



Gribskov
Kommune



STYRK

HVERDAGEN

- Så du kan klare mest muligt

STYRK HVERDAGEN I GRIBSKOV KOMMUNE

Ønsker du at blive mere selvhjulpen og få en lettere hverdag?

Forestil dig at kunne klare dagligdagens opgaver igen – at kunne handle ind, tage tøj på, gå i bad og gøre rent, præcis når du vil. Mange oplever, at de kan genvinde tabte funktioner helt eller delvist med den rette støtte og træning. I Gribskov Kommune er vi her for at hjælpe dig med at styrke din hverdag, så du kan opnå mere frihed og livskvalitet.

HVAD ER STYRK HVERDAGEN?

Styrk Hverdagen er et tidsbegrænset forløb, der hjælper dig med at mestre hverdagens opgaver. Sammen med vores forskellige fagpersoner lægger vi en personlig plan for dig, så du kan blive mere selvhjulpen.

Har du svært ved at komme i tøjet, gå på trapper, gøre rent eller gå i bad? Vi træner og øver disse ting sammen, så du kan få en lettere hverdag. Din indsats er vigtig, og du vil hurtigt kunne mærke fremskridt.

HVAD BETYDER DET FOR DIG?

Når du deltager i Styrk Hverdagen, får du støtte og vejledning fra forskellige faggrupper der samarbejder omkring dit forløb. Træningen foregår hjemme hos dig eller i dit nærområde, og de fagpersoner, du møder, afhænger af dine behov. Du vil møde social- og sundhedshjælpere, ergoterapeuter og fysioterapeuter, som alle arbejder for, at du kan blive mere selvhjulpen. Din kontaktperson vil være en terapeut, der koordinerer samarbejdet mellem dig og de andre fagpersoner.

DU SKAL AKTIVT DELTAGE I FORLØBET

Det er vigtigt, at du selv er motiveret for at deltage i forløbet. Vi lægger desuden vægt på, at vi sammen undersøger:

- Hvad du selv kan gøre
- Vejledning og træning i hverdagsaktiviteter
- Brug af hjælpemidler eller teknologiske hjælpemidler, eller indretningen af din bolig
- Om der er andre hjemme hos dig, som kan hjælpe til.

HVERDAGSAKTIVITETER SOM EN DEL AF DIN REHABILITERING

Når du arbejder med at genvinde styrke og blive mere selvhjulpen, kan dine daglige gøremål spille en vigtig rolle. Her er nogle eksempler på hverdagsaktiviteter, som du kan lave derhjemme, og som samtidig hjælper dig med at genvinde tabte funktioner:

- **Personlig pleje:** At tage bad og klæde dig på træner din balance og finmotorik. Det hjælper dig med at føle dig selvhjulpen.
- **Gåture eller tømme postkassen:** At gå en tur eller hente posten giver dig motion og træner din balance. Det er en nem måde at holde dig aktiv på.
- **Rengøring:** At støvsuge eller tørre støv af træner din styrke og balance. Du får bevæget dig, mens du holder hjemmet pænt.
- **Madlavning:** At skære grøntsager eller smøre din mad styrker dine muskler og hjælper dig med at koordinere bevægelser.
- **Tøjvask:** Når du sorterer og hænger tøj op, får du rørt dig og brugt dine muskler.
- **Indkøb:** At gå rundt i supermarkedet træner din udholdenhed og hjælper dig med at huske, hvad du skal købe.

Hverdagsaktiviteter som disse er en god måde at holde sig aktiv på, samtidig med at du arbejder hen imod at blive mere selvhjulpen. Tal med din terapeut om, hvilke aktiviteter der passer bedst til dig.

SÅDAN KOMMER DU I GANG

Når dit forløb starter, vil din kontaktperson (fysioterapeut eller ergoterapeut) komme hjem til dig, så I kan snakke om, hvordan du kan blive mere selvhjulpen. Vi ved, at livskvalitet betyder noget forskelligt for alle. Derfor tager vi udgangspunkt i dine behov og ønsker. Sammen udarbejder vi en plan, og vi forventer, at du deltager aktivt. Målet er, at du løbende vil opleve fremskridt. Hvis det er nødvendigt, kan planen ændres undervejs. Ved afslutningen af dit Styrk Hverdagen-forløb tilbyder kontaktpersonen dig en samtale, hvor I sammen gør status på forløbet.

MIT MÅL MED STYRK HVERDAGEN

Det er vigtigt at du har et klart mål med dit forløb. Tal med din kontaktperson om, hvad dit mål skal være og skriv det i målboksen herunder:

Efter mit Styrk Hverdagen-forløb kan jeg:

MIN STYRK HVERDAGEN KONTAKTPERSON ER:

Navn:

Telefonnummer:

Træffetid:

E-mail:

Center for Sundhed og Omsorg

Østergade 62

3200 Helsingør

Tlf. 72 49 60 00

E-mail: sundhedogomsorg@gribskov.dk