



Kristiansand
kommune

Helseveiledning for seniorer

Et helsefremmende og forebyggende tilbud



De fleste eldre bor i eget hjem og klarer seg bra. Kristiansand kommune ønsker med tjenesten "helseveiledning for seniorer" å legge til rette for at eldre skal bli boende i sitt eget hjem, føle seg trygge, oppleve livskvalitet og beholde god helse lengst mulig.

Hva er helseveiledning for seniorer?

Helseveiledning for seniorer (også kjent som «forebyggende hjemmebesøk») er en råd- og veiledningstjeneste i form av tilbud om hjemmebesøk det året du fyller 80 år. Hensikten med besøket er å ha en samtale om hverdagsliv og helse.

Samtalen skal være motiverende, og handle om hvilke ønsker og forventninger du som senior har til din hverdag og til fremtiden. Her vil du få kunnskap om muligheter i seniortilværelsen og du mottar en mappe med informasjon.

Tilbudet er et ledd i en nasjonal strategi og går til deg som ikke mottar kommunale helsetjenester.

Vi kommer gjerne hjem til deg, men samtalen kan også foregå i et av kommunens lokaler dersom du skulle ønske det.

- *Har du begynt å tenke på hvordan du skal planlegge din alderdom, men vet ikke helt hvor du skal starte?*
- *Har du lyst til å delta i aktiviteter sammen med andre, men vet ikke hvilke tilbud som finnes?*
- *Ønsker du å få tips om enkle tiltak du kan gjøre for å bedre eller bevare din helse?*
- *Hvordan kan du ha en aktiv og meningsfull hverdag dersom helsen blir redusert?*
- *Har du utfordringer i hverdagen du ønsker å drøfte?*
- *Ønsker du å være frivillig, hjelpe andre, men vet ikke hvem du skal ta kontakt med?*

Hva snakker vi om?

Samtalen er fortrolig, og den du snakker med har taushetsplikt. Du avgjør hva samtalen skal dreie seg om, og vi har fokus på det som er viktig for deg.

Samtaleemner kan for eksempel være:

Din hverdag, helse, mosjon, kosthold, bolig, sosialt nettverk, interesser, aktiviteter, muligheter for å delta i frivillig arbeid m.m.

Helseveiledning for seniorer anses som helsehjelp og skal journalføres. Journalføringen skal ikke omfatte mer informasjon enn det som er nødvendig for å dokumentere helsehjelpen.

Helseveiledning for seniorer kan ikke tildele deg helsetjenester slik som hverdagsrehabilitering, hjemmehjelp, hjemmesykepleie eller dagsenter, men kan videreformidle informasjon og svare på spørsmål.

Dersom du har behov for å søke om andre tjenester fra kommunen ber vi deg ta kontakt med:

Innbyggertorget på telefon 38 07 50 00.

Telefonen er åpen hverdager fra klokka 08.00-15.30.



Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
helseveiledning.senior@kristiansand.kommune.no
www.kristiansand.kommune.no

Januar 2023/Rev. 3

*Små endringer kan gi
store helsemessige gevinster.*