

Ved spørsmål ta kontakt med:

Hverdagsmestring

Telefon: 78 40 20 61

Mobil : 90 12 16 98

Tirsdag til fredag

www.hammerfest.kommune.no



HAMMERFEST
KOMMUNE



Hverdagsmestring



Ved å styrke deg i å mestre eget liv og hverdagsaktiviteter

fremmer vi dine muligheter og evner til å klare deg selv i ditt eget hjem lengst og best mulig.



HAMMERFEST
KOMMUNE

Mestring av hverdagens gjøremål

Hverdagsmestring er en **gratis** tjeneste.

Du kan søke om hverdagsmestring gjennom skjema for helse og omsorgstjenester.

Eller du kan snakke med din fastlege, fysioterapeut, ergoterapeut, praktisk bistand eller hjemmesykepleien.



Telefon: 78 40 20 61

Mobil : 90 12 16 98

<http://www.hverdagsrehabilitering.no>

Hvem er du?

- ◆ Bor hjemme, men ikke lenger har samme funksjon som før og sliter med å mestre for eksempel personlig stell, matlaging, eller andre aktiviteter.
- ◆ Ønsker å være aktiv og bo hjemme.

Hvem er vi?

Et tverrfaglig team bestående av ergoterapeut, fysioterapeut, sykepleiere og hjemmetrenere som foretar en systematisk kartlegging, og i samarbeid med deg utarbeides det mål for hva DU syntes er viktig å mestre i din hverdag.

Ved spørsmål ta kontakt med:

Hverdagsmestring i Hammerfest

Telefon: 78 40 20 61

Mobil : 90 12 16 98

Tirsdag til fredag

www.hammerfest.kommune.no

Hva er hverdagsmestring?

Hverdagsmestring er tidsbegrenset rehabilitering, hvor opptrening i daglige gjøremål skjer hjemme hos deg, eller i nærmiljøet.



Hva kan du forvente av oss?

Vi kommer hjem til deg og hjelper deg med å trene slik at du kan nå dine mål. For å oppnå dette setter vi opp en treningsplan ut ifra dine mål og jobber intensivt i en avtalt treningsperiode.

Hva forventer vi av deg?

Du er motivert til å gjøre en innsats for å gjenvinne det du tidligere mestret, slik at du i størst mulig grad kan klare deg selv i dagliglivet