



# Velkommen til genoptræning i Aabenraa Kommune



Aabenraa  
Kommune



træning & forebyggelse



Genoptræning i Aabenraa Kommune er for dig, som har modtaget en genoptræningsplan fra sygehuset eller er visiteret til et genoptræningsforløb i kommunalt regi.

### **Dit genoptræningsforløb**

Genoptræningen kan foregå individuelt og på hold.

Velfærdsteknologi, f.eks. i form af hjemmetræning efter et program på en skærm, eller træning via et program på internettet på din egen computer, er blandt de mange redskaber, der anvendes under genoptræningen i Aabenraa Kommune.

Det er træningspersonalet, der afgør hvilken træningsmetode, der giver dig størst udbytte af genoptræningen.

For at opnå det bedste resultat af genoptræningsforløbet, er det vigtigt, at du selv deltager aktivt i genoptræningen.





#### **Du har ansvar for:**

- Før genoptræningens opstart, at selvtræne efter den instruktion du har fået på sygehuset.
- At selvtræne under genoptræningsforløbet efter personalets anvisning.
- At kontakte Træning & Forebyggelse, hvis du er forhindret i at møde til et aftalt tidspunkt. Ved udeblivelse to gange uden afbud afsluttes din genoptræning uden yderligere varsel.
- At prioritere genoptræningen og fremmøde stabilt. Har du mange afbud, kan terapeuten vælge at afslutte dit forløb, efter en konkret vurdering.
- At sørge for transport til og fra genoptræningscentret.

#### **Transport**

Som udgangspunkt skal du selv sørge for transport til genoptræningen. Du kan i visse tilfælde blive visiteret til kørsel. Det er din terapeut der træffer afgørelse herom. Har du spørgsmål omkring transport, så ring til Træning & Forebyggelse på tlf. 73 76 75 19

#### **Påklædning**

Det anbefales at bruge træningstøj, og det er påkrævet at bruge rene træningssko. Du bedes medbringe et lagen til første træningsgang.

### **Forhold der kan påvirke dit genoptræningsforløb**

Det er vigtigt, at personalet har kendskab til forhold og lidelser, som kan have indflydelse på din genoptræning. Hvis du har brug for medicin, når du anstrenger dig, f.eks. hjerte- og lungemedicin, er det vigtigt, at du har medicinen med til genoptræningen.

### **Alkohol**

Når du kommer til genoptræning, er det ikke tilladt at være under påvirkning af alkohol eller andre rusmidler, da selv meget små mængder øger risikoen for, at skader under genoptræningen.

### **Rygning**

Der er totalt rygeforbud på træningscentret. Det gælder både indendørs og udendørs og på parkeringspladserne.

### **Mobiltelefoni**

Brug af mobiltelefon er ikke tilladt under genoptræningen.

### **Personale**

I Træning & Forebyggelse er der ansat fysioterapeuter, ergoterapeuter og træningsassistenter. Da Træning & Forebyggelse er et uddannelsessted, vil du kunne møde studerende i dit genoptræningsfor-

løb. Studerende arbejder altid under supervision.

### **Afbud**

Hvis du er forhindret, er det vigtigt at du melder afbud i så god tid som muligt enten pr. telefon, mail eller SMS.

### **Når du afslutter genoptræningen**

Træningspersonalet giver dig en vejledning til, hvordan du bedst vedligeholder det resultat, du har opnået under genoptræningen.

Når du afsluttes, bliver der sendt en status til din egen læge og evt. til sygehuset.

### **Kontaktoplysninger**

Telefonisk træffetid:  
Alle hverdage kl. 7:45-13:00

### **Telefon 73 76 75 19**

Mobil 21 33 26 09

E-mail: fb-traening@aabenraa.dk

*Kontakter du genoptræningscentret udenfor normal træffetid, kan du indtale en besked, skrive en mail eller sende SMS. **HUSK** at oplyse navn, CPR-nr. og et telefonnummer du kan kontaktes på.*