

Træning



Motion og træning

Hvad er formålet med hjælpen?

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.

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.

Et træningsforløb kan 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.

Hvad omfatter træning?

Træningen foregår på et af Træningsafsnittets træningscentre eller kan – i nogle tilfælde – foregå hjemme hos dig.

Træningsforløbet tilrettelægges sammen med dig ud fra dine ressourcer og ønsker og kan foregå individuelt eller på hold. Du aftaler et mål for dit træningsforløb med ergoterapeuten eller fysioterapeuten.

Et træningsforløb gives altid for en periode ad gangen. Herefter revurderes mål og behov og danner grundlag for et evt. videre træningsforløb.

Du får rådgivning og vejledning, så du kan inddrage træningen i din dagligdag.

Et træningsforløb indeholder en forundersøgelse og en vurdering, som sammen danner grundlaget for træningen.

Selve træningen kan bestå af:

- » Træning i daglige færdigheder og funktioner
- » Instruktion i selvtræning
- » Træning af styrke, udholdenhed og bevægelse.

Hvad omfatter træning ikke?

Serviceniveauet omfatter ikke:

» Motion og bevægelse, hvis du selv kan varetage dette.

Hvordan søger du om hjælp til træning?

Hvis du vil søge om et træningsforløb, skal du henvende dig til Myndighedsservice i Roskilde Kommune (se adresser i folderen 'GENEREL INFORMATION OG SAMARBEJDE'). Dine pårørende, din praktiserende læge eller sygehuset kan med dit samtykke kontakte Myndighedsservice på dine vegne. Du vil blive kontaktet af en sagsbehandler, som sammen med dig vil vurdere dit behov for et træningsforløb.

Når Myndighedsservice har modtaget din henvendelse, vil du inden for seks hverdage modtage et svar. Herefter går der højst 14 hverdage, til du har din første aftale med træningscentret.

Hvis du ikke selv kan komme til træningen, kan du få bevilget kørsel. Kørsel til træning bevilges af Myndighedsservice.

Hvornår og hvor ofte kan du få træning?

Træningen tilrettelægges efter dine behov og foregår typisk i dagtimerne.

Hvem udfører træningen?

En ergoterapeut, træningsassistent eller en fysioterapeut varetager dit træningsforløb.

Hvad koster det?

Du skal ikke betale for træning, men har du behov for befordring, skal du betale for dette.

Du kan se de aktuelle takster på www.roskilde.dk/socialtakster.

Du kan også få oplyst taksterne ved at henvende dig til Myndighedsservice i Roskilde Kommune.

Genoptræning efter sundhedsloven

Roskilde Kommune har ansvaret for den genoptræning, der foregår, når du bliver udskrevet fra sygehuset og har et behov for genoptræning. Genoptræning foregår i Træningsafsnittet i Roskilde Kommune. Roskilde Kommunes genoptræningskoordinatorer modtager din genoptræningsplan fra sygehuset, og kontakter dig.





**ROSKILDE
KOMMUNE**