

Videocykling for ældre borgere i eget hjem

Social- og Sundhedsforvaltningen, Gladsaxe Kommune



Videocykling i Gladsaxe Kommune

- Formålet med videocykling i Gladsaxe Kommune
- Videocykling i hjemmeplejen
 - Rammen for træning
 - Erfaringer
- Videocykling i plejeboligerne
 - Rammen for træning
 - Erfaring

Formålet med digital træningsteknologi

- At give nye muligheder for træning og derved motivere til bevægelse og motion





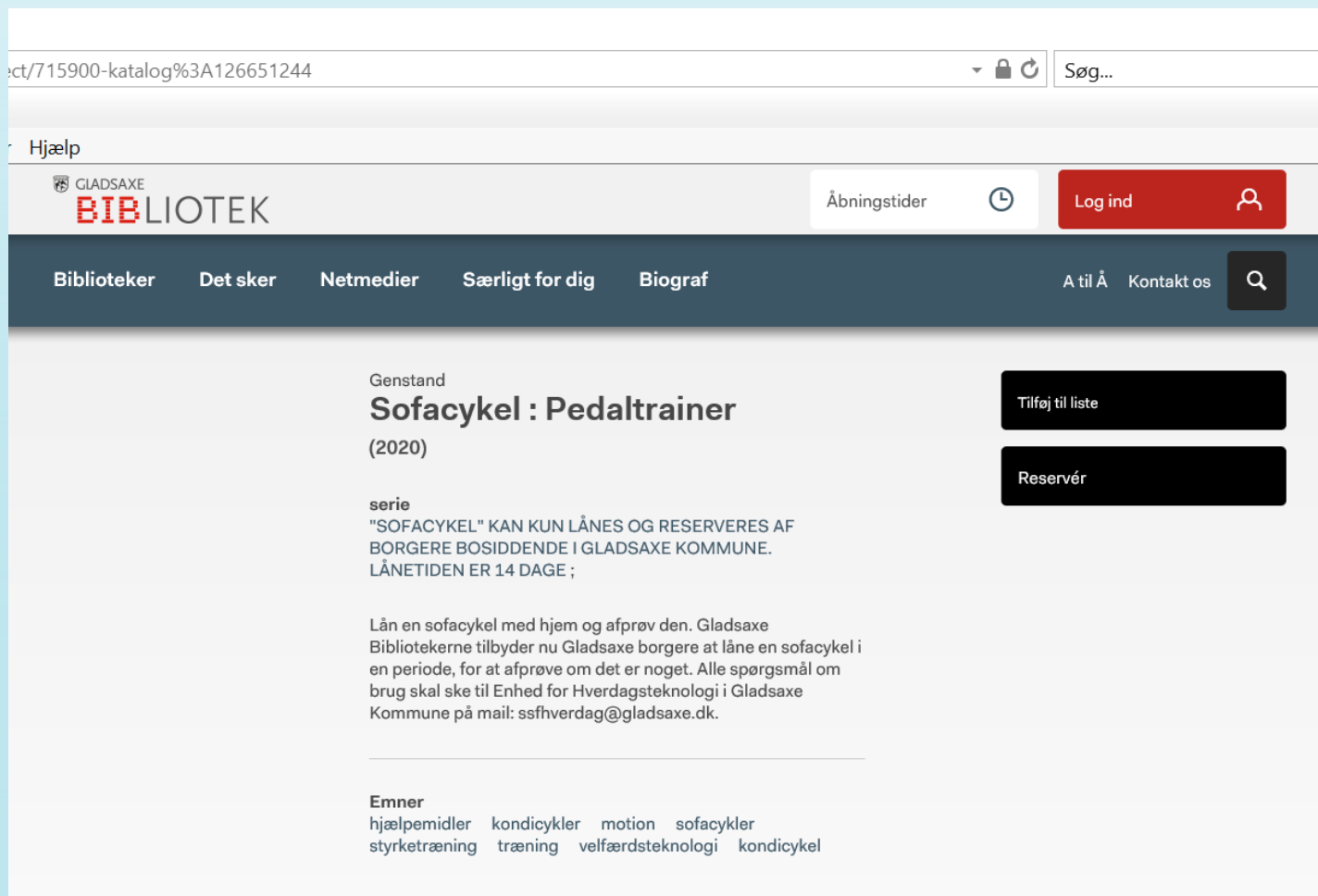
Videocykling i Gladsaxe Kommune

- Opstart i 2016 – afprøvning og udvikling
- Anvendes i dag i:
 - Ambulant træning
 - Plejeboliger
 - Hjemmeplejen





Udlån via Gladsaxe Hovedbibliotek



ect/715900-katalog%3A126651244

Hjælp

GLADSAXE BIBLIOTEK

Åbningstider

Log ind

Biblioteker Det sker Netmedier Særligt for dig Biograf

A til Å Kontakt os

Genstand

Sofacykel : Pedaltrainer

(2020)

serie

"SOFACYKEL" KAN KUN LÅNES OG RESERVERES AF BORGERE BOSIDDENDE I GLADSAXE KOMMUNE. LÅNETIDEN ER 14 DAGE ;

Lån en sofacykel med hjem og afprøv den. Gladsaxe Bibliotekerne tilbyder nu Gladsaxe borgere at låne en sofacykel i en periode, for at afprøve om det er noget. Alle spørgsmål om brug skal ske til Enhed for Hverdagsteknologi i Gladsaxe Kommune på mail: ssfhverdag@gladsaxe.dk.

Tilføj til liste

Reservér

Emner

hjælpe midler kondicykler motion sofacykler styrketræning træning velfærdsteknologi kondicykel



Videocykling i hjemmeplejen





Videocykling i hjemmeplejen

Målgruppe:

Borgere, som gennem træning, kan fastholde eller forbedre deres funktionsniveau, og som vil have gavn af at træne i hjemmet.

Indholdsbeskrivelse:

Borgeren får en sofacykel og en tablet udleveret. Når borgeren cykler på sofacyklen, kan de vælge flere forskellige ruter på tabletten. Ruten bliver vist når borgeren cykler. Der er fx mulighed for at cykle en tur i Dyrehaven.

Kompetence:**Inklusionskriterier:**

- Borger skal være kognitivt velfungerende.
- Borger skal selv kunne løfte fødderne op i pedalerne og evt. lukke velcrobåndet.
- Borger skal selvstændigt kunne betjene tablet.
- Borger skal have sygdomsindsigt.

Eksklusionskriterier:

- Borger er blind.
- Borger har restriktioner efter fx hofteoperation.
- Komorbiditet
- Borger har osteoporose.
- Borger har tumorer.



Videocykling i hjemmeplejen



Teknisk vejledning til videocykling

Hastighed/omdrejninger og pausefunktion

- Du skal forsøge at holde hastigheden og træde 40 omdrejninger/minut eller derover. Hvis du træder under 30 omdrejninger, bliver sensorfunktionen ustabil, og videoen begynder at hakke.
- Vald behov for pause, tryk på skærmen. Det er lige meget hvor du trykker. Tryk herefter på dette ikon for at fortsætte din cykelrute.

Sensor

- For at sensoren fungerer optimalt, skal dens flade side være parallel med pedalerens flade side.
- Sensoren går i dvale efter 2 minutters inaktivitet. Når sensor går i dvale, får du en meddelelse på skærmen. Tryk på skærmen og træd i pedalerne, så fortsætter du.

Muligheder for videoafspilning

- Hvis du ikke kan holde den nødvendige cykelhastighed og videoen derfor begynder at hakke, kan man vælge at afspille video uafhængigt af sensoren. Gå i indstillinger og vælg "automatisk".

Overblik over den daglige cykelaktivitet

- Den daglige cykelaktivitet gemmes i systemet. Data slettes efter 30 dage. Dette overblik findes under "Bruger".

Vend ➡

Placering af sofacykel

For at cyklen står fast og sikkert, anbefales det at sætte cyklen op ad en væg eller at placere en kasse imellem cykel og væg. Benyt gerne [gladsaxedøstap](#) som følger med i tasken.

Siddepositionen:

Du skal sidde højt, og skal træde nedad. Dermed undgås det at cyklen "skubbes væk".

Når videoen ikke afspiller, selvom du træder i pedalerne:

Kontroller at sensor er registreret i appen ved at gå til indstillinger og tryk på "Find Sensor". Følg vejledning på skærmen. Sluk tabletten og genstart appen, hvis du stadigvæk har problemer.



Videocykling i hjemmeplejen

- Forløbets varighed: Op til 6 mdr.
- Opfølgning v/rehabiliteringsteam undervejs
 - 14 dage
 - Halvanden måned
 - Tre måneder
- Redskaber til måling af borgeres progression
 - Testvideo
 - Intervaltræningsvideo



Erfaringer med videocykling i hjemmeplejen

- Motion trods fysiske og/eller kognitive begrænsninger
- Fleksibilitet – træne når lysten er der
- Motivation og minder
- Målet nås
- Komplexiteten
- Pedaltræner kan ekskludere borgere på deres fysik



Videocykling i plejeboligerne





Erfaringer med videocykling i plejeboligerne

- Motivere fysisk inaktive beboere
- Fastholder i aktivitet
- Vækker nysgerrigheden
- Afleder opmærksomheden fra (hård) fysisk aktivitet
- For borgere med nedsat syn og kognitive udfordringer kan teknologien virke forvirrende og skabe utryghed



Erfaringsopsamling

- Kvalitative interviews
- Løbende opfølgning og statusmøder