



Forebyggende

# HJEMMEBESØG

til borger over 65 år



## **Forebyggende hjemmebesøg**

**Er du fyldt 65 år:** Vordingborg Kommune kommer gerne på et forebyggende hjemmebesøg **hos alle fra 65 år**, der ikke modtager personlig pleje. Du skal blot selv henvende dig til teamet, hvis du har brug for råd og vejledning eller har specifikke ting eller problemstillinger i dit liv, du ønsker at drøfte med os.

**Hvis du er 70 år og bor alene:** Kommunen sender dig et tilbud om et forebyggende hjemmebesøg af en seniorkonsulent.

**I de år du fylder 75 år, 80 år, 82 år og hvert år derefter:** Sender vi dig tilbud om et forebyggende hjemmebesøg af en seniorkonsulent.

## **Hvorfor sige ja til et besøg?**

Vores samtale under et hjemmebesøg handler om, hvordan du bedst holder fast i en god hverdag, hvor du er uafhængig af andres hjælp.

Det er vigtigt selv at gøre en aktiv indsats for at holde sig frisk og sund. Vi kan komme med forslag og vejledning, som du måske ikke selv har tænkt på.

Du behøver ikke at have konkrete problemer i din tilværelse for at få glæde af et forebyggende hjemmebesøg af en seniorkonsulent. Måske kan vi foreslå muligheder for hjælpemidler eller aktiviteter, som du kan have glæde af.

## **Hvem kommer på besøg?**

Du får besøg af en af kommunens seniorkonsulenter. Vi har alle en sundhedsfaglig uddannelse, og vi har naturligvis tavshedspligt.

## **Hvad er formålet med besøget?**

At støtte dig til at have et godt seniorliv ved at:

- Give råd og vejledning om hvordan du forebygger skavanker og sygdom
- Give vejledning om kommunens og privates servicetilbud
- Fortælle om kommunens tilbud om aktiviteter og bevægelse
- Tale om hvordan du bedst bruger dine egne ressourcer
- Give råd, hvordan du kan bevare eller styrke dit sociale netværk.

## **Kontakt**

Du er altid velkommen til at kontakte kommunens forebyggende team på telefon 55 36 29 40 på hverdage kl. 8.00 - 9.00 eller pr. mail [forebyg@vordingborg.dk](mailto:forebyg@vordingborg.dk).

Viste du at Sundhedsstyrelsen anbefaler at man spiser 600 gr. Frugt og grønt om dagen.

Viste du at et godt netværk kan være med til at forebygge livsstilssygdomme.

Viste du, at mange foreninger og lokale klubber i Vordingborg kommunen har mange tilbud.

Viste du at der er mange forskellige træningstilbud i Vordingborg kommune.

Viste du at man kan oprette en fremtidsfuldmagt og undgå en myndighedssag.

Kender du kørsels mulighederne i Vordingborg kommune.

Hvis noget af dette har vakt din interesse kunne det måske være noget for dig med et forebyggende hjemmebesøg ☺

**Afdeling for Pleje og Omsorg**  
**Det Forebyggende Team**  
Postboks 200  
Storegade 56  
4780 Stege

Telefon 55 36 29 40  
hverdage kl. 08.00 - 09.00  
Send sikker mail, via.  
Vordingborg kommunes  
hjemmeside. Vælg  
forebyggende hjemmebesøg,  
tryk på linket: "send os en  
sikker mail", til højre på siden.