

HELSE OG SOSIAL
Virksomhet bolig- og tjenestetildeling



KRISTIANSTAD
KOMMUNE

Helseveiledning for seniorer



Hva er helseveiledning for seniorer?

«Å bli eldre er ikke ensbetydende med å bli svakere.»

Helseveiledning for seniorer er en råd- og veiledningstjeneste til hjemmeboende eldre hvor man blir tilbudt en personlig samtale det året man fyller 78 år.

Å bli eldre er ikke ensbetydende med å bli svakere, men økt alder kan gi flere helseplager og tap av nære relasjoner eller nettverk. Dette kan ha konsekvenser for trivsel og livskvalitet.

Samtalen setter fokus på de ressursene du har til rådighet i møte med utfordringer, og hvordan du best kan bevare evnen til å fortsette å gjøre det som er viktig for deg. Små endringer kan gi store helsemessige gevinster.

Hvem blir tilbudt en samtale?

Innbyggere i Kristiansand kommune får en invitasjon til seniorseminar det året de fyller 78 år. Dersom man ikke har mulighet eller ønske om å delta på seminaret, kan få tilbud om personlig helseveiledning/samtale. Du bestemmer hvor du ønsker at samtalen skal finne sted. Vi kommer gjerne hjem til deg, men samtalen kan også foregå i et av kommunens lokaler.

Tilbudet gis ikke til innbyggere som mottar omfattende kommunale helsetjenester, fordi disse allerede har kontaktpersoner i kommunen.

Hva er hensikten med samtalen?

- Å bli bevisst egne ressurser
- Å få kunnskap om helsefremmende og forebyggende faktorer
- Å gi personlig veiledning knyttet til enkle tiltak du kan gjøre for å bedre eller bevare din funksjon og helse
- Å lytte dersom du har utfordringer du ønsker å drøfte
- Å oppmuntre til å fortsette med gode og aktive vaner
- Å informere om aktiviteter og tilbud i Kristiansand
- Å sette i gang refleksjoner rundt din hverdag og din helse

Hva snakker vi om?

Samtalen er fortrolig og den du snakker med har taushetsplikt. Du avgjør hva samtalen skal dreie seg om. Samtalen 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 tjenester, men kan videreformidle informasjon og svare på spørsmål.

Dersom du har behov for å søke om tjenester fra kommunen slik som hverdagsrehabilitering, hjemmehjelp, hjemmesykepleie eller dagsenter ber vi deg ta kontakt med helse- og sosial servicesenter på telefon 38 07 95 00. Telefonen er åpen fra kl. 08.00-15.30.



Kristiansand kommune

Helseveiledning for seniorer

Virksomhet bolig- og tjenestetildeling

Mobil: +47 41 58 32 33 Sentralbord +47 38 07 50 00

helseveiledning.senior@kristiansand.kommune.no

www.kristiansand.kommune.no