



Lund
kommune

Fysio- og ergoterapi



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

► 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

Fysio og Ergoterapeuter fremmer innbyggernes helse.

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

Vi arbeider i tverrfaglige team og har brukere i alle aldre



► 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 teamarbeid
- Individuell tilpasset rehabilitering
- Fagutvikling, dokumentasjon og journalføring
- Bindeledd mellom kommunen og Nav hjelpemiddelsentral, spesialisthelsetjeneste,
- ParkinsonNet, kreftnettverk m.m
- Demensteam og førerkortvurdering
- Veiledning av pårørende



Lund
kommune

Kontakt :

Kommunale terapeuter:

Ergo-/fysioterapiavdelingen

Kommuneergoterapeut/

Syn-og Hørselkontakt:

Kjell Nesgård

Telefon: 958 21 918

Epost: kjelln@lund.kommune.no

Spesialfysioterapeut:

Ingebjørg Teistedal Gjøtterud

Telefon: 958 09 717

Epost: ingebjorg@lund.kommune.no

Private fysioterapeuter:

Moi Fysikalske:

Johnny Andersen

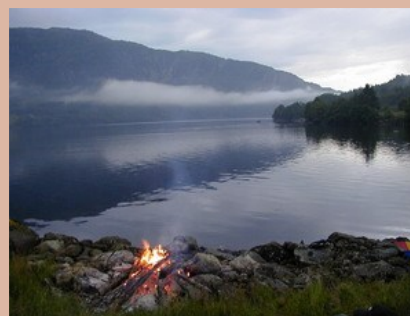
Telefon: 514 01 633

Lund Fysioterapi:

Tonje Urstad

Telefon 909 17 041

De fleste over 16 år betaler egenandel på fysioterapi



**«Hvorfor sitte inne når alt
håp er ute»**