf.: 21 46 79 67



Bente Jørgensen  
Sygeplejerske  
[bejor@slagelse.dk](mailto:bejor@slagelse.dk)  
Tlf.: 21 46 83 48



Margit Olsen  
Sygeplejerske  
[meols@slagelse.dk](mailto:meols@slagelse.dk)  
Tlf.: 24 25 17 01



Anne-Marie Hjortholm  
Sygeplejerske  
[ahjor@slagelse.dk](mailto:ahjor@slagelse.dk)  
Tlf.: 51 18 57 69



Anne Lester  
Sygeplejerske  
[anles@slagelse.dk](mailto: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. Forebyggelseskonsulenterne



Karin Lykke  
Ergoterapeut  
[kllod@slagelse.dk](mailto:kllod@slagelse.dk)  
Tlf.: 21 46 79 67



Bente Jørgensen  
Sygeplejerske  
[bejor@slagelse.dk](mailto:bejor@slagelse.dk)  
Tlf.: 21 46 83 48



Margit Olsen  
Sygeplejerske  
[meols@slagelse.dk](mailto:meols@slagelse.dk)  
Tlf.: 24 25 17 01



Anne-Marie Hjortholm  
Sygeplejerske  
[ahjor@slagelse.dk](mailto:ahjor@slagelse.dk)  
Tlf.: 51 18 57 69



Anne Lester  
Sygeplejerske  
[anles@slagelse.dk](mailto: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. Forebyggelseskonsulenterne



Karin Lykke  
Ergoterapeut  
[kllod@slagelse.dk](mailto:kllod@slagelse.dk)  
Tlf.: 21 46 79 67



Bente Jørgensen  
Sygeplejerske  
[bejor@slagelse.dk](mailto:bejor@slagelse.dk)  
Tlf.: 21 46 83 48



Margit Olsen  
Sygeplejerske  
[meols@slagelse.dk](mailto:meols@slagelse.dk)  
Tlf.: 24 25 17 01



Anne-Marie Hjortholm  
Sygeplejerske  
[ahjor@slagelse.dk](mailto:ahjor@slagelse.dk)  
Tlf.: 51 18 57 69



Anne Lester  
Sygeplejerske  
[anles@slagelse.dk](mailto:anles@slagelse.dk)  
Tlf.: 21 52 02 72