



Kontaktinformasjon

I ressursteam Hverdagsrehabilitering arbeider fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier, representant fra psykisk helse og hjemmetrenere.

Tjenesten søkes og innvilges gjennom Tildelingskontoret i kommunen.

Tlf 41421528

Åpningstid: 09.00 – 15.00, mandag til fredag

For mer informasjon:

Hjemmetjenesten Otta: 41566567

Hjemmetjenesten Heidal: 41506293

Ergoterapitjenesten: 95040552

Fysioterapitjenesten: 41537286

Psykisk helse: 90684399



SEL
KOMMUNE

**HVERDAGS-
REHABILITERING**

Hverdagsmestring

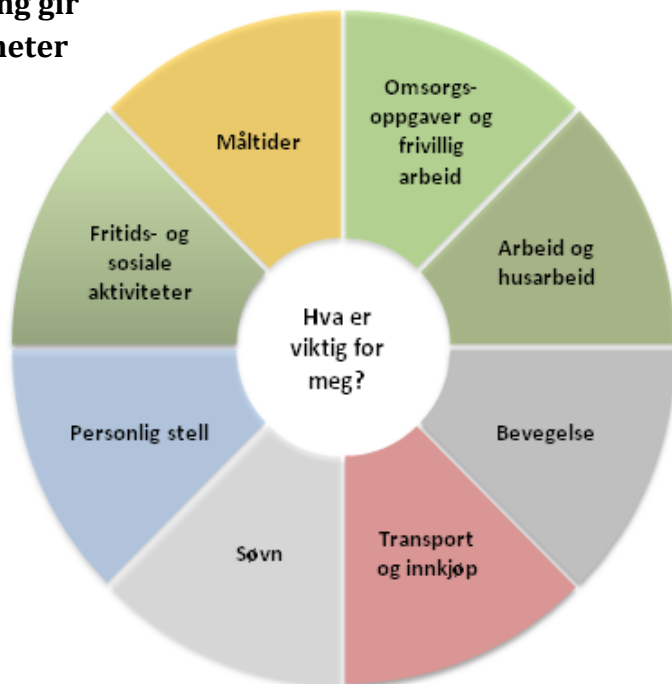
Hva er hverdagsrehabilitering?

Hverdagsrehabilitering er en tidsbegrenset tjeneste der opptrening i daglige gjøremål skjer hjemme hos deg

Sammen med deg, vil et tverrfaglig ressursteam utarbeide mål for hva **DU** synes er viktig å mestre i din hverdag.

Det er basert på en intensiv innsats i begynnelsen. Dette vil avta i takt med at du når det du har satt deg som mål.

Mestring gir muligheter



Hvem er du?

Du bor i eget hjem, og greier ikke lenger å gjøre det du tidligere har fått til.

Du må tenke igjennom:

HVA ER VIKTIG FOR DEG!

Du er motivert til å gjøre en innsats for å gjenvinne det du tidligere mestret, så du i størst mulig grad kan klare deg selv.

Ting å trene på kan være

- Å komme deg inn og ut av senga
- Å dusje selv
- Å kle av / på deg
- Lage mat
- Å gå utendørs
- Handle varer
- Å delta i sosiale aktiviteter / hobbyer som er viktige for deg
- Ta i bruk aktuell teknologi / hjelpemidler

Sel kommune ønsker å gi deg mulighet til å være aktiv og sosial lenge i eget hjem.

