

## FINSTADTUNET, REHAB. DØGN

Ved Rehab. døgn på Finstادتunet jobbes det i tverrfaglig team bestående av hjelpepleiere, sykepleiere, fysioterapeuter, ergoterapeuter og lege. De som får innvilget rehabiliteringsopphold her, vil få tilbud om:

- Individuelt tilpasset behandling/trening
- Oppfølging i daglige aktiviteter
- Gruppetrening
- Felles aktiviteter (for eksempel seniorkino)

I tillegg kan man få hjelp til å kartlegge behov for tekniske hjelpemidler, tilrettelegging i bolig, oppfølging etter hjemreise m.m.

### For søknad om rehabiliteringsopphold:

Ta kontakt med Bestillerkontoret på tlf. 64 87 87 87

### Praktiske opplysninger:

For nærmere opplysninger kan man ta kontakt med avdelingsleder ved Rehabiliteringsavdelingen,

**Heidi P. Grøtvedt:**

Telefon: 64 87 84 80

E-post: [heidi.pedersen.grotvedt@ski.kommune.no](mailto:heidi.pedersen.grotvedt@ski.kommune.no)

Besøksadresse: Kirkeveien 3 / U.etg.

Åpningstider: Mandag - fredag kl 08:00 - 15:45

I tiden 15.mai - 14.sept.: kl 08:00 - 15:00

Vi tar forbehold om endringer

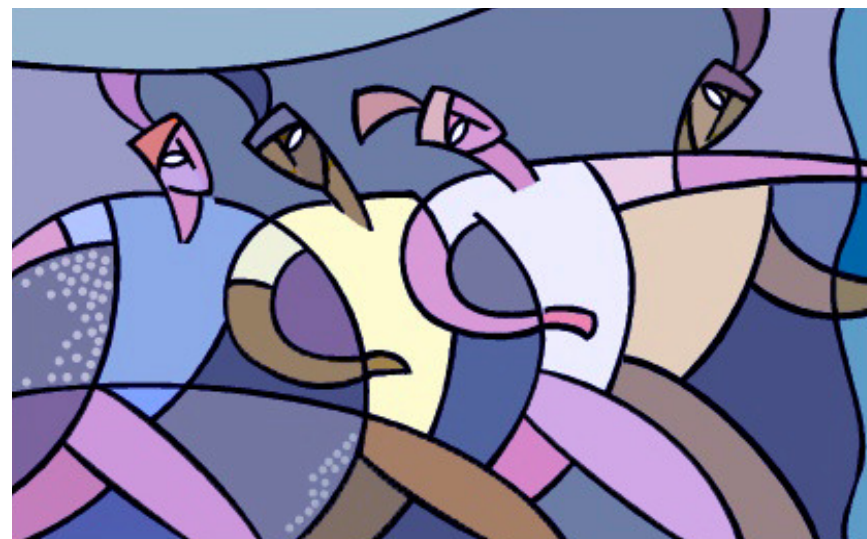
Sesongen 2010/2011

## Rehabiliteringsavdelingen

### Ski kommune



### Gruppe- og trimtilbud for voksne og eldre



## GRUPPE-/TRIMTILBUD

**Slag-gruppe:** Mandager og onsdager har vi tilbud om gruppetrening primært for slagrammede. Gruppene har ulik intensitet, og ledes av fysioterapeut eller ergoterapeut. Fokus er å øke ferdigheter i dagligdagse aktiviteter, og treningen fremmer koordinasjon, balanse, styrke og kognitiv funksjon. Tilbudet gjelder for hjemmeboende. Søkere må i hovedsak være selvhjulpne ved forflytning, evt. med ganghjelpemidler.

**Bassenggrupper:** Mandager til og med torsdager har vi tilbud om bassengtrenoing ved Dagbo. Vi har grupper med tre ulike intensitetsnivåer; Lav, moderat og høy. Gruppene ledes av fysioterapeut. De som kan benytte seg av dette tilbudet, er bl.a. slagrammede, revmatikere, personer med slitasje i ledd, fibromyalgi, bekkenløsning, innsatt leddprotese, smerter i rygg/nakke etc. Man må være selvhjulpne inn og ut av basseng. Søkere må ha rekvisisjon fra lege, og det er et fastsatt beløp som betales per halvår.

**Trim:** Fredager kl 10:30 er det trim i 2.etg. på Servicesenteret. Dette ledes av fysioterapeut, og øvelsene foregår både sittende og stående - til musikk. Her kan hvem som helst delta - så lenge det er stoler og plass til alle. Trimmen varer i 45 min.

## UKEPLAN

Hva	Tid	Tempo	Sted
<b>Slag-gruppe</b> <i>Lavt tempo</i>	Mandager kl 11.00	Øvelser sittende, stående (evt. med støtte).	Kirkevn. 3, Uetg.
<b>Slag-/trimgruppe</b> <i>Moderat/høyt tempo</i>	Onsdager kl 10.00	Øvelser sittende, stående, gående og liggende.	Finstadtunet, Fysioterapiavd.
<b>Bassenggrupper</b>			
Mandager	kl 10.30	Lavt tempo	Dagbo
	kl 11.30		
Tirsdager	kl 10.30	Moderat tempo	
	kl 11.15		
	kl 12.15		
Onsdager	kl 10.30	Høyt tempo	
	kl 11.15	Moderat tempo	
Torsdager	kl 10.30		
	kl 11.15		
<b>Trim</b>	Fredager kl 10.30	Øvelser i variert tempo	Servicesenteret Kirkevn. 3, 2.etg

- **Lavt tempo:** 2 bassenggrupper hvorav den ene gruppen er hovedsakelig for slagrammede, og den andre er hovedsakelig for kvinner med bekkenplager.
- **Moderat tempo:** 6 bassenggrupper hvor fokus er på bevegelse, styrke, balanse og kondisjon. Noe løp og hopp.
- **Høyt tempo:** 1 bassenggruppe hvor fokus er på styrke og kondisjon, og det er en del løp og hopp.