

MULIGHETEN ER MANGE FOR DEN SOM ER MOTIVERT!



Tjenesten kan søkes ved å kontakte Hemne kommune, Pleie og omsorg. Besøksadresse Hemne helsesenter

Kontaktpersoner:
Skjolvor Bergdal, sykepleier
Kari Lian Fjellstrøm, fysioterapeut
Lene Glomstad, ergoterapeut
Telefon: 72 46 02 10



Hemne Kommune



HVERDAGSREHABILITERING I HEMNE KOMMUNE



Hemne Kommune



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 team med fysioterapeut, ergoterapeut og hjemmesykepleier.

MÅLGRUPPEN ER:

- ☺ 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 nå.

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.

Videre: Vi lager en plan for hva vi sammen skal trene på de neste ukene for at du kan nå målene dine.

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:

- ☺ 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