

Frisklivssentralen

er en kommunal helsetjeneste som tilbyr oppfølging til personer i **alle aldre** med økt risiko for, eller allerede utviklet sykdom.

Målet er å:

- Fremme helse og mestring
- Forebygge sykdom/sykdomsutvikling

Tjenesten tilbyr:

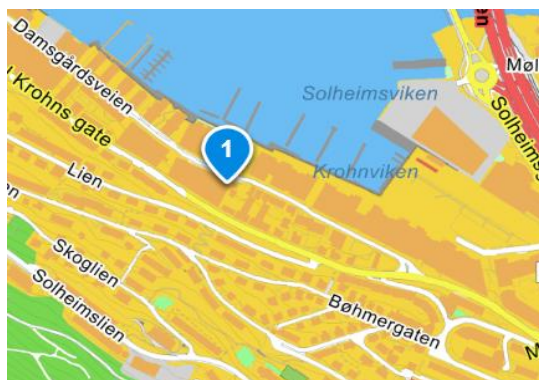
- Individuell veiledning
- Ulike kurs og treningstilbud
- Hjemmebesøk
- Informasjonsformidling

Frisklivssentralen omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for krefttrammede og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre > 80 år
- Rådgivningskontor for hørselshemmede og døvblinde
- Sterk og stødig

Siden Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste, har vi taushets- og journalplikt.

Ta gjerne kontakt med oss!



Adresse:

Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen

Åpningstider:

Kontortid: 0800 - 1500

Undervisning og kurs gjennomføres på dag- og kveldstid

Telefon:

530 35 380

E-post :

frisklivssentralen@bergen.kommune.no

Internett:

www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/frisklivssentralen



Etat for helsetjenester 2022

FRISKLIVSSENTRALEN

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØK TIL ELDRE



BERGEN
KOMMUNE



Nina Lothe - spesialsykepleier



Gunfrid Boge - spesialsykepleier

VIL DU VITE MER OM HVA DU SELV KAN GJØRE FOR Å HA GOD HELSE SÅ LENGE SOM MULIG?

Er du over 80 år og bor hjemme uten hjelp fra kommunale helse/ omsorgstjenester, vil du motta et brev med tilbud om forebyggende hjemmebesøk.

Vi vil gjerne besøke deg selv om du i dag klarer deg fint i hverdagen, for å høre hvordan du har det i dag og gi informasjon / veiledning om aktuelle tema som kan være greit for deg å ha kjennskap til.

Aktuelle tema for samtalen:

- Bolig
- Fallforebygging
- Aktivitet
- Kosthold
- Sosialt nettverk
- Brannforebygging
- Hjelpemidler
- Kommunale omsorgstjenester

Besøket er frivillig og gratis.

Pårørende kan være til stede under besøket dersom du ønsker det.

Ta kontakt dersom du har behov for tolk, så kan kommunen stille med dette under besøket.

Vi er en kommunal helsetjeneste og har derfor taushetsplikt og journalplikt.

Er du over 75 år, kan du selv ta kontakt dersom du ønsker besøk.



Ta gjerne kontakt hvis du ønsker besøk eller har spørsmål.