

# Rehabilitering

- støtte til et godt og selvstændigt hverdagsliv



Hvis du ønsker at søge om hjælp til pleje eller praktiske opgaver, vil dit behov blive vurderet i samarbejde med en visitator. Visitator sætter sig grundigt ind i din situation og vurderer, om du vil have gavn af et rehabiliteringsforløb. Formålet med rehabiliteringsforløbet er, at du bliver helt eller delvist i stand til at klare dig selv.

Hensigten med denne pjece er at give dig et overblik over, hvad rehabilitering omfatter, hvordan forløbet foregår, samt hvad der forventes af dig.

I Horsens Kommune vil vi gerne gøre tingene med dig i stedet for at gøre tingene for dig, når det kan lade sig gøre. Det kalder vi rehabiliterende tankegang.

Det betyder, at vi gerne vil tilrettelægge hjælp og støtte med udgangspunkt i dine værdier og ønsker til aktiviteter, sociale relationer, hverdagslivet og livskvalitet.



## Hvad er rehabilitering?

Når mange hører ordet rehabilitering, forbinder de det med genoptræning – og det er det også, men rehabilitering er meget mere!

I et rehabiliteringsforløb ser vi på det enkelte menneske ud fra et helhedssyn.

Målet med rehabilitering er at støtte dig til at få et godt og meningsfuldt liv, hvor du bliver mere selvhjulpen i din dagligdag.

Rehabilitering tilbydes efter Servicelovens § 83a.

*Vi har samlet indsatsen ét sted, hvilket gør det nemmere for os at tage udgangspunkt i dine ønsker og mål.*

*I et rehabiliteringsforløb bliver et team af forskellige fagpersoner sat, som sikrer, at du fra starten får tilbudt den rette støtte .*

Se videoen om et rehabiliteringsforløb på [horsens.dk](http://horsens.dk)



## **Hvordan foregår forløbet?**

### **1) Samtale med visitator:**

En visitator afklarer sammen med dig, om du er i målgruppen for kommunal hjemmehjælp og kan have gavn af et rehabiliteringsforløb.

### **2) Udredning af behov sammen med terapeut**

Bliver du bevilliget et rehabiliteringsforløb, vil en forløbsansvarlig terapeut fra Vital Horsens komme ud til dig. Sammen vil I via samtale og afprøvning af dine praktiske færdigheder afdække, hvad dine behov er, og hvem der skal hjælpe dig med at nå dine mål.

### **3) Målmåde**

Derefter vil et team bestående af en rehabiliteringsterapeut og eventuelt medarbejder fra hjemme- og sygeplejen aflægge dig et besøg og sammen med dig og dine eventuelle pårørende udarbejde en fælles handleplan. Dine mål er omdrejningspunktet i denne handleplan.

### **4) Arbejdet frem mod dine mål**

I samarbejde med det tværfaglige team arbejder du mod at nå de opstillede mål i din handleplan. Hvis målene ændres undervejs, sker dette naturligtvis i samarbejde med dig og eventuelt dine pårørende.

### **5) Afsluttende samtale med visitator**

Når forløbet er afsluttet, vil visitator og rehabiliteringsterapeut ved et fællesmøde sammen med dig afrunde og vurdere, om du har brug for hjemmehjælp.

## **Hvor længe varer et rehabiliteringsforløb?**

Et forløb vil typisk strække sig over 4-8 uger. Forløbet kan være af kortere eller længere varighed afhængig af dine individuelle behov.

## Hvilke aktiviteter kan indgå i et rehabiliteringsforløb?

De indsatser, du eventuelt tilbydes, tager udgangspunkt i de mål, der er beskrevet i den handleplan, du får udarbejdet.

### Eksempler på indsatser:

- Vurdere behovet for hjælpemidler og /eller tilpasning af omgivelser (dit hjem)
- Støtte til at komme ud af ensomhed
- Støtte til at deltage i samfundslivet i højere grad
- Behandling af underliggende sygdom
- Gennemgang af din medicin
- Ernæringsindsatser
- Fysisk træning
- Træning i dagligdags aktiviteter.

I et rehabiliteringsforløb finder du sammen med terapeuten frem til, hvordan du bedst bedst muligt får mere indflydelse på din egen hverdag.



## Dine drømme – din hverdag

Forestil dig, hvordan det vil være at kunne klare flere daglige gøremål selv – for eksempel:

- Tage en tår mælk, når du er tørstig
- Tage strømper på
- Tage et bad og klare toiletbesøget
- Dække bord og anrette mad
- Klare tøjvask
- Tørre støv af og støvsuge selv ind imellem
- Klare lidt indkøb.



## **Årsagerne til, at du kan have vanskeligt ved at kunne klare de daglige gøremål selv, kan være mange:**

- Ryggen gør ondt
- Det er hårdt for knæene
- Måske bliver du let svimmel
- Eller døjer med at holde balancen
- Trapperne kan også være en hindring.

## **Ønsker du at deltage i sociale aktiviteter? - vi kender dit lokalområde.**

En aktiv hverdag er med til at give et indholdsrigt liv. Socialt samvær kan bidrage til glæde og smil i hverdagen.

## **Måske kunne du tænke dig at:**

- spise sammen med andre i café på center
- besøge andre eller selv modtage besøg
- deltage i forskellige arrangementer og aktiviteter.





**Har du spørgsmål til pjecens indhold?**

**Kontakt:  
Rådgivningsteamet**

**Horsens Kommune**  
Chr M Østergaards Vej 4  
8700 Horsens

Telefon: 76 29 45 01  
Telefontid: 8.30-9.30 og 12.00-13.00

[www.horsens.dk](http://www.horsens.dk)