

# Forebyggende hjemmebesøg - en **SAMTALE** kan gøre en forskel

## Et gratis tilbud til dig, som er fyldt 80 år

Er du fyldt 80 år? Så har du hvert år mulighed for at få et forebyggende hjemmebesøg. Hvis du i forvejen får både personlig og praktisk hjælp eller bor i en plejebolig, får du ikke tilbudt besøg.

## Kom til seniormesse, når du fylder 75 år

Det år, hvor du fylder 75 år, inviterer vi dig til seniormesse. Her kan du få inspiration til et godt og sundt seniorliv. Seniormessen erstatter et forebyggende hjemmebesøg. Deltager du ikke i messen, får du i stedet tilbudt et forebyggende hjemmebesøg.

BESØGET ER EN SAMTALE MELLEM DIG OG EN FOREBYGGELSESKONSULENT OM DIN LIVSSITUATION. I ESBJERG KOMMUNE ER DER SEKS KONSULENTER MED EN SUNDHEDSFAGLIG BAGGRUND, SOM KØRER PÅ FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG.

## Du bestemmer, hvad samtalen skal handle om

DET KAN F.EKS. VÆRE:

- emner, der har betydning for din trykthed og trivsel i hverdagen
- råd og vejledning om din fysiske og psykiske sundhed
- oplysning om træningstilbud, aktiviteter og støttemuligheder i dit lokalområde og i hele Esbjerg Kommune
- tanker om fremtiden

Du behøver ikke at have et konkret problem for at få et forebyggende hjemmebesøg.

Et besøg tager ca. en time. Samtalen er fortrolig, og forebyggelseskonsulenten har tavshedspligt. Konsulenten kan ikke bevilge ydelser som f.eks. hjemmehjælp og hjælpemidler, men kan henvise til det rette sted, hvis du har behov.



## Du er altid velkommen til at kontakte os

Har du spørgsmål til en forebyggelseskonsulent eller behov for et besøg, er du altid velkommen til at kontakte os på:

Tlf. 76 16 69 69,  
mandag-torsdag kl. 10.00-14.00 eller fredag  
kl. 10.00-12.00

E-mail: [dinsundhed@esbjergkommune.dk](mailto:dinsundhed@esbjergkommune.dk)

Læs mere på

[www.dinsundhed.esbjergkommune.dk](http://www.dinsundhed.esbjergkommune.dk)