



FREDENSBORG  
KOMMUNE

# SERVICEINFORMATION

## FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG



Sundhed og Forebyggelse



## **FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG**

Formålet med besøget er at skabe tryghed og trivsel, at rådgive om kommunens støtte og aktivitetstilbud og at forebygge isolation, sygdom og ulykker blandt ældre borgere.

Således håber vi, at vi kan hjælpe dig til bedre at udnytte egne ressourcer og løse problemer, inden de bliver alvorlige.

Alle borgere, som er over 75 år, får tilbud om to forebyggende hjemmebesøg om året.

Hvis du ønsker det vil en forebyggelseskoordinator besøge dig i dit hjem. Hun sender et brev til dig en gang om året, med tilbud om forebyggende hjemmebesøg.

Er du 75 – 79 år skal du selv ringe og aftale en tid for besøget. Er du 80 år eller der over, får du et brev med tid og dato for besøget.

Alle borgere der ønsker 2. besøg skal selv ringe og få en tid.

Under besøget taler du og forebyggelseskoordinatoren om: din dagligdag, din bolig, din trivsel, din økonomi, dit helbred eller hvad der ligger dig på sinde.

Samtalen bygger på en gensidig dialog mellem dig og forebyggelseskoordinator.

Er du 80 år eller der over og modtager du hjælp til rengøring, tøjvask eller indkøb, sender vi dig et brev "Opfølgning på hjemmehjælp og tilbud om en forebyggende samtale". Ved dette besøg følges op på dit behov for hjælp. Opfølgning på hjemmehjælp er lovpligtig, mens den forebyggende samtale er et tilbud.

Får du personlig pleje og/eller sygepleje, vil det være en visitator eller sygeplejerske, som har sundhedssamtalen med dig som en del af de samlede tilbud.

Ved hvert forebyggende besøg vil forebyggelseskoordinator tilbyde at gennemgå et aktuelt emne, som findes i pjecerne:

Forebyggende hjemmebesøg

Motion er sundt.

Undgå fald.

Forebyggelse af knogleskørhed.

Spis sundt – en vejledning til pensionister.

Hold balancen.

Sundhed og trivsel – test dig selv og lav din egen sundhedsaftale for det næste år.

Røgalarmer og Undgå brand i hjemmet.

Inkontinens forebyggelse – Hvad gør jeg?

Sov godt uden sovepiller.

Drik vand og få det bedre.

Hvad har du i medicinskabet?

Nedsat hørelse?

Brug kroppen – styrk din ryg.

Nedsat syn?

Diabetes.

Alle pjecerne findes i borgerservice, på bibliotekerne og på kommunens hjemmeside [www.fredensborg.dk](http://www.fredensborg.dk)

Du er velkommen til at kontakte forebyggelseskoordinator. Hun vil tilbyde at støtte dig i at nå dine mål, og følger gerne op ved det næste forebyggende hjemmebesøg.

Har du behov for et forebyggende hjemmebesøg, kan du kontakte forebyggelseskoordinator i:

Fredensborg                      tlf. 7256 2357

Humblebæk                      tlf. 7256 2351

Nivå og Kokkedal,      tlf. 7256 2577

Vi træffes:

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9-14

torsdag kl. 10-18 og fredag kl. 10-13.

**Fredensborg Kommune**  
**Egevangen 3 B, 2980 Kokkedal**  
**Tlf. 7256 5000**

Januar 2008

Foto: Heidi Niemeier