



Vejen
KOMMUNE

Træningshjælpere



**GANG i VEJEN
KOMMUNE**

Hvad er en træningshjælper?

Det er en person som på frivillig basis, i en afgrænset periode, hjælper en person med en træningsindsats. Træningsindsatsen varierer, men tager udgangspunkt i den enkeltes behov og de muligheder der ligger inden for træningshjælpernes muligheder/ressourcer.

Ordningen skal ikke forveksles med besøgsordninger, hvis der er behov for at etablere en sådan, henvises til Røde Kors besøgstjeneste.

Det er vigtigt man har fokus på den træningsindsats der skal ydes – træningshjælperen er tovholder i den funktion – den der skal sørge for at holde fast i hvad der skal laves.

Borgeren skal ligeledes være indstillet på at udnytte det tilbud træningshjælperen tilbyder og ikke bruge kræfter på at stille an med kaffebord og lignende.

Hvorfor en træningshjælper?

Der kan være mange årsager til, at man ophører med at være fysisk aktiv – eller bliver mindre aktiv end tidligere. Måske har du deltaget til Senioridræt eller i andre motionstilbud, men nu føler du, at det kniber for dig at komme af sted. Eller du oplever at alderens skavanker efterhånden betyder, at du nu overvejende foretager dig stillesiddende aktiviteter. Man kan have brug for hjælp til at komme i gang igen og brug for motivation til at få lavet et øvelsesprogram, gå stavgang eller lignende.

Mål

Målet med træningsindsatsen er, at hjælpe dig til at få en mere fysisk aktiv tilværelse, så du også i din dagligdag kan mærke at alm. hverdagsopgaver som f.eks. rengøring, trappegang og gåture til købmanden, bliver lettere for dig. Træningsindsatsen tilstræber, at du selv efter forløbet, kan varetage den videre træning og på den måde holde din fysiske form ved lige.

Hvem kan få?

Borgere med et behov for hjælp til at komme i gang med en indsats for at blive fysisk aktiv/træning – og hvor behovet for hjælpen kan varetages af frivillige. Det forudsættes, at der er en chance for at borgeren efter projektdeltagelsen kan fortsætte på egen hånd.

Der er altid tale om vedligeholdelsestræning.

Borgere som er henvist fra medarbejdere, som varetager opsøgende forebyggende hjemmebesøg og borgere som selv henvender sig til formidlingen. Dog er det den ansvarlige fysioterapeut for træningshjælperordningen, som laver den endelige visitation.

Som udgangspunkt skal man kunne gennemføre udvalgte fysiske test inden opstart med træningen.

Hvad kan man få?

Træningshjælperen kan typisk komme en gang ugentlig i et forløb på 4 måneder.

I det første besøg deltager kun fysioterapeuten, dels for at gennemføre en test dels indsamle data, dels for at sammen med borgeren finde ud af hvilken træning, der skal udføres.

Herefter starter træningshjælperen op – og her deltager fysioterapeut Mette Berg første gang for at instruere borger og træningshjælper om træningen.

Efter 4 måneder deltager fysioterapeut for at teste dig og sammen med træningshjælperen og borgeren se på fremtidige behov og løsninger.

Vedligeholdelsestræning: kan være gåture – stolegymnastik – forskellige øvelser – let styrketræning fx håndvægte eller elastikker – stavgang.

Hvis der er mulighed for at hjælpe dig i gang med sideløbende aktiviteter som fx idræt om dagen, er det en naturlig fortsættelse på et forløb at man sluses over i et sådant tilbud hvis muligt.

Hvordan?

Formidling af træningshjælpere ved fysioterapeuterne Kirsten Schelde og Mette Berg tlf: 7996 6492. Bedst tirsdag ml 8-9 eller mail kisc@vejenkom.dk.

Tavshedspligt

Træningshjælperne har en moralsk pligt til at overholde tavshedspligt, men som frivillig kan man ikke pålægges en retslig bindende tavshedspligt. Borge- ren skal derfor have dette in mente, hvis de fortæller træningshjælperen om personlige forhold.

Erfaringsudveksling og udvikling

Træningshjælperne vil løbende kunne kontakte Mette Berg hvis de er i tvivl om et eller andet – stort som småt.

Hver anden måned afholdes der temamøder for træningshjælperne, hvor der dels vil være undervisning i et udvalgt tema, dels vil være mulighed for erfa- ringsudveksling træningshjælperne imellem.

Hvad er godt – hvad er mindre godt? Fysioterapeuten kan give supervision i forhold til generelle problemstillinger og man kan sammen som team – finde nye veje og løsninger i forhold til de udfordringer, man måtte møde som træ- ningshjælper.

Det er vigtigt træningshjælperne føler sig som medlem af et team, hvor alles indsats er vigtig og hvor man ikke står alene med evt. problemer.

Testning af effekten

Alle som modtager en træningshjælper skal funktionstestes af fysioterapeuten før og efter forløbet på 4 måneder for at kunne vurdere effekten af indsatsen.

Organisation

Træningshjælperordningen er organiseret under Vejen Kommune. Ældreafdelingen, og er et tiltag i bestræbelse på at lave en forebyggende indsats. Alle træningshjælperne er frivillige og derfor ulønnet. Træningshjælpernes udgifter til transport dækkes af Vejen Kommune.