

Helsefremmende arbeid til seniorer

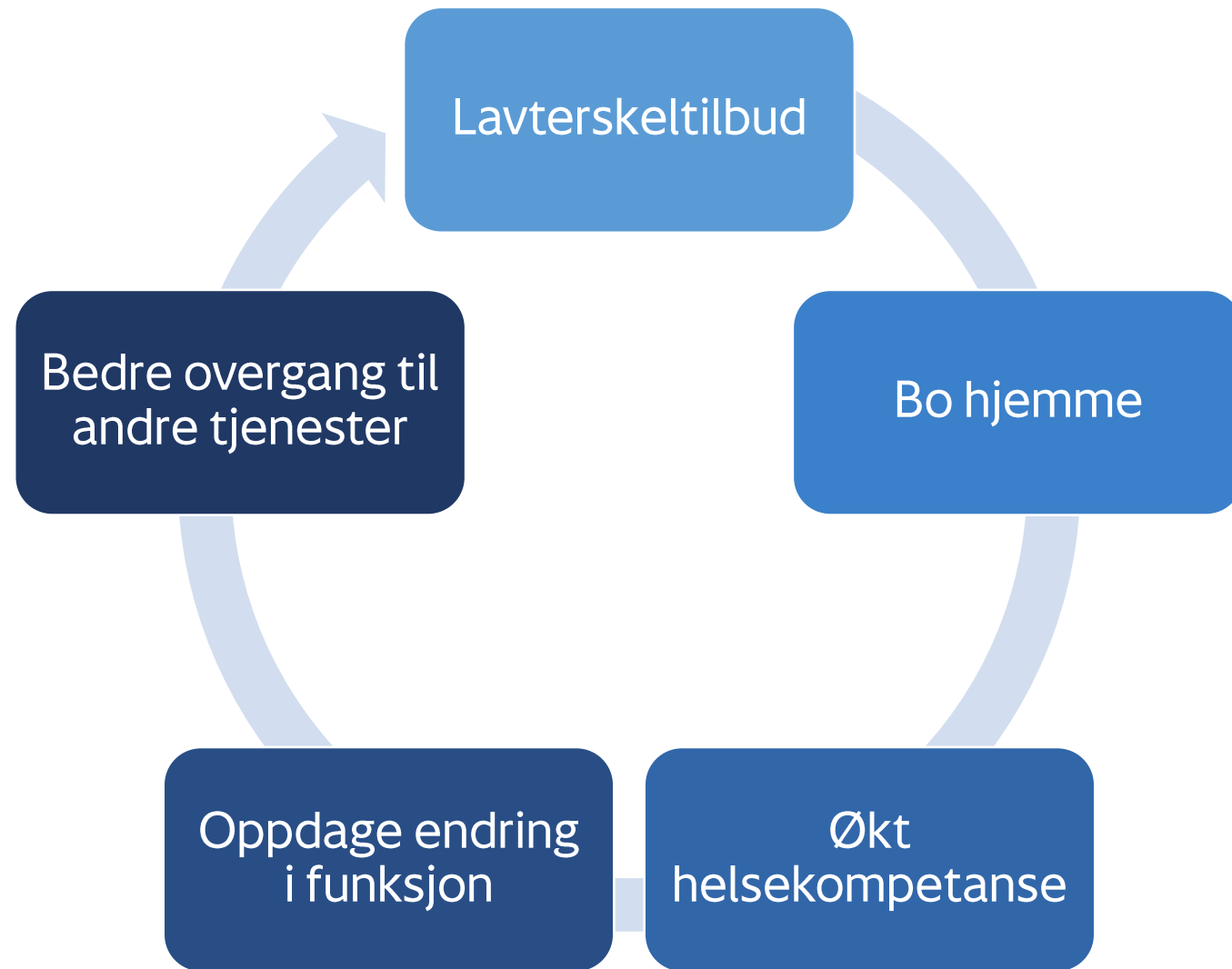




John's daughter, Jane, who is not
yet 18, is in the hospital.



Forebyggende
helseteam for seniorer
bidrar til å fremme
helse hos seniorer i
Drammen kommune





Vi ønsker at....

Du er sjef i
eget liv

Du får hjelp når
du trenger det

Du opplever en
trygg og aktiv
hverdag

Du blir møtt
med varme og
verdighet



Første kontakt ved 75 år



Forebyggende hjemmebesøk ved 80 år



Forebyggende hjemmebesøk

I løpet av det året du fyller 80 år tilbyr Drammen Kommune et forebyggende hjemmebesøk.

Hensikten med hjemmebesøket er at du som innbygger får kontakt med sykepleier i Forebyggende Helseteam for seniorer. Erfaring tilsier at en slik kontakt er trygt, informativt og kan bidra til økt mestring i eget liv.

En kontakt/ samtale kan handle om:

- Hva som er viktig for deg
- Helse og trivsel
- Sosialt nettverk
- Trygghet og sikkerhet i hverdagen
- Økt bevissthet om bruk av teknologi
- Fysisk aktivitet

Tilbudet er frivillig, gratis og vi har taushetsplikt.
Vi avtaler videre oppfølging dersom du ønsker dette.

Vi har satt av tid til deg

Dato: _____

Tid: _____

Dersom det ikke passer, eller du ikke ønsker besøk, må du ta kontakt med undertegnede.

Erfaringsmessig tar et slikt besøk 1 til 1,5 time.

Vi følger til enhver tid gjeldende smittevernregler og ønsker ingen bevertning.

Vennlig hilsen _____

forebyggende sykepleier

Telefon: _____

E-post: _____



Hva tilbyr vi?

Oppfølging etter
behov og ønsker

Veiledning/kurs

Informasjon om
aktiviteter og
tjenester i
kommunen

Vi bidrar i lokale
aktiviteter



Kan du gjøre noe selv?

Er boligen
tilrettelagt ved
endret helse?

Unngå
hjemmeulykker

Brannsikkerhet

Hvordan er
nærmiljøet?

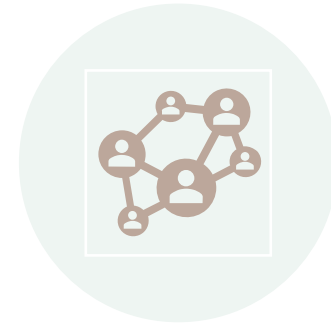
Hva om jeg
ikke kan kjøre
bil lenger?



Det handler også om....



Fysisk aktivitet



Pleie/utvide nettverk



Oppsøke sosiale
møteplasser



Ta vare på «skroget» –
vedlikehold – både fysisk og
psykisk



- [Hva er Hverdagsglede? – YouTube](#)



Plaget med grubling eller bekymringer?





Friskus.com

Opplev Drammen

AKTIVITETER

ARRANGØRER

KOM I GANG

BLI ARRANGØR

LOGG INN

NO ▾



I morgen

Til helgen

Gratis

Frivillig Oppdrag

Passer for ▾

Hva ▾

Vis
Listevisning

Integrasjon

Når ▾

Nær deg ▾

Drammen ▾



facebook

E-post eller telefon

Passord

Logg inn

Har du glemt kontoen din?



Forebyggende
helseteam for
seniorer

@forebyggendehelseteamf
orseniorer





Kontaktopplysninger

Drammen kommunes nettsider:
Forebyggende helseteam for
seniorer

Felles epost:
fhfs@drammen.kommune.no

Facebook: forebyggende
helseteam for seniorer

Felles telefon 47680726