

Odder
Kommune



Aktiv
HVERDAG

“Jeg er igen blevet herre over min egen tid. Jeg er forbauset over, hvor hurtigt jeg igen kunne klare mig selv. Det er dejligt, at rehab-teamet hjalp mig med at finde mål, som vi alle har haft fokus på. De hjalp mig med at bruge tingene, så jeg hurtigt fik troen på mig selv. Efter få uger kunne jeg selv gå i bad, tage tøj på, og selv mine støttestromper kunne jeg også klare – det var helt fantastisk. Jeg føler, jeg har fået mit liv tilbage”

Jelva Jytte Pedersen, Odder kommune

Hvordan kommer jeg i gang med træningen?

Hvis du mener, du har behov for hjemmehjælp eller sygepleje, skal du kontakte Odder Kommunes Visitationsteam.

Hvis du er berettiget til hjemmehjælp eller sygepleje, vil Visitationen vurdere, om du kan blive henvist til “AKTIV HVERDAG”.

Herefter vil du få besøg af en eller flere medarbejdere fra Rehabiliteringsteamet, som sammen med dig lægger en plan for træningen.

Vil du vide mere

Har du brug for flere oplysninger om “AKTIV HVERDAG”, er du velkommen til at kontakte Visitationen i Odder Kommune på tlf. **8780 3700** kl. 8-9 eller 13-14 alle hverdage.



Det er aldrig for sent
at begynde at træne

Hvad er "AKTIV HVERDAG"?

Formålet med "AKTIV HVERDAG" er, at du helt eller delvist bliver i stand til selv at klare de opgaver, som du søger hjemmehjælp eller sygepleje til.

Træningen går ud på at støtte og vejlede dig, så du igen kan komme til at klare flere daglige gøremål og aktiviteter. Det kan for eksempel være rengøring, bad, øjendrypning, indkøb, tøjvask og hjælp til at tage støttestrømper af og på.



Hvornår indgår du i "AKTIV HVERDAG"?

Måske er du blevet udskrevet fra hospitalet, måske er der sket nogle andre ændringer i din tilværelse, som gør, at der kan være brug for at se på din situation med nye øjne.

Hvis du har brug for hjælp til at klare helt almindelige daglige opgaver i hjemmet, begynder du med et træningsforløb. Træningen vil give dig mulighed for at genvinde din evne til forsat at klare dig selv.

Formålet er, at du undgår at være afhængig af andre, og at du kan planlægge din tid uden at skulle vente på at få besøg af hjemmehjælperen eller sygeplejersken.

Hvordan foregår træningen?

Træningen foregår i dit eget hjem. Du vil få besøg af en hjemmetræner fra Odder Kommune, som vil hjælpe dig med træningen. Sammen med hjemmetræneren vil du sætte nogle mål for, hvad du skal opnå med træningen.

Måske har du svært ved at gå i bad selv? Så kan du sammen med hjemmetrænerne øve dig og finde en måde at gå i bad på, som gør dig sikker og tryk.

Måske har du svært ved at overskue rengøring og tøjvask? Så kan du få vejledning og afprøvning i at planlægge rengøringen, så du deler den op i små etaper, og gør lidt hver dag.

Måske har du mistet muskelmasse i benene? Så kan du få hjælp til at træne, så du igen kan få mulighed for selv at kunne gå ud og tømme postkassen eller gå til bageren.

Træningen foregår som udgangspunkt i dagtimerne.



Rehabiliteringsteamet

“Jeg har fået hjælp fra hjemmeplejen i 4 år til at tage støttestrømper på og af. Efter at have haft besøg af ergoterapeut fra Aktiv hverdag har jeg fået udleveret et hjælpemiddel der gør, at jeg er selvhjulpnen i at tage dem af om aftenen. I starten savnede jeg hjemmehjælperne frygteligt, men nu har jeg vænnet mig til at de ikke kommer. Jeg er glad for at kunne klare mig selv og være uafhængig af andres hjælp så jeg kan gå i byen og komme hjem når det passer mig” Lisa Jensen

“Jeg har tidligere fået hjælp fra hjemmeplejen når jeg skulle i bad og kunne kun tage bad de dage de kom og hjalp mig. Efter jeg har haft besøg af ergoterapeut og hjemmehjælper fra Aktiv hverdag kan jeg selv tage badet. Det er dejligt at jeg nu kan gå i bad når det passer mig og er blevet uafhængig.” Anna Rasmussen



Hvem kommer og træner?

Odder Kommune har et lille gruppe af medarbejdere, som kaldes Rehabiliteringsteamet. Det er sygeplejersker, fysioterapeuter, ergoterapeuter og sosu-personale, og fælles for dem alle er, at de er specielt uddannede til at kunne forestå træningen.

Hvor længe kan jeg få træning?

Træningsperioden er tidsbegrænset. Efter en periode vurderer medarbejderne, hvor meget træningen har hjulpet. Hvis du selv kan løse opgaverne igen, slutter træningen.

Hvis du stadig har behov for hjælp, bliver du i stedet visiteret til hjemmehjælp eller sygepleje ud fra, hvor meget du selv kan klare.

Vi glæder os til at hjælpe dig til igen at få et aktivt hverdagsliv.