

Helsefremmande heimebesøk

- tilbud til deg over 70 år



Trygg og framtidsetta
time.kommune.no



Time kommune

Helsefremmande heimebesøk.

Helsefremmande heimebesøk er eit tilbod til deg over 70 år som bur heime og som ønsker informasjon om kva du kan gjera for å bevare funksjonsevne og helse lengst mogleg.

Me ønsker å gje deg personleg rettleiing til enkle tiltak som du kan gjera for å ha ein god og meningsfull kvardag.

Fokuset er kva som er viktig for deg og korleis du kan bruka ressursane dine for å klara daglege utfordringar. Du veit kva som er viktig for deg og legg føringar for kva du vil leggja vekt på i samtalen.

Aktuelle tema kan vera

- * kvardagen din
- * kosthald og mosjon
- * sosialt samvær
- * helse
- * tryggleik og sikkerheit i heimen
- * fallførebygging
- * frivillig arbeid
- * tilbod og aktivitetar i kommunen

Korleis får du tilbod om heimebesøk?

Du kan ta kontakt og laga ein avtale. Telefonnummeret er 476 78 198. Kvalifisert helsepersonell gjennomfører samtalen og dei har teieplikt. Pårørande kan vera tilstades om du ønsker det. Har du behov for tolk, kan me ordna det.

Me kjem gjerne heim til deg, men dersom du heller ønsker kan me ha samtalen i eit av kommunen sine lokale.

Kva er hensikta med besøket?

Time kommune satsar på førebygging, tidleg innsats og folkehelse. Målet er at flest mogleg har eit aktivt liv og klarer seg best mogleg i eigen bustad.

Dei fleste eldre bur i eigen heim og klarer seg bra. Når alderen aukar kan helsa endrast og gje nye utfordringar i kvardagen. Då kan du gjera enkle tiltak som me veit har positiv innverknad på helsa.

Tilbodet vert ikkje gjeve til personar som allereie mottek heimetenester eller bruker dagsenteret, då dei har ein kontaktperson i kommunen.



Kontaktinformasjon

telefon: 476 78 198

e-post: helsefremmande.heimebesok@time.kommune.no

Bilda er teikna av Anita M. Stokdal