

# Hverdagsrehabilitering på plejecentre Hedensted Kommune

*Aktiv hver dag*



# Aktiv hver dag

## Hverdags-rehabilitering i Hedensted Kommune

**Aktiv Hver Dag** er en metode til at planlægge samarbejdet mellem borger og personal på plejecentrene.

Det betyder at:

- Gennem Aktiv Hver Dag har vi sammen fokus på din livskvalitet og selvbestemmelse
- Formålet med Aktiv Hver Dag er blandt andet gennem træning, afprøvning af hjælpemidler, rådgivning og støtte at motivere til en mere aktiv dagligdag med fokus på "det gode liv".
- Du vil have behov for hjælp til nogle opgaver – kaldet kompenserende hjælp, og andre opgaver skal du trænes op til eller træne for at bevare – kaldet rehabiliterende hjælp

Det kan f.eks. være at du kan blive helt eller delvist uafhængig af andres hjælp til bad, påklædning, måltider, medicin, øjendrypning, indkøb og rengøring.

Dette gør dig mere uafhængig og giver selvbestemmelse i din dagligdag, og derved bliver du ved med at være aktiv i dit eget liv.



Hverdagsrehabilitering på plejecentret:

- Gennem samtaler med kontaktperson, terapeut og sygeplejerske vil I sammen lave mål for nogle aktiviteter, som du arbejder med i en periode sammen med personalet.
- Aktiviteterne har fokus på, hvad der har værdi for dig, hvad der motiverer dig. HVAD DER GØR DETTIL EN GOD DAG FOR DIG.
- Du er i centrum og udgangspunktet for de rehabiliterende indsatser er din livssituation.
- Der kan komme perioder med forhindringer, hvor det er svært at arbejde med aktiviteterne, så du vil sammen med personalet skulle tilpasse aktiviteterne.

Du er meget velkommen til at have pårørende eller andre i dit netværk med til samtalerne, som vil kunne støtte op om træningsforløbet.

Er du interesseret i **Aktiv Hver Dag** kan du kontakte din kontaktperson, terapeuten eller sygeplejersken.





## Aktiv hver dag – frihed i stedet for afhængighed!

Nogle gange kan vi mere end vi selv tror!

Heldigvis hjælper aktivitet, også selv om man er træt og svag!

*Ved at fokusere på det du kan, og ved at bruge træning og hjælpemidler til at støtte dig i at blive så selvhjulpen som muligt, får du frihed i stedet for passiv afhængighed.*



HEDENSTED  
KOMMUNE

Maj 2014