

FOF Herning: ANSØGNING OM KOMPENSERENDE TRÆNING

Navn: _____

Adresse: _____ Postnr.: _____

E-mail: _____

NB! Alt post fra FOF Herning sendes via mail

CPR. nr.: _____ Mobilnr.: _____

EVT. DELTAGERNR: _____ - kan være tildelt af FOF ved tidligere undervisning

Afkryds handicap/funktionsnedsættelse - sæt gerne flere krydser

1. Lidelser i bevægeapparatet

- | | |
|---|--|
| ☐ Artrose (slidgigt) | ☐ Osteoporose |
| ☐ Rheumatoid arthritis (leddegigt) | ☐ Fibromyalgi |
| ☐ Poly myalgi (muskelgigt) | ☐ Whiplash (piskesmæld) |
| ☐ Morbus scheuermann (gigtsygdom i hvirvelled) | ☐ Hyper mobilis (hypermobile led) |
| ☐ Morbus becterew (gigtsygdom i led) | ☐ Post polio |
| ☐ Diskus prolaps Opereret/ikke opereret? | ☐ Post cancer |
| ☐ Operationer i led | ☐ Amputationer |
| ☐ Scolioser (rygskævhed) | ☐ Andet _____ |

2. Lidelser i kredsløb

- | | |
|---|--|
| ☐ Arteriesklerose (åreforkalkning) | ☐ Diabetes |
| ☐ Apopleksi (blodpropsoerede) | ☐ Angina pectoris |
| ☐ Operationer i hjertet | ☐ Andet _____ |

3. Neurologiske lidelser

- | | |
|--|---|
| ☐ Cerebral parese (spastisk lammelse) | ☐ Epilepsi |
| ☐ Hemiparese (halvsidig lammelse eft. hjerneblødning) | ☐ Stofskiftesygdomme (diabetes 1, basedow) |
| ☐ Sklerose | ☐ Nervebetændelse |
| ☐ Parkinson | ☐ Tumor |
| ☐ Muskeldystrofi (muskelsvind) | ☐ Post commotio (hjernerystelse) |
| ☐ Myelosele (rygmarvsoperede) | ☐ Andet _____ |

4. Psykiatrisk diagnoser

- | | |
|--|---|
| ☐ ADHD / ADD | ☐ Demens |
| ☐ Angst | ☐ Depression |
| ☐ Autisme | ☐ Personlighedsforstyrrelse |
| ☐ Bipolar Lidelse | ☐ Fobier |
| ☐ Borderline | ☐ PTSD |
| ☐ OCD / BDD | ☐ Skizofreni og andre psykoser |
| ☐ Spiseforstyrrelse | ☐ Stress |
| ☐ Selvskade | ☐ Andet _____ |

5. Sociale udfordringer

- | | |
|--|--|
| ☐ Følelse af ensomhed | ☐ Isolation / Alene |
| ☐ Social usikkerhed | ☐ Andet _____ |

Beskriv kort hvilke symptomer/gener du har herved (skal udfyldes):

Jeg ønsker at komme på venteliste til følgende hold, sæt gerne flere x:

Varmtvandstræning ☐

Blid Yoga ☐

Fysioterapeutisk træning ☐

Målgruppe for kompenserende undervisning

Undervisningen tilbydes til voksne borgere i Herning Kommune med betydelige funktionsnedsættelser, psykiske eller sociale udfordringer. Desuden skal det skønnes, at undervisningen vil kunne begrænse eller afhjælpe den eller de lidelser / udfordringer, der er afkrydset i skemaet. Tilbuddet skal give deltageren nye muligheder for et aktivt liv samt for deltagelse i samfundslivet.

Hver enkelt ansøger skal visiteres/vurderes ved hjælp af denne ansøgning, før deltageren evt. kan starte på undervisningen. Der tilbydes 1 sæson pr. person: Forårssæson = (januar-juni) eller Efterårssæson = (august –december). Derefter anbefaler vi tilsvarende træning på et alment eller hensyntagende hold.

Beskrivelse af undervisningen

Vandtræning

Når man træner i vandbassin, kan man udnytte vandets fysiske egenskaber. Kroppen aflastes af vandets opdrift, og øvelserne udføres med en blød modstand. På holdet vil vi ved vandtilvænnning styrke og smidiggøre de fleste af kroppens led og muskler samt styrke kredsløbet. Vand-træningen foregår i et bassin med 30-35 grader varmt vand.

Fysioterapeutisk træning

Skånsom og hensyntagende motion og bevægelse for hele kroppen. Til dig med lidelser i bevægeapparatet eller kredsløbet. Rolig mobilisering af leddene, balance og stabilitet samt blid udstrækning og afspænding med inddragelse af åndedrættet.

Blid yoga

Fysisk får vi strakt kroppen ud og sluppet de spændinger, som følger os i svære stunder. Psykisk arbejder vi med at slippe tankestrømmene og komme tilbage til vores krop. Vi vil trække vejret helt ned i lungerne, slippe stress og vende tilbage til nu og her, krop og vejrtrækning. Lave restorative yogastillinger, stræk, meditation og afspænding.

Rygtræning

Træning, specielt for rygproblemer (undervisningen foregår i Aulum) Undervisningen skal afhjælpe den pågældendes bevægelsesproblem (f.eks. hofteoperation, diskusprolapper o.a.).

Smerter i ryggen er i langt de fleste tilfælde uspecifikke, men behandles overordnet bedst ved et veltilrettelagt træningsprogram med fysisk aktivitet i afmålte doser.

Hos FOF får du målrettet træning under vejledning af fysioterapeuter. På vores træningshold for ryg har vi fokus på optræning af mave- og rygmuskulatur for at give kroppen den fornødne stabilitet og lægge grunden for blivende forbedringer.

Udfyldes af underviseren ved første undervisningsgang

Er borgeren i målgruppen for Kompenserende undervisning: JA ☐ NEJ ☐

Dato _____

Underviser _____