



**Kontaktinfo**  
 Lundstadveien 50-78  
 3514 Hønefoss  
 Telefon 404 37 186



RINGERIKE  
KOMMUNE



RINGERIKE  
nærmest det meste

## DAGREHABILITERING

Austjord Behandlingscenter

Ringerike kommune

### Dagrehabiliteringstilbudet er for deg som:

- Bor hjemme og trenger rehabilitering etter skade / sykdom
- Trenger trening for å forebygge fysisk skade / sykdom
- Har balanseproblemer eller falltendens
- Trenger hjelp/rådgivning om helsesituasjon, ernæring eller boforhold
- Har behov for trening og sosial omgang i en forutsigbar ramme



## Hva er rehabilitering?

Rehabilitering skal ta utgangspunkt i den enkelte pasients og brukers livssituasjon og mål. Formålet er at den enkelte pasient og bruker, som har eller står i fare for å få begrensninger i sin fysiske, psykiske, kognitive eller sosiale funksjonsevne, skal gis mulighet til å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltagelse sosialt og i samfunnet.

## Dagrehabilitering på Austjord behandlingssenter

Dagrehabilitering er et tilbud om rehabilitering på dagtid for pasienter som bor hjemme. Tilbudet omfatter rehabilitering, fysisk trening og sosiale aktiviteter, som kan bidra til at du gjenvinner, bevarer og vedlikeholder din funksjons- og mestringsevne. Samtidig ønsker vi også å bidra til å utsette et mer omfattende hjelpebehov.

Målet med dagrehabilitering er å skape trygghet og bistå med at du som bruker får adekvat helsehjelp.

Vi har en aktiv, sosial og funksjonell tilnærming. Vi jobber forebyggende både i grupper og individuelt. Vi kan også hjelpe deg med å finne ut hvilke tilbud/tjenester som kan være relevante for deg etter at dagrehabiliteringen avsluttes.

## Hvem er dette tilbudet for?

Pasienter som bor hjemme og som trenger rehabilitering for å klare seg bedre i hverdagen. Det kan være etter sykehusopphold, etter døgnopphold på Austjord eller rett fra hjemmet.

- Trenger trening for å forebygge fysisk skade/sykdom
- Har balanseproblemer eller falltendens
- Trenger hjelp/rådgivning om helsesituasjon, ernæring eller boforhold
- Har behov for trening og sosial omgang i en forutsigbar ramme

## Aktiviteter og trening

Dagsplan (med forbehold om endringer)

Tidspunkt	Mandag til og med fredag
09.30	Oppmøte, ind. trening, styrke, balanse og utholdenhet
10.15	Felles aktiviteter Ind. målsamtaler Undervisning i aktuelle temaer på fremtidsrommet Ordne lunsj
11.30	Pause og felles lunsj
12.30	Gruppetrening styrke, balanse, koordinasjon og mobilisering
14.00	Felles aktiviteter Gå turer Trappetrening Frukt
15.00	Hjemreise, ved ønske kan kjøpe med middag hjem

I samarbeid med den enkelte kan det bli foretatt enkel testing av helse for å kartlegge behov og sette mål for rehabiliteringen.

Tilbudet tilpasses etter behov med 1,2 eller 3 ganger pr uke, inntil 6 uker.

## Hva kan du forvente av oss?

Vi hjelper deg med rehabilitering etter sykdom/skade. Vi hjelper deg med å trene på det som er viktig for deg og tilrettelegge for en enklere hverdag. Ved siden av fysisk trening er det viktig for oss at du trives, og vi legger stor vekt på sosiale aktiviteter og et godt miljø.

## Hva forventer vi av deg?

Egentrening og egeninnsats er viktig og nødvendig for å få en god rehabiliteringsprosess. Vi forventer at du er motivert og at du har et klart ønske om å bedre din egen situasjon. Sammen med deg setter vi opp en plan for perioden som vi sammen evaluerer underveis.

## Kostnader\* og transport

Dagrehabiliteringsoppholdet koster 110,- pr dag (inkl. lunsj). Du får tilsendt faktura.

Om du av helsemessige årsaker ikke klarer å komme deg til oss på egenhånd, kan vi rekvirere pasientreiser til og fra dagrehabiliteringen. Du må betale en egenandel per tur frem til frikortgrensen er nådd

Dersom du ønsker kan du kjøpe med deg middag hjem, dette koster 99 kr\* + 33 kr\* ved ønske om dessert/suppe

\*Med forbehold om endring av priser

## Kontakt

Ved spørsmål kan du henvende deg direkte til dagrehabiliteringen. Helsepersonell i hjemmetjenesten, på Austjord, HPH/tildeling kan ta direkte kontakt på vegne av personer man vurderer som aktuelle kandidater for dagrehabilitering.

Kontakttelefon Dagrehabiliteringen:

404 37 186

(telefontid hverdager kl. 07.30-09.30)

## Praktisk info

Er du forhindret fra å møte gi beskjed senest kl. 12.00 arbeidsdagen før eller senest kl. 08.30 samme dag om noe akutt skulle oppstå.

Dersom du er syk eller skal til lege eller undersøkelser vil du ikke bli fakturert for fraværsdagen.

Fint om du tar med deg en vannflaske og joggesko!