



Hillerød Kommune

# Forebyggende hjemmebesøg

---

Hillerød Kommune tilbyder forebyggende hjemmebesøg til borgere fra 65 år. Her kan du læse om, hvad det består af, hvornår du mulighed for det og hvordan du aftaler et besøg.

# En samtale kan gøre en forskel

Et forebyggende hjemmebesøg er en samtale mellem dig og forebyggelseskonsulenten. Den varer ca. en time og foregår i dit hjem.

Du kan bruge besøget til at få vejledning om en aktiv og sund hverdag og fremtid som ældre.

Under samtalen kan du tage de emner op, der optager dig i det daglige og de udfordringer, du kan opleve som ældre. Det kan fx være om sundhed, medicinbehandling, aktiviteter og

samvær med andre, og tanker om fremtiden.

Det er muligt at få et forebyggende hjemmebesøg fra du er 65 år, afhængigt af din situation.

Du er velkommen til at have en pårørende med til samtalen.

Forebyggelseskonsulenten har tavshedspligt.

# Aftaler ud fra alder og situation

Som udgangspunkt er der mulighed for ét forebyggende hjemmebesøg om året. Det afhænger af din alder og situation, hvordan det foregår:

**Hvis du er fyldt 65 år** og har en ændret livssituation, fx en syg ægtefælle eller en funktionsnedsættelse, kan du aftale et forebyggende hjemmebesøg. Du skal selv henvende dig.

**Hvis du er fyldt 70 år** og bor alene eller har mistet din ægtefælle, modtager du et brev med

et aftale-tidspunkt.

**Hvis du er fyldt 75 år**, modtager du en invitation til et møde med andre 75-årige, hvor du får information om en række tilbud og muligheder i Hillerød Kommune. Ønsker du et individuelt besøg, skal du selv henvende dig for at aftale det.

**Fra du er fyldt 80 år** modtager du hvert år et brev med et tidspunkt for en aftale om et hjemmebesøg.

---

## Et forebyggende hjemmebesøg kan bl.a. give inspiration til:

- Hverdagens gøremål
- Aktiviteter ude og inde
- Kost og ernæring
- Forebyggelse af faldulykker
- Medicinhåndtering
- Kommunale og frivillige tilbud om samvær med andre

Forebyggelseskonsulenten kan ikke bevilge ydelser til hjælpemidler eller *Aktiv i din hverdag* (rehabiliteringsforløb), men du kan få hjælp til, hvem du skal kontakte.

---

### Hillerød Kommune

Sundhedscentret  
Milnersvej 37D  
3400 Hillerød

Forebyggelseskonsulent  
Birgitte Lynge

Telefon: 7232 3242

### Telefontider

Mandag-torsdag kl. 8-10

[www.hillerod.dk](http://www.hillerod.dk)