

# Til dig, der skal til ambulans genoptræning i Kjellerup

På denne side finder du praktiske oplysninger om genoptræningscentret.

På næste side kan du læse om forløbet.



## Praktiske oplysninger

### Afbud

Er du nødt til at melde afbud til træning, vil vi bede dig ringe til os hurtigst muligt efter kl. 8 om morgen. Vores nummer er 89 70 36 50.

Tager vi ikke telefonen, kan du indtale en besked på vores telefonsvarer.

### Indgang

Når du går hen mod bygningens hovedindgang, skal du følge skiltningen og gå til højre rundt om halvmuren. Her er indgangen til genoptræningscentret. Indenfor er der trapper og elevator til første sal, hvor centret ligger.

### Medbring

- Håndklæde
- Lagen
- Indendørs sko der sidder godt fast på foden.

### Omklædning

Vi anbefaler, at du genoptræner i tøj, som du kan bevæge dig i.

Hvis du vil klæde om på centret, kan du bruge vores omklædningsrum. Her kan du også tage brusebad efter træningen.

### Venteværelse

Findes på første sal, når du går gennem dobbeltdøren ind til afdelingen.

Du behøver ikke melde din ankomst, men vil automatisk blive hentet af en terapeut.

Der er trådløst internet, som du kan logge dig på ved hjælp af NemID.

### Transport

Der er p-plads ved hovedindgangen. Hvis alle pladser er optaget, kan du bruge den store p-plads, der har indkørsel 50 meter længere ned ad Vestergade (hvis du kommer fra Viborg-Silkeborg vejen).

Bus nr. 60 og 960X fra Silkeborg og Viborg har stoppested ved indkørslen til genoptræningscentret. Centret ligger i det tidligere Kjellerup Sygehus.

Som udgangspunkt skal du selv sørge for transport. Terapeuten kan bevilge kørsel i visse situationer.

### Kontakt os

Genoptræningscentret i Kjellerup

Vestergade 23A, 8620 Kjellerup

Tlf.: 89 70 36 50

Mail: [traening@silkeborg.dk](mailto:traening@silkeborg.dk)

## Sådan foregår genoptræningen

### Første besøg på genoptræningscentret

Du bliver hentet i venteværelset af den ergo- eller fysioterapeut, der skal stå for din genoptræning. Terapeuten har læst din genoptræningsplan på forhånd. Den har hospitalet sendt til kommunen.

### Handleplan og mål

Sammen med dig udarbejder ergo- eller fysioterapeuten en handleplan med mål for genoptræningen.

Genoptræningen retter sig imod almindelige daglige færdigheder, som du har brug for i din hverdag.

Forud for mødet er det en god idé, at du overvejer, hvilke mål du har for genoptræningen. Hvad er det, der har værdi for dig i din hverdag? Det kunne for eksempel være at kunne klare daglige gøremål, fritidsliv eller arbejdsliv, at kunne færdes i og uden for hjemmet eller at kunne strukturere hverdagen.

### Hjemmebesøg

Nogle gange foregår noget af genoptræningen i dit eget hjem. Det kan typisk være i forbindelse med genoptræning efter blodprop eller hjerneblødning. Træning i eget hjem aftales med din ergo- eller fysioterapeut.

### Samarbejde med andre faggrupper

På genoptræningscentret har vi mulighed for at samarbejde tæt med andre faggrupper eller afdelinger, der ikke er i huset til daglig. For eksempel jobcenter, talepædagog, hjælpemidler og hjemmepleje. Vi indleder kun samarbejdet med andre afdelinger, hvis du giver os lov til det.

### Afslutning

Når din genoptræning afsluttes, laver terapeuten en status over forløbet. Den sender vi til egen læge

### Varighed

Et genoptræningsforløb er tidsbegrænset. I begyndelsen af dit forløb taler du og din ergo- eller fysioterapeut om, hvor længe dit forløb forventes at vare.

*Det er vigtigt, at du er så aktiv som muligt under dit genoptræningsforløb. Husk for eksempel at følge hjemmetræningsprogrammet*

