

Almen genoptræning efter udskrivning fra sygehuset efter Sundhedslovens §140 - Indsatskatalog

November 2020



Indhold

Indledning	1	Genoptræning til borgere der er visiteret til hjernekursus	16
Formål	1	Genoptræning til borgere med medicinske eller øvrige problemer	18
Indsatskatalogets målgruppe	1	Genoptræning til borgere der er visiteret til hjerterehabilitering	19
Oversigt over indsatser	1		
Forløbsbeskrivelse	2		
Godkendelse	3		
Indsatser	4		
Genoptræning til borgere med rygproblemer	4		
Genoptræning til borgere med skulder-/overarmsproblemer	5		
Genoptræning til borgere med albue-/underarms-/håndproblemer	7		
Genoptræning til borgere med hofte-/lårbensproblemer	8		
Genoptræning til borgere med knæ-/underbensproblemer	9		
Genoptræning til borgere med ankel-/fodproblemer	11		
Genoptræning til borgere med neurologiske problemer	12		
Genoptræning til borgere med erhvervet hjerneskade	14		



Indledning

Formål

Sønderborg Kommunes kvalitetsstandard for Almen genoptræning efter udskrivning fra sygehus efter Sundhedslovens § 140 beskriver kommunens serviceniveau for genoptræning.

Indsatskataloget understøtter en ensartet udmøntning af kvalitetsstandarden, og beskriver de genoptræningsindsatser Træningsenheden leverer til borgere, der er visiteret til almen genoptræning efter udskrivning fra sygehus.

Formålet med indsatskataloget er at informere borgere og samarbejdspartnere om de genoptræningsindsatser, der leveres af Træningsenheden i Sundhedscentret.

Se nedenstående link til kvalitetsstandarden.

https://sonderborgkommune.dk/sites/all/files/Forvaltninger/almen_genoptraening_etter_udskrivning_fra_sygehus_etter_sundhedslovens_ss140.pdf

Indsatskatalogets målgruppe

Borgere der har modtaget en almen genoptræningsplan efter udskrivning fra sygehus.

Oversigt over indsatser

- Genoptræning til borgere med rygproblemer
- Genoptræning til borgere med skulder-/ overarmsproblemer
- Genoptræning til borgere med albue-/ underarm-/ håndproblemer
- Genoptræning til borgere med hofte-/ lårbensproblemer
- Genoptræning til borgere med knæ-/ underbensproblemer
- Genoptræning til borgere med ankel-/ fodproblemer
- Genoptræning til borgere med neurologiske problemer
- Genoptræning til borgere med erhvervet hjerneskade
- Genoptræning til borgere der er visiteret til hjernekursus
- Genoptræning til borgere med medicinske eller øvrige problemer
- Genoptræning til borgere der er visiteret til hjerterehabilitering
- Genoptræning til borgere med psykiatriske problemer



Forløbsbeskrivelse

Visitering

- Myndighedsteamet i Sundhedscentret modtager og sagsbehandler genoptræningsplanen fra sygehuset. Der visiteres til basal eller avanceret genoptræning og der tildeles standardtidsramme for genoptræningsforløbet
- Myndighedsteamet indkalder borgeren til opstart af genoptræning i Træningsenheden indenfor 7 kalenderdage efter udskrivelse, hvis ikke anden opstartstid fremgår af genoptræningsplanen

Opstart og indsats

- Træningsenheden starter genoptræningen og planlægger forløbet i samarbejde med borgeren, og evt. pårørende
- Der sættes mål for genoptræningen med udgangspunkt i de problemstillinger genoptræningsplanen retter sig imod
- Genoptræningen foregår primært i træningslokaler eller i borgerens hjem, og tilbydes som individuel træning, samtræning eller holdtræning. Der suppleres med hjemmetræningsøvelser via digitalt understøttet træningsprogram eller udleveret materiale

Koordinering

- I genoptræningsforløb hvor borgeren har kontakt med flere sundhedsfaglige aktører, sker der en tværfaglig koordinering efter samtykke fra borgeren
- Koordinering og samarbejde sker hvis det findes relevant for udviklingen i genoptræningsforløbet, fx med følgende: Sygehus, egen læge, visitatorer, Hjælpemiddelafladelingen, Center for hjælpemidler og kommunikation, hverdagsrehabilitering, Hjemmeplejen, Hjemmesygeplejen, Center for erhvervet hjerneskade, hjemmevejledere/støttekontaktpersoner, plejecentre og korttidspladser, hjerneskadekoordinatorer og Jobcentret

Status og evaluering

- Træningsenheden udarbejder i samarbejde med borgeren løbende status og evaluering af mål for genoptræningsforløbet
- Der anmodes om forlængelse af forløbet via Myndighedsteamet i Sundhedscentret, hvis det ikke er muligt at opnå målene indenfor standardtidsrammen

Afslutning

- Hvis målene for genoptræningen opfyldes før standardtidsrammens udløb, eller hvis borgeren ikke ønsker eller har ressourcer til at deltage i genoptræningen, afsluttes forløbet
- Der sikres vejledning i hvordan borgeren kan vedligeholde den opnåede funktionsevne
- Træningsenheden udarbejder afslutningsstatus og genoptræningsforløbet lukkes af Myndighedsteamet i Sundhedscentret



Godkendelse

Indsatskataloget er godkendt af Sundhedsudvalget den 2. februar 2021.



Indsatser

Genoptræning til borgere med rygproblemer

1. Målgruppe	Borgere der har en genoptræningsplan, hvor problemstillingerne relaterer sig til nakke, øvre ryg, lænd eller bækken.
2. Formål	Formålet med indsatsen er, at borgeren opnår samme funktionsevne eller bedst mulige funktionsevne, med udgangspunkt i de diagnoser og problemstillinger genoptræningsplanen retter sig imod.
3. Indsatsens indhold	<p>Planlægning af genoptræningsforløb ud fra indholdet i genoptræningsplanen:</p> <ul style="list-style-type: none">• sygehistorie – anamneseoptagelse• relevante undersøgelser, målinger og test der kan understøtte den faglige tilrettelæggelse af træningsforløbet• mål og evt. delmål for genoptræningsforløbet <p>Genoptræningen kan indeholde:</p> <ul style="list-style-type: none">• styrketræning, udholdenhedstræning, kredsløbstræning, bevægelighedstræning, stabilitetstræning, balancetræning, koordinationstræning• udspændingsøvelser• mobiliseringsøvelser for nervevævet - neurodynamik• genoprettelse af naturlig ledstilling – alignment• ganganalyse og -korrektion• funktionstræning - f.eks. trappegang og forflytningsteknikker• færdighedstræning - almindelig daglig livsførelse• rådgivning og vejledning i ergonomi• vejledning i smerteproblematikker• forebyggelse og behandling af hævelse i muskler og led



	<p>Genoptræningen foregår individuelt, som samtræning eller på hold ud fra en konkret faglig og individuel vurdering af borgerens behov.</p> <p>Genoptræningen understøttes af hjemmetræningsøvelser efter instruktion fra træningsterapeut suppleret med udlevering af skriftlig information eller adgang til digitalt understøttet træningsprogram.</p> <p>Status og afslutning:</p> <ul style="list-style-type: none">• løbende status og evaluering af udviklingen i funktionsevne og tilpasning af genoptræningsforløbet• genoptræningen afsluttes med faglige undersøgelser, målinger og test• vejledning i vedligeholdelse af den opnåede funktionsevne• konklusion på genoptræningsforløbet samt udarbejdelse af statusnotat og afslutning af forløb
4. Dokumentation	<p>Der oprettes en borgerjournal, hvor terapeuten løbende dokumenterer aftaler, opfølgning på mål og træningsprogram.</p> <p>Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.</p>
5. Tidsramme	<p>Indsatsen er tidsbegrænset og standardtidsrammen for genoptræning af rygproblemer er op til 9 timer.</p>

Genoptræning til borgere med skulder-/overarmsproblemer

1. Målgruppe	<p>Borgere der har en genoptræningsplan, hvor problemstillingerne relaterer sig til skulder eller overarm.</p>
2. Formål	<p>Formålet med indsatsen er, at borgeren opnår samme funktionsevne eller bedst mulige funktionsevne, med udgangspunkt i de diagnoser og problemstillinger genoptræningsplanen retter sig imod.</p>
3. Indsatsens indhold	<p>Planlægning af genoptræningsforløb ud fra indholdet i genoptræningsplanen:</p> <ul style="list-style-type: none">• sygehistorie – anamneseoptagelse• relevante undersøgelser, målinger og test der kan understøtte den faglige tilrettelæggelse af træningsforløbet• mål og evt. delmål for genoptræningsforløbet



	<p>Genoptræningen kan indeholde:</p> <ul style="list-style-type: none">• styrketræning, udholdenhedstræning, kredsløbstræning, bevægelighedstræning, stabilitetstræning, balancetræning, koordinationstræning• udspændingsøvelser• mobiliseringsøvelser for nervevævet - neurodynamik• genoprettelse af naturlig ledstilling – alignment• funktionstræning - f.eks. løfte- bæreteknikker• færdighedstræning - almindelig daglig livsførelse• rådgivning og vejledning i ergonomi• vejledning i smerteproblematikker• forebyggelse og behandling af hævelse i muskler og led <p>Genoptræningen foregår individuelt, som samtræning eller på hold ud fra en konkret faglig og individuel vurdering af borgerens behov.</p> <p>Genoptræningen understøttes af hjemmetræningsøvelser efter instruktion fra træningsterapeut suppleret med udlevering af skriftlig information eller adgang til digitalt understøttet træningsprogram.</p> <p>Status og afslutning:</p> <ul style="list-style-type: none">• løbende status og evaluering af udviklingen i funktionsevne og tilpasning af genoptræningsforløbet• genoptræningen afsluttes med faglige undersøgelser, målinger og test• vejledning i vedligeholdelse af den opnåede funktionsevne• konklusion på genoptræningsforløbet samt udarbejdelse af statusnotat og afslutning af forløb
4. Dokumentation	<p>Der oprettes en borgerjournal, hvor terapeuten løbende dokumenterer aftaler, opfølgning på mål og træningsprogram.</p> <p>Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.</p>
5. Tidsramme	<p>Indsatsen er tidsbegrænset og standardtidsrammen for genoptræning af skulder-/ overarmsproblemer er op til 9 timer.</p>



Genoptræning til borgere med albue-/underarms-/håndproblemer

1. Målgruppe	Borgere der har en genoptræningsplan, hvor problemstillingerne relaterer sig til albue, underarm eller hånd.
2. Formål	Formålet med indsatsen er, at borgeren opnår samme funktionsevne eller bedst mulige funktionsevne, med udgangspunkt i de diagnoser og problemstillinger genoptræningsplanen retter sig imod.
3. Indsatsens indhold	<p>Planlægning af genoptræningsforløb ud fra indholdet i genoptræningsplanen:</p> <ul style="list-style-type: none">• sygehistorie – anamneseoptagelse• relevante undersøgelser, målinger og test der kan understøtte den faglige tilrettelæggelse af træningsforløbet• mål og evt. delmål for genoptræningsforløbet <p>Genoptræningen kan indeholde:</p> <ul style="list-style-type: none">• styrketræning, udholdenhedstræning, bevægelighedstræning, stabilitetstræning, koordinationstræning• træning af føleforstyrrelser - sensibilitetstræning• udspændingsøvelser• mobiliseringsøvelser for nervevævet - neurodynamik• genoprettelse af naturlig ledstilling – alignment• funktions- og færdighedstræning - almindelig daglig livsførelse• rådgivning og vejledning i ergonomi• vejledning i smerteproblematikker• forebyggelse og behandling af hævelse i muskler og led <p>Genoptræningen foregår individuelt, som samtræning eller på hold ud fra en konkret faglig og individuel vurdering af borgerens behov.</p> <p>Genoptræningen understøttes af hjemmetræningsøvelser efter instruktion fra træningsterapeut suppleret med udlevering af skriftlig information eller adgang til digitalt understøttet træningsprogram.</p> <p>Status og afslutning:</p> <ul style="list-style-type: none">• løbende status og evaluering af udviklingen i funktionsevne og tilpasning af genoptræningsforløbet• genoptræningen afsluttes med faglige undersøgelser, målinger og test• vejledning i vedligeholdelse af den opnåede funktionsevne



	<ul style="list-style-type: none">• konklusion på genoptræningsforløbet samt udarbejdelse af statusnotat og afslutning af forløb
4. Dokumentation	Der oprettes en borgerjournal, hvor terapeuten løbende dokumenterer aftaler, opfølgning på mål og træningsprogram. Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.
5. Tidsramme	Indsatsen er tidsbegrænset og standardtidsrammen for genoptræning af albue-/ underarm- eller håndproblemer er op til 8 timer.

Genoptræning til borgere med hofte-/lårbensproblemer

1. Målgruppe	Borgere der har en genoptræningsplan, hvor problemstillingerne relaterer sig til hofte eller lårben.
2. Formål	Formålet med indsatsen er, at borgeren opnår samme funktionsevne eller bedst mulige funktionsevne, med udgangspunkt i de diagnoser og problemstillinger genoptræningsplanen retter sig imod.
3. Indsatsens indhold	<p>Planlægning af genoptræningsforløb ud fra indholdet i genoptræningsplanen:</p> <ul style="list-style-type: none">• sygehistorie – anamneseoptagelse• relevante undersøgelser, målinger og test der kan understøtte den faglige tilrettelæggelse af træningsforløbet• mål og evt. delmål for genoptræningsforløbet <p>Genoptræningen kan indeholde:</p> <ul style="list-style-type: none">• styrketræning, udholdenhedstræning, kredsløbstræning, bevægelighedstræning, stabilitetstræning, balancetræning, koordinationstræning• udspændingsøvelser• mobiliseringsøvelser for nervevævet - neurodynamik• genoprettelse af naturlig ledstilling – alignment• ganganalyse og -korrektion• funktionstræning - f.eks. trappegang og forflytningsteknikker• færdighedstræning - almindelig daglig livsførelse



	<ul style="list-style-type: none">• rådgivning og vejledning i ergonomi• vejledning i smerteproblematikker• forebyggelse og behandling af hævelse i muskler og led <p>Genoptræningen foregår individuelt, som samtræning eller på hold ud fra en konkret faglig og individuel vurdering af borgerens behov.</p> <p>Genoptræningen understøttes af hjemmetræningsøvelser efter instruktion fra træningsterapeut suppleret med udlevering af skriftlig information eller adgang til digitalt understøttet træningsprogram.</p> <p>Status og afslutning:</p> <ul style="list-style-type: none">• løbende status og evaluering af udviklingen i funktionsevne og tilpasning af genoptræningsforløbet• genoptræningen afsluttes med faglige undersøgelser, målinger og test• vejledning i vedligeholdelse af den opnåede funktionsevne• konklusion på genoptræningsforløbet samt udarbejdelse af statusnotat og afslutning af forløb
4. Dokumentation	<p>Der oprettes en borgerjournal, hvor terapeuten løbende dokumenterer aftaler, opfølgning på mål og træningsprogram.</p> <p>Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.</p>
5. Tidsramme	<p>Indsatsen er tidsbegrænset og standardtidsrammen for genoptræning af hofte-/lårbensproblemer er op til 12 timer.</p>

Genoptræning til borgere med knæ-/underbensproblemer

1. Målgruppe	<p>Borgere der har en genoptræningsplan, hvor problemstillingerne relaterer sig til knæ eller underben.</p>
2. Formål	<p>Formålet med indsatsen er, at borgeren opnår samme funktionsevne eller bedst mulige funktionsevne, med udgangspunkt i de diagnoser og problemstillinger genoptræningsplanen retter sig imod.</p>



3. Indsatsens indhold

Planlægning af genoptræningsforløb ud fra indholdet i genoptræningsplanen:

- sygehistorie – anamneseoptagelse
- relevante undersøgelser, målinger og test der kan understøtte den faglige tilrettelæggelse af træningsforløbet
- mål og evt. delmål for genoptræningsforløbet

Genoptræningen kan indeholde:

- styrketræning, udholdenhedstræning, kredsløbstræning, bevægelighedstræning, stabilitetstræning, balancetræning, koordinationstræning
- udspændingsøvelser
- mobiliseringsøvelser for nervevævet - neurodynamik
- genoprettelse af naturlig ledstilling – alignment
- ganganalyse og -korrektion
- funktionstræning - f.eks. trappegang og forflytningsteknikker
- færdighedstræning - almindelig daglig livsførelse
- rådgivning og vejledning i ergonomi
- vejledning i smerteproblematikker
- forebyggelse og behandling af hævelse i muskler og led

Genoptræningen foregår individuelt, som samtræning eller på hold ud fra en konkret faglig og individuel vurdering af borgerens behov.

Genoptræningen understøttes af hjemmetræningsøvelser efter instruktion fra træningsterapeut suppleret med udlevering af skriftlig information eller adgang til digitalt understøttet træningsprogram.

Status og afslutning:

- løbende status og evaluering af udviklingen i funktionsevne og tilpasning af genoptræningsforløbet
- genoptræningen afsluttes med faglige undersøgelser, målinger og test
- vejledning i vedligeholdelse af den opnåede funktionsevne
- konklusion på genoptræningsforløbet samt udarbejdelse af statusnotat og afslutning af forløb



4. Dokumentation	Der oprettes en borgerjournal, hvor terapeuten løbende dokumenterer aftaler, opfølgning på mål og træningsprogram. Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.
5. Tidsramme	Indsatsen er tidsbegrænset og standardtidsrammen for genoptræning af knæ-/ underbensproblemer er op til 14 timer.

Genoptræning til borgere med ankel-/fodproblemer

1. Målgruppe	Borgere der har en genoptræningsplan, hvor problemstillingerne relaterer sig til ankel eller fod.
2. Formål	Formålet med indsatsen er, at borgeren opnår samme funktionsevne eller bedst mulige funktionsevne, med udgangspunkt i de diagnoser og problemstillinger genoptræningsplanen retter sig imod.
3. Indsatsens indhold	<p>Planlægning af genoptræningsforløb ud fra indholdet i genoptræningsplanen:</p> <ul style="list-style-type: none">• sygehistorie – anamneseoptagelse• relevante undersøgelser, målinger og test der kan understøtte den faglige tilrettelæggelse af træningsforløbet• mål og evt. delmål for genoptræningsforløbet <p>Genoptræningen kan indeholde:</p> <ul style="list-style-type: none">• styrketræning, udholdenhedstræning, kredsløbstræning, bevægelighedstræning, stabilitetstræning, balancetræning, koordinationstræning• udspændingsøvelser• mobiliseringsøvelser for nervevævet - neurodynamik• genoprettelse af naturlig ledstilling – alignment• ganganalyse og -korrektion• funktionstræning - f.eks. trappegang og forflytningsteknikker• færdighedstræning - almindelig daglig livsførelse• rådgivning og vejledning i ergonomi• vejledning i smerteproblematikker• forebyggelse og behandling af hævelse i muskler og led



	<p>Genoptræningen foregår individuelt, som samtræning eller på hold ud fra en konkret faglig og individuel vurdering af borgerens behov.</p> <p>Genoptræningen understøttes af hjemmetræningsøvelser efter instruktion fra træningsterapeut suppleret med udlevering af skriftlig information eller adgang til digitalt understøttet træningsprogram.</p> <p>Status og afslutning:</p> <ul style="list-style-type: none">• løbende status og evaluering af udviklingen i funktionsevne og tilpasning af genoptræningsforløbet• genoptræningen afsluttes med faglige undersøgelser, målinger og test• vejledning i vedligeholdelse af den opnåede funktionsevne• konklusion på genoptræningsforløbet samt udarbejdelse af statusnotat og afslutning af forløb
4. Dokumentation	<p>Der oprettes en borgerjournal, hvor terapeuten løbende dokumenterer aftaler, opfølgning på mål og træningsprogram.</p> <p>Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.</p>
5. Tidsramme	<p>Indsatsen er tidsbegrænset og standardtidsrammen for genoptræning af ankel-/ fodproblemer er op til 8 timer.</p>

Genoptræning til borgere med neurologiske problemer

1. Målgruppe	<p>Borgere der har en genoptræningsplan, hvor problemstillingerne relaterer sig til neurologi f.eks. parkinson, sclerose eller polyneuropati.</p>
2. Formål	<p>Formålet med indsatsen er, at borgeren opnår samme funktionsevne eller bedst mulige funktionsevne, med udgangspunkt i de diagnoser og problemstillinger genoptræningsplanen retter sig imod.</p>



3. Indsatsens indhold

Planlægning af genoptræningsforløb ud fra indholdet i genoptræningsplanen:

- sygehistorie – anamneseoptagelse
- relevante undersøgelser, målinger og test der kan understøtte den faglige tilrettelæggelse af træningsforløbet
- mål og evt. delmål for genoptræningsforløbet

Genoptræningen kan indeholde:

- styrketræning, udholdenhedstræning, kredsløbstræning, bevægelighedstræning, stabilitetstræning, balancetræning, koordinationstræning
- udspændingsøvelser
- mobiliseringsøvelser for nervevævet - neurodynamik
- genoprettelse af naturlig ledstilling – alignment
- ganganalyse og –korrektion
- forebyggelse og behandling af hævelse i muskler og led
- træning af ansigt, mund og svælg herunder synkefunktion
- træning af mentale funktioner - kognitiv træning
- funktionstræning - f.eks. trappegang og forflytningsteknikker
- færdighedstræning - almindelig daglig livsførelse
- vejledning i kompenserende strategier
- rådgivning og vejledning i ergonomi
- vejledning i smerteproblematikker
- information om ændret livssituation pga. kronisk lidelse

Genoptræningen foregår individuelt, som samtræning eller på hold ud fra en konkret faglig og individuel vurdering af borgerens behov.

Genoptræningen understøttes af hjemmetræningsøvelser efter instruktion fra træningsterapeut suppleret med udlevering af skriftlig information eller adgang til digitalt understøttet træningsprogram.

Status og afslutning:

- løbende status og evaluering af udviklingen i funktionsevne og tilpasning af genoptræningsforløbet
- genoptræningen afsluttes med faglige undersøgelser, målinger og test
- vejledning i vedligeholdelse af den opnåede funktionsevne



	<ul style="list-style-type: none">• konklusion på genoptræningsforløbet samt udarbejdelse af statusnotat og afslutning af forløb
4. Dokumentation	Der oprettes en borgerjournal, hvor terapeuten løbende dokumenterer aftaler, opfølgning på mål og træningsprogram. Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.
5. Tidsramme	Indsatsen er tidsbegrænset og standardtidsrammen for genoptræning af neurologiske problemer er op til 8 timer.

Genoptræning til borgere med erhvervet hjerneskade

1. Målgruppe	Borgere der har en genoptræningsplan, hvor problemstillingerne relaterer sig til en erhvervet hjerneskade f.eks. hjerneskade efter blodprop eller hjermeblødning, hjernetumor eller hovedtraumer efter ulykke.
2. Formål	Formålet med indsatsen er, at borgeren opnår samme funktionsevne eller bedst mulige funktionsevne, med udgangspunkt i de diagnoser og problemstillinger genoptræningsplanen retter sig imod.
3. Indsatsens indhold	<p>Planlægning af genoptræningsforløb ud fra indholdet i genoptræningsplanen:</p> <ul style="list-style-type: none">• sygehistorie – anamneseoptagelse• relevante undersøgelser, målinger og test der kan understøtte den faglige tilrettelæggelse af træningsforløbet• mål og evt. delmål for genoptræningsforløbet <p>Genoptræningen kan indeholde:</p> <ul style="list-style-type: none">• styrketræning, udholdenhedstræning, kredsløbstræning, bevægelighedstræning, stabilitetstræning, balancetræning, koordinationstræning• udspændingsøvelser• mobiliseringsøvelser for nervevævet - neurodynamik• genoprettelse af naturlig ledstilling – alignment• ganganalyse og –korrektion• forebyggelse og behandling af hævelse i muskler og led• træning af ansigt, mund og svælg herunder synkefunktion



	<ul style="list-style-type: none">• træning af mentale funktioner - kognitiv træning• funktionstræning - f.eks. trappegang og forflytningsteknikker• færdighedstræning - almindelig daglig livsførelse• vejledning i kompenserende strategier• rådgivning og vejledning i ergonomi• vejledning i smerteproblematikker• information om ændret livssituation som følge af hjerneskaden• vejledning af pårørende, sundhedspersonale og evt. arbejdsplads• understøtte kontakt til aktiviteter og sociale tilbud <p>Genoptræningen foregår individuelt, som samtræning eller på hold ud fra en konkret faglig og individuel vurdering af borgerens behov.</p> <p>Genoptræningen understøttes af hjemmetræningsøvelser efter instruktion fra træningsterapeut suppleret med udlevering af skriftlig information eller adgang til digitalt understøttet træningsprogram.</p> <p>Status og afslutning:</p> <ul style="list-style-type: none">• løbende status og evaluering af udviklingen i funktionsevne og tilpasning af genoptræningsforløbet• genoptræningen afsluttes med faglige undersøgelser, målinger og test• vejledning i vedligeholdelse af den opnåede funktionsevne• konklusion på genoptræningsforløbet samt udarbejdelse af statusnotat og afslutning af forløb
4. Dokumentation	<p>Der oprettes en borgerjournal, hvor terapeuten løbende dokumenterer aftaler, opfølgning på mål og træningsprogram.</p> <p>Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.</p>
5. Tidsramme	<p>Indsatsen er tidsbegrænset og standardtidsrammen for genoptræning af erhvervet hjerneskade er op til 24 timer.</p>



Genoptræning til borgere der er visiteret til hjernekursus

1. Målgruppe	<p>Borgere over 18 år, der har erhvervet en ikke fremadskridende hjerneskade f.eks blodprop i hjernen, hjerneblødning eller hovedtraumer efter ulykke.</p> <p>Det tilstræbes, at kursisterne opfylder følgende kriterier:</p> <ul style="list-style-type: none">• har en erhvervet hjerneskade med kognitive funktionsbegrænsninger• har et igangværende genoptræningsforløb efter Sundhedslovens §140 eller er visiteret til træning efter servicelovens § 86 stk.1• er udredt af neuropsykolog• har et fagligt vurderet behov for gruppebaseret kognitiv træning• kan deltage aktivt i gruppeforløb• ingen form for igangværende misbrug
2. Formål	<p>Formålet med indsatsen er, at borgeren opnår samme funktionsevne eller bedst mulige funktionsevne, med udgangspunkt i de diagnoser og problemstillinger genoptræningsplanen retter sig imod.</p> <p>For borgere visiteret til hjernekursus er der særlig fokus på at:</p> <ul style="list-style-type: none">• give kursister indsigt og forståelse for ressourcer og vanskeligheder efter hjerneskaden• bedre kursisters fysiske, kognitive, praktiske, følelsesmæssige og sociale funktionsevne• indlære nye/kompenserende strategier, der kan overføres til hverdagen• afdække kognitive problemstillinger, og bidrage til afklaring af fremadrettet tilknytning til arbejdsmarkedet• give pårørende indsigt i og forståelse for ressourcer og vanskeligheder efter hjerneskade
3. Indsatsens indhold	<p>Planlægning af genoptræningsforløb og kursusforløb ud fra indholdet i genoptræningsplanen:</p> <ul style="list-style-type: none">• sygehistorie – anamneseoptagelse• relevante undersøgelser, målinger og test der kan understøtte den faglige tilrettelæggelse af trænings- og kursusforløbet• mål og evt. delmål for genoptrænings- og kursusforløbet



	<p>Kursustilbuddet indeholder:</p> <ul style="list-style-type: none">• opstart-/afslutningssamtale i hjemmet med deltagelse af pårørende• gruppebaseret undervisning tilrettelagt som kursusforløb• kursusplan omhandler følgende hovedtemaer:<ul style="list-style-type: none">○ hjernens opbygning og funktion○ opmærksomhed og koncentration○ hjerneskadetræthed og energiforvaltning○ hukommelse○ eksekutive funktioner - evnen til planlægning, selviværksættelse, selvstyring, selvhæmning, selvevaluering, selvkorrektion, målsætning og fleksibel problemløsning○ implementering af nye strategier i hverdagslivet○ rejsen mod mit nye jeg• der arbejdes med temaerne både teoretisk og praktisk• der arbejdes med hjemmeopgaver, herunder brug af IT- programmet Professionel hjernetræning <p>Status og afslutning:</p> <ul style="list-style-type: none">• løbende status og evaluering af udviklingen i funktionsevne og tilpasning af kursusforløbet – ift. den enkelte kursists mål for deltagelse• genoptræningen afsluttes med faglige undersøgelser, målinger og test• vejledning i vedligeholdelse af den opnåede funktionsevne• konklusion på kursusforløbet samt udarbejdelse af statusnotat og afslutning af forløb
4. Dokumentation	<p>Der oprettes en borgerjournal, hvor terapeuten løbende dokumenterer aftaler, opfølgning på mål og træningsprogram.</p> <p>Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger</p>
5. Tidsramme	<p>Kursusforløbet er en tidsbegrænset indsats over 14 uger – 2 x 3 timer ugentligt - derudover opstarts- og afslutningssamtaler. Standardtidsrammen er på i alt 90 timer pr. deltager, hvoraf de 84 timer er selve kursusforløbet. I forbindelse med kursusforløbet afholdes et aftenmøde for pårørende.</p>



Genoptræning til borgere med medicinske eller øvrige problemer

1. Målgruppe	Borgere der har en genoptræningsplan, hvor problemstillingerne relaterer sig til medicinske eller andre sygdomme f.eks. kræft, KOL, lungebetændelse, gigtlidelser, psykiatriske problemstillinger eller børn med sansemotoriske problemer.
2. Formål	Formålet med indsatsen er, at borgeren opnår samme funktionsevne eller bedst mulige funktionsevne, med udgangspunkt i de diagnoser og problemstillinger genoptræningsplanen retter sig imod.
3. Indsatsens indhold	<p>Planlægning af genoptræningsforløb ud fra indholdet i genoptræningsplanen:</p> <ul style="list-style-type: none">• sygehistorie – anamneseoptagelse• relevante undersøgelser, målinger og test der kan understøtte den faglige tilrettelæggelse af træningsforløbet• mål og evt. delmål for genoptræningsforløbet <p>Genoptræningen kan indeholde:</p> <ul style="list-style-type: none">• styrketræning, udholdenhedstræning, kredsløbstræning, bevægelighedstræning, stabilitetstræning, balancetræning, koordinationstræning, vejtrækningsøvelser• udspændingsøvelser• mobiliseringsøvelser for nervevævet - neurodynamik• genoprettelse af naturlig ledstilling – alignment• forebyggelse og behandling af hævelse i muskler og led• træning af ansigt, mund og svælg herunder synkefunktion• funktionstræning - f.eks. forflytningsteknikker• færdighedstræning - almindelig daglig livsførelse• rådgivning og vejledning i ergonomi• vejledning i smerteproblematikker• information om sygdom og livssituation <p>Genoptræningen foregår individuelt, som samtræning eller på hold ud fra en konkret faglig og individuel vurdering af borgerens behov.</p>



	<p>Genoptræningen understøttes af hjemmetræningsøvelser efter instruktion fra træningsterapeut suppleret med udlevering af skriftlig information eller adgang til digitalt understøttet træningsprogram.</p> <p>Status og afslutning:</p> <ul style="list-style-type: none">• løbende status og evaluering af udviklingen i funktionsevne og tilpasning af genoptræningsforløbet• genoptræningen afsluttes med faglige undersøgelser, målinger og test• vejledning i vedligeholdelse af den opnåede funktionsevne• konklusion på genoptræningsforløbet samt udarbejdelse af statusnotat og afslutning af forløb
4. Dokumentation	<p>Der oprettes en borgerjournal, hvor terapeuten løbende dokumenterer aftaler, opfølgning på mål og træningsprogram.</p> <p>Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.</p>
5. Tidsramme	<p>Indsatsen er tidsbegrænset og standardtidsrammen for genoptræningen er op til 8 timer.</p>

Genoptræning til borgere der er visiteret til hjerterehabilitering

1. Målgruppe	<p>Borgere der har en genoptræningsplan, hvor problemstillingerne relaterer sig til iskæmisk hjertesygdom eller hjertesvigt, og hvor det af genoptræningsplanen fremgår at hjerterehabiliteringen er godkendt til at foregå i kommunalt regi, udfra en lægefaglig vurdering på sygehuset.</p>
2. Formål	<p>Formålet med indsatsen er, at borgeren opnår samme funktionsevne eller bedst mulige funktionsevne, med udgangspunkt i de diagnoser og problemstillinger genoptræningsplanen retter sig imod.</p>
3. Indsatsens indhold	<p>Planlægning af genoptræningsforløb ud fra indholdet i genoptræningsplanen:</p> <ul style="list-style-type: none">• sygehistorie – anamneseoptagelse• relevante undersøgelser, målinger og test der kan understøtte den faglige tilrettelæggelse af træningsforløbet• mål og evt. delmål for genoptræningsforløbet



Genoptræningen kan indeholde:

- styrketræning, udholdenhedstræning, kredsløbstræning, bevægelighedstræning, stabilitetstræning, balancetræning, koordinationstræning
- udspænding- og afslapningsøvelser
- funktionstræning
- færdighedstræning - almindelig daglig livsførelse
- rådgivning og vejledning i ergonomi
- vejledning i smerteproblematikker
- forebyggelse og behandling af hævelse i muskler og led
- råd og vejledning om træningsintensitet i relation til hjertesygdom

Fysisk træning ved hjerterehabilitering foregår som udgangspunkt på hold 2 gange i ugen af 1 times varighed, og det forløber over 8 uger ved iskæmisk hjertesygdom og 12 uger ved hjertesvigt.

Der kan evt. være individuel træning eller samtræning i opstart af forløbet ud fra en konkret faglig og individuel vurdering af borgerens behov.

Genoptræningen understøttes af hjemmetræningsøvelser efter instruktion fra træningsterapeut suppleret med udlevering af skriftlig information eller adgang til digitalt understøttet træningsprogram.

I **Hjerterehabiliteringen** indgår et tværfaglig samarbejde med sundhedsvejledere i Sundhedscentret der varetager sygdomsmestring – undervisning.

Formålet med indsatsen er at borgeren tilegner sig viden og redskaber i forhold til at håndtere egen sygdom, og kan omsætte dette i eget hverdagsliv.

Hjerteundervisningen finder sted på hold, 1 gang i ugen af 2 timers varighed, og forløber over 6 gange.

De 6 undervisningsgange har følgende overordnede temaer:

- hjertesygdomme og risikofaktorer
- medicin og bivirkninger
- psykiske reaktioner når man bliver hjertesyg
- hjertevenlig kost



	<ul style="list-style-type: none">• fysisk aktivitet ved hjertesygdom• fremtiden med en hjertesygdom <p>Sønderborg Kommunes Sundhedscenter har også tilbud om følgende forebyggende indsatser:</p> <ul style="list-style-type: none">• rygestop• ændring af alkoholvaner• ernæring• mental sundhed – angst og depression• LIVA – digital vejledning inden for rygestop, kostvejledning og fysisk aktivitet <p>Status og afslutning:</p> <ul style="list-style-type: none">• løbende status og evaluering af udviklingen i funktionsevne og tilpasning af genoptræningsforløbet• genoptræningen afsluttes med faglige undersøgelser, målinger og test• vejledning i vedligeholdelse af den opnåede funktionsevne• konklusion på genoptræningsforløbet samt udarbejdelse af statusnotat og afslutning af forløb
4. Dokumentation	<p>Der oprettes en borgerjournal, hvor terapeuten og sundhedsvejlederen løbende dokumenterer aftaler, opfølgning på mål og træningsprogram.</p> <p>Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.</p>
5. Tidsramme	<p>Indsatsen er tidsbegrænset og standardtidsrammen for genoptræning af:</p> <ul style="list-style-type: none">○ iskæmisk hjertesygdom er op til 18 timer○ hjertesvigt er op til 26 timer <p>Derudover tilbydes sygdomsmestring - hjerterundervisning af 12 timers varighed og evt. individuelle forebyggende indsatser som fremgår af Kvalitetsstandard og Indsatskatalog for Forebyggelsestilbud efter Sundhedslovens §119.</p>



Sønderborg Kommune
Rådhusvej 10
6400 Sønderborg
T: 88 72 64 00
E: post@sonderborg.dk
W: sonderborgkommune.dk