

# Genoptræning og vedligeholdende træning

Kvalitetsstandard 2022  
Center for Træning



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

Kulturen til forskel

# Indholdsfortegnelse

Indledning .....	3
Genoptræning .....	4
Vedligeholdende træning.....	6

# Indledning

## Hvad er en kvalitetsstandard?

En kvalitetsstandard beskriver det serviceniveau, som du kan forvente af Holstebro Kommune. Det er Social- og Sundhedsudvalget, der fastlægger serviceniveauet, som det faguddannede personale skal arbejde ud fra. Kvalitetsstandarden er på den måde grundlaget for, at de muligheder som du bliver tilbudt afspejler de politiske beslutninger. Kvalitetsstandarden skal sikre sammenhæng mellem det politisk fastsatte serviceniveau og de indsatser der leveres til kommunens borgere.

Denne kvalitetsstandard beskriver de muligheder, du har som borger i Holstebro Kommune for at få træning enten i form af genoptræning eller vedligeholdende træning. Hvilken type træning du tilbydes, afhænger af baggrunden for din henvendelse.

Holstebro Kommune har som mål, at flest mulige af kommunens borgere er selvhjulpne. Det betyder, at vi gerne vil understøtte dig i at udnytte dine egne ressourcer bedst muligt. Indsatserne indenfor træning har derfor også til formål at du som borger kan vedligeholde dit funktions- og færdighedsniveau, så du kan leve en så selvstændig og aktiv tilværelse som muligt, ud fra de givne ressourcer og behov, som du har.

## Praktiske informationer

Her i kvalitetsstandarden kan du læse mere om, hvem der kan få tilbud om genoptræning og vedligeholdende træningen indenfor Servicelovens § 86, stk. 1 og 2 samt Servicelovens § 44, samt hvad tilbuddet omfatter.

For yderligere information om serviceniveauet for træning henviser til hjemmesiden <https://www.holstebro.dk/borger/sundhed-og-forebyggelse/hjaelp-i-din-hverdag/traening> eller kontakt Center for Træning på telefon 9611 4800.

Kvalitetsstandarden er gældende for 2022, og revideres årligt.

Med venlig hilsen

## Jens Kristian Hedegaard

Formand for Social- og Sundhedsudvalget  
Holstebro Kommune

# Genoptræning

## Lovgrundlag: Serviceloven § 86, stk. 1

### Formålet med genoptræning

Genoptræning skal bidrage til at du opnår så selvstændig og aktiv en tilværelse som muligt ud fra dine ressourcer og dit behov.

Formålet er derudover at du:

- opnår den samme grad af funktionsevne eller den bedst mulige funktionsevne som før den midlertidige svækkelse
- undgår vedvarende eller yderligere svækkelse
- forebygger indlæggelse på et sygehus

### Hvem kan modtage genoptræning?

Genoptræning er for dig, der er udsat for en midlertidig fysisk funktionsnedsættelse som følge af en midlertidig svækkelse. Det kan fx være, at du har mistet nogle kræfter på grund af almen sygdom, influenza, lungebetændelse eller er faldet.

Tilbuddet om genoptræning er primært til den ældre borger. For at komme i betragtning til et genoptræningsforløb, skal der være potentiale for generhvervelse af tabt funktionsevne, samt motivation for at indgå aktivt i genoptræningen.

Tilbuddet om genoptræning gives i de tilfælde, hvor anden træning, herunder egen indsats eller almene træningstilbud i offentlige, privat, frivillig eller klub regi., ikke kan forbedre tilstanden og funktionsniveauet.

Indsatsen er gratis for borgere i Holstebro Kommune, og kommunen stiller eventuelle træningsredskaber til rådighed under forløbet.

For at komme i et genoptræningsforløb må du ikke være i behandling på et sygehus for samme problematik.

### Hvad indeholder indsatsen?

Indsatsen leveres af ergoterapeuter og fysioterapeuter fra Center for Træning. Du kan komme til at opleve, at træningen udføres med assistance fra andet personale.

I forbindelse med den første aftale med en trænende terapeut, dvs. en fysioterapeut eller ergoterapeut, vil vi foretage relevante

undersøgelser og/eller tests for at tilrettelægge mål og indhold for din genoptræning.

Derefter kan du forvente, at vi i fællesskab med dig udarbejder en plan med aktiviteter og mål for indsatsen. Alle indsatser er således individuelt tilrettelagt for at sikre det optimale forløb.

Selve træningen kan finde sted på Center for Sundhed, i dit hjem og/eller i andre træningsfaciliteter. Vi anvender også naturen som træningslokale.

Genoptræningen er tilrettelagt som individuel eller holdtræning. Varigheden af et genoptræningsforløb vil typisk være 1-2 gange ugentligt i op til 12 uger.

### Den fysioterapeutiske indsats kan f.eks. bestå af:

- Styrke
- Udholdenhed/kondition
- Bevægelighed
- Balance og koordination

### Den ergoterapeutiske indsats kan f.eks. bestå af:

- Hverdagsaktiviteter som fx personlig hygiejne, påklædning, madlavning, indkøb
- Spise og drikke
- Støtte til mestring og energiforvaltning i hverdagen
- Kognitiv træning som fx struktur, planlægning, problemløsning i hverdagen

Genoptræningsforløbet kan efter en faglig vurdering afsluttes, når målet med genoptræningen er opnået, eller når der ikke længere er et træningspotentiale.

Når indsatsen afsluttes, vil du sammen med personalet lægge en plan for opfølgning, så du kan fastholde og vedligeholde det genvundne

funktionsniveau. Det kan fx være ved selvtræning, henvisning til træning (§86, stk. 2) eller øvrige tilbud i dit nærmiljø.

### Kørsel

Der er egenbetaling på kørselsordning. Kørsel kan bevilges når følgende gør sig gældende:

- Borgeren er ikke i stand til at benytte offentligt transportmiddel.
- Borgeren kan ikke føre egen bil eller motoriseret køretøj
- Borgeren er i stand til at benytte kørselsordningen, mht. materiel, køretider, tidspunkter, etc.
- Der er mulighed for at få en periodevis bevilling, såfremt en lægeerklæring kan attestere nødvendigheden heraf, f.eks. ved hjertelidelser, hvor man ikke kan tåle kulde.
- Borgeren har ingen pårørende, der kan transportere borgeren.
- Der er egenbetaling på kørslen svarende til kr. 52,- pr. returkørsel (pr. 01.01.2019)

### Visitation og afgørelse

Det er Center for Træning, der bevilger genoptræning. Centret er placeret i Social- og Sundhedsforvaltningen i Holstebro Kommune.

Alle kan henvende sig til Center for Træning for søge om genoptræning. Du kan enten kontakte Center for Træning telefonisk eller via et henvendelseskema, som du finder på Holstebro Kommunes hjemmeside under Træning: <https://www.holstebro.dk/borger/sundhed-og-forebyggelse/hjaelp-i-din-hverdag/traening>

Det er ofte borgerens praktiserende læge eller hjemmeplejen, der ser behovet og potentialet for genoptræning.

Har du en genoptræningsplan fra sygehuset er du umiddelbart berettiget til genoptræning efter Sundhedslovens §140. Har du ikke en genoptræningsplan tilbydes du en visitationssamtale af en ergoterapeut eller fysioterapeut, hvor det afklares, om du er i målgruppen og berettiget til genoptræning.

Du vil få et brev efter hver visitation, som fortæller dig hvad du eventuelt er blevet tildelt, samt en beskrivelse af formål og indhold af indsatsen.

### Holstebro Kommune har følgende kvalitetsmål

- Du kontaktes af Center for Træning indenfor 1 uge når du har henvendt dig om genoptræning.
- Du tilbydes opstart af genoptræning hurtigst muligt og senest 14 dage efter visitationen.

### Hvis du vil klage

Du kan klage over din afgørelse til Holstebro Kommune senest 4 uger efter, at du har modtaget afgørelsen. Du kan klage til:

Center For Træning  
Stationsvej 35  
7500 Holstebro  
Tlf. 9611 4800  
Sikker e-mail: [rehabilitering@holstebro.dk](mailto:rehabilitering@holstebro.dk)

Hvis kommunen ikke ændrer afgørelsen på baggrund af din klage, sender vi den automatisk til Ankestyrelsen.

### Center for Træning

Sammen skaber vi udvikling  
- målrettet, nærværende og rettidigt!

Vi støtter dig i at øge dit funktionsniveau med  
en målrettet indsats.

# Vedligeholdende træning

(Lovgrund: Serviceloven § 86, stk. 2 og Serviceloven § 44)

## Formålet med vedligeholdende træning

Vedligeholdende træning skal hjælpe med at bevare dine fysiske og psykiske færdigheder, hvis du er blevet udfordret af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller af særlige sociale problemstillinger.

Formålet med træningen er, at du kan bevare dine nuværende funktioner og færdigheder så godt som muligt, så du kan leve en så selvstændig og aktiv tilværelse som muligt, ud fra de givne ressourcer og behov du har.

## Hvem kan modtage vedligeholdende træning?

For at modtage vedligeholdende træning forudsættes det, at du har brug for en individuel træningsindsats. Indsatsen retter sig mod at vedligeholde fysiske, psykiske og sociale færdigheder.

Målgruppen omfatter således borgere, der oplever væsentlige konsekvenser af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Det kan også være på baggrund af kroniske lidelser. Væsentlige konsekvenser vurderes, ud fra et fagligt skøn, med afsæt i:

- Din samlede livssituation
- Komplexiteten
- Det tværfaglige behov
- Samfundsøkonomisk betragtning

Indsatsen er gratis for borgere i Holstebro Kommune, og kommunen stiller eventuelle træningsredskaber til rådighed under forløbet.

Børn kan modtage tilsvarende tilbud om vedligeholdende træning jf. Servicelovens § 44.

## Hvad indeholder indsatsen?

Træningen leveres af ergoterapeuter og fysioterapeuter fra Center for Træning. Hvor det er relevant, vil indsatsen blive leveret i samarbejde med andre kommunale tilbud om rehabilitering for at sikre at du får et optimalt og sammenhængende forløb. Det kan fx være i samarbejde med hjemmeplejen, sundhedscentret, arbejdsmarked osv. afhængig af din situation.

I forbindelse med den første aftale med en trænende terapeut, dvs. en fysioterapeut eller

ergoterapeut, vil vi foretage relevante undersøgelser og/eller tests. Derefter kan du forvente, at vi sammen med dig udarbejder en tidsbegrænset plan med aktiviteter og mål for indsatsen. Alle indsatser er individuelt tilrettelagt for at du får det forløb og den træning, der passer bedst til dig.

Selve træningen kan finde sted på Center for Sundhed, i dit hjem og/eller i andre træningsfaciliteter. Vi anvender også naturen som træningslokale.

Træningen er tilrettelagt som individuel træning eller holdtræning. Varigheden af et træningsforløb vil typisk være 1-2 gange ugentligt, i op til 12 uger. Det forventes at du bidrager og deltager aktivt i træningsforløbet.

Træningsforløbet kan efter en faglig vurdering afsluttes, når målet med træningen er opnået, eller der ikke længere er et træningspotentiale.

Når indsatsen afsluttes, vil du sammen med personalet lægge en plan for opfølgning, så du kan fastholde og vedligeholde det genvundne funktionsniveau

### Den fysioterapeutiske træning kan fx bestå af

- Styrke
- Udholdenhed/kondition
- Bevægelighed
- Balance og koordination
- Forebygge fald

### Den ergoterapeutiske træning kan fx bestå af

- Hverdagsaktiviteter som fx personlig hygiejne, påklædning, madlavning, indkøb
- Spise og drikke
- Støtte til mestring og energiforvaltning i hverdagen
- Kognitiv træning som fx struktur, planlægning, problemløsning i hverdagen
- Støtte til at komme tilbage til job

Terapeuten kan også rådgive dig i forbindelse med behov for anskaffelse af træningsredskaber eller hjælpemidler.

Når indsatsen afsluttes, vil du sammen med terapeuten lave en plan for opfølgning, så du kan fastholde og vedligeholde det genvundne funktionsniveau, fx ved selvtræning eller ved at henvise til tilbud i dit nærmiljø.

### Kørsel

Der er egenbetaling på kørselsordning. Kørsel kan bevilges når følgende gør sig gældende:

- Borgeren er ikke i stand til at benytte offentligt transportmiddel.
- Borgeren kan ikke føre egen bil eller motoriseret køretøj
- Borgeren er i stand til at benytte kørselsordningen, mht. materiel, køretider, tidspunkter, etc.
- Der er mulighed for at få en periodevis bevilling, såfremt en lægeerklæring kan attestere nødvendigheden heraf, f.eks. ved hjertelidelser, hvor man ikke kan tåle kulde.
- Borgeren har ingen pårørende, der kan transportere borgeren.
- Der er egenbetaling på kørslen svarende til kr. 52,- pr. returkørsel (pr. 01.01.2019)

### Visitation og afgørelse

Det er Center for Træning, der bevilger vedligeholdende træning. Centret er placeret i Social- og Sundhedsforvaltningen i Holstebro Kommune.

Alle kan henvende sig til Center for Træning for at søge om vedligeholdende træning. Du kan enten kontakte Center for Træning telefonisk eller via et henvendelseskema, som du finder på Holstebro Kommunes hjemmeside under Træning: <https://www.holstebro.dk/borger/sundhed-og-forebyggelse/hjaelp-i-din-hverdag/traening>

Det er ofte borgerens praktiserende læge eller hjemmeplejen, der ser behovet og potentialet for vedligeholdende træning.

Du vil få et brev efter hver visitation, som fortæller dig hvad du eventuelt er blevet tildelt, samt en beskrivelse af formål og indhold af indsatsen.

### Holstebro Kommune har følgende kvalitetsmål

- Du kontaktes af Center for Træning indenfor 14 dage efter du har henvendt dig om vedligeholdende træning.
- Du tilbydes opstart af vedligeholdende træning hurtigst muligt og senest 4 uger efter den individuelle vurdering.

### Hvis du vil klage

Du kan klage over din afgørelse til Holstebro Kommune senest 4 uger efter, at du har modtaget afgørelsen. Du kan klage til:

Center For Træning  
Stationsvej 35  
7500 Holstebro  
Tlf. 9611 4800  
Sikker e-mail: [rehabilitering@holstebro.dk](mailto:rehabilitering@holstebro.dk)

Hvis kommunen ikke ændrer afgørelsen på baggrund af din klage, sender vi den automatisk til Ankestyrelsen.

### Center for Træning

Sammen skaber vi udvikling  
- målrettet, nærværende og rettidigt!

Vi støtter dig i at øge dit funktionsniveau med en målrettet indsats.



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE