

Kære konsultationssygeplejerske og praktiserende læge,

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 ligeledes være relevante for borgere, der allerede er gået på pension, men som har oplevet overgangen som svær.

Konsultationssygeplejersker og praktiserende læger kan spille en vigtig rolle i mødet med patienter, der potentielt står over for at gå på pension. Det gælder særligt ældre patienter i længevarende sygdomsforløb, som er i risiko for at blive skubbet ud af arbejdsmarkedet af helbredsmæssige årsager. Her findes en unik mulighed for at sætte fokus på patientens overgang til en ny livssituation. Det kan være med til at forebygge en række sundhedsmæssige risici, der kan være forbundet med en svær overgang til seniorlivet. Sidst i brevet finder I eksempler på patienter, 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 være med til at gøre de kommende seniorer, og deres pårørende, som er patienter i jeres praksis, opmærksomme på de 10 råd. 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 samtalen 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 hænges i venteværelset, hvor ældre patienter og deres pårørende har lejlighed til at kigge nærmere på den.

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

Vi håber, at 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 seniorlivet.

Med venlig hilsen

Sundhedsstyrelsen

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 Ældredatabasen.

Hvem kan have gavn af Sundhedsstyrelsens 10 gode råd?

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



Preben, 62 år

- Arbejder på fabrik.
- Har belastet lungefunktion og kommer ofte til tjek.
- Gift med Bettina, som lider af KOL efter mange års rygning.
- Udtrykker bekymring for, om han kan holde til mere arbejde.



Torben, 64 år

- Arbejder som ingeniør.
- Har nakke- og rygsmerter, som særligt forværres af kontorarbejdet.
- Er glad for sit arbejde og har svært ved at forestille sig en hverdag uden jobbet.



Jytte, 65 år

- Arbejder som medhjælper i en kantine.
- Har Diabetes II.
- Er udfordret af at skulle stå op hele arbejdsdagen.
- Er bekymret for sin økonomi ved at skulle gå på pension, men samtidig også for sit helbred ved at blive på arbejdet.