

Kære forebyggelseskonsulent og leder for de forebyggende hjemmebesøg,

En god overgang fra arbejdsmarkedet til seniorlivet har stor betydning for den enkelte borgers trivsel. En godt forberedt overgang kan være med til at forebygge ensomhed, funktionsnedsættelse, sygdom¹ og forringet livskvalitet² i seniorlivet. Derfor har Sundhedsstyrelsen udviklet 10 gode råd, der kan støtte kommende seniorer i vigtige overvejelser omkring overgangen fra arbejdsmarkedet til seniorlivet. Rådene kan desuden være relevante for seniorer, der allerede er gået på pension, men som har oplevet overgangen som svær.

Forebyggelseskonsulenter spiller en vigtig rolle i at videreformidle disse råd, så de når ud til de rette borgere. Det kan fx være i møder med kommende seniorer i udsatte positioner eller gennem de risikobaserede forebyggende hjemmebesøg for borgere omkring 65, der er i særlig risiko for nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne³. Disse borgere kan have stor gavn af at blive introduceret for de 10 råd.

Derudover kan der med fordel tages kontakt til det lokale jobcenter med henblik på et samarbejde om henvisning af nogle af de kommende seniorer, der afslutter deres forløb i jobcenteret med at forlade arbejdsmarkedet. Nogle af disse borgere er i risiko for at få en dårlig overgang til seniortilværelsen og vil have gavn af at modtage forebyggende hjemmebesøg. Ledere og medarbejdere i jobcentre er ligeledes informeret om muligheden for at henvise borgere, de mistænker for at være i risiko for at opleve en dårlig overgang, til kommunens forebyggelseskonsulenter. Sidst i brevet finder I eksempler på borgere, der kan have gavn af at blive introduceret til de 10 gode råd.

Inspirationsmaterialet gør det nemt at sætte fokus på overgangen

Dette brev indeholder inspirationsmateriale, der kan gøre det nemt som forebyggelseskonsulent at tage de 10 råd med i samtaler under hjemmebesøg såvel som et tema på arrangementer og informationsmøder.

Inspirationsmaterialet indeholder:

- › Sundhedsstyrelsens 10 gode råd (i en kort og lang version).
- › Action card med inspiration til spørgsmål, der kan være med til at dreje samtalen ind på overgangen til seniorlivet. På bagsiden af action card finder I:
- › Kort fakta ark, der minder om vigtigheden af at forberede overgangen til seniorlivet.
- › En plakat, der sætter fokus på overgangen til seniorlivet og henviser til de 10 gode råd. Plakaten kan tages med og hænges op til arrangementer, hvor borgere i målgruppen deltager. Den kan printes i både A4 og A3 og kan desuden downloades i et bredformat til infoskærme.
- › En præsentation i PDF-format, der kan downloades. Præsentationen introducerer de 10 gode råd samt faglig baggrundsviden om overgangen til seniorlivet. Den kan anvendes til arrangementer i større eller mindre grupper, hvor kommende seniorer deltager.

¹ Sundhedsstyrelsen (2021): Godt i gang med seniorlivet. Inspiration til indsatser målrettet seniorer i overgangen mellem arbejdsliv og pension.

² 3: Vive (2020): Overgangen til livet uden for arbejdsmarkedet: Opgørelser baseret på Ældredatabasen.

³ Sundhedsstyrelsen (2020). Forebyggende hjemmebesøg til ældre.

Materialet kan downloades på www.sst.dk/seniorliv, hvor I også kan finde mere information om den gode overgang til seniorlivet.

Vi håber, inspirationsmaterialet kan være med til at understøtte jeres arbejde og udbredelsen af de 10 gode råd, så flere kommende seniorer kan blive hjulpet til at forberede deres overgang til pension, eller til at lette en pensionisttilværelse, der måske er udfordret på grund af en dårlig overgang.

Med venlig hilsen

Sundhedsstyrelsen

Hvem kan have gavn af Sundhedsstyrelsens 10 gode råd?

I den følgende oversigt finder I nogle eksempler på borgere, der kan have gavn af, at blive introduceret til de 10 gode råd om overgangen til seniorlivet.



Sanne, 66, år

- Sygeplejerske, som har arbejdet på nedsat tid de sidste 5 år.
- Har længe passet sin syge mand, som nu er gået bort.
- Begge børn bor langt væk.
- Ensom og trist.



Jesper, 68 år

- Har en ph.d.-grad i filosofi.
- Er lige gået på pension efter lang tid som deltidsansat underviser på et universitet, hvor der ikke var mere arbejde til ham.
- Er ærgerlig over, at han var nødt til at gå på pension, da han identificerede sig meget med sit arbejde og det sociale liv og faglige fællesskab, det gav ham.
- Enlig uden børn.



Svend, 65 år

- Brolægger, der har problemer med knæ og ryg efter mange års fysisk hårdt arbejde.
- Efter et længere sygedagpengeforløb i det lokale jobcenter er han i gang med at søge om pension.
- Nyligt fraskilt.
- Har en stor del af sit sociale liv på en lokal bodega.
- Er blevet henvist fra jobcenteret.