

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



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

Hverdagsmestring

- Å mestre hverdagen sin!



Nærøysund kommune

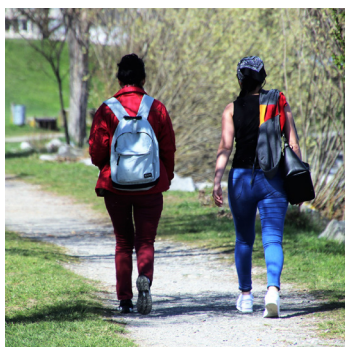
«Dette er **det beste** dere kunne funnet på»

«Jeg var sjanglete, og det kjentes ut som jeg skulle falle til sida.

Nå har jeg akkurat vært ute og kostet, raket og trillet trillebår»

«Jeg kom heim etter lang tids sykdom og ble litt dorsk. Jeg kunne blitt sittende i godstolen, men i stedet kom de inn til meg og **fikk meg til å gjøre gymnastikk igjen»**

«Når man får et fast program man skal trene etter så ser man fort resultater. Jeg er nylig ferdig med en periode med sykdom og har som mål å komme meg på gammeldansen etter hvert. **Uten hjelpen man får gjennom hverdagsmestringen så hadde jeg neppe fått det til»**



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

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

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

Hovedmålet er å fremme brukerens mestring og deltakelse.

Hverdagsmestring er et **forebyggende og rehabiliterende tankesett** som vektlegger **den enkeltes mestring i hverdagen** uansett funksjonsnivå.

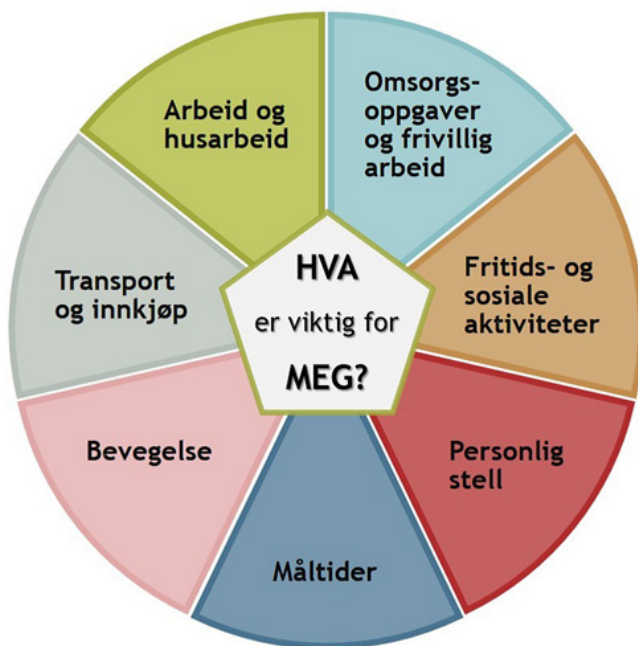
Brukerstyring og vektlegging av den enkeltes ressurser og deltakelse står sentralt.

Vi skal sammen ha fokus på dine mål

Hverdagsmestringsteamet



Nærøysund kommune



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?

Hverdagsmestringsteamet



Nærøysund kommune

Kontakt:

Telefon: 948 64 832

epost:

hverdagsmestring@naroyssund.kommune.no