

HVERDAGS- REHABILITERING



Du visiteres til et rehabiliteringsforløb i Hverdagsrehabilitering gennem en visitator. Hjælpen er midlertidig og følger Fredericia Kommunes kvalitetstandarder.

Hjælpen er trænende og afklarende. Det kræver en aktiv indsats fra dig, men du får støtte og hjælp til det, du ikke selv kan klare.

Vurderingen er individuel og konkret og tager udgangspunkt i dine og din families ressourcer og behov.

Imens du modtager hjælp, bliver dit hjem vores arbejdsplads. Det kan betyde behov ændringer i boligens indretning for at overholde kravet til arbejdsmiljø.

Hjælpen startes op af en hjemmetræner (Social- og Sundhedsassistent) fra Hverdagsrehabiliteringen. Sammen vurderer I dine behov.

I Hverdagsrehabiliteringen er vi hjemmetrænere (Social- og Sundhedsassistenter) samt ergo- og fysioterapeuter.

Der er tilknyttet sygeplejersker efter behov

Indenfor de første dage får du besøg af en terapeut (ergo- eller fysioterapeut). Sammen opstiller I mål for din træning og forløbet i Hverdagsrehabilitering. Der følges også op på eventuel genoptræningsplan fra sygehuset.

Mål kan f.eks. handle om:

- At tage bad
- At tage tøj på
- At anrette måltider
- At vaske tøj
- At købe ind
- At genoptage sociale aktiviteter
- At gøre rent

Du træner i hjemmet med en hjemmetræner. Terapeut følger op efter behov. Træningen foregår via dine almindelige daglige gøremål og eventuelle øvelser.

Det er muligt at låne/afprøve hjælpemidler, så du kan føle dig tryk og klare flere af hverdagens gøremål selv.

Sammen vurderer vi, hvilke hjælpemidler, du eventuelt varigt har brug for. Nogle skal du selv købe, andre kan udlånes fra kommunen (Hjælpemidler & Kommunikation).

Du får tilknyttet en kontaktperson, men der kommer også andre hjemmetrænere for at støtte/hjælpe dig. Der bliver dokumenteret, og vi holder hinanden orienteret om, hvordan det går med dit rehabiliteringsforløb for at sikre kontinuiteten.

Du er forhåbentlig blevet selvhjulpnen, så hjælpen kan afsluttes. Har du fortsat brug for hjælp, visiteres du til varig hjælp og afsluttes fra Hverdagsrehabiliteringen.

Ved varigt behov for hjælp, kontaktes du af visitationen med henblik på valg af leverandør.



NÅR DU ER I GANG, MÅ DU GERNE

- Mærke træthed i muskler
- Blive forpustet
- Mærke let ømhed og at det strammer i muskler og led

Dette er blot gode tegn på, at kroppen bliver brugt og holdes i gang, og vil fortage sig i takt med at du bliver stærkere.



TRÆNING I HVERDAGENS GØREMÅL



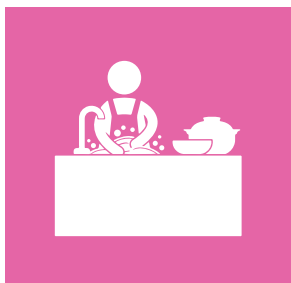
GÅ UD MED SKRALDET/ TØMME POSTKASSEN

Du må gerne gå rask til og blive forpustet, herved træner du din kondition. Samtidig træner du også din balance og styrker benmusklerne.



VASKE SIG/ TAGE BAD

Du træner din balance, bevægelighed i leddene, koordinationsevne samt din evne til at tilrettelægge og planlægge.



VASKE OP/ TØMME OG FYLDE OPVASKEMASKINEN

Når du håndterer service, træner du din evne til at koordinere bevægelser. Samtidig træner du din evne til at stå op i længere tid og holde balancen.



STØVSUGE, FEJE OG VASKE GULV

Det er krævende aktiviteter, hvor du for alvor får mulighed for at træne din udholdenhed. Du bruger hele kroppen og træner hjerte- og lungefunktion. Opgaverne kan lettes ved at sidde ned og/eller dele opgaverne op over flere dage.



HÅNDBERE VASKETØJ

Når du hænger vasketøj op og tager det ned, bevæger du kroppens led igennem og får især brugt skulderled og styrket din balance.



LAVE MAD

Når du smører din mad, træner du de små præcise bevægelser i hænderne. Det er gymnastik til hjernen, når du skal huske rækkefølgen. Du træner din balance og din koordination mellem øjne og hænder, når du f.eks. tager ting ud af køleskabet.



TØRRE STØV AF

En lettere aktivitet som du kan få passet ind og gå til og fra i løbet af dagen. Samtidig træner du din balance og gangfunktion.

HVIS DU ELLER DINE PÅRØRENDE HAR SPØRGSMÅL, ER I ALTID VELKOMNE TIL AT KONTAKTE

VISITATIONSADFDELINGEN

Tlf. 7210 7880

Telefonen er åben mellem kl. 9.00-11.00
eller send en mail til:
visita@fredericia.dk

PLEJENS ADMINISTRATION

Tlf. 7210 7373

For at komme i kontakt med Hverdagsrehabilitering
ringes der til Plejens Administration.

