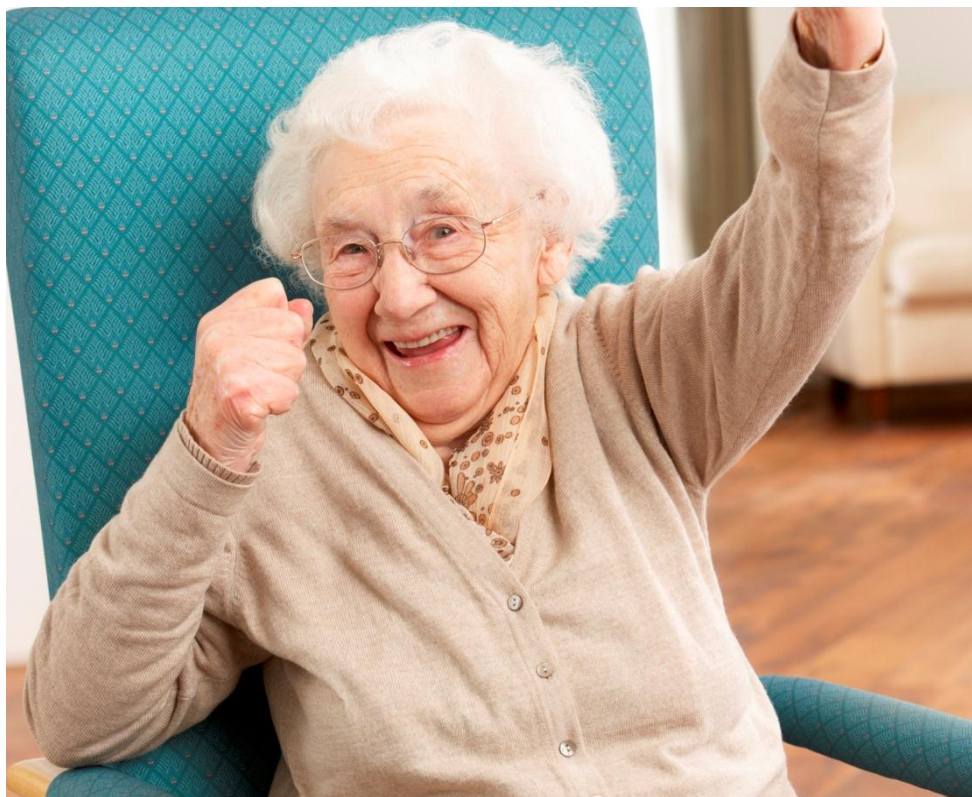




**Halsnæs**  
Kommune



## ***Aktiv Hver Dag***

*træning i plejen og aktivitet i hverdagen*

*Redelighed  
Helhed  
Mulighed*

# Aktiv Hver Dag - hverdagsrehabilitering

Aktiv Hver Dag går ud på aktivt at træne, støtte eller bruge hjælpemidler, så du selv kan blive bedre til at klare dine daglige gøremål. Målet er at opnå et så selvstændigt og meningsfuldt liv som muligt.

Formålet med Aktiv Hver Dag er at styrke dine muligheder for helt eller delvist at klare personlig pleje og praktiske opgaver i din hverdag.

I Aktiv Hver Dag har vi fokus på det, du ønsker og prioriterer, og dine muligheder for igen at klare f.eks. rengøring, tøjvask, tage bad eller tage støttestrømper på.

Har du hjemmehjælp eller har du brug for hjemmehjælp, vurderer Visitationen og en ergoterapeut, om du kan få dine funktioner igen gennem vejledning om andre måder at udføre opgaven på, et træningsforløb og/eller ved hjælp af hjælpemidler.

Når du holder dig fysisk aktiv, styrker du din balance og dine knogler, så risikoen for fald og knoglebrud bliver mindre. Fysisk aktivitet har også indflydelse på kredsløb, blodtryk og evne til at hele sår og modvirke hævede ben.

## Et forløb i en afgrænset periode

Aktiv Hver Dag er gratis og foregår i en afgrænset periode hjemme hos dig. Du får støtte og vejledning, så du aktivt kan drage nytte af dine egne ressourcer samt udvikle dem. Dermed kan du få energi til og mod på igen at gøre ting i din hverdag, som er vigtige for dig.

Ved fælles hjælp og en aktiv indsats fra dig og medarbejderne, arbejder I sammen for, at du når dine mål. Efter forløbet vurderer Visitationen, om du fortsat har behov for hjemmehjælp.

## **Plan for Aktiv Hver Dag**

Når en ergoterapeut besøger dig første gang, taler I om, hvad du ønsker at opnå. Sammen med en hjælper lægger I en plan for, hvordan målene bedst kan nås. I planen fremgår det, hvad der skal gøres hvornår og af hvem. I aftaler også, hvornår planen/målene skal evalueres.

## **Muligheder med Aktiv Hver Dag**

Alt afhængig af dine ønsker, behov og muligheder kan følgende elementer indgå i forløbet.

- **Hjælp og støtte til at genvinde aktiviteter:**  
Er du utryg, eller har du svært ved at gå i bad selv? Så kan du og personalet finde en måde at gå i bad på, som igen gør dig tryk.
- **Hjælpemidler:**  
Er du afhængig af, hvornår dine støttestrømper kommer på og af igen, kan du måske bruge et hjælpemiddel, så du selv kan tage strømper på og af, når det passer dig.
- **Vejledning i arbejdsstillinger og -redskaber:**  
Har du svært ved at vaske gulv eller ved at bøje dig ned og lægge tøj i vaskemaskinen, kan en anden måde eller andre arbejdsstillinger måske løse problemet.

## **Først træning, så hjælpemidler og til sidst pleje og bistand**

Al hjemmehjælp i Halsnæs Kommune gives som hjælp til selvhjælp ifølge lov om social service. Vi hjælper dig med at træne færdigheder og eventuelt bruge hjælpemidler, så du kan klare dig selv så meget som muligt. Det betyder, at du selv skal være med i arbejdet så meget, som du kan. Vi kalder det Aktiv Hver Dag – hverdagsrehabilitering.

Med Aktiv Hver Dag glæder vi os til at hjælpe dig til igen at kunne de aktiviteter, som betyder noget for dig.

Flere informationer hos Visitationen, hos Træning og Aktivitet eller i kvalitetsstandard for Aktiv Hver Dag – [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk)

Visitationen  
Træning og Aktivitet  
Kommunal og privat hjemmehjælp

Citater: "Nu kan jeg jo igen!"

"Jeg kan ikke lide at være afhængig af andre  
– det er bedst at kunne selv"

**Halsnæs Kommune**

Visitationen  
Rådhuset  
3300 Frederiksværk  
Telefon 47 78 43 44  
mandag – onsdag kl. 10 – 14  
torsdag kl. 10 – 18  
fredag lukket  
Fax 47 78 40 83  
[sundhed@halsnaes.dk](mailto:sundhed@halsnaes.dk)

**Halsnæs Kommune**

Træning og Aktivitet  
Torvegade 10  
3300 Frederiksværk  
Telefon 47 78 43 40, kl. 8 – 9  
47 78 43 36, kl. 12.30 – 13.00  
[sundhed@halsnaes.dk](mailto:sundhed@halsnaes.dk)  
Februar 2013