

Hverdagsrehabilitering

-Fra behandlingsbenken til kjøkkenbenken



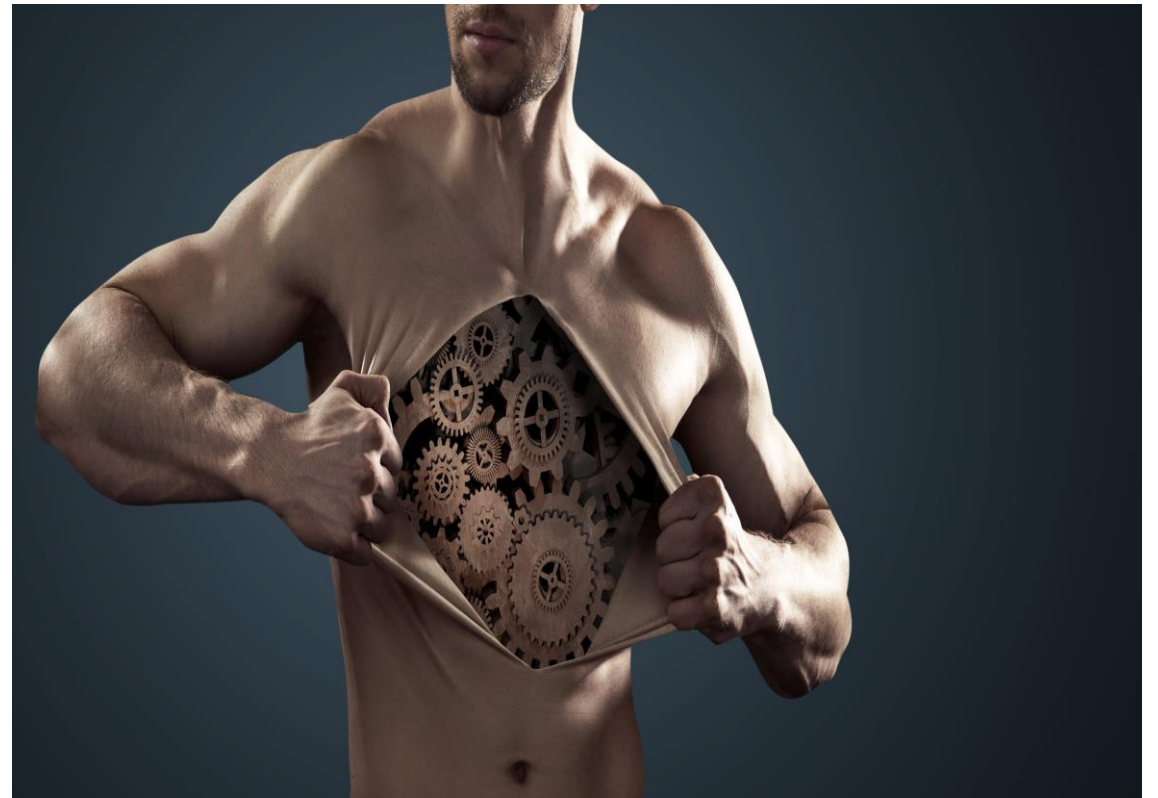
<https://www.nrk.no/ho/kongsvinger-kommune-satser-pa-pt-trening-for-eldre-1.13248794>

Marianne Eliassen

UiT Norges Arktiske Universitet

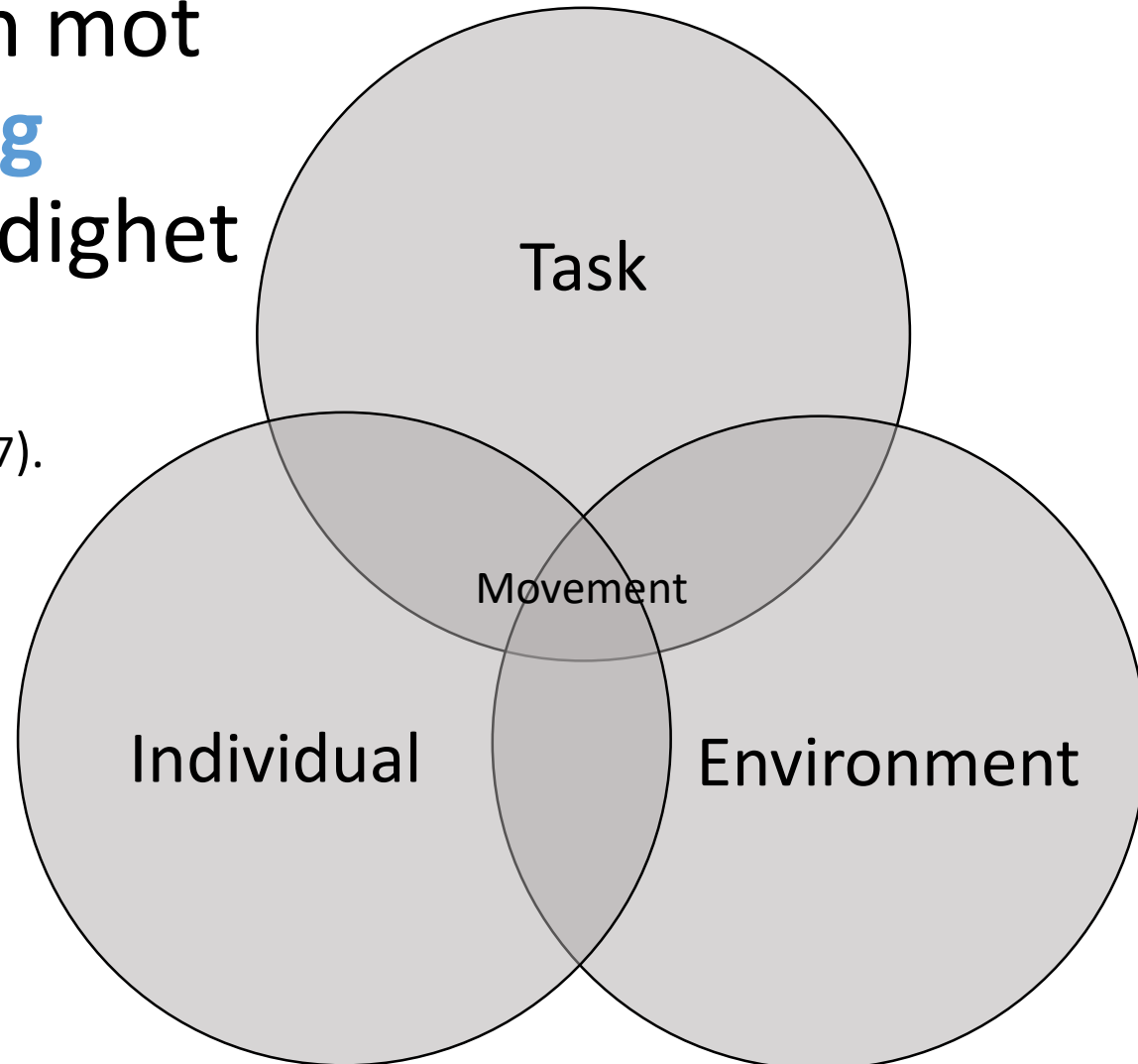
Juni 2018

Funksjonalitet i rehabilitering og behandling?



<https://www.thephysiojoint.com.au/our-body-is-a-machine/>

- Rehabilitering er en individuell og målstyrt prosess fram mot best mulig **Funksjons- og mestringsevne** selvstendighet og **deltakelse** på ulike livsområder (St.meld. 21 (2016-2017)).



Hverdagsrehabilitering

- «Hva er viktig for deg?»

- Teambasert
- Intensiv og tidsavgrenset
- Funksjonell og målrettet tilnærming

(Tuntland & Ness, 2014)



ØVELSER FOR Å STYRKE BENA

**GJENTA HVER ØVELSE 10 GANGER
UTFØR ØVELSENE 1 - 2 GANGER PR. DAG**

ALLE ØVELSER UTFØRES SAKTE OG KONTROLLERT !

Sitt på en stol.
Reis deg opp til
stående uten å
skyve fra med
armene, og sett
deg ned så igjen.



Sjef, Jørgen 07

Stå bak stolen,
og støtt begge
hender på
stolryggen.
Gå opp på
tå og ned igjen.

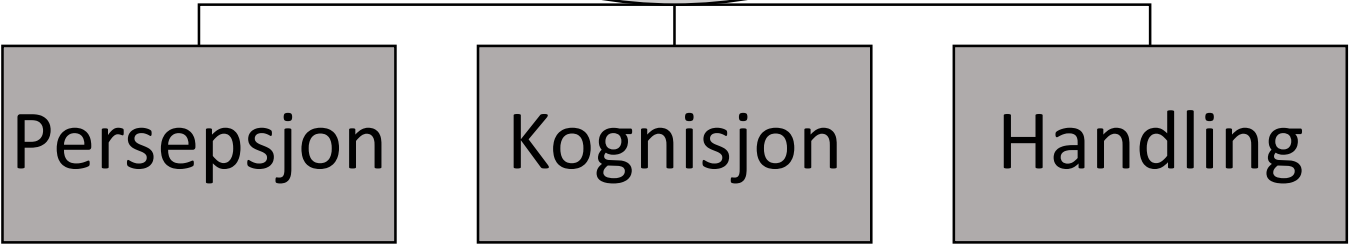
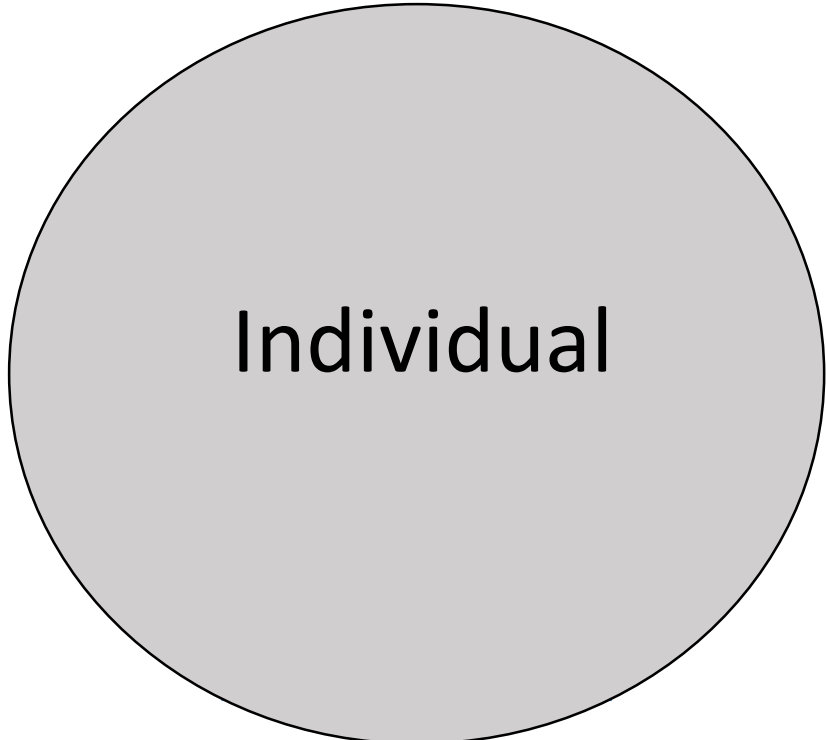
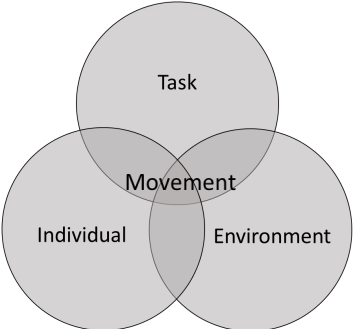


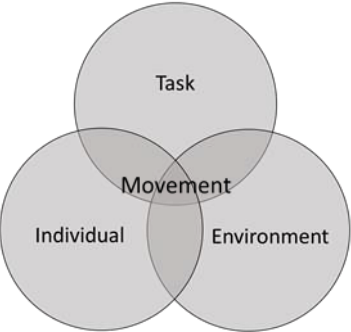
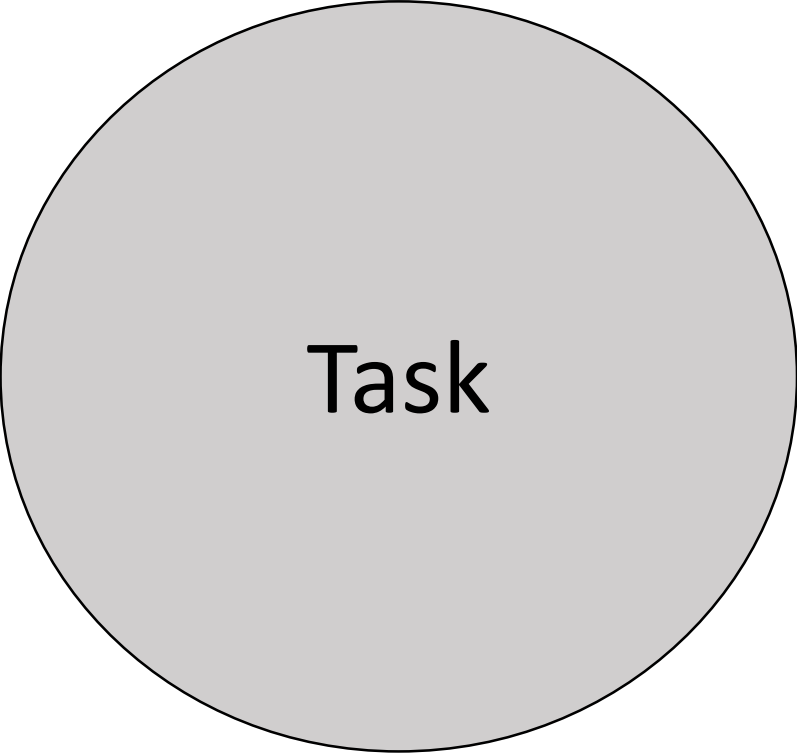
Stå bak stolen,
og støtt begge
hender på
stolryggen.
Bøy dypt i
knærne, og
strekk deg
så opp igjen.



Stå ved siden av
et bord.
Løft vekselvis
høyre og venstre
ben så høyt opp
at låret
er vannrett,
mens leggen
henger rett ned.









Eating



Bathing



Dressing



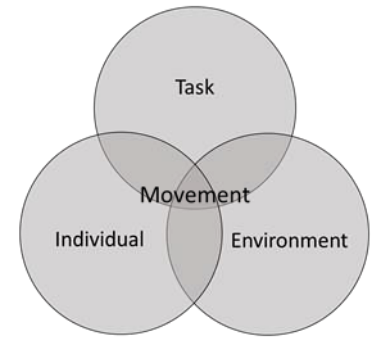
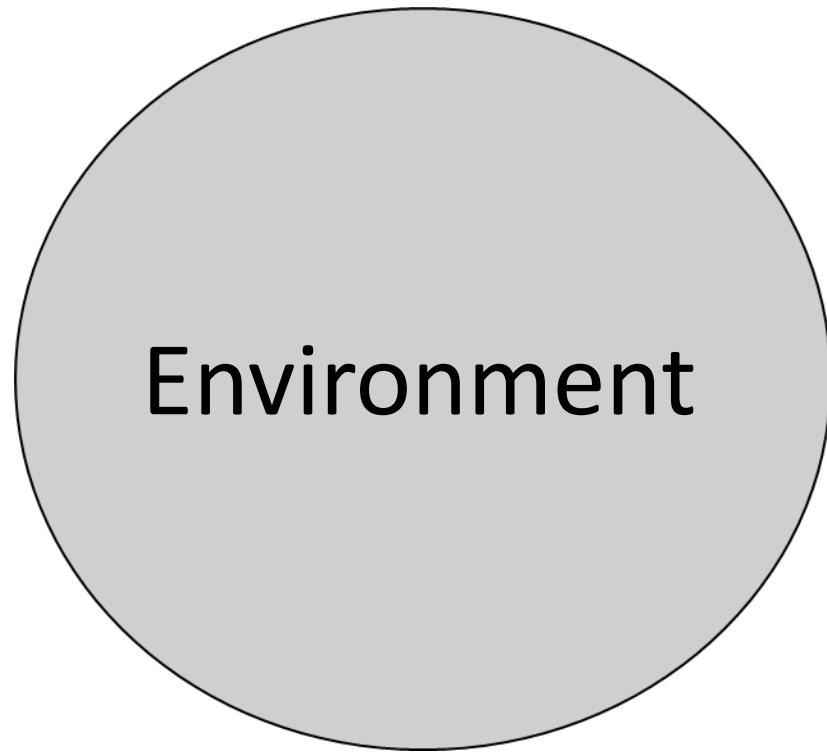
Transferring



Toileting



Walking or
moving around





telenor

Hele Norges bredbånd

Funksjonell behandling: Hvorfor får vi det ikke til?

