

A photograph of an elderly woman with short blonde hair and glasses, wearing a red t-shirt and olive green pants, swinging happily on a swing set. She has a wide, joyful expression with her mouth open. The background is a lush green park. A white text box is overlaid on the image, and a large, faint watermark of a hand holding a hammer is visible in the lower right corner.

Ishøj Kommune

# Hverdagsrehabilitering

Så du kan klare din hverdag bedst muligt



## Hvad er hverdagsrehabilitering?

Et hverdagsrehabiliteringsforløb er et korterevarende individuelt tilrettelagt forløb, der har til hensigt at styrke din evne til at klare dig selv i din hverdag, og dermed bedre livskvaliteten.

Vi ved fra undersøgelser, at det øger livskvaliteten at være aktiv og uafhængig af hjælp fra andre, så vidt det er muligt.

Derfor ønsker vi i Ishøj Kommune at støtte dig i selv at kunne klare de hverdagsaktiviteter, der er vigtige for dig.

Det kan f.eks. være selv at tage tøj på, bade, lave mad, købe ind, støvsuge eller deltage i sociale aktiviteter. Uanset hvad, tager vi udgangspunkt i det, du ønsker at sætte fokus på.







## Hvordan foregår det?

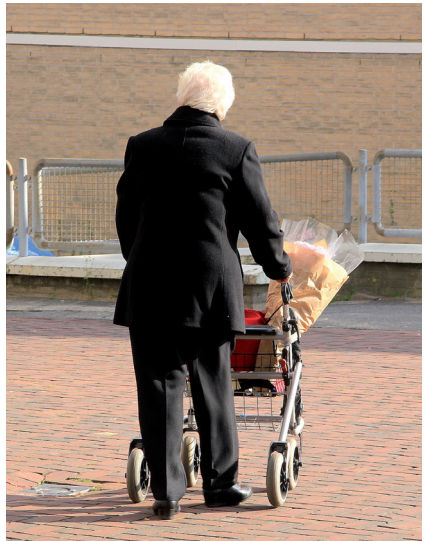
Du får besøg af en forløbskoordinator, som i samarbejde med dig vil afklare, hvilke hverdagsaktiviteter du ønsker selv at kunne udføre. Forløbskoordinatoren vil efterfølgende lægge vægt på at afdække:

- hvad du selv kan gøre, ved at afprøve relevante aktiviteter sammen med dig
- evt. behov for træning eller råd og vejledning
- om der er andre faktorer, der kan være årsag til dit funktionstab, f.eks., utilstrækkelig ernæring, ensomhed eller psykiske problemstillinger.
- om hjælpemidler eller en tilpasning af forholdene i din bolig kan medvirke til, at du selv kan klare flere ting.
- om der er andre i hjemmet, f.eks. ægtefælle, samlever eller voksne hjemmeboende børn, der kan hjælpe til.

Når du og forløbskoordinatoren har afklaret, hvilke aktiviteter der er realistiske, at du vil kunne varetage helt eller delvist igen, lægger I sammen en plan for det videre forløb.

Ved behov vil det i dagligdagen være medarbejdere fra hjemmeplejen, som støtter dig, så du igen kan blive så selvhjulpne som muligt.

Forløbskoordinatoren vil være din primære kontaktperson under hverdagsrehabiliteringsforløbet. Hvis der er behov for det, vil koordinatoren inddrage relevante fagfolk og samarbejdspartnere. Det kan f.eks. være en sagsbehandler for hjælpemidler, social- og sundhedshjælper, sygeplejerske, diætist, forebyggelseskonsulent, frivillige eller en terapeut fra træningscenteret.



### Hvor længe varer det?

Et hverdagsrehabiliteringsforløb er et korterevarende individuelt tilrettelagt forløb, og varigheden beror altid på en faglig vurdering. Derfor vil forløbskoordinatoren løbende evaluere forløbet sammen med dig og evt. andre fagfolk. Når det er tid til at afslutte forløbet, vurderer forløbskoordinatoren resultaterne sammen med dig. Hvis du stadigvæk ikke helt kan klare dig selv, kan du få den hjælp fra kommunen, som du vurderes at have behov for.

### Aktiv deltagelse

For at opnå det bedste resultat er det vigtigt, at du selv deltager så aktivt som muligt. Du kan altid spørge forløbskoordinatoren, hvis der er noget, du er i tvivl om.

### Hvad kan man som pårørende gøre?

Vi ved, at det har en gavnlig effekt, når dine nærmeste pårørende er involverede og støtter dig i at blive så selvhjulpne som muligt. Du er derfor meget velkommen til at have dine pårørende med i opstarten af forløbet samt til de løbende evalueringer.



## Kontakt

### **Vivi Kvist Blendstrup**

Forløbskoordinator

Mobil: 51 43 18 76

### **Aamer Abdul-Ghani**

Forløbskoordinator

Mobil: 29 13 65 76

---

Mail: [cvv@ishoj.dk](mailto:cvv@ishoj.dk)



Ishøj Kommune