



Ældre og Sundhed

Aktiv i din hverdag



Aktiv i din hverdag er Hillerød Kommunes tilbud om et trænings- og rehabiliteringsforløb med fokus på, at du kan blive ved med at klare dig selv i din hverdag.

Aktiv i din hverdag

Du får denne pjece, fordi vi tror på, at du har ressourcerne til at blive helt eller delvis selvhjulpen. Det betyder, at du har mulighed for via træning og støtte at kunne klare dine daglige opgaver selvstændigt.

Når du søger om hjemmepleje i Hillerød Kommune vil en sagsbehandler vurdere, om du kan genvinde dine kræfter og færdigheder gennem et *Aktiv i din hverdag*-forløb.

Det kan også være, at du allerede modtager støtte fra Hillerød Kommune, og nu er blevet vurderet til at kunne blive mere selvhjulpen gennem forløbet.

Hverdagsrehabilitering

Aktiv i din hverdag er hjemmetræning og støtte til at klare alle de daglige opgaver, som du søger eller har

hjemmepleje til. Det kan fx være anretning af mad, bad, personlig pleje, af- og påklædning, at tage støttestrømper på, medicindispensering og rengøring.

Rehabiliteringen foregår i dit hjem eller i dine nære omgivelser og er bygget op omkring dine daglige gøremål.

Gennem rehabiliteringen får du viden om og metoder til, hvordan du med de rette teknikker og redskaber kan blive eller forblive selvhjulpen.

Som del af forløbet afprøver du evt. forskellige hjælpemidler og redskaber.

Aktiv i din hverdag er tværfagligt og handler om din samlede situation. Forløbet er derfor individuelt og tilpasses til dig.



Hvad er formålet?

Formålet med *Aktiv i din hverdag* er, at du kan klare dig selv så længe og så godt som muligt.

Fysisk aktivitet har en gavnlig virkning på din levetid og livskvalitet. Undersøgelser viser, at du ved at klare dig selv kan udsætte eller begrænse dit behov for støtte i hverdagen.

De helt almindelige daglige opgaver, som fx at købe ind,

skifte sengetøj og tage bad er med til at holde kroppen i gang og forhindre funktions-tab.

Det kan være med til at øge din livskvalitet, at du forbliver selvhjulpnen så længe som muligt.

Hvordan forløber det?

Et *Aktiv i din hverdag*-forløb starter med, at du får besøg af en sundhedsmedarbejder fra Hillerød Kommune. Sammen lægger I en plan for forløbet ud fra dine mål og ud fra det, du ønsker at blive bedre til at kunne selv.

Støtten vil blive reguleret hen ad vejen, efterhånden som du kan klare flere ting selv og du får mindre brug for støtte i hjemmet af kommunens sundhedsmedarbejdere.

Forløbet afsluttes med en samtale om, hvad du har opnået. Hvis du kan klare alle dine opgaver selv, afsluttes forløbet.

Hvis sagsbehandleren vurderer, at du fortsat har behov for støtte for at kunne klare dig i hverdagen, vil du få støtte fra hjemmeplejen.

Vil du gerne vide mere?

Du er velkommen til at kontakte os for at høre mere om *Aktiv i din hverdag*.

Hillerød Kommune

Ældre og Sundhed

Visitation og Hjælpe midler

Trollesmindeallé 27

3400 Hillerød

www.hillerod.dk

Telefon: 7232 0000

mandag, tirsdag og onsdag kl. 10-14

torsdag kl. 12-17

fredag kl. 10-12