



BERGEN
KOMMUNE

Hverdags- rehabilitering

Hvordan søke om tjenesten


Søknad sendes til Vurderingskontor for voksne og eldre i Bergen kommune. Dette kan gjøres digitalt eller per post. Søknadsskjema for Helse- og omsorgstjenester i Bergen kommune benyttes.

Vurderingskontor for voksne og eldre
Nord og sentrum

 55 56 70 70

Vurderingskontor for voksne og eldre
Sør og vest

 55 56 51 90


 vurderingskontor.forvoksneogeldre@bergen.kommune.no

Mer informasjon
www.bergen.kommune.no


Ta kontakt!

Du er velkommen til å ta kontakt med oss hvis du er interessert i å vite mer om tilbudet.

Hverdagsrehabilitering team nord

 55 56 57 90

Hverdagsrehabilitering team sørvest

 55 56 97 50

 hverdagsrehabilitering@bergen.kommune.no

*Hva er
viktig
for deg?*

Mer informasjon
www.bergen.kommune.no

Hverdagen består av mange gjøremål som vi tar som en selvfølge å kunne klare selv. Når noen av disse blir utfordrende etter sykdom eller skade, kan Hverdagsrehabilitering være noe for deg.



«Hverdagsrehabilitering har betydd alt. Nå kan jeg igjen lage mat, vaske klær og gå ned i veien og hente posten for egen maskin». (Mann, 82)



«Jeg fikk en virkelig god trygghet og mestringsfølelse» (Kvinne, 84)

Hva er Hverdagsrehabilitering?

De fleste av oss ønsker å kunne bo hjemme og klare seg selv lengst mulig. Hverdagsrehabilitering er et tidsavgrenset tilbud for deg som opplever at hverdagens gjøremål begynner å bli utfordrende etter skade eller sykdom. Vi spør deg om hva som er viktige aktiviteter i livet ditt som du ønsker å klare igjen.

Hvem er vi?

Et tverrfaglig team satt sammen av fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier og hjemmetrener (som er helsefagarbeidere eller hjelpepleiere) som ønsker å bidra til at du kan nå dine mål.

Hvem passer det for?

Tilbudet passer for deg som nylig har skade eller sykdom som gjør at du ikke klarer hverdagens gjøremål som tidligere. Du er motivert og ønsker å gjøre en innsats for å gjenvinne det du tidligere mestret, slik at du i størst mulig grad kan klare deg selv og føle deg trygg i hverdagen igjen.

Hva gjør vi?

Samme hjemmetrener kommer hjem til deg, på samme tidspunkt fem dager i uken i inntil fire uker. Vi bistår deg med å øve på det som er viktig for deg å klare selv igjen. Hverdagsrehabilitering vurderer også behov for tilrettelegging og enkle hjelpemidler. Vi samarbeider med andre tjenester fra kommunen og private aktører ved behov.

Eksempler på aktiviteter og gjøremål som mange ønsker å klare igjen:

- Hente posten og avisen selv
- Bli trygg på å gå i trappen
- Mestre personlig hygiene
- Dusje selv
- Påkledning
- Ta på og av støttestrømper selv
- Bli trygg i forflytning, f.eks til toalettet eller inn og ut av sengen
- Tilberede måltider
- Handle varer i butikken
- Gå utendørs
- Ta buss eller bybane
- Delta i forening etc
- Bli trygg og selvstendig i det som er viktig for deg å klare igjen

Trygg og selvstendig – Rehabilitering for å klare deg selv i hverdagen, og vurdering for rett hjelp når du trenger det.

