



HVERDAGSTRÆNING

**STØTTE TIL ET GODT OG SELVSTÆNDIGT
HVERDAGSLIV**



Lemvig Kommune

INDLEDNING

I Lemvig Kommune har vi et ønske om at støtte dig til et godt og selvstændigt hverdagsliv.

Lemvig Kommune ønsker at fokusere, på dine muligheder for at kunne mest muligt selv længst muligt. Der er en grundlæggende tro på, at alle mennesker gerne vil klare sig selv så godt og så længe som muligt.

I tilfælde af dit funktionsniveau nedsættes, er der mulighed for at få et træningsforløb, der kan hjælpe med at genvinde kræfter og funktioner.

I forbindelse med alle ansøgninger om hjemmehjælp, vil der blive taget udgangspunkt i dine evner til at træne tabte funktioner.

Vurdering og indsats tager udgangspunkt i dit hele liv og understøtter dine muligheder for at formulere ønsker og drømme, der kan realiseres.

Hensigten med denne pjece er, at give dig et overblik over, hvad hverdagstræning er, hvad det indeholder, og hvordan træningen tilrettelægges i forhold til din hverdag og dine ønsker.

HVERDAGSTRÆNING

Hverdagstræning er altid individuelt tilrettelagt efter dine ønsker og mål. Vi støtter dig til et godt og selvstændigt hverdagsliv ved at gøre tingene med dig, i stedet for at gøre tingene for dig.

For at sikre en individuel tilrettelæggelse, vil du få besøg af en koordinator og et personale fra hjemmeplejen. Du kan sammen med dem og eventuelt dine pårørende tilrettelægge mål og planer for forløbet.

Der vil blive fokuseret på dine ønsker, mål og hvad der giver mening for dig. Der udarbejdes en plan, som alle forpligter sig til at følge i det videre forløb. Planen kan justeres, hvis der bliver behov for det undervejs.

Det kan også blive aktuelt at justere i den hjælp, du får i det daglige. I forløbet med hverdagstræning, holdes der tre møder sammen med dig i dit hjem. Et indledende møde, midtvejsmøde og evalueringsmøde.

VARIGHED

Forløbet med hverdagstræning vil typisk bevilges 8-12 uger.

Der bliver afholdt indledende møde, midtvejsmøde og evalueringsmøde, hvilket sikrer sammenhæng i dit forløb med hverdagstræning, og sikrer at din plan er tilpasset til dig, dine ønsker og mål.

KOORDINATOR

Der er tilknyttet en koordinator, som samler trådene i dit forløb med hverdagstræning. Koordinatoren sørger for, at din plan, dine mål og ønsker samt den hjælp, du får i det daglige, stemmer overens.

TVÆRFAGLIGT TEAM

Der bliver sammensat et team af relevant fagpersonale, som sikrer, at du får den rette støtte i dit forløb med hverdagstræning.

PÅRØRENDE

Du er altid velkommen til at invitere dine pårørende til at deltage i møderne vedrørende dit forløb med hverdagstræning.

AKTIVITETER SOM KAN INDGÅ I ET FORLØB MED HVERDAGSTRÆNING

Du vil blive tilbudt de indsatser, som er relevante for dig i dit forløb med hverdagstræning.



FORBEREDELSE

I dit forløb med hverdagstræning tager vi udgangspunkt i din aktuelle situation, dine ønsker for fremtiden og i det, som motiverer dig. Koordinator og det tværfaglige team tager sammen med dig udgangspunkt i din hverdag, som den er nu, og hvordan du gerne vil have, at den skal se ud i fremtiden. Det vigtigste er, at det giver mening og glæde for dig.

SELVTRÆNING

I din plan for hverdagstræning kan der indgå selvtræningsøvelser.



KONTAKT VED INTERESSE I ET FORLØB MED HVERDAGSTRÆNING:

Visitationen Lemvig Kommune

Telefon: 9663 1578

Kontakt vedrørende pjecens indhold:

Projektkoordinator Line Ørum

Telefon: 2099 4625

Mail: Line.orum.pedersen@lemvig.dk

Ældreafdelingen

Oktober 2019

Koordinator

Kontaktperson

Tovholder

Dato.....

Dato.....

Dato.....

Dato.....

Dato.....

Dato.....

Dato.....

Telefonnumre:

Lemvig hjemmepleje: 9663 1550

Vest hjemmepleje: 9663 1900

Syd hjemmepleje: 96631925

Kær.dk: 2775 7778