

# Oversigt: Trænings- og rehabiliteringstilbud i Viborg Kommune

*Oplistet i gradueret rækkefølge. Borgere med intet eller lavest støttebehov vises først.*

Borgere der ikke falder inden for nedenstående målgrupper bør henvises til træningstilbud i civilsamfundet. Der kan eksempelvis søges **inspiration her:** [Senior i Viborg Kommune? - Viborg Kommune](#).

| TILBUD                                                                | MÅLGRUPPE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | LOKATION                                                                                                                                                           | ADGANG                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Seniormotion i Viborg Kommune</b><br>(frivilligdrevne motionshold) | <p>Borgere som:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er over 65 år og</li> <li>• bor i egen bolig (ikke borgere på plejecentre) og</li> <li>• har afsluttet et visiteret træningstilbud fra Viborg kommune og</li> <li>• ikke kan få et visiteret træningstilbud men har brug for særlig støtte og vejledning for at gennemfører et motionstilbud og som</li> <li>• har behov for fysisk, social og mentalt støtte under et motionstilbud og derfor ikke kan deltage i eksisterende private- eller foreningstilbud og</li> </ul> <p>Borgeren skal selv kunne transportere sig til træningsstedet.</p> <p>Der er egenbetaling forbundet med deltagelsen.</p> | <p>Ansvarlig afdeling i Viborg Kommune: Sundhedscenter Viborg</p> <p><u>Der er hold i:</u><br/>           Viborg<br/>           Stoholm<br/>           Møldrup</p> | <p>Borger skal kontakte Annette Bjerring i Sundhedscenter Viborg på tlf. 22 66 86 89</p> |

| TILBUD                                                                                                                                                                                             | MÅLGRUPPE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | LOKATION                                                                                                                                                                    | ADGANG                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Boosterhold i Aktivitet og Udvikling</b><br><br><b>Lovgrundlag: Ældrelovens §6</b>                                                                                                              | <p>Fortrinsvist borgere over folkepensionsalderen. Undtagelsesvist til ældre borgere under folkepensionsalderen.</p> <p>Og som:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Har lette til moderate funktionsnedsættelser</li> <li>• Har behov for støtte og vejledning for at kunne deltage og profitere af et aktivitetstilbud, og derfor ikke længere kan at benytte foreningslivets tilbud, hvor indsatsen bæres af frivillige</li> <li>• har potentiale for at profitere af en rehabiliterende, vedligeholdende eller forebyggende indsats.</li> <li>• Har kognitivt, psykisk og fysisk kan indgå i større fællesskaber (holdtilbud med op til 15-20 borgere understøttet af én medarbejder)</li> <li>• med en rehabiliterende indsats, vil kunne forblive i egen bolig.</li> </ul> | <p>Viborg<br/>Ørum<br/>Møldrup<br/>Frederiks<br/>Stoholm<br/>Løgstrup<br/>Bjerringbro<br/>Vammen</p> <p>Ansvarlig afdeling i Viborg<br/>Kommune: Aktivitet og Udvikling</p> | <p>Åbent tilbud inden for målgruppen.</p> <p>Læge, borger eller pårørende kan tage kontakt til <b>Aktivitet og Udvikling</b></p> <p>Kontaktoplysninger:<br/><a href="#">Dagcentre - Viborg Kommune</a></p> |
| <b>DigiPrehab</b><br><br>Individuelt tilrettelagt træning foregående på hold med det formål at udskyde borgerens behov for yderligere hjælp og pleje.<br><br><b>Lovgrundlag: Servicelovens §79</b> | <p>Ved opstart af hjemmepleje, vil en terapeut vurdere, om borgeren skal tilbydes et forløb. Målgruppen er borgere, der alene modtager praktisk hjælp, herunder en eller flere indsatser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Madservice</li> <li>• Vareudbringning</li> <li>• Servicekald (nødkald)</li> <li>• Hjælpemidler</li> <li>• Enkelte sygeplejeydelser, fx støttestrømper eller måltagning</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Viborg<br/>Frederiks<br/>Ørum</p> <p>Ansvarlig afdeling i Viborg<br/>Kommune: Visitation Sundhed og Omsorg</p>                                                           | <p>Borgere, pårørende og egen læge har ikke mulighed for at opsøge dette tilbud. Ved opstart af hjemmepleje, vil en terapeut vurdere, om borgeren skal tilbydes et forløb.</p>                             |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

| TILBUD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MÅLGRUPPE                                                                                                                                                                                                                                                                | LOKATION                                                                                                                                                                               | ADGANG                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Træning i dagcenter for ældre, hjemmeboende borgere kan eks. være:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vedligeholdende træning</li> <li>- Træning for krop og sjæl</li> <li>- Stående motion</li> <li>- Siddende motion</li> <li>- Træn i naturen</li> <li>- Balancetræning</li> </ul> <p><i>Lovgrundlag: Serviceloven §79 og §86 stk. 2 samt Ældrelovens §6.</i></p> | <p>Hjemmeboende borgere over folkepensionsalderen med behov for støtte/vejledning til at forbedre eller vedligeholde fysiske, psykiske eller sociale funktioner.</p> <p>Målgruppen varierer inden for hvert tilbud. Kontakt Aktivitet og Udvikling for at høre mere.</p> | <p>Der er dagcenteraktiviteter flere steder i kommunen. Kontakt Aktivitet og Udvikling for at høre nærmere.</p> <p>Ansvarlig afdeling i Viborg<br/>Kommune: Aktivitet og Udvikling</p> | <p>Tilbuddene er uvisiterede, men tildeles på baggrund af en konkret vurdering.</p> <p>Borger, pårørende, hjemmepleje eller andre kan rette henvendelse til <b>Aktivitet og Udvikling.</b></p> <p>Kontaktoplysninger:<br/><a href="#">Dagcentre - Viborg Kommune</a></p> |

| TILBUD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MÅLGRUPPE                                                                                                                                                                                                                                                        | LOKATION                                                                                                                                                                                 | ADGANG                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) <b>Særskilte forløb for borgere med følgende kroniske sygdomme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- KOL</li> <li>- Længerevarende lænde-rygsmerter</li> <li>- Kræft</li> <li>- Diabetes type 2 og forstadie</li> <li>- Osteoporose og forstadie</li> <li>- Hjertesygdom</li> </ul> <p>2) Samlet forløb for øvrige kroniske sygdomme.</p> <p>Læs mere her: <a href="#">Forløb for borgere med kronisk sygdom i Viborg Kommune</a></p> <p>Lovgrundlag: Sundhedsloven §119.</p> | <p>Borgere med kronisk sygdom, der har brug for hjælp og støtte til at opnå viden og handlekompetencer til at kunne håndtere deres livssituation med de udfordringer, der følger med deres kroniske sygdom – både fysisk, psykisk, socialt og eksistentielt.</p> | <p>Sundhedscenter Viborg</p> <p><u>Satellitter i</u><br/>Ørum<br/>Karup<br/>Bjerringbro<br/>Møldrup<br/>Stoholm</p> <p>Ansvarlig afdeling i Viborg Kommune<br/>Sundhedscenter Viborg</p> | <p><b><u>Henvisning fra praktiserende læge</u></b> eller hospital</p> <p>Anvend MedCom-skabelonen:</p> <p><i>XREF15 "Kommunal forebyggelse"</i></p> <p><u>Lokationsnummer:</u><br/>5790000122271</p> |

| TILBUD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MÅLGRUPPE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | LOKATION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ADGANG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Genoptræning i relation til hospitalsbehandling</b></p> <p>Læs mere her: <a href="#">Genoptræning efter hospitalsophold - Viborg Kommune</a></p> <p><i>Lovgrundlag: Sundhedsloven §140</i></p>                                                                                                                                                                                                                              | <p>Borgere, som efter endt hospitalsbehandling udskrives med et lægefagligt begrundet behov for genoptræning beskrevet i en genoptræningsplan.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Sundhedscenter Viborg<br/> Plejecenter Skovvænget<br/> Varmtvandsbassin i Bjerringbro<br/> Plejecenter Kildehaven<br/> Plejecenter Blichergården<br/> Plejecenter Banebo<br/> Træningssale i Ørum og Møldrup, Frederiks, Stoholm</p> <p>I borgerens hjem.</p> <p>Ansvarlig afdeling i Viborg Kommune: Genoptræning og terapeuter i helhedsplejen</p> | <p>Henvi sning fra hospitalet i forbindelse med udskrivelse</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Genoptræning <u>uden</u> relation til hospitalsbehandling, herunder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Genoptræning af funktionsnedsættelse</li> <li>- Genoptræning af deltagelses- og aktivitetsbegrænsninger, herunder daglige gøremål</li> </ul> <p>Læs mere her: <a href="#">Træning efter funktionstab - Viborg Kommune</a></p> <p><i>Lovgrundlag: Serviceloven §86 stk.1 eller Ældrelovens §9.</i></p> | <p>Borgere over 18 år som ikke er omfattet af helhedspleje/ får hjemmepleje, og som opfylder ét eller flere af følgende kriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Borgere med betydeligt nedsat fysisk og/eller kognitiv funktionsevne forsa get af sygdom, som ikke er behandlet i tilknytning til en sygehusindlæggelse. Funktionsevnen skal som udgangspunkt være reduceret og eventuelt være i forbindelse med længerevarende eller kronisk sygdom eller svækkelse.</li> <li>- Borgere med potentiale for generhvervelse af funktionsevne</li> <li>- Borgere der er motiverede for at deltage i et træningsforløb</li> <li>- Borgere som - grundet psykiske eller sociale problematikker - ikke har mulighed for at varetage egen træning eller deltage i et træningstilbud i civilsamfundet.</li> </ul> | <p>Afhænger af behov og træningstilbud</p> <p>Ansvarlig afdeling i Viborg Kommune: Genoptræning og terapeuter i helhedsplejen</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Praktiserende læge <u>kan tage kontakt</u> til visitationen via MedCom.</b></p> <p><u>Lokationsnummer:</u><br/>570000122271</p> <p>Borger, hjemmepleje m.fl. kan ligeledes age kontakt til visitationen med henblik på en vurdering.</p> <p>Træningsteamet afgør efter en opstartssamtale, om borgeren skal have et forløb.</p> |

| TILBUD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MÅLGRUPPE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | LOKATION                                                                                                | ADGANG                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Hjemmepleje og hverdagsrehabilitering</b></p> <p>To forløbstyper:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Målrettet rehabilitering i hverdagsopgaver (op til 12 mdr.)</li> <li>2) Vedligeholdende rehabilitering i hverdagsopgaver (varigt)</li> </ol> <p><i>Lovgrundlag: Ældrelovens §9 eller SEL §83</i></p> | <p>Målrettet rehabilitering i hverdagsopgaver gives til borgere, der kan genoptræne funktionsevnen i alle eller de fleste hverdagsopgaver.</p> <p>Varighed: Op til 12 måneder med mulighed for forlængelse.</p> <p>Vedligeholdende rehabilitering i hverdagsopgaver gives til borgere, der kan genoptræne eller vedligeholde funktionsevnen i nogle eller enkelte hverdagsopgaver.</p> <p>Varighed: Varigt eller efter behov.</p> | <p>I borgerens hjem.</p> <p>Ansvarlig afdeling i Viborg Kommune: Visitation Pleje og Praktisk Hjælp</p> | <p>Visiteret tilbud. <b>Egen læge kan rettes henvendelse via MedCom til Visitation Sundhed og Omsorg.</b></p> <p><u>Lokationsnummer:</u><br/>570000122271</p> |
| <p><b>DigiRehab</b></p> <p>Læs mere her: <a href="#">Fysisk træning med DigiRehab - Viborg Kommune</a></p> <p><i>Lovgrundlag: Ældrelovens §9</i></p>                                                                                                                                                                       | <p>Borgere, der modtager hjemmepleje, som er motiveret for et træningsforløb.</p> <p>Formålet er at forbedre eller vedligeholde funktionsniveau.</p> <p>Borgeren screenes via en iPad i programmet DigiRehab, som herefter sammensætter et træningsprogram. Træningen udføres sammen med hjemmeplejens personale i op til 24 uger.</p>                                                                                            | <p>I borgerens hjem.</p> <p>Ansvarlig afdeling i Viborg Kommune: Visitation Sundhed og Omsorg</p>       | <p>Visiteret tilbud. Vurderingen sker i et samarbejde mellem hjemmeplejen og Visitation Sundhed og Omsorg.</p>                                                |