

# Teknologikuffert til hjemmetræning



Evalueringsrapport udarbejdet af Aarhus Kommune, MSO

Afd.: Velfærdsteknologi og Hjælpemidler

Christoffer Rinder Larsen

Pernille Christensen

August 2024

# Resume

## Baggrund

I Aarhus Kommune tilbydes ældre borgere, der er visiteret til genoptræning efter specifik sundhedslov, enten holdbaseret eller individuel genoptræning. Dette projekt opstod ud fra en erkendelse af, at mange borgere havde svært ved at deltage i de eksisterende træningstilbud på sundhedsenhedernes lokaliteter på grund af omgivelsesfaktorer og fysiske eller kognitive udfordringer.

## Formål

At indsamle deskriptive erfaringer om potentiale, praktik og indhold til kuffert med genoptræningsredskaber til borgere i eget hjem som grundlag for et inspirationskatalog til andre sundhedsenheder.

## Metode

Der blev anvendt et eksplorativt usability-studie med en kombination af bl.a. spørgeskema og interviews med terapeuter samt observationer til dataindsamling. Fire sundhedsenheder deltog, hvor ergo- og fysioterapeuter var med til at udvælge og afprøve forskellige små træningsredskaber, som var egnede til hjemmetræning.

## Resultater og konklusion

I projektet blev der afprøvet 27 forskellige slags træningsredskaber, hvoraf 12 redskaber har fået minimum to besvarelser fra terapeuter i spørgeskemaevalueringen og som derfor er medtaget i inspirationskataloget.

98% af spørgeskemabesvarelserne viser, at terapeuterne er tilfredse med de specifikke træningsredskaber, som de udlånte til borgerne. Terapeuterne rapporterede at de fleste borgere trænede dagligt eller 3-5 gange om ugen, hvor 74 % af spørgeskemabesvarelserne viste, at træningsredskabet havde øget kvaliteten af selvtræningen. I 61 % af spørgeskemabesvarelserne tilkendegav terapeuterne, at udlånet af træningsredskaber bidrog til at forbedre borgernes funktionsniveau ved afslutning af genoptræningsforløb. Særligt vægtmanchetter, balancepuder og pedaltrænere fremhæves som betydningsfulde redskaber for fysioterapeutisk træning, mens primært flexbar, Dr. Winkler, Digiflex og Iqoro gjorde en positiv forskel i den ergoterapeutiske træning. Samtidig var der stor variation i oplevelsen af, hvordan udlånet af redskabet påvirkede antallet af hjemmebesøg ved terapeuten. Nogle redskaber blev udlånt til selvtræning alene, mens andre krævede støtte fra terapeuter, pårørende eller social- og sundhedspersonale. I 57% af besvarelserne vurderede terapeuterne, at længden af genoptræningsforløbet forblev uændret, afhængigt af det specifikke redskab. Enkelte redskaber som knæpøller og Digiflex kunne i nogle tilfælde afkorte forløbet. I andre tilfælde blev det uddybet, at terapeuter kunne sprede genoptræningsforløbet over en længere periode med det samme antal hjemmebesøg af en terapeut.

Der blev rapporteret om udfordringer ved transport af de større redskaber samt desinficering mellem udlån. Dette understreger behovet for logistiske og hygiejnemæssige overvejelser ved fremtidige implementeringer.

Flere af de adspurgte terapeuter oplevede borgere, som efterspurgte at købe træningsredskaber efter forløbets afslutning. Samlet set er tilbagemeldingerne fra terapeuterne positive, og de ser en stor værdi i at fortsætte og potentielt udvide udlånsordningen. Det anbefales, at kommunen fremover udvider anvendelsen af disse teknologier og fortsætter med at evaluere og tilpasse tilbuddet for at sikre, at det opfylder borgernes forskelligartede behov.

## Perspektivering

En inspirationsliste med projektets anbefalede træningsredskaber er udarbejdet og vil blive delt med de resterende sundhedsenheder. Projektet anbefaler at tildele overskydende midler fra projektet til de resterende sundhedsenheder til indkøb af relevante redskaber fra inspirationslisten. Evt. også til teams i Pleje og Rehabilitering, da de i løbet af efteråret 2024 skal overtage flere genoptræningsforløb af borgere i eget hjem.

Visse borgere viste i projektet interesse i selv at anskaffe sig træningsudstyr enten ved køb eller leje. Som følge heraf har nogle af de deltagende ergo- og fysioterapeuter foreslået udarbejdelsen af en oversigt, der kan udleveres til interesserede borgere.

Nogle af de redskaber, der blev ønsket afprøvet i projektet, viste sig ikke at være velegnede. Dette gælder f.eks. sengecykel, som i stedet anbefales til borgere på korttidspladser. Skridttællere, der var indkøbt til projektet, var ikke velegnede til borgere med ganghjælpemidler og lav ganghastighed, hvorfor det kunne være relevant at gennemføre en separat afprøvning af forskellige andre modeller, der er egnede til brug af både borgere med og borgere uden ganghjælpemidler.