

Gjerstad kommune er en tidlig innsats- kommune med fokus på god helse og forebygging for innbyggerne.

Vi tilbyr ulike tjenester for å opprettholde og styrke dine ressurser og helse.

Skann QR-koden for å få informasjon på Helsefremmende teams hjemmeside om kommunens helsetilbud og nasjonale anbefalinger.



Kontakt oss

Ved spørsmål eller for å avtale tid for kartlegging.

Mandag og fredag kl.9-14

Karen Terese 96017472

Marte 94974095

E-post: helsefremmendeteam@gjerstad.kommune.no

Adresse: Brokelandsheia
94, 4993 Sundebru

Helsefremmende team

Gjerstad kommune.



Hvordan ta gode valg for egen helse.

Kartlegging av din helse

- **Vi kommer hjem til deg og kartelgger din helsesituasjon** med fokus på bevegelse, ernæring, syn, hørsel, psykisk helse og hukommelse.
- **Du får en oversikt over din helsetilstand** og sammen setter vi tilpassede mål og tiltak for å styrke dine helseressurser.
- Vi gir deg informasjon om aktuelle tiltak og tilbud og **tilbyr oppfølgingsbesøk**.
- **Ved behov og samtykke** kan vi samarbeide med fastlegen din og pårørende i oppfølgingsperioden.

Gratis forebyggende tilbud for deg som er godt voksen og ønsker å opprettholde god helse.

Ved å ta små, men bevisste skritt hver dag, kan man bygge en sterkere helse og forebygge sykdom.



Helsefremmende team

Teamet består av Avansert klinisk allmennsykepleier, spesialutdannet fysioterapeut og lege.

Vi bruker kartleggingsverktøyet ICOPE (intergrated Care for Older People) som er utarbeidet av verdenshelseorganisasjon (WHO)

Helsefremmende team er en del av prosjektet "Bærekraftige oppvekst, helse- og omsorgstjenester" (BOHO) i Østre Agder, finansiert av statsforvalteren i Agder.