

Pleje & Sundhed
Gentofte Kommune
Bernstorffsvej 161
2920 Charlottenlund
39 98 00 00

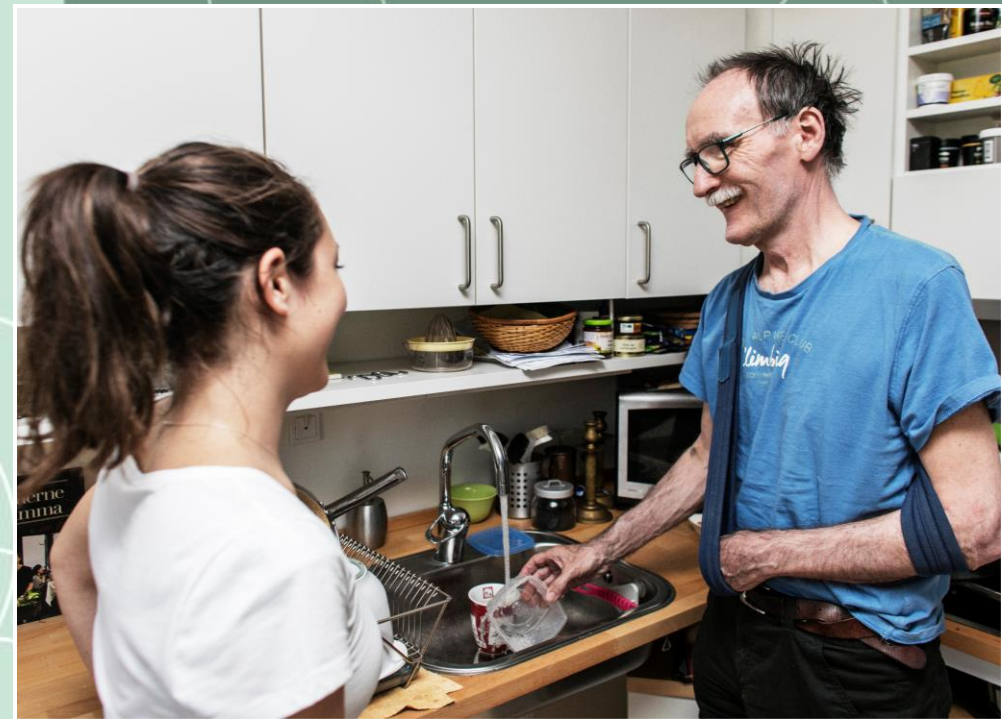
plejeogsundhed@gentofte.dk

Juni 2016



PLEJE & SUNDHED

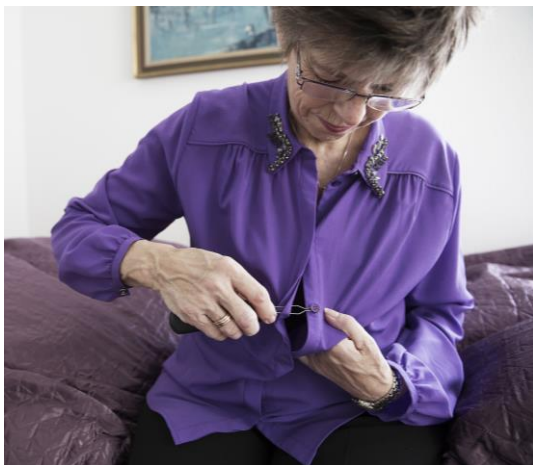
Træn dig Fri



Bedre hverdag gennem aktivitet



GENTOFTE KOMMUNE



Holder du dig fysisk aktiv, kan du opretholde eller genvinde dit funktionsniveau og forblive sund.

Når du er fysisk aktiv, styrker du balancen og dine knogler, så risikoen for fald og knoglebrud bliver mindre.

Fysisk aktivitet har også indflydelse på dit kredsløb, dit blodtryk, din evne til at hele sår og kan modvirke hævede ben.

Ved fysisk aktivitet dannes et kemisk stof i hjernen, som har en gavnlig effekt på dit humør, døgnrytme og søvn.

Træn dig Fri

Erfaringer fra en række undersøgelser viser, at når du er aktiv – eventuelt med støtte og vejledning fra andre – udskyder du dit behov for an-

dres hjælp, og du vil i højere grad selv kunne planlægge og mestre din hverdag.

Gentoftes indsatsområde 'Træn dig Fri' betyder, at vi tilbyder træning til borgere, der ikke længere kan klare de daglige gøremål selv, så de kan genvinde mest muligt af deres fysiske funktionsniveau.

Et aktivt liv

For Gentofte Kommune er det værdifuldt, at du får et langt og aktivt liv med høj livskvalitet og med flest mulige leveår i trygge rammer.

Vi arbejder ud fra princippet om 'Hjælp til selvhjælp' og vil støtte og vejlede dig til at være så aktiv som muligt.

Alle aktiviteter i din hverdag tæller: også at skrive indkøbsseddel, hente post i

postkassen, vande blomster og lave mad.

Det vigtige er, at du hver dag bruger din krop og dit hoved varieret.

Træning er en del af hjælp

Får du hjemmehjælp, skal du deltage i de praktiske gøremål, som du har brug for at få løst.

I praksis betyder det, at du og medarbejderen i fællesskab udfører opgaverne.

Hvis du for første gang har ansøgt om praktisk eller personlig hjælp i kommunen, er træningen ifølge loven en forudsætning for hjælpen.

Det betyder, at du skal sætte mål for træningen og deltage aktivt i træningen. Træningsforløbet, der bliver skræddersyet til dig af medar-

bejderne i vores Tværgående Træningsteam, er gratis.

Efter forløbet

Når træningsforløbet er slut, vil kommunens medarbejdere sammen med dig vurdere, hvilken hjælp du har behov for i hverdagen.

Vi tager altid udgangspunkt i din personlige situation og dit funktionsniveau.

Skulle du senere få behov for mere hjælp, vurderer vi, om du gennem vejledning og/eller et træningstilbud kan genvinde dine funktioner, så du igen bliver i stand til at klare din dagligdag.