

---

## Kontaktinformasjon

### Hverdagsrehabiliteringsteamet:

Tlf: 481 14 139 / 481 74 074

E-post: [hverdagsrehabilitering@tysver.kommune.no](mailto:hverdagsrehabilitering@tysver.kommune.no)

Adresse: Tysværtunet, Akسدalsvegen 155, 5570 Akسدal

### Ressurs- og tjenestekontoret:

Tlf: 52 75 70 40

E-post: [ressursogtjenestekontoret@tysver.kommune.no](mailto:ressursogtjenestekontoret@tysver.kommune.no)

Adresse: Akسدal Senter, 5570 Akسدal

Søknadsskjema for helse- og omsorgstjenester finner du på: <https://www.tysver.kommune.no/min-side/skjemaoversikt/>



Tysvær  
kommune

## Hverdagsrehabilitering

- Lengst mulig aktiv i eget liv - i eget hjem



Hverdagen består av mange aktiviteter som vi tar som en selvfølge. Når dette blir utfordrene, kan hverdagsrehabilitering være noe for deg.

# Hva er hverdagsrehabilitering?

Hverdagsrehabilitering er et tilbud for personer som bor hjemme og som ønsker støtte, veiledning og trening til å mestre hverdagen bedre. Utgangspunktet er å mestre daglige gjøremål som er viktige for deg. Tilbudet er gratis.

**Målet** med hverdagsrehabilitering er at du skal få en meningsfylt og aktiv hverdag med fokus på å mestre hverdagen din.

## Rehabiliteringsforløpet:

- foregår hjemme hos deg og i ditt nærområde
- varer i 4-6 uker
- sammen med rehabiliteringsteamet setter du egne mål med utgangspunkt i aktiviteter og gjøremål som er viktige for deg. Det kan for eksempel være å dusje, kle seg, handle, lage mat, gå tur, gå i trapp, ta opp igjen hobbyer eller sosiale aktiviteter.
- rehabiliteringsteamet vil tilrettelegge, veilede og støtte deg i nå dine mål.

# Er hverdagsrehabilitering noe for deg?

- Er du over 60 år og har vansker med å utføre daglige aktiviteter og gjøremål?
- Er det aktiviteter og gjøremål du har likt å gjøre tidligere og som du har lyst å ta opp igjen?
- Er det noe av det du får hjelp til i dag som du ønsker å få til selv igjen?
- Er du redd for å falle, har hatt fall eller har dårlig balanse?
- Vurderer du å søke hjelp til daglige gjøremål eller om et hjelpemiddel?
- Er du motivert for å gjøre en innsats?

Ta kontakt med oss i hverdagsrehabilitering for en uforpliktende samtale!

## Hvordan ta kontakt?

- Du kan ta direkte kontakt med hverdagsrehabiliteringsteamet for en uforpliktende samtale.
- Du kan ta kontakt med Ressurs- og tjenestekontoret.
- Du kan be hjemmetjenesten eller fastlege din om å ta kontakt med oss.