



***Velkommen til Træning og Aktivitet  
Ergoterapi og fysioterapi***



**Halsnæs**  
Kommune

# Velkommen til Træning og Aktivitet

## Vi byder dig velkommen til Træning og Aktivitet

### Mål

Vores mål er, at du bliver mere selvhjulpen i dagligdagen, og at du som resultat af behandlingen vil opleve større livskvalitet. Træning er nøgleordet, derfor er din indsats hjælp til selvhjælp

### Forløbet i Træning og Aktivitet

Når du begynder træningen, udarbejder vi i fællesskab en målsætning for forløbet i Træning og Aktivitet. Ud fra målsætningen planlægger vi din træning

Vi tilbyder holdtræning eventuelt individuel træning, alt afhængig af, hvilke behov du har

Træningen foregår i en begrænset periode. Terapeuten vurderer varigheden af træningsforløbet ud fra en vurdering af dit funktionsniveau og den målsætning der er sat

Vi evaluerer træningen løbende for at vurdere om vores fælles målsætning fortsat er realistisk

Mod træningsforløbets afslutning, foretager vi en slutevaluering, hvor vi sammen gør status over forløbet

### Transport

Har du ikke mulighed for at selv befordre dig til træningen, skal du gøre din terapeut opmærksom på det. Terapeuten vil så vurdere om du opfylder kriterierne for hjælp til befordring. Vi benytter både bus og taxi til kørsel af patienter til genoptræning, hvor der samles op rundt om i kommunen. Du må derfor forvente at transporten kan tage op til 1½ time hver vej, hvoraf der kan være op til 3 kvarters ventetid både før og efter træning i Ankomst

### **Påklædning**

Det vil være mest hensigtsmæssigt, hvis du har tøj på, som du nemt kan bevæge dig i. Vi anbefaler løse bukser eller træningsdragt

Du skal medbringe et par rene sko, som skal være skridsikre og sidde fast på dine fødder. Det kan for eksempel være et par gode snøre sko

Da en del af træningen kan foregå udendørs er det nødvendigt at have tøj og sko på efter vejrforholdene

### **Omkledning**

Der er ikke mulighed for omklædning i Træning og Aktivitet. Derfor vil vi bede dig møde omklædt

### **Henvendelse og afbud**

Du kan henvende dig om din genoptræning og afbud ml. kl. 8.00 - 9.00 og 12.30 - 13.00 på telefon 5167 5465. I tilfælde af afbud, beder vi dig ringe senest mellem kl. 8.00 - 9.00 samme dag

Afbud medfører ikke forlængelse af træningsforløbet, og mange afbud eller flere udeblivelser kan medføre at dit forløb i Træning og Aktivitet afsluttes

Ønsker du at tale med en terapeut lægger vi besked, så terapeuten kan ringe tilbage så snart det er muligt mellem genoptræningsforløbene

### **Vi glæder os til at se dig i Træning og Aktivitet**

Venlig hilsen

Ergoterapeuterne og fysioterapeuterne

## **Henvendelse om genoptræning**

Fysioterapi

Lis Møller Kjeldsen tlf. 5167 5417

Ergoterapi

Jette Albrechtsen tlf. 5167 5418

### **Halsnæs Kommune**

Træning og Aktivitet

Nørregade 87

3390 Hundested

Telefon 3069 6116

PART OF

**GREATER  
COPENHAGEN**