

Oversigt over træningsaktiviteter i Viborg Kommune.

Udarbejdet februar 2017

Det skal understreges at denne oversigt overordnet set rummer beskrivelse af de fysiske træningsmuligheder. Der er ikke særskilt medtaget andre former for træningsaktiviteter, eksempelvis træning i psykisk og social mestring. Detaljer, såsom åbningstider, kan vedlægges som bilag.

Træningsform	Lovgrundlag	Udføres af: Afdeling/personalegruppe	Beskrivelse Ex/ Hvad går træningen ud på? Hvilke borgere kan deltage? Er der kørselsordning?	Lokationer
Træning i daglige aktiviteter	Serviceovens § 83 a <i>Kommunalbestyrelsen skal tilbyde et korterevarende og tidsafgrænset rehabiliteringsforløb til personer med nedsat funktionsevne, hvis rehabiliteringsforløbet vurderes at kunne forbedre personens funktionsevne og dermed nedsætte behovet for hjælp efter § 83, stk. 1. Vurderingen skal være individuel og konkret og tage udgangspunkt i modtagerens ressourcer og behov.</i> Visiteres af Visitation Sundhed og Omsorg	Ergoterapeut og sosu-uddannet hjemmetræner	Borgere med behov for hjælp og støtte til personlig pleje eller praktisk hjælp på grund af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer. Formålet er at fremme borgernes muligheder for at klare sig selv i videst mulig omfang. Borger og terapeut/hjemmetræner tilrettelægger i fællesskab træning i for eksempel bad, påklædning, toiletbesøg, brug af støttestrømper eller i at strukturere sin hverdag.	Træningen foregår i borgers hjem
Genoptræning	Serviceoven § 86.1 <i>Kommunalbestyrelsen skal tilbyde genoptræning til afhjælpning af fysisk funktionsnedsættelse forårsaget af sygdom, der ikke behandles i tilknytning til en sygehusindlæggelse.</i>	Fysioterapeut og/eller ergoterapeut	Borgere med behov for genoptræning af fysisk funktionsnedsættelse forårsaget af sygdom, der ikke behandles i tilknytning til en sygehusindlæggelse kan modtage genoptræningen. Borger og terapeut tilrettelægger i fællesskab en træningsindsats, der kan forbedre borgerens daglige funktionsniveau. Træningen indeholder for eksempel træning af ADL (daglige aktiviteter), muskelstyrke, balance,	Genoptræningen foregår i en af kommunens 8 træningssale eller i borgers eget hjem. Træningssale findes følgende steder: Stoholm, Frederiks, Møldrup, Ørum, Kildehaven, Blichergården, Sundhedscenter Viborg og Bjerringbro. Enkelte komplekse

	Visiteres af Visitation Sundhed og Omsorg		kondition, koncentration og evne til at strukturere hverdagen. Ved behov kan terapeuten bevillige kørsel til træningscenter. Der er egenbetaling på kørsel.	genoptræningsforløb foregår i varmtvandsbassin i Bjerringbro.
Vedligeholdende træning	Serviceoven § 86.2 <i>Kommunalbestyrelsen skal tilbyde hjælp til at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder til personer, som på grund af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer har behov herfor.</i> Visiteres af Visitation Sundhed og Omsorg	Fysioterapeut og/eller ergoterapeut	Borgere med behov for hjælp til at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder på grund af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer kan modtage vedligeholdende træning. Borger og terapeut tilrettelægger i fællesskab en træningsindsats, der kan vedligeholde borgers daglige funktionsniveau. Ved behov kan terapeuten bevillige kørsel til træningscenter. Der er egenbetaling på kørsel.	Træningen foregår i en af kommunens 8 træningssale eller i borgers eget hjem. Træningssale findes følgende steder: Stoholm, Frederiks, Møldrup, Ørum, Kildehaven, Blichergården, Sundhedscenter Viborg og Bjerringbro.
Uddelegeret træning	Serviceoven § 86.1 <i>Kommunalbestyrelsen skal tilbyde genoptræning til afhjælpning af fysisk funktionsnedsættelse forårsaget af sygdom, der ikke behandles i tilknytning til en sygehusindlæggelse.</i> Visiteres af Visitation Sundhed og Omsorg	Sosu-hjælpere/sosu-assistenter under vejledning af terapeuter	Når en borger har modtaget genoptræning kan terapeuten igangsætte daglige øvelser udført af hjemmeplejen efter instruktion fra terapeuter. Øvelserne følges op af terapeut ved behov eller halvårligt	Træningen foregår i borgers hjem.
Genoptræning	Sundhedsloven §140 <i>Kommunalbestyrelsen tilbyder vederlagsfri genoptræning til personer, der efter udskrivning fra sygehus har et lægefagligt begrundet behov for genoptræning, jf. § 84 om genoptræningsplaner.</i> Stk. 2.	Fysioterapeut og/eller ergoterapeut	Borgere, der efter udskrivning fra sygehus har et lægefagligt begrundet behov for genoptræning, og har fået en genoptræningsplan kan modtage genoptræning. Borger og terapeut tilrettelægger i fællesskab en træningsindsats med det formål at borger opnår samme grad af funktionsevne som tidligere eller bedst mulig funktionsevne såvel bevægelses- og aktivitetsmæssigt, kognitivt,	Genoptræningen foregår i en af kommunens 8 træningssale eller i borgers eget hjem. Træningssale findes følgende steder: Stoholm, Frederiks, Møldrup, Ørum, Kildehaven, Blichergården, Sundhedscenter Viborg og Bjerringbro. Enkelte komplekse

	<i>Kommunalbestyrelsens indsats efter stk. 1 tilrettelægges i sammenhæng med de kommunale træningstilbud m.v. i henhold til anden lovgivning.</i> Stk. 3. <i>Kommunalbestyrelsen kan tilvejebringe tilbud om genoptræning i henhold til stk. 1 ved at etablere behandlingstilbud på egne institutioner eller ved indgåelse af aftaler herom med andre kommunalbestyrelser, regionsråd eller private institutioner.</i> Visiteres af læge på hospitalet		emotionelt som socialt. Træningen indeholder for eksempel træning af muskelstyrke, balance, kondition, koncentration og evne til at strukturere hverdagen. Ved behov kan terapeuten bevillige kørsel til træningscenter.	genoptræningsforløb foregår i varmtvandsbassin i Bjerringbro.
Genoptræning eller vedligeholdende træning	Sundhedsloven § 140 a <i>Kommunalbestyrelsen tilbyder vederlagsfri behandling hos en fysioterapeut i praksissektoren efter lægehenvi- sning.</i> <i>Stk. 2. Kommunalbestyrelsen kan herudover tilbyde vederlagsfri behandling hos en fysioterapeut efter lægehenvi- sning ved at etablere tilbud om fysioterapi på egne institutioner eller ved indgåelse af aftaler herom med andre kommunalbestyrelser eller private institutioner.</i> <i>Stk. 3. Ministeren for sundhed og forebyggelse</i>	Fysioterapeut enten i kommunen eller praktiserende fysioterapeut. (Klinikker med ydernummer). Borger har frit valg	Ordningen omfatter en afgrænset gruppe af borgere og kræver lægehenvi- sning. Der findes en samlet diagnoseliste på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk Borger og fysioterapeut tilrettelægger i fællesskab en træningsindsats med det formål at forbedre funktioner, vedligeholde funktioner eller forhale forringelse af funktioner hos borgere med varige handicaps. Træningen indeholder for eksempel træning af muskelstyrke, balance, kondition. Borger skal selv sørge for transport.	Genoptræningen foregår i en af kommunens 8 træningssale eller i borgers eget hjem. Træningssale findes følgende steder: Stoholm, Frederiks, Møldrup, Ørum, Kildehaven, Blichergården, Sundhedscenter Viborg og Bjerringbro. Enkelte komplekse træningsforløb foregår i varmtvandsbassin i Bjerringbro.

	<i>fastsætter regler om behandling efter stk. 1 og 2 og om patientens mulighed for at vælge mellem fysioterapitilbud.</i> Træningen visiteres af egen læge			
Vedligeholdelsestræning	Serviceoven § 86.2: <i>Kommunalbestyrelsen skal tilbyde hjælp til at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder til personer, som på grund af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer har behov herfor.</i> Visiteres af Aktivitet og Udvikling	Aktivitet & Udvikling.	Når en borger har gennemgået et tidsbegrænset træningsforløb hos træningsenhedens terapeuter, kan man efterfølgende fortsætte i træningsforløb i et af centrene i Aktivitet & Udvikling. Træningen tilrettelægges som udgangspunkt i hold og ud fra et individuelt træningsprogram udarbejdet af en terapeut i Træningsenheden. Formålet er at forebygge yderligere fald i funktionsniveau og at vedligeholde det nuværende opnåede funktionsniveau. Der kan visiteres til kørselsordning efter gældende regler.	Aktivitet & Udvikling har aktiviteter på ca. 20 forskellige steder i Viborg Kommune, organiseret i seks teams. Alle seks teams har mulighed for at tilbyde §86.2 træning. Se hjemmeside for detaljer: www.aktiviteten.viborg.dk
Motionshold	Serviceoven § 79: <i>Kommunalbestyrelsen kan iværksætte eller give tilskud til generelle tilbud med aktiverende og forebyggende sigte. Kommunalbestyrelsen skal fastsætte retningslinjer for, hvilke persongrupper der kan benytte tilbuddene.</i> Visiteres af Aktivitet og Udvikling	Aktivitet & Udvikling	For at kunne vedligeholde og forbedre muligheden for at tage vare på sig selv og være herre i eget liv, er det vigtigt at holde sig aktiv. Vi støtter og motiverer borgeren i at bevare ressourcer og i at mestre egen livssituation og hverdag. Dette sker blandt andet ved at tilbyde deltagelse på forskellige motionshold med varierende indhold og sværhedsgrad. Der kan visiteres til kørselsordning efter gældende regler.	Aktivitet & Udvikling har aktiviteter på ca. 20 forskellige steder i Viborg Kommune, organiseret i seks teams. Alle seks teams har tilbyder fysisk træning på hold Se hjemmeside for detaljer: www.aktiviteten.viborg.dk
Digi Rehab	Serviceoven § 83 a: <i>Kommunalbestyrelsen skal</i>	Hjemmeplejen. Social- og	I sidste halvår af 2016 har vi afprøvet projekt "Digi-Rehab", som er en metode, der	Borgerens eget hjem

	<i>tilbyde et korterevarende og tidsafgrænset rehabiliteringsforløb til personer med nedsat funktionsevne, hvis rehabiliteringsforløbet vurderes at kunne forbedre personens funktionsevne og dermed nedsætte behovet for hjælp efter § 83, stk. 1. Vurderingen skal være individuel og konkret og tage udgangspunkt i modtagerens ressourcer og behov.</i>	sundhedshjælpere samt assistenter. Hjemmetrænere og terapeuter	understøtter træning i eget hjem, hvor hjemmeplejen enten kan træne sammen med borgeren ud fra et digitalt træningsprogram eller borger kan selvtræne. Formålet er at opnå en forbedret funktionsevne. Fra januar 2017 og ca. 6 måneder frem evalueres initiativet. Vi vil fortsat følge borgerne, for at kunne vurdere den langsigtede effekt af træningen og for bedre at kunne planlægge et evt. blivende tilbud/metode for hjemmeplejen.	
Motionshold	Samskabelses aktivitet med frivillige instruktører og frivillighedskoordinatoren som tovholder. Visiteres af frivillighedskoordinatoren	Frivillige instruktører. Frivillighedskoordinatoren varetager det adm. med borger og de frivillige	Formålet er at vedligeholde og/eller forbedre funktionsevnen hos seniorer over 60 år. Øge deres livskvalitet, gennem fysisk træning og et socialt netværk, så de bedre kan mestre eget liv i egen bolig. Målet er at skabe et motionstilbud til borgere, der har svært ved at dyrke fysisk træning uden støtte og omsorg. Målet er også at skabe sociale relationer. Målgruppen er borgere over 60 år, der bor i eget hjem og har afsluttet et visiteret træningstilbud eller som oplever, at de ikke kan deltage i eksisterende private tilbud. Der deltager ca. 10- 12 borgere på hvert hold. Der er tilknyttet 2 frivillige instruktører til hvert hold. De gennemgår et start kursus på ca. 3 timer, ledet af en fysioterapeut fra Viborg kommune, og deltager derefter i opfølgningskurser. Der er ingen kørsels ordning. Flexitur er benyttet til ordningen. Træningen er gratis og tidsbegrænset.	Der er hold i: Møldrup Stoholm Klosterhaven En gang om ugen i en time. Motions tilbuddet ligger fra kl. 15.30 – 17.30 Deltagere i alt 34 -36 borgere
Motionshold i samskabelse med LOF	Samskabelses aktivitet med instruktører fra LOF.	Instruktører som er forankret i LOF	Formålet er at vedligeholde og/eller forbedre funktionsevnen hos seniorer over 60 år. Øge	Der er hold i: 2 x Sundhedscenteret

	LOF og frivillighedskoordinatoren som tovholder	Frivillighedskoordinatoren varetager det adm. med borger og LOF med instruktørerne.	deres livskvalitet, gennem fysisk træning og et socialt netværk, så de bedre kan mestre eget liv i egen bolig. Målet er at skabe et motionstilbud til borgere, der har svært ved at dyrke fysisk træning uden støtte og omsorg. Målet er også at skabe sociale relationer. Målgruppen er borgere over 60 år, der bor i eget hjem og har afsluttet et visiteret træningstilbud, deltaget på et gratis hold (beskrevet ovenfor) eller som oplever at de ikke kan deltage i eksisterende private tilbud. Der deltager ca. 10- 14 borgere på hvert hold. Der er tilknyttet 1 LOF instruktør til hvert hold. Instruktørerne er som oftest fysioterapeuter. Der er et start kursus på ca. 1 time, ledet af en fysioterapeut fra Viborg kommune, og derefter opfølgingskursuser i samarbejde med LOF. Der er ingen kørsels ordning. Flextur er benyttet til ordningen. Brugerbetaling ca. 29 kr. pr. gang. Deltagelse er tidsbegrænset	3 X Blichergaarden En gang om ugen i en time. Motions tilbuddet ligger fra kl. 15.30 – 17.30. Deltagere i alt 60 borgere
Træningstilbud til ledige og sygemeldte, omfattet af jobcenterets indsats. 3 tilbud: ▪ Motion, Motivation, fysisk træning ▪ Træningstilbud Ned i Vægt ▪ Træningstilbud med Fys	Lov om aktiv beskæftigelsesindsats (LAB) § 32, stk. 1, nr. 2, "særligt tilrettelagt projekt" Visiteres af sagsbehandler i arbejdsmarkedsafdelingen.	Udføres efter aftale af Fitness.dk	1) Træningstilbud med formål om øget fysisk og psykisk velvære – mere overskud i hverdagen – og øget motivation og bedre forudsætninger for at vende tilbage til arbejdsmarkedet. Endvidere viden om, hvordan en sundere livsstil med fokus på kost, motion og fysisk træning kan understøtte en varig tilknytning til arbejdsmarkedet. Inkl. workshops og temaundervisning. Efter introduktion tilrettelægger man selv sin træning (min 2 træningspas pr. uge). Personale til rådighed.	Fitness.dk har 2 centre i Viborg (St. Sct. Pederstræde og Tingvej) og efter samarbejdsaftale kan også 2 Loop-centre i Viborg benyttes (Falkevej og Randersvej (Storcenter Øst))

			2) Særligt tilrettelagt træning og undervisning for borgere ”som i invaliderende grad lider af overvægt”. Forløb af op til 12 uger med holdtræning og undervisning om kost og livsstilsændring. Formålet er at ”give kørekort” til en ny livsstil, vægttab og selvtillid og motivation i relation til en indtræden på arbejdsmarkedet. 10 timer pr. uge med mulighed for yderligere selvstændig træning. 3) Individuelt tilrettelagt træning for ledige og sygemeldte, med særlige bevægeapparatsmæssige udfordring. Forløb af op til 12 uger med træning samt coaching og sparring om jobmæssige muligheder. ca. 8 timer pr. uge Alle 3 tilbud introducerer også øvelser og træningsformer, som borgeren selv kan benytte uden at have adgang til et motionscenter eller andre særlige faciliteter. Jobcenteret visiterer til de pågældende tilbud. Der kan søges kørselsgodtgørelse efter almindelige regler for ledige og sygemeldte i tilbud efter LAB-loven	
Motionsgruppe Styrketræning Center for Mestring og fitness.dk Damemotion, Mountainbike, Gå	Servicelovens §104 <i>Kommunalbestyrelsen skal tilbyde aktivitets- og samværstilbud til personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne</i>	Center for Mestring	Motion og sundhed kan være en del af at arbejde med handlings- og mestringskompetence, livskvalitet og inklusion. Derfor er der også her fokus på grupper med dette fokus og vil blive	Center for Mestring, Sundhedscenter Viborg, Viborg by, naturen omkring mm. www.mestring.viborg.dk

/løbegrupper	eller med særlige sociale problemer til opretholdelse eller forbedring af personlige færdigheder eller af livsvilkårene. Lov om aktiv beskæftigelses indsats §32 <i>Personer, der er omfattet af § 2, nr. 1-5 og 11-14, kan få tilbud om vejledning og opkvalificering, der kan bestå af følgende:</i> <i>1) Uddannelser, der har hjemmel i lov, som udbydes generelt, og som umiddelbart er rettet mod beskæftigelse på arbejdsmarkedet, jf. stk. 5, og</i> <i>2) uddannelser og kurser, der ikke er omfattet af nr. 1, samt særligt tilrettelagte projekter og uddannelsesforløb, herunder praktik under uddannelsesforløbet, danskundervisning og korte vejlednings- og afklaringsforløb.</i> Visiteres af visitation social		tilrettelagt ud fra den enkelte borgers indsats formål og mål. Grupperne variere i fht den samlede indsats på området. Kørsel efter gældende regler.	
Styrketræning på hold Psykiatrisk fysioterapi	Sundhedsloven §140 (se ovenfor) Lov om aktiv beskæftigelsesindsats § 32 (se ovenfor)	Center for Mestring	Styrketræning kan indgå som en del af de individuelle indsatsformål og mål, der arbejdes med i Psykiatrisk fysioterapi. Kørsel efter gældende regler.	Sundhedscenter Viborg

	Visiteres af visitation social			
Forløbsprogram Hjerte fase 3 § 119 og Hjerte fase 2 § 140 – løbende optag. Rehabilitering	Sundhedsloven §119 <i>Kommunalbestyrelsen har ansvaret for ved varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til borgerne at skabe rammer for en sund levevis.</i> Stk. 2. <i>Kommunalbestyrelsen etablerer forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne.</i> Stk. 3. Regionsrådet tilbyder patientrettet forebyggelse i sygehusvæsenet og i praksissektoren m.v. samt rådgivning m.v. i forhold til kommunernes indsats efter stk. 1 og 2. Sundhedsloven §140 <i>Kommunalbestyrelsen tilbyder vederlagsfri genoptræning til personer, der efter udskrivning fra sygehus har et lægefagligt begrundet behov for genoptræning, jf. § 84 om genoptræningsplaner.</i> Stk. 2. Kommunalbestyrelsens indsats efter stk. 1 tilrettelægges i sammenhæng med de kommunale træningstilbud m.v. i henhold til anden lovgivning. Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan tilvejebringe tilbud om	Rehabiliteringsteamet, Sundhedscenter Viborg	§140 henvises fra Hospitalet §119 fra Hospitalet eller praktiserende læge. Formål Rehabilitering har som formål at forbedre borgerens funktionsniveau fysisk, psykisk og socialt og fjerne eller mindske aktivitetsrelaterede symptomer, minimere graden af invaliditet, og gøre det muligt for den enkelte borger at vende tilbage til en personligt tilfredsstillende rolle i samfundet. Et centralt formål med hjerterehabilitering er at mindske risikoen for progression i hjertesygdommen. Træning: (Både fase 2 og fase 3) 12 ugers forløb med 2x holdtræning om ugen af en times varighed. Max 12 deltagere med løbende optag. Der trænes både inde på sundhedscentret og udenfor på forskellige placeringer i Viborg. Kan borgeren ikke deltage i holdtræningen tilrettelægges et individuelt forløb enten som hjemmetræning eller træning på sundhedscentret. Undervisning eller patientuddannelse: Borgeren har mulighed for at deltage i undervisning indenfor følgende emner: • Sygdomsforståelse for borgere med hjertekarsygdom. • Kostvejledning på hold eller individuelt efter behov. • Forandring af vaner og mestring af hverdagslivet. • Søvn og afspænding. §140, kan der visiteres til kørselsordning efter gældende regler.	Sundhedscenter Viborg, Toldboden 1, 8800 Viborg Udendørs træning på forskellige placeringer i Viborg: Nuværende Borgvold, Søndersøparken og Undalslundskoven. Se hjemmeside for detaljer: https://sundhedscenter.viborg.dk/Sundhed-i-centeret/Rehabiliteringsteamet

	<i>genoptræning i henhold til stk. 1 ved at etablere behandlingstilbud på egne institutioner eller ved indgåelse af aftaler herom med andre kommunalbestyrelser, regionsråd eller private institutioner.</i> <i>Stk. 4. Sundheds- og ældreministeren fastsætter nærmere regler om patienternes mulighed for at vælge mellem genoptræningstilbud.</i> Visiteres af læge på hospitalet		§119 Ingen kørselsordning.	
Forløbsprogram kræft – løbende optag. <i>Rehabilitering</i>	Sundhedsloven §119 <i>Kommunalbestyrelsen har ansvaret for ved varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til borgerne at skabe rammer for en sund levevis.</i> <i>Stk. 2. Kommunalbestyrelsen etablerer forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne.</i> <i>Stk. 3. Regionsrådet tilbyder patientrettet forebyggelse i sygehusvæsenet og i praksissektoren m.v. samt rådgivning m.v. i forhold til kommunernes indsats efter stk. 1 og 2.</i> Visiteres af læge på	Rehabiliteringsteamet, Sundhedscenter Viborg	Henvises fra hospital, praktiserende læge eller borgeren kan selv henvende sig til Sundhedscentret. Formålet er at forbedre og vedligeholde patientens funktionsevne fysisk, psykisk, socialt og intellektuelt med henblik på, at patienten bliver så uafhængig og selvbestemmende som muligt samt opnår et meningsfuldt liv. Træning: Fysisk træning på hold 2 gange om ugen i 8 uger (En gang udetræning og en gang træning i træningssal pr. uge) Har borgeren ikke mulighed for at deltage i træningen, kan et individuelt selvtræningsforløb tilrettelægges sammen med borgeren. Undervisningsmoduler: Sund mad i hverdagen Mestring og forandring af vaner Søvn og afspænding Madværksted Livet med kræft	Sundhedscenter Viborg, Toldboden 1, 8800 Viborg Udetræning foregår : Borgvold, Sønæs, og Undalslund på skift. Se hjemmeside for detaljer: https://sundhedscenter.viborg.dk/Sundhed-i-centeret/Rehabiliteringsteamet

	hospitalet		Ingen kørselsordning.	
Forløbsprogram KOL – løbende optag. <i>Rehabilitering</i>	Sundhedsloven §119 <i>Kommunalbestyrelsen har ansvaret for ved varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til borgerne at skabe rammer for en sund levevis.</i> Stk. 2. <i>Kommunalbestyrelsen etablerer forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne.</i> Stk. 3. Regionsrådet tilbyder patientrettet forebyggelse i sygehusvæsenet og i praksissektoren m.v. samt rådgivning m.v. i forhold til kommunernes indsats efter stk. 1 og 2. Visiteres af læge på hospitalet	Rehabiliteringsteamet, Sundhedscenter Viborg	Henvises fra hospital, praktiserende læge. Formål Øge borgerens handlekompetencer til bedre mestring af hverdagslivet med KOL. Træning: 8 uger på hold med motion og træning. Tilbud om undervisningsmoduler: Sygdomsforståelse, Mestring af hverdaglivet og forandring af vaner, Sund mad i hverdagen, Hvad er sund mad, når jeg har KOL, Søvn og afspænding samt Afspænding i praksis. Har borgeren ikke mulighed for at deltage i træningen, kan et individuelt selvtræningsforløb tilrettelægges sammen med borgeren. Borger skulle gerne klædes på til kunne deltage i træning i nærområdet i foreninger el. lignende efterfølgende. Ingen kørselsordning	Sundhedscenter Viborg, Toldboden 1, 8800 Viborg Se hjemmeside for detaljer: https://sundhedscenter.viborg.dk/Sundhed-i-centeret/Rehabiliteringsteamet
Forløbsprogram Lænderyg – løbende optag <i>Rehabilitering</i>	Sundhedsloven §119 <i>Kommunalbestyrelsen har ansvaret for ved varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til borgerne at skabe rammer for en sund levevis.</i> Stk. 2. <i>Kommunalbestyrelsen etablerer forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne.</i> Stk. 3. Regionsrådet	Rehabiliteringsteamet, Sundhedscenter Viborg	Henvises fra hospital, praktiserende læge eller jobmarked Formålet er at forbedre og vedligeholde patientens funktionsevne fysisk, psykisk, socialt og intellektuelt med henblik på, at patienten bliver så uafhængig og selvbestemmende som muligt samt opnår et meningsfuldt liv. Træning 9 ugers træningsforløb med træning 2 gange ugentligt samt rygreglateret undervisning 1 gang ugentlig. Der tages udgangspunkt i den motiverende rygscole. Derudover tilbud om undervisningsmoduler (sund mad i	Sundhedscenter Viborg, Toldboden 1, 8800 Viborg. Se hjemmeside for detaljer: https://sundhedscenter.viborg.dk/Sundhed-i-centeret/Rehabiliteringsteamet

	<i>tilbyder patientrettet forebyggelse i sygehusvæsenet og i praksissektoren m.v. samt rådgivning m.v. i forhold til kommunernes indsats efter stk. 1 og 2.</i> Visiteres af læge på hospitalet		hverdagen, søvn og afspænding, mestring af hverdagslivet og forandring af vaner) Her er ingen kørselsordning.	
Forløbsprogram osteoporose – løbende optag <i>Rehabilitering</i>	Sundhedsloven §119 <i>Kommunalbestyrelsen har ansvaret for ved varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til borgerne at skabe rammer for en sund levevis.</i> Stk. 2. <i>Kommunalbestyrelsen etablerer forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne.</i> Stk. 3. Regionsrådet <i>tilbyder patientrettet forebyggelse i sygehusvæsenet og i praksissektoren m.v. samt rådgivning m.v. i forhold til kommunernes indsats efter stk. 1 og 2.</i> Visiteres af læge på hospitalet	Rehabiliteringsteamet, Sundhedscenter Viborg	Henvises fra hospital, praktiserende læge Formålet er at forbedre og vedligeholde patientens funktionsevne fysisk, psykisk, socialt og intellektuelt med henblik på, at patienten bliver så uafhængig og selvbestemmende som muligt samt opnår et meningsfuldt liv. Træning 8 ugers træningsforløb med træning 2 gange om ugen med fokus på rygstabiliserende øvelser og ergonomi. Fra 1. marts 2017 foregår træningen ude i naturen 1 gang om ugen. Derudover tilbud om undervisningsmoduler (sygdomsforståelse, sund mad i hverdagen, søvn og afspænding, mestring af hverdagslivet og forandring af vaner) Har borgeren ikke mulighed for at deltage i træningen, kan et individuelt selvtræningsforløb tilrettelægges sammen med borgeren. Her er ingen kørselsordning.	Sundhedscenter Viborg Toldboden 1, 8800 Viborg Udetræning foregår : Borgvold, Sønæs, og Undalslund på skift. Se hjemmeside for detaljer: https://sundhedscenter.viborg.dk/Sundhed-i-centeret/Rehabiliteringsteamet