



## **Hverdagsmestring/Hverdagsrehabilitering: «Lengst mulig i eget hjem – eget liv»**

### Hva er hverdagsrehabilitering?

Hverdagsrehabilitering er tidsbegrenset rehabilitering, hvor opptrening i daglige gjøremål skjer hjemme hos deg, eller i nærmiljøet. Ved å styrke deg i å mestre eget liv og hverdagsaktiviteter, fremmer vi dine muligheter og evner til å klare deg selv i ditt eget hjem lengst og best mulig.

Tjenesten er et gratis tilbud fra kommunen, og er et samarbeid mellom Måsøy og Hammerfest kommune/ Kvalsund og Hammerfest kommune.

### Hvem er du?

Eldre som bor hjemme, men ikke lenger har samme funksjon som før og sliter med å mestre for eksempel personlig stell, matlaging, eller andre aktiviteter.

Eldre som ønsker å være aktiv og bo hjemme.

### Hvem er vi?

Et tverrfaglig team bestående av ergoterapeut, fysioterapeut, sykepleiere og hjemmetrenere som foretar en systematisk kartlegging, og i samarbeid med deg utarbeides det mål for hva DU synes er viktig å mestre i din hverdag.

Sammen jobber vi for å nå disse målene. Vi følger opp hyppig i begynnelsen, og trekker oss gradvis ut etter hvert som du mestrer gjøremålene bedre og funksjonen bedres.

### Hva kan du forvente av oss?

Vi kommer hjem til deg og hjelper deg med å trene på hverdagslige gjøremål slik at du kan nå dine mål. For å oppnå dette setter vi opp en treningsplan ut ifra dine mål og jobber intensivt i en avtalt treningsperiode.

### Hva forventer vi av deg?

Du er motivert til å gjøre en innsats for å gjenvinne det du tidligere mestret, slik at du i størst mulig grad kan klare deg selv i dagliglivet.

### Kontaktinformasjon

Dersom du ønsker det, kan du gjerne snakke med fastlege, fysioterapeut, hjemmetjenesten eller andre om dette, og be dem ringe.

**HJEMMETJENESTEN I MÅSØY TELEFON: 78424142**