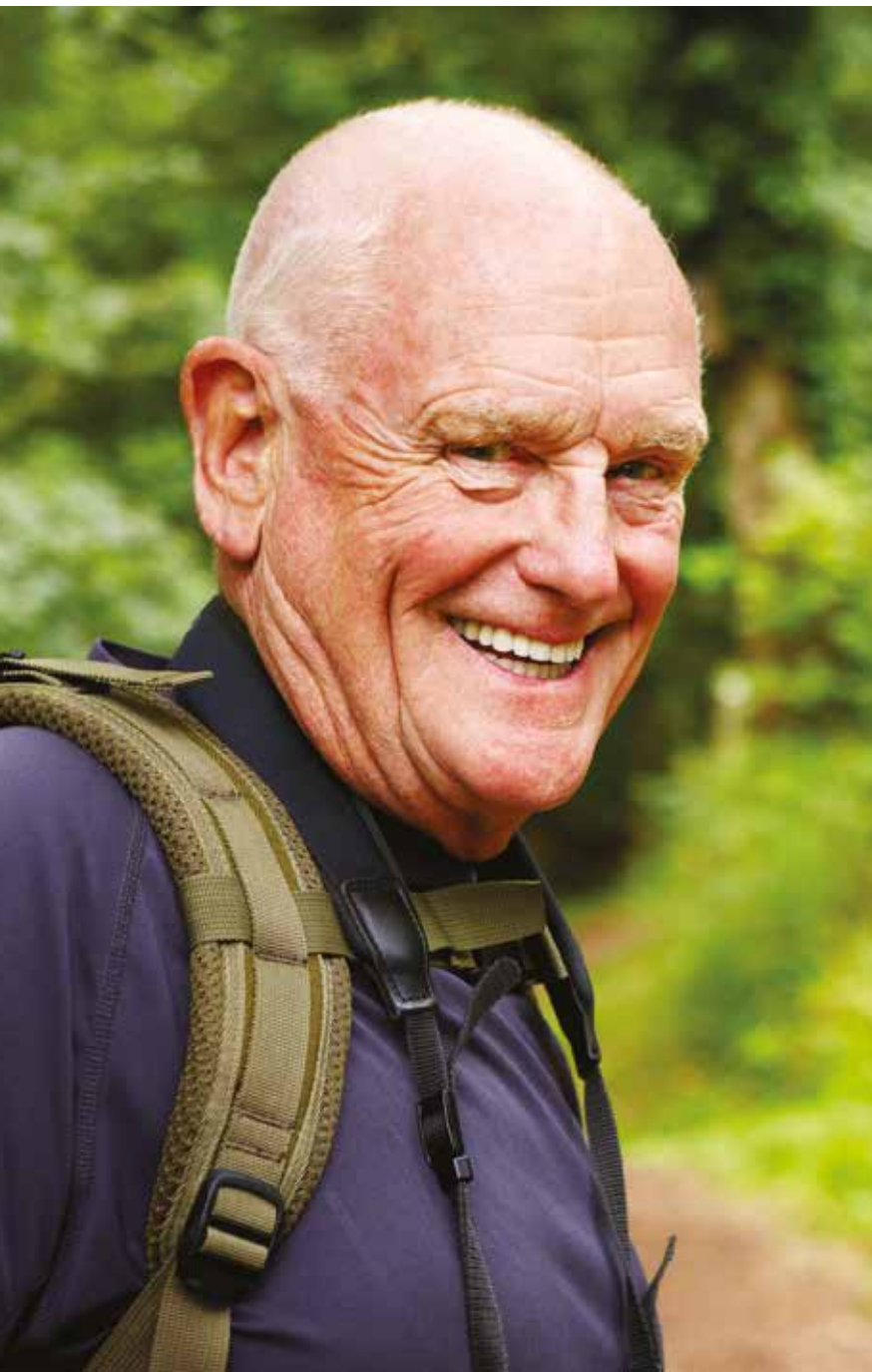
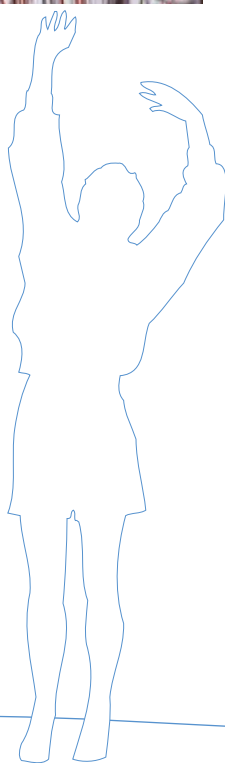


# FYSIOTERAPI FOR ELDRE





## Hva er fysioterapi?

Fysioterapeuter er autorisert helsepersonell med høyskoleutdanning og et selvstendig vurderings- og behandlingsansvar. Vi har bred kunnskap om kropp, bevegelse og funksjon hos friske og syke, og om hvordan fysiske, psykologiske og sosiale faktorer bidrar til helse og sykdom. Målet vårt er best mulig bevegelses- og funksjonsevne for alle gjennom livet.

Fysioterapi er rettet mot både kroppslige og psykiske plager, samt tilrettelegging av livs- og arbeidsbetingelser. Fysioterapi bidrar til å bevare og fremme god helse i alle aldersgrupper. For hvert enkelt individ vurderer fysioterapeuten hvilke tiltak og metoder som egner seg best, for eksempel tilpasset trening og manuelle teknikker. En viktig oppgave for fysioterapeuten er å stimulere til læring og endring hos både friske og syke, slik at den enkelte selv kan forebygge sykdom og skade, og oppnå best mulig funksjon.

Fysioterapeuter har egne faggrupper og spesialiteter på en rekke fagfelt, og fysioterapi for eldre er ett av disse.

*Fysioterapi hjelper  
deg å mestre  
hverdagen og ta  
ansvar for egen helse*

*Visste du at...*

## Fysioterapi for eldre

Eldre menneskers helseproblemer er ofte sammensatte. Fysioterapeuter har god kunnskap om aldringsprosessen og eldres helse. Vi er gode på å forebygge og behandle funksjonstap som oppstår ved sykdom og skader hos eldre. Vi kan gi deg veiledning om fysisk aktivitet, og gir deg råd om hva du kan gjøre for å bevare og fremme god helse i alderdommen.

Fysioterapeuter samarbeider nært med andre fagpersoner.

Jo eldre du blir, desto viktigere er det å holde deg i bevegelse. Fysisk aktivitet kan redusere smerter og gi økt velvære. Det nytter å trene selv også når man blir eldre. Gevinsten er ofte størst for dem som ikke har vært aktiv tidligere. Fysisk aktivitet og tilpasset trening forebygger og reduserer risikoen for aldersrelaterte sykdommer som hjerteinfarkt, slag, (type 2-)diabetes og beinskjørhet. Fysisk aktivitet styrker selvbildet og humøret.

*Fysisk aktivitet med moderat og høy intensitet forebygger vektøkning og fedme, forebygger ny vektøkning etter slanking, samt vektøkning i forbindelse med røykeslutt*





**Personer med god fysisk funksjon kan klare å bo hjemme lenger**

## Hva gjør fysioterapeuten?

Fysioterapeuten gjør en grundig undersøkelse av din fysiske funksjon og generelle helsetilstand. Undersøkelsen legger grunnlaget for valg av tiltak. I samråd med deg planlegger fysioterapeuten tiltakene slik at den tilpasses din funksjon og dine livsbetingelser.

### Eksempler på fysioterapitiltak er å:

- stimulere og motivere til fysisk aktivitet og hverdagsaktivitet
- vurdere og legge til rette for Eldres fysiske miljø
- rehabilitere, trene og behandle ved sykdom eller skade
- behandle kroniske og/eller smertefulle tilstander
- bistå i anskaffelse og bruk av tekniske og ortopediske hjelpemidler
- gi veiledning i å mestre varige smerter og funksjonstap
- gi veiledning til eldre, pårørende og samarbeidspartnere
- samarbeide med annet helse- og sosialpersonell på sykehus eller i kommunen



## **Fysioterapeuter gir oppfølging og veiledning til eldre som har**

- akutt eller gradvis funksjonsfall
- smerter i muskler og skjelett
- benskjørhet
- artrose
- nedsatt balanse og/eller falltendens
- hjertesvikt og sirkulasjonsforstyrrelser
- svimmelhet
- kognitiv svikt, angst eller depresjon
- KOLS, andre luftveisproblemer og lungesykdommer
- revmatiske sykdommer
- nevrologiske lidelser, for eksempel hjerneslag og Parkinsons sykdom
- brudd – for eksempel skulder- eller lårbensbrudd



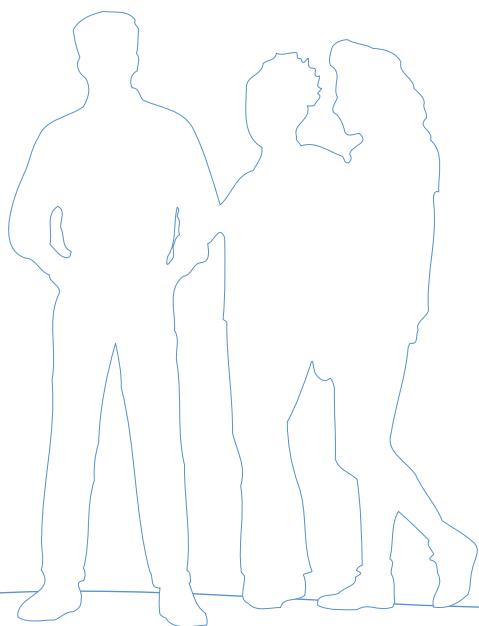
**Fysioterapi og aktiv  
trening forebygger  
fallulykker blant eldre**

*Fysioterapeuten  
har spesiell  
kompetanse på  
muskel og skjelett*



## Hvor finner du fysioterapeuter som arbeider med eldre?

- i kommunehelsetjenesten
- på fysioterapiinstitutter
- i bo- og servicesentre og helse- og velferdssentre
- i dagsentre
- ved helsehus
- i sykehus og poliklinikker
- frisklivssentraler
- treningssentre
- i psykiatriske institusjoner
- rehabiliteringsinstitusjoner og opptreningssentre



*Fysisk aktivitet bedrer  
lungefunksjon,  
muskelstyrke, balanse  
og motorikk,  
forebygger ryggplager  
og styrker  
tarmfunksjonen*

## Må du ha henvisning?

Du trenger ikke henvisning fra lege, manuellterapeut eller kiropraktor for å få dekt utgifter til fysioterapibehandling. Når du går til en fysioterapeut som har avtale med kommunen, betaler du bare en offentlig fastsatt egenandel. Overstiger egenandelene et fastsatt beløp, får du frikort for resten av året. For barn under 16 år og personer med godkjent yrkesskade er behandlingen gratis.

Du trenger heller ikke henvisning om du velger å gå til en fysioterapeut uten avtale med kommunen. Disse behandlerne bestemmer sine honorarer selv, de vil derfor variere, og du må betale hele honoraret selv. Egenandeler og frikort gjelder ikke.

For å finne ut om fysioterapeuten har driftsavtale, kan du spørre fysioterapeuten direkte, kontakte kommunen, eller spørre Helfø.

Mange eldre har flere diagnoser. For disse vil en henvisning fra lege være viktig. Da får fysioterapeuten kjennskap til viktige opplysninger om pasientens helse, og vil tilpasse behandlingen deretter.

## Spesialist i fysioterapi for eldre MNFF

Norsk Fysioterapeutforbund er ansvarlig for godkjenning av spesialister i fysioterapi for eldre MNFF. Omfattende praksis og videreutdanning ligger til grunn for spesialistgodkjenningen.



Norsk Fysioterapeutforbund (NFF) organiserer offentlig godkjente fysioterapeuter. Både selvstendig næringsdrivende og ansatte fysioterapeuter er medlemmer. NFFs medlemmer har en høy faglig og etisk standard i sin yrkesutøvelse til beste for brukere av fysioterapitjenester. Helsepersonelloven er sentral i utøvelsen av fysioterapi.



NORSK  
FYSIOTERAPEUTFORBUND

*NFFs faggruppe fysioterapi for eldre*

Boks 147 Sentrum, 0102 Oslo

Telefon: 22 93 30 50 · eldre@fysio.no · www.fysio.no/eldre