**Ankieta samooceny uczestnika projektu „Uruchomienie uniwersytetu trzeciego wieku na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym”**

Kwestionariusz ma na celu ukierunkowanie wsparcia na osoby, które zgłaszają chęć udziału w projekcie i jednocześnie wykazują największą potrzebę wsparcia w ramach projektu „Uruchomienie uniwersytetu trzeciego wieku na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

|  |
| --- |
| Imię i nazwisko uczestnika:Edycja: |

1. Proszę odpowiedzieć na trzystopniowej skali, jak ocenia Pani/Pan stosunek innych do starszych osób?

(1 - pozytywny, 2 – obojętny, 3 – negatywny)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |

1. Proszę odpowiedzieć na trzystopniowej skali, czy czuje się Pani/Pan potrzebny w społeczeństwie? (1 – tak; 2 – trudno powiedzieć; 3 – nie)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |

1. Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, czy czuje się Pani/Pan wykluczony społecznie? (1-nie, jestem aktywny społecznie, mam dobre stosunki z rodziną i znajomymi; 2- raczej nie; 3 – trudno powiedzieć; 4- raczej tak, utrzymuję kontakty społeczne z najbliższą rodziną; 5 – tak, nie utrzymuję kontaktów z nikim lub z pojedynczymi osobami)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, jaki jest Pani/Pana stosunek do rodziny i najbliższych? (1 – bardzo dobry; 2- dobry; 3 – trudno powiedzieć; 4 – raczej zły; 5 – zły)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, jak przedstawia się Pani/Pana samopoczucie w następujących miejscach (1 – bardzo dobre, jestem osobą samodzielną i wiem gdzie szukać pomocy; 2 – dobre, czuję się lepiej gdy ktoś mi towarzyszy; 3 – obojętne, nie czuję się zagubiona/y, ale nie czuję się też pewnie; 4 – raczej złe, w zależności od mojego nastroju i stanu zdrowia mogę potrzebować dodatkowej pomocy i wsparcia innych; 5 – złe, jestem osobą niesamodzielną i potrzebuję pomocy)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pojazdy transportu miejskiego | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Instytucje publiczne (np. banki, urzędy) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ośrodki zdrowia lub szpitale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Centra handlowe lub sklepy sieciowe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Proszę wymienić aktywności w jakie Pani/Pan jest zaangażowana (np. Kluby Seniora, zajęcia taneczne, gimnastyka dla seniorów, kluby filmowe itp.). Jak często odbywają się spotkania?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Proszę odpowiedzieć na pięciostopniowej skali, w jakim stopniu zgadza się Pani/Pan z poniższymi stwierdzeniami? (1 – zdecydowanie się zgadzam; 2 – zgadzam się; 3- trudno powiedzieć; 4 – raczej się nie zgadzam; 5 – zdecydowanie się nie zgadzam)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Znam korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej i regularnie jestem aktywna/y | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Uważam, że w starszym wieku nie warto przejmować się zdrowiem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Wiem jak zachować się w sytuacjach nagłych i jak udzielić pierwszej pomocy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Odpowiednia suplementacja zapewnia te same rezultaty co spożywana tradycyjnie dieta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Wiek podeszły to ograniczenia, a nie możliwości | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Znam możliwości profilaktyczne niektórych chorób cywilizacyjnych np. cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Znam zasady przyjmowania leków, które stosuję na co dzień | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dbam o siebie poprzez wizyty u lekarzy specjalistów | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nadwaga i otyłość to rzadki problem wśród osób starszych | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Znam zasady prawidłowego żywienia osób w wieku podeszłym i stosuję je na co dzień  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Wiem, że zdrowie psychiczne jest równie ważne co zdrowie fizyczne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Dziękujemy za wypełnienie ankiety**