



# Comune di Codogno

Provincia di Lodi

26845 Via Vittorio Emanuele, 4

☎ (0377) 3141

Cod. Fiscale e P.IVA: 02031600154

E-Mail: [protocollo@pec.comune.codogno.lo.it](mailto:protocollo@pec.comune.codogno.lo.it)

[www.comune.codogno.lo.it](http://www.comune.codogno.lo.it)

## QUESTIONARIO MONITORAGGIO RILEVAZIONE BISOGNI PER PROGETTO “ARGENTO VIVO ADDOSSO” IN COLLABORAZIONE CON ASP BASSO LODIGIANO

Hai più di 65 anni? Vorresti muoverti meglio e con più agilità, mantenerti in forma e in equilibrio e migliorare il tuo stato di salute generale?

Compila il questionario ed aiutaci a creare l'attività motoria che può fare per te

### 1) ETA':

- 65-70       70-75       75-80       OVER 80

### 2) SEI IN PENSIONE?

- Sì       NO

### 3) HAI PROBLEMI DI SALUTE?

- Sì       NO

SE Sì, DI QUALE TIPO (**compila solo se hai risposto SÌ alla domanda precedente**, a lato di ogni possibilità puoi specificare la patologia – es° protesi, fratture, cervicalgie, sciatalgia, dolori di varia natura, ictus, parkinson ecc. - è possibile più di una scelta)

- Osteo-articolare .....
- Neurologico .....
- Cardio-circolatorio .....
- Respiratorio .....
- Oncologico .....
- Altro: .....

### 4) HAI DIFFICOLTA' DI MOVIMENTO?

- Sì       NO

SE Sì, IN QUALE DISTRETTO CORPOREO? (**compila solo se hai risposto SÌ al precedente quesito**)

- Rachide**
- Arti Superiori
- Arti Inferiori
- Altro: .....

### 5) HAI PROBLEMI DI EQUILIBRIO?

- Sì       NO

SE Sì, SEI MAI CADUTO NEGLI ULTIMI 6 MESI?

- Sì       NO

QUANTE VOLTE? (compila solo se hai risposto Sì al precedente quesito) .....

HAI RIPORTATO DANNI?

- Sì           QUALI: .....
- NO

**6) RIESCI AD ALZARTI E SCENDERE A TERRA DA SOLO?**

- Sì            NO

**7) QUANTE VOLTE ESCI DI CASA OGNI GIORNO?**

- più volte al giorno
- 1 volta al giorno
- 2-3 volte a settimana
- 1 volta a settimana
- 2-3 volte al mese
- quasi mai

**8) COMPILA IN BASE AL TUO LIVELLO DI ATTIVITA'**

CAMMINO:

- tutti i giorni            spesso durante la settimana            solo se necessario            quasi mai

FACCIO LE SCALE:

- tutti i giorni            spesso durante la settimana            solo se necessario            quasi mai

VADO IN BICICLETTA:

- tutti i giorni            spesso durante la settimana            solo se necessario            quasi mai

**9)FACEVI SPORT DA GIOVANE?**

- SI            NO

A CHE LIVELLO?

- per hobby
- dilettantistico
- professionistico

**10) VORREI FARE GINNASTICA PER**

- rilassarmi
- essere più forte
- essere meno rigido
- migliorare l'equilibrio
- avere più resistenza
- far meno fatica a respirare
- .....
- .....
- .....

**11) FREQUENZA (ogni seduta dura circa 45 minuti) indicare la preferenza:**

- 1 volta a settimana (lunedì)
- 2 volte a settimana (lunedì e mercoledì)