

Situation

Gesundheit kann und muss immer wieder neu gefördert bzw. gestärkt werden, sowohl auf persönlicher als auch auf gemeinschaftlicher Ebene. Aus den Erfahrungen heraus, die Sie im Laufe Ihres Lebens gesammelt haben, können Sie selbst am besten beurteilen, was Ihnen hilft. Sie brauchen sich nur Fragen zu stellen wie z.B. Was hält mich gesund? Was tut mir gut?

Herausforderung

Wie habe ich bisher Situationen mit gesundheitlichen Einschränkungen überwunden? Was hat mir dabei geholfen?

Chancen

Finden Sie heraus, was Ihnen in welcher Situation guttut. Manchmal lassen sich gesundheitliche Einschränkungen besser bewältigen, wenn man seine inneren Kraftquellen nutzt.

- Was bereitet mir Freude?
- Was gibt mir Kraft?
- Was hat mich schon immer interessiert?

Mit dem vom GKV-Bündnis für Gesundheit in Niedersachsen geförderten Projekt „Gesund älter werden im Landkreis Uelzen“ leistet die Gesundheitsregion Landkreis Uelzen einen wichtigen Beitrag, um Menschen in der Region im Prozess des Älterwerdens umfassend zu begleiten und zu unterstützen.

Für die Stärkung der Gesundheitskompetenz werden gesundheits- und bewegungsförderliche Maßnahmen in den Lebenswelten älterer Menschen benötigt. Über das Projekt „Gesund älter werden im Landkreis Uelzen“ sollen ehrenamtliche Gesundheitslotsen weitergebildet werden. Wer Einfühlungsvermögen und Geduld mitbringt und gern ältere Menschen in ihrer individuellen Gesundheitskompetenz stärken möchte, kann sich jederzeit bei der Gesundheitsregion Landkreis Uelzen melden.

Kontakt Gesundheitsregion Landkreis Uelzen

Elke Heißenbüttel
Tel.: +49 160 98006296
e.heissenbuettel@landkreis-uelzen.de



Gesundheitsregion Landkreis Uelzen



Aufsuchende Gesundheitslotsin



Gesundheitsregionen
Niedersachsen Uelzen



 **GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT**
Niedersachsen


metropolregion hamburg

Miteinander - Füreinander

Viele ältere Menschen haben den Wunsch, möglichst lange im eigenen Zuhause zu wohnen und auch im Alter gut versorgt zu sein. Das gewohnte Umfeld und die vertraute Umgebung spenden Sicherheit und erhöhen die Zufriedenheit.

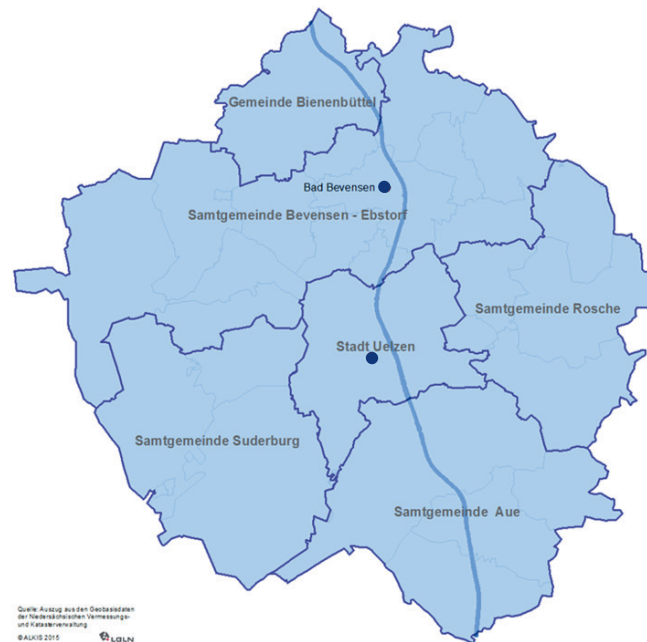
Gesundheitsförderung und Prävention bilden wichtige Bestandteile für den gezielten Fokus auf ältere Senioren. Persönliche Ansprache, Beratung und Begleitung durch die Gesundheitslotsen bereiten die richtigen, gemeinsam erarbeiteten Wege für größtmögliche Gesundheit, Selbständigkeit und Wohlbefinden.

Was wollen wir gemeinsam erreichen

- Gesellschaftlichen Zusammenhalt und das solide Miteinander stärken
- Geselligkeit und soziale Kontakte zu anderen Senioren fördern
- Einsamkeitserleben und soziale Isolation reduzieren/ vorbeugen
- Selbständiges Leben im eigenen Haushalt möglichst lange erhalten
- Selbständigkeit und Alltagskompetenzen erhalten/ wiederherstellen
- Gesundheitliche Risiken reduzieren

Wer wird angesprochen

Gesund älter werden ist für jeden Menschen eine individuelle Herausforderung. Soziale Kontakte und ein gesunder Lebensstil z.B. durch gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und altersangepasste Mobilitätsangebote kann dabei unterstützen, Einschränkungen und Erkrankungen effektiv entgegenzuwirken und dadurch die Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen zu stärken.



Quelle: Auszug aus den Dienststellen der Niedersächsischen Vermessungs- und Landesvermessung
©ALKIS 2015

Wie gestalten wir unsere Angebote

- Bei einem persönlichen Hausbesuch erfassen wir gemeinsam ein umfassendes Bild von Ihrer Situation und Selbständigkeit um Ihre Versorgung einschließlich Ihrem Hilfebedarf zu ermitteln
- Sie werden über passende Beratungs- und Informationsangebote im Landkreis Uelzen informiert
- Informationslücken werden geschlossen, um eine Steigerung von Bewegung und eine Förderung von Gemeinschaft zu erwirken
- Sie stehen in regelmäßigem Kontakt mit der Gesundheitslotsin. So kann sie schnell reagieren, wenn sich an Ihrer Situation etwas ändert. Auch Angehörige können sich bei Fragen gerne an die Lotsin wenden
- Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos für Sie.
- Für weitere Informationen nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf!



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

