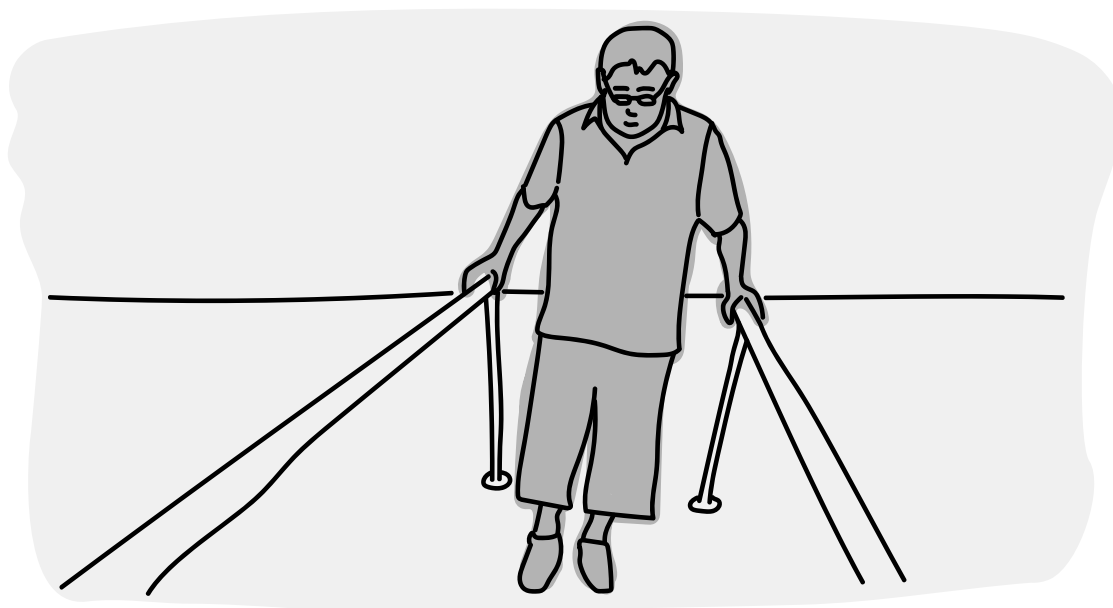


# Værd at vide om Genoptræning

Her kan du få overblik over vigtig viden, når du skal genoptrænes efter behandling på hospital. Fx om forskellige former for genoptræning, hvor længe du højest må vente, før du bliver indkaldt, og om de hvordan du bliver indkaldt.

Du finder også inspiration til, hvordan du kan styrke dit efterforløb og forberede dig på udskrivelsessamtalen om din genoptræning.



## Der er forskellige former for genoptræning

Det er din behandlingsansvarlige læge på hospitalet, der vurderer, om du har behov for genoptræning. Har du brug for genoptræning, udarbejder afdelingen en genoptræningsplan. Denne plan skal gennemgås med dig, inden du tager hjem. Dine pårørende er velkomne til at deltage i samtalen. Alt genoptræning er for en tidsbegrænset periode og gratis.

Genoptræningsplanen skal være med til at sikre:

- at du får de bedste muligheder for at klare dig selv
- at du kan genoptage flest mulige af de aktiviteter, du deltog i før din indlæggelse.

Det er lægen og personalet på afdelingen, der afgør hvilken form for genoptræning, du skal have. Det kan være:

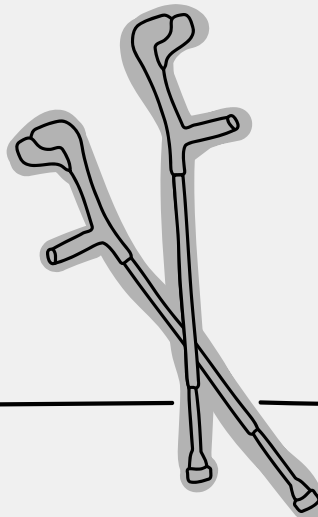
- almen genoptræning i din kommune
- specialiseret genoptræning på hospital.

### Rehabilitering er også en form for genoptræning

En særlig form for genoptræning har til formål, at du kan vende tilbage til dit vante liv. Det kaldes for rehabilitering. Der kan være mange faggrupper, der deltager i denne indsats.

### Din behandlingsansvarlige læge

Alle læger har behandlingsansvar for de behandlinger, de ordinerer. Derfor har du altid én overordnet behandlingsansvarlig læge for dit konkrete forløb. Du kan altid spørge om, hvem der er din behandlingsansvarlige læge.



## Huskeliste til udskrivelsessamtalen sikrer, at du får svar på det hele

Der er mange spørgsmål og praktiske ting at tage fat på, når du skal udskrives. Derfor kan en huskeliste til udskrivelsessamtalen være en rigtig god ting. Den hjælper dig med at få svar på alt det, du har brug for at vide. Husk at skrive svarene ned eller få en anden til at gøre det.

Her er eksempler på spørgsmål, der kan være godt at få svar på, inden du bliver udskrevet:

Hvornår kan jeg formodes at starte med at arbejde?

---

Hvor længe forventes det, at jeg skal genoptrænes?

---

Hvilken slags genoptræning skal jeg gennemgå?

---

Hvordan bliver jeg indkaldt til genoptræning?

---

Hvor skal jeg henvende mig, hvis jeg ikke bliver indkaldt?

---

Er der noget, jeg skal være opmærksom på, når jeg kommer hjem? Fx noget, jeg ikke må gøre?

---

Må jeg have ondt, når jeg genoptræner?

---

Må jeg tage smertestillende medicin, når jeg genoptræner?

---

Skal jeg have hjælpemidler med hjem fra hospitalet? Hvordan bruger jeg hjælpemidlet rigtigt?

---

Hvor længe må jeg låne hjælpemidlet, og hvor skal det afleveres tilbage til?

---

Skal jeg have hjælpemiddel eller behandlingsredskab i mit hjem? Hvis ja har min kommune fået besked om det?

---

Hvad skal jeg gøre, hvis jeg får det værre?

---

## Almen genoptræning

Hvis du er visiteret til almen genoptræning, sørger afdelingen for at give din kommune besked. Det sker ved, at de sender din genoptræningsplan til din kommune, hvor genoptræningen vil finde sted.

Inden for 4 dage skal kommunen informere dig om, hvor og hvornår du kan starte på genoptræning. Og også hvilken form for genoptræning, det drejer sig om. Indkaldelse til genoptræning bliver sendt til din e-Boks. Hvis du er fritaget for digital post, bliver du kontaktet på telefon eller med brev.

### Din genoptræning skal starte senest 7 dage efter udskrivelsen

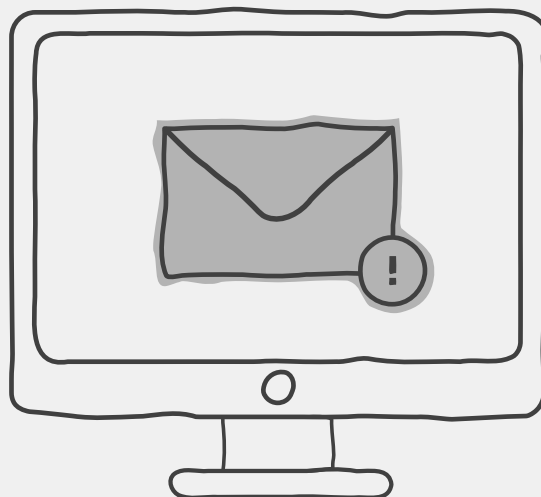
Der må højst gå 7 dage fra udskrivelsen, og indtil du starter på din genoptræning. Hvis det ikke er muligt inden 7 dage, bliver du tilbudt genoptræning hos en privat behandler. Din kommune vil oplyse dig om, hvordan det sker.

Et alment genoptræningsforløb består typisk af:

- Startsamtale, hvor I aftaler et genoptræningsforløb. Dine pårørende er meget velkomne til at deltage.
- Genoptræning på hold, individuelt eller som øvelser eller træning, du laver hjemme. Genoptræningen kan foregå enten med fysioterapeut eller en ergoterapeut.
- Afsluttende samtale, hvor I lægger en plan for, hvordan du kan fortsætte træning andre steder.

### Kommuner er ikke ens

Du skal være opmærksom på, at der kan være forskel på kommunernes tilbud. Din kommune kan oplyse dig om de konkrete tilbud, din kommune har. Vær også opmærksom på, at det altid er din kommune, der beslutter, hvilke ydelser du kan få tildelt.



## Specialiseret genoptræning

Hvis din sygdom er kompliceret, og du har omfattende nedsættelser i evnen til at fungere, foregår genoptræningen på en specialiseret afdeling på et hospital. Her sker træningen i et tæt samarbejde mellem speciallæger, fysio- og ergoterapeuter med flere. Denne form for genoptræning kaldes også for specialiseret genoptræning.

Du får en indkaldelse din e-Boks. Hvis du er fritaget for digital post, bliver du kontaktet på telefon eller med brev. Brevet vil give dig besked om, hvor og hvornår du kan starte genoptræning. Du kan også finde disse oplysninger på minsundhedsplatform.dk.

Du har ret til at vælge det hospital, hvor du ønsker specialiseret genoptræning.

Læs mere om 'Frit sygehusvalg' på Patientguiden på dit hospitals hjemmeside. Du kan også kontakte en af hospitalets patientvejledere og få en snak om dine muligheder.

Specialiseret genoptræning er normal ambulant. Det vil sige, at du er ikke indlagt. Det består enten af et individuelt forløb eller et forløb med holdtræning bygget op om:

- Indledende samtale og undersøgelse. Fx med en ergoterapeut eller fysioterapeut, hvor I lægger en plan for genoptræningsforløbet. Dine pårørende er meget velkomne til at deltage.
- Genoptræning på hospitalet samt øvelser du skal lave hjemme.
- Forløbet slutter, når din genoptræning ikke mere kræver en tæt lægefaglig tilknytning. Så vil du ofte fortsætte den videre genoptræning i din kommune. Hospitalet sørger for at give besked til din kommune. Herefter vil de kontakte dig om den videre genoptræning.

### Rehabilitering på specialiseret niveau

Et meget lille antal borgere på landsplan har efter udskrivelsen behov for en ganske særlig og intensiv genoptræning. En genoptræning, der omhandler både fysisk og mental træning.

Det er især patienter med nyrehvervede skader i hjernen. De tilbydes en helt særlig form for genoptræning, der hedder 'rehabilitering på specialiseret niveau.' Læs evt. mere i Patientguiden på dit hospitals hjemmeside.

## Find ud af om du har ret til transport eller transporttilskud

Du har ret til transport eller transporttilskud hvis:

- du er pensionist
- din tilstand udelukker, at du kan tage offentlige transportmidler
- afstanden fra din bopæl er over 50 km.

Vær opmærksom på, at der er en bagatelgrænse. For pensionister er den på 44 kroner og for andre på 104 kroner (2020-takster).

Du skal søge om transport eller transporttilskud til og fra din genoptræning i din kommune.



## Hvem bevilger hjælpemidler?

Hjælpemidler som krykker, rollator, kørestol m.m. kan være nødvendigt for en periode, mens du genoptræner. Sådanne midlertidige hjælpemidler udleveres af det hospital, hvor du er indlagt, i forbindelse med din udskrivelse. Det er også her, at du skal aflevere hjælpemidlet tilbage til, når du ikke har brug for det mere.

Har du brug for hjælpemidler til varigt brug, er det din kommune, der står for leveringen. Det kan fx være en toiletforhøjer, hospitalsseng m.m.

## Patientguiden – her finder du svar

Patientguiden, som findes på regionens og alle hospitalernes hjemmesider, hjælper patienter og pårørende med at finde rundt i sundhedsvæsenet. Her står alt om rettigheder, regler og retningslinjer for undersøgelse, behandling og tiden efter udskrivelsen. Du finder også indhold, du ikke finder andre steder. Fx gode råd og erfaringer fra patienter, pårørende og fagfolk om:

- hvor du finder og hvordan du får adgang til dine sundhedsdata og journal
- vejledning til dig og dine pårørende, når du udskrives med kommunal hjemmehjælp og hjemmesygepleje
- alt hvad du har brug for at vide om hjælpemidler og behandlingsredskaber
- psykiske reaktioner på sygdom
- en særlig guide til dig som pårørende.

Læs mere her:  
[regionh.dk/patientguiden](http://regionh.dk/patientguiden)

