



**5**

**Kvalitetsstandard  
for  
forebyggende træning  
(Selvtræning)**

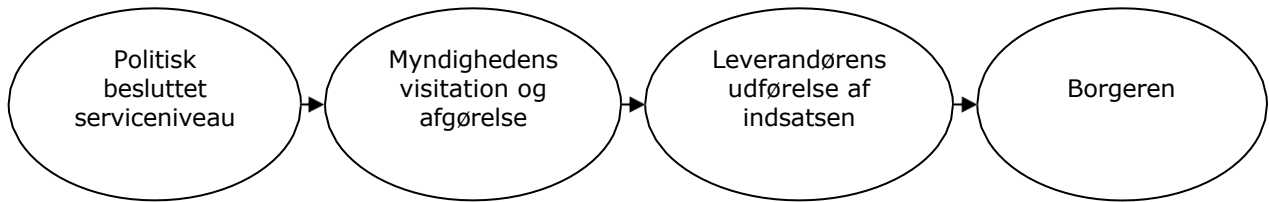
**Lov om social service § 79**

2025

## Indledning

Fredensborg Kommune tilbyder forebyggende træning til borgere, som er motiveret for at træne og ved hjælp af træning forventes at forebygge fald i funktionsevne, sygdom og indlæggelse på hospital.

Kvalitetsstandarden skal sikre, at der er sammenhæng mellem det politiske besluttede serviceniveau og den leverede træningsindsats.



Forebyggende træning gives ud fra borgerens fysiske, psykiske og sociale funktionsniveau og ressourcer.

Forebyggende træning tager udgangspunkt i borgerens behov og forventninger og bygger på et ligeværdigt og respektfuldt samarbejde mellem borger og terapeut.

Borgeren skal være motiveret for og indstillet på at selvtræne regelmæssigt i løbet af ugen for at kunne drage nytte af den forebyggende træning.

Ved aftale om deltagelse i forebyggende træning udarbejder terapeuten en træningsplan til borgeren med beskrivelse af træningsindhold og hvor træningen foregår.

Venlig hilsen

Fredensborg Kommune

Hvad er formålet:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At motivere og støtte borgeren i at fastholde eller fremme egen sundhed og velvære.</li> <li>• At medvirke til at forebygge sygdom og almen svækkelse således at livskvalitet fastholdes.</li> </ul>
Hvem kan modtage hjælpen:	<p>Borgere som:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• er folkepensionister og bosiddende i Fredensborg Kommune.</li> <li>• kan transportere sig selv til træningscentret.</li> <li>• kan forstå instruktion i træningsprogram.</li> <li>• kan træne uden, at der er personale til stede.</li> <li>• har behov for 3 måneders træning med henblik på fastholdelse i fysisk aktivitet i forbindelse med afslutning af et forløbsprogram.</li> </ul>
Hvilke mål er der:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At borgeren bevarer størst mulig grad af funktions- og færdighedsniveau.</li> <li>• At borgeren oplever, at forebyggende træning gavner sundheden og/eller giver en funktionsforbedring.</li> </ul>
Hvordan bliver man visiteret:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der er ikke visitation til denne indsats.</li> <li>• Alle pensionister kan kontakte Træning og Rehabilitering direkte for aftale om instruktion ved start.</li> </ul>
Hvilke servicemål er der:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senest 4 uger efter borgerens henvendelse til Træning og Rehabilitering skal borgeren være kontaktet af en fysioterapeut.</li> <li>• Åbningstider for forebyggende træning er til enhver tid afhængig af ledig kapacitet ift. de øvrige opgaver i Træning og Rehabilitering og vil derfor kunne skifte - se opslag på de enkelte træningscentre.</li> </ul>
Hvilke krav er der til borgeren:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Borgeren skal selv kunne varetage den forebyggende træning (selvtræning).</li> <li>• Hver måned opkræves borgeren betaling for den kommende måned. Borgeren kan efter eventuelt ophør til enhver tid genoptage forebyggende træning ved ønske herom.</li> </ul>
Hvilke indsatser kan indgå:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Med udgangspunkt i borgerens træningsbehov og ønsker fastlægges hvilke af nedenstående træningstyper, der kan indgå i træningen, som f.eks.: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fysiske funktioner:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konditionstræning.</li> <li>• Styrketræning.</li> <li>• Balancetræning.</li> <li>• Koordinationstræning.</li> <li>• Træning af ledbevægelighed.</li> </ul> </li> <li><b>Forebyggende træning omfatter:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktion i brugen af træningsmaskiner og andet træningsudstyr i centrene.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
Hvilke metoder anvendes:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktionen indledes med en samtale mellem borger og fysioterapeut.</li> <li>• Træningsplanen tager udgangspunkt i borgerens ressourcer og behov.</li> <li>• Borgeren fastlægger selv mål og plan for selvtræningen.</li> <li>• Ved start af træningsforløbet tilrettelægges træningsprogram.</li> <li>• Borgeren har selv ansvar for træningsplanen og ansvar for at følge denne.</li> <li>• Træningsplanen/-programmet kan efter</li> </ul>

	borgerens ønske (=samtykke) opbevares i en mappe i træningscentret.
Hvor, hvor ofte og hvor længe:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Træningen foregår i et af kommunens træningscentre.</li> <li>• Træningen kan foregå så ofte borgeren ønsker det i de lokalt angivne tidsrum</li> </ul>
Hvem har ansvaret for træningen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Borgeren træner på eget ansvar efter instruktion i et planlagt træningsprogram.</li> </ul>
Hvilke krav er der til medarbejderen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysioterapeuterne har kompetencen i forhold til at udarbejde træningsplan.</li> <li>• Medarbejdere skal være imødekommende, fleksible og have et godt kendskab til kommunens serviceniveau.</li> <li>• Medarbejderne skal kunne forstå, tale, læse og skrive dansk.</li> <li>• Medarbejderne har tavshedspligt.</li> <li>• Medarbejderne skal bære synligt legitimationskort med vellignende foto.</li> </ul>
Hvordan følges der op på træningen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Borgeren vil i tilfælde af ændringer i sundhedstilstanden kunne henvende sig til fysioterapeuten i det lokale træningscenter for en aftale om evt. ændring af træningsprogrammet.</li> </ul>
Sikkerhed:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Træningsmaskinerne skal være sikkerhedsmæssigt forsvarlige.</li> <li>• Borgerne skal indgå i korrekt håndtering og renholdelse af træningsudstyr efter brug efter gældende regler samt instruktion.</li> <li>• Det anbefales at have telefon på sig i tilfælde af uheld.</li> </ul>
Er der brugerbetaling:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der er brugerbetaling på træningsindsats, se opslag i de enkelte træningscentre. I 2025 er prisen 155 kr. pr. md.</li> <li>• Der ydes ikke kørsel til dette træningstilbud</li> </ul>
Kontakt:	<p>Træning- og Rehabiliterings styringsenhed</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tlf. 41 95 45 10 eller 41 95 45 12.</li> </ul>

Godkendt af Fredensborg Kommunes Byråd den 16. december 2024.