

Kvalitetsstandard for selvtræning på Sundheds- og Rehabiliteringscenter Hørsholm

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.
Servicemål	<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.• 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: terapeuter@horsholm.dk