



Nesodden kommune  
*Sammen skaper vi det gode livet*

## HVERDAGSREHABILITERING

Et tilbud til deg som vil mestre egen hverdag





# HVEM TRENGER HVERDAGSREHABILITERING?

- Hvordan mestrer du hverdagen?
- Har du falt i eget hjem det siste året?
- Føler du deg utrygg og ustø?
- Har du sluttet å delta på sosiale tilstelninger?
- Er du redd for å falle i dusjen?
- Er dine pårørende engstelige for deg?

Svarer du ja på ett eller flere av disse spørsmålene kan hverdagsrehabilitering være noe for deg!





# HVA ER HVERDAGSREHABILITERING?

Vi trener på hverdagsaktiviteter i eget hjem og nærmiljø, og fokuserer på det du selv ønsker å mestre i hverdagen.

Rehabiliteringen gjennomføres sammen med et team som består av ergoterapeut, fysioterapeut, helsefagarbeider og sykepleier. Hverdagsrehabiliteringen er gratis og varer vanligvis i 4 uker.

## Hva forventes av deg?

Du må være villig til å gjøre en innsats, slik at du i størst mulig grad kan klare deg selv i hverdagen.

## Har du spørsmål om tjenesten?

Ta kontakt med  
rehabiliteringsteamet  
på mobil 936 52 329 eller  
475 08 985.



Nesodden kommune

Tangenten

Kongleveien 2

Postboks 123

1451 Nesoddtangen

Telefon 66 96 43 00

[www.nesodden.kommune.no](http://www.nesodden.kommune.no)

