



## Indledning

Her kan du læse om Gribskov Kommunes tilbud om genoptræning til dig, der har en midlertidig funktionsnedsættelse efter et sygdomsforløb – eller til dig, der har brug for vedligeholdende træning pga. en varig nedsat funktionsevne.

Du kan læse om, hvem der kan få genoptræning eller vedligeholdende træning, hvad du kan forvente af os, og hvad vi forventer af dig.

### Formålet med genoptræning

Formålet med genoptræning er, at du opnår samme eller bedst mulige funktionsniveau og kan vedligeholde det på egen hånd.

### Formålet med vedligeholdende træning

Formålet med vedligeholdende træning er, at du lærer hvordan du vedligeholder dit funktionsniveau, så du efter endt forløb kan have en meningsfuld hverdag med et nedsat funktionsniveau.

Gribskov Kommune tager afsæt i, at vi hver især har ansvar for os selv og vores familie, og at alle ønsker at klare sig selv bedst muligt og længst muligt.

### Hvem kan få genoptræning eller vedligeholdende træning?

Du skal visiteres til genoptræning og vedligeholdende træning. Vi tager afsæt i en konkret og individuel vurdering af dine behov.

For at få et **genoptræningsforløb** skal du:

- Have en nyopstået og midlertidig, fysisk eller kognitiv funktionsnedsættelse efter et sygdomsforløb, som ikke er opstået i relation til sygehusbehandling.
- Have et potentiale for genoptræning.
- Være motiveret for at indgå aktivt i et genoptræningsforløb.
- Ikke ved egen træningsindsats kunne løfte dit funktionsniveau.
- Være over 18 år og have fast bopæl i Gribskov Kommune.

For at få et **vedligeholdende træningsforløb** skal du:

- Have nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne.
- Ikke være i stand til at træne selv
- Ikke være i stand til at vedligeholde dine fysiske eller psykiske færdigheder tilstrækkeligt via rehabiliterende indsatser fra hjemmeplejen.
- Være over 18 år og have fast bopæl i Gribskov Kommune.
- Være motiveret for at indgå aktivt i et træningsforløb.

### Hvordan får jeg et genoptræningsforløb eller vedligeholdende træning?

Du skal kontakte Visitation og Hjælpemidler i Center for Sundhed og Omsorg, som vurderer, om du kan få et forløb. Hvis du kan det, sender visitationen en afgørelse til dig samt en henvendelse til leverandøren, som vil kontakte dig og lave en aftale med dig.

Leverandøren kontakter dig inden for fem hverdage. Herefter starter dit træningsforløb op til senest efter fem hverdage.

### Indhold i et genoptræningsforløb

En væsentlig del af dit genoptræningsforløb handler om, at du selv bliver i stand til at varetage din træning. Derfor vil din terapeut løbende fokusere på, hvordan du bedst bliver det i samarbejde med dig, ud fra dine behov og ønsker.

Dit genoptræningsforløb vil have flere faser. Du kan for eksempel starte med individuel træning, overgå til hold og ende med at træne selv i dit hjem uden supervision/vejledning.

### Indhold i et vedligeholdende træningsforløb

Vedligeholdende træning foregår som holdtræning. Din terapeut vil i samarbejde med dig løbende vurdere, om du fortsat har behov for vedligeholdelsestræning, eller om du selv er i stand til at vedligeholde dit funktionsniveau.

Terapeuten vil teste dit funktionsniveau i starten af dit forløb, undervejs og ved afslutning for at vurdere effekten af indsatsen.

### Hvem er ansvarlig for mit forløb?

Dit forløb tilbydes af kommunens træningsleverandør.

### Hvornår foregår mit træningsforløb?

Din træning finder sted i tidsrummet kl. 7.00-17.00 to hverdage om ugen og i tidsrummet kl. 7.00-20.00 på tre hverdage om ugen, samt kl. 8.00-14.00 på lørdage.

### Hvor foregår træningen?

Både genoptræning og vedligeholdende træning finder sted på et hold på kommunens træningscenter.

Genoptræningen kan også efter en individuel vurdering finde sted i dit hjem, med eller uden brug af skærm, app eller anden teknologi. Du vil blive instrueret i at lave øvelser hjemme mellem træningen på centeret.

### Hvad koster træningsforløbet?

Forløbet er gratis. Du kan blive visiteret til kørsel, hvis du opfylder kriterierne for bevilling af kørsel.

Der er egenbetaling på kørsel.

### Hvad forventer vi af dig?

Vi ønsker, at du oplever et godt samarbejde med os. Derfor skal du kende de forventninger, vi har til dig. De er:

- At du deltager aktivt i at fastsætte mål for dit forløb.
- At du tager medansvar for det planlagte forløb og arbejder aktivt med de mål, der er lagt.
- At du tager medansvar for at gennemføre det planlagte træningsforløb og træner sideløbende med forløbet.
- At du sammen med leverandøren undersøger mulighederne for at vedligeholde dit funktionsniveau efter endt forløb fx i foreninger, klubber eller andre tilbud i lokalområdet
- At du melder afbud til leverandøren, hvis du bliver forhindret til en aftale.

## Gribskov Kommunes kvalitetsmål

### Kvalitetsmål for træningen:

- At træningsforløbet bliver startet op hurtigst muligt efter aftale med dig og senest 10 hverdage efter vi har modtaget henvendelsen.
- At du møder de samme terapeuter, når du er til træning.

### Kvalitetsmål for dig:

- At du når dine faglige mål for træningsforløbet, som er sat sammen med terapeuten.
- At du oplever, at træningen bliver udført som planlagt og i nært samarbejde med dig.

Gribskov Kommune har ansvaret for at følge op på kvalitetsmålene.

### Tavshedspligt

Personalet har tavshedspligt.

### Lovgrundlag

Servicelovens § 86 stk. 1 og 2.

### Klageadgang

Du får en klagevejledning sammen med afgørelsen på din ansøgning.

## Godkendelse

Kvalitetsstandarden er godkendt af Udvalget for Ældre, Social og Sundhed den 28. november 2023, og gælder fra 1. januar 2024.

## Kontakt

Du kan få mere at vide om dine muligheder for at få hjælp og støtte ved at kontakte Visitation og Hjælpe midler på telefonnummer 7249 6000.

Du kan også skrive til Gribskov Kommune via digitalpost på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

Indeholder din meddelelse ikke personfølsomme oplysninger, kan du sende en e-mail til [sundhedogomsorg@gribskov.dk](mailto:sundhedogomsorg@gribskov.dk)

Du kan se denne kvalitetsstandard og Gribskov Kommunes øvrige kvalitetsstandarder på kommunens hjemmeside [www.gribskov.dk/kvalitetsstandard](http://www.gribskov.dk/kvalitetsstandard)