



## Fallforebyggende gruppe

- for deg som er i risikogruppen for å falle

Fysioterapeut(er) og ergoterapeut ved ReHabiliteringsavdelingen arrangerer fallforebyggende gruppe på Finstادتunet. Målet med denne gruppen er at du skal bli tryggere til beins og å redusere risikoen for fall. Ta kontakt med oss dersom du kjenner deg igjen i punktene nedenfor og er interessert i dette tilbudet.

### Gruppen passer for deg som:

- Er over 70 år
- Er hjemmeboende
- Er ustø, redd for å falle eller har falt i løpet av det siste året.
- Har begynnende vansker med daglige aktiviteter som f.eks. reise deg fra stol, ustø gange, gå trapper
- Går med eller uten hjelpemidler

### Det er en forutsetning at du:

- Er motivert for å trene
- Er selvhjulpen i treningssammenheng
- Kan følge instruksjon
- Bor i Ski Kommune

### Innhold:

- Styrke- og balansetrening 2 ganger i uken i 12 uker
- Veiledning i egentrening
- Nyttig informasjon om fallforebygging i hjemmet
- Nyttig informasjon om trenings-/aktivitetstilbud videre

Alle interesserte deltakere blir testet med en standardisert test før oppstart. Resultatet av testen avgjør hvem som er kandidat for gruppen, eventuelt om andre grupper egner seg bedre. Ved eventuell nevrologisk sykdom/skade, gjøres individuelle vurderinger om tilbudet er det rette for deg. Deltakere som tilbys plass i gruppen gjennomfører samme test etter treningsperiodens slutt, for å evaluere effekten av tilbudet.

Hvem som helst kan melde behov, enten du selv eller andre på dine vegne. Dette gjelder for eksempel din familie, hjemmetjenesten, fastlege, seniorkontakt etc. Det kreves ikke henvisning fra lege. Det vil være en egenandel på 97,- per gang for å delta på trening frem til du har nådd frikortgrense (egenandelstak 2). Hvis du ikke kan komme deg til trening på egenhånd kan transport rekvireres hos Pasientreiser.

**Informasjon og påmelding rettes til fysioterapitjenesten, tlf: 948 02 368**