



# GENOP- TRÆNING

**KOM GODT IGANG MED DIN GENOPTRÆNING OG  
FÅ DEN RETTE BEHANDLING, VEJLEDNING OG  
STØTTE HOS OS - VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG.**

---

**FYSIO**  
DANMARK  
Varde • Esbjerg • Billund

Vestre Landevej 67, Varde  
Tlf. 7522 3530  
Gl. Vardevej 64, Esbjerg  
Tlf. 7512 0308

## **VELKOMMEN TIL FYSIODANMARK VARDE/ESBJERG/BILLUND**

Du er blevet henvist til genoptræning hos os, efter at du har fået en genoptræningsplan fra sygehuset. I denne folder kan du læse om de praktiske informationer, som er vigtige at vide i genoptræningsforløbet.

Vi følger dig under hele forløbet og giver dig en grundig professionel behandling, rådgivning og støtte.

### **KOMMUNAL GENOPTRÆNING**

Efter sygehusindlæggelse står vi klar til at hjælpe og støtte dig i din genoptræning.

Din genoptræningsplan sendes direkte fra sygehuset til Varde Kommunes visitation, som herefter bestiller genoptræningsforløbet hos os. Du kan finde et direkte link til kvalitetsstandarden for Varde Kommune på deres hjemmeside [www.vardekommune.dk](http://www.vardekommune.dk) under "sundhed og omsorg" og "Hjælp i hverdagen" og derefter "genoptræning".

### **UNDERSØGELSE**

Med udgangspunkt i sygehusets genoptræningsplan vil dit første besøg typisk indledes med en grundig undersøgelse, som er en væsentlig forudsætning for at målrette genoptræningen til netop dig. Vi vil dermed afdække dit problem, og ud fra dette, din genoptræningsplan og dine forventninger, opsætter vi sammen mål for genoptræningsforløbet.

### **SELVE GENOPTRÆNINGEN**

Når vi har udarbejdet dine mål for forløbet, vil genoptræningen bestå af en præcis træning, der vil gavne dig. Vi vil i hele forløbet informere og rådgive omkring årsagssammenhænge bag dit problem. Ligeledes vil vi vejlede om, hvad du selv kan gøre for at fremme genoptræningen.

Du skal medbringe et håndklæde til briksen/træningsmatten, når du møder til din genoptræning/træning.

A close-up photograph of a person's back being massaged. Several hands are visible, applying pressure to the skin. The person's eyes are closed, and their head is resting on a white surface. The lighting is soft and warm, creating a relaxing atmosphere.

**DU ER  
I GODE  
HÆNDER  
HOS OS.**

## OMKLÆDNING

Ønsker du at klæde om før/efter træning, eller har du brug for et bad, så har vi omklædningsfaciliteter med bad og sauna.

---

## AFBUD

Afbud dagen før inden kl. 12 på telefon eller mail.  
Ved akut sygdom senest kl. 9.00 på træningsdagen.  
info@varde-fysio.dk eller info@esbjerg-fysio.dk

---

## FORVENTNINGER TIL DIG

Vi forventer, at du kommer til tiden samt melder rettidig afbud, hvis det er nødvendigt. Udebliver du ved for sent eller manglende afbud, medfører det som udgangspunkt, at din træning afsluttes hos os. Hvis du mener, at du fortsat har behov for genoptræning, kan du ringe til Varde Kommunes visitation på tlf. 79 94 68 34 (åbent fra 8.30-12).

---

## KØRSEL I FORBINDELSE MED GENOPTRÆNING

Som udgangspunkt må du selv sørge for transport til og fra træning. Der findes dog regler, hvor du i nogle tilfælde kan få befordring af Varde Kommune. Hvis du ønsker at vide mere om dette, er du velkommen til at kontakte kørselskontoret på 79 94 70 10.

---

## EFTER TRÆNINGSFORLØBET

Efter afslutning af dit genoptræningsforløb har du mulighed for at fortsætte din træning hos os som medlem. Derved vil du fortsat få rådgivning og støtte af hele husets personale, samt træne med de redskaber du kender. Vi kan også lave en ny træningsplan for dig. Det er vigtigt at dit problemområde fortsat trænes, så der ikke opstår skavanker igen. Hvis du vil vide mere, så spørg din nuværende fysioterapeut, eller hør mere hos vores sekretærer.

# FYSIO

D A N M A R K

---

Varde • Esbjerg • Billund

## **VARDE:**

Vestre Landevej 67  
6800 Varde

Tlf. 7522 3530  
[info@varde-fysio.dk](mailto:info@varde-fysio.dk)  
[www.varde-fysio.dk](http://www.varde-fysio.dk)

## **ESBJERG:**

Gl. Vardevej 64  
6700 Esbjerg

Tlf. Tlf. 7512 0308  
[info@esbjerg-fysio.dk](mailto:info@esbjerg-fysio.dk)  
[www.esbjerg-fysio.dk](http://www.esbjerg-fysio.dk)

Følg os på Facebook  
FysioDanmark Varde / Esbjerg





## OM OS

FysioDanmark Varde/Esbjerg/Billund er Danmarks største fysioterapiklinik med 90 ansatte og et areal på 3400 m<sup>2</sup> tilsammen, heraf bl.a. fysioterapeuter, ergoterapeuter, massører, instruktører, administration og ledelse.

Vi har afdelinger i både Varde, Esbjerg og Billund hvor vi tilbyder dig den bedste ekspertise og den mest effektive hjælp indenfor fysioterapeutiske behandlinger, genoptræning, massage samt træning i vores top moderne træningscentre med det nyeste udstyr og faglige hjælp.

I vores træningscenter tilbyder vi en lang række genoptræningstilbud med hold på både land og i vand. Dertil tilbyder vi også individuel personlig træning, så vi vil altid have netop det du har brug for.

Løbende videreuddannelser sikrer, at vi altid er opdateret med den nyeste viden indenfor fysioterapi, træning og sundhed. Vi tager altid udgangspunkt i den enkelte patient, og behandler dig ud fra dit helbred. Vi diagnosticerer problemet og finder frem til årsagen, så vi kan give dig den mest effektive hjælp, hvad end det drejer sig om behandlinger, genoptræning eller motion.

Vores højeste prioritet er at genoptræne tabt funktion og genskabe et bedre fysisk velvære.

Vi behandler alle slags patienter, fra børn til ældre, og tilbyder også attraktive virksomhedsaftaler.