

Fysio og Ergoterapeuter fremmer innebyggernes helse.

Vi har kompetanse innen forebygging, undersøkelse, behandling, rehabilitering, tilrettelegging og aktivisering.

Vi arbeider i tverrfaglige team og har brukere i alle aldre



**“Hvorfor sitte inne når alt
Håp er UTE»**



Fysio og ergoterapi LUND KOMMUNE

Vi ønsker å bidra til mestring og selvstendighet i din egen hverdag.

Kontakt :

Kommunale Terapeuter:

Ergo-/fysioterapiavdelingen
Solvangveien 1b
4460 Moi

Kommuneergoterapeut/

Syn-og Hørselkontakt:

Kjell Nesgård
Tlf: 95821918
Epost: kjelln@lund.kommune.no

Spesialfysioterapeut:

Ingebjørg Teistedal Gjøtterud
Tlf; 95809717
Epost; ingebjorg@lund.kommune.no

Private Fysioterapeuter:

Moi Fysikalske:

Johnny Andersen
Tlf 51401633

Lund Fysioterapi:

Manuell terapeut

Tonje Urstad
Tlf 47633597

De fleste over 16år betaler egenandel på fysioterapi.

Tjenester ergo/fysio:

- Individuell veiledning, funksjonsvurdering, oppfølging i barnehage, skole, hjem, helsestasjon og omsorgssenter.
- Trygghetsbesøk til alle 80åringene
- Forebyggende treningsgrupper for eldre
- Fallforebygging
- Turgruppe
- Barnehagegrupper
- Spaserklubben
- Bassenggrupper
- Hverdags -og livsmestring
- Utprøving av aktiviteter
- Hjelpemiddelformidling i hjem, skole, fritid
- Boligvurderinger og tilrettelegginger
- Ansvarsgrupper, tverrfaglig samarbeid
- Individuell tilpasset rehabilitering
- Fagutvikling, dokumentasjon og journalføring
- Bindeledd mellom kommunen og Nav hjelpemiddelsentral, spesialisthelsetjeneste,
- ParkinsonNet, kreftnettverk m.m
- Demensteam og førerkortvurdering
- Veiledning av pårørende



Fysisk aktivitet for alle!!

- Barn minst 60 min hver dag
- Voksne og eldre bør være fysisk aktive i 30 min daglig
- Øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper, bør utføres 2 eller flere dager i uken
- Personer som er ustø anbefales å gjøre balanseøvelser og styrketrening 3 dager i uken.
- Tiden i ro bør begrenses, og stykkes opp med mer aktive perioder