



Ringe, 6. april 2018

Pressemeddelelse

## Styrketræning med iPad skal øge ældres livskvalitet

**Faaborg-Midtfyn starter her i foråret et nyt forløb op, hvor en gruppe ældre borgere, der får hjemmepleje, får mulighed for at træne i eget hjem med hjælp af deres faste hjemmehjælper og et træningsprogram på en iPad. Træningen skal øge borgernes fysiske styrke, selvstændighed og ikke mindst livskvalitet.**

En gruppe ældre borgere, der får hjemmepleje i Gislev, skal i løbet af foråret vænne sig til at lave både benbøjninger og balanceøvelser, når sosu-medarbejderen kommer på besøg i deres hjem. Formålet med det nye initiativ er at gøre de ældre fysisk stærkere og dermed give dem en nemmere, bedre og mere selvstændig hverdag.

I alt vil 50 borgere få tilbuddet om at deltage i et forløb, hvor de skal lave 2 x 20 minutters personlig styrketræning om ugen hjemme hos dem selv. Træningen vil foregå sammen med den sosu-medarbejder, der normalt kommer i hjemmet, og med hjælp fra det digitale træningsprogram, DigiRehab, der er målrettet ældre, som får hjemmepleje.

”Træningen er et ekstra tilbud, vi giver i Faaborg-Midtfyn, da vi oplever, det giver energi og styrke til at klare flere af de daglige gøremål på egen hånd. Og det giver borgerne en øget følelse af livskvalitet, når de kan gå ud i haven, komme i bad eller på toilettet, når de selv vil,” siger sundhedsfaglig teknologikonsulent i Faaborg-Midtfyn Kommune, Kathrine Skov Kastrup.

### Videotræning på iPad

Den digitale træningsplatform, DigiRehab, fungerer på den iPad, som sosu-medarbejderen i forvejen har med rundt i hjemmene hos de ældre. Med DigiRehab kan sosu-medarbejderen teste den ældres styrke og få lagt et skræddersyet træningsprogram, der passer til den enkelte borgers svagheder og styrker. Træningsøvelserne kan herefter ses på video, så sosu-medarbejderen kan guide den ældre i at udføre bevægelserne korrekt.

”Det er på mange måder en fordel, at sosu-medarbejderne kan udføre denne opgave med støtte fra DigiRehab. Medarbejderne får mulighed for at være sammen med borgerne i lidt længere tid og på en konstruktiv måde, der giver ekstra arbejdsglæde. Det tror vi er gavnligt for alle parter,” siger Herdis Hanghøi, formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget.

### Det videre forløb

De første 50 borgere bliver screenet til et 12 ugers forløb med DigiRehab i løbet af marts. Efter forløbet evalueres indsatsen, og går det som forventet godt, skal tilbuddet med tiden udvides til flere borgere.

### Om DigiRehab

Det digitale trænings- og analyseprogram DigiRehab bliver også anvendt i flere andre kommuner – heriblandt Viborg, Aalborg, Vejen og Gribskov. DigiRehab har via 1500 gennemførte

træningsforløb dokumenteret, at 12 ugers træning generelt gør borgerne langt stærkere og mere selvhjulpne.

**Hvis du har spørgsmål eller vil vide mere, er du velkommen til at kontakte:**

Kathrine Skov Kastrup, sundhedsfaglig teknologikonsulent i Faaborg-Midtfyn Kommune, på 71 53 50 86 eller [kapes@fmk.dk](mailto:kapes@fmk.dk)

Pia Fryd Birkeland, kommunikationskonsulent i Faaborg-Midtfyn Kommune, på 72 53 10 83 eller [pifbi@fmk.dk](mailto:pifbi@fmk.dk)

Niels Heuer, direktør i DigiRehab, på 22 77 77 20 eller [nh@digirehab.dk](mailto:nh@digirehab.dk).