



Hvem er vi?

Hverdagsrehabiliteringsteamet består av fysioterapeut, ergoterapeut og sykepleier.

Hvem er du?

Du bor i eget hjem, og greier ikke lenger å gjøre det du tidligere har fått til.

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

NB!

Tjenesten er gratis!

Alder eller diagnose er ikke avgjørende for å få tilbud om hverdagsrehabilitering.



Tjenesten kan søkes gjennom

Forvaltningskontoret for helse og omsorg

Tlf: 72 85 80 85

e-post:

forvaltningskontoret@melhus.kommune.no

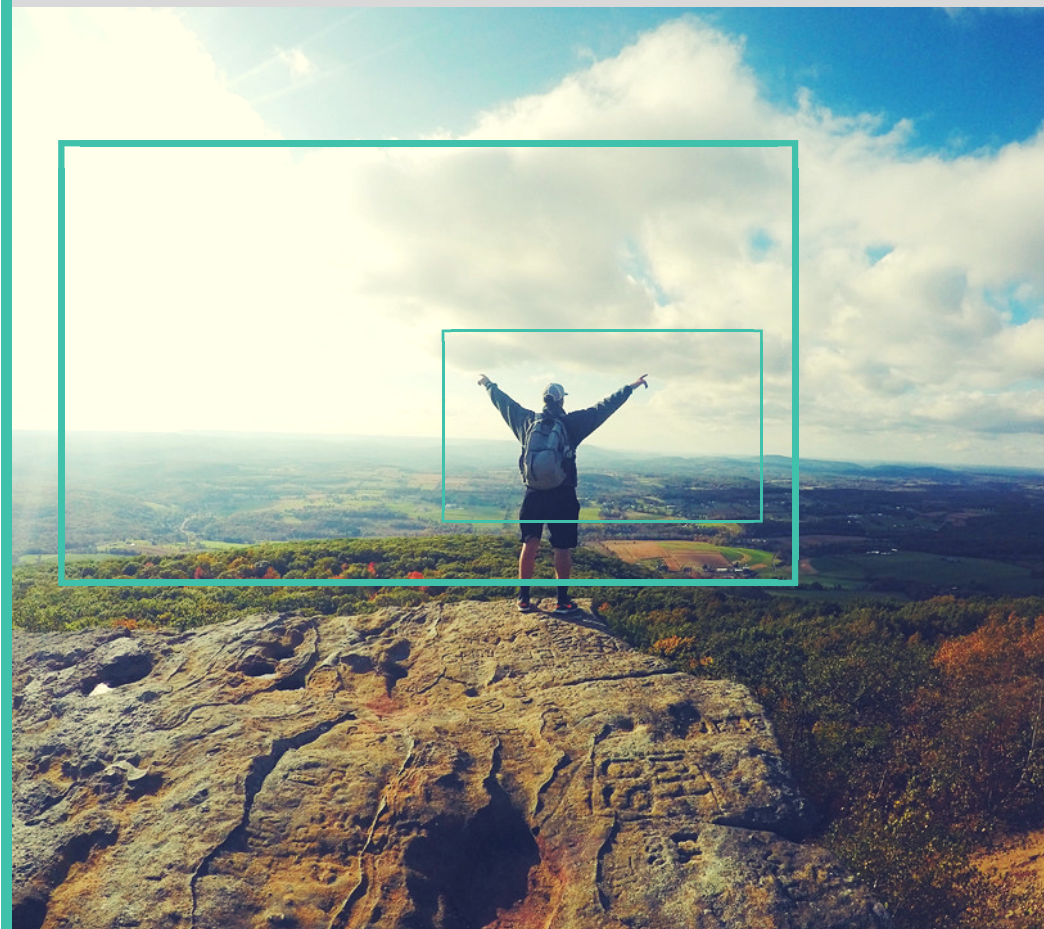
Besøksadresse: Melhus rådhus, 3. etg.

Postadresse: Rådhusvegen 2, 7224 Melhus

Hverdagsrehabilitering

- et pilotprosjekt i regi av Melhus kommune

Hva er viktig for **deg**?



Visste du at en 80-åring er like trenbar som en 30-åring?



Hva er hverdagsrehabilitering?

Hverdagsrehabilitering er en tidsbegrenset tjeneste, der opptrening i daglige gjøremål skjer hjemme hos deg eller i ditt nærmiljø.

Sammen med deg, vil vi finne ut hva du synes er viktig å mestre i hverdagen.

Treningsinnsatsen er intensiv i starten, og avtar etter hvert.



Det folk tilskriver alderen, er i realiteten ofte følger av inaktivitet.

- Peter F. Hjort

Mestring gir muligheter



Jeg trener ikke for å bli ung, men for å bli gammel.



Aktivitetshjulet kan du bruke til å reflektere rundt aktiviteter du synes er utfordrende å mestre i hverdagen.