



Till dig som fyllt 79 år

Frågor om din hälsa

1177


Region Kalmar län

Till dig som fyllt 79 år

Med detta brev vill vi erbjuda dig möjligheten att skatta din hälsa för att fånga upp eventuella risker som kan komma med stigande ålder.

På nästa sida finns sex frågor att besvara kring din hälsa. Svarar du ja på tre eller fler av dessa frågor är du välkommen att kontakta din hälsocentral för vidare samtal kring din hälsa. Samtalet kan ske via videolänk eller på din hälsocentral. Beroende på hur dina svar faller ut finns det en rad olika åtgärder att ta vid för att förbättra din hälsa och levnads-situation.

Erbjudandet är frivilligt och utan kostnad.

Du som har

kontakt med hemsjukvård, eller bor på särskilt boende kan bortse från detta brev eftersom du därmed får stöd med din hälsa och omsorg.

Läkemedel

Tar du mer än fem eller fler läkemedel?

JA NEJ

Gäller alla dina läkemedel, även de du tar vid behov och receptfria läkemedel.

Social situation

Svara ja om någon av frågorna stämmer in på dig.

JA NEJ

- Bor du ensam?
- Får du hjälp av någon annan med din personliga omvårdnad/hygien?

Rörlighet

Har du svårigheter att gå eller förflytta dig/har du nyligen fallit under de senaste 12 månaderna?

JA NEJ

Kontakter med vården

Svara ja om någon av frågorna stämmer in på dig.

JA NEJ

- Har du varit inlagd på sjukhus de senaste tre månaderna?
- Har du sökt akuten den senaste månaden?
- Har du gjort fem läkarbesök eller mer på hälsocentralen det senaste året?

Psykisk hälsa

Lider du av ångest eller känner du dig deprimerad?

JA NEJ

Har du nedsatt minne?

JA NEJ

Har du fått fler än tre JA?

Kontakta gärna din hälsocentral för vidare stöd och hjälp kring din hälsa. Vid din bokade tid, ta med dig dina svar till din hälsocentral.

- Namn.....
- Personnummer



Läs mer på [1177.se/kalmar-lan](https://www.1177.se/kalmar-lan)