

# Vejen Kommune

# Digital træning

Oplæg E-Sundhedsobservatoriet d. 10 okt. 2024

v. Gitte Fallentin

# Digital træning i Vejen Kommune

- Vejen kommune har på ældreområdet haft en målrettet indsats på rehabilitering og forebyggelse siden 2010.
- I Vejen Kommune kaldes det BASH  
(BASH = Bevar en Aktiv og Selvstændig Hverdag)
- Digital træning er både en del af bl.a. BASH indsatserne på ældreområdet samt på sundhedsområdet.





- På ældre- og rehabiliteringsområdet arbejdes der med træningsappen Digi Rehab
- Indsatsen er koblet sammen med vores hverdagsrehabiliteringsterapeuter (BASH terapeuter) og der er ansat en fysioterapeut til at arbejde med indsatsen. Indsatsen varetages i hverdagen af terapeuten og særligt rehabiliteringsuddannede sosu medarbejdere (BASH medarbejdere) .
- Den digitale trænings indsats er et tæt samarbejde mellem terapeuten, BASH medarbejdere ude i driften og visitatorer, hjælpemiddelsterapeuter, trænende terapeuter, aktivitetspersonale m.fl.

# Digital træning i Vejen Kommune

## - og hvad betyder det for borgerne

- <https://digirehab.dk/digirehab-i-vejen-kommune>

- **Video fra TV2 Syd**



# Hvorfor ønskede vi at opstarte Digital træning?

- Digital træning er en af mange indsatser, som har til formål at hjælpe borgerne med at bevare et selvstændigt liv med en høj livskvalitet.
- Kommunen ønskede et stærkt fokus på forebyggelse og rehabilitering. At kunne tilbyde borgerne hjælp til at bevare selvstændige liv med høj livskvalitet, hvor borgerne kan klare sig selv så længe som muligt.
- Vi ønskede at minimere den voksende kurve af ældre borgere med behov for hjælp.

## Hvordan kom vi i gang med digital træning?

- Digital træning blev opstartet som et pilotprojekt i 2017 og kørte i fast drift fra 2018. Der har indtil nu været ca. 100 - 120 borgere som gennemfører træningsforløbet hvert år.
- Pilot projektet blev kørt i et enkelt plejeområde og her blev områdeleder, gruppeledere og BASH medarbejdere involveret helt fra starten i hvordan dette kunne lade sig gøre i dagligdagen.
- Prøveperiode på ca. 10 måneder med gode resultater
  - 72 % af de ældre fik i gennemsnit **øget deres styrke med mere end 1/3** på 12 uger
  - 64 % af de ældre blev **markant mere selvhjulpne**
  - Medarbejderne oplevede det som en **sjov og anderledes opgave og det gav en øget arbejdsglæde.**

## Hvilke målgrupper inkluderede vi fra start:

- Alle nye borgere eller revisiterede borgere efter § 83 og 83A
- Borgere som 1. gang søger om et ganghjælpemiddel fx rollator eller stå støtte stol m.m. hos hjælpemiddeltherapeuterne
- Borgere i faldforebyggelsesindsatsen
- Borgere i visiteret træning efter § 86
- Borgere som skal have genoptræning efter 140
- Borgere som oplever et fald i funktionen efter sygdomsforløb fx indlæggelse
- Borgere med KOL

## Hvilke målgrupper ekskluderede vi fra start:

- Borgere på plejecentre
- Borgere med demens

## Hvilke målgrupper har vi afprøvet med mindre succes:

- Borgere med venøse bensår i sygeplejeklinikkerne
- Borgere som kun er i kontakt med sygeplejen

## Screening

### Hvordan fungerer DigiRehab indsatsen helt præcist?

- Terapeuten tager ud på opstartsbesøg hos borgeren.
- Terapeuten laver mål for indsatsen sammen med borgeren
- Der screenes i funktionsniveauet for dagligdagens gøremål fx bad, tage tøj på, komme til og fra toiletet m.m.

The screenshot shows the DigiRehab web interface. At the top, there is a navigation bar with the logo 'Digi Rehab' and several menu items: 'Mine borgere', 'Borgere', 'Statistik', 'Min profil', and 'Hjælp'. Below the navigation bar, the main content area is titled 'Type: DIMMI'. On the left side, there is a 'Beskrivelse' (Description) box containing instructions for the user. The main part of the screen is a form titled 'Behov for hjælp' (Need for help) with five questions. Each question has seven radio button options representing different levels of assistance: 'Helt selvhjulpet', 'Delvist selvhjulpet', 'Med supervision', 'Minimal hjælp', 'Moderat hjælp', 'Omfattende hjælp', and 'Fuld hjælp'.

**Beskrivelse**

Velkommen til DigiRehab screeningen

Screeningen indeholder et spørgeskema og en række fysiske tests.

Udfyld spørgeskemaet sammen med testpersonen inden de fysiske tests påbegyndes.

Klik på de enkelte billeder for at se beskrivelsen af testen. Vælg niveau og angiv antallet af godkendte gentagelser testpersonen kan udføre. Angiv herefter problem samt årsag.

**Type: DIMMI**

Borger: Test Testesen  
Medarbejder: Line Juhl

**Behov for hjælp**

1. Kan borgeren spise og drikke selv ?

Helt selvhjulpet	Delvist selvhjulpet	Med supervision	Minimal hjælp	Moderat hjælp	Omfattende hjælp	Fuld hjælp
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Klares personlig hygiejne (hårvask, barbering mm.) ?

Helt selvhjulpet	Delvist selvhjulpet	Med supervision	Minimal hjælp	Moderat hjælp	Omfattende hjælp	Fuld hjælp
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Kan borgeren gå i bad selv ?

Helt selvhjulpet	Delvist selvhjulpet	Med supervision	Minimal hjælp	Moderat hjælp	Omfattende hjælp	Fuld hjælp
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Hvordan klares påklædning ?

Helt selvhjulpet	Delvist selvhjulpet	Med supervision	Minimal hjælp	Moderat hjælp	Omfattende hjælp	Fuld hjælp
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Hvordan kommer borgeren til/fra toiletet ?

Helt selvhjulpet	Delvist selvhjulpet	Med supervision	Minimal hjælp	Moderat hjælp	Omfattende hjælp	Fuld hjælp
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Screening





- Der laves test i fysisk formåen fx bækkenløft, rejse/sætte sig, gangtest m.m.
- Dette for at kunne se borgerens funktionsniveau ved opstart og have et sammenligningsgrundlag for at kunne se fremskridt
- For at kunne generere et træningsprogram på det rigtige niveau til den enkelte borger

### Fysisk formåen

**Test: Bækkenløft**

Kan ikke udføres

- Smerter
- Manglende evner





Rygliggende bækkenløft, med hjælp	Rygliggende bækkenløft	Rygliggende bækkenløft, små step	Rygliggende bækkenløft, et ben strakt
			
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

**Test: Rulle om på siden**

Kan ikke udføres

- Smerter
- Manglende evner





Rulle om på siden med hjælp	Rulle om på siden.	Rulle om på siden, kop i hånd.	Rulle om på siden, begge hænder på kop.
			
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

**Test: Liggende til siddende**

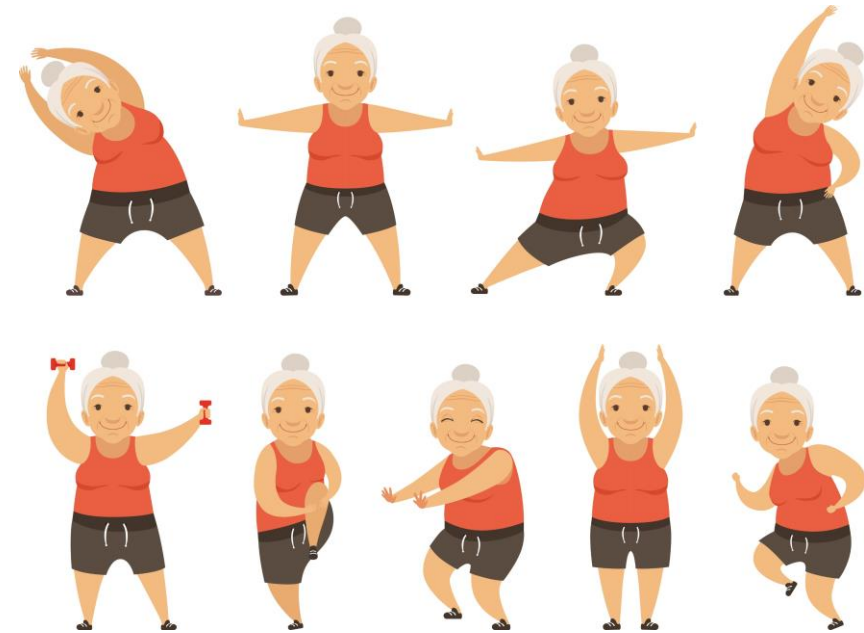
Kan ikke udføres

- Smerter
- Manglende evner

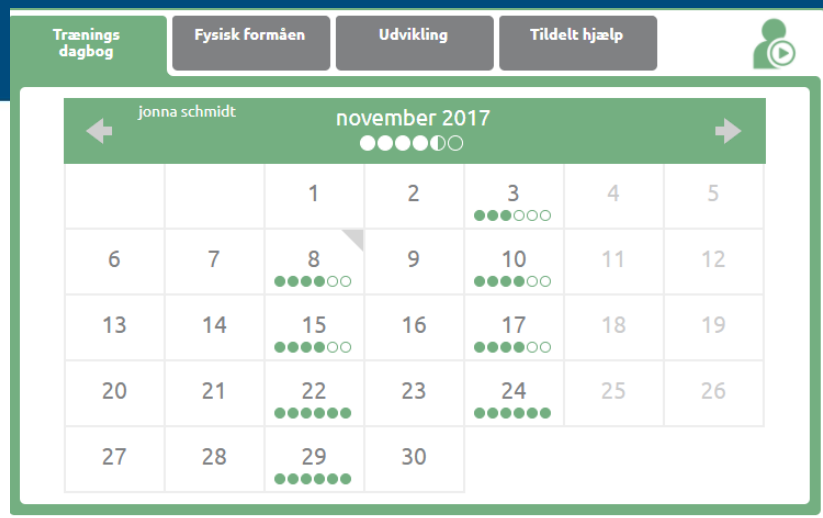
Liggende til siddende m. støtte/supervision.	Liggende til siddende – selvhjulp.	Liggende til siddende, kop i hånd.	Liggende til siddende, begge hænder på kop.
			
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



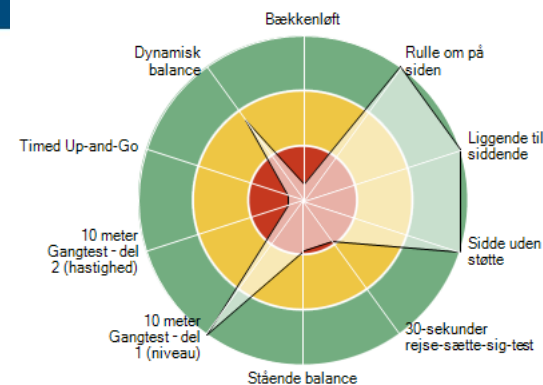
- Borgeren træner sammen med hjemmeplejen eller selv træner de næste 12 uger.
- Borgeren kan i samarbejde med hjælperen eller terapeutens undervejs sætte sværhedsgraden på øvelserne op efterhånden som funktionsniveauet stiger.
- Fysioterapeuten besøger borger igen midtvejs for en midtvejs test og en snak om hvordan det opnåede funktionsniveau opretholdes og vedligeholdes når forløbet er slut
  - Evt. en kontakt/besøg på et aktivitetscenter hvor borgeren efter endt forløb kan træne videre fortløbende



- Fysioterapeuten kan hele tiden følge med i hvordan det går med træningsforløbet og hvordan fremdriften er.



Fysisk formåen    Udvikling    Tildelt hjælp



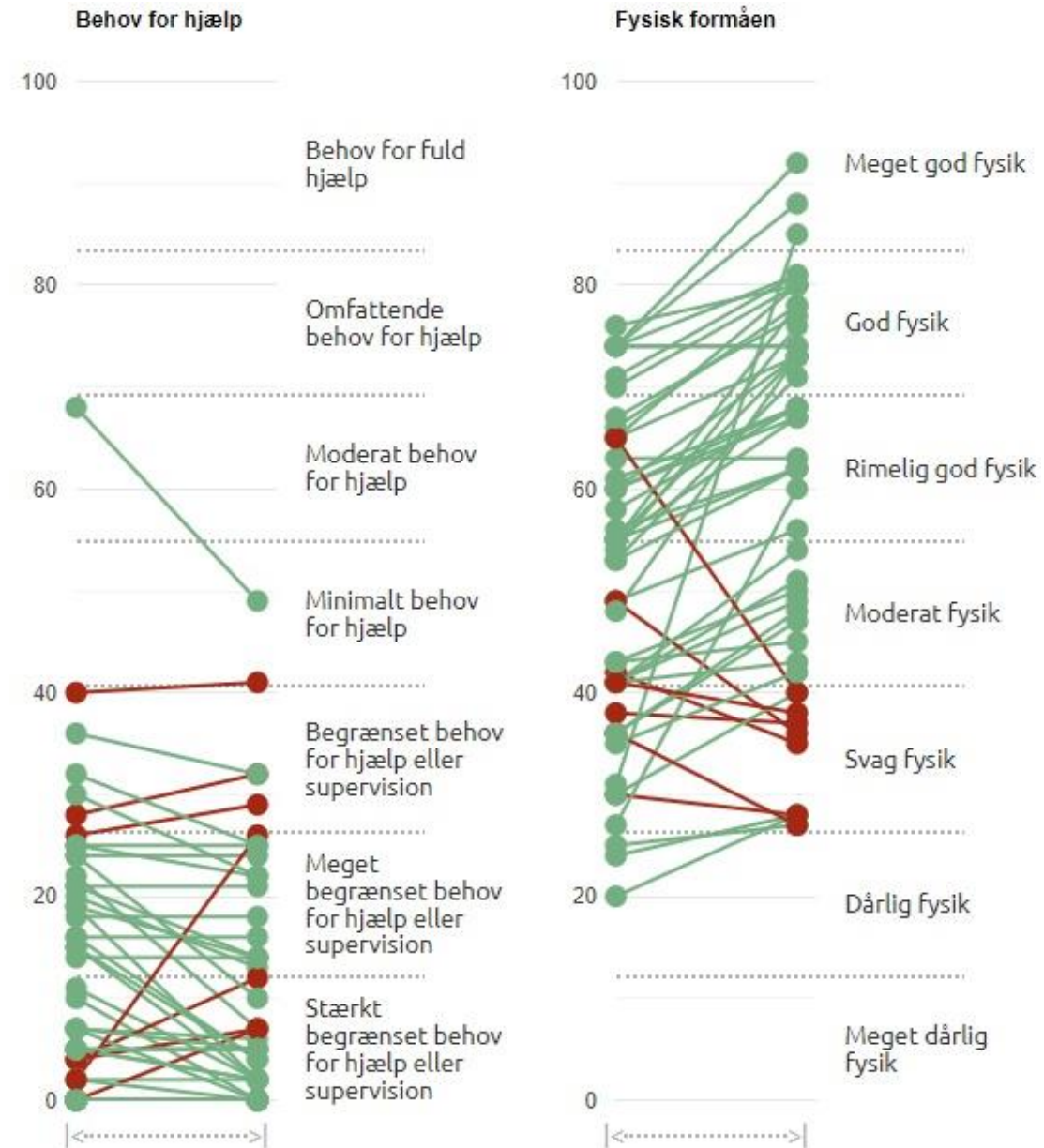
## Rehab ADVISERINGER

- LAVT POTENTIALE**  
*Hvad* Det ser ud som om det vil være begrænset, hvad der kan komme ud af træningen.  
*Hvorfor* Screeningen viser et lavt potentiale (begrænset behov/ god fysik)
- LAVT TRÆNINGSUBBYTTE**  
*Hvad* Borgeren træner med DigiRehab, men noget fungerer ikke optimalt.  
*Hvorfor* Gns af de sidste 4 ratings for træning er < 3.0
- MARKANT FREMGANG SIDEN SIDST**  
*Hvad* Borgeren har lige fået en meget positiv screening.  
*Hvorfor* Screeningen er 13 point bedre end sidst
- MARKANT FREMGANG SIDEN START**  
*Hvad* Borgeren har haft en positiv fremgang siden start.  
*Hvorfor* Screeningen er 13 point bedre end den første screening
- INGEN TRÆNING**  
*Hvad* Borgeren har ikke trænet i 14 dage.  
*Hvorfor* Der er ikke angivet en rating på træning i de sidste 14 dage
- STADIGT INGEN TRÆNING**  
*Hvad* Borgeren har ikke trænet i 30 dage.  
*Hvorfor* Der er ikke angivet en rating på træning i de sidste 30 dage

Trænings dagbog    Fysisk formåen    **Udvikling**    Tildelt hjælp

Behov for hjælp ↑1	Fysisk formåen ↑7	Tildelt hjælp 0
Potentiale 0.1 Begrænset	Indsats 4.3 Flot	Udnyttelse 70% Ringe
Forbedring Till/fra toilet	Forværring Indkøb Kommer ud	Vis Analyse

Overblik over udviklingen for de borgere som er i DigiRehab i første halvår 2024.



- Når DigiRehab indsatsen afsluttes kommer terapeuten ud til en afsluttende test
- Her vil borgeren kunne se et samlet overblik over træningsindsatsen, resultaterne og forbedringerne
- Nogle borgere kan, hvis det giver mening, fortsætte endnu 12 uger med DigiRehab som selvtræning
- Hvis borger ønsker det hjælpes borgere videre til et mere vedvarende træningstilbud



# Hvorfor har vi valgt at ansætte en terapeut til indsatsen?

**Det er vores overbevisning, at Vejen Kommune får de bedste resultater når indsatsen er understøttet af en tovholder – i vores tilfælde en fysioterapeut.**

Det er der, som vi ser det, flere grunde til:

- **Alles ansvar – kan risikere at blive ingens ansvar!**
  - ❖ Det er vores oplevelse, at DigiRehab kræver en fagperson, som hele tiden sørger for at holde styr på indsatsen. Både i forhold til borgerne og træningsindsatserne i dagligdagen og ikke mindst samarbejdet på tværs af kommunen
- SSA/SSH medarbejdere har ikke træning som en grundlæggende del af deres primære faglighed – selvom de er positive og glade for DigiRehab som en del af deres arbejdesopgaver – så har nogle svært ved at få øje på nye mulige borgere
- En tovholder til at se det store billede, sikre kvaliteten i indsatsen og sikre at træningerne bliver gennemført ude i områderne

# Hvorfor har vi valgt at ansætte en terapeut til indsatsen...fortsat

- En tovholder som hele tiden kan oplære nyt plejepersonale – således kvaliteten af træningen er i top – også når firmaet, efter opstarten, er ude af billedet.
- En tovholder som kan blive ved med at italesætte vigtigheden af træningsindsatsen ude i plejeområderne – også selvom der mangler hænder ved sygdom m.v. Italesætte at forebyggelse også hjælper på den lange bane.
- En tovholder som har stor fleksibilitet og velvilje i forhold til at få samarbejdet med plejeområderne til at køre problemfrit. Der er f.eks. ikke altid en BASH medarbejder på arbejde... og hvad gør vi så? Så må vi være kreative og løse det på en anden måde!

## • Hvad lykkedes vi med i DigiRehab?

- At holde fast i en velkoordineret indsats som hele tiden følges op på. Der testes hos alle borgere før, under og efter træningsforløb og borgerne følges tæt af terapeuten
- At have en høj faglighed og et tværfagligt samarbejde omkring DigiRehab indsatsen
- At holde fokus på forebyggelse, selvhjulpenhed og livskvalitet fremfor økonomi og mangel på hænder. Både borgere og plejemedarbejdere ser indsatsen som en positiv ting i hverdagen
- At borgerne er meget glade for løsningen og vi har forholdsvis få borgere som siger nej tak. Der er ingen tvang forbundet med tilbuddet eller sanktioner hvis man som borger siger nej tak
- At have træningsforløb med høj overførbarehed. Der trænes i eget hjem /der hvor borgernes færdes i hverdagen – med deres stole, sofa, seng m.v.

# Hvad lykkedes vi med i DigiRehab.....fortsat?

- At der efter endt træningsindsats søges at hjælpe borgerne - hvis de ønsker det - videre i fortløbende tilbud f.eks. træning og sociale aktiviteter i aktivitetscentre. Således kan borgerne forblive aktive også efter endt forløb
- At antallet af borgere i ældreplejen er forblevet stort set uændret i mange år – på trods af den stigende mængde ældre borgere. ***Dette skyldes dog mange forebyggende og rehabiliterende faktorer og indsatser samt generel sundere aldring og kan ikke alene ses ud fra denne træningsindsats. Dette er blot et af mange tiltag i Vejen Kommune***