



Ringe, 5. april 2019

Pressemeddelelse

Forsøg med styrketræning har gjort ældre i Faaborg-Midtfyn Kommune stærkere og mere selvhjulpne

Faaborg-Midtfyn Kommune har sammen med det digitale træningsværktøj DigiRehab knækket koden til, hvordan kommunens hjemmehjælpsmodtagere kan øge deres livskvalitet og sænke behovet for hjemmehjælp. Værktøjet udbredes nu som et generelt værktøj i hjemmeplejen.

Styrketræning øger livskvaliteten, sænker behovet for hjemmehjælp og styrker evnen til at mestre hverdagen - også selv om man er kommet op i alderen. Det er konklusionen på et træningsforsøg, som hjemmeplejen i Faaborg-Midtfyn Kommune har kørt sammen med det digitale træningsværktøj DigiRehab.

I løbet af forsøget har 31 hjemmehjælpsmodtagere gennemført 12 ugers træning efter personlige, målrettede programmer fra DigiRehab. Træningen er foregået i borgernes egne hjem med hjælp fra det SOSU-personale, der normalt kommer i hjemmet.

Og effekten kan aflæses sort på hvidt. Efter de 12 ugers træning har borgerne i gennemsnit nedsat deres behov for hjemmepleje med hele 41 minutter om ugen.

"Effekten af træningen har været utrolig positiv. De borgere, vi har talt med, har oplevet træningen som en positiv ting i hverdagen. De har kunnet lide træningsdagene, og de har oplevet, at de er blevet stærkere," fortæller teknologikonsulent i Faaborg-Midtfyn Kommune, Kathrine Skov Kastrup og fortsætter:

"Det er naturligvis positivt for kommunens budgetter, men vigtigste er, at det også betyder øget livskvalitet for borgerne"

Også glade medarbejdere

Samtidig har medarbejderne i hjemmeplejen været meget glade for at træne med de ældre, fortæller Kathrine Skov Kastrup.

"Medarbejderne oplever, at træningen med de ældre er en positiv afveksling i hverdagen. De får mere tid med borgerne og har mulighed for at have det lidt sjovt sammen med dem, mens de træner. Nogle medarbejdere har ovenikøbet sagt, at de selv får lidt styrketræning samtidig."

Bredes ud i hele hjemmeplejen

Forsøget har altså været så vellykket for borgere og medarbejdere i hjemmeplejen, at tilbuddet om styrketræning nu bliver givet bredt til de borgere, der modtager hjemmehjælp.

”Det er dog selvfølgelig kun de borgere, hvor der er et udviklingspotentiale, der vil få tilbudt styrketræning med DigiRehab,” siger Kathrine Skov Kastrup.

Faaborg-Midtfyn Kommune regner med, at tilbuddet om DigiRehab-træning er implementeret i hele hjemmeplejen i løbet af 2019.

Fakta

Hvad er DigiRehab?

DigiRehab er et digitalt trænings- og analyseprogram til træning for ældre borgere, skabt af højt specialiserede fysioterapeuter.

Med DigiRehab kan personale i hjemmeplejen via et program på iPad teste den ældre borgers fysik. Testen får systemet til at generere målrettede træningsprogrammer, der kan udføres i borgerens eget hjem ud fra videoinstruktioner og sammen med SOSU-personale.

DigiRehab bliver p.t. anvendt i over 15 procent af de danske kommuner, heriblandt Viborg, Aalborg, Vejen og Gribskov Kommune.

Kontakt:

Kathrine Skov Kastrup, teknologikonsulent i Faaborg-Midtfyn Kommune

Tlf.: 72 53 50 86

Mail: kapes@fmk.dk

Niels Heuer, direktør i DigiRehab

Tlf.: 2277 7720

Mail: nh@digirehab.dk