

Holdtræning i hjemmet

Antropologiske erfaringer med tele-rehabilitering v. konsulent Astrid Secher.



Oversigt over oplægget



1. Beskrivelse af oplægsholder og pilotprojektet
2. Borgernes oplevelse af telerehab.
3. Fysioterapeuternes oplevelse telerehab.
4. En helt ny måde at arbejde på?
5. Spørgsmål

Kort om oplægsholder

- Ansat som konsulent ved Center for Telemedicin
- Uddannet medicinsk antropolog ved Aarhus Universitet
- Speciale om telerehabilitering



Holdtræning i hjemmet

- Speciale baseret på 4 måneders feltarbejde
- Holdtræning i hjemmet = Pilotprojekt i dansk kommune
- Tilbud til borgere med svær KOL – 2 x træning ugentligt
- Projektet foregik over 9 måneder med ca. 30 borgere.



Skærmen fra fysioterapeutens side



Skærmen fra fysioterapeutens side



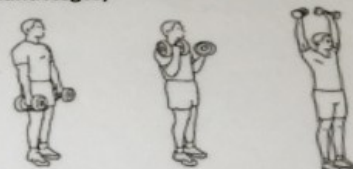


3 intervaller á 45 sek. arb. og 45 sek. pause

Øvelse 1: Rejse-sætte sig (håndvægte)



Øvelse 2: Biceps-curl og skulder pres (håndvægte)



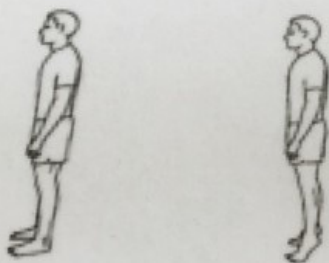
Øvelse 3: Gå op på trin (håndvægte)
[tap]



Øvelse 4: Roning (håndvægte)



Øvelse 5: Tå-hævning (håndvægte)



Øvelse 6: "Boksning" (håndvægte)



HUSK: MAX-TEST HVER TREDIE ONSDAG:

Hver deltager tæller hvor mange repetitioner de kan tage i hvert sæt
(til udtrætning - ingen tidsinterval).

Skærmen fra borgerens side



Skærmen fra borgerens side



Trygge og tilfredse borgere

- Følte sig mere sete
- Følte sig mere trygge
- Skabte ikke et socialt fællesskab til andre borgere, men et tættere bånd til fysioterapeuten
- Oplevede færre indlæggelser



Citat borger – simpelt udstyr



"Skærmen var perfekt, men det var også simpelt, der skulle jeg trykke på en knap, så var det det. Jeg vil ikke have det der med at skulle trykke op en masse knapper og. Det er det samme, hvis jeg skal have stillet fjernsynet, så ringer jeg efter en, ik. Jeg gider ikke sætte mig ind i det."

Fysioterapeuterne

- Følte sig som "overvågere"
- Skærpede sanser
 - kan ikke bruge hænderne
 - kan se mindre af borgeren
- Meningsfyldt arbejde, men mest pga. glade borgere



Citat fysioterapeut



"Noget af det vi i skærmtræningen ikke kan, det er at lægge en hånd på borgerens skulder, for vi kan jo ikke tage fat og gøre ved. Så på en eller anden måde bliver det jo et begrænset tilbud alligevel – selvom det er godt tilbud for dem der ikke kan komme herind"

En ny måde at arbejde på

- Telerehabilitering er en ny måde at praktisere fysioterapi på
- Ikke blot en anden mødeform
- Kræver tillæring + tilvænning



Take-home-message



- Overvej grundigt hvorfor og hvordan du vil bruge tele-rehabilitering
- Opsøg undervisning eller spar med kolleger inden du går i gang (fx "Den gode videosamtale" på Center for Telemedicin)
- Evaluér træningen løbende !

Spørgsmål?



Kontaktinfo:

Telefon arbejde +45 24228626

Telefon privat +45 71797848

Mail: astsec@rm.dk

Center for Telemedicin ▪ www.telemedicin.rm.dk

Region Midtjylland ▪ Olof Palmes Allé 36 ▪ 8200 Aarhus
N ▪ DK