

Dit liv – din hverdag



Hverdagstræning



Ældre og Omsorg
Social- og Sundhedsforvaltningen
Park Allé 160
2605 Brøndby



BRØNDBY KOMMUNE

Brøndby, april 2012



HVERDAGSTRÆNING - HJÆLP TIL SELVHJÆLP

Kære medborger

Vi vil alle gerne klare os selv bedst muligt i vores liv og hverdag. Det giver os en oplevelse af selvstændighed og livskvalitet.

At klare tingene selv - det vil vi fremover gerne støtte dig i. Vi vil have fokus på at hjælpe dig til at kunne klare opgaverne selv bedst muligt.

I stedet for at tilbyde passiv hjælp vil vi bruge kræfterne på at vejlede og træne dig, så du bliver bedre til at klare din hverdag.

I Brøndby kalder vi det hverdagstræning. Det er nemlig træning i hverdagens gøremål. Vi vil sammen med dig tilrettelægge din hverdagstræning og yde hjælp og støtte med udgangspunkt i det, du allerede kan. Vi vil derfor involvere og aktivere dig så meget som muligt.

Vi glæder os til at samarbejde med dig og håber, at både du og dine pårørende vil tage godt imod det nye initiativ.

Venlig hilsen

Eva Roed

Formand for Social- og Sundhedsudvalget

PS! Du er altid velkommen til at henvende dig til din faste kontaktperson, hvis du har spørgsmål.

HVEM FÅR HVERDAGSTRÆNING?

Hjemmeboende borgere, som modtager hjemmehjælp, samt beboere på kommunens 3 plejecentre vil fremover blive tilbudt hverdagstræning som en integreret del af kommunens hjælp.

HVORFOR HVERDAGSTRÆNING?

Formålet med hverdagstræningen er, at du kan få et mere aktivt og selvstændigt liv ved at klare så mange af hverdagens opgaver som muligt på egen hånd.

Ved at være aktiv styrker og fastholder du dine kræfter – ikke bare fysisk, men også mentalt og socialt.

HVORDAN FOREGÅR HVERDAGSTRÆNING?

Hverdagstræningen vil blive tilrettelagt i samarbejde mellem dig og din hjælper og den vil foregå i dit hjem.

- Hverdagstræning er træning og vejledning i, hvordan du aktivt kan bruge dine egne ressourcer til igen at udføre daglige gøremål. Det kan være opgaver som at tage støttestrømper på og af, smøre mad, personlig pleje eller udføre rengøringsopgaver.
- Træningen tager udgangspunkt i selve opgaven, men kan også indeholde fysiske øvelser, som styrker dine muskler og led.
- Træningen kan også være vejledning i at bruge et nyt hjælpemiddel, som nogle gange netop er det, der kan hjælpe dig til at klare opgaven selv.

HVORDAN KAN DINE PÅRØRENDE HJÆLPE?

Det er helt naturligt, at dine pårørende gerne vil hjælpe dig. Og det må de naturligvis fortsat, dog helst på en måde, hvor du vedligeholder dine evner og kræfter til selv at kunne gøre tingene. Dine pårørende kan være til stor hjælp for dig ved at spørge interesseret til træningen, bakke op om de planer, der er lagt og meget gerne støtte ved at gøre tingene sammen med dig.