

Resume af evaluering af vedligeholdende træning over skærm, sept. 2025

Nærværende delprojekt om Holdtræning på skærm (Virtuel holdtræning) indgår som delprojekt under det 5,5-årige udviklingsprojekt *Tilpasset Telerehabilitering*.

Evalueringen undersøger effekten og potentialet af virtuel holdtræning (holdtræning på skærm) som et tilbud til vedligeholdende træning for borgere tilknyttet Pleje & Rehabilitering (P&R) i Aarhus Kommune. Formålet var at sikre, at borgere med nedsat fysisk funktionsevne, som har svært ved at møde op fysisk, fortsat kan få et træningstilbud af høj kvalitet.

Metode Projektet fulgte et mixed-methods design med både kvantitative målinger (funktionsniveau, håndgrebsstyrke, skrøbelighed, livskvalitet) og kvalitative interviews med borgere og terapeuter. 41 borgere blev rekrutteret, men kun 17 gennemførte forløbet på 24 uger.

Resultater

- **Funktion og livskvalitet:** Borgerne, som gennemførte, vedligeholdte deres fysiske funktion og oplevede en klinisk relevant udvikling i livskvalitet (EQ-5D-5L index), selvom ændringerne ikke var statistisk signifikante.
- **Ressourceforbrug:** Virtuel holdtræning er mere økonomisk bæredygtig end individuel fremmødetræning. Et forløb på skærm kostede ca. 4.953 kr. pr. borger mod 6.643 kr. for fysisk 1:1-træning – samtidig fik borgerne dobbelt så mange uger med træning på skærm.
- **Borgernes oplevelse:** Borgerne fremhævede især tilgængelighed, tryghed og muligheden for at bevare hverdagsfunktioner. Flere oplevede øget energi, bedre mobilitet og socialt samvær, selvom enkelte savnede fysisk kontakt.

”Det giver noget at stå op til mandag og onsdag”

- **Terapeuternes oplevelse:** Terapeuterne så potentiale i teknologien til at nå borgere, der ellers ikke ville deltage i træning, men pegede på begrænset mulighed for individuel tilpasning samt tekniske udfordringer.

Konklusion Holdtræning på skærm er et realistisk, kvalitativt og økonomisk attraktivt alternativ til vedligeholdende træning med fremmøde. På trods af metodiske begrænsninger bidrager rapporten med værdifuld viden om potentialet i holdtræning på skærm for en skrøbelig målgruppe. Den dokumenterer, at det er muligt at fastholde fysisk funktion og forbedre livskvalitet samtidig med, at borgerne for færre ressourcer kan få flere træninger. Rapportens styrke er især dens praksisnærhed, mens dens største udfordring er frafald af borgere, det begrænsede datagrundlag, tekniske udfordringer og risikoen for bias