

Kvalitetsstandard for selvtræning på Louiselund

Målgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Borgere, der er fyldt 65 år eller er førtidspensionister og bosat i Hørsholm Kommune.• Derudover kan borgere, der har deltaget i et forløbsprogram og er under 65 år, blive selvtrænere efter endt forløb.• Borgere, som er motiveret for at træne, og ved hjælp af træning kan forventes at forebygge fald i funktionsevne.• Borgere, der kan forstå instruktion af træningsprogram.• Borgere, der kan transportere sig selv til træningscentret.• Borgerne skal selv kunne træne, uden terapeuterne fra træningsenheden er til stede.
Serviceniveau	<ul style="list-style-type: none">• Selvtræning foregår på eget initiativ.• Som indledning til selvtræning giver terapeuterne fra træningsenheden instruktion i brugen af træningsmaskiner og anden relevant træning.• Selvtræning foregår på eget ansvar.• Der er ingen mulighed for at holde pause i selvtræningstilbuddet.• Der er en måneds opsigelse på selvtræningen.
Service mål	<ul style="list-style-type: none">• Selvtræning kræver en indledende instruktion.• Der kan forventes op til 4 ugers ventetid på at modtage instruktion til selvtræning.
Formål	<ul style="list-style-type: none">• At borgeren fastholder sin fysiske funktionsevne.• At borgeren fastholder opnået funktionsevne efter endt træningsforløb.• At forebygge sygdom og almen svækkelse, så livskvalitet fastholdes.• At borgeren oplever, at forebyggende træning øger sundheden og/eller fører til en funktionsforbedring.
Indhold i indsats og frekvens	<ul style="list-style-type: none">• Som indledning til selvtræning giver de trænende terapeuter instruktion i brugen af træningsmaskiner og anden relevant træning.• Der er jævnligt en terapeut til stede i træningssalen til supervision og tilretning af træningsprogrammer.• Det er muligt at træne inden for de fastlagte åbningstider alle ugens syv dage, se mere på hjemmesiden www.louiselund.dk• Træningssalen kan en sjælden gang være lukket på grund af andre aktiviteter. Der vil være opslag om dette.
Krav til leverandøren	<ul style="list-style-type: none">• Instruktionen til selvtræning varetages af fysioterapeuter eller ergoterapeuter.
Krav til borgeren	<ul style="list-style-type: none">• Borgeren skal overholde åbningstiderne.• Der kan i selvtræningsåbningstiden også være terapeuter og patienter i træningssalen.• Borgeren skal rengøre træningsmaskinerne efter brug og rydde op efter sig.• Tilbuddet om selvtræning kan kun benyttes af den person, nøglekortet er udstedt til.• Borgeren må ikke være under påvirkning af alkohol eller andre rusmidler under træningen.
Brugerbetaling	<ul style="list-style-type: none">• Der er en fast brugerbetaling på selvtræning.

	<ul style="list-style-type: none">• Derudover betales et administrationsgebyr ved opstart som selvtræner.
Lovgrundlag	Serviceoven § 79
Kontakt til træningsenheden	Alle hverdage 8.00-12.00 på telefon 48 49 86 00 E-mail: louiselund@horsholm.dk