

## Teknologiske løsninger øger motivationen til at genoptræne

**Flere og flere kommuner bruger teknologiske løsninger i deres genoptræningstilbud, viser ny undersøgelse. Teknologien gør det nemmere for borgerne at træne derhjemme og giver en større fleksibilitet. Samtidig gør teknologien det muligt at lave individuelle løsninger, få feedback på, om øvelserne laves rigtigt, og vise, om der er fremgang, hvilket øger brugernes motivation til træning. Dermed kan teknologien hjælpe med til at mindske problemet med, at folk ikke får trænet nok, vurderer forsker.**

Løft knæet - stræk benene - ret dig op - du løfter foden, det må du må du ikke. Klassiske instrukser til at sikre, at genoptræningsøvelsen bliver udført korrekt, og som for de fleste fremkalder billedet af et træningscenter på nethinden. Men stedet kan lige såvel være ens eget stuegulv, og stemmen komme fra en smartphone, som først viser træningsøvelsen, og derefter en avatar, som via de tilkoblede sensorer på borgerens krop vurderer, om man laver øvelsen rigtigt.

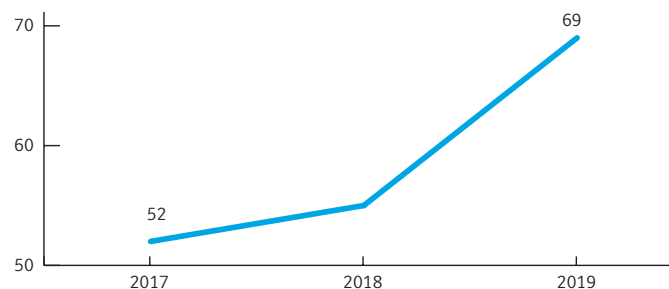
Flere og flere kommuner bruger nemlig digitale løsninger i forbindelse med borgernes genoptræning efter operationer eller længerevarende sygdom. Det viser en ny undersøgelse fra KL's Center for Velfærdsteknologi. Fra 2017 til 2019 er andelen af kommuner, der bruger teknologien, steget fra 52 til 69 procent. Herudover er 18 procent i gang med at afprøve, om det er noget for dem, og 13 procent har planlagt afprøvning.

I Gladsaxe Kommune har man indført flere forskellige teknologiske hjælpemidler til borgere med behov for genoptræning eller vedligeholdende træning. Og det har været en succes, fortæller Anne Skjoldan, Souschef i Sundheds- og Rehabiliteringsafdelingen og leder af Digitalisering og Hverdagsteknologi.

»Borgerne får i gennemsnit trænet mere. Tidligere fik man et stykke papir med hjem, og fysioterapeuten opfordrede til at få lavet øvelser de dage, man ikke var til træning. Men det her er mere motiverende. Den umiddelbare feedback, muligheden for at følge med i fremskridtene, samt at man i højere grad føler sig forpligtet, når fysioterapeuterne følger med, øger motivationen. Samtidig er mange glade for, at man kan træne hjemme hos sig selv, når det passer en. Man får dermed også mere træning ud af den tid, man investerer i det, når man ikke skal bruge tid på transport.«

For Anders Stengaard Sørensen, lektor ved Sundhedsteknologi på Syddansk Universitet, er der heller ingen tvivl om, at der ▶

Andel kommuner der bruger digitalt understøttet genoptræning, 2017-2019 (%)



Note: Andelen dækker over kommuner der har digitalt understøttet genoptræning i drift eller er i gang med at implementere det. 84, 86 og 88 har svaret i henholdsvis 2017, 2018 og 2019

Kilde: Center for Velfærdsteknologi: "Statusrapport 2019 - Velfærdsfærdsteknologi i kommunerne"

Af Jens Baes-Jørgensen, [jjr@kl.dk](mailto:jjr@kl.dk)

er noget at hente ved at bruge de teknologiske hjælpemidler i genoptræningen.

»Både for unge og ældre er det et problem ikke at få genoptrænet nok, fordi de falder ud af deres selvtræning. Det sker ikke af ond vilje, men for eksempel fordi de er i tvivl om, om de gør det rigtigt, har travlt med andre ting, eller det gør ondt at lave træningen. Så alt, der hjælper folk med at få lavet træning nok og lave den rigtige træning, er et gode,« siger Anders Stengaard Sørensen og uddyber:

**: Teknologien skaber kvalificeret træning, da den måler, hvad man rent faktisk gør, og derfor kan hjælpe brugerne til at bruge det korrekt og samtidig opmuntre folk til at lave den rigtige mængde. Hver eneste ekstra time, der bliver genoptrænet, er til gavn for den enkelte, der får en hurtigere og bedre helbredelse, og samfundet sparer samtidig penge**

Anders Stengaard Sørensen,  
lektor ved Sundhedsteknologi på  
Syddansk Universitet

»Teknologien skaber kvalificeret træning, da den måler, hvad man rent faktisk gør, og derfor kan hjælpe brugerne til at bruge det korrekt og samtidig opmuntre folk til at lave den rigtige mængde. Hver eneste ekstra time, der bliver genoptrænet, er til gavn for den enkelte, der får en hurtigere og bedre helbredelse, og samfundet sparer samtidig penge.«

Teknologien kan derfor også være med til at afhjælpe den øgede efterspørgsel på genoptræning, kommunerne oplever i disse år, og som ikke bliver mindre i de kommende år, hvor antallet af ældre stiger kraftigt. Derfor glæder formand for KL's Sundheds- og Ældreudvalg, Jette Skive, sig også over, at flere og flere kommuner implementerer de teknologiske løsninger.

»Det er til gavn for borgerne, som oplever en større fleksibilitet og motivation til at få trænet. Når vi samtidig ser ind i en fremtid, hvor flere og flere får behov for træning og rehabilitering, og der skal være flere sundhedstilbud i det nære, så er det vigtigt, at vi i kommunerne tænker i løsninger, der som med disse teknologier gør livet lettere for borgerne og hjælper genoptræningen på vej, så vi fortsat kan levere en god service til borgerne,« siger Jette Skive.

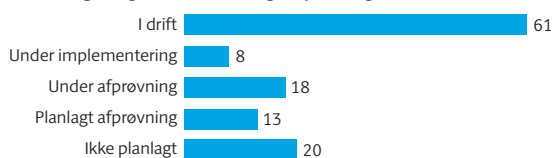
### Øget motivation

Erfaringer fra Hjørring Kommune fra en tidligere afprøvning, viser også, at de teknologiske løsninger, som borgerne kan bruge i genoptræningen derhjemme, kan være med til at give et bedre tilbud. Det gælder ikke mindst for de erhvervsaktive.

»Det er rigtig svært at tage fri og tage i et træningscenter i det tidsrum, vi har åbent, men borgeren har stadigvæk brug for et målrettet tilrettelagt forløb fra en fysioterapeut, som har ekspertviden. Det kan vi give dem på denne måde. Man kan træne, når man har tid, og fysioterapeuten følger med og kan tilrettelægge den rigtige træning for borgeren,« siger Heidi Lynge Løvschall, projektleder for Digitalisering og Velfærdsteknologi i Hjørring Kommune.

Netop muligheden for at fastholde og øge borgernes træningsmotivation er også det, der ifølge undersøgelsen motiverer flest kommuner til at indføre digitale træningsmuligheder i gen-

### Kommunernes brug af digital understøttet genoptræning i 2019 (%)



Kilde: Center for Velfærdsteknologi: "Statusrapport 2019 - Velfærdsfærdsteknologi i kommunerne"

optræningen. 83 procent angiver det som en målsætning, mens 68 procent svarer, at målet er at fastholde og styrke borgerens funktionsniveau efter endt træningsforløb, mens 30 procent angiver, at de ønsker at nedsætte ventetid på træningsforløb. Anders Stengaard Sørensen fremhæver også en øget motivationsfaktor som et af teknologiens væsentligste fortrin.

»Efter træningen får du statistik over hvor mange gentagelser, og hvor langt du kom etc. Derved får du også blik for de fremskridt, som er så små, at du måske ikke kan mærke dem. Der kommer perioder i genoptræningen, hvor man har svært ved at se sine fremskridt, men hvis du ved hjælp af data kan sige, at du er gået et par procent frem siden sidste uge, så kan det være med til at skabe motivation,« siger Anders Stengaard Sørensen. I Hjørring har man også fået tilkendegivelser fra de borgere, der

har brugt teknologien i deres genoptræning om, at de synes, at det har været med til at motivere dem.

»Mange synes, at det har gjort det sjovere. Før fik man et stykke papir med tegninger af tændstikmænd, der viste øvelsen, men det var svært se, hvad man skulle gøre, og mange havde svært ved at huske øvelsen korrekt. Samtidig synes især mændene, at gameificeringen og de øjeblikkelige tilbagemeldinger appellerer til at få trænet, ligesom tanken om, at fysioterapeuten holder øje, gør det,« siger Heidi Lynge Løvschall, projektleder for Digitalisering og Velfærdsteknologi.

Hun fortæller, at medarbejderne efter lidt tilvænning også ser spændende muligheder i teknologien, da det giver bedre muligheder for at justere på genoptræningen i forhold til folks individuelle behov og dermed mulighed for at sætte deres faglighed i spil i tilrettelæggelsen af det rette forløb.

Kommunerne vurderer da også i undersøgelsen, at de største fordele for borgerne er en styrket motivation for at lave sine øvelser (55%), muligheden for en mere fleksibel tilrettelæggelse af hverdagen (48%), at man tager større ansvar for egen træning (48%), samt at man i højere grad kan træne i "det nære" og ikke skal transportere sig til træningscentre og lignende.

### Kommunernes vurdering af de 5 største fordele for borgerne ved brug af digital understøttet genoptræning, 2019 (%)



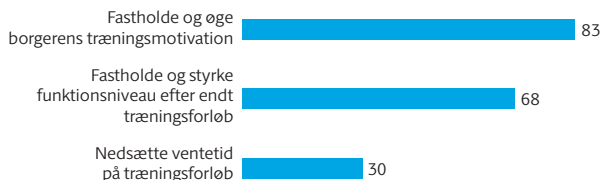
Kilde: Center for Velfærdsteknologi: "Statusrapport 2019 - Velfærdsfærdsteknologi i kommunerne"

### Det skal give mening

Når det gælder velfærdsteknologi, er det ifølge forsker ved Sundhedsteknologi på SDU, Anders Stengaard Sørensen, alfa og omega, at produktet passer ind i brugernes livssituation. »Hvis det kræver, at man skal stå på gulvet foran tv'et, så skal dem, der gerne vil have en sofastol og et bord til at stå der, jo til at flytte på tingene for at kunne udføre træningen. Selvom det er små ting, så skaber det tanker imod at engagere sig i træningen, og derfor er det supervigtigt, at dem, der visiterer træningen og tilhørende teknologi, sørger for, at det passer så smidigt som muligt ind i den situation, som folk er i.«

I Gladsaxe Kommune arbejder man med flere forskellige former for teknologiske hjælpemidler. Så udover den foromtaltte teknologi som er målrettet borgere med planlagt knæ eller hoftoperation, hvor man tager fem sensorer på kroppen og ser ▶

#### Kommunernes målsætninger for at bruge digitalt understøttet genoptræning, 2019 (%)



Kilde: Center for Velfærdsteknologi: "Statusrapport 2019 - Velfærdsfærdsteknologi i kommunerne"

øvelserne på en smartphone, så bruger man også skærmtøring, hvor man stiller en computer til rådighed, som præsenterer træningsøvelser i en video og giver mulighed for, at man efterfølgende kan indberette, hvor meget man har trænet, og hvordan det er gået.

»Den er mere tilgængelig, da der ikke skal sættes sensorer på kroppen, og skærmen er større. Så hvis man er ældre og mere svagelig og ikke har så store teknologiske forudsætninger, så er det nemmere at tilgå sådan en skærm,« siger Anne Skjoldan. Gladsaxe har desuden en tredje teknologi på vej, som er målrettet ældre borgere, som har haft en eller anden skade eller et sygdomsforløb, hvor de enten har været indlagt eller passet af hjemmeplejen, mens de har været syge, og derfor har behov for at øge deres funktionsniveau igen.

»Teknologien er mere enkel og har kun en sensor, som f.eks. kan ligge i lommen. Den registrerer antal skridt, om du er i bevægelse, sidder eller ligger etc. Der er traditionelle træningsøvelser, men det handler også om at gøre borgeren opmærksom på, at det også er træning at lave mad selv eller vaske op, gøre rent etc. Og det kan man få visualiseret med det her produkt, da den registrerer bevægelserne.«

#### Skal ikke presses frem

Formand for Danske Ældreråd, der er landsorganisationen for de danske ældreråd, Mogens Rasmussen, ser også positivt på mulighederne for at træne derhjemme ved hjælp af digitale løsninger. »Jeg hører positive tilbagemeldinger fra folk, der har deltaget i

sådanne træningsprogrammer med stor succes. De synes, der er gode vejledninger, så man selv kan tilrettelægge, hvornår man vil gøre det, og træne flere gange om ugen,« siger Mogens Rasmussen.

Han påpeger, at der bør være mulighed for, at det foregår i kombination med den klassiske holdtræning, og at det er vigtigt med en god opfølgning fra fysioterapeuterne.

»Der kan jo godt være nogen, der synes, det kan blive kedeligt at sidde alene og lave sin træning. Men når det virker, synes jeg, det er en fremragende ting. For den ældre del af befolkningen er jo ikke teknologiforskrækkede. Kritikken kommer mere, hvis det bliver en spareøvelse, men det føler jeg umiddelbart ikke er dagsordenen her,« siger Mogens Rasmussen.

I Hjørring Kommune ser man heller ikke en større teknologiforskrækkelse blandt den ældre generation, men man oplevede i starten, at der var en del borgere, der syntes, det var lidt vildt at få en iPad i hånden, og at træningen skulle foregå ud fra den.

»Det er meget individuelt, så man skal hver gang tage stilling til, hvilke forudsætninger den pågældende borger har for at bruge det. Man kan derfor også stadig komme i træningscenteret og få en papirversion med hjem. Vi bruger velfærdsteknologien til at udvikle og styrke indsatsen, og så bliver folk jo stille og roligt mere digitale og ønsker og griber derfor også de løsninger, når vi tilbyder dem,« siger Heidi Lynge Løvschall, projektleder for Digitalisering og Velfærdsteknologi.



MOMENTUM – 21. JANUAR 2020. 12. ÅRGANG. 2. UDGAVE  
UDGIVER: KL

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR: KRISTIAN WENDELBOE

REDAKTION: JENS BAES-JØRGENSEN, RASMUS GIESE JAKOBSEN

MOMENTUM@KL.DK  
WEIDEKAMPSTEGADE 10, POSTBOKS 3370, 2300 KBH. S  
Gratis elektronisk abonnement kan tegnes på  
WWW.KL.DK/MOMENTUM

DESIGN: KONTRAPUNKT - LAYOUT: KL'S TRYKKERI  
ARTIKLER KAN CITERES MOD KILDEANGIVELSE