

transport sosial plenklipping morgenstell
 matlaging dusjing støvsuge posthenting
 snekring deltakelse sykling bingo trening guiding
 kaffebesøk dans toalettbesøk hobby mestring
 gåtur kafé hagearbeid forflytning
hverdagsrehabilitering



*Jeg trener ikke for
 å holde meg ung -
 men for å leve lenger*

Hverdagsrehabilitering

– Å mestre hverdagen sin!



Nærøysund kommune

Hva er hverdagsrehabilitering?

Hverdagsrehabilitering er et tidsavgrenset og målrettet tilbud som skal bidra til at du mestrer daglige aktiviteter i ditt eget hjem. Målet er at du skal gjenvinne mestring i dagliglivets gjøremål gjennom egeninnsats og støtte fra temaet. Fokuset er på dine ressurser og det som er viktig for deg.

Hvem er tilbudet for?

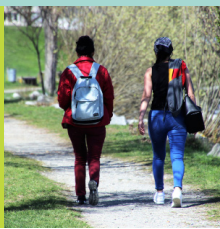
Hverdagsrehabilitering passer for deg som:

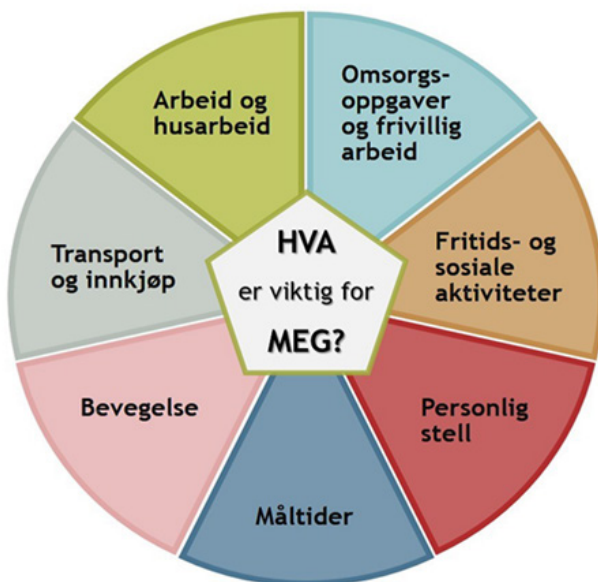
- Har opplevd redusert funksjon etter sykdom, skade eller fall.
- Ønsker å klare mer selv i hverdagen.
- Vil være mer aktiv fysisk og sosialt.
- Har motivasjon til å trene og jobbe mot egne mål.

Eksempler på mål kan være:

- Bedre forflytning og gange.
- Å kunne dusje selvstendig.
- Å kunne lage mat/bake.
- Å kunne gå tur i nabolaget.
- Kunne delta i sosiale aktiviteter.

Tjenesten er intensiv og varer i inntil 12 uker, alt etter behov.





Hvilke mål ønsker jeg å jobbe mot?

Se på aktivitetshjulet over. Er det noen aktiviteter jeg ønsker å mestre bedre? Er det noe jeg ønsker å mestre selvstendig?

Hverdagsrehabiliteringsteamet



Nærøysund kommune



Hverdagsrehabiliteringssteamet er et tverrfaglig team bestående av sykepleier, fysioterapeuter og ergoterapeuter.

Vi bistår med trening og tilrettelegging av **hverdagsaktiviteter som er viktige for deg.**

Hvis du har nyoppståtte behov eller søker om tjenester for første gang, eksempelvis hjemmehjelp, så kommer vi til deg for en kartlegging. Dette etter de nye tildelingskriteriene.

Hverdagsrehabiliteringsteamet



Nærøysund kommune

Kontakt:

e-post:

hverdagsrehabilitering@narøysund.kommune.no

Telefon: 948 64 832