

# LISA Anketi

## Berlin Mitte Semtinde

### Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi, İlgi Alanları & Bağımsızlık



**LISA - "Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi, İlgili Alanları ve Bağımsızlık"  
Mitte semtinde yaşayan yaşlı insanlar için düzenlenen anket çalışması**

Saygıdeğer Bayanlar ve Baylar,

Bezirksamt Mitte von Berlin bu sıralar bölgede yaşayan 60 yaş üstü bireyler için bir anket çalışması yürütmektedir. Bu anket; bölgedeki kurum ve kuruluşların yaşlılara yönelik çalışmalarını ve sundukları olanakları geliştirmek adına sizinle ilgili daha iyi bilgi sahibi olmak için düzenlenmiştir.

Sorulara verdiğiniz cevaplar kendi düşüncenizi veya durumunuzu yansıtmalıdır – doğru veya yanlış cevap yoktur. Ankete yazılı olarak veya İnternet yoluyla bir soru yönelicinin yardımıyla sözlü olarak da katılım sağlanabilmektedir. Almancadan farklı bir anadile sahipseniz anketin Türkçe, Arapça, İngilizce Lehçe ve Rusça dillerine çevirisi de mevcuttur. Bu çevirileri talep üzerine posta veya e-posta yoluyla elde edebilirsiniz. Anketin cevaplandırılması sırasında yardıma ihtiyacınız varsa, bize ekte sunulan kağıdı geri gönderebilirsiniz veya Pazartesi ile Cuma günleri arasında 9.00 ile 17.00 saatleri arasında 030-9018 42204 telefon numarası altında destek hattımızdan bize başvurabilirsiniz.

**Katılımınız ödüllendirilecektir! Anketi doldurmuş ve teslim etmiş insanlar arasında, 2 kişilik bir uçakla seyahatin – tercihen Mayorka veya Antalya'ya – de bulunduğu bir dizi cazip ödül verilecektir (bkz. ek).**

Bu ankete katılım elbette isteğe bağlıdır.

Katılımınız için çok teşekkür ederiz!

**Anketi doldurmaya yönelik talimatlar**

"Yaşlılıkta sağlık" konusunun çok yönlü olması, bu anketi kapsamlı bir hale getirmiştir. Yine de anketin sizin için anlaşılır olmasını sağlamaya çalıştık.

Lütfen anketteki tüm soruları mümkün olduğunca eksiksiz cevaplayınız. Hoşunuza gitmeyen soruları elbette atlayabilirsiniz. Ayrıca herkes için geçerli olmayan soruları da atlayabilirsiniz. Açık soruların tümü düz yazıyla ve mümkünse Almanca cevaplanmalıdır.

Bu anket formuyla ilgili sorularınız için lütfen bizi arayınız veya e-posta yoluyla iletişime geçiniz (iletişim bilgileri aşağıdadır).

**Gizlilik Açıklaması**

- Anket kapsamında paylaşmış olduğum kişisel bilgilerin ekte bildirilen kişi ve kurumlar tarafından, belirtilen amaçlarla işlenmesini onaylıyorum.

**Yayımcı:** Bezirksamt Mitte von Berlin  
Abteilung Stadtentwicklung, Soziales, Gesundheit  
Qualitätsentwicklung, Planung, Koordination  
Müllerstraße 146  
13341 Berlin

**Sorumlu:** Jeffrey Butler  
Gesundheits- und Sozialberichterstattung  
Telefon: 9018 42575  
E-posta: jeffrey.butler@ba-mitte.berlin.de

### Birey ve hane ile ilgili sorular

#### P1 Cinsiyet

- erkek  kadın  diğer

#### P2 Hangi yılda doğdunuz?

	1	9			
--	---	---	--	--	--

#### P3 Hangi ülkede doğdunuz?

- Almanya

Başka bir ülkede: ..... ülkeye girdiğiniz yıl:

--	--	--	--	--

#### P4 Eğer Almanya'da doğmadıysanız veya büyümediyseniz: Almanya'ya ...

- yabancı işçi programı (misafir işçi, sözleşmeli işçi) kapsamında geldim.  
 aile birleşimi kapsamında geldim.  yüksek öğrenimimi tamamlamak için geldim.  
 bir eğitim için geldim.  kaçırmakta olduğum için geldim.  
 diğer nedenler: .....

#### P5 Hangi ülkenin/ülkelerin vatandaşı/sınız?

- Almanca.  Hırvatistan  
 Türkçe.  Sırbistan  
 Lehçe  Rusça  
 diğer: .....

#### P6 Anadiliniz hangi dildir?

- Almanca → P8 ile devam  diğer: .....

#### P7 Anadiliniz Almanca değilse Almanca bilginizi nasıl değerlendirirsiniz?

- çok iyi  iyi  yeterli  az

#### P8 Medeni haliniz nedir?

- bekar  evli  (medeni) birliktelik  boşanmış  dul

#### P9 En son hangi okuldan mezun oldunuz?

- ilk/ortaöğretim (veya 8. sınıf diploması)  
 orta eğitim, orta düzey lise, yüksek politeknik okulu (10. sınıf diploması)  
 meslek yüksek okulu, Abitur, ileri yüksek okul (EOS)  
 mezun değil

#### P10 Hangi mesleki eğitim diplomasına sahipsiniz?

- kalfa (kalifiye işçi)  meslek yüksek okulu/teknik okul  
 usta  yüksek okul/üniversite  
 meslek okulu/teknik okul  meslek veya eğitim yeterliliği yok

diğer diplomalar: .....

<b>P11 Şu anki çalışma durumunuz nedir?</b>	
<input type="radio"/> emekli	<input type="radio"/> çalışan (yarı veya tam zamanlı)
<input type="radio"/> erken emekli, yaşlılıkta yarı zamanlı çalışan	<input type="radio"/> az miktarda çalışan
<input type="radio"/> şu anda iş arıyor	<input type="radio"/> diğer: .....

<b>P12 Çalışma hayatınızda istihdam durumunuz nasıldı/nasıldır? Şu mesleği yapıyorum/yapıyordum:</b>		
<input type="radio"/> işçi	<input type="radio"/> çalışan	<input type="radio"/> memur
<input type="radio"/> bağımsız/serbest çalışan	<input type="radio"/> ev hanımı/ev erkeği	<input type="radio"/> çalışmayan

<b>P13 Genellikle hangi mesleği icra ediyordunuz veya ediyorsunuz? Eksiksiz bir meslek tanımı yazınız (mezuniyet diploması zorunlu değildir).</b>
Şu mesleği icra ediyorum/ediyordum: .....

<b>P14 Eğer hala çalışıyorsanız, bunun nedenleri nelerdir? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir!)</b>	
<input type="radio"/> Henüz emekli olmadım.	
<input type="radio"/> İşimden keyif alıyorum.	<input type="radio"/> Gelirimi arttırmak istiyorum.
<input type="radio"/> Çalışmaya devam etmek istiyorum.	<input type="radio"/> Emeklilik gelirimle geçinemiyorum.
<input type="radio"/> Çalışırken diğer insanlarla iletişim kurabiliyorum.	<input type="radio"/> Emekliliğe hak kazanmadım.
<input type="radio"/> diğer nedenler: .....	

<b>P15 Hanenize giren aylık net gelir toplam ne kadardır? Burada, vergi ve sosyal sigorta kesintilerinden sonra kira ve geçim için ne kadar kaldığı sorulmaktadır.</b>
<input type="radio"/> 1000€ altı <input type="radio"/> 1000€ - 2000€ <input type="radio"/> 2000€ - 3000€ <input type="radio"/> 3000€ - 4000€ <input type="radio"/> 4000€ üstü

### İkamet durumu ile ilgili sorular

<b>W1 Şu anki evinizde ne zamandan beri ikamet ediyorsunuz?</b>					
şu zamanda n beri:					

<b>W2 Nerede veya nasıl ikamet ediyorsunuz?</b>	
<input type="radio"/> kendi evimde/dairemde	<input type="radio"/> ortak dairede
<input type="radio"/> kirada (ev/daire)	<input type="radio"/> huzurevinde → Şu soruyla devam <b>W4</b>
<input type="radio"/> akrabalarda/arkadaşlarda	<input type="radio"/> bakıcılı/denetimli bir kurumda → Şu soruyla devam <b>W4</b>
<input type="radio"/> diğer: .....	

<b>W3 Hanenizde kaç kişi ikamet etmektedir?</b>			
<input type="radio"/> Yalnız yaşıyorum.	<input type="radio"/> Ben		başka bir insanla/insanlarla birlikte yaşıyorum.

<b>W4</b>	<b>Evime/daireme merdivensiz erişilebilir.</b>
<input type="radio"/>	kesinlikle doğru
<input type="radio"/>	kısmen doğru
<input type="radio"/>	kısmen yanlış
<input type="radio"/>	yanlış

<b>W5</b>	<b>Evim, yürüeyebilir durumda olmasam da benim için uygun olurdu (örn. yürüme desteği veya tekerlekli sandalye ile de uygun).</b>
<input type="radio"/>	kesinlikle doğru
<input type="radio"/>	kısmen doğru
<input type="radio"/>	kısmen yanlış
<input type="radio"/>	yanlış

<b>W6</b>	<b>Şu anda kiminle birlikte yaşıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir!)</b>
<input type="radio"/>	hiç kimseyle/yalnız yaşıyorum
<input type="radio"/>	karımla/kocamla veya eşimle yaşıyorum
<input type="radio"/>	öz çocuklarımla yaşıyorum
<input type="radio"/>	diğer kişilerle yaşıyorum: .....
<input type="radio"/>	torunlarımla yaşıyorum
<input type="radio"/>	diğer aile üyeleriyle yaşıyorum
<input type="radio"/>	akrabalarla/arkadaşlarla yaşıyorum

<b>W7</b>	<b><u>Sizden daha genç ve akrabalık bağınız olmayan kişilerle (bir evde/bir dairede) yaşadığınızı düşünabiliyor musunuz?</u></b>
<input type="radio"/>	evet, düşünabiliyorum
<input type="radio"/>	evet, zaten oturuyorum
<input type="radio"/>	hayır

<b>İ8</b>	<b>En son taşınmanızın nedenleri nelerdi? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir!)</b>
<input type="radio"/>	daha küçük bir daireye taşınma
<input type="radio"/>	daha ekonomik bir daireye taşınma
<input type="radio"/>	bakım hizmeti sunulan bir yere taşınma
<input type="radio"/>	ev sahibinin sözleşmeyi feshetmesi
<input type="radio"/>	nedeniyle taşınma
<input type="radio"/>	engelsiz bir daireye taşınma
<input type="radio"/>	aile üyelerine yakın bir yere taşınma
<input type="radio"/>	ortak bir daireye taşınma
<input type="radio"/>	diğer: .....

<b>W9</b>	<b>Bu sıralar aklınızdan taşınmak geçiyor mu?</b>
<input type="radio"/>	evet
<input type="radio"/>	Hayır → Soru WG1 ile devam

<b>W10</b>	<b>Hangi nedenlerden dolayı taşınmak istiyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir!)</b>
<input type="radio"/>	Daire çok büyük.
<input type="radio"/>	Daire çok küçük.
<input type="radio"/>	Otobüs ve trene ulaşım zor.
<input type="radio"/>	Daire engelsiz değil.
<input type="radio"/>	Onarım yapılacağı bildirildi.
<input type="radio"/>	Bakımım için desteğe ihtiyacım var.
<input type="radio"/>	Komşuluk eskisi gibi değil.
<input type="radio"/>	Eşin ölümü.
<input type="radio"/>	Artık yalnız başıma geçinemiyorum.
<input type="radio"/>	Kira çok yüksek.
<input type="radio"/>	Ev/daire kötü durumda.
<input type="radio"/>	Diğer nedenler: .....

### Oturduğunuz bölgeyle ilgili sorular

<b>OB1</b>	<b>Oturduğunuz bölgeyle ilgili verdiğiniz bilgileri anlayabilmemiz için yaklaşık olarak nerede oturduğunuz bilmemiz gerekmektedir. Oturduğunuz bölgenin adını bulmak için anketin ön sayfasında bulunan haritadan yardım alabilirsiniz.</b>
<input type="radio"/>	Tiergarten Süd
<input type="radio"/>	Regierungsviertel
<input type="radio"/>	Alexanderplatz
<input type="radio"/>	Brunnenstraße Süd
<input type="radio"/>	Moabit Ost
<input type="radio"/>	Moabit
<input type="radio"/>	Parkviertel
<input type="radio"/>	Wedding Merkez
<input type="radio"/>	Osloer Straße
<input type="radio"/>	Brunnenstraße Nord

<b>OB2 Oturduğunuz bölgedeki parkları ve yeşil alanları ne sıklıkla ziyaret ediyorsunuz?</b>				
<input type="radio"/> (neredeyse) her gün	<input type="radio"/> haftada 1-3 kez	<input type="radio"/> ayda 1-3 kez	<input type="radio"/> en fazla ayda 1 kez	<input type="radio"/> hiçbir zaman

<b>OB3 Oturduğunuz bölge günlük hareketleriniz, örn. yürüyüşe çıkmak, bisiklet sürmek veya alışveriş yapmak için uygunluğunu nasıl değerlendirirsiniz?</b>				
<input type="radio"/> çok iyi	<input type="radio"/> iyi	<input type="radio"/> yeterli	<input type="radio"/> pek iyi değil	<input type="radio"/> kötü

<b>OB4 Bu doğrultuda neyin eksikliğini hissediyorsunuz? (Lütfen aşağıya somut önerilerinizi yazınız.)</b>				
<input type="radio"/> trafiğin yavaşlatılması	<input type="radio"/> bankalar	<input type="radio"/> umumi tuvaletler	<input type="radio"/> alçak kaldırımlar	<input type="radio"/> diğer: .....

<b>OB5 Aşağıdaki ifadelere ne ölçüde katılıyorsunuz? Lütfen işaretleyiniz:</b>				
Oturduğum bölgede:	kesinlikle doğru	kısmen doğru	kısmen yanlış	Yanlış
... kendimi iyi hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... günlük yaşantım için gereken her şeyi bulabiliyorum (örn. banka, postane, bakkal/market).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... otobüse ve metroya kolayca ulaşabiliyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... yeterince park ve yeşil alan var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... çok sayıda yoğun trafikli sokak var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... çok gürültü var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kendimi bazen güvende hissetmiyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... yaşlılar için buluşma yerleri var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**OB6 Buraya oturduğunuz bölge ile ilgili somut önerilerinizi yazabilirsiniz.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Sağlıkla ilgili sorular****S1 Lütfen aşağıya kendinizle ilgili bilgileri giriniz:**

ağırlık:				kilo	boy:				santimetre
----------	--	--	--	------	------	--	--	--	------------

**S2 Kişisel olarak genel sağlık durumunuzu nasıl tanımlarsınız?**

- mükemmel  çok iyi  iyi  pek iyi değil  kötü

**S3 Sağlık sigortanız var mı?**

- yasal (AOK, BKK, Barmer vb.)  özel sağlık sigortası
- para yardımı ile özel sağlık sigortası  sigorta yok
- diğer: .....

**G4 Günlük hayatınızı etkileyen kronik bir rahatsızlığınız var mı?**

- evet  hayır
- varsa, hangisi:
- diyabet  kalp-damar hastalıkları  psikolojik rahatsızlık  bir başka şey:
- .....

<b>G5 Engelli raporunuz var mı?</b>					
<input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet	Engellilik derecesi:			%
Tanımlayıcı işaret	<input type="radio"/> G	<input type="radio"/> GI	<input type="radio"/> BI	<input type="radio"/> RF	
	<input type="radio"/> aG	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> H	<input type="radio"/> T	

  

<b>S6 Düzenli olarak kullanmanız gereken ilaç var mı? Cevabınız evetse, günde kaç farklı ilaca (tablet sayısı değil) ihtiyaç duyuyorsunuz?</b>					
<input type="radio"/> hayır, kullanmıyoru m	<input type="radio"/> evet, 1 - 3	<input type="radio"/> 4 - 6	<input type="radio"/> 7 - 10	<input type="radio"/> 10 üstü	

  

<b>G7 Merdivenleri kullanmanız, üst katlara çıkmanız durumundasağlık durumunuzetkileniyor mu?</b>		
<input type="radio"/> çok	<input type="radio"/> biraz	<input type="radio"/> hiç

  

<b>G8 Gündelik yorucu işler örn. ağır bir şey kaldırmanız gerektiğinde veya hareket etmeniz gerektiğinde sağlık durumunuzu etkiliyor mu?</b>		
<input type="radio"/> çok	<input type="radio"/> biraz	<input type="radio"/> hiç



<b>S9 Lütfen son dört haftayı düşünerek cevap veriniz. Aşağıdaki durumlarla ne sıklıkla karşılaştınız, ...</b>					
	her zaman	sıklıkla	bazen	nadiren	hiçbir zaman
kendinizi acele etmek zorunda veya zaman baskısı altında hissettiniz mi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kendinizi üzgün hissettiniz mi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kendinizi sakin ve dengeli hissettiniz mi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kendinizi çok enerjik hissettiniz mi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vücudunuzda güçlü ağrılar hissettiniz mi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
fiziksel açıdan sağlık sorunları nedeniyle iş yerinde veya günlük işlerinizde ....?					
- yapmak istediğinizden daha azını başardığınızı hissettiniz mi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- işlerinizi yapma şeklinizin sınırlı olduğunu hissettiniz mi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_ruhsal veya duygusal sorunlar nedeniyle iş yerinde veya günlük işlerinizde ....?					
- yapmak istediğinizden daha azını başardığınızı hissettiniz mi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- işlerinizi yapma şeklinizin sınırlı olduğunu hissettiniz mi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sağlıkla ilgili veya ruhsal sorunlarınız nedeniyle örn. arkadaşlarınızla, tanıdıklarınızla veya akrabalarınızla sosyal ilişkilerinizin sınırlı olduğunu hissettiniz mi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Sorunlarla nasıl başa çıkıyorsunuz?

<b>D1 Zor durumlarda yeteneklerime güvenirim.</b>
<input type="radio"/> tamamen yanlış <input type="radio"/> kısmen yanlış. <input type="radio"/> biraz doğru <input type="radio"/> Fazlasıyla doğru <input type="radio"/> Kesinlikle doğru
<b>D2 Çoğu sorunun tek başına üstesinden gelebiliyorum.</b>
<input type="radio"/> tamamen yanlış <input type="radio"/> kısmen yanlış. <input type="radio"/> biraz doğru <input type="radio"/> Fazlasıyla doğru <input type="radio"/> Kesinlikle doğru
<b>D3 Zor ve karmaşık görevleri de genel itibariyle iyi bir şekilde çözebiliyorum.</b>
<input type="radio"/> tamamen yanlış <input type="radio"/> kısmen yanlış. <input type="radio"/> biraz doğru <input type="radio"/> Fazlasıyla doğru <input type="radio"/> Kesinlikle doğru

<b>T1 Aşağıda, bir insanın günlük yaşamında katıldığı etkinlikler sıralanmıştır. Lütfen aşağıdaki etkinliklere yaklaşık olarak ne sıklıkla katıldığınızı belirtiniz. Aşağıdaki etkinliklerden birine hiç katılmıyorsanız, o satırı boş bırakabilirsiniz.</b>					
<i>Günlük aktiviteler</i>	her gün	haftada 4-5 kez	haftada 2-3 kez	her hafta	nadir en
alışveriş yapmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ev işlerinde çalışmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
birinin bakımıyla ilgilenmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
çocuğa/toruna bakmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
arkadaşlarla/tanıdıklarla buluşmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ev hayvanının bakımıyla ilgilenmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
televizyon izlemek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
internette gezinmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sosyal medyayı kullanmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bisiklet sürmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kitap okumak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dışarı çıkmak (restoran, birahane, bar,...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
büfeye, kafeye, fırına, pastahaneye gitmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yürüyüşe çıkmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
enstrüman çalmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
toplulukla şarkı söylemek (koro)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sinemaya, tiyatroya, konsere vb. gitmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
spor yapmak veya kendinizi günlük yaşamınızda soluk soluğa kalacak kadar yormak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Daha nadir aktiviteler</i>	haftada birkaç kez	her hafta	her ay	yılda birkaç kez	nadir en
yüzmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dans etmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
halka açık kütüphaneye gitmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dini kurumları ziyaret etmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
spor kulübüne gitmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
komşuları veya buluşma yerlerini ziyaret etmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ülke veya kültür derneklerini ziyaret etmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
boyama, el işi yapmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oyunlar, kart oyunları	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
eğitim hizmetleri (örn. yabancı diller, bilgisayar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gezilere/seyahatlere katılmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gezmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bir derneğe veya farklı bir organizasyona yalnız başına gönüllü olarak katılmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Şu hizmetlerin veya aktivitelerin olmasını da isterim:</b>					
.....					
.....					

### Sosyal çevreyle ilgili sorular

**S1** Eğer hayatınızda varsa, aşağıdaki kişilerle (kişisel olarak, telefonla, sosyal medya üzerinden veya e-posta ile) ne sıklıkla görüşüyorsunuz? Aşağıdaki kişilerden biriyle hiç görüşmüyorsanız, o satırı boş bırakabilirsiniz.

	her gün	haftada 4-5 kez	haftada 2-3 kez	her hafta	nadiren
partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
öz çocuklar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
torun/torunun çocukları	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
diğer aile üyeleri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkadaşlar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tanıdıklar/komşular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
diğer: örn. din adamı, eczacı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hangileri: .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**S2** İletişime geçilecek en önemli kişi(ler): (Soru S1 ile karşılaştırma) .....

**Bu kişi(ler) şurada ikamet ediyor(lar):**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> aynı hanede/evde        | <input type="radio"/> Berlin'in farklı bir bölgesinde |
| <input type="radio"/> bana yakın bir yerde    | <input type="radio"/> Berlin dışında                  |
| <input type="radio"/> benim yaşadığım bölgede | <input type="radio"/> yurt dışında                    |

**S3** Önemli bir kişisel sorunuz olduğunda güvenebileceğiniz kaç kişi size destek oluyor?

- hiç       1 ile 2 arası       3 ile 5 arası       6 veya daha fazla

**S4** İhtiyaç duyduğunuzda komşunuzdan gerçek anlamda yardım istemek sizin için ne kadar kolay?

- çok kolay       kolay       mümkün       biraz zor       çok zor

**S5** Diğer insanlar yaptığınız şeylere ne kadar katılım sağlıyor ve ilgi gösteriyor?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> çok fazla katılım sağlıyorlar ve çok fazla ilgi gösteriyorlar | <input type="radio"/> az katılım sağlıyorlar ve az ilgi gösteriyorlar      |
| <input type="radio"/> çok katılım sağlıyorlar ve çok ilgi gösteriyorlar             | <input type="radio"/> hiç katılım sağlamıyorlar ve hiç ilgi göstermiyorlar |
| <input type="radio"/> ne çok ne az  |  |

**S6** Evde internet kullanma olanağınız var mı?

- evet       hayır       Başka bir yerde interneti kullanabiliyorum.

**S7** Ailenizle veya arkadaşlarınızla iletişiminizde e-posta kullanıyor musunuz?

- evet       hayır

**S8 Sosyal medyalardan birini kullanıyor musunuz? (örn. WhatsApp, Twitter veya Facebook)**

- evet  hayır

**S9 Kendi ülkeniz veya kültürünüzün dışında insanların da olduğu, samimi olduğunuz arkadaş/tanıdıklardan oluşan bir çevreniz var mı? Cevabınız hayırsa, böyle bir şeyi düşünebilir misiniz?**

- evet  hayır  Düşünebilirim.

### Ruhsal durumunuzla ilgili sorular

**Lütfen soruları sizin için son dört hafta içinde geçerli olduğu şekilde cevaplayınız.**

**R1 Hala eskisi kadar neşeliyim.**

- tam olarak öyle  pek öyle değil  sadece biraz  neredeyse hiç

**R2 Gülebiliyorum ve olaylara eğlenceli yönünden bakabiliyorum.**

- evet, her zaman olduğu gibi  artık pek değil  bu sıralar çok daha az  kesinlikle değil

**R3 Kendimi mutlu hissediyorum.**

- kesinlikle değil  nadiren  bazen  sıklıkla

**R4 Aktivitelerimde yavaşladığımı hissediyorum.**

- neredeyse her zaman  çok sık  bazen  kesinlikle değil

**R5 Dış görünüşüme olan ilgimi kaybettim.**

- Evet, tam olarak doğru  
 İlgilenmem gerektiği kadar ilgilenmiyorum  
 Mümkün olduğunca az ilgileniyorum  
 Her zamanki kadar ilgileniyorum

**R6 Geleceğe umutla bakıyorum.**

- evet, oldukça  eskisinden daha az  eskisinden çok daha az  neredeyse hiç

**R7 İyi bir kitap, radyo veya televizyon programı beni mutlu eder.**

- sıklıkla  bazen  daha nadiren  çok nadiren

### Alkol kullanımı ve sigara alışkanlığı ile ilgili sorular

#### AS1 Ne sıklıkla alkol kullanırsınız?

- haftada en az 3 kez  haftada 2-3 kez  ayda 2-4 kez  ayda en fazla 1 kez veya daha az  hiç

#### AS2 Alkol kullandığınız bir günde, ortalama kaç içki içiyorsunuz? (1 içki = 0,33 l. bira, 0,15 l. şarap, 0,02 l. alkollü içkiler)

- günde 1-2 içki  günde 3-4 içki  günde 5-6 içki  günde 7-8 içki  günde 10 içkiden fazla

#### AS3 Kaç kez bir nedenle 6 veya daha fazla bardak alkol kullandınız?

- her gün veya neredeyse her gün  haftada yaklaşık 1 kez  ayda yaklaşık 1 kez  ayda 1 kezden daha az  hiç

#### AS4 Sigara kullanıyor musunuz?

- evet  hayır → Soru S1 ile devam
- evet, eskiden sigara kullanırdım.   yıl
- cevabınız evetse, kaç tane:  1 – 3 sigara  yaklaşık yarım paket  yarım veya 1 paket  günde 1 paketten daha fazla

### Sağlık hizmetleri ve sağlık önlemleri ile ilgili sorular

#### Ö1 Bir sağlık sorunu yaşadığınızda genelde ilk önce gittiğiniz bir aile doktorunuz var mı?

- evet  hayır

#### Ev ziyaretinde bulunuyor mu?

- evet  hayır

#### Ö2 Aşağıdaki koruyucu sağlık önlemlerinden hangilerini düzenli olarak yaptırıyorsunuz (en az yılda bir kez)?

- genel sağlık kontrolü (aile doktoru)  hafıza alıştırması
- kanser kontrolü (jinekolog/ürolog)  aşılar (örn. gribe karşı)
- diş sağlığı kontrolü  sağlık sigortasının düzenlediği eğitimler (örn. hareket, beslenme)
- cilt doktoru muayenesi
- göz doktoru muayenesi  diğer önlemler: .....

Ö3 Aşağıdaki listelenenleri <u>son 12 ayda</u> ne sıklıkla ziyaret ettiniz?					
	hiç	1-2 kez	3-5 kez	5-10 kez	10 kezden fazla
bir aile doktorunun muayenehanesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bir uzman doktorun muayenehanesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bir diş doktorunun muayenehanesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bir ilk yardım veya acil servis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bir hastane (gece boyunca)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ö4 Oturduğunuz bölgedeki sağlık hizmetlerinin tamamını nasıl değerlendirirsiniz?	
<input type="radio"/> çok iyi	<input type="radio"/> iyi
<input type="radio"/> yeterli	<input type="radio"/> pek iyi değil
	<input type="radio"/> kötü

V5 Neyin eksikliğini hissediyorsunuz?	
<input type="radio"/> aile doktoru	<input type="radio"/> diş doktoru
<input type="radio"/> göz doktoru	<input type="radio"/> diğer uzman doktor
	<input type="radio"/> hangisi? .....

V6 Oturduğunuz bölge dışında bulunan doktorları ziyaret ettiğinizde bunu ne kadar zor bulursunuz?	
<input type="radio"/> çok zor	<input type="radio"/> zor
<input type="radio"/> pek zor değil	<input type="radio"/> hiç zor değil

### Bakıma veya yardıma muhtaçlık ile ilgili sorular

P1 Raporlanmış bir bakım seviyeniz var mı, varsa hangisi?	
<input type="radio"/> bakım seviyesi <u>yok</u>	<input type="radio"/> bakım seviyesi 2
<input type="radio"/> bakım seviyesi 1	<input type="radio"/> bakım seviyesi 3
	<input type="radio"/> bakım seviyesi 4
	<input type="radio"/> bakım seviyesi 5

P2 Aşağıda belirtilen hizmetleri ne sıklıkla kullanıyorsunuz?						
	hiç	her gün	haftada 2 ile 3 kez arası	her hafta	her ay	nadiren
evde hasta bakımı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ev ekonomisine yönelik yardım	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
seyyar öğle yemeği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
refakatçi ve taşıma hizmetleri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

P3 Varsayalım ki yardıma veya bakıma muhtaç bir durumdasınız veya duruma geleceksiniz. Hangilerinden yardım alırsınız? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir!)	
<input type="radio"/> partner	<input type="radio"/> Arkadaşlar/Tanıdıklar/komşular
<input type="radio"/> öz çocuklar	<input type="radio"/> gezici bakım hizmeti yardımı
<input type="radio"/> torunlar	<input type="radio"/> bu yardımlardan <u>hiçbiri</u>
<input type="radio"/> diğer aile üyeleri	diğer yardımlar: .....

**Bilgi davranışı ile ilgili bilgiler****B1 Kendi bölgenizde yaşlı insanlar için sağlık, kültür ve sosyal teklifler hakkında nasıl bilgi ediniyorsunuz? Şuradan ... (Birden fazla seçenek işaretlenebilir!)**

- ücretsiz bölge gazetelerinden
- gazete veya dergilerden
- programlardan (örn. bölge veya derneklere ait)
- arkadaş, tanıdık, akrabalarından (örn. sohbet sırasında)
- sosyal danışma hizmetlerinden (bölge, dernek vb.), hangisi:

- .....
- radyo veya televizyondan
- internetten
- sağlık sigortaları/eczanelerden

diğer, lütfen belirtiniz: .....

**I2 Eğer Almanca dilini iyi anlamıyorsanız, sağlık sorunları hakkında nasıl bilgi ediniyorsunuz? (Burada birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz!)**

- Anadilimde broşürler temin ediyorum.
- Almanca materyalleri arkadaşlarım/akrabalarım bana açıklıyor.
- Anadilimdeki medya araçları (TV, radyo) üzerinden bilgi ediniyorum.
- İnternette anadilimde araştırarak bilgi ediniyorum.
- Ülkemi ziyarete gittiğimde tedavi oluyorum ve/veya danışıyorum.

**I3 Doktor muayenenizde Almanca dilinde sorunlar yaşıyorsanız, ne yapıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir)**

- Tedavi için anadilimi konuşan bir doktora gidiyorum.
- Eğitimli bir çevirmenle birlikte gidiyorum.
- Aileden biriyle birlikte gidiyorum.
- bunlardan hiçbiri  diğer yardımlar: .....

**Ü1 Soru formunu doldurmak için bir çeviri kullandıysanız, buna hangi dilde ihtiyaç duydunuz?**

- Türkçe  Arapça  Rusça  Lehçe  İngilizce

**Başka ne gibi hizmetler ilginizi çekerdi?  
Bölgenizde olmayan neyin olmasını istersiniz?**

Lütfen belirtiniz:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Katılımınız için gönülden teşekkür ederiz!**