



# Vedligeholdende træning

**Kvalitetsstandard  
2019**

Allerød Kommune



**Hvad er vedligeholdende træning:**

Formålet med træningen er, at du har et selvstændigt og aktivt liv så længe som muligt.

Målet er, at du vedligeholder dine færdigheder i så høj grad som muligt og fastholder din evne til at klare hverdagens opgaver selv eller med mindst mulig hjælp.

**Vedligeholdende træning er for eksempel**

**Træning af muskelstyrke, kondition, balance og bevægelighed blandt andet i forbindelse med daglige aktiviteter.**

**Hvem kan få vedligeholdende træning:**

Du kan blive bevilget vedligeholdende træning, hvis du er alders- eller førtidspensionist, og:

- Du har et faldende funktionsniveau

og

- Du modtager hjemmehjælp, eller er i risiko for at blive afhængig af hjemmehjælp.

**Hvem udfører den vedligeholdende træning:**

Kommunens ergo- og fysioterapeuter foretager den indledende vurdering samt træningen. I samarbejde med dig aftaler, hvilke mål du gerne vil nå med din træning, for eksempel hvordan dine færdigheder kan forbedres eller vedligeholdes, og hvornår målet forventes nået.

**Visitation:**

Hvis du ønsker træning, skal du henvende dig til Genoptræningen på tlf. 48 12 70 00 kl. 9.00-11.00 eller sende en mail til [genoptraening@alleroed.dk](mailto:genoptraening@alleroed.dk)

Hvis du får hjemmehjælp eller bor på plejecenter, kan du henvende dig til plejemedarbejderne.

	<p>Inden for to uger får du et tilbud om en vurdering af dit behov for træning. I særligt travle perioder vil du blive skrevet på en venteliste.</p>
<b>Hvad skal du selv bidrage med:</b>	<p>Du skal være motiveret for træning og medvirke aktivt i træningsforløbet.</p>
<b>Efter træningsforløbet:</b>	<p>Når træningen er afsluttet, er det vigtigt, at du selv er aktiv og bruger de færdigheder, du har trænet. Du kan få udarbejdet et hjemmetræningsprogram, eller du kan blive vejledt i andre muligheder for at vedligeholde dine færdigheder.</p> <p>Et eventuelt nyt træningsforløb vil som hovedregel tidligst påbegyndes et halvt år efter afsluttet træning.</p>
<b>Særligt til beboere i plejecentre:</b>	<p>Hvis du bor i en plejebolig, vurderer din kontaktperson dine færdigheder i forbindelse med, at du flytter ind i din plejebolig.</p> <p>Herefter udføres plejen målrettet med henblik på, at du vedligeholder dine færdigheder.</p>
<b>Hvordan tilrettelægges træningen:</b>	<p>Du får en kontaktperson blandt terapeuterne.</p> <p>Det er altid en individuel faglig vurdering som afgør, om din træning foregår alene eller sammen med andre, og hvor lang din træningsperiode bliver.</p>
<b>Hvor og hvornår foregår træningen:</b>	<p>Som udgangspunkt varer træningsforløbene 4 – 8 uger.</p> <p>Holdtræning foregår 2 gange ugentligt.</p> <p>Individuel træning tilrettelægges i et samarbejde mellem dig og din terapeut.</p> <p>Træningen foregår i FH-hallen, på Engholm eller i dit hjem i dagtimerne fra mandag til fredag.</p>
<b>Hvad koster det:</b>	<p>Træningen er gratis.</p>

**Kørsel:** Som udgangspunkt skal du selv klare transporten til træning. Hvis du ikke kan klare transporten sikkert (ved gang, eget eller offentligt transportmiddel, Movia Flextur) kan du blive visiteret til kommunal kørsel af Genoptræningen.

**Hvad siger loven:** Reglerne for vedligeholdende træning er fastsat i Lov om social Service § 86 stk. 2.

**Hvis du ønsker at klage:** Hvis du ikke er tilfreds med den træning, du modtager, eller ønsker at klage over afgørelsen på din ansøgning om træning, kan du klage til Allerød Kommune.

Kommunen vurderer klagen og revurderer afgørelsen.

Fastholder Kommunen sin afgørelse, sendes klagen videre til Ankestyrelsen.

Klagen skal sendes til Forvaltningen.

Forvaltningen  
Ældre og Sundhed  
Bjarkesvej 2  
3450 Allerød

Tlf. 48 10 01 00

Fax 72 62 12 39

E-mail: [aeldreogsundhed@alleroed.dk](mailto:aeldreogsundhed@alleroed.dk)

Hjemmeside: [www.alleroed.dk](http://www.alleroed.dk)

Telefontid:

Mandag - tirsdag: kl. 10.00 – 14.00

Onsdag: Lukket

Torsdag: kl. 10.00 – 18.00

Fredag: lukket