

Kva er kvardagsrehabilitering?

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

Dette kan bidra til ein aktiv alderdom med god livskvalitet.

Kvardagsrehabilitering er tidsavgrensa rehabilitering, ofte over tre-fem veker. Tenesta er kostnadsfri.

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 som er viktig for deg, i din kvardag.

Teamet vil 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, gå tur 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, i 3-5 veker.

Er kvardagsrehabilitering noko for deg?

Har du vanskar med å utføre daglege aktivitetar? Kanskje vurderer du å søke hjelp til daglege gjeremål? Har du blitt fysisk nedsett etter sjukdomsperiode?

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, eller send ein
mail 😊



Fysioterapeut Jarle Nordtveit Åsheim
Sjuepleiar Maili Tveit Oppedal
Ergoterapeut Tina Günther

Tlf. 95 92 40 09

jarle.nordtveit.asheim@vindafjord.kommune.no

maili.tveit.oppedal@vindafjord.kommune.no

tina.gunther@vindafjord.kommune.no

KVARDAGSREHABILITERING



Aktiv i eige liv



VINDAFJORD KOMMUNE

VITAL & SENTRAL