



**Bamble  
kommune**

# Hverdagsrehabilitering



## Hva er hverdagsrehabilitering?

Strever du med å utføre daglige aktiviteter på grunn av nedsatt funksjon? Da kan du få tilbud om hverdagsrehabilitering, med trening og støtte til å mestre hverdagen bedre.



Vi er et tverrfaglig team som består av fysioterapeut, sykepleier og ergoterapeut. Vi samarbeider med hjemmetjenesten der det er hensiktsmessig.

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



For å finne ut hva du ønsker, spør vi:

Hva er viktig for deg å mestre i hverdagen?

### Eksempler på aktiviteter:

- Gå i trappen for å hente avisen
- Komme deg inn og ut av senga
- Tilberede måltider
- Kle på deg
- Gjenoppta sosiale aktiviteter
- Mestre personlig hygiene
- Handle varer i butikken
- Gå utendørs
- Ta bussen



## Hvem passer tilbudet for?

Hverdagsrehabilitering passer for deg som er villig til å gjøre en innsats for å få til det du tidligere mestret, slik at du i størst mulig grad kan klare deg selv i hverdagen.

## Hvordan komme i kontakt med oss?

Har du spørsmål, eller ser at hverdagsrehabilitering kan være noe for deg, ta kontakt med oss på telefon.

Fysioterapeut Marianne Fredriksen

90 17 59 27

Sykepleier Ann Kristin Holm  
Heggland

90 13 84 26

Ergoterapeut Lene Skolem

91 36 51 11

