

Moniammatillisen kotikuntoutuksen viikko-ohjelma

Viikko:	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupäivä							
Iltapäivä							

Täytä viikko-ohjelma yhdessä kotikuntoutuksen työntekijän kanssa. Merkitkää viikko-ohjelmaan kotikuntoutuksen käynnit ja itsenäisesti toteutettavat tehtävät.

Omat tavoitteeni

Kirjoita tähän omat tavoitteesi yhdessä kotikuntoutuksen työntekijän kanssa.

Kotikuntoutuksen yhteystiedot

Yhteyshenkilö:

Puhelinnumero:

Mitä kotikuntoutus on?

Tehostetussa kotikuntouksessa sinua hoitavat eri alojen ammattilaiset. Kuntoutuksen tavoitteena on toimintakykyä paraneminen ja sen myötä arkiaskareiden tekemisen helpottuminen. Tavoitteena on turvallinen, itsenäinen ja mielekäs elämä kotona. Jotta tavoitteeseen päästään, on oma motivaatio ja halu sitoutua kuntoutuksen tavoitteisiin tärkeää. Kuntoutuksessa vahvistetaan itseluottamusta, rohkeutta ja motivaatiota hallita itse omaa elämää. Kuntoutus on yksilöllistä, ja viikko-ohjelma laaditaan tavoitteidesi pohjalta yhdessä moniammatillisen kuntoutustiimin kanssa.

Tehostettua kotikuntoutusta toteutetaan yhdessä sinun, läheistesi ja moniammatillisen tiimin kanssa. Kotikuntoutus voi sisältää fyysisiä harjoitteita, jotka vahvistavat lihasvoimaa ja tasapainoa, arkiaskareita kodin sisällä ja ulkopuolella sekä apuvälineiden käytön harjoittelua. Kotikuntoutus voi keskittyä esimerkiksi harrastusmahdollisuuksien löytämiseen. Kuntoutusjakson sisältö ja sen pituus muokkautuvat tarpeidesi ja tavoitteidesi pohjalta.