



Ta kontakt!

Ønsker du å vite mer om tilbudet eller delta? Ta kontakt med tildelingskontoret eller ergo- og fysioterapitjenesten i Sør-Aurdal kommune.

Tlf. tildelingskontoret: 61 34 85 66

**Tlf. ergo- og fysioterapitjenesten:
61 34 87 50**

www.sor-aurdal.kommune.no

HVERDAGSREHABILITERING



Lengst mulig i eget liv – i eget hjem

Hva er hverdagsrehabilitering?

Hverdagsrehabilitering er en helsetjeneste som er rettet mot hjemmeboende som har begynnende hjelpebehov. Denne helsetjenesten har som formål at personer skal kunne klare å bo lengst mulig hjemme, og være aktive i egne liv. Vi spør deg hva som er **viktige aktiviteter i livet ditt**, og som du ønsker å mestre. Det kan være alt fra husarbeid og å lage mat, til å gå på butikken og handle.



Sammen med deg vil et tverrfaglig team fra tjenesteområdet helse og omsorg, kartlegge og utarbeide mål for hva du synes er viktig å mestre i din hverdag. Deretter vil det tverrfaglige teamet hjelpe deg med å trene mot dine mål. Teamet vil være med deg i en tidsbegrenset periode på 6-8 uker hvor opptreningen vil skje i hjemmet og i nærmiljøet ditt.

Hvem passer tilbudet for?

Tilbudet passer for deg som har opplevd et funksjonsfall som gjør at du ikke klarer hverdagen som tidligere. Du er motivert til å trene og har et ønske om å kunne klare deg selv i hverdagen igjen.

Mestring gir muligheter!



Hvem er vi?

Vi som jobber med hverdagsrehabilitering er fysioterapeut, ergoterapeut og personal fra hjemmetjenesten. Vi kommer hjem til deg og trener på det som du ønsker å mestre.