



Vi tilbyder dig et
forebyggende hjemmebesøg



Sundhedscenter Hjørring

Hvordan går det?

*Hvordan er humøret?
Fungerer din hverdag?
Har du et godt netværk?
Sover du godt om natten?
Føler du dig sund og rask?*

Lad os snakke om det på et forebyggende hjemmebesøg.

Hvad er et forebyggende hjemmebesøg?

Et forebyggende hjemmebesøg er en samtale mellem dig og en forebyggende medarbejder på en times tid. Med udgangspunkt i dit liv, drøfter vi hvordan du har det og hvad der er vigtigt for dig i hverdagen. Det er din samtale, så du bestemmer indholdet.

Det kunne eksempelvis være trivsel, humør, fremtiden, drømme, helbred, familie, venner, bolig, interesser, kost og meget andet.

Hvordan kan vi hjælpe?

Som forebyggende medarbejdere, kan vi blandt andet støtte dig, hvis du får det svært i hjemmet, sammen finde gode løsninger på hverdagens udfordringer og give dig et overblik over det væld af muligheder, som du har, både i lokalsamfundet og i kommunen. Kort fortalt, er vi her for at lytte, støtte og vejlede dig videre.

Hvad kan vi vejlede dig om?

Vi har et stort fokus på lokalsamfundet og tilbuddene i Hjørring Kommune. Det betyder at vi bl.a. kan vejlede dig omkring;

- Aktiviteter og sociale fællesskaber
- Træningsmuligheder og faldforebyggelse
- Sundhedstiltag og meget mere

Hvis du oplever udfordringer i hverdagen, kan vi også vejlede dig omkring dette, såsom:

- Tab og sorg
- Hukommelsesvanskeligheder
- Hjemmehjælp & hjælpemidler

Hvem kan få besøg?

Hvis du er over 65 år og bor i Hjørring Kommune, er du mere end velkommen til at ringe til os for at aftale et besøg.

Ellers bliver du automatisk tilbudt et forebyggende hjemmebesøg, når du fylder 75 og 80 år, samt hvis du bor alene i dit fyldte 70. år. Herefter tilbydes du et årligt besøg fra det fyldte 82. år og frem.

Hvis du er over 65 år og har særligt behov for støtte og vejledning, kan du også blive tilbudt et besøg. Det kan for eksempel være på grund af ensomhed, pludselig ændring i dit liv, tab af netværk, hvis du er nylig tilflytter til kommunen eller lignende.

Hvis du modtager både personlig og praktisk hjælp eller er tilknyttet demensteamet, kan vi ikke tilbyde dig et besøg - grib i stedet endelig fat i de personer som kommer i dit hjem.

Sundhedscenter Hjørring

Du er altid velkommen til at kontakte os for råd og vejledning.

Telefon 72 33 55 20

E-mail: forebyggende@hjoerring.dk

Træffes bedst mandag til fredag kl. 8.00 - 9.00



Hjørring Kommune

Hjørring Sundhedscenter

Bistrupvej 3

9800 Hjørring

72 33 56 00

hjoerringsundhedscenter@hjoerring.dk

www.sundhedscenter.hjoerring.dk

Januar 2023

Foto: HJK