

ANKIETA DLA SENIORÓW Z GMINY WOLA UHRUSKA

Szanowni Państwo!

Grupa inicjatywna seniorów z gminy Wola Uhruska prowadzi badanie potrzeb i problemów seniorów (osób w wieku 60+) z naszej gminy. Na podstawie wyników tego badania wspólnie z instytucjami gminnymi i władzami samorządowymi opracujemy politykę senioralną – dokument wskazujący cele i priorytetowe działania na rzecz seniorów w naszej gminie. Niniejsza ankieta pozwoli nam zaplanować działania odpowiadające na Państwa potrzeby. Jej wypełnienie zajmie ok. 15 minut.

Niniejsza ankieta jest anonimowa, jeśli jednak mają Państwo chęć mocniej zaangażować się w proces planowania dalszych wspólnych działań, uprzejmie prosimy o pozostawienie danych kontaktowych na końcu formularza. Powiadomimy Państwa bezpośrednio o terminie kolejnego spotkania konsultacyjnego.

Jednocześnie bardzo prosimy o dalsze rozpowszechnianie niniejszej ankiety wśród innych seniorów z gminy Wola Uhruska. Dziękujemy za poświęcony czas!

Ww. działania realizowane są przez Fundację Mapa Pasji we współpracy z Urzędem Gminy Wola Uhruska w ramach projektu "Aktywni Obywatele na Szlaku Dziedzictwo Wschodu", finansowanego przez Islandię, Lichtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich, w ramach programu "Aktywni Obywatele - Fundusz Regionalny".

Prosimy o wypełnienie ankiety i zwrot do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Woli Uhruskiej do dnia 9 lutego 2024 r.

1. Z poniższej listy proszę wybrać nie więcej niż 3 najważniejsze dla Pani/Pana problemy seniorów na terenie gminy Wola Uhruska (**proszę zaznaczyć nie więcej niż 3 odpowiedzi**):
 - Seniorzy w mojej miejscowości nie mają swojego zaplecza, miejsca do spotkań (np. świetlicy)
 - Oferta kulturalna, towarzyska lub rekreacyjna dla seniorów jest uboga lub niedostosowana do potrzeb, nie ma zniżek dla seniorów
 - Nie radzę sobie sam/a z codziennymi czynnościami np. gotowaniem, sprzątaniami, zakupami
 - Czuję się samotny/a – brakuje mi kontaktu z innymi ludźmi
 - Brakuje mi pieniędzy na zaspokojenie podstawowych potrzeb (np. zakup lekarstw, żywności)
 - Nie nadążam za wymogami współczesnego świata np. nie potrafię posługiwać się komputerem, korzystać z Internetu
 - Nie jestem informowana/y o sprawach ważnych dla seniorów w gminie Wola Uhruska (np. wydarzeniach, pomocy społecznej)
 - Inne:

2. Jak ocenia Pani / Pan lokalny transport publiczny na terenie gminy Wola Uhruska? (**proszę zaznaczyć tylko jedną odpowiedź**):
 - Bardzo dobrze
 - Raczej dobrze
 - Raczej źle
 - Bardzo źle
 - Trudno powiedzieć

3. Jakie są według Pani / Pana najpilniejsze potrzeby dot. poruszania się po terenie gminy Wola Uhruska? (**proszę zaznaczyć nie więcej niż 3 odpowiedzi**):

- Dostosowanie busów / autobusów do osób niepełnosprawnych
- Uruchomienie / zwiększenie liczby połączeń w dni wolne od pracy
- Uruchomienie / zwiększenie liczby połączeń po godzinie 16:00
- Zwiększenie częstotliwości kursów w dni powszednie
- Budowa nowych chodników i oświetlenia dróg gminnych
- Likwidacja barier architektonicznych, które utrudniają samodzielne funkcjonowanie
- Uruchomienie regularnych, całorocznych połączeń kolejowych
- Inne:

4. Jak sobie Pani/Pan radzi z niedoborem transportu lokalnego? (**można zaznaczyć kilka odpowiedzi**):

- Podwozi mnie rodzina, sąsiedzi, znajomi
- Mam własny samochód
- Jeżdżę rowerem
- Jeżdżę autostopem
- Rzadko wychodzę z domu, bo nie mam możliwości dojazdu
- Inne:

5. Jak często potrzebuje Pani/Pan gdzieś dojechać na terenie gminy? (**proszę zaznaczyć tylko jedną odpowiedź**):

- Codziennie
- Kilka razy w tygodniu
- Kilka razy w miesiącu
- Rzadziej niż raz w miesiącu

6. Z poniższej listy proszę wybrać nie więcej niż 3 najważniejsze dla Pani/Pana problemy dot. ochrony zdrowia: (**można zaznaczyć nie więcej niż 3 odpowiedzi**):

- Nie wiem, jak dbać o swoje zdrowie
- Mam słaby dostęp do lekarza rodzinnego
- Mam słaby dostęp do lekarzy specjalistów
- Mam słaby dostęp do usług rehabilitacyjnych
- Mieszkam sam/a i boję się o swoje zdrowie w razie nagłego wypadku
- Stan zdrowia nie pozwala mi uczestniczyć w życiu społecznym
- Inne:

7. Czy jest Pani/Pan zadowolony/a z pracy lekarza rodzinnego na terenie naszej gminy?
(proszę zaznaczyć tylko jedną odpowiedź):

- Zdecydowanie tak
- Raczej tak
- Raczej nie
- Zdecydowanie nie
- Trudno powiedzieć

8. Z usług jakiego lekarza specjalisty korzysta Pan/Pani co najmniej kilka razy w roku? **(można zaznaczyć kilka odpowiedzi):**

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Stomatolog | <input type="checkbox"/> Ortopeda |
| <input type="checkbox"/> Okulista | <input type="checkbox"/> Dermatolog |
| <input type="checkbox"/> Ginekolog | <input type="checkbox"/> Urolog |
| <input type="checkbox"/> Kardiolog | <input type="checkbox"/> Z żadnego |
| <input type="checkbox"/> Inne: | |

9. Proszę wskazać, w jaki sposób samodzielnie dba Pan/Pani o swoje zdrowie **(można zaznaczyć kilka odpowiedzi):**

- Mam wypełnioną "kopertę życia" (*"koperta życia" to zostawiona w widocznym miejscu w domu (lodówka itp.) karta informacyjna, na której zapisujemy aktualne informacje dotyczące naszego zdrowia oraz podstawowe dane osobowe, między innymi tj.: grupa krwi, przebyte choroby, uczulenia, przyjmowane leki, kontakt do bliskiej osoby, którą należy powiadomić w nagłych sytuacjach*)
- Korzystam z opaski bezpieczeństwa (Tele-aniol) (*dzięki tele-aniolowi osoby starsze i niesamodzielne noszące specjalną opaskę, otrzymują realną pomoc w zaspokajaniu takich potrzeb jak: zrobienie zakupów, posprzątanie mieszkania, wykupienie leków z apteki czy pomoc w przygotowaniu posiłków. Podopieczny dostaje opaskę na nadgarstek, a wciśnięcie przycisku SOS umożliwia natychmiastowe połączenie z Centrum Teleopieki. Ratownicy medyczni po odebraniu zgłoszenia oceniają stopień zagrożenia i udzielają odpowiedniej pomocy lub wsparcia adekwatnego do wezwania. Do Centrum Teleopieki podopieczni mogą także zadzwonić. Uzyskują pomoc wykwalifikowanej kadry specjalistów w sprawach życia codziennego oraz informację np. o przysługujących świadczeniach socjalnych, możliwych formach pomocy społecznej czy dostępnych formach aktywizacji społeczno-ruchowej i kulturalnej w najbliższej okolicy. Uczestnicy będą mogą skorzystać także ze wsparcia asystentów teleopieki i psychologa – mogą zadzwonić do telecentrum, żeby się poradzić, zwierzyć z problemów lub po prostu porozmawiać*)
- Uczestniczę w akcjach profilaktycznych (bezpłatne badania, akcje informacyjne)
- Zdrowo się odżywiam (jem dużo warzyw, owoców, unikam nadmiaru tłuszczu i mięsa)
- Dbam o sprawność fizyczną (np. regularnie ćwiczę, chodzę z kijkami itp.)
- Samodzielnie czytam, doksztalam się w dziedzinie profilaktyki zdrowia
- Inne:

10. W których z poniższych aktywności prozdrowotnych chętnie by Pan/Pani uczestniczył/a, gdyby były dostępne na terenie gminy Wola Uhruska? **(można zaznaczyć kilka odpowiedzi):**

- Spotkania z ekspertami dot. zdrowia (profilaktyka, dieta, badania itp.)
- Spacerowanie po lasach iglastych (żeby się dotlenić)
- Grupowe ćwiczenia gimnastyczne na sprzęcie zainstalowanym w parku nad Bugiem i/lub w Bytyniu przy świetlicy
- Badania profilaktyczne w kierunku osteoporozy
- Profilaktyczne badania okulistyczne
- Inne:

11. Czy uważa się Pan/i za osobę aktywną społecznie? **(proszę zaznaczyć tylko jedną odpowiedź):**

- Zdecydowanie tak
- Raczej tak
- Raczej nie
- Zdecydowanie nie
- Trudno powiedzieć

12. Na czym polega Pana/i aktywność społeczna? **(można zaznaczyć kilka odpowiedzi):**

- Biorę udział w wydarzeniach lokalnych (np. festynach, spotkaniach senioralnych, wydarzeniach kulturalnych)
- Działam na rzecz lokalnej społeczności (np. w stowarzyszeniu, klubie seniora, kole gospodyń wiejskich)
- Biorę udział w działaniach kulturalnych i artystycznych (np. śpiewam w chórze, występuję w teatrze, tańczę w zespole)
- Regularnie uprawiam sport
- Korzystam z oferty edukacyjnej dla seniorów (np. uczestniczę w szkoleniach, warsztatach, poszerzam wiedzę)
- Regularnie wspieram moją rodzinę (np. opiekuję się wnukami, osobą zależną)
- Nie jestem aktywny/a społecznie
- Inne:

13. Co by Pana/ą skłoniło do większej aktywności, udzielania się w lokalnej społeczności?
(można zaznaczyć nie więcej niż 3 odpowiedzi):

- Dogodniejszy dojazd
- Lepszy przepływ informacji
- Zachęta znajomych (nie znam nikogo aktywnego)
- Oferta (zajęcia) lepiej dostosowane do moich potrzeb
- Bezpłatne zajęcia/wydarzenia/warsztaty/spotkania
- Poprawa stanu zdrowia mojego lub członka rodziny, którym się opiekuję
- Nic (nie chcę / nie potrzebuję większej aktywności)
- Inne:

14. W jakich wydarzeniach skierowanych do seniorów najchętniej chciał(a)by Pan/i uczestniczyć?
(można zaznaczyć kilka odpowiedzi):

- Wykłady tematyczne (np. w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku)
- Warsztaty rękodzielnicze
- Wycieczki krajoznawcze
- Spotkania towarzyskie
- Zajęcia ruchowe (gimnastyka/chodzenie z kijkami itd.)
- Wyjazdy do kina, teatru
- Spotkania twórcze, artystyczne (np. wieczory literackie)
- Nie jestem zainteresowana wydarzeniami dla seniorów
- Inne:

15. Czy wie Pani/Pan, jaka pomoc Ośrodka Pomocy Społecznej jest dostępna dla seniorów z naszej gminy? **(proszę zaznaczyć tylko jedną odpowiedź):**

- Tak, wiem dokładnie, co mi przysługuje
- Wiem, że można korzystać, ale nie znam szczegółów
- Nie wiem, a chciałbym/chciałabym wiedzieć
- Nie wiem i nie potrzebuję wiedzieć

16. Co wie Pan/Pani o Klubie Seniora w Bytyniu? (**proszę zaznaczyć tylko jedną odpowiedź**):

- Wiem wszystko, bo jestem jego członkiem / członkinią
- Nic, nie wiedziałem/am, że taki Klub istnieje
- Słyszałem/am, że działa Klub Seniora w Bytyniu, ale nie znam szczegółów
- Wiem, jak działa Klub Seniora w Bytyniu i co oferuje, ale to nie dla mnie
- Wiem, jak działa Klub Seniora w Bytyniu i chciałbym/chciałabym w nim być, ale nie mam możliwości (np. z uwagi na brak dojazdu, zły stan zdrowia itp.)
- Planuję zapisać się do Klubu Seniora w Bytyniu
- Do Bytynia mam za daleko. Chętnie zapisałbym/zapisałabym się do Klubu Seniora, gdyby taki działał w mojej miejscowości
- Inne:

17. Czy korzystałaby Pani / korzystałby Pan z odpłatnych usług „złotej rączki” (drobne naprawy np. elektryka, hydraulika), gdyby była taka możliwość? (**proszę zaznaczyć tylko jedną odpowiedź**):

- Zdecydowanie tak
- Raczej tak
- Raczej nie
- Zdecydowanie nie
- Trudno powiedzieć

18. Skąd Pan/i czerpie informacje o wydarzeniach w gminie? (**można zaznaczyć kilka odpowiedzi**):

- Z ogłoszeń parafialnych
- Z tablic ogłoszeniowych, plakatów
- Od sąsiadów, znajomych
- Z Internetu
- Z lokalnej prasy, radia
- Z instytucji gminnych (Urząd Gminy, Ośrodek Pomocy Społecznej, Ośrodek Sportu i Rekreacji)
- Z zaproszeń, które otrzymuję od organizatorów
- Inne:

19. Czy Pani/Pana zdaniem w gminie Wola Uhruska jest potrzebne powołanie gminnej rady seniorów, która reprezentowałaby seniorów i doradzała władzom gminy w sprawach ważnych dla seniorów? (**proszę zaznaczyć tylko jedną odpowiedź**):

- tak
 nie
 nie wiem, nie mam zdania

20. Jakie ma Pani / Pan inne problemy lub potrzeby, nie wspomniane wyżej?

.....
.....

Metryczka (**Prosimy o podanie kilku informacji statystycznych na swój temat**).

21. Płeć:

- Kobieta
 Mężczyzna

22. Wiek:

- 60-69 lat
 70-79 lat
 80 lat i powyżej

23. Miejsce zamieszkania:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bytyń | <input type="checkbox"/> Nadbużanka |
| <input type="checkbox"/> Józefów | <input type="checkbox"/> Piaski |
| <input type="checkbox"/> Kosyń | <input type="checkbox"/> Potoki |
| <input type="checkbox"/> Macoszyn Duży | <input type="checkbox"/> Siedliszcze |
| <input type="checkbox"/> Majdan Stuleński | <input type="checkbox"/> Stanisławów |
| <input type="checkbox"/> Małoziemce | <input type="checkbox"/> Stulno |
| <input type="checkbox"/> Mszanka | <input type="checkbox"/> Uhrusk |
| <input type="checkbox"/> Mszanna | <input type="checkbox"/> Wola Uhruska |
| <input type="checkbox"/> Mszanna-Kolonia | <input type="checkbox"/> Zbereże |

Dziękujemy za poświęcony czas!