Heilsan

Fysioterapeuttoymið

Heilsuhúsið telefon: 302000

Heilsu- og umsorganartænastan

Endurvenjing

Virkin og vakin – alt lívið

Um venjingarnar:

Endurvenjingin er til tín, sum er eldri enn 67 ár, sum av einari ella aðrari orsøk hevur mist førleika og vil endurvinna hann.

Endamálið við venjingini er at betra javnvágina, økja styrkina og heilsustøðuna soleiðis, at tú aftur verður før/ur fyri at liva lívið soleiðis, sum tær hóvar.

Talan er um bólkavenjing, har uml. 8 eru í hvørjum bólki.

Vanliga verður fyrst hitað upp, síðani eru ymiskar venjingar málrættaðar tínum tørvi.

Vant verður umleið 1 tíma tvær ferðir um vikuna, í mesta lagi 3 mðr.

Kostnaður fyri venjingina er 200 krónur um mánaðin.

Tá ið venjingin er liðug, veita vit ráðgeving og vísa tær, hvussu tú sjálv/ur kanst halda fram við at venja.

Vit vænta, at tú:

- Møtir væl upp og gevur avboð, liggur ikki fyri at koma

- Ert í klæðum, tú fært rørt teg í

- Ert hugagóð/ur og vilt arbeiða miðvíst móti tí máli, tú hevur sett tær

- Ikki ert bangin fyri at royna okkurt øðrvísi av og á, tá ið venjingarnar eru ymiskar.