# Hva er hverdagsrehabilitering?

## Hverdagsrehabilitering er en metode som har aktiv alderdom og god livskvalitet som mål.

* Tidsavgrenset plan for et treningsopplegg på din hjemmebane.
* Tar utgangspunkt i hva som er viktig for deg.

## Har som mål å øke din evne til å mestre aktiviteter i hverdagen.

## Tverrfaglig samarbeid med fysioterapeut, ergoterapeut og hjemmesykepleien.



FreeDigitalPhotos.net - Apolonia

# Målgruppen er:

* Du som har vært innlagt på sykehus og opplever at du har fått behov for hjelp i hverdagen etter sykdom/skade.
* Du som bor hjemme, men ikke lenger har samme funksjon som før og sliter med å mestre for eksempel personlig stell, matlaging eller andre aktiviteter.
* Du som ønsker å være aktiv og bo hjemme.
* Du som er motivert til å klare deg selv i størst mulig grad.
* Du som har noe hjelp i hverdagen, men som står i fare for å behøve mer hjelp.



# Hva gjør vi?

## Første besøk hos deg: En samtale der utgangspunktet er: Hva er viktig å mestre i ditt liv slik det er nå? Vi ser på hva du klarer og hva som er vanskelig i hverdagen.

## Neste besøk: Kartlegging. Du graderer hvor viktige ulike gjøremål er for deg, og i hvilken grad du klarer å utføre disse. Sammen med deg setter vi konkrete mål for hva du ønsker å mestre i hverdagen. Vi tester også din fysiske funksjon.

## Videre: Vi lager en plan for hva vi sammen skal trene på de neste ukene for at du kan nå målene dine. Du får tett oppfølging av fysioterapeut, ergoterapeut og hjemmesykepleien underveis.

## Ved avslutning: En oppsummering der du graderer hvor godt du utfører gjøremålene nå etter å ha trent. Vi lager en plan for veien videre.

## Eksempler på ting å trene på:

**Tjenesten kan søkes via kommunalt søknadskjema, og sendes Tildelingskontoret i Råde kommune**

**Besøksadresse:**

Skoleveien 1-3

1640 Råde

Telefon:

91692399

40429410

## Å gå i trappen for å hente avisen

## Å dusje selv

## Å komme seg inn og ut av senga

## Å tilberede måltider ved kjøkkenbenken

## Å kle på deg

* Å handle varer i butikken
* Å gå utendørs
* Å delta i sosiale aktiviteter eller hobbyer som er viktige for deg





**HVERDAGSREHABILITERING - Trening og tilrettelegging der det trengs og pleie der en må!**

**Et tilbud til innbyggere i Råde kommune**

