

# TRIVSEL I HVERDAGEN

At mestre livet hele livet

## Hvordan foregår træningen?

Forløbet/træningen foregår i eget hjem, eller på plejecentret hvor du bor. Det foregår i samarbejde med hjemmeplejen / plejepersonalet, afhængig af dit behov.

## Pårørende

Vi har gode erfaringer med at inddrage pårørende i forløbet. Dine pårørende er derfor meget velkomne til at være med i starten af forløbet, og til løbende evalueringer, hvis du ønsker det.

Kontaktpersonen i dit forløb er: \_\_\_\_\_



Maj 2019



Billund  
kommune



Billund  
kommune

## Det handler om LIVSKVALITET

De fleste synes, det giver frihed og livskvalitet at kunne ting selv. I Billund Kommune lægger vi vægt på, at alle borgere kan leve et aktivt liv med livskvalitet, og vi ønsker at gøre en ekstra indsats for at styrke dine muligheder for, at kunne deltage mest muligt i din egen hverdag.

## Hvad er Trivsel i Hverdagen

Trivsel i hverdagen går ud på at støtte og vejlede dig, så du igen kan komme til at klare flere daglige gøremål og aktiviteter. Det kan for eksempel være bad, hjælp til støttestrømper, færdene, huslige opgaver mm.

Målet er, at du ved hjælp af rådgivning og støtte kan motiveres til at bevare et aktivt liv i hverdagen. Sammen finder vi ud af, hvordan vi kan støtte dig i at klare mest muligt selv.

Vi har en vision om, at alle borgere har mulighed for at leve et godt, værdigt og aktivt liv. Vi ønsker at bidrage til at udskyde behovet for mere hjælp.

## Målet med Trivsel i Hverdagen

Målet er, at du kan udføre dine daglige gøremål sikkert og trygt samt bevare glæden ved selv at klare så mange ting som muligt. Vi ønsker at bidrage til, at højne din livskvalitet.

## Hvem kan få indsatsen?

Indsatsen er til dig, der efter indlæggelse, eller af andre omstændigheder har haft et funktionsfald - fysisk, psykisk eller socialt. Indsatsen gives både til dig i eget hjem og til dig der bor i plejebolig.

## DU er ekspert i dit eget liv

Hjælpen udføres med respekt for din måde at leve livet på.

Derfor vil vi i en samtale med dig altid søge at finde svar på;

- Hvordan sikrer vi mest mulig livskvalitet for dig?
- Hvad skal der til, for at du kan blive aktiv i eget liv igen?
- Hvad gør dig glad?
- Hvad kan du selv bidrage med?

Det er formålet med samtalen at finde frem til det, der motiverer dig.

## Forløb

Med udgangspunkt i dit hverdagsliv, dine behov og dine ressourcer, vil vi i samarbejde med dig og eventuelt dine pårørende:

- Sikre en fælles, koordineret indsats for at du kan nå dit mål
- Gå fra at gøre tingene for dig til så vidt muligt at gøre tingene sammen med dig. Vi ser det som vores fornemmeste opgave at udfordre og støtte dig i at kunne gøre mest muligt selv.
- Vedligeholde eller genoptræne dine færdigheder fysisk, psykisk og socialt. Vi sætter små mål undervejs, for at nå dine større mål