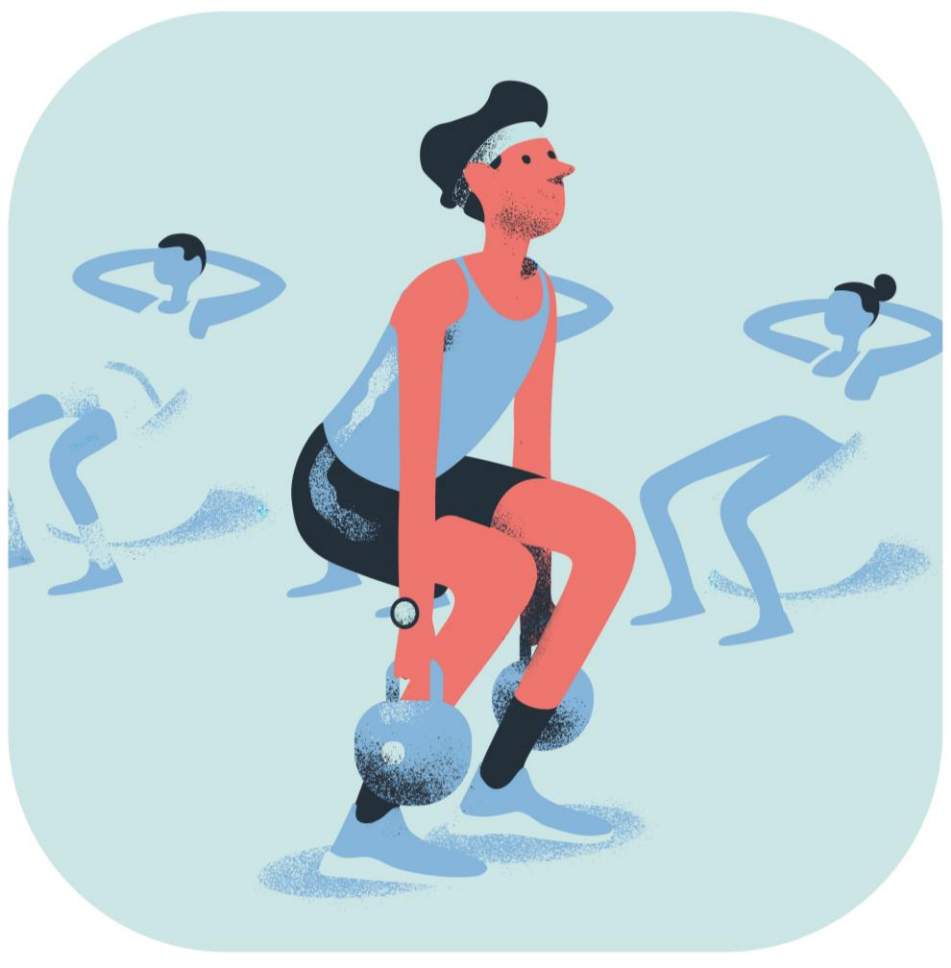
CAREWARE Præsentationsdag

Klar til næste pandemi – med velfærdsteknologi

25. november 2021

Lars Peter Busch

FYSISK TRÆNING I EN CORONA-TID



AGENDA

HVORFOR TRÆNE?
- SOM FOREBYGGELSE
- SOM BEHANDLING
- SAMFUNDSØKONOMI

TRÆNINGSFORMER

FAKTA OM TRÆNING I EN CORONA-TID

IQNITER

OPSAMLING OG SPØRGSMÅL

FYSISK AKTIVITET SOM FOREBYGGELSE

HJERTEKARSYGDOMME

Regelmæssig fysisk aktivitet mindsker risikoen for at få hjertekarsygdomme.

MUSKLER OG LED

Regelmæssig fysisk aktivitet styrker muskler, knogler og led. Det forbedrer din funktionsevne, dvs. din evne til at klare dig selv i hverdagen og undgå at være afhængig af hjælp fra andre.

KRÆFT

Når man er regelmæssigt fysisk aktiv, mindsker man sin risiko for at få tyktarmskræft, brystkræft og livmoderkræft.

TYPE 2-DIABETES

Regelmæssig fysisk aktiv mindsker ens risiko for at få type 2-diabetes. Det skyldes, at fysisk aktivitet øger din krops følsomhed over for insulin.

OVERVÆGT

Fysisk aktivitet giver et højere energiforbrug og en bedre appetitregulering. Det gør det lettere at holde din normale kropsvægt og forebygger udviklingen af overvægt.

MENTALT HELBRED

Det forbedrer også ens mentale helbred. Det kan f.eks. være bedre humør, forbedret søvn, mere energi, evne til at håndtere stressede situationer, større livsglæde og bedre selvtillid.

FYSISK AKTIVITET SOM BEHANDLING

Sundhedsstyrelsen har lavet en udgivelse, hvor de lister **31 lidelser og risikotilstande** - herunder type 2-diabetes, hjertekarsygdomme, visse former for kræft, sygdomme i muskler og led, luftvejssygdomme, psykiske lidelser og overvægt, hvor der er videns for, at fysisk træning har god effekt og fysisk træning indgår i dag derfor ofte som en del af behandlingen.

Den fysiske aktivitet påvirker ikke nødvendigvis selve sygdommen. Men fysisk aktivitet kan forbedre evnen til at leve med en given sygdom eller mindske de symptomer, der er forbundet med sygdommen.

- Parkinson patienter kan med motion reducere op til 35% af PS symptomer
- Undersøgelser viser, at fysisk træning ifm. kemoterapi har reduceret bivirkninger markant

I udvalgte tilfælde kan fysisk træning være lige så effektiv og **i visse tilfælde erstatte medicinsk behandling** (motion på recept).

SAMFUNDSMÆSSIG VÆRDI AF TRÆNING

TABEL 3.6

Samlet sundhedsøkonomisk gevinst i 1000 kr.

Sygdom	Høj		Mellem		Lav		I alt	
	Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.
Iskæmisk hjertesygdom	78,9	142,8	114,8	207,6	6,6	19,8	200,3	370,2
Type-2 diabets	84.6	469,3	123	682,3	17,8	88,9	225,3	1.240,5
Brystkræft	0	6,7	0	14,8	0	0,3	0	21,8
Tyktarmskræft	0	9,4	0	13,7	0	0,8	0	23,9
I alt	**163,5**	**628,2**	**237,7**	**918,3**	**24,4**	**109,9**	**425,6**	**1.656,4**

Kilde: Danmarks Statistik, Sundhedsstyrelsen (2005): "Modellering af potentielle sundhedsøkonomiske konsekvenser ved øget fysisk aktivitet i den voksne befolkning".
Note: Personer i alderen 30-79 år på baggrund af 2002 priser deflateret til 2012 priser. Produktivitetstab udregnet ud fra antal sygedage og arbejdsstedsomkostninger

KILDE: FORENINGSIDRÆTTEN UNDER DIF | DAMVAD.COM

FYSISK TRÆNING

KREDSLØBSTRÆNING

Eksempler på kredsløbstræning er: gå en tur i et friskt tempo, løbe, cykle, ro eller svømme. Kroppens muskler får tilført tilstrækkeligt ilt under aktiviteten og er typisk af længere varighed, dvs. i mindst 10 minutter

STYRKETRÆNING

Styrketræning udføres typisk med en ydre belastning, som f.eks. vægte eller anden ydre modstand. Den enkelte øvelse gennemføres i en serie af gentagelser - ofte mellem 1 og 20 gentagelser.

Man bør være fysisk aktiv mindst en halv time hver dag.

Både kredsløbstræning, som f.eks. gang, cykling, løb, svømning, og styrketræning er gavnligt.

Det behøver ikke være sammenhængende fysisk aktivitet, man dyrker. 2 x 15 minutters fysisk aktivitet pr. dag er lige så godt som 1 x 30 minutter.

Den daglige fysiske aktivitet bør være med mindst moderat intensitet.

Generelt er det mere farligt at være fysisk inaktiv og end at være fysisk aktiv. Dog skal man være opmærksom på de eventuelle faresignaler, man får fra sin krop.

TRÆNING I EN CORONA-TID

FAKTA

Jo mere kondition og styrke du har, jo bedre kan du forebygge og overkomme sygdomme.

Træningsfaciliteter har været lukket ned og nedlukning har isoleret borgerne.

KONSTATERING

Danske Regioners ekspertpanel konstaterer, at der er en gruppe borgere med fysiske og psykiske handicap, som har fået mindre træning under corona-nedlukningen, og hvor der opfordres til en øget opmærksom.

ANBEFALING

Kommunerne opfordres til fokus på træning af borgere med fysiske og psykiske handicap, som har et efterslæb efter corona nedlukningerne, hvor borgerne ikke har deltaget i/fået tilbudt træning i samme omfang som før corona.

HVEM ER IQNITER

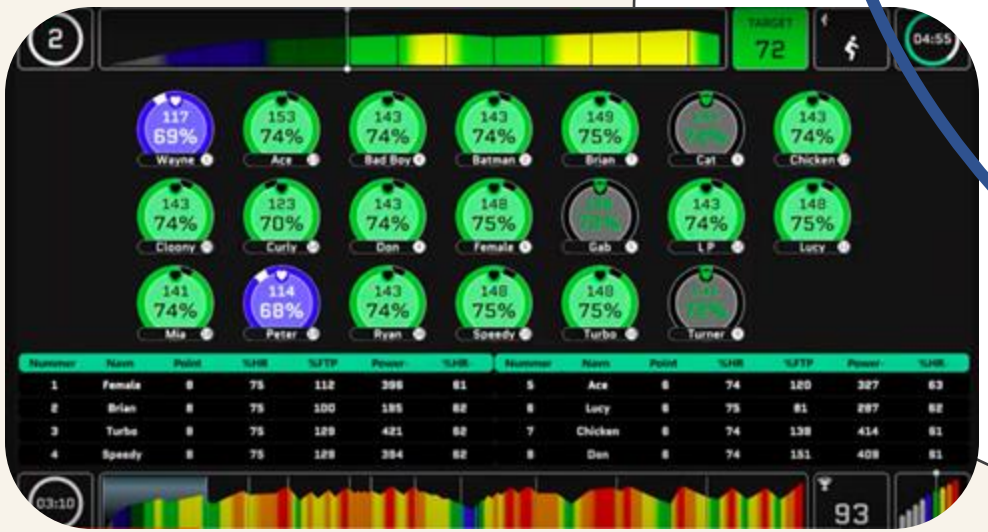
- IQNITER ER ET DANSK SPORTS OG HEALTH TECH FIRMA STARTET I 2011
- VI HAR OVER 400 KUNDER OVER HELE VERDEN
- VORES PRODUKTREJSE:

2011	2020	2021
STUDIO	APP	COACH

IQNITER ER EN DIGITAL TRÆNINGSPLATFORM

COACH -
PLANLÆGNING OG
MONITORING

STUDIO –
GRUPPE TRÆNING



APP –
HJEMMETRÆNING

IQNITER's DIGITALE TRÆNINGSPLATFORM

STEP 1

Behandleren analyserer klientens behov (skade, forebyggende behandling, diagnosetræning, vægttab m.v.)

STEP 2

Behandleren vælger en træningsplan i IQNITER COACH baseret på klientens tilstand.

STEP 3

Klienten tager puls-måler på, da træningen er baseret på kroppens egen feedback.

STEP 4

Klienten træner efter den lagte træningsplan, enten individuelt eller med tilhørende gruppe-træning.

STEP 5

Behandleren monitorerer løbende træningen for at sikre optimal udbytte og kvalitet af behandlingen.

Efter endt trænings-forløb, evalueres træningsindsats og udbytte ud fra kvantitative data.

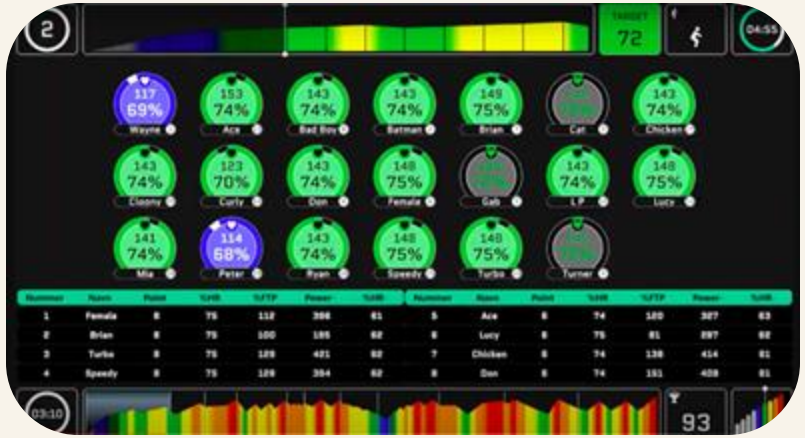
IQNITER

FYSISK TRÆNING (INDIVIDUELT ELLER HOLD)

TILSLUT PULSBÆLTE

INDIVIDUEL TRÆNING MED IQNITER APP

GRUPPE-TRÆNING MED IQNITER STUDIO

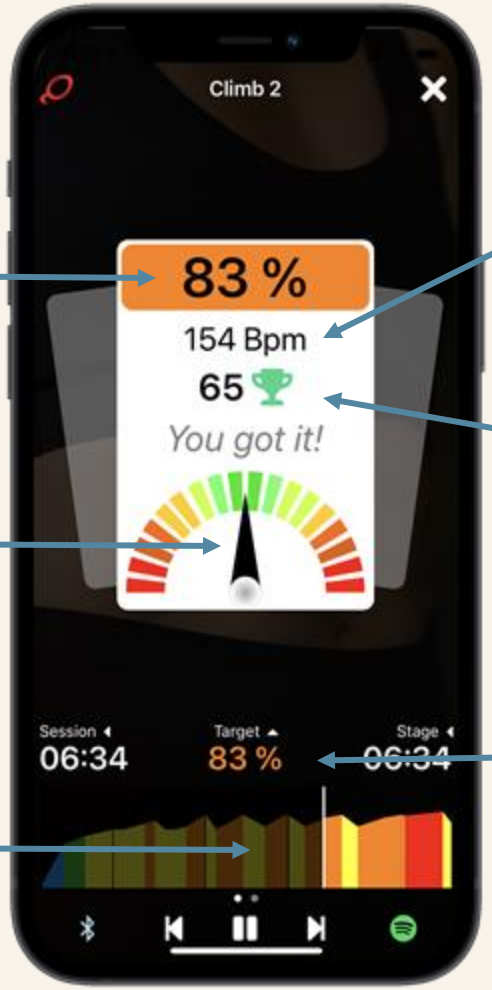


GUIDET HJEMMETRÆNING I EN CORONA-TID

BRUGERS PULS MÅLT SOM % AF MAX PULS

GUIDET TRÆNING – HOLD PILEN I MIDTEN

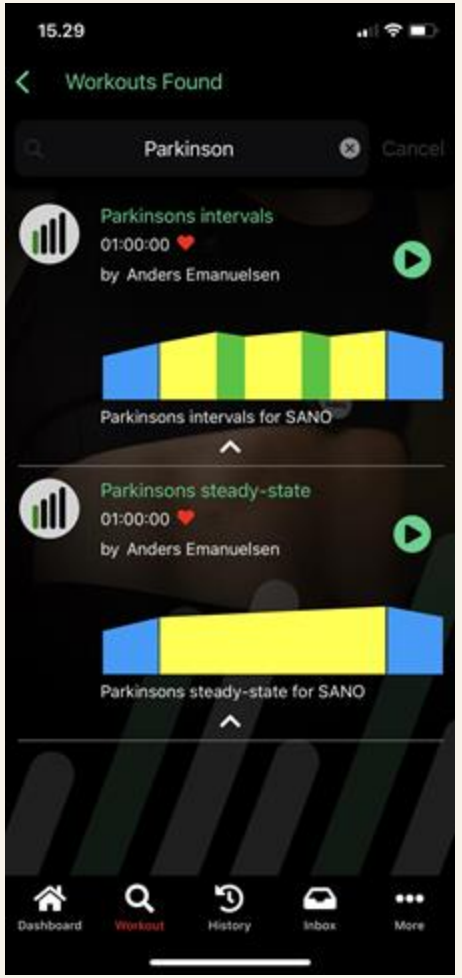
FØLG PULSPROFILEN UDARBEJDET AF PROFFESIONELLE



AKTUEL PULS

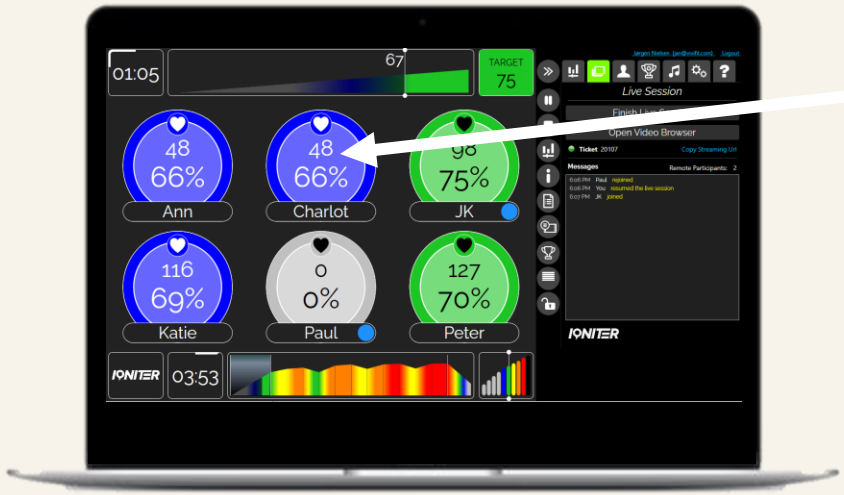
Q POINTS (= KVALITETEN AF DIN TRÆNING)

MÅL FOR PULS MÅLT SOM % AF MAX PULS



IQNITER

TRÆNING I EN CORONA-TID v2



OPSAMLING

- **IQNITER er en komplet træningsplatform indeholdende både planlægning, guidet træning og evaluering af træningen**
- **Træningen kan gennemføres hjemme eller i et træningscenter**
- **IQNITER's træningsprofiler er udviklet sammen med fysioterapeuter, fagspecialister og atleter og til de enkelte skadestyper og rehabiliteringsformål**
- **Træningsprofilerne tager udgangspunkt i puls og den enkeltes max puls og derfor kan alle være med, uanset tilstand**
- **IQNITER kan bruges til mange former for træning - cykel, løbebånd, romaskine, HIIT, styrketræning, mv.**
- **...som både forebyggende og som behandling af en lang række sygdomme og lidelser**

MAKRO ØKONOMI

Bedre sundhed er en investering, der giver besparelse på hele sundhedsvæsenet (hospitalsindlæggelser, genoptræning, medicin, administration, etc.), sygefravær og tabt arbejdsfortjeneste

MIKRO ØKONOMI

- Sparet transport til træning
- Træningslokationer
- Personale

TAK FOR NU

KONTAKT:
LARS PETER BUSCH
LPB@IQNITER.COM

LÆS MERE PÅ
WWW.IQNITERPHYSIO.COM