



BERGEN
KOMMUNE

Trygg på to bein

Her finner du oss:

- Arna helseheim
- Bergen Røde Kors sykehjem
- Fyllingsdalen behandlingssenter
- Kilden senter
- Kolstihagen behandlingssenter
- Ladegården sykehjem

Kontakt og påmelding

Vil du være med på Trygg på to bein?
Kontakt ergo- og fysioterapeutene
i ditt byområde:

Arna og Åsane:	40 91 58 00
Berghus og Årstad:	53 03 25 17
Fana og Ytrebygda:	53 03 74 89
Fyllingsdalen og Laksevåg:	53 03 29 27

E-post:

tryggpatobein@bergen.kommune.no

Vi ber om at du ikke sender sensitive
personopplysninger på e-post eller i SMS.

For mer informasjon:

www.bergen.kommune.no

Søk: Trygg på to bein



BERGEN
KOMMUNE

Bli sterk, stødig og trygg i hverdagen



Bilde: iStock

Hvorfor trene balanse?

Når vi blir eldre øker risikoen for fall og beinbrudd. Heldigvis finnes det mye du kan gjøre selv for å forebygge.

Med styrke- og balansetrening reduserer du risikoen for å falle, samtidig som du bevarer funksjonen din.

Det gir deg trygghet i hverdagen – og muligheten til å leve det livet du ønsker.



***”Nå tør jeg endelig å gå ut alene igjen.
Å trene sammen med andre i samme situasjon har vært en stor glede!”***

– Kvinne, 82 år

Om Trygg på to bein

Trygg på to bein er et gruppetreningstilbud i byområdene, ledet av fysioterapeuter i Bergen kommune. Her trener du sammen med andre i grupper på rundt ti personer, to ganger i uken i en periode på cirka tre måneder.

I gruppene fokuserer vi på balanse og trening av styrke i beina, med øvelser tilpasset den enkelte deltaker. I tillegg får du undervisning av ergoterapeut om fallforebygging.

En ergoterapeut kan også komme hjem til deg, og gi konkrete råd om tilrettelegging av boligen din.

Tilbudet passer for deg som:

- Bor hjemme og klarer deg selv.
- Føler deg ustø og har sluttet med aktiviteter på grunn av dette.
- Har falt eller er redd for å falle.
- Går uten støtte innendørs, men kanskje bruker staver eller andre ganghjelpemidler ute.
- Er motivert for å trene og kan følge instruksjoner.

Praktisk informasjon

Gruppene har oppstart i januar og september.

Før oppstart gjør en fysioterapeut en individuell kartlegging, for å vurdere om tilbudet passer for deg.

Du betaler en egenandel for hver time. Denne teller med i opptjeningen til frikort for helsetjenester.

Du kan få pasienttransport til og fra trening dersom det blir vurdert at du har behov for dette.