

## Tilbyr samtale rundt det å ha blitt godt voksen.

- Formålet med samtalen er blant annet:
- Hvordan «trigge» motivasjonen hos eldre for å få flere til å tenke forebyggende og helsefremmende, og bidra til økt bevissthet på hva en selv kan gjøre for å legge til rette for en god alderdom?
- Hvilke grep tenker eldre bør gjøres for at de kan få en god seniortilværelse?



Godt voksen, 😊  
og enda god! ❤️

## Forebyggende hjemmebesøk.

**Et gratis tilbud til alle som er fylt 78 år og ikke mottar kommunale tjenester.**



Godt voksen, 😊  
og enda god! ❤️

### Hva er forebyggende hjemmebesøk?

Forebyggende hjemmebesøk er et gratis tilbud til alle som er fylt 78 år og som ikke mottar tjenester fra kommunen.

Forebyggende hjemmebesøk er et tilbud om en samtale med informasjon og veiledning. Besøket er gratis, frivillig og uforpliktende. Vi har taushetsplikt jf. Helsepersonelloven.

Det er en samtale som er individrettet hvor temaer er blant annet: helsespørsmål, fysisk aktivitet, fallforebygging, brannforebygging, boligforhold og eller sosiale aktiviteter.

### Samarbeidspartnere.

Samarbeider med frivillige organisasjoner, lag og foreninger samt kommunale instanser.

### Målgruppe.

Hjemmeboende seniorer som ikke mottar helse og omsorgstjenester fra kommunen.

### Å sette i gang refleksjon.

Gjennom samtalen ønsker vi å bidra til å bevisstgjøre den enkelte til å se egne ressurser og muligheter. Gjennom relevante, åpne spørsmål og "triggere", utfordre den enkelte til å reflektere over sin situasjon og egne valg.

Godt voksen, 😊  
og enda god! ❤️

### Å fremme helse.

Å bli eldre medfører forandringer som kan innebære redusert helse samt tap av ressurser.

Vi samtaler om:

- Hvordan man takler endringer som skjer i løpet av aldringsprosessen og på hvilken måte man kan styrke sin egenomsorg.
- Gir kunnskap om hva som gagnar helsen (forskning om aldring og helse).
- Gir informasjon om aktiviteter, kultur, tilbud og tjenester.
- Formidle kunnskap for å bidra til at seniorer selv kan foreta bevisste valg.
- Legge til rette for støtte og mestring.

Påvirke prosessen til trivsel og aktiv deltakelse, eventuelt å erstatte tapte ressurser med nye.

### Kontakt oss:

*Forebyggende hjemmebesøk*

Seniorveileder Gunn Zakariassen

Fauske Helsetun

8200 Fauske

[Telefon 75 60 48 72 / 99 70 85 79]

[gunn.zakariassen@fauske.kommune.no](mailto:gunn.zakariassen@fauske.kommune.no)