

Målrettet træning til ældre nedsætter behovet for hjemmehjælp

Personlige træningsprogrammer fra det digitale træningsværktøj DigiRehab hjælper borgerne i hjemmeplejen til at mestre hverdagens gøremål.

Digitalt understøttet fysisk træning til ældre i hjemmeplejen er en stor gevinst for borgernes selvhjulpethed.

Det viser effektmålinger fra flere tusinde gennemførte træningsforløb med det vel-færdsteknologiske trænings- og analyseværktøj til hjemmeplejen, DigiRehab.

Målingerne dokumenterer, at et 12 ugers træningsforløb samlet set kan reducere behovet for hjemmehjælp med ca. 45 minutter om ugen per borger i snit. Det svarer til en økonomisk besparelse på ca. 10.000-15.000 kr. per borger i løbet af et år.

Når det reducerede behov for hjælp fører til så relativt store besparelser, skyldes det, at den fysiske træning kan tilbydes mange ældre for en meget lille investering. Med DigiRehab kan SOSU-personalet nemlig stå for træningen i forbindelse med et plejebesøg.

Gevinsterne i reduceret tid til hjemmehjælp varierer dog fra kommune til kommune, afhængigt af den inkluderede borgergruppe (se skema).



■ En borger trænede med DigiRehab efter en alvorlig infektion. Ved opstart var borgeren svimmel og måtte have støtte for at kunne gå få skridt. Efter få måneders træning kunne borgeren stille rollatoren ind i skabet.

Case fra Viborg



■ En borger var meget taknemmelig over at få lov at træne med DigiRehab. Hun fik i løbet af træningsperioden nemmere ved at vende sig i sengen og følte sig ikke længere usikker ved at gå uden støtte.

Case fra Kalundborg

Konkrete gevinster ved træning med DigiRehab

Nedenfor ses eksempler på effekten af DigiRehab i hjemmeplejen.

Projektdetaljer	Viborg	Aalborg	Faaborg-Midtfyn	Stevns
Inkluderede borgere:	170	75	39	28
Borgere med gennemført træning:	132	47	31	17
Reduceret behov for hjælp i gennemsnit per borger om ugen:	- 47 minutter	- 88 minutter	- 41 minutter	- 105 minutter

Træningen med DigiRehab foregår i borgerens eget hjem eller have.



Få mere information om digitalt understøttet træning med DigiRehab på

digirehab.dk