

Informasjon til pårørende

Små og store kvardagsaktivitetar er viktige for å klare seg best mogeleg og ha eit godt liv. Aktivitetar som å hente posten, lage mat, handle i butikken, vaske klede og ta ut søppel, er gode eksempel på dette. Dersom andre tek over desse aktivitetane, gjerne for å vere snille, kan ein bli meir passiv. Det kan i neste omgang redusere både balanse, styrke og kondisjon. Følelsen av at ein meistarar slike oppgåver er også viktig for dei fleste av oss.



Kanskje kan de gå ein tur ut i staden for å sitte og prate?

Trening i dagleglivets aktivitetar skjer heile dagen, og all aktivitet er god trening. Musklar må brukast for å vere sterke, og det er ikkje farleg å bli sliten sjølv om ein blir eldre.

Vi er opptekne av at vi ikkje skal gjere for, men saman med.

Du som pårørende er i denne samanhengen svært viktig, og vi vil oppfordre deg til å tenke slik du òg. Tenk etter om det er aktivitetar de kan gjere saman, eller som han/ho kan gjere når du likevel er tilstades.



Vennleg helsing frå fysioterapeutane og ergoterapeutane i Ålesund kommune.