

Bydel Frogner: Hvor skal bruker henvises for helsefremmende/forebyggende tiltak, ved endret funksjonsnivå, eller ved behov for rehabilitering?

Tverrfaglig rehabilitering

Er bruker over 67 år?

Ja

Nei

Mestringsteam

Tilbyr tidsavgrenset rehabilitering i hjemmet og nærområdet utfra hva som er viktig for bruker. Individuell oppfølging med bakgrunn i brukers mål. Tlf: 953 36 025

Rehabiliteringsteam

Tilbyr tidsavgrenset rehabilitering i hjemmet og nærområdet utfra hva som er viktig for bruker. Individuell oppfølging med bakgrunn i brukers mål. Tlf: 400 21 354

Frisklivssentralen

Frisklivssentralen

Et tilbud for personer med behov for å endre levevaner og å mestre helseutfordringer innen områdene fysisk aktivitet, kosthold og snus-/ røykeslutt og/eller alkohol-overforbruk. Frisklivssentralen har også et rehabiliteringstilbud for personer som opplever milde til moderate senplager etter å ha gjennomgått Covid-19. Tlf: 234 25 005

Kun behov for fysioterapi

Kan bruker benytte seg av tilbud utenfor hjemmet?

Ja

Nei

Trenger bruker hjelp til å komme seg ut av hjemmet?

Ja

Nei

Er det behov for individuell oppfølging?

Ja

Nei

Er det behov for individuell oppfølging?

Ja

Nei

Kun behov for ergoterapi

Ergoterapitjenesten

Ergoterapeuten hjelper bruker med å tilpasse hjemmet, hjelpemidler og opplæring. Tlf: 415 61 087 Telefontid mandag-fredag (stengt onsdag) fra 09:00- 13:30

Fysioterapitjenesten

Tilbyr fysioterapi i hjemmet i en tidsavgrenset periode frem til bruker er i stand til å benytte andre tilbud. Ved langvarig behov for fysioterapi i hjemmet overføres bruker til fysioterapeut tilknyttet institutt som har avtale med kommunen (avtalefysioterapeut). Avtalefysioterapeuten har lav egenandel fram til frokortgrense. Tlf: 969 44 352

Fysikalsk institutt med pasientreiser

Fysioterapeuter med kommunal avtale har lav egenandel fram til frikortgrense. Fysikalsk institutt kan bestille pasienttransport ved behov. Bruker betaler egenandel fram til frikortgrense. Se oversikt over aktuelle institutter på [Oslo.kommune.no/helseveiviseren](https://oslo.kommune.no/helseveiviseren)

Dagrehabilitering

Gruppetrening to ganger i uken i ti uker. Enkelte grupper har lunsjservering (ekstra kostnad). Det er også en egen gruppe for brukere med parkinsonisme. Bruker betaler egenandel for transport fram til frikortgrense. Tlf: 234 24 004

Fysikalsk institutt

Fysioterapeuter med kommunal avtale har lav egenandel fram til frikortgrense. Se oversikt over aktuelle institutter på [Oslo.kommune.no/helseveiviseren](https://oslo.kommune.no/helseveiviseren)

Gruppetrening

Fysioterapeuter leder fallforebyggende gruppetrening på alle bydelens seniorsenter. Tilbudet er gratis og uten påmelding. Det finnes også flere lavterskel treningsgrupper som arrangeres av frivillige og DNT. Se oppdatert timeplan på [Oslo.kommune.no/helseveiviseren](https://oslo.kommune.no/helseveiviseren) eller på Bydel Frogner sin app. Bydelen har også en treningsgruppe for personer som har vært gjennom kreftbehandling. Tilbudet er gratis og ledes av fysioterapeut. Tlf Kreftgruppa: 415 55 337