

## Hvussu fæst samband við Heilræði?

Tygum eru vælkomin at seta tygum í samband við Heilræði við at ringja á telefon 302000, sum er móttøkan í Heilsuhúsinum, best millum kl. 8.00 - 15.30 mána- til fríggjadag.

Um tygum ikki ynskja vitjan, kunnu tygum somuleiðis ringja á sama nummar og sama tíðspunkt nevnt omanfyri.

**EIN KANN SJÁLVUR GERA NAKAÐ FYRI AT VARÐVEITA  
HEILSUNA – OG MØGULIGA GERA HANA BETRI – VIÐ AT:**

- ✚ Eta heilsugóðan kost
- ✚ Hava okkurt at takast við
- ✚ Røra seg: ganga túrar o.a.



**VERÐUR HETTA GJØRT, KANN EIN KLÁRA SEG LONGRI  
UTTAN HJÁLPI Í EGNUM HEIMI**



*Faldarin er dagfjørdur 06/2017*



## Fyribyrgjandi heimavitjan hjá eldri borgarum í Tórshavnar kommunu



## Hvør fær fyrirbyrgjandi heimavitjan?

Fyrirbyrgjandi heimavitjan er eitt tilboð til borgarar eldri enn 75 ár í Tórshavnar kommunu.

Tilboðið verður givið einaferð um árið, ella sum tørvur er á.

Í førum, har borgarin frammanundan fær hjálp frá heimatænastuni, kann heimavitjanin verða avmarkað.

## Hvør kemur at vitja?

Eitt starvsfólk við heilsufakligari útbúgving og royndum at starvast við eldri fólki. Miðað verður eftir, at tað er sama fólk, sum vitjar hvørja ferð.

## Hvat er endamálið við fyrirbyrgjandi heimavitjan?

- At skapa tryggleika og trivnað
- At binda um heilan fingur, soleiðis at frísk fólk verða verandi frísk
- At smáir trupulleikar ikki gerast størri
- At upplýsa um tiltøk og stuðulsmøguleikar.

## Heilsustimbran og fyrirbyrging snúgva seg um:

- at forða fyri sjúku
- at evnini at vera virkin verða varðveitt
- at stimbra góða heilsu og evni at virka í framtíðini.

## Einum nýtist ikki at hava ávísar trupulleikar fyri at fáa vitjan

- Tað stendur einum frítt at velja, um ein ynskir vitjan
- Bræv verður sent við postinum í góðari tíð áðrenn vitjanina við dagfesting fyri vitjan og klokcutið
- Vitjanin fer fram sum ein samtala í egnum heimi
- Vitjanin varir í umleið 1 tíma
- Tann, ið vitjar, hevur tagnarskyldu
- Stutt frágreiðing verður skrivað um, hvat vitjanin snúði seg um.

Samtalan kann snúgva seg um viðurskifti, sum ávirka lívsstøðuna hjá einum. Til dømis: *\*heilsuna, \*likamligu og sálarligu støðuna, \*gleði og sorg, \*áhuga og ítriv, \*hvat gongur væl og minni væl, \*kost, rørslu og svøvn, \*bústaðar- og sosialviðurskifti, \*at gerast gamal, \*framtíðina.* Ein velur sjálvur, hvat tosað verður um.

