

## «TILBUDSLISTEN ASKER OG BÆRUM»

Utarbeidet av Asker og Bærum Parkinsonforening v/ Dyveke Hals – per 1/8/2024

Rettelser til listen mottas på tlf. 95 14 37 26

*For alle tilbud må man forhøre seg om priser, egenandeler, støtte fra kommunen etc.)*

### **Asker kommune – Fysioterapi for voksne**

Asker kommune v/Fysioterapitjenesten for voksne, Katrineåsveien 20, 3440 Røyken

Telefon: 911 67 144. Åpningstider: mandag, onsdag og fredag kl. 08.30-11.30

E-post: [postmottak.fysioterapi.voksne@asker.kommune.no](mailto:postmottak.fysioterapi.voksne@asker.kommune.no)

Kommunal fysioterapi hjemme kan fåes hvis du bor hjemme eller i institusjon, men ikke er i stand til å

benytte deg av tilbudet på fysikalske institutter. Tjenesten omfatter inntil 6 – 8 hjemmebesøk. Eventuelt

videre behov skal normalt ivaretas av privatpraktiserende fysioterapeuter i hjemmet eller på institutt. Du

trenger ikke henvisning fra lege eller annet helsepersonell for å få oppfølging av kommunal fysioterapeut.

Styrke- og balansekurs i grupper er for deg som føler deg ustø og er redd for å falle. Grupper på 8-12

personer, ledet av fysioterapeut. Deltakerne bør ikke ha behov for ganghjelpemidler innendørs. Gratis kurs.

Sted: Heggedal innbyggertorg og Holmen innbyggertorg.

### **Asker og Bærum Kickboxingklubb**

Nye Vakåsvei 64, 1395 Hvalstad

Boksetrening – ingen kontakt til ansikt/kropp og generell trening

Gruppetrening 2 totimers økter hver uke, mandag kl. 14-16 og torsdag kl. 11-13

Treningen tilpasses deltakerne. Variert trening inkl. oppvarming og uttøying.

Kontaktperson: Thea Næss, tlf. 458 51 201

7 ganger verdensmester i kick-boksing og Sertifisert for Rock Steady Boxing

Nettsted: [abkickboxing.no](http://abkickboxing.no) [post@abkickboxing.no](mailto:post@abkickboxing.no)

### **Asker voksenopplæring - logoped**

Drammensveien. 915 A, 1383 Asker - Post: Asker voksenopplæring, Katrineåsveien 20, 3440 Røyken

Tlf. 45 73 12 68

[voksen@asker.kommune.no](mailto:voksen@asker.kommune.no)

Kontaktperson: Ragnhild Tollefsen Dahl - Kontortid: fredager

Periodevis har vi individuelle timer for parkinsonrammede. Etter dette har de ofte gått videre til

grupper hos private logopeder. Tilbudet er gratis i Asker kommune. Ingen egne gruppetilbud for de med Parkinsons sykdom.

Tilbud om logopedi for voksne etter sykdom eller skade

Kompetanse innen språkvansker

Henvisning fra lege eller sykehus

Søknadsskjema ligger på nettsidene til Asker voksenopplæring, under spesialundervisning for voksne. Husk å legge ved rapport og/eller epikrise fra lege.

Søknadsskjema på link:

[asker.kommune.no/soknadsskjemaer/skjemaer-skole-og-utdanning/soknad-om-logoped-spesial-voksne2/](http://asker.kommune.no/soknadsskjemaer/skjemaer-skole-og-utdanning/soknad-om-logoped-spesial-voksne2/)

### **Bassentrening i varmt vann – Rykkinn Fysioterapi og Trening**

Tlf. 992 41 202 - Tlf. 973 07 380 – [siv.vestre@gmail.com](mailto:siv.vestre@gmail.com)

Tirsdag kl. 09.00 – 10.00 Bærum Idrettspark. Bassenggruppen er ikke diagnosespesifikk

Treningen ledes av fysioterapeut/spesialist i manuellterapi med kommunal avtale, Siv Vestre

## **Bordtennis**

Bordtennisgruppa for dem med Parkinson, er et kommunalt tilbud.

Vi trener i gruppe i Rykkinnhallen. Fredager kl. 12 – 14.

Kontaktperson: Jesper Eriksson, tlf. 966 24 259, mail: [jespereri@gmail.com](mailto:jespereri@gmail.com)

## **Bærum kommune - ergoterapitilbud for voksne**

Tlf. 67 50 88 00 for å melde behov for ergoterapeutvurdering

Kommunale ergoterapeuter bistår voksne over 18 år med nedsatt funksjonsevne. Ergoterapeuten jobber for å fremme mestring, deltakelse og selvstendighet.

Sammen med deg gjør terapeuten en kartlegging og vurdering av din mulighet til å utføre aktiviteter, og bistår med nødvendige tilrettelegginger. Ergoterapeuten bistår med å vurdere og søke ulike tekniske hjelpemidler.

Du trenger ikke henvisning fra lege eller annet helsepersonell for å få oppfølging av kommunal ergoterapeut. Se vedlagte lenker for mer info:

<https://www.baerum.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/fysioterapi-og-ergoterapi/ergoterapi-for-voksne/>

<https://baerum.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/hjelpemidler/>

## **Bærum kommune - Kommunal hjemmefysioterapi**

Tlf. 67 50 88 00

Tjenesten er for deg som har behov for fysioterapi og bor hjemme eller i institusjon, men ikke er i stand til å benytte deg av tilbudet på fysikalske institutter. Tilbudet gjelder for en begrenset tidsperiode og er basert på en faglig vurdering som foretas av fysioterapeuten.

Du trenger ikke henvisning fra lege eller annet helsepersonell for å få oppfølging av kommunal fysioterapeut.

## Styrke- og balansekurs i grupper

Kommunen har også kurs og gruppetilbud for mennesker med ulike utfordringer. Kursene foregår med ulik varighet gjennom hele året. Disse består av: «Sterk og stødig gruppe», «Styrke og balansegruppe», og Bassengtrening. Påmelding via vakttelefonen vår: 67508800

Se vedlagt lenke for mer info: <https://www.baerum.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/fysioterapi-og-ergoterapi/fysioterapi-for-voksne/>

## **Bærum kommune - Voksenopplæringscenteret**

Avd. for logopedi og spesialpedagogikk

Otto Sverdrups plass 4, 1337 Sandvika

Tlf. 95 36 97 42

Kontaktperson: Anne Lise Schaanning

[voks@baerum.kommune.no](mailto:voks@baerum.kommune.no)

Kompetanse bl.a. innen stemmевansker, svelgevansker og kommunikasjonsvansker etter sykdom eller skade.

Tilbyr enetimer og gruppetimer for personer med Parkinsons sykdom.

Henvisning fra fastlege, legespesialist eller sykehus.

Henvisningsskjema finnes på link: [henvisningtillogoped\\_nyutgave.pdf \(baerum.kommune.no\)](#)

## **CAN – kommunalt rehabiliteringssenter i Altea, Spania**

Bærum kommune, Tildelingskontoret - Tlf. 67 50 40 50

[cano@baerum.kommune.no](mailto:cano@baerum.kommune.no) - [can-brosjyre.pdf \(baerum.kommune.no\)](#)

100 % eid av Bærum kommune. Norsk helsepersonell og tilsynslege. Alle som arbeider på CAN behersker norsk. Varmtvannsbasseng og treningsrom. Mange gruppetreninger, hvis flere med samme diagnose tilrettelegger vi for disse i egen gruppe. Individuell oppfølging av fysio- og/eller ergoterapeut med utarbeiding av egentreningsprogram. Rehabilitering, hverdagsmestring, aktivisering for å opprettholde god helse. Gjesteseng kan benyttes av pårørende.

For mer informasjon om bestilling og tildelingsprosessen:

[Rehabiliteringsopphold i Altea, Spania | Bærum kommune \(baerum.kommune.no\)](#)

<https://www.baerum.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/tildelingskontoret/rehabiliteringsopphold-i-altea/>

Søknadsskjema på link: [soknadsskjema-rehabiliteringsopphold-can-altea01mars.pdf \(baerum.kommune.no\)](#)

Skjema for legeerklæring: [legeerklaring-rehabiliteringsopphold-can-altea.1.mars.pdf \(baerum.kommune.no\)](#)

Lenke til CAN:

[CAN - Rehabiliteringssenter i Altea \(CAN\), ES 03590 ALTEA | Bærum kommune \(baerum.kommune.no\)](#)

CAN hjemmeside [www.centroasistencialnoruegoaltea.com](http://www.centroasistencialnoruegoaltea.com)

### Søkere fra Asker:

Asker kommunen har fire plasser ved CAN-senteret i Altea. Disse plassene er helseopphold og ikke rekreasjonsopphold. Disse plassene er vedtaksbasert og vurderes ut ifra tverrfaglig behov for rehabilitering. Utreise hver 6. uke og ikke mulighet for kortere opphold enn det. Søkere kan sende henvendelse om de ønsker å søke. Henvendelsesskjema ligger på Asker kommunens webside og heter: «Henvendelsesskjema for helse, bolig og økonomi».

Link til kontaktskjema:

<https://www.aker.kommune.no/soknadsskjemaer/skjemaer-helse-og-omsorg/henvendelse-om-helse--bolig--eller-okonomisk-situasjon/>

Brukeren vil da bli kontaktet av saksbehandler for videre saksgang og saksbehandling.

Kontakt: Asker Kommune (Velferdsforvaltningen): 66 76 82 16.

## **Fysioaktiv**

Bankveien 1, 1383 Asker

Tlf. 66 76 65 40

[post@fysioaktiv.no](mailto:post@fysioaktiv.no)

Fysioterapi individuelt og i grupper

Egne Parkinson-grupper, nivå Sprek og Litt mindre sprekk

Gruppene ledes av erfaren Power Up-sertifisert instruktør fra ParkinsonNet

Kontaktperson for Parkinson-grupper: Hege Nickelsen, [hege@fysioaktiv.no](mailto:hege@fysioaktiv.no)

Har avtale med Helfo, egenandel opptil frikort.

## **Gnist Trening og Helse, Gjetlum**

Durudveien 37, 1344 Haslum

Tlf 67 57 50 20

[post@gnistrende.no](mailto:post@gnistrende.no)

[www.gnistrende.no](http://www.gnistrende.no)

Spinning og trening i sal 1 gang i uken. Treningen er på til sammen 1,5 timer.

Skal prøve ut en ekstra dag med 40 min spinning.

### **Lier-logopeden**

Logoped Zahl

Gamle Drammensvei 227, 1383 Asker

Tlf. 93 02 40 98

[lierlogopeden@gmail.com](mailto:lierlogopeden@gmail.com)

Kontaktperson: Anne-Guro Zahl

Sertifisert innen LSVT loud og PLVT, samt jobbet i ParkinsonNet som fagveileder.

Gruppetimer tirsdager i Asker sentrum og fredager på Spikkestad.

Gruppetimene på tirsdager innbefatter også RGM/musikk/sang.

Har også individuelle timer.

Har avtale med Helfo.

### **Logopedtjenester**

Logoped MNLL Turid Falck-Pedersen

Master i logopedi, sertifisert innen LSVT Loud, stemmetrening for personer med Parkinsons sykdom og ParkinsonNet.

Privat logoped med Helfo-avtale. Tilbyr individuelle timer.

Tuflex AS – Språk med glede :-)

Bjarne Skaus vei 73, 1362 Hosle

Tlf.: +47 993 59 627

E-post: [turid@tuflex.no](mailto:turid@tuflex.no)

Nettsted: tuflex.no

### **Nesbru Fysio- og Manuellterapi AS**

Holmquistveien 1, 1394 Nesbru

Tlf. 66 85 31 20

[post@nesbrufysio.no](mailto:post@nesbrufysio.no)

Parkinson gruppetrening i sal med opptil 10 deltakere. Alle undersøkes på forkant av gruppetimen. Ledes av fysioterapeut med driftsavtale, Henriette Kirkeby Husebø. Spesiell interesse for Parkinsons sykdom og parkinsonisme. Sertifisert PWR-instruktør. Tilknyttet Parkinson Net.

Parkinsongrupper på to ulike nivå.

Mer informasjon på telefon 66 85 31 20

### **Osteopati**

OK Klinikken

Majorstuveien 36, Oslo

[www.okklinikken.no](http://www.okklinikken.no)

Tlf. 23 21 38 00

Kontaktperson: Mattias Lövgren, tlf. 412 87 151, [jomalovgren@gmail.com](mailto:jomalovgren@gmail.com)

Manuell behandling. Muskelterapeut. Bachelor i Osteopati.

Har jobbet med Parkinson-pasienter på mange forskjellige måter – søker å forbedre bevegelsesområdet, redusere smerte og øke livskvaliteten.

Mattias Lövgren gir 25 % rabatt til medlemmer i lokalforeningene Oslo og Akershus

## **Rykkinn Fysioterapi og Trening**

Munins vei 1, 1348 Rykkinn

Tlf. 992 41 202

Fysioterapeut med kommunal avtale, Anne Sofie Bratli, arrangerer treningsgrupper for pasienter med Parkinsons sykdom én gang per uke.

Tlf 95960907 for mer informasjon

## **Unicare Fram**

Paal Bergs vei 129, 1349 Rykkinn

Tlf. 67 15 28 00

[fram@unicare.no](mailto:fram@unicare.no)

[www.unicare.no/fram](http://www.unicare.no/fram)

Unicare Fram er et rehabiliteringssenter i spesialisthelsetjenesten som har avtale med Helse Sør-Øst.

Vi tilbyr tverrfaglig spesialisert rehabilitering av nevrologisk og nevrologisk sykdom.

Vi har spisskompetanse på Parkinsons sykdom.

Vårt rehabiliteringstilbud er: Intensivt døgn- eller dagopphold, 3-6 uker.

Det kreves henvisning fra fastlege, spesialist eller sykehus.

Målet med rehabiliteringen er:

- Økt mestring og livskvalitet i hverdagen
- Bedre eller vedlikeholde fysisk, psykisk, kognitive og sosiale funksjoner
- Forsinke sykdomsprogresjon
- Øke kunnskap om sykdommen

Pris: Egenandel per dag, opp til frikortgrensen

Kontaktperson: Inntakskontoret tlf. 67 15 29 28

## **Vest Helse / Vest Trening**

Baker Østbysvei 26, 1351 Rud

Tlf 67 150 150

[post@vesthelse.no](mailto:post@vesthelse.no)

[www.vesthelse.no](http://www.vesthelse.no)

Kontaktpersoner: Yandeh Touray-Åsland [yandeh@vesthelse.no](mailto:yandeh@vesthelse.no)

Fra august 2024: Ingrid Måseide [ingrid\\_m@vesthelse.no](mailto:ingrid_m@vesthelse.no)

Aktiviteter i sal:

Mandager 12.30-14.00 Høy intensitetstrening med fokus på Rock Steady Boxing og PWR (Parkinson's Wellness Recovery)

Onsdager 14.30-16.00 Variert trening inkl. kondisjonstrening, yoga for fleksibilitet, funksjonell Bevegelsestrening og styrkeøvelser.

Fredager 11.00-12.00 fra 24/5/2024 Ny gruppetrening tilpasset personer med lavere funksjonsnivå, med ekstra fokus på veiledning og støtte under øvelsene. Treningens prinsipper vil være spesifikke for Parkinsons sykdom, med vekt på å bygge generell styrke og utholdenhet.

Gruppetreningen tilbys som en behandlingstjeneste, hvor deltakerne betaler en egenandel frem til de når frikortgrensen. Per 27/5/24 har fredagsgruppene noen ledige plasser, mens de øvrige gruppene er fulle, men man kan sette seg på venteliste.

I tillegg til ovennevnte tilbud har vi også samlet oversikt over fagpersoner i Asker og Bærum som er tilknyttet ParkinsonNet:

### **ParkinsonNet – fagpersonregister**

Inneholder bl.a. oversikt over fysioterapeuter, ergoterapeuter, logoped og sykepleiere som har interesse for og kompetanse om Parkinsons sykdom og parkinsonisme. For Asker og Bærum kan følgende personer kontaktes direkte:

Fysioterapeut Annette Vistven, Unicare Fram, gruppetrening, individuell behandling.  
[pn.annette@parkinson.no](mailto:pn.annette@parkinson.no)

Ergoterapeut Nina Bondkall, Unicare Fram, individuell behandling. [pn.nina@parkinson.no](mailto:pn.nina@parkinson.no)

Fysioterapeut Anne Sofie Bratli, Rykkinn Fysioterapi og trening AS, gruppetrening, individuell behandling. Tlf. [95960907](tel:95960907) - [asbratli@gmail.com](mailto:asbratli@gmail.com)

Ergoterapeut Anne Solvår Lien, Asker kommune, gruppetrening. Tlf. [91166618](tel:91166618) - [anne.solvar.lien@asker.kommune.no](mailto:anne.solvar.lien@asker.kommune.no)

Fysioterapeut Birgitt Øverby Tennøe, Gnist Trening og Helse, gruppetrening. Tlf. [67575020](tel:67575020) - [birgit@gnistrende.no](mailto:birgit@gnistrende.no)

Ergoterapeut Elisabeth Fretland Brosø, Asker kommune, individuell behandling. Tlf. [90363619](tel:90363619) - [elisabeth.fretland.broso@asker.kommune.no](mailto:elisabeth.fretland.broso@asker.kommune.no)

Ergoterapeut Emilie Buset, Unicare Fram, individuell behandling. Tlf. [95271612](tel:95271612) - [emilie.buset@unicare.no](mailto:emilie.buset@unicare.no)

Ergoterapeut Frida Marie Rørvik Ugstad, Røykenbadet. Tlf. [47787485](tel:47787485) - [frida.marie.rorvik.ugstad@asker.kommune.no](mailto:frida.marie.rorvik.ugstad@asker.kommune.no)

Fysioterapeut Hege Nickelsen, FysioAktiv AS, gruppetrening, individuell behandling. [hege@fysioaktiv.no](mailto:hege@fysioaktiv.no)

Fysioterapeut Henriette Kirkeby Husebø, Nesbru Fysio og Manuellterapi, gruppetrening, individuell behandling. Tlf. [66853120](tel:66853120) - [post@nesbrufysio.no](mailto:post@nesbrufysio.no)

Logoped Inga Tangen Stensrud, Unicare Fram, gruppetrening, individuell behandling.  
[inga.stensrud@unicare.no](mailto:inga.stensrud@unicare.no)

Logoped Jana Marie Lindner, Lindner Logopedi, gruppetrening, individuell behandling, behandling via Internett. Tlf. [93258056](tel:93258056) - [j-m-li@online.no](mailto:j-m-li@online.no)

Fysioterapeut Jens Henrik Gjørven, sFIT Helse på Fornebuporten helsehus. [jens.henrik@sfit.no](mailto:jens.henrik@sfit.no)

Fysioterapeut Katrine Toppe, Søndre Borgen akutt- og korttidsavdeling, gruppetrening, individuell behandling. Tlf. [66768679](tel:66768679) - [katrine.toppe@asker.kommune.no](mailto:katrine.toppe@asker.kommune.no)

Ergoterapeut Lena Munsterhjelm, Bærum sykehus, individuell behandling. Tlf. 67809895 - [lenahj@vestreviken.no](mailto:lenahj@vestreviken.no)

Fysioterapeut Marie Helene Ursin, Høvik Fysioterapi, individuell behandling. Tlf. 67534967 - [marie.hovikfysioterapi@gmail.com](mailto:marie.hovikfysioterapi@gmail.com)

Fysioterapeut Marta Geisner, Døgnrehabiliteringen i Asker kommune, gruppetrening, individuell behandling. Tlf. 47607720 - [marta.geisner@asker.kommune.no](mailto:marta.geisner@asker.kommune.no)

Fysioterapeut Marte Lohne Ruud, Røykenbadet, individuell behandling. Tlf. 48078673 - [marte.ruud@asker.kommune.no](mailto:marte.ruud@asker.kommune.no)

Fysioterapeut Merete Ødemark, Gnist Trening og Helse, gruppetrening, individuell behandling, behandling via Internett. [merete@gnistrende.no](mailto:merete@gnistrende.no)

Fysioterapeut Nina Charlotte Langehaug-Sauret, Redcord AS Redcord Clinic, gruppetrening.

Fysioterapeut Randi Berglund, Asker kommune Bråset Bo- og omsorgssenter, individuell behandling. Tlf. 31293128 - [randi.berglund@asker.kommune.no](mailto:randi.berglund@asker.kommune.no)

Logoped Sara Ruth Sigurbergdottir, Diktum Logopedi. Tlf. 91911303 - [diktum@diktum.no](mailto:diktum@diktum.no)

Fysioterapeut Sigmund Børresen, Unicare Fram, gruppetrening, individuell behandling. Tlf. 91303964 - [Sigmund.galstad.borresen@unicare.no](mailto:Sigmund.galstad.borresen@unicare.no)

Fysioterapeut Thomas Aandahl, Aandahl Fysioterapi, gruppetrening, individuell behandling. Tlf. 97775335 - [thomas@aandahlfysio.no](mailto:thomas@aandahlfysio.no)

Logoped Turid Falck-Pedersen, Tuflex AS, gruppetrening, individuell behandling, behandling via Internett. Tlf. 99359627 - [turid@tuflex.no](mailto:turid@tuflex.no)

Ergoterapeut Vibeke Granbo, Unicare Fram, individuell behandling. Tlf. 48502190  
[vibeke.wike.granbo@unicare.no](mailto:vibeke.wike.granbo@unicare.no)

Fysioterapeut Yandeh Touray, Vest helse og trening AS, gruppetrening, individuell behandling. Tlf. 48440364 - [yandeh@vesthelse.no](mailto:yandeh@vesthelse.no)

Fysioterapeut Yngve Røe, Medisinsk Senter Fornebu AS, individuell behandling.  
[yngveroe@gmail.com](mailto:yngveroe@gmail.com)