

## Træningspolitik for Slagelse Kommune - Borgeren i Centrum

### Indledning og baggrund for politikken

Med kommunalreformen er trænings- og genoptræningstilbuddene samlet i kommunerne. Kommunerne har herved fået en unik mulighed for at sikre sammenhæng, nærhed, samarbejde og koordination i den enkelte borgers træningsforløb.

Sigtet med træningspolitikken er at sætte den enkelte borger i centrum. Der skal derfor skabes kommunale rammer, som giver borgerne de bedste forudsætninger for at leve et sundt og fysisk aktivt liv. Borgeren i centrum betyder, at der tages udgangspunkt i det enkelte borgers ønsker, behov og ressourcer til at træffe aktive, sunde valg i hverdagen. Et sundere liv kræver et optimalt samspil mellem de kommunale instanser og borgere, der skal støttes og motiveres til selv at træne og føre en sund og aktiv livsstil.

### Udviklingstendenser på træningsområdet

Der er siden kommunalreformen sket en stigning i antallet af borgere i alle aldersgrupper, der får tilbuddet om træning i kommunalt regi. Det gælder mht. både vedligeholdende træning og genoptræning i henhold til sundhedsloven og serviceloven. Særligt omfanget af træning efter sundhedsloven er steget og betyder, at antallet af genoptræningsplaner siden 2007 er steget med gennemsnitligt 200 om året.

Udfordringerne på træningsområdet kan bl.a. imødekommes ved hjælp af tættere koordinering og samarbejde på tværs af f.eks. sygehus, genoptræningscentre, hjemmepleje og aktivitetscentre. Herunder ved et fælles koordinering af sundhedstilbud, livsstils og rehabiliteringstilbud til borgere med kroniske lidelser.

Lige så vigtigt er det at øge fokus på hjælp til selvhjælp i træningen og på værdien og gevinsten ved at genvinde og vedligeholde egen sundhed. Trænings- og genoptræningstilbuddene skal ses i sammenhæng med aktivitets og sundhedstilbuddene. Denne træningspolitik er Slagelse kommunes bud på, hvordan kommunen kan imødekomme fremtidens behov for træning.

**Vision:** På træningsområdet har Slagelse Kommune fokus på helhed, sammenhæng, udvikling og inddragelse. Vi understøtter borgerens selvhjulpenshed og er katalysator for at motivere, forebygge, genoptræne og vedligeholde ud fra borgernes individuelle behov.

**Mission:** På træningsområdet arbejder vi rehabiliterende<sup>1</sup> og helhedsorienteret med borgeren i centrum. Vi tænker på tværs af institutioner og strukturer og motiverer borgerne til selv at træne og føre en sund og aktiv livsstil.

### Værdier:

- ❖ Kommunikationen og dialogen med borgerne er *tydelig*.
- ❖ På træningsområdet er vi *modige* og tænker, nyt, stort og fremadrettet.
- ❖ Medarbejderne er kompetente og har en høj faglighed i vores træningstilbud.
- ❖ Borgerne træner *med glæde* og har glæde af træningen.
- ❖ De kommunale træningstilbud er *synlige* og let tilgængelige.

---

<sup>1</sup> "Rehabilitering er en målrettet og tidsbestemt samarbejdsproces mellem en borger, pårørende og fagfolk. Formålet er at borgeren, som har eller er i risiko for at få betydelige begrænsninger i sin fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevne, opnår et selvstændigt og meningsfuldt liv. Rehabilitering baseres på borgerens hele livssituation og beslutninger og består af en koordineret, sammenhængende og vidensbaseret indsats. Fra Hvidbogen: "Rehabilitering i Danmark - Hvidbog om rehabiliteringsbegrebet". Rehabiliteringsforum Danmark og MarselisborgCentret 2004.

## Den aktuelle træningsindsats i kommunen

Begrebet træning er rummeligt og kan som udgangspunkt foregå i alle livssituationer. Kommunen definerer træning bredt som en indsats, der både indeholder den gode rehabilitering, genoptræning og vedligeholdelse samt forebyggelse og råd om sunde livsvaner. Fokus er på at bringe borgere, der har fået tilbuddet om træning, tilbage til det højest mulige funktionsniveau, men også på at fastholde og vedligeholde et eksisterende funktionsniveau.

Slagelse Kommune tilbyder i dag to former for træning:

- ❖ Vedligeholdelsestræning og genoptræning for personer, hyppigst ældre, som har mistet færdigheder i den seneste tid, eller som generelt har haft svært ved selv at vedligeholde deres fysiske færdigheder<sup>ii</sup>.
- ❖ Genoptræning til borgere, der udskrives fra sygehus med en genoptræningsplan<sup>iii</sup>.

For at omsætte visionen, missionen og værdierne i træningspolitikken til praksis, arbejder vi med følgende indsatsområder:

### Træning - den helhedsorienterede indsats for borgeren

I Slagelse kommune handler træning om at give mennesker de samme muligheder. Fokus er derfor ikke kun på fysisk træning og genoptræning, men også på at genvinde aktiviteter og tabte sociale færdigheder. Ambitionen på træningsområdet er at støtte flest mulige borgere ved hjælp til selvhjælp i træningen, så de har mulighed for at forblive aktive i eget liv. Sigtet er, at borgerne skal genvinde tabt livskvalitet og bevare kontrol over eget liv.

Derfor er det nødvendigt at arbejde med en helhedsorienteret træning, som tænkes ind i hverdagens gøremål i hjemmet hos borgeren og i fritiden. Ved at arbejde helhedsorienteret arbejder vi også rehabiliterende. Det betyder, at flere faggruppers kompetencer samles med det formål at koordinere individuelle træningsforløb for borgerne<sup>iv</sup>.

### Borgerinddragelse og høj skræddersyet faglighed

Ambitionen er at alle borgere, der er visiteret til træning skal føle sig inddraget, hørt, set og værdsat. Ved at borgerne motiveres til selv at tage ansvar, opnår borgerne de bedste resultater. Dette forudsætter en tydelig kommunikation, en god dialog og løbende opfølgning i træningen i samarbejde med borgeren.

For at skabe de optimale træningsrammer vil kommunen nytænke de nuværende samarbejdsstrukturer og foreslå nye, der sætter borgeren mere i centrum. For at sikre en vedvarende høj faglighed er det vigtigt at personalet, som arbejder med træning, arbejder efter samme fælles mål og understøtter borgerne i deres selvhjulpethed. Vi har samtidig blik for, at de bedste træningstilbud løbende kræver opkvalificering og efteruddannelse af kommunens sundheds- og omsorgspersonale.

Med udgangspunkt i **træningscentrene** i Slagelse kommune arbejder vi nu og i fremover på at styrke den helhedsorienterede tilgang på træningsområdet ved bevidst at målrette det tværfaglige samarbejde med:

- ❖ **Aktivitetssentrene**  
Det tværgående samarbejde sikrer, at borgerne efter træning i genoptræningscentrene kan vedligeholde egen sundhed i kommunes aktivitetssentre og deltage mere aktivt i sociale aktiviteter og sammenhænge.
- ❖ **Jobcenteret**  
I et tværgående samarbejde med jobcenteret arbejder vi for, at borgerne oplever en helhedsorienteret og målrettet sagsbehandling og rådgivning. Et vigtigt mål kan fx være at få en borger tilbage på arbejdsmarkedet efter endt genoptræningsforløb.

#### ❖ **Hjemmeplejen**

Ved at arbejde tværgående, inddragende og hverdagsrehabiliterende i træningsindsatsen såvel i genoptræningscenteret, i hjemmeplejen som i borgernes eget hjem, sikre vi det bedste forløb for borgerne.

#### ❖ **Børn og ungeområdet**

I samarbejde med børn og ungeområdet arbejder vi for, at både familier, unge og børn oplever en imødekommende og individuelt målrettet indsats i træningen.

#### ❖ **Forebyggelse og sundhed**

I et samarbejde med sundhedsområdet arbejder vi for, at borgerne bliver mere fysisk aktive. Ligeledes arbejdes der for at udbrede motionstilbud og at vejledningen og rådgivningen til borgerne øges i forhold til kost, motion og livsstilsvaner.

## **Beskrivelse af kommende projekter og samarbejder:**

### **hjemmetræning - en naturlig del af borgernes hverdag**

Undersøgelser viser, at et fokus på træning i nærmiljøet øger livskvalitet for borgerne. Det kan være særligt positivt at træne i et genkendeligt miljø, nemlig borgerens eget hjem. Ved at opstille mål i samarbejde med borgeren og på borgerens præmisser vil vi med projektet "hjemmetræning - en naturlig del af hverdag" træne borgere i deres eget hjem. Dette kræver, at borgerne støttes og motiveres til at fastholde og forbedre egne ressourcer ud fra selvvalgt individuelle mål for livsførelsen. Sigtet er, at borgerne gennem øvelser og træning bliver i stand til igen at klare hverdagsopgaver, får øget livskvalitet og bliver mere selvhjulpne. Udgangspunktet for indsatsen er, at borgere uanset alder og boligforhold vil have glæde af hverdagstræning.

### **Velfærdsteknologi i træningen**

Der findes en stigende mængde velfærdsteknologiske hjælpemidler, som kan understøtte træning og forbedre borgernes livskvalitet og selvhjulpnehed. I videst mulig omfang vil vi benytte os af velfærdsteknologiske hjælpemidler til at understøtte træningen. Vi vil deltage i velfærdsteknologiske projekter, der kombinerer oplevelser, leg, træning og socialt samvær for borgerne. Vi vil sætte på velfærdsteknologiske løsninger og hjælpemidler, som kan fremme borgernes fysiske og mentale sundhed og sætte borgerne i stand til at klare hverdagens udfordringer.

### **Det frivillige og sociale arbejde skal underbygge træningsområdet**

I sammenhæng med kommunens frivillighedsindsats vil vi styrke samarbejdet med foreninger og støtte frivillige sociale initiativer og indsatser, der har til formål at forebygge og fremme den fysiske og mentale sundhed hos borgerne. Vi vil medvirke til at udvikle frivillige netværk og hermed understøtte nye og kreative frivillige træningstilbud til borgerne.

Træningspolitikken skal ses som et supplement til Slagelse kommunes samlede Social- og Omsorgspolitik, ligesom der i træningspolitikken er en del berøringsflader til kommunens Sundhedspolitik.

---

<sup>i</sup> Link til [Rehabilitering i Danmark - Hvidbog om rehabiliteringsbegrebet](#). Rehabiliteringsforum Danmark og MarselisborgCentret 2004.

<sup>ii</sup> Link til [Træning efter lov om social service § 86 stk. 1 & 2](#)

<sup>iii</sup> Link til [Genoptræning jf. Sundhedsloven § 140](#)

<sup>iv</sup> Link til [Politikker i Slagelse Kommune](#)

"Beskrivelse af rehabiliteringsindsatsen - organisering af indsatsen i kommuner og regioner" Rapport fra april 2010- Indenrigs- og Sundhedsministeriet, Danske Regioner og KL.