



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Hjælp Til Selvhjælp (HTSH)

Vi støtter dig, så du bedst muligt kan genvinde dit normale hverdagsliv.

Du har fået bevilliget et tidsafgrænset rehabiliteringsforløb over nogle uger, som er afhængig af dine behov. Alle Hjælp-Til-Selvhjælps forløb er individuelle og handler om dit liv og hvordan du bedst muligt kan klare så mange daglige gøremål som muligt.

Vi opfordrer dig til selv at være aktiv og bidrage til et godt forløb, så du igen kan:

- Klare dine daglige opgaver
- Klare dig bedst muligt i din egen bolig
- Udføre aktiviteter, som er meningsfulde for dig i hverdagen
- Deltage i sociale aktiviteter

Når vi mødes vil vi forklare dig, hvordan vi tester dine evner løbende.

Træning i HTSH er:

- Træning i forbindelse med personlig hygiejne f.eks. at klare toiletbesøg, at børste tænder og gå i bad.
- Træning i dagligdags og praktiske gøremål og opgaver, som f.eks. At lave kaffe, smøre mad eller gøre rent.
- Støtte til at genoptage dit liv i nærområdet.
F.eks. ved at gå på trapper, tømme postkasse og gå ned med affald.
- Anvende hjælpemidler på gaden. Tage til træning eller købe ind.
- Støtte til at tilpasse dig den nye livssituation og nye vilkår.

Målrettet plan

Sammen laver vi en plan og arbejder målrettet på, at du kan nå dine rehabiliteringsmål.

Du kan følge ambulant træning og behandling sideløbende med.

Når du nærmer dig afslutning i dit forløb i HTSH, vil vi sammen med dig lave en plan for dig videre frem og visitationen vil tage stilling til, om du skal bevilliges hjælp fremover via hjemmeplejen.

Det gode samarbejde

Vi beder dig tænke på, at dit hjem for en tid bliver arbejdsplads for teamets medarbejdere og der kan være behov for visse hensyn f.eks. adgangstier/fortov skal være ryddet for is/sne, så vi kan komme ind. Det taler vi med dig om, ved behov.

Personalet er oplært i hygiejne og det er vigtigt, at vi kan komme til vaske hænder og tørre dem i et rent håndklæde eller køkkenrulle.

Vi glæder os til at møde dig!

Kontakt:

Ring til os ved spørgsmål, behov for hjælp, ved aflysning eller ændring af aftale.

Hverdage:

Kl. 7:30-8:45

Kl. 13:00-14:00

Tlf.: 46 31 37 00

Akut dag og aften:

Kl. 7:00-23:00

Tlf.: 46 31 37 00

Nat

Kl. 23.00-7.00

Tlf.: 51 32 24 57

**HTSH er et tværfagligt
udkørende team.**

**Vi består af fysioterapeuter,
ergoterapeuter, social-
og sundhedsassistenter,
diætister og
sygeplejersker.**



**ROSKILDE
KOMMUNE**

#ALLE TIDERS ROSKILDE