

KONTAKTINFO:

Tlf: 901 13 574 / 901 14 517

Rita Tjessheim, ergoterapeut

Marthe Næss, fysioterapeut

Ine Hetland Henriksen, fysioterapeut



Hverdagsrehabiliteringsteamet tilbyr også ulike gruppetimer for eldre. Ta kontakt for mer informasjon.

Besøksadresse:
Ole Nielsensvei 20
4330 ÅLGÅRD

Postadresse:
Rettedalen 1
4330 ÅLGÅRD



Er du
motivert
til å klare
deg selv?



HVERDAGSREHABILITERING

Gjesdal kommune

Hva er hverdagsrehabilitering?

Hverdagsrehabilitering er et gratis tilbud med intensiv trening, tilrettelegging og støtte til mestring av daglige aktiviteter for hjemmeboende som har begynnende hjelpebehov.

Tjenesten er for deg som ikke mestrer hverdagen din slik som tidligere.

Hverdagsrehabilitering har fokus på hva som er viktige aktiviteter i livet ditt nå.

Sammen med deg vil fysioterapeut og/eller ergoterapeut kartlegge og utarbeide mål for hva du synes er viktig å mestre i hverdagen din.



Fysioterapeut og ergoterapeut vil være med deg i en tidsavgrenset periode hvor opptrening vil skje i hjemmet og i nærmiljøet ditt.

Dette forutsetter at du er motivert til å gjøre en innsats slik at du i størst mulig grad kan klare deg selv i dagliglivet.

«Trening er ferskvare

– det er aldri for sent å begynne»