



# BEVAR EN AKTIV OG SELVSTÆNDIG HVERDAG

Det er undersøgt, at fysisk aktivitet og træning:

- har en positiv effekt på alle og en særlig stor effekt på ældre
- kan fastholde og forbedre praktiske færdigheder
- bidrager til større livsglæde og livskvalitet
- øger velvære, overskud og trivsel



**HELSINGØR  
KOMMUNE**

## BEVAR EN AKTIV HVERDAG

Vi mennesker trives, når vi selv kan købe ind, tage tøj på, deltage i sociale sammenhænge og i det hele taget klare hverdagens små, men vigtige opgaver.

Derfor vil vi i Helsingør Kommune gerne støtte dig i at føre en aktiv hverdag, hvor du stadig er i stand til at klare mange af hverdagens opgaver på egen hånd - både hvad angår personlig pleje, praktiske opgaver og sociale aktiviteter. Det gør vi ved at tilbyde samtaler og forskellige former for støtte i dit eget hjem. Det kalder vi hverdagsrehabilitering.

## HVAD ER HVERDAGSREHABILITERING?

Hverdagsrehabilitering er træning i hverdagens aktiviteter. Er du fx utryk ved at gå i bad eller ved at deltage i sociale arrangementer efter at have mistet en ægtefælle? Så vil du sammen med personalet træne og finde en måde, hvorpå du fortsat eller igen kan udføre denne fysiske eller sociale aktivitet. Det samme gør sig gældende, hvis du har svært ved at udføre den almindelige rengøring.

Træningen foregår i dit hjem og i dine nære omgivelser. Derudover har du mulighed for at blive fulgt til ønskede sociale aktiviteter.

## HVORDAN FOREGÅR SAMARBEJDET MED DIG?

I første omgang er det en visitator, der sammen med dig vurderer, om hverdagsrehabilitering vil gavne dig. Hvis I bliver enige om at starte et forløb op med hverdagsrehabilitering, holdes et opstartsmøde hjemme hos dig, hvor en sundhedsfaglig medarbejder deltager. Du er også velkommen til at have en pårørende med til opstartsmødet.

På opstartsmødet sætter I mål for forløbet. Det vil sige, at I aftaler, hvad I skal have fokus på. Du vil i starten have tæt kontakt til personalet, der støtter og træner dig. I takt med at du klarer flere og flere ting selv, forventer vi, at kontakten med personalet bliver mindre. Forløbet er altid for en tidsbegrænset periode.

## NÅR HVERDAGSREHABILITERINGEN OPHØRER - HVAD SÅ?

I forløbet finder vi i fællesskab ud af, hvilke gøremål, du fremover selv kan klare. Måske kan du klare de fleste aktiviteter helt selv - eller måske har du fortsat behov for støtte. Hvis du ved forløbets afslutning ikke er selvhjulpen i forhold til de daglige fysiske og sociale gøremål, bliver der truffet afgørelse om din mulighed for hjemmehjælp.

Vi glæder os til at samarbejde med dig!

## SÅDAN FOREGÅR DET

1

Det sundhedsfaglige personale vurderer eller revurderer dit behov og bevilger hverdagsrehabilitering.



2

Terapeuten og evt. personale fra hjemmeplejen besøger dig, og sammen lægger I en træningsplan. Pårørende er velkomne til at deltage i det første opstartsmøde.



3

Du træner i dit hjem sammen med terapeut eller personale fra hjemmeplejen.



4

Terapeuten evaluerer dit træningsforløb. Måske er du selvhjulpen, og måske har du stadig behov for hjemmehjælp til nogle opgaver, som visitator så bevilger til dig.





## ØNSKER DU AT VIDE MERE:

Kontakt Forebyggelse og Visitation

Sundtoldvej 2

3000 Helsingør

Mail: [visitatorer@helsingor.dk](mailto:visitatorer@helsingor.dk)

Tlf.: 4928 3939

Telefontider:

Mandag, tirsdag og torsdag klokken 9:30-15:00

Onsdag og fredag klokken 9:30-12:00

Læs mere om hverdagsrehabilitering og aktiverende hjemmepleje på:

[www.helsingor.dk/hverdagsrehabilitering](http://www.helsingor.dk/hverdagsrehabilitering) og [www.sst.dk](http://www.sst.dk)