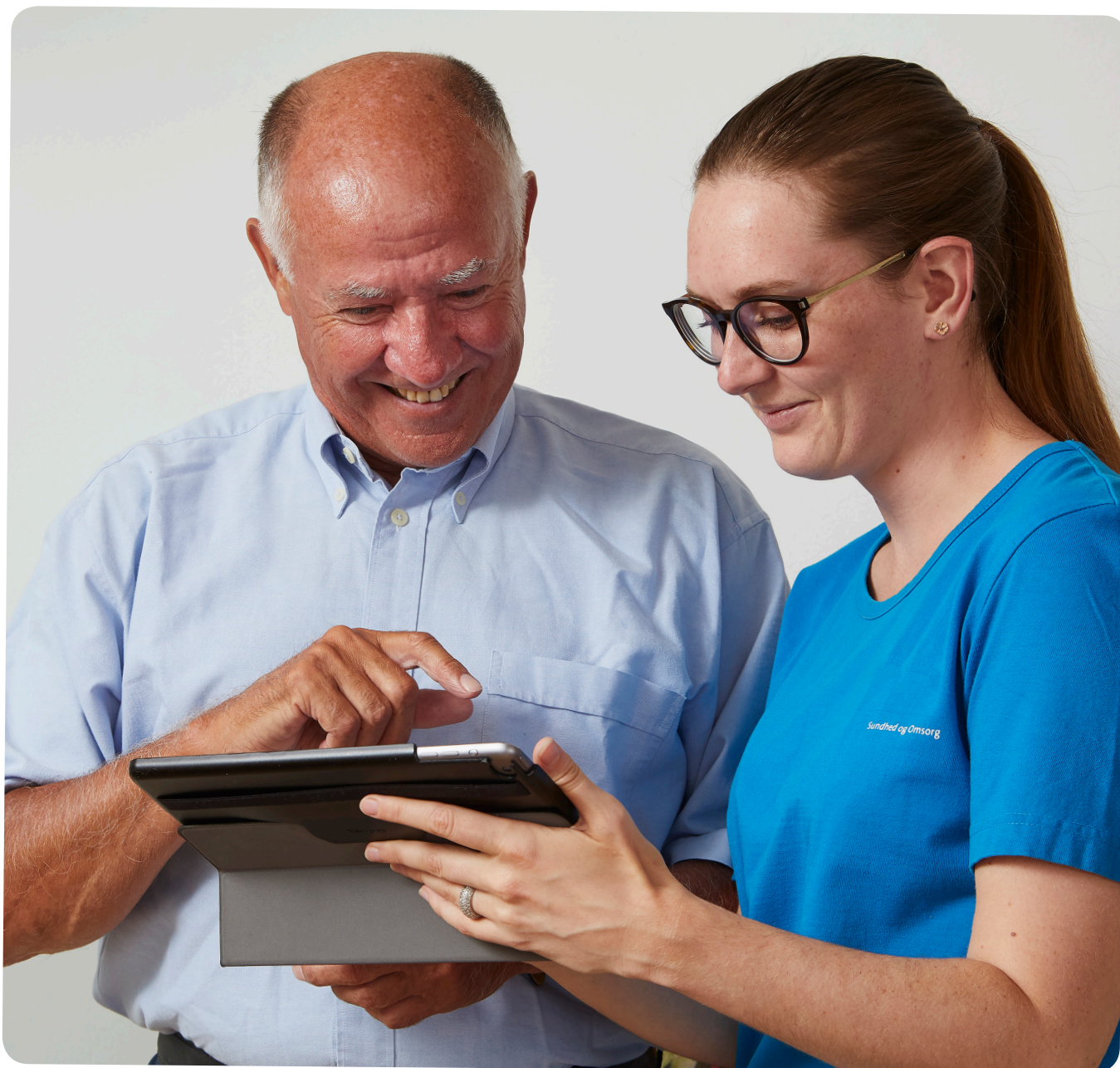


DigiRehab

Effekt analyse & Impactrapport



Modelfoto: DigiRehab

Idrætsplejecenter Jernholtparken Kalundborg Kommune

Indhold

Resumé.....	3
DigiRehab i Jernholtparken.....	4
Effektanalyse.....	5
Borgercases.....	9
Interview medarbejdere	10
Interview borgere	13

OM RAPPORTEN: Denne rapport er udarbejdet af DigiRehab A/S i samarbejde med Kalundborg Kommunes udviklingskonsulent Ninna Urhlund og Jernholtparkens Plejecenter.

Bidragssydere til rapporten fra DigiRehab A/S er udviklingschef Michael Harbo (effektanalyse og afrapportering) og journalist Lisbet Jensen (kvalitative interviews).

Resumé

Rehabiliteringsværktøjet DigiRehab har været i brug i et pilotprojekt på plejecenter Jernholtparken siden september 2018. Projektet har medvirket til at løfte funktionsniveau og styrke hos ca. halvdelen af de borgere, der har gennemført et træningsforløb. Arbejdsmiljøet for personalet har desuden fået et løft.

Effektanalyse: I alt 60 borgere har været opstartet i et DigiRehab forløb. 21 af dem har gennemført forløbet. 12 (57%) af disse borgere er blevet stærkere i de fysiske tests. 10 (48%) af borgerne er blevet mere selvhjulpne som følge af træningen. Dette er et imponerende resultat set i forhold til målgruppen, da udgangspunktet for beboere på et plejehjem er et jævnt faldende funktionsniveau.

Medarbejderoplevelsen: Medarbejderne opfatter DigiRehab som et brugervenligt og relevant redskab. De oplever, at træningen via DigiRehab gør en forskel for borgernes trivsel, selvtillid, energi- og funktionsniveau. I forhold til arbejdsmiljøet fremhæver de, at træningsopgaven er tilfredsstillende og giver en mere afvekslende hverdag. De mener, at træningen kan udskyde behovet for brug af hjælpemidler hos borgerne. Desuden er DigiRehab med til at højne bevidstheden om rehabilitering.

Beboeroplevelsen: Beboerne er som udgangspunkt indstillet på at træne for at forbedre eller bevare det fysiske funktionsniveau. De sætter pris på at være så selvhjulpne som muligt. Der er delte meninger om, hvorvidt træningen i sig selv er en fornøjelse.



DigiRehab i Jernholtparken

Idrætsplejecenteret Jernholtparken i Kalundborg Kommune er blandt de første plejecentre, der tilbyder beboere og brugere at træne via DigiRehab.

Plejecenter Jernholtparken har som et forsøg haft rehabiliteringsløsningen DigiRehab i anvendelse siden september 2018.

På plejecenteret

Alle beboere på plejecenteret bliver tilbudt et personligt træningsforløb på 12 uger via DigiRehab. De beboere, der siger ja tak, bliver screenet og får et personligt træningsprogram, der sigter mod selvhjulpenhed. Træningen står SOSU-personalet for at igangsætte og supervisere. Den foregår typisk i beboerens egen lejlighed i forbindelse med anden pleje, eller når det ellers passer ind på hverdagen. Beboerne screenes løbende, så indsatsen kan justeres efter behov.

På dagcentret

På dagcentret tilbyder en uddannet fysioterapeut de hjemmeboende brugere et træningsforløb. Fysioterapeuten screener borgerne og træner med dem, når de kommer på dagcentret. Hvis borgerne bliver sikre nok, træner de også på egen hånd hjemme hos sig selv. Tilbuddet er meget populært blandt dagcenterets brugere.

Mere end 15 pct. af de danske kommuner benytter DigiRehab til rehabiliteringsindsatsen i hjemmeplejen. DigiRehab benyttes endnu kun på ganske få plejehjem, hvorfor der her er tale om et pionerprojekt.



Om DigiRehab

DigiRehab er et brugervenligt trænings- og analyseværktøj til fysisk rehabilitering af ældre borgere. Tre funktioner sikrer en træningsindsats af høj kvalitet til et lavt omkostningsniveau.

1. Screening

En objektiv screening af hver borger gør det muligt at skræddersy træningsprogrammer til den enkelte. Løbende screeninger monitorerer træningseffekten.

2. Træning

Programmerne er udviklet af højt kvalificerede fysioterapeuter. De sigter på at gøre den ældre mere selvhjulpne. Øvelserne vises på video og kan udføres med sosu-medarbejder eller som selvtræning.

3. Analyse

Et indbygget analyseapparat følger borgernes træningseffekt og varsler, hvornår det er tid til at justere indsatsen og evt. reorganisere borgeren. Værktøjet kan også monitorere effekten af den overordnede rehabiliteringsindsats.

Effektanalyse

Denne effektanalyse viser, hvordan borgerne har responderet fysisk på træningen med DigiRehab. Analysen er udarbejdet af DigiRehab for Kalundborg Kommune i forbindelse med anvendelsen af DigiRehab i perioden 01.09.18 - 20.05.19 på Plejecenter Jernholtparken.

RESUMÉ: I alt 60 borgere har været opstartet i et DigiRehab forløb. 21 af dem har gennemført forløbet. 12 (57%) af disse borgere er blevet stærkere i de fysiske tests og 10 (48%) af borgerne er blevet mere selvhjulpne som følge af træningen.

Inklusion

Samlet er 60 borgere blevet screenet med systemet.

21 borgere har gennemført mere end 5 træningspas og er blevet screenet mere end een gang, så effekten af træningen kan forventes og vurderes. Heraf er 4 borgere fra dagcenteret og 17 er fra Jernholtparken.

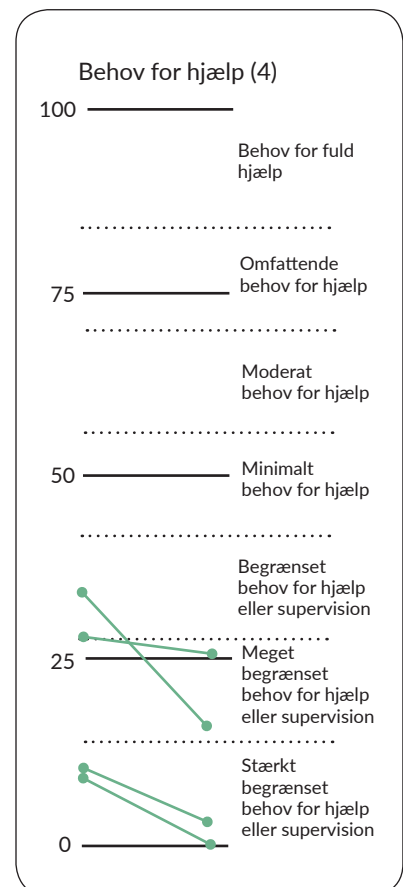
De resterende 39 borgere har været startet op og er blevet screenet en enkelt gang, men har efterfølgende kun trænet i gennemsnit 3 gange hver. Faktisk har 28 af dem kun trænet 2 gange. Medarbejderne har med andre ord været hurtige til at vurdere, om DigiRehab var en mulighed for den enkelte borger. Samlet set er der kun brugt 98 træningspas på at afdække træningspotentialer hos disse 39 borgere. Det er en overordentlig hurtig og effektiv proces herfor.

Resultat - behov for hjælp

Til højre ses figuren for de 4 borgere fra dagcenteret, der har gennemført forløbet og er blevet screenet mere end een gang. De har alle, vurderet udfra screeningerne, oplevet en reduktion i behovet for hjælp.

Det er en meget snæver gruppe at konkludere noget på, men det ændrer ikke på, at det er et meget fint resultat for de 4 borgere - og dette på trods af, at de allerede havde et ret begrænset behov for hjælp som udgangspunkt.

Dagcenter

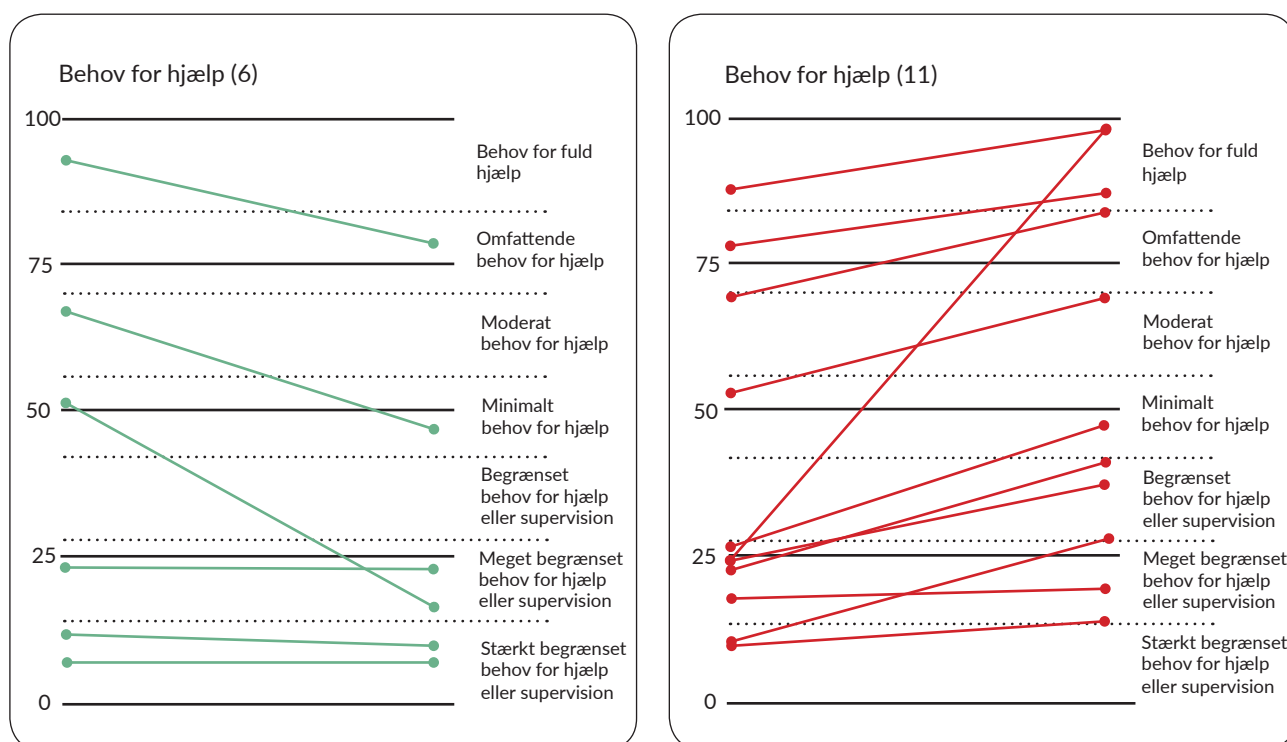


Borgerne fra Jernholtparken har, som det fremgår af figuren herunder, haft mere variende effekt af træningen.

6 (35%) af borgerne fra Jernholtparken er blevet mere selvhjulpne, imens 11 (65%) har fået mere behov for hjælp.

Samlet set betyder det, at 10 borgere (48%) er blevet mere selvhjulpne i den periode, hvor de har trænet. Som det fremgår af figurene nedenfor, er det borgere på alle niveauer, der har oplevet fremgang.

Jernholtparken



Resultat - Fysisk formåen

Fremgangen i selvhjupenhed ser ud til at skyldes en meget fin træningsindsats.

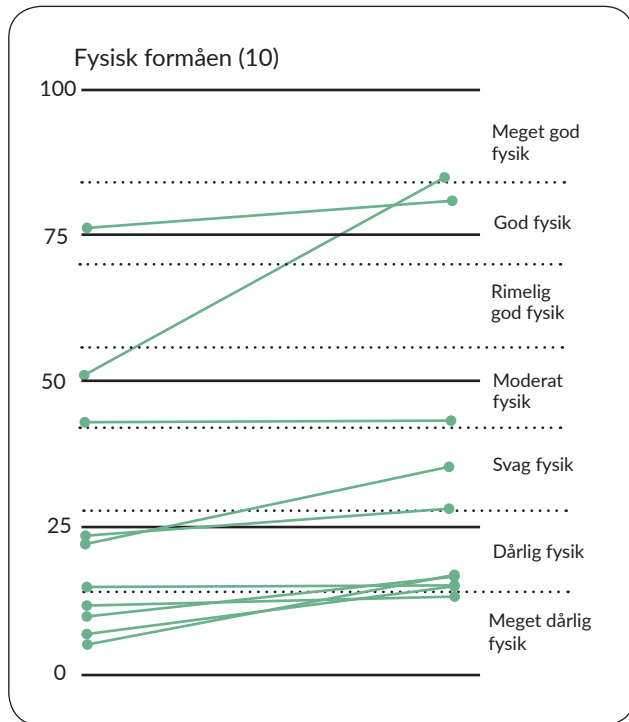
Særligt borgerne fra dagcenteret har trænet regelmæssigt og med god intensitet. I gennemsnit 19 gange har de trænet.

Borgerne fra Jernholtparken har trænet en anelse mindre, nemlig 14 gange i gennemsnit.

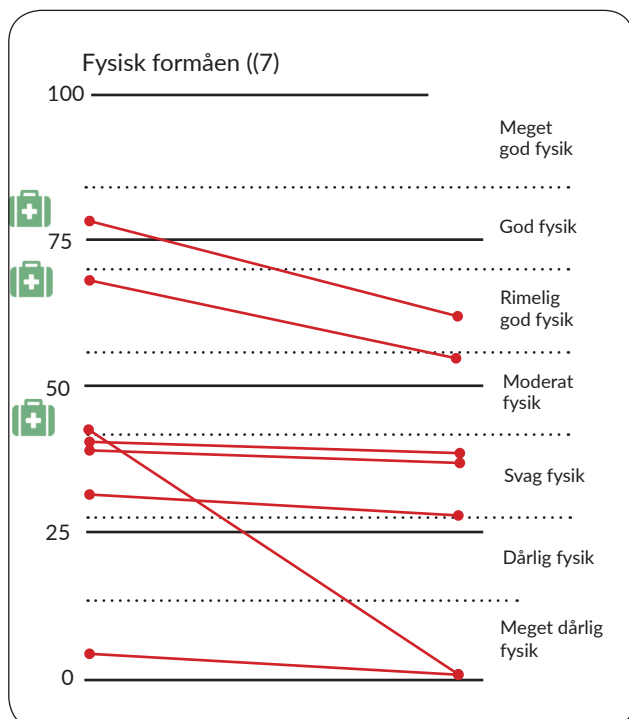
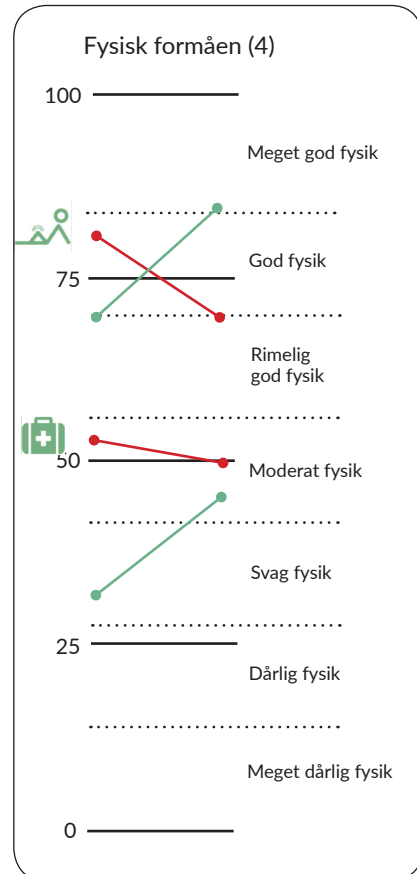
Ser man på udviklingen i borgernes score i de fysiske tests, så har 12 (57%) af borgerne faktisk haft fysisk fremgang. Målgruppen taget i betragtning er det et voldsomt imponerende resultat, som næsten ligger på højde med det, vi normalt ser for borgerne i hjemmeplejen. Dette er overraskende, da udgangspunktet for beboere på plejehjem er et jævnt faldende funktionsniveau.

Hvis man yderligere tager i betragtning, at 4 af borgerne med negativ udvikling har været syge i perioden, og at en enkelt er faldet, så er der reelt tale om at 12 ud af 16 borgere - altså 75% - har profiteret af træningen og er blevet stærkere.

Jernholtparken



Dagcenter



Konklusion

Samlet set er det ret entydigt, at træning også virker for disse målgrupper. Det er lidt vanskeligt at drage konklusioner på kun 4 borgerforløb, men der er flere ting, der indikerer, at særligt borgere fra dagcenteret kan profitere af den fysiske træning. Borgerne fra dagcentret har alle reduceret behovet for hjælp og bidrager derfor væsentligt til det samlede resultat, at 57% af borgerne er blevet stærkere og 48 % er blevet mere selvhjulpne.

Ca. 1/3 af de borgere, der har fået tilbuddet, har gennemført træningsforløbet og processen omkring afprøvning af de øvrige borgeres rehabiliteringspotentialer har været særdeles hurtig og effektiv.

Borgercases

Her følger en række borgercases, indsamlet blandt medarbejderne på både plejecenter og i dagcenter. Casene vidner om enkelte borgers udbytte og oplevelse af DigiRehab.

Evnen til at gå på trapper er genlært

For et halvt års tid siden kunne en beboer ikke gå på trapper. Efter træning med både fysioterapeut og DigiRehab skal beboeren nu nærmest bremses i at rende for meget op og ned ad dem. Beboeren har også fået styrket sin tro på egne evner, fordi den fysiske fremgang ses så tydeligt via screeningerne i DigiRehab. *Beboer på plejecenter*



Har overvundet usikkerhed og går selv til frokost

En beboer var meget bange for at falde og bevægede sig derfor kun meget lidt. Efter en screening med DigiRehab blev personalet opmærksom på, at beboeren har en god gå-funktion. Nu går beboeren selv til fælleslokalet for at spise, hvilket også virker positivt på appetitten. Alt i alt har screeningen skabt en positiv cirkel for denne beboers frihed og fysiske formåen. *Beboer på plejecenter*



Har fået mærkbart lettere ved at rejse sig og gå sikkert

Borgeren føler sig meget privilegeret over muligheden for at træne med DigiRehab, hvilket er gjort sammen med personale i dagcenter. Borgeren har fået meget nemmere ved at rejse sig fra stolen og ved at vende sig i sengen. Følelsen af usikkerhed ved gang er også reduceret meget. De fysiske forbedringer er en stor gevinst for borgerens livskvalitet, og borgeren udtrykker stor taknemmelighed, ligesom vedkommende også gerne fortæller øvrige borgere om fordelene ved at træne med DigiRehab. Dette kan virke motiverende for andre. *Bruger af dagcenter*



Kan nu træne hjemme uden supervision

Borgeren startede med at træne i dagcenter, men blev hurtigt så god, at vedkommende selv kan træne derhjemme med et program fra DigiRehab. Borgeren screenes fortsat i dagcenter, så træningseffekten kan monitoreres og motivationen holdes oppe. *Bruger af dagcenter*



Medarbejderinterview

Gruppeinterview med to SOSU-assistenten med henholdsvis 40 og 15 års erfaring i faget. De har begge arbejdet med DigiRehab på Plejecenter Jernholtparken siden opstarten med DigiRehab i september 2018.

RESUMÉ: Medarbejderne opfatter DigiRehab som et brugervenligt og relevant redskab. De oplever, at træningen via DigiRehab gør en forskel for borgernes trivsel, selvtillid, energi- og funktionsniveau. I forhold til arbejdsmiljøet fremhæver de, at træningsopgaven er tilfredsstillende og giver en mere afvekslende hverdag. De mener, at træningen kan udskyde behovet for brug af hjælpemidler hos borgerne. Desuden er DigiRehab med til at højne bevidstheden om rehabilitering.

DigiRehabs påvirkning af SOSU-personalets hverdag og arbejdsmiljø

DigiRehabs funktioner: DigiRehab opleves som driftssikkert og meget enkelt at anvende. Systemet guider brugeren og skaber et godt overblik over den ældres træningsforløb.

- Screeningen er nem at udføre og anses som relevant i forhold til at afdække de ældres situation.
- Øvelserne i programmerne er lette at forstå med små videoer og beroligende musik.
- Den korrekte digitale registrering af trænings-afslutning glemmes nemt og kunne med fordel være mere intuitiv.

Praktikken i hverdagen: SOSU-personalet træner med beboerne i deres lejligheder på plejecentret. Det fungerer ifølge medarbejderne rigtig godt, da det sparer tid til transport til træningscenter og mindsker forstyrrelser i arbejdsdagen.

"Når vi (SOSU-personalet, red) selv får træningsopgaven, kan vi tilrettelægge træningen, så den passer ind i hverdagen. Vi bliver ikke pludselig afbrudt af en fysioterapeut, der kommer på et bestemt tidspunkt. Hvis den ældre er træt en dag, har vi også mulighed for at rykke træningen til dagen efter."

Samtidig opfatter medarbejderne det som relevant at træne rehabiliterende i de omgivelser, hvor den ældre skal have hverdagen til at fungere.

Fagligheden: DigiRehab opfattes som et godt supplement til SOSU-assistenternes egen faglighed og en god støtte til at træne kvalificeret med de ældre, så der sikres progression i træningen.

Opfattelse af arbejdsmiljø: Træningsopgaven opfattes generelt som meget tilfredsstillende. Den skaber en mere afvekslende hverdag og et lille afbræk i rutinerne.

"Det er hyggeligt at træne med beboerne. Man får lige fem minutters luft til noget andet. Hvis de (beboerne, red) også når dertil, at de synes, det er vigtigt og kan mærke en forandring – så er den der! Så betyder det, at jeg er lykkedes med noget. Og det er tilfredsstillende."

"De her små positive ting gør, at man møder op på arbejdet igen dagen efter – at man bliver i faget. Jeg har en beboer, der næsten ikke kunne løfte benet i sengen. Han får "fys" udefra og træner med DigiRehab. Nu kan han næsten løfte benet højere i sengen, end jeg selv kan. Det er fedt for mig at opleve."

DigiRehab øger generelt personalets bevidsthed om den rehabiliterende tankegang. DigiRehab er en konstant reminder på, at der skal ydes hjælp til selvhjælp. En screening med DigiRehab giver stor værdi, selv om beboeren ikke ønsker at træne, fordi det giver personalet en god ide om, hvad borgen kan, og hvordan der kan lirkes lidt træning ind i hverdagen.

Når det er sagt, kan det være en udfordring at passe træningen ind i en travl hverdag, hvor antallet af faste medarbejdere kan svinge. Det kan være frustrerende, hvis travlhed betyder, at en planlagt træning ikke kan nås.

"Så kan man føle, at man svinger. Men der må man sige, at vi nåede, det vi nåede. Så skabes mindre stress."

DigiRehabs påvirkning af beboernes hverdag og trivsel

Rekruttering: Det er medarbejdernes opfattelse, at ingen af de rekrutterede borgere træner forgæves. Via de jævnlige screeninger sikrer DigiRehab nemlig, at øvelserne passer til borgeren, selv om vedkommendes situation ændres. Systemet kommer automatisk med advarsler, hvis en borger fx er for dårlig til at få noget ud af træningen, så indsatsen kan justeres.

Udbytte: Medarbejderne oplever, at beboerne på hver deres måde får et rigtig godt udbytte af træningen. De oplever små fremskridt i deres fysiske formåen og får øget tilliden til egne evner. Hos nogle beboere kan det også mærkes, at de har mere energi og et højere aktivitetsniveau.

Medarbejdernes holdning til DigiRehab i fremtiden

Det ville være meget ærgerligt at udfase DigiRehab igen.

"Vi forebygger jo, at de ældre bliver dårligere og får brug for yderligere pleje. Det er godt for de ældre, men vi kan også få et bedre arbejdsmiljø og mindre tungt arbejde, hvis vi fx kan forebygge eller skubbe det tidspunkt, hvor vi får brug for hjælpemidler til at forflytte en borger, der ikke længere kan selv."

Modelfoto: DigiRehab



Borgerinterviews

På plejecenter Jernholtparken er fire ældre beboere blevet interviewet om deres holdning til træning generelt og til den specifikke træning, der gives via DigiRehab.

RESUMÉ: Beboerne er som udgangspunkt indstillet på at træne for at bedre eller bevare det fysiske funktionsniveau. De sætter pris på at være så selvhjulpne som muligt. Der er delte meninger om, hvorvidt træningen i sig selv er en fornøjelse.

Kvinde, 88 år, har boet i Jernholtparken i en længere årrække

Beboeren har trænet med DigiRehab i sin egen lejlighed på Jernholtparken i et forløb med individuelt program. Det er primært foregået sammen med aftenvagten.

Beboeren har været glad for træningstilbuddet.

"Det tog jo bare et kvarters tid hver gang, så det var lidt kort, men vi havde det da sjovt imens. Det er rart, at der er en medarbejder tilstede under træningen. Ellers vil jeg nok være lidt usikker. Men det var nemt at finde ud af. Jeg kunne jo se øvelserne på video."

Beboeren er generelt glad for at træne. Hun cykler på kondicykel hver morgen og laver gymnastik på hold. Hun mener, at DigiRehab-træningen sammen med hendes øvrige træning giver et velvære i kroppen og er med til at holde hende i gang rent fysisk.

Beboeren fortæller, at hun stadig er meget selvhjulpnen i hverdagen og er fri for store fysiske skavanker. Dette vil hun gerne arbejde for at bevare ved hjælp af træningen.

"Det betyder jo meget, at man selv kan bestemme, hvornår man vil gøre tingene og ikke skal vente på personale."

Beboeren har ikke selv bemærket konkrete forbedringer i sin fysiske formåen efter DigiRehab-træningen, men personalet omkring hende bemærker en meget positiv effekt af, at hun holder sig i gang - både på humøret og i forhold til fysikken. Det vurderes, at tilbagegang forebygges effektivt.

Mand, 85 år, har boet i Jernholtparken et halvt års tid.

Beboeren har trænet med DigiRehab sammen med personalet. Mange af hans øvelser foregår liggende i sengen. Der trænes derfor om morgenen. Hvis det ikke lykkes, udføres nogle af øvelserne stående lidt senere på dagen.

Beboeren er ikke så glad for at træne. Det har han aldrig været. Han har desuden ondt i ryggen.

"Men jeg prøver at lave de øvelser, så godt jeg kan. Så må jeg regne med, at det er rigtigt, at de hjælper. Jeg mærker det ikke sådan i hverdagen, men det er tilfredsstillende, når man kan se, man bliver stærkere. Jeg vil godt blive ved med træningen, så længe jeg kan."

Beboeren har ifølge SOSU-hjælper styrket sin benmuskulatur så meget, at han kan sætte og rejse sig 5-10 gange i stedet for de ca. to gange, der lykkedes til en start.

Mand, 93 år, har boet i Jernholtparken i en årrække

Beboer har trænet med DigiRehab sammen med personale. Han går også til gymnastik på hold og træner armmuskulaturen med et sjippetov i sin kørestol.

"Jeg har det lidt bedre med mig selv, når jeg får trænet. Og det er faktisk vidunderligt at få sig rørt. Man kan mærke det i kroppen. Det løsner lidt op."

Beboeren har ikke overblik over, om DigiRehab-træningen konkret har hjulpet på fysikken.

Kvinde, 86 år, har boet i Jernholtparken i en årrække

Beboeren er blevet screenet med DigiRehab, men kan ikke udføre øvelserne, da hun er lam i den ene side af kroppen. DigiRehab har dog inspireret personalet til alligevel at forsøge at træne det lamme ben ved at bevæge det, mens beboeren ligger i sengen.

Borgeren er meget glad for den træning. Hun oplever, at det lindrer smerterne i benet resten af dagen. Træningen styrker også hendes tro på, at hun kan undgå en ny blodprop trods en stillesiddende livsstil i kørestol.

"Hen på morgenstunden er jeg så øm af at ligge i sengen, at jeg er helt stiv. Jeg har altid smerter, men de dage hvor der trænes, holdes smerterne nede. Jeg kan tydeligt mærke det. Det er jeg selvfølgelig taknemmelig for."

DigiRehab

Effekt analyse & Impactrapport

Kontakt Jernholtparken

Plejecenter Jernholtparken
Røsnæsvej 69D
4400 Kalundborg

Områdechef
Karin Graff Gergelyffy
Tlf: +45 5953 4383
Mail: karin.gergelyffy@kalundborg.dk

Kontakt DigiRehab

DigiRehab A/S
Brovej 20A
8800 Viborg

Direktør
Niels Heuer
Tlf. +45 2272 7220
Mail: nh@digirehab.dk