



Informasjon til eldre i Leikanger kommune



Innholdsfortegnelse

Avlastningsopphald i institusjon.....	3
Ergoterapi.....	4
Hjelpemiddel - utlån.....	4
Fysioterapi.....	5
Heimehjelp / praktisk bistand.....	6
Heimesjukepleie.....	7
Korttidsopphald.....	8
Matombringing	9
Psykisk helseteneste.....	10
Eldrekafe	10
Støttekontakt.....	11
Syn/hørselskontakt.....	11
Tilrettelagt transport for funksjonshemma (TT -kort).....	12
Trygde- og omsorgsbustad.....	13
Tryggleiksalarm.....	14
Forebyggandeheimebesøk	15
Dagsenter for personar med demens	15
Kreftomsorg.....	15
Sognekraft.....	16
Sogn Brann og redning	18
Treningsøvelser.....	20
Viktige telefonnummer	23

Avlastningsopphald i institusjon

Avlastningsopphald er eit tidsavgrensa opphald i institusjon.

Opphaldet vert gjeve for å avlaste personar som har omsorgsoppgåver heime. Personar som har omsorgsoppgåver heime, og den hjelpetrengande, sjølv kan søkja om tenesta.

Målgruppe:

Personar som har eit særleg tyngjande omsorgsarbeid.

Moment som ein kan ta omsyn til:

- Om søkjaren arbeider mange timar pr. månad med omsorgsarbeid.
- Om omsorgsarbeidet er meir fysisk eller psykisk tyngjande enn vanleg.
- Om omsorgsarbeidet inneber mykje nattarbeid eller avbrot i nattesømn.
- Om fordelinga over tid; om det skjer i periodar eller heile tida.
- Om arbeidet fører til sosial isolasjon og mangel på ferie og fritid.
- Om det er snakk om omsorg for meir enn éin person.

Vilkår:

Individuell vurdering etter søknad om tenester.

Personen som får avlasting må ha eit særleg tyngjande omsorgsarbeid i heimen.

Pris:

Ingen kostnad

Ergoterapi

Målgruppe

Menneske som av ulike grunnar har vanskar med å utføre daglege aktivitetar, eller som står i fare for å få det.

Pris: Tenesta er gratis

Meir informasjon

Middelet er målretta bruk av aktivitet og tilrettelegging av omgjevnadane.

Dette skjer m.a. ved:

- Kartlegging/vurdering av funksjon og livssituasjon.
- Råd, rettleiing og trening i ferdigheiter i aktivitetar i dagleglivet.
- Formidling av tekniske hjelpemiddel:
Rikstrygdeverkets hjelpemiddel ved varig utlån, og kommunale hjelpemiddel ved kortvarige behov.
- Informasjon og rettleiing til pårørande eller andre.
- Råd og rettleiing i høve tilpassingar i bustad, barnehage og skule.
- Sakkunnig bistand i bustadsaker der det vert søkt om utbetringstilskot/lån for funksjonshemma.



Hjelpemiddel - utlån

Tekniske hjelpemiddel vert utlånt i heimen i samband med pleie og omsorg, rehabilitering og stimulering og aktivisering for born. Hjelpemiddel er eit av fleire tiltak som kan løyse praktiske problem, mellom anna kan det avhjelpe rørsle-, syns- og høyrselproblem.

Målgruppe

Menneske i alle aldrar og livsfasar med ulike sjukdomar, skade eller lyte og som har vanskar med å utføre daglege aktivitetar eller står i fare for å få det.

Vilkår

Hjelpemiddelformidlinga er omfatta av 2 ordningar:

- 1) Kommunalt utlån: kortvarig behov for hjelpemiddel i inntil 2 år. Avgrensa utval av hjelpemiddel.
- 2) Stønad gjennom folketrygda: varig og vesentleg innskrenka funksjonsevne, d.v.s over 2 år.

Fysioterapi

Fysioterapitenesta er ein del av kommunen sitt helsetilbod når det gjeld førebyggjande helsearbeid og ved behandling av sjukdom eller skade.

Målgruppe

Målgruppa er personar med behov for fysioterapi pga nedsett funksjonsevne, sjukdom eller skade. Det er fysioterapitenesta eller legen din som på grunnlag av faglege vurderingar fastset behovet.

Du kan få fysioterapiteneste uavhengig av om du bur heime eller på kortidsplass ved instutisjon. Bur du heime, kan du få tilbod om fysioterapi i heimen dersom du av ulike årsaker ikkje er i stand til å oppsøkje fysioterapeut.

Pris

Folketrygda yter heil eller delvis stønad til dekking av utgifter til undersøking og behandling hjå fysioterapeut. Pasienten betalar ein eigenandel avhengig av diagnose.

Behandling og transport til behandling er gratis for born under 12 år. Vaksne og born over 12 år må betala eigenandel inntil ein har nådd beløpsgrensa for frikort frå folketrygda, dersom diagnosen ikkje gir rett til fri behandling.



Heimehjelp / praktisk bistand

Hjelp til dagleglivets gjeremål i heimen og i tilknytning til hushaldet.

Målsetjinga for tenesta er å leggja til rette for god livskvalitet ved å byggja opp under brukaren sine ressursar og så langt råd er hindra at svikt oppstår og får utvikla seg. Det er vidare ei målsetjing at alle som ynskjer det skal få bu lengst mogeleg i eigen heim.

Målgruppe

Innbyggjarane i Leikanger kommune som har eit særskild behov for hjelp i heimen på grunn av sjukdom, funksjonshemming eller andre årsaker.

Kva du kan forvente hjelp til:

- Reingjering: Støvsuging, støvtørking, golvvask av eitt soverom, eitt opphaldsrom/stove, kjøken, eitt bad/toalett og gang etter brukar sitt val. Reingjering vert gjeve inntil kvar 14. dag og kun for rom som er i dagleg bruk. Innvendig og utvendig vindaugsvask ein gang pr. år. Ved utvendig vindaugsvask må ein kunne stå på bakken. Tid til vindaugsvask kjem ikkje i tillegg til det tildelte timetalet for heimehjelp. Dei dagane vindaugsvask vert utført må andre oppgåver utstå.
- Skift/vask av klær og sengetøy: Vask av klær og sengetøy i brukaren si eiga vaskemaskin eller vaskeri for brukar si rekning. Sengeskiift vert utført inntil kvar 14. dag.
- Matlaging/servering og oppvask: Hjelp til tilrettelegging av frukost og kvelds, eventuelt middagsutlevering/oppvarming og opprydding i samband med dette. Oppvask maksimum 1 gang daglig.
- Handling: Hjelp til tinging / henting av daglegvarer i avtalt butikk inntil ein gong i veka. Betaling for varene skal skje direkte mellom brukar og butikk og ikkje via heimehjelparen.

Heimesjukepleie

Hjelp til eigenomsorg og pleie som kjem inn under sjukepleie / helsehjelp.

Målsetjinga for tenesta er å leggja til rette for god livskvalitet ved å byggja opp under brukaren sine ressursar og så langt råd er hindra at svikt oppstår og får utvikla seg. Det er vidare ei målsetjing at alle som ynskjer det skal få bu lengst mogeleg i eigen heim.

Målgruppe

Innbyggjarane i Leikanger kommune som på grunn av sjukdom, nedsett funksjonsnivå eller anna har behov for personlig hjelp.

Pris: Det er ikkje noko vederlag for heimesjukepleie



Korttidsopphald

Korttidsopphald er eit målretta og tidsavgrensa opphald i sjukeheim for personar som har behov for rehabilitering, habilitering og utgreiing.

Du kan kontakte kommunen for å få hjelp til å søkje om korttidsopphald på sjukeheimen. Du har rett til å la næraste pårørnde hjelpe deg med søknaden. Andre kan også hjelpe deg, til dømes ein nabo. Men då må du gje ei skriftleg fullmakt som du legg ved søknaden.

Målsetjinga for tenesta er å leggja til rette for god livskvalitet ved å byggja opp under brukaren sine ressursar og få i stand eit godt samarbeid med brukar og deira pårørnde.

Målgruppe

Innbyggjarane i Leikanger kommune som på grunn av sjukdom, nedsett funksjonsnivå eller anna har behov for meir personlig hjelp enn ein kan få i eigen heim.



Matombringing

Matombringing er ikkje ei lovpålagt teneste. Kommunen tilbyr likevel denne tenesta til personar som har behov for det. Dette gjeld mellom anna ved underernæring, om ein står i fare for dette, eller har funksjonssvikt som gjer det vanskeleg å lage egne måltid.

Dersom ein ikkje er i stand til å lage seg middag sjølv, kan ein få bringa varm middag med suppe/dessert heim frå hovudkjøkenet på sjukeheimen. Tilbodet gjeld i utgangspunktet alle dagar i veka, og det er utkøyring dagleg dersom ikkje anna er avtalt.

Målgruppe

I hovudsak eldre og funksjonshemma.

Vilkår: Individuell vurdering etter søknad om tenesta.

Pris per. 01.01.2014

Kjøp av middag: kr. 86,-

Kjøp av frukost/kvelds: kr. 36,-

Prisen vert bestemt/regulert av kommunestyret kvart år.

Faktura vert sendt ut kvar måned.



Psykisk helseteneste

Kvar finn du oss? I 2. etasje på sjukeheimen har vi kontorplass. I tillegg vil vi enkelte dagar vera å treffa på dagsenter for demente. Vi er mykje på farten, så det er lurt å ta kontakt på telefon for avtale.

Målgruppe

Tenesta er eit lågterskeltilbod. Du kan sjølv ta kontakt med oss.

Vi samarbeider med andre tenester i kommunen: legekantoret, heimetenestene, helsestasjonen, pleie og omsorgstenesta og NAV Leikanger. Du kan også ta kontakt med oss via dei.

Pris

Tenesta er gratis.

Eldrekafe

Stad: Torget på sjukeheimen

Tid: annankvar fredag kl 11.00- 13.00

Tlf: 57655655

Her legg vi tilrette for at heimebuande eldre får treffast for sosialt samvær over ein kaffikopp og nysteikte hellekaker. Det er sang og musikk etter matøkta.

Syrilbussen hentar og bringar heim kl 13.00.

Pris:

For dei som kjem sjølve: kr. 30,-

For dei som nyttar Syrilbussen: kr. 50,-

Støttekontakt

Støttekontakt vert engasjert av konsulent for funksjonshemma i kommunen.

Målgruppe

Personar som treng støtte til deltaking i ei aktiv og meningsfull fritid. Behovet for støtte kan komme av til dømes funksjonshemming, rusproblem eller sosiale- eller helsemessige årsaker.

Pris

Tenesta er gratis, men du må betale dine utgifter i samband med aktivitetar du og støttekontakten deltek på.

Syn- og hørselskontakt

Syn- og hørselskontakten formidlar syns- og hørsel hjelpemiddel og gir oppfølging og opplæring i bruk av syns- og hørsel hjelpemiddel. Dei informerer samarbeidspartnarar og kommunens innbyggjarar og gir råd om tilrettelegging av det fysiske miljøet.

SYN: Uttalelse fra augelege eller anna spesialist er naudsynt før det kan søkjast om hjelpemiddel gjennom folketrygden.

Aktuelle hjelpemiddel for synet:

Luper, lupebriller, kikkertbriller og lignande, Plass- eller punktbelysning, Ergonomisk utstyr til dømes høgde regulerbare stolar og bord, bokholdarar m. m Lese-TV

HØRSEL: Henvising fra hørselsspesialist er nødvendig før man kan få hørselshjelpemidler gjennom folketrygden. Det kan gjerast visse unntak.

Aktuelle hjelpemiddel hørsel: Datautstyr, Telefonar og telefon utstyr, Lydoverføringshjelpemidler, for eksempel teleslynge.

Tilrettelagt transport for funksjonshemma (TT -kort)

Transportteneste er i utgangspunktet tilbod om fritidsreiser, men kan nyttast til alle typer reiser med unnatak av:

- Reiser som blir dekkja av Nav, eigendel skal brukar betale sjølv
- Reiser til/frå skule
- Andre reiser som blir dekkja av det offentlege

Målgruppe

Transportteneste er eit tilbod om drosjetransport til personar som er varig forflyttingshemma på grunn av fysisk eller psykisk funksjonshemming. Funksjonshemminga må vare i minst eit år for at du skal bli godkjent som brukar av TT-kort.

Vilkår

Du må søke om å bli godkjent brukar av TT-kort. Skjema får du ved å henvende deg til konsulent for funksjonshemma.

Det kan vera aktuelt å legge fram legeerklæring som stadfestar transportbehovet, og at det er vanskar med å nytte offentleg transportmiddel. Graden av forflyttingshemming skal leggast til grunn i vurderinga, ikkje type funksjonshemming eller alder. Transporttenesta skal ikkje erstatte eventuelle manglande busstilbod, lang veg til haldeplass eller avsidesliggande bustad.

Brukargodkjenninga gjeld i utgangspunktet det året du søker.

Trygde- og omsorgsbustad

Trygde- og omsorgsbustad er ein bustad som er fysisk tilrettelagt for orienterings- og bevegelseshemma.

Ein omsorgs / trygdebustad er bebuaren sin eigen heim.

Trygde- og omsorgsbustadane er ikkje fast bemanna, men bebuaren vil få tildelt heimetenester etter behov på individuell basis på lik linje med andre heimebuande.

Bebuaren betaler ordinære eigenandelar for desse tenestene.

Ein person som leiger ein trygde- og omsorgsbustad, med eller utan innskot, skal betale ordinær husleige, eventuelt med bustøtte.

Målgruppe

Trygde- og omsorgsbustad vert tildelt personar med ulike funksjonsvanskar av fysisk, psykisk eller sosial art og/eller alder som treng tilrettelagt bustad og ulike tenester.

Vilkår

Individuell vurdering etter søknad om tenester.

Ambulerande vaktmeister

Vaktmeisteren kan hjelpe til med enkle, praktiske gjeremål, enkle reparasjonar og vedlikehaldsarbeid, montering/fjerning av tekniske hjelpemiddel eller installering av tryggleiksalarm.

Målgruppe

Heimebuande eldre eller heimebuande funksjonshemma.

Individuell vurdering etter søknad om tenesta.

Du kan kontakte kommunen for å få hjelp til å søkje om vaktmeisterteneste.

Tryggleiksalarm

Tryggleiksalarm er eit tilbod til eldre og /eller funksjonshemma som ynskjer å bu heime, men som av ulike årsaker føler seg utrygg og vil sikre at ein får rask hjelp ved behov.

Alarmer er knytt opp til fasttelefonen i heimen til søkjar (må vere analog linje).

Brukaren ber tryggleiksalarmen på seg for å kunne tilkalle hjelp i akutte situasjonar. Tryggleiksalarmen er knytt til ein vaktentral, som formidlar kontakt vidare til heimesjukepleien. Vaktentralen eller personell frå kommunen rykkjer ut heile døgnet dersom alarmer går.

Målgruppe

Eldre, funksjonshemma og andre som kan kjenne seg utrygge ved å bu aleine.

Pris

Prisen vert bestemt av kommunestyret.

Frå 01.01.2014 er prisen kr. 216,- pr mnd.



Forebyggande heimebesøk

Fokus er fallforebygging og brannsikkerhet. Alle 80 åringar i kommunen får tilbod om forebyggande heimebesøk, ved at kommunen sender ut ein invitasjon der ein sjølv må gi beskjed dersom ein ikkje ynskjer og benytta seg av dette tilbodet. Det er Ergoterapeut i kommunen saman med ein pleiar som utføre desse besøka.

Målet er å tryggja den eldre i sin eigen heim, ved å eventuelt sette inn ulike tiltak som kan vere med å styrka den enkelte si eigeistring, og til at ein kan bu lengst mogleg i eigen heim.

Tenk etter på førehand.

Dagsenter for personar med demens

Kjenner du nokon som gløymer? Då kan du ta kontakt med kommunen sin demenskoordinator.

Alle kan ta kontakt, både personar med demens, pårørande og vener.

Kommunen driv dagsenter to dagar i veka for personar med demens. Målet er ein bedre kvardag for den enkelte og avlastning for pårørande.

Kreftomsorg

Fagsjukepleiar i kreftomsorg kan vere til hjelp for krefttramma og pårørande mellom anna ved å:

- Vere ein samtalepartner.
- Informere om tilgjengelege tilbod og rettar.
- Gi råd og informasjon om tilrettelegging og hjelp i heimen.
- Gi hjelp til lindring av smerter og andre plager.

Ta gjerne kontakt om du har spørsmål.

RØYKVARSLARAR-Monter fleire røykvarslarar og gjerne seriekopla.

(OBS! Hjelpemiddelsentralen har utstyr for dei som høyrer dårleg)

BRANNSLØKKINGSAPPARAT- Snu desse opp og ned med jamne mellomrom

BELYSNING-Bruk aldri større lyspære enn det lampa er berekna for. Downligths med halogenpærer utviklar høg varme og kan vere ei branfelle dersom dei er feilmontert.

TØRRKOKING- er ei av dei hyppigaste brannårsakene. Slå av komfyren og ta bort panna når du går ut av rommet. Hald filteret i avtrekksvifta reint. Komfyrvakt er blitt obligatorisk i nye anlegg, men kan også installerast i ettertid. Sløkk aldri ein pannebrann med vatn. Bruk brannteppe eller eit pannelokk.

TILDEKKING- kan føre til brann. Ikkje tørk tøy på panelomnar og liknande. Ikkje legg datamaskiner, mobiltelefonar o.l. i senga, sofaen eller på teppe, då apparata kan bli for varme pga.manglande ventilasjon.

SLØKKJEUTSYR- Alle bueiningar skal ha manuelt sløkkjeutstyr, enten handsløkkjar eller brannslange. I bustaden må alle vita kor detta er plassert og korleis sløkkjeutstyret skal brukast, Ha oversikt over, og tenk gjennom, rømning ved brann (rømningstige, branntau osv.)

(OBS! Hjelpemiddelsentralen har utstyr til hjelp for eldre og funksjonshemma)

Sogn Brann og redning

	Sjekkpunkt	Ok	Ikkje ok	Ikkje aktuelt
1.0	Varsling			
1.1	Min. 1 røykvarslar som fungerer, og kan høyrast i alle rom (påbode). <u>Hugs nye batteri!</u>			
1.2	Røykvarslar rett montert, i tak/himling, min 50cm frå vegg (påbode).			
1.3	Seriekoplade røykvarslarar? Vert anbefala! Påbode i nye hus.			
1.4	Er naudnummeret til brannvesen kjent?			
2.0	Slokke middel			
2.1	Er det husbrannslange eller handslokkeapparat? (påbode)			
2.2	Slokke utstyr i orden? (påbode)			
2.3	Er slokke utstyr fornuftig plassert? (påbode)			
3.0	Elektrisk			
3.1	Skøyteleidningar, støpsel og kontaktar utan synleg skade?			
3.2	Mykje bruk av skøyteleidningar?			
3.3	Ingen lause lamper på barnerom?			
3.4	Varmgang eller lause sikringar? Obs. spesielt skrusikringar!			
3.5	Jordfeilbrytar eller overspenningsvern ok?			
4.0	Eldstad og skorstein.			
4.1	Ingen synlege skader eller feil på eldstad, skorstein og brannmur.			
4.2	Ikkje brennbart materiale i nærleiken av eldstad?			
5.0	Rømingstilhøve			
5.1	Har alle bu einingar tilfredstillande rømingstilhøve?			
5.2	Har aktuelle røming vindauge stor nok opning?			
5.3	Er røming frå høgde sikra med stige?			
5.4	Er det gjennomført brannøving i bustaden?			

BRANNVERN I BUSTADER

VED BRANN OG STØRRE ULUKKER

RING 110

Brannvesenet.

Sogn brann og redning vart skipa i mai 2011 som eit interkommunalt brannvesen for kommunane Vik, Balestrand, Leikanger, Sogndal og Luster. Brannvesenet har avdeling for beredskap med ansvar for 9 brannstasjonar, og førebyggjande avdeling som jobbar med tilsyn, kurs og andre informasjonstiltak. Som eit ledd i det systematiske arbeidet med å betre brann tryggleiken i vårt distrikt, har vi laga denne informasjonsbrosjyren der vi på ein enkel måte prøver å forklare kva som skal eller bør vere på plass i ein bustad med tanke på brann. For meir info, sjå og:

www.sognbrann.no

Varsling.

Generelt gjeld at alle bustader skal ha minst ein godkjent røykvarslar plassert slik at den høyrst godt i alle soverom, med lukka dører. Hugs nye batteri!

Nyare bustader oppført etter teknisk forskrift 2010 skal ha minst ein detektor pr. etasje. Detektorane skal vere koplå til straumnettet, vere seriekoplå, og gje ein alarm med minst 60dB i opphaldsrom og soverom med mellomliggjande dører lukka. Røykvarslarar skal monterast i tak/himling og minst 50cm frå vegg.

Rømingsegar

Alle bu einingar skal ha tilfredstillande rømingsegar. Det vil seie lette å finne, og lette å komme ut av. Rømingsegar skal ikkje nyttast som lagerplass!

Bu einingar skal ha minst ein utgang til sikker stad, i praksis vil dette bety utgang direkte til terreng. I tillegg bør det vere alternativ rømingsegar frå minst anna kvart rom for varig opphald (stove, kjøken, soverom og arb.rom). Det vil i praksis seie alternativ dør, eller vindauge som kan nyttast som rømingsegar.

For loft skal det vere alternativ til trappa ned. Dette kan vere vindauge som kan nyttast som rømingsegar. Vindaugget må då ha underkant maksimalt 5,0m over terreng, eller maksimalt 7,5m over terreng ved bruk av fastmontert stige med ryggbøyle. Opning i vindauge som skal nyttast som rømingsegar må ha minimum breidde 0,5m og minimum høgde 0,6m, og summen av høgde og breidde må vere minimum 1,5m. For større leilegheitsbygg over fleire etasjar gjeld andre reglar.

Slokkeutstyr.

Slokkeutstyr kan vere husbrannslange eller handslokkar.

Ein bu eining skal ha enten:

- 6kg pulverapparat med ABC pulver.
- 6liter skum eller vass apparat klasse 21A, elles 9 liter.
- Formfast brannslange med innvendig diameter min 10mm.
- Slokkeutstyret skal kunne nyttast i alle rom.

Sjå til at slokkemiddelet til ei kvar tid er i orden og tilgjengeleg. Trykkindikator må stå på grønt og pulverapparat må snuast ein gong kvart kvartal for å halde pulveret «friskt». Apparata må vere fri for rust og skadar.

Vanlege brannårsaker

- Open eld som stearinlys, sigarett glo, grill o.l.
- Feil på elektrisk opplegg og utstyr.
- Feil bruk av elektrisk opplegg og utstyr.
 - Hugs å slå av vaskemaskin, tørketrommel, kaffitraktar, tv o.l. etter bruk! Ikkje sov med pc-en på dyna!
- Tørr koking.

Korleis opptre ved brann?

- **Varsle**
 - Løys ut alarmanlegg. Meld direkte frå til alle som er i akutt fare.
 - Meld brann til **110**, gje opp korrekt adresse!
- **Redde**
 - Sjå til at alle har komme seg ut.
- **Slokke**
 - Om mogeleg, prøv å slokke.

Ta i mot brannvesenet når dei kjem, vis dei til rette, og forklar situasjonen.

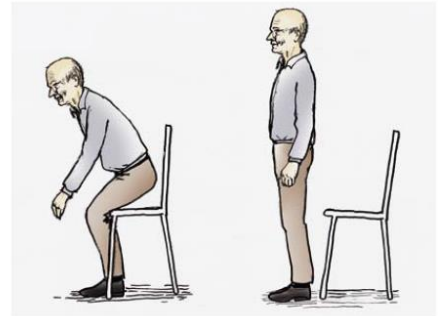
Rekkjefylja på desse punkta kan variere, men sjå **alltid** til at hjelp vert tilkalla!

Treningsøvelser

God balanse og sterke bein

Øvelse 1: Reis deg opp
Set deg roleg ned på stol setet. Reis deg opp igjen.

Gjenta 8-12 gonger, i ein til tre rundar.



Øvelse 2: Høge kneløft

Stå med eine sida mot kjøkkenbenken, støtt deg lett med ei hand. Løft vekselvis høgre og venstre bein så høgt opp at låret er vannrett mens leggen heng rett ned.

Gjenta 8-12 gonger, i ein til tre rundar.

Øvelse 3: Opp på tå

Stå foran kjøkkenbenken. Gå opp på tå og ned igjen.

Gjenta 8-12 gonger, i ein til tre rundar.

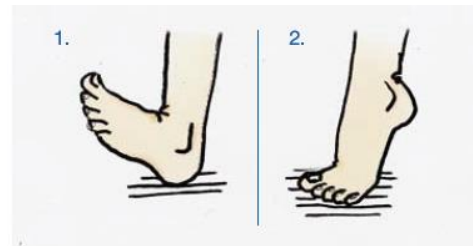


Øvelse 3: Ankelvipp

Sit på ein stol.

- 1.) Sett hælen i golvet
- 2.) Løft foten og sett tærne i golvet på same punkt

Gjenta 8-12 gonger og bytt fot.



Øvelse 4: Strakt bein til siden

Stå med eine siden mot kjøkkenbenken. Før tyngden over på beinet nærmest benken. Løft det andre beinet ut til siden. Kneet skal vere strakt og tærne skal peika rett fram. Sett beinet tilbake igjen.

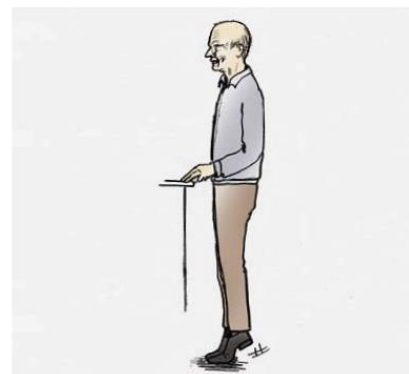
Gjenta 8-12 gonger på kvar side, i ein til tre rundar.



Øvelse 5: opp på tå

Stå foran kjøkkenbenken. Gå opp på tå og ned igjen.

Gjenta 8-12 gonger i en til tre rundar.



Øvelse 7: Armsirkel

Strekk armene høgt opp og ut til sida, mens du strekker ryggen. Pust inn, senk ned og slepp.

Gjenta 8-12 gonger, i ein til tre rund



Øvelse 8: Ryggdreining

Sit på ein stol med begge beina godt støtta ned i golvet og baken inntil stolryggen. Fold begge hendene bak nakken. Drei overkroppen sakte til den eine sida og sjå over skulderen. Beveg deg tilbake og gjenta til den andre sida. Visst det er vanskeleg å folde hendene bak nakken, kan du heller holde dei i kryss foran brystet.

Gjenta 8-12 gonger, i ein til tre rund



Akuttlegehjelp	113
Legevakt Leikanger kommune (etter kl.16)	57 67 15 00
Politi	112
Brann	110
Leikanger Kommune sentralbord	57 65 56 00
Legekantor Leikanger	57 65 56 66
Nav Leikanger	55 55 33 33
Alarmsentralen (Tryggheitsalarm)	57 75 14 00
Teknisk vakt (Leikanger)	90 82 76 30
Offentleg tannhelseteneste i Leikanger	57 65 34 73
Vik Apotek	57 69 83 83
Sogndal Apotek	57 67 90 70
Coop Prix Butikk/Medisinutvalg	57 65 31 21
Leikanger Taxi	57 65 31 23
Pasientreiser	5515
Hjelpemiddelsentralen	57 01 62 70
Lærdal sjukehus	57 64 00 00
Førde Sjukehus	57 83 90 00
Pleie og Omsorg Leikanger	57 65 56 54
Konsulent for Personar med funksjonshemming	57 65 56 88/91626119
Psykisk Helseteneste Leikanger Kommune	57 65 563/91847279
Kreftkoordinator	91 81 27 67
Demenskoordinator	91 10 96 34
Heimetenestene	91 81 27 67
Kommunal Fysioterapeut	57 65 56 57 / 918 33 254
Ergoterapi/Hørsel- synskontakt	97 41 24 99