

Træning

Lovgrundlag: Servicelovens § 86.1

Indledning

Formålet med et træningsforløb er, at du kan bevare eller genskabe et aktivt og uafhængigt liv ved at styrke dine færdigheder i dagligdagen, hvis du har mistet færdigheder og styrke på grund af skade eller sygdom, der ikke er relateret til en sygehusindlæggelse. Et træningsforløb har til formål at gøre dig bevidst om dine ressourcer, og hvordan du bedst udnytter dem, så du bliver i stand til at træne selv, og så du er mindst muligt afhængig af andres hjælp. Eksempelvis få trænet benene, så du selv kan komme ud at handle eller klare trapperne i hjemmet. På den måde kan et træningsforløb også have til formål at støtte dig i at fastholde dine ressourcer og dermed forebygge at du mister evnen til at udføre daglige opgaver, som at købe ind, støvsuge osv. Træning omfatter 'Genoptræning' samt 'Vedligeholdelse af færdigheder – Dagtilbud på Dagcenter' og 'Vedligeholdelse af færdigheder - Vedligeholdende træningsforløb via Genoptræningen.

Genoptræning

Hvad er formålet med støtten?

- At du opnår din tidligere funktionsevne eller bedst mulig funktionsevne.
- At forebygge yderligere funktionsstab.
- At du genvinder flest mulig ressourcer, så du kan klare dagligdagens aktiviteter.
- At få hjælp til en nyopstået svækkelse af dine funktioner, som giver dig begrænsninger i, at klare dig selvstændigt i dagligdagen.

Hvad omfatter støtten?

Genoptræningsforløb er altid tidsafgrænsede indsatser og kan bestå af:

1. En terapeutisk vurdering, udredning og kortvarig indsats på op til 8 gange
eller
2. Et genoptræningsforløb på op til 32 gange. Forløbets længde og hyppighed afhænger af den terapeutfaglige vurdering

Genoptræningsforløbet afsluttes, når målet er nået, eller når det vurderes, at du har opnået bedst mulige funktionsevne

- Terapeutfaglige undersøgelser, test og vurderinger
- Fysisk træning, eksempelvis styrke-, konditions- og koordinationstræning
- Træning i dagligdags aktiviteter
- Råd og vejledning
- Plan for hvordan du efter afsluttet genoptræningsforløb kan vedligeholde og fastholde genoptrænede funktioner

Genoptræningsforløbet tilrettelægges med udgangspunkt i dine funktioner, aktivitetsmål og ønsker.

Terapeuten vurderer i samråd med dig om genoptræningsforløbet skal foregå på hold eller som individuel træning, samt om træningen skal foregå i træningslokale, i lokalmiljøet eller hjemme.

Hvad skal du være opmærksom på?

Hvis du er ude af stand til at komme til og fra genoptræning ved egen hjælp, er der mulighed for transport. Det aftales med terapeuten.

Der er ikke frit valg af leverandør. Det er ergoterapeuter og fysioterapeuter i Rødovre Kommunes Genoptræning, der står for din genoptræning.

Træningen kan foregå enten i Genoptræningen eller hjemme hos dig, efter en vurdering fra terapeuten.

Indsatsen er gratis for dig.

Du kan dog ikke få støtten hvis du...

- har en genoptræningsplan fra hospitalet jf. Sundhedslovens § 140, hvor dit genoptræningsbehov er dækket af genoptræningsplanen
- modtager samme træningsaktivitet eller er et lignende tilbud
- hvis du selv er i stand til at forbedre dine funktioner ved for eksempel selvtræning eller selv kan opsøge og deltage i andre tilbud, som for eksempel træningsforeninger, fitnesscentre og private fysioterapi klinikker.

Hvad skal du selv sørge for?

- Kom motiveret - vi får de bedste resultater sammen, når du er motiveret for genoptræning.
- At du eller dine pårørende siger til, hvis der er forhold eller ændringer, der har betydning for din træningsindsats.

Hvor ofte kan du få støtte?

- Genoptræningen leveres fortrinsvis på hverdage og i dagtimerne.
- 1-2 gange om ugen efter terapeutens vurdering.

Vedligeholdelse af færdigheder

Lovgrundlag: Servicelovens § 86.2

Vedligeholdelse af færdigheder – Dagtilbud på dagcenter

Hvad er formålet med støtten?

- At du vedligeholder og bevarer bedst mulige færdigheder aktivitets- og bevægelsesmæssigt samt socialt.
- At du forebygger tab af færdigheder så længe som muligt, så du kan leve et så selvstændigt og meningsfuldt hverdagsliv som muligt.

Hvad omfatter støtten?

Den vedligeholdende træning på Dagcenter vil kunne indeholde, aktiviteter som:

- Socialt samvær i grupper.
- Gruppeaktiviteter, eksempelvis sang, banko, gymnastik, gåture, fællesspisning og udflugter.
- Træning i dagligdagsaktiviteter.
- Råd og vejledning.

Hvad skal du være opmærksom på?

- Der er ikke frit valg af leverandør. Det er tværfagligt Sundhedspersonale på Dagcenteret, der står for din genoptræning
- Der er altid personale til stede, der kan hjælpe dig. Det kan for eksempel være til toiletbesøg, at komme op og stå, skære maden ud eller sætte en samtale i gang med andre
- Der er mulighed for kørsel mod egenbetaling
- Du har mulighed for at medbringe din egen mad og ellers er der egenbetaling på forplejning og nogle aktiviteter på Dagcenteret.

Du kan læse mere om Dagcenteret i pjecen ”Hvad er Dagcenteret?”. Pjecen kan du få ved at komme forbi Dagcenteret på Medelbyvej 6 eller ved at kontakte dem på 36 37 78 80 hverdage mellem 8.00-15.00. Du kan også læse mere på Dagcenterets hjemmeside [Rødovre Kommune: Dagcenter \(rk.dk\)](http://RødovreKommune.Dagcenter.dk).

- Du kan ikke få støtten, hvis du bor i plejebolig eller selv er i stand til at vedligeholde dine færdigheder og/eller selv kan opsøge og deltage i andre tilbud, som for eksempel klubber og foreninger.

Hvad skal du selv sørge for?

- At du eller dine pårørende meddeler, hvis der er forhold eller ændringer, der har betydning for din deltagelse i Dagcenteret.

Hvor ofte kan du få støtten?

- Dagtilbuddet på Dagcenteret er et kontinuerligt og længerevarende dags- og aktivitetstilbud, hvor du som udgangspunkt kommer i dagtimerne på hverdage 1-2 gange ugentligt på faste ugedage.

Vedligeholdelse af færdigheder - Vedligeholdende træningsforløb via Genoptræningen

Hvad er formålet med støtten?

- At du vedligeholder og bevarer bedst mulige færdigheder aktivitets- og bevægelsesmæssigt samt socialt.
- At du forebygger tab af færdigheder så længe som muligt, så du kan leve et så selvstændigt og meningsfuldt hverdagsliv som muligt.

Hvad omfatter støtten?

Den vedligeholdende træning via Genoptræningen vil kunne indeholde aktiviteter som:

- Fysisk træning
- Koordinationstræning.
- Træning af kognitive og mentale færdigheder.
- Træning i dagligdagens aktiviteter
- Råd og vejledning.

Terapeuten vurderer i samråd med dig, om den vedligeholdende træning via Genoptræningen skal foregå på hold eller som individuel træning, samt om træningen skal foregå i dit hjem, i lokalmiljøet eller i et træningslokale.

Hvad skal du være opmærksom på?

- Hvis du er ude af stand til at komme til og fra det vedligeholdende træningsforløb ved egen hjælp, er der mulighed for transport, som aftales med terapeuten i Genoptræningen.
- Træningen kan foregå enten i Genoptræningen eller hjemme hos dig, efter en vurdering fra terapeuten.
- Der er ikke frit valg af leverandør. Det er ergoterapeuter og fysioterapeuter i Rødovre Kommunes Genoptræning, der står for din genoptræning.
- Vedligeholdende træningsforløb via Genoptræningen er gratis for dig
- Du kan ikke få støtten, hvis du allerede modtager samme eller lignende træningsaktivitet, eller hvis du selv er i stand til at vedligeholde dine færdigheder og/eller selv kan opsøge og deltage i andre tilbud, såsom lokale træningsfællesskaber og foreninger.

Hvad skal du selv sørge for?

- At du eller dine pårørende meddeler, hvis der er forhold eller ændringer, der har betydning for din træningsindsats.
- Kom motiveret - vi får de bedste resultater sammen, når du er motiveret for at træne.

Hvor ofte kan du få støtten?

- Vedligeholdende træning via Genoptræningen er en tidsafgrænset indsats på op til 24 gange efter en vurdering fra terapeuten i Genoptræningen
- Indsatsen leveres fortrinsvis på hverdage og i dagtimerne.