



Rehabilitering, træning og genoptræning

Kvalitetsstandarder 2019



Halsnæs
Kommune



Oplev det rå og autentiske Halsnæs

Indhold

Kære borger	3
Rehabilitering	4
Træning og Aktivitet	6
Aktivitet og Solskinforeningen	6
Selvtræning	9
Vedligeholdende træning	10
Genoptræning	10
Værd at vide om vedligeholdende træning og genoptræning	12
Midlertidige døgnpladser	13
Akut midlertidig døgnplads	13
Midlertidig døgnplads (MDP)	13
Tidsfrister og lovgivning	14
Yderligere information	16



Kære borger

I Halsnæs Kommune skal alle kunne leve livet – hele livet. Både i den skønne natur og i de nære fællesskaber, hvor vi engagerer os i aktiviteter og mennesker omkring os.

Det gode liv kommer ikke af sig selv. Livet stiller både krav til det enkelte menneske, til lokalsamfundet og til de rammer, som kommunen stiller til rådighed.

Hvis det bliver svært for dig at klare dig selv – f.eks. på grund af sygdom, handicap eller alder, så skal du have den nødvendige støtte, når der er brug for den – ikke når det er for sent. Samtidig skal kommunens økonomi også hænge sammen, og det betyder selvfølgelig, at ressourcerne skal prioriteres.



Dit behov og kommunens muligheder – de to ting skal mødes. Vi løser denne udfordring ved at gå i dialog med dig. Som borger er du ekspert i dit eget liv. Som kommune har vi dygtige fagfolk og et ansvar for prioritering. Derfor har vi udarbejdet syv hæfter, der beskriver de forskellige aktiviteter og tilbud, der findes i kommunen på Sundheds- og Ældreområdet.

Hæfterne beskriver også det politisk fastsatte serviceniveau i Halsnæs Kommune. Det betyder, at du og dine pårørende har mulighed for at blive klædt på til en rigtigt god og målrettet dialog med kommunens fagpersoner. På den måde kan du sammen med f.eks. en visitator, hjemmehjælper, sygeplejerske eller ergoterapeut finde løsninger, der giver mening for dig i hverdagen, og som samtidig passer med de muligheder, kommunen har for at støtte dig.

Du kan finde de syv hæfter på kommunens hjemmeside www.halsnaes.dk. Du kan også få et hæfte, som er trykt på papir. Spørg Hjemmeplejen, Visitationen, Plejecentret, Borgerservice og på dit aktivitetscenter eller bibliotek.

Vi håber, at du kan bruge hæfterne, og at de er en hjælp til, at du går aktivt ind i at definere det gode liv for dig.

Det handler om at leve livet – hele livet.

20. december 2018

Thure Lundgaard
Formand for Udvalget for
Ældre og Handicappede

Steffen Jensen
Borgmester

Rehabilitering

I Halsnæs Kommune ønsker vi at støtte dig i at være selvhjulpen længst muligt, og at støtte dig i at være selvhjulpen længst muligt. Vi ønsker derfor sammen med dig at fastholde, genvinde eller udvikle dine færdigheder.

Hvad er rehabilitering?

Rehabilitering bliver brugt på mange forskellige måder i Halsnæs Kommune. Overordnet betyder rehabilitering at vende tilbage til noget, du kunne tidligere, eller at udvikle dine evner og færdigheder. Rehabilitering kan også handle om at forsinke en fremadskridende sygdom eller tilstand, der uden indsats ellers ville have udviklet sig hurtigere. Rehabilitering drejer sig om, at du er herre eller frue i dit eget liv, og at du kan leve livet – hele livet.

Rehabilitering er en målrettet og tidsbestemt samarbejdsproces mellem dig, dine pårørende og fagfolk. Et rehabiliteringsforløb starter med, at du sammen med en fagperson, og eventuelt dine pårørende, sætter kort- og langsigtede mål for dit rehabiliteringsforløb. Målet tager udgangspunkt i din livssituation, og det du oplever som meningsfuldt. Ud fra dine mål vil fagpersonen i samarbejde med dig udarbejde en plan for dit forløb. Fagpersonen vil igennem hele forløbet støtte og rådgive dig i forhold til, hvordan du kan nå dit opsatte mål. Der vil til slut i samarbejde med dig blive evalueret på dit forløb.



Hverdagsrehabilitering

I Halsnæs Kommune arbejder vi ud fra en hverdagsrehabiliterende tilgang. Det betyder, at du aktivt deltager i den støtte og hjælp, du modtager. Hverdagsrehabilitering kan for eksempel være træning i hverdagsopgaver, som du har svært ved – eksempelvis at tage tøj på, komme i bad eller gøre rent. Målet er, at du genvinder, udvikler eller undgår yderlige tab af færdigheder, så du kan blive helt eller delvis selvhjulpen. Hverdagsrehabilitering kan også handle om, at du eksempelvis kan klare en praktisk opgave via et hjælpemiddel.



Træning og Aktivitet

Træning og Aktivitet består af forskellige tilbud: Aktivitet og Solskinforeningen, fysioterapi samt ergoterapi.

Træning og Aktivitet tilbyder genoptræning og vedligeholdelsestræning til borgere i alle aldre. Træningen tilbydes enten i Træning og Aktivitets træningsfaciliteter eller i dit hjem.

Aktivitet og Solskinforeningen

Aktivitet og Solskinforeningen er et visiteret dagtilbud til dig, der er over 18 år, og som har behov for fysisk, psykisk og/eller social stimulering. På baggrund af en faglig vurdering af dit behov, kan tilbuddets omfang reguleres til en eller flere dage om ugen.

Formålet med at komme i dagtilbuddet er, at du kan vedligeholde og forbedre dit fysiske, psykiske, mentale og sociale funktionsniveau, så du bedst mulig kan magte dagligdagen, og bevare evnen til at drage omsorg for dit eget liv. Dagtilbuddet kan herudover anvendes som aflastning for dine pårørende.

Vi betragter samarbejdet med dine pårørende som meget vigtigt, og ved behov kan de visiteres til støtte og vejledning. Samarbejdet med dine pårørende vil kun ske med din accept.

Har du ikke mulighed for at komme til og fra Aktivitet og Solskinforeningen, kan du visiteres til kørsel med afdelingens minibusser.

Du medbringer selv mad. Hvis du er visiteret til madservice, er du velkommen til at medbringe den mad, du har modtaget derfra. Vi tilbyder forskellige drikkevarer i løbet af dagen, hvorfor du månedligt betaler et mindre, fast beløb.

Hvis du bor på døgninstitution, Midlertidig døgnplads eller plejecenter, er det ikke muligt at komme i aktivitets- og dagtilbuddet. Du har dog mulighed for at deltage i mange forskellige aktiviteter på det sted, hvor du bor. Det er medarbejderne, hvor du bor, som står for at planlægge og afholde de forskellige aktiviteter. Hvis du ønsker at vide mere om, hvilke tilbud der er det sted, du bor, kan du kontakte den nærmeste leder eller din kontaktperson.

Har du et særligt individuelt plejebehov eller har svært ved at indgå i sociale sammenhænge, kan du kontakte Træning og Aktivitet. De kan give dig råd og vejledning om, hvilke muligheder og tilbud, der er i forhold til din situation.



Aktiviteten

Aktiviteterne foregår individuelt, i større eller mindre grupper, indendørs, i byen eller ude i naturen – aktiviteterne tager afsæt i dine ønsker og ressourcer. Du kan for eksempel deltage i aktiviteter som gymnastik, maling, madlavning, dekorationer, wellness, spil, gåture mv. Du er, sammen med de andre borgere, frivillige og medarbejderne, med til at planlægge aktiviteterne – og du er derfor mere end velkommen til at komme med nye idéer til aktiviteter.

Solskinsforeningen

Solskinforeningen er et tilbud til borgere, der har brug for rolige rammer – eksempelvis hvis man har en demenssygdom eller har demenssymptomer. Hvis en borger lider af svær demens, hvor det ikke er muligt at indgå i socialt samvær med andre, er det ikke muligt at komme i aktivitets- og dagtilbuddet. I disse tilfælde kan man kontakte Træning og Aktivitet, som kan give råd og vejledning om, hvilke muligheder, der er i forhold til borgerens situation.

Dagens aktiviteter planlægges ved dagens begyndelse, justeres ved behov, og evalueres ved dagens afslutning. Aktiviteterne foregår individuelt eller i mindre grupper, indendørs, i byen eller ude i naturen – aktiviteterne tager afsæt i dine ønsker

og ressourcer. Du kan for eksempel deltage i aktiviteter som gymnastik, erindringsdans, maling, madlavning, reminiscensarbejde, wellness, spil, gåture mv. Du er, sammen med de andre borgere, frivillige og medarbejderne, med til at planlægge aktiviteterne – du og dine pårørende er derfor mere end velkommen til at komme med nye idéer til aktiviteter.

I Solskinforeningen kommer der dagligt cirka 10 borgere, og alle medarbejderne har en stor viden om demenssygdommen.

Praktiske informationer

Tilbud	Sådan gør du	Pris
Aktivitet og Solskinsforeningen	Kontakt Træning og Aktivitet Telefon 3069 6116, eller Områdeleder af Aktivitet og Solskinsforeningen Telefon 5167 5416 Telefontid hverdage mellem 09-12:30	20 kr. ved fremmøde.



Selvtræning

Hvis du har lyst til at træne selv, kan du blive selvtræner i Sundhedshuset i Hundested. Du skal være borger i Halsnæs Kommune, og være førtidspensionist eller folkepensionist for at kunne benytte tilbuddet.

Formålet med at træne selv er at øge din fysiske styrke, så du kan fastholde din evne til at fungere godt i hverdagen, og det kan samtidig give dig socialt samvær.

Når du begynder som selvtræner, vil du få en introduktion og vejledning i brugen af de forskellige redskaber af en fysioterapeut. Efter introduktionen og vejledningen kan du træne selv.

Praktiske informationer

Tilbud	Sådan gør du	Pris
Selvtræner	Kontakt Træning og Aktivitet Telefon 3069 6116 Telefontid mellem kl. 9-12.30	Det koster ca. 15 kr. pr. uge. Du modtager et girokort en gang om måneden, som du kan tilmelde PBS. Du skal betale 170 kr. i depositum for den nøglebrik, du får udleveret.



Vedligeholdende træning

Formålet med vedligeholdende træning er at forebygge, at du mister dine færdigheder til at klare din dagligdag, samt at vedligeholde de færdigheder, du har nu.

Træningen er for alle borgere uanset alder, der på grund af et nedsat fysisk eller psykisk funktionsniveau eller særlige sociale problemer har behov for hjælp til at vedligeholde færdigheder med støtte fra en fagperson.

Den vedligeholdende træning foregår der, hvor det er mest hensigtsmæssigt, eksempelvis i dit eget hjem, i nærmiljøet eller i et træningslokale. Træningen kan foregå som individuel træning eller på et hold. Der kan ved et specifikt træningstilbud på hold forekomme ventetid.

Du og fagpersonen planlægger sammen dit forløb. Forløbet afsluttes, når de aftalte mål er nået, eller når du selv kan klare den videre træning. Træningen vil tage udgangspunkt i de gøremål, som du har svært ved at klare i din hverdag. Træningen kan derfor omfatte mange forskellige elementer, som for eksempel træning i af-/påklædning, selv at kunne varetage personlig hygiejne, rengøring, træning i sociale færdigheder mv.

Praktiske informationer

Tilbud	Sådan gør du	Pris
Vedligeholdende træning	Kontakt Træning og Aktivitet Telefon 3069 6116 Telefontid mellem kl. 9-12.30 Vi anbefaler, at du kontakter din egen læge inden for at få en lægestatus, hvis du har behov for genoptræning af fysioterapeut. Hvis du har brug for genoptræning af en ergoterapeut, kan du henvende dig direkte til Træning og Aktivitet. Fysioterapi: Telefon 5167 5417 Ergoterapi: Telefon 5167 5418	Ingen egenbetaling.



Genoptræning

Genoptræning er et tilbud, hvor du efter sygdom eller skade får mulighed for at genvinde og styrke dine færdigheder i at klare dagligdagen.

Vi vil i samarbejde med dig vurdere dine behov, og herudfra beskrive formålet med træningen. Genoptræningen vil foregå der, hvor det er mest hensigtsmæssigt, for eksempel i dit eget hjem, i nærmiljøet eller i et træningslokale.

Træningen foregår individuelt eller på et hold. Forløbet afsluttes, når de aftalte mål er nået, eller når du selv kan klare den videre træning.

Du kan få genoptræning, hvis du efter behandling på hospital er midlertidigt svækket og lægen vurderer, at du har behov for genoptræning. Du kan selv søge om genoptræning, hvis du eksempelvis efter et sygdomsforløb oplever en nedsættelse af dit funktionsniveau, som du ikke selv kan komme over igen via dine daglige aktiviteter, andre af kommunens tilbud eller et motionstilbud

Sådan søger du om genoptræning

Du skal henvende dig til Træning og Aktivitet, som vil foretage en faglig vurdering af dit behov. Når din henvendelse er behandlet, får du oplysninger om, hvornår du kan starte. Genoptræningen iværksættes, når der er en ledig terapeut.

Efter hospitalsindlæggelse:

Efter indlæggelse på hospital, vil du modtage en genoptræningsplan, hvis lægen vurderer, at du har behov for genoptræning. Hospitalet sender genoptræningsplanen til Træning og Aktivitet. Når Træning og Aktivitet har modtaget din genoptræningsplan, vil du blive kontaktet. Sammen med Træning og Aktivitet aftaler I starttidspunktet for din genoptræning.

Praktiske informationer

Tilbud	Sådan gør du	Pris
Genoptræning	Kontakt Træning og Aktivitet Telefon 3069 6116 Telefontid mellem kl. 9-12.30 Vi anbefaler, at du kontakter din egen læge inden for at få en lægestatus, hvis du har behov for genoptræning af fysioterapeut. Hvis du har brug for genoptræning af en ergoterapeut, kan du henvende dig direkte til Træning og Aktivitet. Fysioterapi: Telefon 5167 5417 Ergoterapi: Telefon 5167 5418	Ingen egenbetaling.

Værd at vide om vedligeholdende træning og genoptræning

Hvem leverer træningen?

I Halsnæs kommune er det ergo- og fysioterapeuter ved Træning og Aktivitet, som forestår din træning i samarbejde med dig. Er du bruger af Aktivitet og Solskinsforeningen kan medarbejderne støtte op om din træning. Ved hverdagsrehabilitering og vedligeholdelse træning kan det også være en hjælper fra Hjemmeplejen, som forestår din træning.

Forhold du skal være opmærksom på

Vi forventer, at du prioriterer og er motiveret for den træning, som du deltager i. Du skal være i stand til aktivt at tage del i træningen, og være i stand til at forstå instruktioner samt opnå ny læring.

Hvis du gentagne gange melder afbud eller udebliver fra træningen, kan træningen blive afsluttet.

Du skal melde afbud, hvis du bliver forhindret i at deltage i træningen. Hvis du selv aflyser træningen, kan du ikke forvente at få en anden tid.

Kørsel til træning

Hvis du på grund af din funktionsnedsættelse er ude af stand til at transportere dig selv til træning, kan kørsel bevilges. Du skal kontakte Træning og Aktivitet, hvis du har problemer med at komme til og fra din træning.



Midlertidige døgnpladser

Halsnæs Kommune kan tilbyde et midlertidigt ophold, hvis du i en kortere periode har behov for ekstra pleje og rehabilitering. Det kan for eksempel være på grund af pludseligt opstået, eller kronisk sygdom, som nedsætter din evne til at klare hverdagen. Det kan også være fordi, du i særlige tilfælde ikke kan klare dig alene i dit eget hjem, hvis din ægtefælle/samlever er på ferie eller lignende.

Akut midlertidig døgnplads

En akut midlertidig døgnplads er et tilbud til dig, der har brug for at være under observation eller behandling, men som ikke har behov for at være indlagt på et hospital. Du kan blive henvist, hvis du er over 18 år, til en akut midlertidig døgnplads i 1-3 døgn af både kommune, egen læge og hospitalet. Der er sundhedsfagligt personale tilstede døgnet rundt på den akutte midlertidige døgnplads.

Den akutte midlertidige døgnplads er beliggende på Hundested Plejecenter.

Midlertidig døgnplads (MDP)

En midlertidig døgnplads er for dig, som har et nedsat funktionsniveau og som har behov for genoptræning, rehabilitering eller lindring i dit

sygdomsforløb. Som led i dit ophold forventes det, at du deltager aktivt i din egen rehabilitering og genoptræning.

Du kan eventuelt få en midlertidig døgnplads:

- Efter hospitalsindlæggelse, hvor du stadig har behov for rehabilitering og/eller døgnopsyn, før det er muligt for dig at komme hjem til egen bolig.
- Hvis du bor i eget hjem, men ikke længere kan klare hverdagen på trods af den kommunale hjælp, du modtager
- Hvis du har et stort plejebehov, hvor der er behov for aflastning af dine pårørende for en kortere periode
- Hvis du er alvorligt syg, og har et behov for en palliativ (lindrende) indsats.

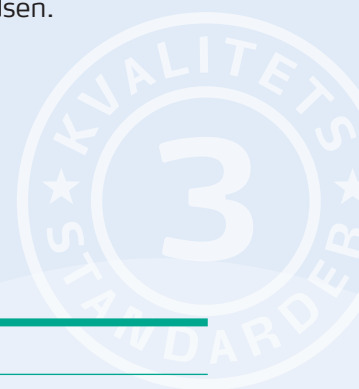
Den midlertidige døgnplads er beliggende på Hundested Plejecenter.

Praktiske oplysninger

Du skal selv medbringe tøj, toiletartikler, bleer, medicin, personlige hjælpemidler, sårplejeprodukter, inkontinensprodukter mv. Du skal selv betale for transporten til og fra døgnpladsen.

Praktiske informationer

Tilbud	Sådan gør du	Pris
Akut midlertidig døgnplads	Kontakt egen læge.	Ingen egenbetaling
Midlertidig døgnplads	Kontakt Visitationen Telefon 4778 4000 sundhed@halsnaes.dk	Der betales ikke for selve plejen. For kost, brug samt vask af sengelinned, vask af privat tøj, rengøringsartikler og kabel tv betaler du en fast døgnpris på ca. 145 kr. Prisen reguleres hvert år



Tidsfrister og lovgivning

Ved anmodning om	Hvilke paragraffer	Du kontaktes af Træning og Aktivitet eller Visitationen	Fra den samlede vurdering til afgørelse foreligger	Tidsfrist fra afgørelse til indsatsen begynder
Rehabilitering I perioden hvor rehabiliteringsforløb § 83 a afprøves, visiteres der til midlertidig hjemmehjælp og eventuelt øget tid til hjemmehjælp, hvor hjælpen i samarbejde med borger og ergoterapeut træner borger til at blive selvstændig i højest mulig grad.	Lov om Social Service § 83 a	Inden 3 hverdage	Inden 7 dage	1 døgn
Aktiviteten og Solskinsforeningen	Lov om Social Service §§ 84 og 86	Inden 14 hverdage	En måned	Aktivitets- og dagtilbuddet iværksættes ved ledig plads og ud fra behov
Vedligeholdende træning	Lov om Social Service § 86 stk. 2	Inden en måned	Inden en måned	Når afgørelsen foreligger, foretages en faglig vurdering af, hvornår tilbuddet sættes i værk. Dette sammenholdes med ledig kapacitet

Ved anmodning om	Hvilke paragraffer	Du kontaktes af Træning og Aktivitet eller Visitationen	Fra den samlede vurdering til afgørelse foreligger	Tidsfrist fra afgørelse til indsatsen begynder
Genoptræning	Sundhedslovens § 140 (efter udskrivning fra hospital)	Senest på 4. dagen efter udskrivelse fra hospitalet.	Senest på 4. dagen efter udskrivelse fra hospitalet.	Senest på 7. dagen efter udskrivelse fra hospitalet.
	Lov om Social Service § 86 stk. 1 (når du selv ansøger om genoptræning)	Inden en måned	Inden en måned	Når afgørelsen foreligger, foretages en faglig vurdering af, hvornår tilbuddet sættes i værk. Dette sammenholdes med ledig kapacitet
Midlertidige døgntilbud Planlagt ophold/ tilbud Ved akut anmodning	Lov om Social Service § 84	Ansøgningskema		
		Inden 10 hverdage	Inden 10 hverdage	Efter aftale.
		Inden 1 hverdag	Samme dag	Samme dag hvis plads haves



Yderligere information



Du kan finde yderligere information på Halsnæs kommunens hjemmeside, www.halsnaes.dk.

Det er nu muligt at følge med i de oplysninger, som kommunen har registreret om dig på 'Den kommunale sundhedsportal', og du kan på sundhedsportalen give kommunen en besked. Du finder 'Den kommunale sundhedsportal' på www.halsnaes.dk.

På hjemmesiden kan du også finde de øvrige hæfter. Du kan også få et hæfte, som er trykt på papir. Spørg Hjemmeplejen, Visitationen, Plejecentret, Borgerservice eller på dit bibliotek.



Halsnæs Kommune
Rådhuspladsen 1
3300 Frederiksværk
Telefon 4778 4000
mail@halsnaes.dk
www.halsnaes.dk

PART OF
**GREATER
COPENHAGEN**