

Kva er kvardagsrehabilitering?

Kvardagsrehabilitering er eit gratis tilbod til deg som bur heime eller i omsorgsbustad, som ynskjer støtte, rettleiing og trening for å få ein betre kvardag. **Målet** for treninga er å mestre daglege gjeremål som er viktige for deg, slik at du kan få ein meiningsfull og aktiv kvardag.

Slik gjer me det:

- Treninga skjer i heimen din og i ditt nærmiljø.
- Treninga er tidsavgrensa i 3-5 veker, med trening opptil 3 gonger i veka.
- Saman med rehabiliteringsteamet som består av ergoterapeut, sjukepleier og fysioterapeut, set du eigne mål med utgangspunkt i gjeremål og aktivitetar som er viktige for deg. Døme på det kan vera å dusje, kle deg, handla, lage mat, gå tur, gå i trapp, ta opp igjen hobbyar eller sosiale aktivitetar.
- Teamet vil tilrettelegge, trene og støtte deg i å nå dine mål.

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.

Er kvardagsrehabilitering noko for deg?

Kvardagen består av mange aktivitetar som me tek som ein sjølvfølge. Når desse vert utfordrande, kan kvardagsrehabilitering vera noko for deg. Kanskje vurderer du å søke hjelp til daglege gjeremål? Eller du har blitt fysisk nedsett etter ein sjukdomsperiode og treng litt hjelp over kneika.

Me kan og hjelpe med tilrettelegging av bustad og hjelpemiddelbestilling.

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

Slik tek du kontakt:

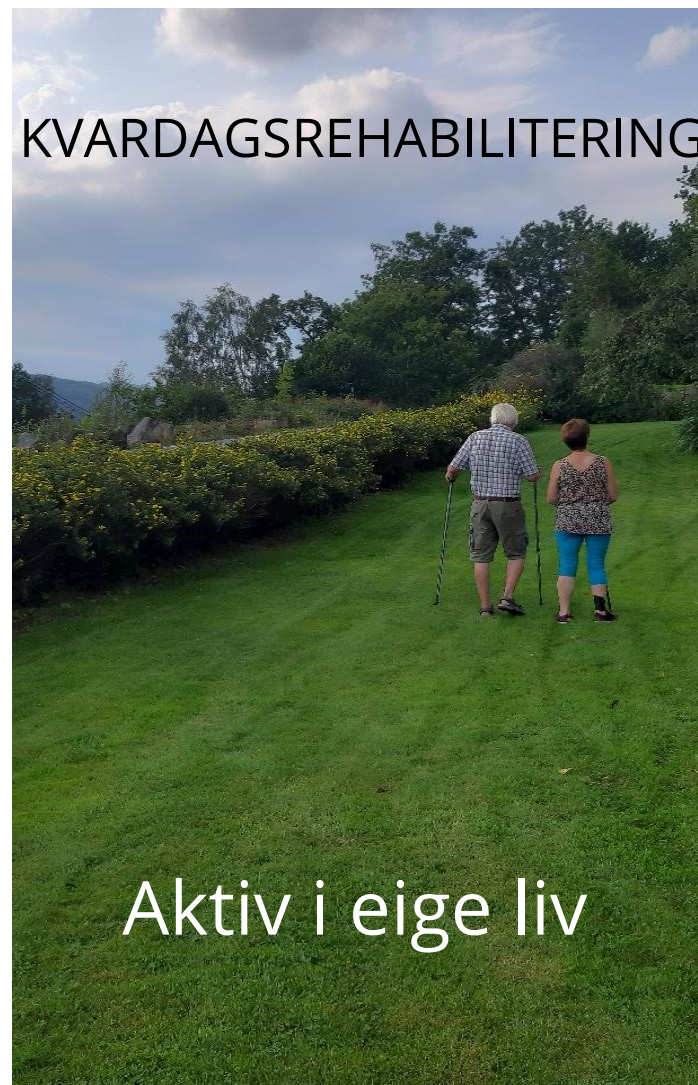
- Du kan ta direkte kontakt med kvardagsrehabiliteringsteamet.
- Du kan be tenestekontor, heimetenesta eller fastlegen din om å ta kontakt med oss.

Ta kontakt for ein uforpliktande samtale med ein av oss i Kvardagsrehabiliteringsteamet 😊



Ergoterapeut Tina Günther
Fysioterapeut Gunvor Johansson Garvik
Sjukepleiar Maili Tveit Oppedal

Tlf. 911 79 672



KVARDAGSREHABILITERING

Aktiv i eige liv



VINDAFJORD KOMMUNE