

## **Kva er kvardagsrehabilitering?**

Kvardagsrehabilitering er eit tilbod som inneber trening og støtte for å mestre kvardagen betre.

Teamet vil bidra til at akkurat DU kan ha ein aktiv alderdom med god livskvalitet.

Kvardagsrehabilitering er tidsavgrensa rehabilitering, ofte over fem veker.

Treninga skjer i heimen din, og fokuset er på dei daglege gjeremåla du ynskjer å meistre.

Målet med treninga er at du skal ha ein aktiv kvardag og klare deg best mogleg sjølv.

Eit tverrfaglig team skal saman med deg finne ut kva du ynskjer å bli betre til og korleis me skal klare å gjennomføre det. Det vart utarbeida mål for kva DU syns er viktig å meistre i DIN kvardag.

Teamet skal hjelpe deg med å oppnå dei måla du har sett deg.

Eksempel på trening: Me kan trene på å gå i trappa, komme inn og ut av bustaden, dusje utan hjelp mm.

Ved behov kan me hjelpe med tilrettelegging av bustad.

Me har mogelegheit til å sjå dei utfordringane du har i kvardagen og kva nettverk du har rundt deg. Me kan hjelpe deg med å ta opp att hobbyar eller sosiale aktivitetar.

## **Kven er me?**

Kvardagsrehabiliteringsteamet består av sjukepleiar, ergoterapeut og fysioterapeut, som alle ynskjer å bidra til at du skal nå dei måla du har sett deg.

Me kjem heim til deg og støttar deg i heile prosessen frå start til slutt. Kva kan du? Kva er viktig for deg å kunne? Ut i frå dette lagar me saman mål og plan for perioden. Me trenar saman med deg opptil tre gonger i veka.

## **Er kvardagsrehabilitering noko for deg?**

Har du vanskar med å utføre daglege aktivitetar? Kanskje vurderer du å søke hjelp til daglege gjeremål?

Då kan kvardagsrehabilitering være noko for deg!

Tilbodet er for deg som ynskjer å bli buande heime og klare deg best mulig sjølv.

For at du skal nå måla dine, krev det innsats frå deg. Det er viktig at du prøver å gjer aktivitetar på eigenhand, og ikkje tar i mot hjelp til gjeremål du egentlig klarer sjølv. Dette er god trening, og er viktig for å oppretthalde funksjon og god helse.

Sjølv om tilbodet er tidsavgrensa ynskjer me at det skal ha ein positiv effekt på livet i lang tid framover!

Er du interessert i tilbudet eller lurer på om det er  
noko for deg?

Ta kontakt for ein uforpliktande samtale med ein av  
oss i Kvardagsrehabiliteringsteamet! ☺



Fysioterapeut Caroline Holmedal Saghaug  
Sjuepleiar Maili Tveit Oppedal  
Ergoterapeut Tina Günther

Tlf 40720235

Mail:

[kvardagsrehabilitering@vindafjord.kommune.no](mailto:kvardagsrehabilitering@vindafjord.kommune.no)

## KVARDAGSREHABILITERING



Aktiv i eige liv



VINDAFJORD KOMMUNE  
VITAL & SENTRAL