

# Hverdagsrehabilitering

Fagteamet kan kontaktes for mer informasjon, eller hvis du har spørsmål i forbindelse med vårt arbeid.

**Fysioterapeut** Helene Smith      **Telefon** 950 26 907

**Ergoterapeut** Siri Weie Søderblom      **Telefon** 986 21 157

**Sykepleier** Åshild Kristiansen      **Telefon** 901 34 245

**Hjemmetrener** Susanne Palm

## Hvordan søker jeg?

Du kan søke selv eller du kan be andre pårørende søke for deg. For å bli henvist til hverdagsrehabilitering, ta kontakt med tildelingskontoret på telefon 76 91 35 90. Søknadsskjema om helse- og omsorgstjenester kan hentes i servicetorget 1. etasje, Narvik rådhus, kongens gate 45. eller du kan fylle ut på nett på kommunens nettside.

Trenger du hjelp til utfylling kan du ta kontakt med tildelingskontoret på telefon 769 13 590.

**Telefontid og åpningstid mandag - fredag kl. 10:00 - 14:00.**

### Postadresse

Fagteam Hverdagsrehabilitering, Narvik kommune,  
postboks 64, 8501 Narvik.



**NARVIK  
KOMMUNE**

Helse og velferd

# Hverdagsrehabilitering

## Hva er hverdagsrehabilitering?

Hverdagsrehabilitering er for deg som ikke lenger mestrer din hverdag som før. Det kan gjelde personlig stell, matlaging, rengjøring, deltakelse i sosiale sammenhenger eller andre aktiviteter i hverdagen.

- Hverdagsrehabilitering starter alltid med spørsmålet "Hva er viktig for deg?"
- Tidsavgrensset og intensiv rehabilitering hvor opptrening i daglige gjøremål skjer hjemme hos deg.
- Et tverrfaglig team foretar systematisk kartlegging, og i samarbeid med deg utarbeides målene ut fra hva som er viktig for deg å mestre i din hverdag.
- Målene du har satt deg er vårt felles utgangspunkt for rehabiliteringen.
- Det tverrfaglige teamet jobber sammen med deg for å nå målene dine.

## Hvem passer hverdagsrehabilitering for?

For deg som har hatt et funksjonstall eller står i fare for å oppleve et fall i funksjon, har utfordringer med hverdagslige aktiviteter og som ønsker å trene deg opp til å mestre igjen.

Å bruke de daglige gjøremålene dine – å være hverdagsaktiv – teller!

Det er viktig å være bevisst på egeninnsats for å klare å være selvhjulpnen.

## Hvem er vi?

Et tverrfaglig team satt sammen av fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier og hjemmetrenere. Vi ønsker å bidra til at du kan nå dine mål. Ved behov samarbeider vi med andre tjenester som er aktuelle for deg.

## Hva kan du forvente av oss?

Vi kommer hjem til deg og bistår i treningen på det som er viktig for deg å klare selv i hverdagen. For å nå målene jobber vi tett sammen i en avtalt periode. Evaluering av fremgang og justering av mål vil skje underveis.

## 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 være selvhjulpnen i hverdagen.

## Noen eksempler på ting å trene på

- kle på og stille deg selv
- dusje selv
- gå i trappa for å hente posten
- lage mat selv
- gå utendørs
- handle varer på butikken
- delta på sosiale aktiviteter eller hobbyer som er viktige for deg
- ta bussen

“Det folk tilskriver alderen, er i realiteten ofte følger av inaktivitet.”

- Peter F. Hjort