

Det er viktig å fortsette med hverdagslige aktiviteter du fremdeles klarer, selv om det er tungt eller vanskelig.

De er med på å opprettholde funksjonen din.

Ønsker du å søke på hverdagsrehabilitering eller vite mer om tilbudet, ta kontakt på

75075205

75075206

97751358



Vårt tverrfaglige team består av: fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier og hjemmetrener.



Hverdagsrehabilitering

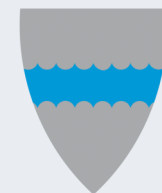
Mestre hverdagslivets utfordringer

Lengst mulig i eget liv - i eget hjem

” Det folk tilskriver alderen, er i realiteten ofte følger av inaktivitet”

- Peter F. Hjort

” Jeg trener ikke for å bli ung, men for å bli gammel”



**Alstahaug
kommune**

Forebygging - Helsefremmede - Rehabilitering

Har du:

- ...et begynnende funksjonsfall?
- ...en skade eller sykdom som har redusert din funksjon?
- ...motivasjon til å gjøre en innsats for å gjenvinne funksjon?

Da er Hverdagsrehabilitering noe for deg !

I hverdagsrehabilitering jobber vi i et tverrfaglig team og samarbeider med deg om det **du** synes er viktig å mestre i **din** hverdag. Fokus er opptrening i hverdagslivets gjøremål.

Hva kan du forvente av oss?

Vi kommer hjem til deg og kartlegger din funksjon, det du får til og det du ikke får til. Sammen med hjemmetrener jobber du for å nå målene dine, i en periode på 4 uker.



Hva forventer vi av deg?

Du ønsker å gjøre en innsats for å gjenvinne det du tidligere har mestret, slik at du kan klare deg selv i ditt eget hjem lengst og best mulig.



Eksempler på dine mål kan være:

- Dusje selvstendig
- Kle på klærne selvstendig
- Lage din egen frokost/kveldsmat/middag
- Bake brød og kaker
- Vaske klær og henge de opp
- Vaske gulv/støvsuge og tørke støv
- Gå i trappen
- Hente posten
- Stelle i hagen
- Gå turer ute med/uten rullator
- Gå til butikken å handle
- Ta bussen
- Delta på sosiale aktiviteter
- Håndtere egen mobil

