

Styrke og balanse hjemme

Velg noen få bevegelser, planlegg to eller tre korte økter og noter hva som føles trygt.

Før du begynner

Arket er laget for deg som kan trene på egen hånd. Har du falt, føler deg ustø eller er bekymret for å falle, bør du be om en individuell vurdering før du utfordrer balansen alene.

NAVN

UKE / DATO

MITT VIKTIGSTE HVERDAGSMÅL

Trygg plass

- ☐ Gulvet er ryddig og tørt
- ☐ Stolen eller støtten står stabilt
- ☐ Jeg har godt lys og plass til å ta et skritt
- ☐ Jeg føler meg i vanlig form i dag

Velg en enkel rutine

Velg øvelser du kan gjøre kontrollert. Skriv hvilken støtte du trenger og et rolig startnivå. Du kan bruke eksemplene fra Nettguidens helseguide.

BEVEGELSE	STØTTE	STARTNIVÅ	SLIK KJENTES DET

Eksempler

Reise og sette seg, stå med støtte, rolig knebøy mot stol, smalere fotstilling og skritt i ulike retninger. Velg bare bevegelser som passer nivået ditt.

Min støtte og plan

DETTE BRUKER JEG SOM STABIL STØTTE

DETTE GJØR JEG HVIS EN BEVEGELSE FØLES UTRYGG

HVEM KAN JEG BE OM VEILEDNING

Ukeplan for gjennomføring

Planlegg korte økter på dager som passer. Noter gjennomføring og hvordan økten kjentes. Vanlig hverdagsaktivitet kommer i tillegg.

Økt 1

DATO:

BEVEGELSER JEG GJORDE

FØLTES:

☐

LETT

☐

PASSE

☐

FOR KREVENDE / UTRYGT

Økt 2

DATO:

BEVEGELSER JEG GJORDE

FØLTES:

☐

LETT

☐

PASSE

☐

FOR KREVENDE / UTRYGT

Økt 3

DATO:

BEVEGELSER JEG GJORDE

FØLTES:

☐

LETT

☐

PASSE

☐

FOR KREVENDE / UTRYGT

Husk

To gjennomførte økter er bedre enn tre som bare står i kalenderen. Gjenta samme oppsett noen ganger før du endrer det.

Progresjon og spørsmål

Se etter små endringer i kontroll og trygghet. Øk bare én ting om gangen, og gå tilbake til forrige nivå hvis endringen ikke føles trygg.

Dette merket jeg denne uken

- ☐ Det var lettere å reise meg kontrollert
- ☐ Jeg trengte mindre støtte i en bevegelse
- ☐ Jeg gjennomførte øktene uten smerte eller utrygghet
- ☐ Jeg bør gjenta samme nivå en uke til
- ☐ Jeg bør be om veiledning før jeg øker

Min neste lille endring

DETTE BEHOLDER JEG

DETTE VIL JEG ENDRE

NÅR PRØVER JEG DET

Spørsmål til veileder

SPØRSMÅL

HVEM KAN SVARE

SVAR OG NESTE STEG

Be om individuell vurdering

Ta kontakt hvis du har falt, føler deg ustø, er bekymret for å falle, bruker ganghjelpemiddel og er usikker, eller har hatt gjentatte eller uforklarte fall.