

## Rehabilitering – fra hjælp til selvhjælp



*Nu kan borgere i kommune Kujalleq blive visiteret til et rehabiliteringsforløb.*

Et rehabiliteringsforløb er et træningsforløb hvor borgere vil træne sig henimod at kunne klare almindelige daglige gøremål selv. Formålet med rehabiliteringsforløbet er, at støtte kommune Kujalleqs borgere i at leve et aktivt og selvstændigt liv, hvor borgerne vil være i stand til delvist eller helt at klare sig selv, med henblik på at forblive længst muligt i eget hjem.

Når en borger søger om hjemmehjælp eller støtte til personlig pleje og praktisk hjælp, vil borgerens behov blive vurderet af en hjemmehjælpskoordinator. Som noget nyt vil hjemmehjælpskoordinatoren vurdere om borgeren kan have gavn af et rehabiliteringsforløb.

### *Hvordan foregår forløbet?*

Ved kommunen er der ansat et tværfagligt rehabiliteringsteam som er klar til at støtte og vejlede borgeren i processen. Borgeren vil få besøg af en visitator fra kommunen, som vil sætte sig godt ind i borgerens situation, og som vil vurdere om borgeren kan have gavn af et rehabiliteringsforløb. Borgeren vil, sammen med en eller flere fra kommunens rehabiliteringsteam sætte nogle mål for hvad borgeren gerne vil kunne efter endt rehabiliteringsforløb. Målene er omdrejningspunktet for rehabiliteringsforløbet.

Det er vidt forskelligt fra person til person hvilke mål man har. Nogle eksempler på mål kunne være:

- Tage strømper på
- Tage noget at drikke når du ønsker det
- Selv klargøre og anrette et måltid mad
- Tage et bad og klare toiletbesøg
- Klare tøjvask
- Kunne gå ud og handle

I et rehabiliteringsforløb vil borgeren opleve at hjemmehjælperen går fra at udføre nogle opgaver for borgeren til at udføre opgaverne sammen med borgeren, når det kan lade sig gøre. Derfor er hjemmehjælperne i et rehabiliteringsforløb hjemmetrænere – de skal nemlig hjælpe borgeren med at træne, så borgeren til sidst kan klare opgaverne selvstændigt.

Rehabiliteringsforløbet vil foregå hjemme hos borgeren, hvor borgeren vil få besøg af en hjemmetræner som vil støtte borgeren til, igennem træning i hjemmet, at opnå de individuelle mål borgeren har for sit rehabiliteringsforløb. Af og til kan der komme en ergoterapeut eller fysioterapeut med til hjemmetræningen for at se hvordan det går og om der skal ændres noget ved træningen.

Et rehabiliteringsforløb varer typisk mellem 4 og 12 uger, men kan også godt være kortere eller længere. Når borgeren har nået sit mål, eller nået så langt borgeren kan komme, afsluttes forløbet. Forløbet afsluttes med en samtale mellem borgeren og en fra rehabiliteringsteamet, hvor man taler om processen og evaluerer på forløbet. Hvis borgeren har brug for mere træning eller for fortsat at få hjemmehjælp, så lægges der en plan for dette til mødet.



Spørgsmål angående  
rehabilitering i kommune  
Kujalleq rettes til kommunens  
hjemmehjælpskoordinatorer,  
som kan kontaktes via  
Kommune Kujalleq

Tlf: 70 41 00

Herefter omstilles til stedlige  
hjemmehjælpskoordinator



### *Et eksempel på et rehabiliterende forløb*

Et eksempel er en ældre borger som gennem længere tid har modtaget hjemmehjælp til rengøring af gulve samt indkøb. Borgeren er glad for hjælpen, men vil helst selv kunne bestemme hvornår og hvordan det skal gøres. Borgeren savner at komme ned i butikken og selv vælge varer og møde venner og bekendte.

En af kommunens hjemmetrænere taler med borgeren om udfordringen, og giver besked til hjemmehjælpskoordinatoren. Da kommunen er begyndt at arbejde rehabiliterende, undersøger hjemmehjælpskoordinatoren om borgeren på sigt selv vil være i stand til at klare hjemmehjælpsopgaverne. Hjemmehjælpskoordinatoren tager kontakt til borgeren og tager på hjemmebesøg for at finde ud af hvad borgerens behov og mål er.

Hjemmehjælpskoordinatoren opstiller mål og delmål med borgeren, i nogle tilfælde vil terapeuten også være med til at sætte mål. Nu er det tid til at borgeren opstarter træningen, i samarbejde med sin hjemmetræner fra kommunen, for at nå sine mål. I starten er det træning nok for borgeren at komme ud af sit hjem med rollatoren, gå 20 meter og retur. På samme måde hjælper borgeren, siddende, med til at støvsuge gulvet. I løbet af 3 måneder bliver funktionsevnen imidlertid

så god, at borgeren selv kan gå ned i brugsen med rollatoren og selv støvsuge og vaske gulv. Borgeren er glad og stolt, og føler sig nu stærkere fysisk og mentalt.

### *Hvem er teamet bag det rehabiliterende forløb?*

Teamet er tværfagligt og består af hjemmetrænere, hjemmehjælpskoordinatorer og terapeuter. Rehabiliteringsforløb er en ny måde Kommune Kujalleq udbyder hjemmehjælp, støtte til personlig pleje og praktisk hjælp på, med det formål at kommunens borgere kan få et godt, selvstændigt og meningsfuldt liv.

### *Hvordan kan man blive tilbudt et rehabiliterende forløb?*

Man kan blive visiteret til et forløb igennem kommunens hjemmehjælpskoordinatorer.