



FYSIO- OG
ERGOTERAPITJENESTEN
VESTRE TOTEN KOMMUNE



BEVEGELSE, RYTME OG MUSIKK

ET MOTIVERENDE OG
TILRETTELAGT TRENINGSTILBUD
FOR DEG MED PARKINSONS
SYKDOM, HVOR VI KOMBINERER
FYSIOTERAPI, RYTME OG MUSIKK.

**Vi trener i dansesalen på
Raufosshallen
onsdager 14:00 – 15:00**

Trening består av øvelser tilpasset
ditt funksjonsnivå, og vil ha fokus på
bevegelighet, muskulær kontroll,
balanse, koordinasjon, gangfunksjon
og kondisjon.

All aktivitet blir individuelt
tilrettelagt, og trening er ledet av
fysioterapeut med kompetanse innen
nevrorehabilitering

Det er forutsetning at du som
deltaker er selvstendig i all
forflytning, men du kan bruke et
ganghjelpemiddel.

MÅLET MED TILBUDET ER Å

- Dempe symptomene.
- Opprettholde/bedre funksjon.
- Redusere risiko for fall og funksjonssvikt.
- Bedre utholdenhet til fysisk aktivitet.
- Styrke evne til å mestre hverdagen.
- Stimulerer til fysisk aktivitet, og øker treningsmotivasjon.
- Ta ansvar for egen helse.
- Fremme støttende felleskap og møte andre i samme situasjon.

PRAKTISK INFO

KONTAKT: Fysioterapeut Liliana
Aspheim.
Telefon: 900 11 376 eller 476
28 523

PRIS: Egenandel per trening fram
til du får frikort.
Pris for 2025: 109 kr per
gang.

SKYSS: Fysioterapeut kan etter visse
kriterier bestille
Pasientreiser. Egenandel per
vei fram til du får frikort. Pris
for 2025: Inntil 171 kr per vei.

FRAVÆR: Ved enkeltravær trenger du
ikke gi beskjed til fysio-
terapeuten. Du må avbestille
pasientreiser på telefon
05515.