



## Notat

### **Notat vedrørende ændring af selvtræning for pensionister**

Formålet med dette notat er at uddybe de 4 tiltag, som administrationen stiller forslag om at indføre i selvtræningsordningen. Notatet indeholder herudover en plan for, hvordan overgangsfasen fra det nuværende koncept til det nye koncept håndteres.

#### 1. Målgruppen for indsatsen ændres

Administrationen foreslår, at målgruppen for selvtræning fremadrettet er borgere, som har haft et genoptræningsforløb eller et rehabiliteringsforløb i Sundhedshuset. Selvtræning herefter er ud fra en faglig vurdering om, at borger ikke har det kognitive og/eller fysiske overskud til fastholde sit funktionsniveau på egen hånd efter endt genoptrænings- og/eller rehabiliteringsforløb.

Dette vil medføre en markant afgrænsning af målgruppen i forhold til den nuværende situation, da det ikke længere vil være op til den enkelte borger selv at vurdere, om vedkommende er i målgruppen for selvtræning. På nuværende tidspunkt bliver selvtræning for pensionister i høj grad benyttet af friske pensionister, som allerede benytter eller ville kunne benytte andre træningsmuligheder som fx kommercielle fitnesscentre og foreningstilbud. Det er administrationens indtryk, at de nuværende brugere i høj grad tilmelder sig selvtræning i Sundhedshuset, fordi det er gratis, og fordi træningssalen i Sundhedshuset er meget lig det udstyr, der er i kommercielle fitnesscentre. Dette betyder dermed også, at kommunens tilbud bliver et konkurrerende tilbud til det private marked.

Administrationen forventer, at målgruppen med ovenstående afgrænsning kan reduceres til 75-100 borgere om året.

#### 2. Tidsafgrænsning på, hvor længe en borger kan benytte tilbuddet

Administrationen stiller forslag om, at det er fagpersonen, som har været ansvarlig for borgers genoptrænings- og/eller rehabiliteringsforløb, som



fastsætter længden af selvtræningsforløbet ud fra en individuel vurdering og dialog med borgeren. Der stilles forslag om, at selvtræningsforløbet i udgangspunktet kun kan have en varighed på op til 6 måneder.

### 3. Træningstiderne for selvtræning i Sundhedshuset ændres

Selvtræning for pensionister foregår i SAL C, og tiderne til selvtræning er blevet reduceret i takt med at genoptræningen er blevet samlet i Sundhedshuset. På nuværende tidspunkt er der i dagtiden mulighed for selvtræning tirsdag kl 8-10, onsdag kl 8.00-9.30 samt fredag kl 12-13. Desuden er der mulighed for selvtræning i tidsrummet kl 17-22 alle dage undtagen om mandagen.

Administrationen vurderer, at det vil være muligt at give den "nye" målgruppe adgang til selvtræning i SAL C i alle dagtimerne (kl 8-22). Det skal forstås således, at de "visiterede" selvtrænere vil kunne få adgang til at selvtræne, mens den visiterede genoptræning og/eller rehabilitering foregår i salen. Dette vil give mere fleksibilitet for den enkelte selvtræner. Desuden vil den enkelte selvtræner have mulighed for at fastholde samme træningstidspunkt som ved genoptræningen og/eller rehabiliteringen. På den måde kan de sundhedsfaglige medarbejdere i en mindre skala fortsætte med at motivere selvtrænerne til at fortsætte træningen, og få dem guidet videre til andre aktiviteter på sigt.

### 4. Selvtræning på plejecentrene fastholdes og træningstiderne udvides

Administrationen ønsker fremadrettet at fastholde muligheden for selvtræning på 3 plejecentre: Sønderhaven, Rosenhaven og Toftehaven. Selvtræning for pensionister på Kristinehaven lukkes.

Plejecentrenes lokaler har udstyr, der er velegnet til vedligeholdende træning efter et kommunalt genoptræningsforløb. Træningsudstyret er således ikke velegnet til friske pensionister, som ønsker at fastholde et højt funktionsniveau.

Administrationen foreslår, at målgruppen for selvtræning på plejecentrene ændres tilsvarende ændringerne i Sundhedshuset (tiltag 1) samt at der også indføres tidsbegrænsning på indsatsen ud fra en faglig vurdering (tiltag 2). Desuden vil der også på plejecentrene være mulighed for at udvide de eksisterende træningstider, da lokalerne ikke længere benyttes til genoptræning i samme grad som tidligere.

### Håndtering af overgangsperioden

Administrationen stiller forslag om, at ændringerne træder i kraft per 1. oktober 2019.

I overgangsperioden fra det nuværende koncept for selvtræning til den nye situation, vil der være behov for følgende tiltag:



- De eksisterende tilmeldinger annulleres per 1. oktober 2019. I Sundhedshuset vil dette betyde, at de udleverede adgangsbrikker vil blive inaktiveret.
- Det kommunikeres bredt ud til borgerne i Ballerup Kommune, at målgruppen for selvtræning ændres, og hvad det vil betyde for den enkelte borger, som er tilmeldt ordningen på nuværende tidspunkt. Dette sker via opslag på kommunens hjemmeside, Facebook, Ballerup Bladet og De 4 fire årstider i maj 2019. Desuden opsættes sedler i Sundhedshuset.
- I juni, august og september 2019 afholdes der inspirationsarrangementer i Sundhedshuset, hvor der gives inspiration og ideer til at fortsætte træningen på egen hånd. Dette kan med fordel være i samarbejde med relevante frivillige foreninger.