



Træning

Instruktion og vejledning

Kvalitetsstandard
2024
Odder Kommune

Træning i Odder Kommune

Træning og genoptræning tilbydes af Odder Kommunes Træningscenter og er med til at:

- Bevare en aktiv og selvstændig hverdag
- Gøre dig helt eller delvist selvhjulpen
- Bevare dine færdigheder bedst muligt

Hvornår kan du modtage træning og genoptræning?

I Odder Kommune ønsker vi at tilbyde den rigtige hjælp for dig. Du kan få tilbudt genoptræning og vedligeholdende træning, hvis du

- I en periode er syg eller svækket (og ikke er indlagt på hospitalet)
- Har kroniske lidelser eller er ramt af fysiske, psykiske eller sociale forhold, der gør, at du har behov for træning

Før vi tager stilling til, om du kan modtage træning og genoptræning, har vi fokus på:

- **Forandringer i fysiske færdigheder**, der udfordrer dig i hverdagen
- **Potentiale for at styrke dig** til en mere aktiv og selvhjulpen hverdag

I Odder Kommune
tilbydes træning
efter Service-
lovens §86.1 og
§86.2.



Kvalitetsstandard
2024
Odder Kommune



Træning

Instruktion og vejledning

Du HAR mulighed for at få hjælp til

Genoptræning og vedligeholdende træning kan indeholde

- Tilbud om individuel træning eller holdtræning (i træningscentret eller i dit hjem)
- Træning ved Odder Kommunes Korttidsafsnit

Hvad kan indgå i genoptræning?

- Styrke- og stabilitetstræning
- Konditions- og udholdenhedstræning
- Balancetræning
- Bækkenbundstræning
- Funktionstræning
- Ledbevægelighedstræning og ledmobilisering
- Tonusregulerende behandling
- Smertebehandling
- Træning i bassin
- EL-terapi
- Lungefysioterapi
- Forebyggelse og behandling af væske i kroppen
- Finmotorisk træning
- Koordinationstræning
- Kognitiv træning
- Taletræning
- ADL træning (træning i hverdagen)
- Spise- og synketræning

Hvad kan indgå i genoptræning?

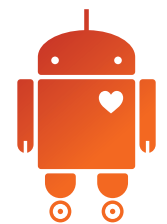
- Vejledning, rådgivning og observation i relation til dine aktuelle fysiske behov
- Udarbejdelse af personlige træningsprogrammer i træningsforløbet

Sundhed og trivsel for alle

I Odder Kommune skaber vi rammerne for velfærd og trivsel, hvor alle kan udvikle sig gennem hele livet. Som borger er du i kontakt med os på forskellige tidspunkter i dit liv – fra barn, ung, voksen og senior. Din sundhed og dit helbred er en stor ressource i at leve det liv, du ønsker. Og vi ved, at alle har egne og forskellige forudsætninger.

Hvordan hjælper vi dig bedst?

Det gør vi ved at tilbyde dig en helhedsorienteret tilgang, som tager udgangspunkt i dit liv og dine eventuelle udfordringer.



VELFÆRDS
TEKNOLOGI



Træning

Instruktion og vejledning

Kvalitetsstandard
2024
Odder Kommune

Du kan IKKE få hjælp til

- Træningsbehov, der indgår i genoptræningsplan udarbejdet i forhold til Sundhedslovens §140
- Hvis du ikke er motiveret eller aktivt kan indgå i et træningsforløb
- Hvis du allerede modtager vederlagsfri fysioterapi for samme diagnose
- Palliativ behandling
- Passive fysioterapeutiske behandlinger som f.eks. ultralydsbehandling, massage og varmebehandling
- Behandling af lidelser, der ikke fremgår af henvisningen

Værd at vide

Træningen tilrettelægges ud fra en individuel terapeutfaglig vurdering, hvor omfanget som udgangspunkt er følgende:

- **Genoptræning** efter § 86 stk.1 tilbydes 1 - 3 gange ugentligt i op til 6 - 12 uger.
- **Vedligeholdelsestræning** efter § 86 stk. 2 tilbydes ca 1 gang om ugen i op til 12 uger.
- **Holdtræning** tilbydes 2 gange om ugen i op til 12 uger

Træningsperioden kan forlænges eller afsluttes ud fra en terapeutfaglig vurdering.

Udebliver du (uden afbud) fra træning flere end to gange, revurderer terapeuten dit forløb med henblik på eventuel afslutning.