

Her er, hvad du kan få ud af et Forebyggende Hjemmebesøg

ved Laila Udby, forebyggende medarbejder i Albertslund kommune

Hvad nu, hvis du kunne gøre noget ekstra for, at de næste år blev mere forudsigelige, og du kunne øge din livskvalitet? Forebyggende hjemmebesøg er et relevant tilbud til alle seniorer, uanset om du føler dig frisk og aktiv, har begyndende problemer i hverdagens gøremål eller, om du føler dig skrøbelig eller sårbar.

Kan man gøre noget for, at årene fremadrettet bliver mere forudsigelige? Ja - og vi kan tage mange emner op med dig, som angår næsten alt, hvad der har betydning for, om du trives i din hverdag. Det kan være lige fra, om du stadig kan gå eller bære så meget, som du fx kunne for 2 år siden til, om dit netværk giver eller tager din energi. Det kan også være, du er udfordret på din selvhjulpenhed. Mange er fx udfordret af de mange kontaktflader, som foregår digitalt.

Tilbuddet er også for dig, der føler dig frisk og aktiv

Vi vil gerne give dig muligheden for at få vejledning om din sundhed således, at du kan bevare det liv, du er glad for så længe som muligt. Vores formål med de forebyggende hjemmebesøg er ikke kun at besøge folk, der er ved at have behov for hjælp i hverdagen. Selv de små udfordringer eller spekulationer kan vi drøfte. Det er vigtigt at gøre tidligt. Derfor sætter vi tid af til alle. Du skal se et forebyggende hjemmebesøg som en mulighed for at tænke over nogle ting, der har indflydelse på din fremtidige hverdag. Måske er der nogle ting, du ikke selv var kommet i tanker om. Du får fx mulighed for at være på forkant med de forandringer, der kan komme ved en ændret livssituation. Det er en god ide at møde os, mens du stadig har det godt og har overskud til at se på det, du *kan* være på forkant med. Hvis du er gift, kan det også være nødvendigt at sikre, at du har rustet din ægtefælle til selv at klare hjemmet, madlavningen, regninger mv. Det kan ske, at I af en eller anden grund pludselig ikke kan hjælpe hinanden længere.

Hvis du føler dig sårbar eller skrøbelig

Skrøbelighed kan vise sig ved væggtab, udtalt træthed, svage muskler og langsom gang og kan også være symptomer på alvorlig sygdom.

Sårbarhed i alderdommen kan opstå af både indre og ydre årsager og kan føre til, at det går hurtigere ned ad bakke med at klare hverdagen. Man kan gøre noget ved både sårbarheden og skrøbeligheden i mange tilfælde. Det er her, vi fra forebyggende hjemmebesøg sammen med dig kan spore os ind på, om der er målrettede tilbud eller, om der er andre sundhedspersoner, der kan hjælpe dig videre mod en bedre hverdag.

Din mentale sundhed er lige så vigtig som din fysiske sundhed, og når du oplever, at der sker en forbedring, får du også energi til meget mere.

Hvis du har begyndende problemer i hverdagen

Hvis du har begyndende problemer i hverdagen, er det vigtigt at reagere ved at få talt med en fagperson om det. Et problem kan betyde, at man opgiver at gå til noget, man ellers var glad for, fordi man fx også vil have overskud til at klare indkøb og lave mad. Men måske behøver du ikke prioritere så drastisk, hvis du får de råd, der gør det muligt at fortsætte med det, du holder af. Forebyggende hjemmebesøg kan hjælpe dig med at afdække løsninger, der kan vende din situation til det bedre. Det kan også være, at du har mistet vigtige dele af dit sociale netværk fx venner eller veninder. Det er rart at være noget for nogen og at have nogen at tale med i hverdagen. Venskaber giver en mærkbar livskvalitet og øger din mentale sundhed. Mental og fysisk sundhed påvirker hinanden. Derfor nytter det også at gøre noget ved problemerne, før de kommer til at fylde for meget i hverdagen.

Ring til Pernille og Laila fra det Forebyggende Hjemmebesøg, 43 68 65 00

Vi favner alle borgere uanset om hverdagen er udfordrende eller let og fyldt med vigtige gøremål. Mange har haft gavn af vores besøg. Vores fornemmeste opgave er at støtte dig i at få det bedre eller at blive ved med at have det godt. Vi er klar til at møde dig, hvor du er, så tøv ikke med at bede om et forebyggende hjemmebesøg.