

Velkommen til Træningsenheden

Sønderborg Kommune har bevilliget dig træning i Træningsenheden, der er placeret i Nybøl, Sønderborg og Nordborg. Personalet består af ergoterapeuter, fysioterapeuter og træningsassistenter (social- og sundhedsassistenter).

Vi udfører træning forskellige steder: Bl.a. hjemme hos dig, i vores træningssal eller hvor det kan være relevant.

Når du kommer til træningen

Det er personalet, der afgør, hvilken træningsmetode, der giver dig størst udbytte af træningen. Personalets opgave er at sikre at du får største mulige udbytte af din træning. For at opnå det bedst mulige resultat af træningsforløbet, er det vigtigt, at du selv deltager aktivt i træningen. Det vil sige, at du også skal følge op på træningen der hjemme.

Det er visitatorerne, der fastsætter, hvor længe du må træne.

Når du slutter træningen

Personalet giver dig en vejledning til, hvordan du bedst vedligeholder det resultat du har opnået ved at træne.

Påklædning

Det er bedst at træne i løstsiddende tøj og nogle sko, som sidder fast på foden. Skoene skal være rene under bunden.

Medicin

Husk at medbringe medicin du kan få brug for ved anstrengelse, f. eks. hjerte- eller lungemedicin. Det er vigtigt, at personalet har kendskab til forhold og lidelser, der kan påvirke dit træningsforløb.

Alkohol m.m.

Det er ikke tilladt at være under påvirkning af alkohol eller andre rusmidler, da selv meget små mængder øger risikoen for, at der sker skader under træningen.

Transport

Hvis det er nødvendigt, kan der efter individuel vurdering visiteres til kørsel til træning. Spørg din kontaktperson i Træningsenheden angående dette.

Afbud

Af hensyn til afbestilling af transport og personalets planlægning, skal du hurtigst muligt give besked til personalet, hvis du bliver forhindret i at komme.

Din kontaktperson:

Navn: _____

Telefon: _____

Velkommen til Træningsenheden

Information fra Sønderborg Kommune

www.sonderborg.dk

Træningsenheden:

Sønderborg
Damgade 5 1. sal
6400 Sønderborg
tlf. 7412 1275

Nybøl
Katforte 20, Nybøl
6400 Sønderborg
tlf. 7340 7686

Nordborg
Tangshave 1
6430 Nordborg
tlf. 8870 1850

Telefontid alle steder mandag til fredag 8.30 - 9.00

