



Rendalen kommune

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØK

Hva kan du gjøre for å planlegge DIN alderdom?



Kontaktinformasjon:

Rendalen kommune,
Helse- og omsorg,
v/ Forebyggende
hjemmebesøk,
telefon: 62 46 85 00



Å bli eldre betyr ofte endringer i den enkeltes hverdag. Det kan gi mer fritid og det kan også medføre ulike utfordringer i hverdagen. For mange blir dette en ny livssituasjon og det kan være lurt å være godt forberedt.

Rendalen kommune har søkelys på mestring hele livet. Det skal være trygt og godt å bli eldre i Rendalen. Dette betyr at man skal ha muligheten til å leve et aktivt og selvstendig liv. Det bidrar igjen til å fremme god helse og styrke den enkeltes ressurser.

Forebyggende hjemmebesøk er et tilbud om en helsesamtale, som du får det året du fyller 75 år.

Besøket er en samtale med søkelys på hva som er viktig i livet ditt akkurat nå og hva som blir viktig i framtida.

Hva er viktig for din helse og trivsel?

Noen sentrale temaer som vi vil komme inn på er:

- Fysisk helse
- Sosialt nettverk/kontakt med andre
- Psykisk helse
- Ernæring
- Tilrettelegging av egen bolig
- Fallforebygging og brannforebygging

Det er opp til deg om du vil ta imot besøk av oss når du får tilbudet.

Under hjemmebesøket får du opplysninger om muligheter og aktiviteter for eldre i Rendalen kommune.

Tilbudet er gratis og gjelder alle som bor hjemme, og som ikke har, eller har begrensede helse- og omsorgstjenester fra kommunen.