



*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

Line Schiellerup tlf. 5167 6759

Ergoterapi

Jette Albrechtsen tlf. 5167 5418

Halsnæs Kommune

Træning og Aktivitet

Nørregade 87

3390 Hundested

Telefon 3069 6116