

Det er ikke nødvendig å trene hardt for å  
fortsette å være selvhjulpen.

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



Rennesøy kommune

# Hverdagsrehabilitering



*Foto: Vibekes fotostudio*

**Har du utfordringer med å mestre  
dagligdagse aktiviteter?**



Rennesøy kommune

## ***Hva er hverdagsrehabilitering?***

---

***De aller fleste ønsker å bo hjemme lengst mulig å være mest mulig selvhjulpne.***

Metoden går ut på at du som for eksempel mottar hjemmesykepleie eller annen bistand eller bare har fått et funksjonsfall, trenes opp til å bli mer selvhjulpne. Tar utgangspunkt i det som er viktig for deg og treningen foregår i ditt eget hjem.

Fokuset er opptrening i hverdagslige gjøremål. Der målstyrt, tidsavgrenset og tverrfaglig rehabilitering skal sikre at du oppnår økt funksjon og deltakelse, slik at du klarer å gjøre de hverdagslige aktivitetene som er viktig for deg.

Tilbudet er gratis for kommunens innbyggere.

## ***Hvem er hverdagsrehabilitering for?***

---

For deg som bor hjemme, men ikke lenger har samme funksjon som før – og som strever med å mestre dagligdagse aktiviteter. F. eks. matlaging, gå i trapper, husarbeid osv.

For deg som ønsker å gjøre en innsats for å gjenvinne det du tidligere mestret, slik at du i størst mulig grad kan klare deg selv i dagliglivet

## ***Trenger du mer informasjon?***

---

Ta kontakt med Hverdagsrehabiliteringsteamet

Tlf: 489 55 861

E-mailadresse:

[hverdagsrehabilitering@rennesoy.kommune.no](mailto:hverdagsrehabilitering@rennesoy.kommune.no)