

## Kvardagsrehabilitering i Øystre Slidre kommune

### Kva er kvardagsrehabilitering?

Kvardagsrehabilitering er tidsavgrensa rehabilitering, der opptreninga skjer heime hjå deg. Eit tverrfagleg team samarbeider med deg og det blir utarbeida mål for kva du synest er viktig å meistre i din kvardag.

Heimetrenar vil trene mot dine mål saman med deg under veiledning av terapeut. Treninga tek utgangspunkt i daglegdagse gjeremål. I byrjinga arbeider vi intensivt saman med deg for å nå måla dine. Intensiteten av trening vil avta i takt med forbetring av funksjonen din.

### Kvifor kvardagsrehabilitering?

**Dei aller fleste ynskjer å bu heime, vere mest mogeleg sjølvhjulpel og fortsette med aktivitetar så lenge som mogeleg.** I Øystre Slidre kommune satsar vi på forebyggjande helsearbeid. Kvardagsrehabilitering er ein del av dette.

### Kven er vi?

Eit tverrfagleg team med ergoterapeut, fysioterapeut, hjelpepleiar og heimetrenar som er med å bidrar til å nå dine mål.



Eldre kan halde seg i form med å gjere kvardagsaktiviteter, som å handle stelle hus, hage og fritidsaktiviteter.

### Kva kan du forvente av oss?

Vi kjem heim til deg å kartlegger og hjelper deg med å trene på det som er viktig for deg å klare sjølv i kvardagen. For å oppnå dette jobbar vi intensivt saman med deg i rehabiliteringsprosessen i ei avtala tidsperiode. Evaluering av framgang og justering av mål vil skje undervegs.



### Kva forventar vi av deg?

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

Mestring gir muligheter!



### Korleis får ein tilbod om kvardagsrehabilitering?

Du kan ringe eller ta kontakt med oss via Systemkontoret i helse og omsorg.

Søknadsskjema er på heimesida til Øystre Slidre kommune.

Alle søknadar blir handsama i inntaksmøtet.

### Kontaktinformasjon:

-Post- og besøksadresse: Moavegen 38, 2940 Heggenes

-E-post: [systemkontoret@oystre-slidre.kommune.no](mailto:systemkontoret@oystre-slidre.kommune.no)

-Telefon: 61 34 28 70

**Vi vil gjerne hjelpe deg**

**med å nå dine mål!**

Eg går ikkje tur  
for å holde  
meg ung, men  
for å bli gamal!



Institusjon og heimebaserte tenester  
Moavegen 38, Heggenes

# Kvardagsrehabilitering

## Lengst mogleg i eige liv - i eigen heim

