



Stad kommune

# Til deg som fyller 75 år

## Førebyggjande heimebesøk

Informasjon og råd  
som kan bidra til ei  
god helse og ein  
meningsfylt kvardag



## Førebyggjande heimebesøk i Stad kommune

Dei fleste 75-åringar er stort sett aktive og har gode kvardagar. Stad kommune ønskjer å støtte opp om dette. Vi tilbyr derfor førebyggjande heimebesøk til alle 75-åringar. Tanken er å gi nyttig informasjon tidleg, slik at den enkelte kan gjere nødvendige tiltak medan ein enno er ung og sprek.

Fysio- og ergoterapitenesta tilbyr heimebesøk som ei uforpliktande samtale. Formålet er å gje kvar einskild informasjon og råd som kan bidra til ei god helse og ein meningsfylt kvardag.

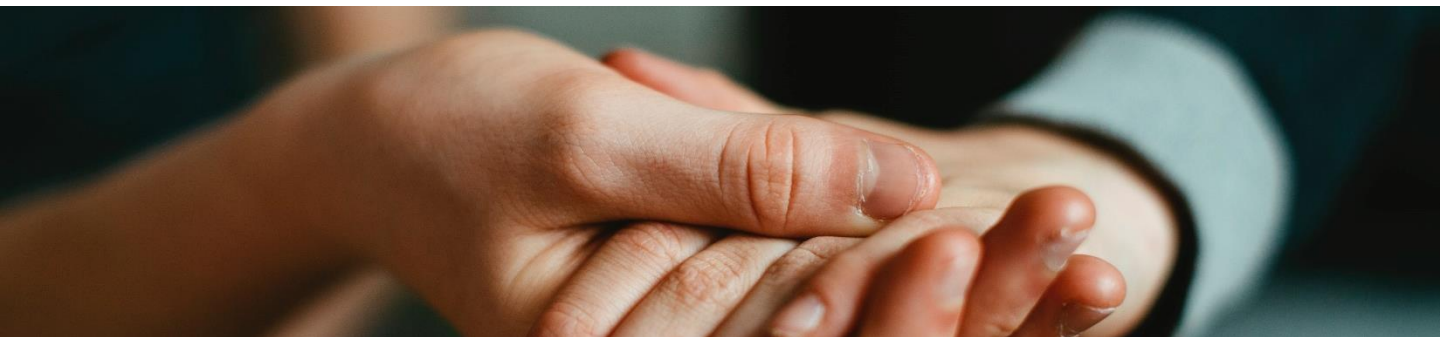
### **Tema i samtalen kan vere:**

- Tilrettelegging og tryggleik i heimen
- Fysisk aktivitet
- Korleis førebyggje fall
- Kosthald
- Informasjon om kommunale tenester
- Velferdsteknologi

I tillegg kan vi gi gode råd om kva tiltak ein kan gjere med bustaden for å kunne bu heime lengst mogleg. Tilsette i fysio- og ergoterapitenesta i Stad kommune sender brev med framlegg til tidspunkt for heimebesøk. Heimebesøket er eit gratis og frivillig tilbod. Dei som utfører arbeidet, har teieplikt.

### **Ta kontakt**

Dersom du har spørsmål om førebyggjande heimebesøk, kan du ta kontakt med ergoterapeut i eining for helse.



#### **Hilde Isane Hjelle**

Ergoterapeut

E-post: [hilde.isane.hjelle@stad.kommune.no](mailto:hilde.isane.hjelle@stad.kommune.no)

Mobil [950 37 993](tel:95037993)

#### **Nina Beate Raad**

Ergoterapeut

E-post: [nina.raad@stad.kommune.no](mailto:nina.raad@stad.kommune.no)

Mobil [995 84 661](tel:99584661)

Eining for helse, Stad kommune



Stad kommune