

Hälsosamtal för seniorer 65+



Om hälsosamtalet



Var når vi målgruppen?

- Seniorer nås genom information (flyers) på exempelvis hälsocentraler, bibliotek och träffpunkter.
- Hälsosamtal kan även erbjudas seniorer som har trygghetslarm.

Viktigt att veta

- Samtalet är inte ett medicinskt besök och innehåller ingen hälsoundersökning eller medicinsk rådgivning.
- Hälsosamtalet är kostnadsfritt och journalförs inte.

Hälsosamtalets olika delar

Samtalet innehåller alltid dessa fyra delar:

- Meningsfull vardag
- Social gemenskap
- Fysisk aktivitet
- Goda matvanor



Ofta innehåller samtalet också information om trygghet, boende och digitala tjänster.

Under samtalet får senioren



- Tips och råd för ett tryggt, aktivt och hälsosamt liv för kropp och sinne genom alla åldrar.
- Information om aktiviteter och stöd som erbjuds i Gävle kommun.
- Stöd att identifiera behov kopplade till fallrisk, digital delaktighet och social gemenskap.
- Erbjudande om ett uppföljande samtal.

Hälsosamtalet kan även innehålla

- Information om Gävle kommuns förebyggande verksamheter, exempelvis träffpunkter, mötesplatser och samtalsgrupper.
- Information om kulturutbud, sociala aktiviteter, fysisk aktivitet, digital studio, färdtjänst samt olika föreningar och organisationer.
- Möjlighet till kontakt och möte med volontär för social samvaro.



Tillsammans når vi fler seniorer

Genom samverkan mellan Gävle kommuns förebyggande verksamhet och hälsocentraler i kommunen kan vi identifiera personer som kan ha nytta av ett hälsosamtal och erbjuda kontakt för vidare information och stöd.

Exempel:

- En person som besöker hälsocentralen uttrycker att något saknas i livet eller att hon/han känner sig ensam.
- Med personens samtycke lämnar ni namn och telefonnummer till utsedd kontaktperson på hälsocentralen. Kontaktpersonen skickar därefter uppgifterna till oss på kommunen via e-post.
- Vi kontaktar personen för att tillsammans komma överens om tid och plats för ett hälsosamtal.

Kontakt:

Eva Ahlenuis

026 -17 24 24

eva.ahlenius@gavle.se

Lotta Falk

073 - 980 96 50

charlotta.falk@gavle.se

Statistik januari – augusti 2026

- ⌘ Av 196 uppringningar har 131 st tackat ja och de har även fått erbjudande om uppföljning (möte eller via tele) de flesta tackade ja. Dessa uppger att de fått mer information än de förväntat sig, samt att de tycker att det är bra att bli lyssnade på. I många av dessa samtal berättar senioren att när livet ställs på ända uppkommer många nya frågeställningar och problem att ta itu med och då är hälsosamtalet ett bra komplement som inger möjligheter.
- ⌘ Ett flertal av de som tackar nej till ett första samtal uppger att de känner trygghet i livet och att de kan ta hjälp av anhöriga om de vill.