



Sådan foregår en hjemmetræningsdag

Formålet med denne pjece er at give dig informationer om, hvad en hjemmetræningsdag er.

HVAD ER EN HJEMMETRÆNINGSDAG

En hjemmetræningsdag foregår i dit eget hjem, og sammen ser vi på de hverdagsaktiviteter, du foretager hjemme hos dig selv.

Vi skal finde ud af, hvilke daglige gøremål du plejer at udføre og ønsker at fortsætte fremover, og hvilke gøremål du har svært ved på grund af sygdom. På den måde kan vi målrette træningen på sygehuset, så du bliver i stand til at lave de daglige aktiviteter, du ønsker.

Hjemmetræningsdagen er et gratis tilbud til dig, og sygehuset sørger for transporten mellem sygehuset og din bopæl.

Du deltager i hjemmetræningsdagen sammen med en fysio- eller ergoterapeut. Du er velkommen til at tage et familiemedlem eller en anden pårørende med, hvis du ønsker det.

Efter hjemmetræningsdagen tager du med fysio- eller ergoterapeuten tilbage til sygehuset.

DET SKER PÅ HJEMMETRÆNINGSDAGEN

På hjemmetræningsdagen beder vi dig fx om at lave et enkelt måltid mad. Sygehuset betaler for de madvarer, du har brug for.

Vi kan også bede dig lave kaffe eller te, vande blomster, hente posten, støve af, vaske op, fortage en telefonopringning eller købe ind.

Sammen med terapeuten finder du af, hvilke gøremål der er mest relevante for dig at afprøve.

Hjemmetræningen tager mellem 2 og 7 timer, afhængig af hvilke gøremål I vælger.

HJÆLPEMIDLER

I løbet af hjemmetræningsdagen kigger vi også på indretningen af dit hjem og de steder, hvor du plejer at færdes udendørs og indendørs.

Sammen taler vi om, hvorvidt du har behov for hjælpemidler eller for ændringer af indretningen i din bolig, så vi kan få din hverdag til at fungere efter din udskrivelse.

Hvis du har behov for hjælpemidler efter din udskrivelse, skal du kontakte din hjemkommune, fx via din hjemmehjælper.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Hobro
Tlf. 97 65 23 09

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,
Thisted**
Tlf. 97 65 00 60