

KVEN ER VI?

Eit tverrfagleg team sett saman av ergoterapeut, fysioterapeut, sjukepleiar og heimetrenar som ønskjer å bidra til at du kan nå dine mål.

Vi gjer ei tverrfagleg kartlegging og vil saman med deg utarbeide mål for din rehabiliteringsprosess.

KVA KAN DU FORVENTE AV OSS?

Vi kjem heim til deg, og trenar i lag med deg på det som er viktig for at du skal klare deg sjølv i dagleglivet. For å oppnå dette arbeider vi intensivt i lag med deg i ei avtalt tidsperiode. Evaluering av framgang og justering av mål vil skje undervegs.

KVA FORVENTAR VI AV DEG?

Du er motivert til å gjere ein innsats for å klare det du tidligare meistra, slik at du i størst mogleg grad kan klare deg sjølv.

Tenesta er gratis.

Du søker på tenesta på søknadsskjema for helse- og omsorgstenester. Du finn skjema på <https://stryn.kommune.no/soknadssenter/>

Kontakt oss:

Heimesjukepleie Vikane 480 50 247/ Stryn 917 47 598
Fysio/ergoterapiavdeling: 948 18 065



STRYN KOMMUNE

Kvardagsrehabilitering



KVA ER KVARDAGSREHABILITERING?

Kvardagsrehabilitering er ei tidsavgrensa teneste, der trening i daglege gjeremål skjer heime med deg eller i ditt nærmiljø.

Saman med deg vil vi finne ut kva du synest er viktig å meistre i kvardagen.

Treningsinnsatsen er intensiv i starten, og avtar etter kvart.

MÅLGRUPPA ER:

Du som bur heime, men ikkje lenger har same funksjon som før og slit med å meistre til dømes personleg stell, matlaging eller andre aktivitetar.

Du som er motivert til å klare deg sjølv heime i størst mogleg grad.

EKSEMPEL PÅ AKTIVITETAR VI KAN TRENE PÅ:

- Gå i trapp
- Dusje sjølv
- Kome deg inn og ut av seng
- Kle av og på deg
- Meistre personleg hygiene
- Førebu måltid
- Gå utandørs

MEISTRING GJEV MOGLEGHEITER!



Aktivitetshjulet kan du bruke til å reflektere rundt aktivitetar du synest er utfordrande å meistre i kvardagen.

Kva er viktige aktivitetar for deg?