

Træning

Har du svært ved at klare hverdagens gøremål, tilbyder Hedensted Kommune forskellige træningsforløb.

Formålet med træning er at fastholde eller genskabe et aktivt og selvstændigt liv, ved at styrke dine færdigheder i hverdagen, f.eks. hvis du har mistet færdigheder på grund af skade eller sygdom. Det kan også være et formål at fastholde eller udvikle dine ressourcer og derved forebygge, at du mister evnen til at udføre hverdagens gøremål som f.eks. indkøb, rengøring mv.

Træningen foregår enten i Hedensted Kommunes træningsafdeling eller i dit eget hjem, alt efter hvad der skal trænes.

Træningen gives altid for en tidsafgrænset periode. Træningsforløbet tilrettelægges sammen med dig ud fra dine ønsker og ressourcer og kan foregå individuelt eller på hold. Du aftaler et mål for dit træningsforløb med ergo- eller fysioterapeuten fra træningsafdelingen. Målet danner grundlag for dit træningsforløb. Du får rådgivning og vejledning, så du kan inddrage træningen i din dagligdag.

Nedenfor kan du læse mere om Hedensted Kommunes træningstyper.

1. Vedligeholdelsestræning

Dette er et tilbud til dig med en varig funktionsnedsættelse og med behov for støtte til at vedligeholde dit funktionsniveau.

Hvem kan få vedligeholdelsestræning?

Du kan få vedligeholdelsestræning, hvis du har behov for at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder på grund af nedsat funktionsevne eller særlige sociale problemstillinger.

Hvis du ikke er i stand til selv at træne kan du søge om vedligeholdelsestræning.

Vedligeholdelsestræning omfatter

- Indledende samtale og obligatoriske test, f.eks.: PSFS, COPM, 6 min. gangtest, 30 sek. rejse/sætte sig test. Ud fra dette vurderes hvorvidt funktionsnedsættelsen er væsentlig.
- Et vedligeholdende træningsforløb foregår typisk 1-2 gange om ugen i 8-12 uger.
- Træningsforløbet afsluttes når du har opnået de aftalte mål, eller du selv kan klare træningen eller du har opnået bedst mulige funktionsevne.
- Træningen kan foregå som selvtræning under vejledning.
- Der gives ikke passiv behandling.

Sådan søger du om vedligeholdelsestræning

Hvis du ønsker at søge om vedligeholdelsestræning eller har spørgsmål til indsatsen, skal du kontakte:

Sundhedshuset, tlf.: 79 91 82 50 mellem mandag-torsdag kl. 08.00-12.00 og 13.00-14.00 eller fredag kl. 08.00-12.00.

Træningsafdelingen i Sundhedsfremme, forebyggelse og træning vil vurdere dit træningsbehov samt hvor træningen skal foregå. Du skal være motiveret og deltage aktivt i træningen ud fra egen formåen under og efter træningsforløbet.

Hvad er dit ansvar?

Når du søger om vedligeholdelsestræning, er der brug for, at du opgiver relevante oplysninger og medvirker til kommunens udredning af dine behov og dit funktionsniveau.

Hvad koster vedligeholdelsestræning?

Vedligeholdelsestræning er gratis.

Hvem skal betale for transporten til og fra træningen?

Du skal selv sørge for transport til og fra træningen.

Hvem udfører vedligeholdelsestræning?

Det er Hedensted Kommunes trænende ergo- eller fysioterapeuter, som udfører vedligeholdelsestræningen.

Der er ikke mulighed for at vælge anden leverandør til vedligeholdelsestræning.

Svarfrist

Det er de trænende ergo- og fysioterapeuter, der vurderer om du kan visiteres til vedligeholdelsestræning. Dette sker i løbet af 14 dage efter henvendelse til træningsafdelingen.

Hvis du bevilliges vedligeholdelsestræning iværksættes træningen senest 14 dage efter bevilling.

Klagemuligheder

Hvis du får afslag på din ansøgning om vedligeholdelsestræning, kan du vælge at klage over afgørelsen.

Klagevejledningen vil fremgå af den afgørelse du modtager.

2. Genoptræning uden sygehusindlæggelse

Dette er et tilbud til dig, der efter et sygdomsforløb med funktionstab og uden sygehusindlæggelse, har behov for genoptræning.

Hvem kan få genoptræning?

Du kan få genoptræning, hvis du har en fysisk funktionsnedsættelse efter et sygdomsforløb eller ved f.eks. et fald og du ikke har været behandlet på sygehus.

Hvis du ikke er i stand til selv at træne, kan du søge om genoptræning. Ergo- eller fysioterapeut fra Hedensted Kommunes træningsafdeling laver en konkret individuel faglig vurdering, af om du kan visiteres til genoptræning.

Genoptræningen omfatter

- Indledende samtale og obligatoriske test, f.eks.: PSFS, COPM, 6 min. gangtest, 30 sek. rejse/sætte sig test. Ud fra dette vurderes om funktionsnedsættelsen er væsentlig.
- Et genoptræningsforløb foregår typisk 1-2 gange om ugen i 8-12 uger.
- Genoptræningsforløbet afsluttes, når du har opnået de aftalte mål, du selv kan klare træningen eller du har opnået bedst mulige funktionsevne.
- Der gives ikke passiv behandling.

Sådan søger du om genoptræning

Hvis du ønsker at søge om genoptræning eller har spørgsmål til indsatsen, skal du kontakte:

Sundhedshuset, tlf.: 79 91 82 50 mellem mandag-torsdag kl. 08.00-12.00 og 13.00-14.00 eller fredag kl. 08.00-12.00.

Træningsafdelingen i Sundhedsfremme, forebyggelse og træning vil vurdere dit træningsbehov samt hvor træningen skal foregå.

Du skal være motiveret og deltage aktivt i træningen ud fra egen formåen under og efter træningsforløbet.

Hvad er dit ansvar?

Når du søger om genoptræning, er der brug for, at du opgir relevante oplysninger og medvirker til kommunens udredning af dine behov og dit funktionsniveau.

Hvad koster genoptræningen?

Genoptræning uden sygehusindlæggelse er gratis.

Hvem skal betale for transporten til og fra træningen?

Du skal selv sørge for transport til og fra træningen.

Hvem udfører vedligeholdelsestræning?

Det er Hedensted Kommunes trænende ergo- eller fysioterapeuter, som udfører vedligeholdelsestræningen.

Der er ikke mulighed for at vælge anden leverandør til vedligeholdelsestræning.

Svarfrist

Det er de trænende ergo- og fysioterapeuter, der vurderer om du kan visiteres til vedligeholdelsestræning. Dette sker i løbet af 14 dage efter henvendelse til træningsafdelingen. Hvis du bevilliges vedligeholdelsestræning iværksættes træningen senest 14 dage efter bevilling.

Klagemuligheder

Hvis du får afslag på din ansøgning om vedligeholdelsestræning, kan du vælge at klage over afgørelsen. Klagevejledningen vil fremgå af den afgørelse du modtager.

3. Genoptræning efter sygehusindlæggelse

Dette tilbud gælder kun for dig, som har fået en almen genoptræningsplan på sygehuset.

Hvis du har været indlagt på sygehuset, og lægen har vurderet, at du har behov for genoptræning når du kommer hjem, vil du få en genoptræningsplan fra sygehuset.

Genoptræningen omfatter

Genoptræningen kan foregå individuelt, sammen med andre eller en kombination af begge dele.

Du kan få tilbudt genoptræning uanset din alder, når lægen på sygehuset har vurderet, at du har et behov for genoptræning.

- Træningen kan foregå i Sundhedshuset i Løsning, Nederbylund i Tørring eller Juelsminde Rådhus. Første gang vil som udgangspunkt altid foregå i Sundhedshuset i Løsning.
- Hvis du af helbredsmæssige årsager ikke kan transporteres til genoptræning, kan træningen foregå som hjemmetræning.
- Du vil få tilbudt træning 1-2 gange om ugen.
- Du kan få op til 10 træningsgange, hvorefter dit træningsforløb vil blive vurderet og evt. forlænget.

Svarfrist

Når kommunen har modtaget din genoptræningsplan fra sygehuset, vil du blive tilbudt træning indenfor 7 dage.

Dette vil ske via din e-boks. Hvis du ikke er tilmeldt e-boks vil vi kontakte dig på anden vis.

Hvis Hedensted Kommune ikke kan tilbyde en tid til opstart af genoptræning indenfor 7 dage efter udskrivelsen, har du ret til at vælge en leverandør af genoptræning blandt de leverandører, som KL har indgået aftale med.

Andre særlige forhold

Du har mulighed for at vælge en anden kommunes kommunale genoptræningstilbud. Den anden kommune kan af kapacitetsmæssige årsager afslå et dit ønske.

Kontakt Sundhedshuset, så kan vi hjælpe dig.

Hvad koster genoptræningen?

Genoptræning efter sygehusindlæggelse er gratis.

Hvem skal betale for transporten til og fra træningen?

Som udgangspunkt skal du selv sørge for transport til genoptræningen. Hvis dette ikke er muligt kan du kontakte kørselskontoret i kommunen for at høre om du kan få kørsel til træning.

4. Træning af børn

Dette er et tilbud om træning til børn og unge under 18 år med adfærdsvanskeligheder eller med fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse.

Træningen omfatter

Vi tilbyder børnetræning med fokus på motorik, fysik, kognition, sansestimulation, mundmotorisk træning m.m.

Træningen kan foregå individuelt eller på hold. Et træningsforløb foregår typisk 1 gang om ugen. Træningsforløbet afsluttes, når barnet har opnået de aftalte mål, eller barnet med hjælp fra forældre kan klare træningen eller når barnet har opnået bedst mulig funktionsevne. Forløbet vurderes senest 3 mdr. efter opstart.

Andre særlige forhold

Hvis du ønsker at ansøge om et træningsforløb til et barn, så skal du udfylde et ansøgningsskema.

Du kan få skemaet ved at kontakte Sundhedshuset i Løsning. Efter henvendelsen vil behovet for træning blive vurderet af et team bestående af terapeuter fra Sundhedsfremme, forebyggelse og træning og PPR (Pædagogisk, Psykologisk Rådgivning). Forældrene bliver kontaktet umiddelbart efter visitationsmøderne.

Der holdes visitationsmøder ca. hver 14. dag.

Hvad koster træningen?

Træningen af børn er gratis

Hvem skal betale for transporten til og fra træningen?

Du skal selv sørge for transport til træning.

På næste side kan du læse Hedensted Kommunes kvalitetsstandarder på træning. Kvalitetsstandarden beskriver det politiske bestemte rammer for serviceniveauet. Din træning bliver bevilget og tilrettelagt individuelt i overensstemmelse med disse rammer.

Kvalitetsstandard for træning

Denne kvalitetsstandard er et arbejdsredskab til medarbejderne, når de skal vurdere din ansøgning om træning.

Vedligeholdelsestræning

Lovgivning Lov om Social Service, SEL § 86 stk. 2	Vedligeholdende træning
Målgruppe	Alle borgere, med behov for at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder på grund af nedsat fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse eller særlige sociale problemer. Tilbuddene gives efter en konkret individuel vurdering og skal bidrage til at afhjælpe væsentlige følger af nedsat fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse.
Hvad kan indsatsen indeholde?	Omfang og varighed af træningen planlægges individuelt efter terapeutens vurdering af behovet. <ul style="list-style-type: none"> - Der ydes ikke passiv behandling. - Træningen foregår individuelt eller på hold. - Træningen foregår som udgangspunkt i Hedensted kommunes egne træningscentre. - Træning tilbydes som udgangspunkt én gang ugentlig. - Opfølgning sker senest efter tre måneder.
Andre særlige forhold	Det er ikke muligt at vælge en anden leverandør.
Hvem løser opgaven?	Sundhedsfremme, forebyggelse og træning, Ny Skolegade 4, 8723 Løsning

Genoptræning uden sygehusindlæggelse

Lovgivning Lov om Social Service, SEL § 86 stk. 1	Genoptræning uden sygehusindlæggelse
Målgruppe	Fortrinsvis ældre borgere med en fysisk funktionsnedsættelse forårsaget af sygdom.
Hvad kan indsatsen indeholde?	Træning indtil borgeren opnår samme grad af funktionsevne som tidligere eller bedst mulige funktionsevne. <ul style="list-style-type: none"> - Borgeren skal ikke selv være i stand til at træne. - Der ydes ikke passiv behandling. - Træningen foregår individuelt eller på hold. - Træningen foregår som udgangspunkt i Hedensted Kommunes egne træningscentre. - Træning tilbydes som udgangspunkt én gang ugentlig. - Opfølgning sker senest efter tre måneder.
Andre særlige forhold	Det er ikke muligt at vælge en anden leverandør.
Hvem løser opgaven?	Sundhedsfremme, forebyggelse og træning, Ny Skolegade 4, 8723 Løsning

Genoptræning efter sygehusindlæggelse

Lovgivning Sundhedsloven (SUL) SUL § 140	Genoptræning til borgere, der efter udskrivning fra sygehus har behov for genoptræning.
Målgruppe	<ul style="list-style-type: none"> - Borgere, der har et lægefagligt begrundet behov for genoptræning. - Borgere, der modtager en almen genoptræningsplan fra sygehuset.
Hvad kan indsatsen indeholde?	<ul style="list-style-type: none"> - Træningen kan foregå individuelt eller på hold. - Som udgangspunkt max. 10 træningsgange, hvorefter træningsforløbet vil blive vurderet. - Træningen foregår, som udgangspunkt, én til to gange ugentlig. - Hvor det er muligt foregår træningen i Sundhedshuset i Løsning.
Andre særlige forhold	Såfremt Hedensted Kommune ikke kan opstarte genoptræningstilbud inden for syv dage efter udskrivning, har borgeren ret til at vælge en leverandør af genoptræning blandt de leverandører, som KL har indgået aftale med.
Hvem løser opgaven?	Sundhedsfremme, forebyggelse og træning, Ny Skolegade 4, 8723 Løsning Der er mulighed for at vælge en anden kommunes kommunale tilbud, såfremt at den anden kommune giver tilsagn.

Træning af børn

Lovgivning Lov om Social Service, SEL § 11 stk. 7	Træning af børn
Målgruppe	Tilbydes børn og unge under 18 år med adfærdsvanskeligheder eller nedsat fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse samt deres familier.
Hvad kan indsatsen indeholde?	Børnene tilbydes træning med fokus på motorik, fysik, kognition, sansestimulation m.m. <ul style="list-style-type: none"> - Rådgivning, undersøgelse og behandling. - Kan foregå i hjemmet, skole eller institution/plejefamilie. - Træningen foregår individuelt eller på hold. - Der gives ikke passiv behandling.
Andre særlige forhold	Visitationen foretages af terapeuter fra Sundhedsfremme, forebyggelse og træning og PPR (Pædagogisk, Psykologisk Rådgivning). Barnets forældre eller plejeforældre forventes at være med til at opstille mål for træningen for at opnå de opstillede mål.
Hvem løser opgaven?	Sundhedsfremme, forebyggelse og træning, Ny Skolegade 4, 8723 Løsning