

Kontaktinfo

Både pårørende og du sjølv kan ta direkte kontakt med teamet for ei vurdering av om dette kan vere eit aktuelt tilbod for deg.

- Anita Westerås, fysioterapeut –
anita.westeras@sykkylven.kommune.no
tlf. 918 98 743
- Tone K. Gjersrud, ergoterapeut –
tone.klakken.gjersrud@sykkylven.kommune.no
tlf. 959 77 099
- Tone Pileberg, ergoterapeut
tone.pileberg@sykkylven.kommune.no
Tlf. 910 04 730
- Heimetenestene:
Tlf: 916 14 346



Innsatsteam



Lengst mogleg aktiv i eige liv

Kva er Innsatsteam?

Innsatsteam er eit av tiltaka Sykkylven kommune satsar på for å bidra til ein aktiv alderdom med god livskvalitet for innbyggjarane.

- Er tverrfagleg samansett av ergoterapeut, fysioterapeut og sjukepleiar.
- Har tilbod om ein *intensiv* innsats i ei *tidsavgrensa* periode, for at du skal kunne klare deg best mogleg i kvardagen.
- Oppfølginga skjer *heime* hos deg eller i ditt *nærmiljø*, og vi samarbeidar tett med heimetenesta ved behov.

Kva er viktig for deg?

Kva gjer vi?

- **Kartlegging:** Vi gjennomfører ei kartlegging der utgangspunktet er kva som er viktig for *deg* å meistre i *ditt liv* slik det er no. Saman med deg set vi konkrete mål for kva du vil meistre i kvardagen.
- **Innsats:** Innsatsen består i hovudsak av trening i daglege gjeremål. Vi lagar ein plan for kva vi saman skal trene på i ein avtalt tidsperiode, for at du skal nå måla dine.
- **Avslutning:** Vi tek ei oppsummering med utgangspunkt i dei måla du satte ved oppstart, og legg ein plan for vegen vidare.

Målgruppa for teamet er:

- Du som bur heime, men ikkje lenger har same funksjon som før og slit med å meistre til dømes personlig stell, matlaging eller andre aktivitetar.
- Du som skal heim frå sjukehus eller korttidsopphald på BUAS og treng ekstra støtte og trening i ein overgangsfase.
- Du som er motivert til å klare deg sjølv heime i størst mogleg grad, og er villig til å gjere ein ekstra innsats for å bli meir sjølvhjulpen.

Kvifor rehabilitering i heimen?

Folk flest ønskjer å vere aktive og bu heime lengst mogleg. Ein ønskjer å kunne utføre kvardagslege aktivitetar og å delta i sosiale samanhengar.

Ved å trene i heimen og nærområdet ditt kan vi sjå kva utfordringar du har i kvardagen, og vi kan trene på dei aktivitetane du faktisk treng å meistre. Døme på dette er:

- Å gå trappa i huset ditt
- Å komme deg inn og ut av dusjen din
- Å tilberede mat ved din eigen kjøkkenbenk
- Å gå utandørs
- Å hente posten
- Å handle varer i butikken

