

## Kontakt

### Sundhedscenter Vest

Kirkegade 3  
6800 Tarm  
Tlf.: 99 74 10 34 (kl. 8 - 12)  
www.sundhedscenter-vest.dk

### Kontaktpersoner:



**Hanne Larsen**  
Telefon 20 67 61 88



**Irene Germann**  
Telefon 22 21 60 94

### Sundhedscenter Vest Tarm

Kirkegade 3  
6880 Tarm

### Sundhedscenter Vest Ringkøbing

Nørredige 26  
6950 Ringkøbing

Telefon 99 74 10 34  
sundhedscenter.vest@rksk.dk  
sundhedscenter-vest.dk



# 80 år og hvad så?

NATURENS  
RIGE

Sundhedscenter Vest

Nyd den 4. alder



# Hvad giver god livskvalitet?

## Det bliver måske sværere at klare hverdagen på egen hånd.

### Hvilke overvejelser kan være relevante når man når den 4. alder:

- Bolig – kan jeg fortsat klare at blive boende, hvor jeg bor? Kan jeg komme rundt til aktiviteter, besøg, indkøb?
- Funktion i hverdagen – er der behov for hjælp til nogle opgaver? Hvordan har jeg det med at modtage hjælp?
- Livsstil – bevare et godt helbred - måske skal jeg leve med kronisk sygdom?
- Tab af tætte relationer, måske også dem jeg har kendt hele livet.
- Netværk – hold fast i dine sociale relationer.
- Føle sig som en del af samfundet.

Den 4. alder er kendetegnet ved, at det kan blive sværere at klare dagligdagen, og måske har man behov for hjælp.

Det er vigtigt, at du fortsat deltager i de aktiviteter, der giver mening for dig.

### Vær især opmærksom på at få talt med nogen, hvis du oplever:

- Ensomhed.
- Social isolation.
- Sorg efter tab af tætte relationer.
- Følelse af meningsløshed.
- Synes det er svært at håndtere den nye livssituation.
- Fysiske udfordringer.
- Frygt for at falde.

Du har mulighed for at få et forebyggende hjemmebesøg, - en samtale med en sundhedsfaglig medarbejder, hvor vi kan tale om din livssituation. Se kontaktoplysninger på bagsiden.

### Du er ikke alene!

I 2020 var der bosat i alt 3219 personer på 80 år og derover i Ringkøbing-Skjern kommune.



### VÆRD AT TÆNKE OVER

Mange i 80'erne lever i dag 10 år mere. Hvordan kan du selv være med til at gøre de år gode og indholdsrige?

Er der nogen ting, der er vigtige for dig at få gjort?