

Kære leder og konsulenter i en Sundheds- og omsorgsforvaltning,

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.

Med et stort kendskab til forskellige kommunale og frivillige tilbud spiller forvaltningens forskellige konsulenter en afgørende rolle i, at disse råd når ud til kommende seniorer, der er i risiko for at få en dårlig overgang til pension. Det kan fx være til arrangementer for kommende seniorer, i pårørendevejlederens samtaler med borgere, fællesskabs- eller frivillighedskoordinatoren kontakt med lokale frivillige samt forskellige former for forløbsprogrammer, hvor seniorer deltager. Sidst i brevet finder I eksempler på borgere, der kan have gavn af at blive introduceret til de 10 gode råd.

Inspirationsmateriale gør det nemt at sætte fokus på overgangen

Dette brev indeholder inspirationsmateriale, der kan gøre det nemt som konsulent at være med til at udbrede kendskabet til de 10 råd. Det kan enten være direkte til borgere eller til fx lokale frivillige, medarbejdere i et kommunalt træningscenter eller medarbejdere, der står for at afholde fx rygestopkurser. Inspirationsmaterialet indeholder:

- › Sundhedsstyrelsens 10 gode råd (i en kort og lang version).
- › Et action card med inspiration til spørgsmål, der kan være med til at dreje samtaler ind på overgangen til seniorlivet. På bagsiden af action card finder I:
- › Et 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 råd. Plakaten kan med fordel deles ud steder, hvor seniorer, eller pårørende til seniorer, møder dem. Plakaten 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.

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

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

² Vive (2020): Overgangen til livet uden for arbejdsmarkedet: Opgørelser baseret på Ældre-databasen.

Vi håber, at inspirationsmaterialet kan være med til at understøtte jeres arbejde og udbredelsen af de 10 gode råd, så flere borgere kan blive hjulpet til at forbedre deres overgang til seniorlivet.

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.



Torben, 64 år

- Har arbejdet i IT-branchen i mange år.
- Er glad for sit arbejde, men er i tvivl om han stadig er lige så værdsat som sine yngre kollegaer.
- Er gift med Bettina, som har mange år tilbage på arbejdsmarkedet.
- Er nytilflytter til kommunen efter børnene er flyttet hjemmefra, og han og Bettina er flyttet i en mindre bolig.



Linette, 66 år

- Arbejder som sekretær på nedsat tid og har været mange år i det samme firma.
- Deltager i rygestopkursus i kommunen.
- Har begyndende KOL og tiltagende svært ved de lange dage på arbejdet.
- Fraskilt.



Søren, 59 år

- Har været murer i 40 år.
- Har for nyligt fået nyt knæ grundet slid og er nu i gang med et genoptræningsforløb i kommunen.
- Er bekymret for sin økonomi i forhold til at gå på pension.
- Enlig uden børn.