

## Kvardagsrehabilitering



## Kva er viktige aktivitetar for deg?

Kvardagsaktivitetar er alle små og store gjerningar som ein må og/eller har lyst til å utføre i løpet av ein vanleg dag. Det dreier seg om alt frå å kle på seg sjølv og passe på den personlege hygieneen, til å gå på skule og arbeid eller delta i fritidsaktivitetar.

## Kontaktpersonar

### Tildelingskontoret

Telefon 61 29 37 65  
Mobil 474 69 884

Tilgjengeleg mån-fre, 08.00-15.30

### Ergoterapeut

Telefon 61 29 37 66  
Mobil 488 93 996

Tilgjengeleg mån-fre, 08.00-15.30

Design av Hanto Design

## Kven kan vere aktuelle for kvardagsrehabilitering?

Kvardagsrehabilitering kan vere aktuelt for deg som har problem med å meistre eller delta i kvardagsaktivitetar grunna funksjonsfall, og som har ønske om å trene på å vere mest mogleg sjølvhjulpen i det daglege.

Du må vere motivert til eigen innsats, klare å seia i frå kva slags kvardagsaktivitetar som er viktige å meistre og være oppe for samarbeid.

## Kva er kvardagsrehabilitering?

Kvardagsrehabilitering bygger på ein grunnleggande tanke om at mennesket treng meningsfulle aktivitetar. Meningsfulle aktivitetar kan virke helsefremmande og sjukdomsførebyggjande.

Kvardagsrehabilitering er eit tidleg og tidsavgrensa tiltak, normalsett 4 veker, der opptrening i daglege gjeremål skjer i eiga heim og nærmiljø. Brukaren sine mål er viktige og kvardagsrehabilitering startar alltid med spørsmålet: «kva er viktige aktivitetar for deg?».

Eit fagteam med fysio-, ergoterapeut og sjukepleiar har ansvar for planlegging og oppfølging av prosessen, medan heimetrenarar (medarbeidarar i heimetenesta) vil stå for gjennomføring av treningsaktivitetane saman med brukar. Pårørande, aktuelle nærpersonar og frivillige kan med fordel bli inkludert.

## Så korleis kan ein få kvardagsrehabilitering?

Ein søknad må leverast til tildelingskontoret, og deretter vil det bli vurdert om kvardagsrehabilitering er aktuelt for deg eller ikkje.

Mestring gir muligheter!

