

Hälsosamtal – från samtal till gemenskap



Bor du i Uppsala kommun och vill få stöd att öka dina sociala kontakter och din känsla av sammanhang? Vi i Uppsala kommun stöttar dig som har fyllt 65 år genom ett hälsosamtal.

Under samtalet pratar vi om hur du mår, din sociala situation och vad som känns meningsfullt för dig. Du får även information och vägledning kring aktiviteter och sammanhang som kan bidra till ökad gemenskap och social samhörighet.

Samtalet kan ske i ditt hem eller på en annan plats där du känner dig trygg.

Du som är yngre än 65 år kan också få stöd från kommunen. Hör av dig till oss så guidar vi dig vidare.

Fyll i en intresseanmälan så kontaktar vi dig

Fyll i anmälan på nästa sida och skicka in den till oss. Samma formulär kan du också skicka in via kommunens webbplats www.uppsala.se/halsosamtal

Du kan också mejla eller ringa till oss.

Kontakt

Johanna Tagesson, samtalscoach

Per Kullberg, samtalscoach

Daniel Hawkins, samtalscoach

Telefon: 018-727 07 80

Mejl: projekthalsosamtal@upsala.se

Postadress: Hälsosamtal, Fyrisborgsgatan 1, 754 50 Uppsala



Namn:

Telefonnummer:

Nedan följer fyra frågor kopplat till hur du upplever din sociala tillvaro. Du måste inte fylla i dem men det är bra om vi har lite bakgrund när vi pratar med dig. Kryssa i det svarsalternativ som stämmer bäst in på dig på varje fråga.

1. Hur ofta känner du att du saknar sällskap?

☐ Aldrig ☐ Nästan aldrig ☐ Ibland ☐ Ofta

2. Hur ofta känner du dig utanför?

☐ Aldrig ☐ Nästan aldrig ☐ Ibland ☐ Ofta

3. Hur ofta känner du dig isolerad från andra?

☐ Aldrig ☐ Nästan aldrig ☐ Ibland ☐ Ofta

4. Hur ofta känner du dig ensam?

☐ Aldrig ☐ Nästan aldrig ☐ Sällan
☐ Ibland ☐ Ofta eller alltid

Jag samtycker till att mina personuppgifter sparas inom ramen för projektet Hälsosamtal.

Läs mer om hur kommunen hanterar personuppgifter på
www.upsala.se/gdpr

Skicka formuläret till oss när du har fyllt i det. Adressen står i den här foldern.

