
KVARDAGS- REHABILITERING

Luster Kommune tilbyr kvardagsrehabilitering til deg over 18 år som:

- Ynskjer å vere aktiv og sjølvstendig, men greier ikkje lenger å gjere det du tidlegare har fått til.
 - Har opplevd svekking, sjukdom eller skade.
 - Er motivert for å klare deg sjølv.
-

Kven er me?

I tverrfagleg team for kvardagsrehabilitering arbeidar fysioterapeut, ergoterapeut, sjukepleiar og heimetrenarar.

Ynskjer du å søke på tenesta eller vil vite meir om tilbodet, ta kontakt med:

Tenestekontoret
Tlf: 57 68 57 02

**Tverrfagleg team
kvardagsrehabilitering:**



*Frå venstre til høgre:
Sjukepleiar Bente Grytten, Heimetrenar Beate Stuppelshaug Vigdal, Ergoterapeut Bjørn Ove Nyttun Leirdal, Fysioterapeutane Linda Hermansen og Kari Ingeborg Bukve*



Kvardags- rehabilitering



**LENGST MOGLEG
AKTIV I EIGE LIV**

Kva er kvardagsrehabilitering?



**Lengst mogleg
aktiv i eige liv!**

Kvardagsrehabilitering er ei tidsavgrensa teneste der opptrening i daglege gjeremål skjer heime hos deg eller i ditt nærområde.

Det startar med spørsmålet: «kva er viktige aktivitetar i livet ditt no?»

Ting å trene på kan vere:

- Å komme deg inn og ut av senga
- Å dusje sjølv
- Å kle av/på deg
- Lage mat
- Å gå utandørs
- Handle i butikken
- Gå i trappa for å hente avisa
- Å delta i sosiale aktivitetar/hobbyar som er viktige for deg
- Ta i bruk aktuell teknologi/hjelpemiddel

Saman med deg vil eit tverrfagleg team utarbeide mål for kva du tykkjer er viktig å meistre i din kvardag.