

Fallforebyggende gruppe

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Fysisk aktivitet](#)

Date : 14. mars 2017



Målgruppe

Eldre

Mål

Forebygge fall, bedre kondisjon og styrke slik at de holder seg i fysisk aktivitet og kan bo lengst mulig hjemme.

Idé innsendt av

Alstahaug kommune

Beskrivelse av idéen

Fallforebyggende gruppe er et tilbud til de over 65 år. Hver høst sendes det ut informasjon om frisklivstilbud i kommunen til alle over 65 år. Aktuelle deltakere får tilbud om å delta i forbindelse med helsesamtale.

De som får tilbud om å delta er eldre som har falt eller som er ustødige og redde for å falle. Fallforebyggende gruppe kan være oppfølgingstilbud etter gjennomgått hverdagsrehabilitering.

Tilbudet består av gruppetrening 2x2 timer per uke inkludert sosialt samvær med kaffe og frukt. Deltakerne deles i to grupper hvor den ene trener 4x4 intervaller på tredemølle mens den andre gruppa trener styrke og går i balanse hinderløype. Halveis i timen bytter de aktivitet. Etter trening er det sosialt samvær med frukt og kaffe.

Enkelte ganger er det undervisning i forbindelse med kaffe. Da har f. eks optiker, lege, ernæringsfysiolog, diabetessykepleier og fysioterapeut hatt undervisning om syn, balanse, fysisk aktivitet, kosthold, fallforebygging og trening.

Pris: 500,- for 3 mnd, inkludert kaffe og frukt.