

Borgerrettet balancekursus

Information til samarbejdspartnere

Tilbud til borgere, der føler sig usikre og er bekymret for at falde, men ikke har haft mange fald (endnu).

Kurset strækker sig over 6 gange af to timer hver 14. dag og indeholder altid en times praktiske øvelser/træning og en times teoretisk undervisning/erfaringsudveksling med fokus på hvad man selv kan gøre.

Der er en forventning om at deltagerne selv arbejder med øvelser og vaneændringer i forløbet og efterfølgende.

Inden kursusstart aftales en opstartssamtale, hvor borgeren sammen med fysioterapeuten via div. test finder frem til de områder i balance-systemet, hvor borgeren er mest udfordret.

Derfra laves et hjemmetræningsprogram, som borgeren arbejder med på egen hånd derhjemme.

Træning	Teori
Hjemmetræningsprogram Egne behov	Balancesystemet, risiko faktorer, de første tegn, frygt for at falde, uopmærksomhed
Vestibulær træning	Medicin Svimmelhed
Floorball / dans	Hvad skal der til for at ændre vaner Motivation Lektier i forhold til muligheder i nærområdet
Tung styrketræning Til/fra gulv	Ernæring og knogleskørhed
Udendørs træning	Hjem - Omgivelser – nærmiljø
Opsamling på hjemmeøvelser Deltagere vælger fokus for dagens træning	Fremadrettet plan Netværk

Inklusions/eksklusionskriterier:

- ▶ Kognitivt og fysisk i stand til at deltage i to timers undervisning og træning
- ▶ Kunne gå 100 m uden ganghjelpe-middel udendørs
- ▶ Balanceudfordret (bekymret for at falde)

- ▶ Motiveret til at ændre vaner og træne i hverdagen og evt. deltage i aktiviteter udenfor hjemmet
- ▶ Selv i stand til at klare transport til/fra Sundhedscenter Kolding
- ▶ Ingen misbrugsproblematikker

Ruth Lund
rutlu@kolding.dk

Christian Lykke Olsen
clyk@kolding.dk

Jane Lundbæk
jaol@kolding.dk

Kontakt telefon: 7979 7080 (ml. kl. 9 og 12).