

Tværgående Træningsteam
Pleje & Sundhed
Tranehaven
Schioldannsvej 31
2920 Charlottenlund

Telefon 39 98 79 87
Mandag til fredag klokken 8-9.30
og klokken 12.30-13.30

traeningsteam@gentofte.dk

April 2016



GENTOFTE KOMMUNE

PLEJE & SUNDHED

Tværgående Træningsteam



Træn dig Fri – træning i hverdagsaktiviteter



GENTOFTE KOMMUNE

Træning i hverdagsaktiviteter

I Gentofte Kommune arbejder vi med 'Træn dig Fri – træning i hverdagsaktiviteter', da træningen er en integreret del af kommunens støtte til praktisk hjælp og personlig pleje.

Formålet er, at du genvinder alle eller nogle af dine tidligere færdigheder, så du kan være mest mulig uafhængig af andre.

Du er derfor blevet henvist til det Tværgående Træningsteam og skal nu i gang med et træningsforløb.

Teamet

Det Tværgående Træningsteam består af fysioterapeuter,

ergoterapeuter og social- og sundhedsassistenter, der arbejder målrettet med træning i hverdagsaktiviteter. Vi samarbejder med de andre faggrupper i kommunen om at støtte dig i at have en aktiv hverdag.

Dine trænere kan altså være både medarbejdere fra Tværgående Træningsteam og fra fx hjemmehjælpen.

Forløbet

Forløbet med det Tværgående Træningsteam er tidsafgrænset, og sammen aftaler vi målet for træningen.

Træning i hverdagsaktiviteter kan foregå i dit hjem

eller på steder, hvor du færdes i hverdagen.

Træningen kan fx handle om indkøb, tilberedelse af frokost, rengøring og at tage bussen. Det kan også være at vande blomster, hente post eller gå sikkert i bad samt tage støttestrømper på og af.

Under forløbet ser vi også på, om et hjælpemiddel kan gøre dig mere selvhjulpent, fx en badebænk, et greb eller en rollator.

Forløbet er gratis.

Efter vores træning

Når vores træningsforløb slutter, kan du træne videre

enten selv eller med hjemmehjælpen, i dagcentret, i plejeboligen eller i et privat tilbud, fx nærgymnastik hos FOF (Folkeligt Oplysnings Forbund).

Yderligere information

Du kan læse mere under 'Hjælp og pleje' på www.gentofte.dk, hvor du også kan finde disse pjecer:

- Træn dig Fri – bedre hverdag gennem aktivitet
- Velfærdsbiblioteket
- Servicebeskrivelse for praktisk hjælp og personlig pleje samt træning i hverdagsaktiviteter.

