



Dr. Steven's

PILLOW

WWW.DRSTEVENSPILOW.COM



Bevæggrund for produktet

- Desværre reduceres ressourcerne på de danske sygehuse i stadig højere grad, dels pga. besparelser, dels fordi nye og bedre undersøgelsesmetoder og behandlinger belaster sygehusenes økonomi.
 - Ligesom andet hospitalspersonale, er også fysio- og ergoterapeuternes tid og antal blevet beskåret. Tiden til den enkelte patient begrænser sig til få minutter, og besøgene består primært i at lægge genoptræningsplaner for de svageste patienter.
 - Terapeuterne selv har kun begrænset tid til at træne med patienterne, hvorfor dette overlades til patienten selv og/eller personale/familie.
 - Undersøgelser har vist at ældre selvhjulpne borgere der indlægges på sygehus, uanset årsagen, er immobile/inaktive i 22 af døgnets 24 timer.
-
-

Konsekvenser

- Undersøgelser har ligeledes vist at blot 1 uges inaktivitet, selv hos sunde og raske personer, kan betyde op til 20% fald i muskelstyrke, hjertets pumpefunktion og funktionsniveau. Dette fald øges med alderen og den tid og indsats der skal til at genopbygge dette tab kan kræve måneder til års indsats.
 - For mange vil dette tab aldrig kunne genopbygges.
 - Udover ovenstående sker der afkalkning af knoglerne, blodet fortykkes, pulsen øges og der er risiko for komplikationer i form af lungebetændelse, blodpropper og liggesår.
-
-

Udfordringerne

- Hvordan får man genoptrænede patienter der efter måneders sengeleje har mistet så meget muskelstyrke at de ikke kan stå på deres ben eller endog ikke formår at løfte hovedet fra puden eller løfte skeen til munden?
 - Hvordan sikrer vi at patienter der var selvhjulpne medborgere før de blev indlagt, ikke mister så meget muskelstyrke og funktionsniveau under indlæggelsen at de ved udskrivelsen har brug for hjælp til de dagligdags gøremål?
 - Hvordan motiverer vi patienter og borgere til at træne selv for derved at forebygge funktionstab og tab af selvstændighed, komplikationer, lange indlæggelser og hurtige genindlæggelser efter udskrivelsen?
-
-

Postdoc

Vi har bedt en fysioterapeut, der har gennemført et postdoc-forløb, om at skrive et resumé af sit projekt og skitsere perspektiverne for praksis. Skriv til lrn@fysio.dk, hvis du er postdoc og vil præsentere din forskning.



AF
METTE MERETE
PEDERSEN

Fysioterapeut,
cand.scient.san. og ph.d.
Seniorforsker ved Klinisk
Forskningsafdeling, Amager
og Hvidovre Hospital og
lektor ved Institut for Klinisk
Medicin, Københavns
Universitet.

Både læger, sygeplejersker og fysioterapeuter skal motivere ældre indlagte til at bevæge sig

Originaltitel:

Fysisk aktive ældre under hospitalsindlæggelse og i hjemmet efter udskrivelse: et implementeringstilpasset, tværsektorielt studie af muligheder og effekt.

De ældre var inaktive 22 timer om dagen.

METTE MERETE PEDERSEN



Nationalt netværk for
velfærdsteknologi



FORSIDE NYHEDER KALENDER MEDLEMSKAB OM CARENET KONTAKT TILME

CARENET DIGITAL



Træning i hjemmet skaber markant gevinst på borgernes livskvalitet og frigør hænder i hjemmeplejen

18. maj 2022



Foto: Matej Kastelic/Colourbox. Af Malthe Bendix Søgaard

Træning er et væsentligt element i arbejdet med at skaffe hænder nok i ældreplejen. Erfaringer fra Aalborg Kommune viser nemlig, at træning kan udsætte eller nedsætte selv de svageste borgers behov for hjemmepleje.

Træning i hjemmet er værdiskabende for borgernes livskvalitet og frigør varme hænder i hjemmeplejen. Det viser en ny analyse af den indsats, man i Aalborg Kommune har arbejdet med i en årrække.

Her har man arbejdet ud fra et princip om, at der skal investeres ressourcer i at styrke ældre borgers evner til at klare sig selv, så længe det kan betale sig. Dels fordi det øger den enkeltes

Hvad var kendt inden dette postdoc-projekt?

- Der bliver flere ældre og dermed flere, som risikerer indlæggelse pga. akutte eller kroniske lidelser.
- Inaktivitet blandt indlagte ældre forekommer hyppigt.
- Trods årtiers forskning på området er det fortsat uklart, hvordan vi sikrer aktivitet under indlæggelse.

Hvad har dette postdoc-projekt bidraget med?

- Der er uklarhed mellem sundhedsprofessionelle om ansvaret for at få indlagte ældre ud af sengene.
- Inddragelse af patienter, pårørende og sundhedsprofessionelle i design af interventioner er relevant, men udfordrende og tidskrævende.
- Ældre patienter kommer ud af sengene, når de motiveres af personalet og forstår, at aktiviteten øger chancen for, at de kommer tilbage til deres tidligere livsførelse.

Træning i hjemmet skaber markant gevinst på borgernes livskvalitet og frigør hænder i hjemmeplejen

18. maj 2022



Foto: Matej Kastelic/Colourbox. Af Malthe Bendix Søgaard

Træning er et væsentligt element i arbejdet med at skaffe hænder nok i ældreplejen. Erfaringer fra Aalborg Kommune viser nemlig, at træning kan udsætte eller nedsætte selv de svageste borgers behov for hjemmepleje.

Træning i hjemmet er værdiskabende for borgernes livskvalitet og frigør varme hænder i hjemmeplejen. Det viser en ny analyse af den indsats, man i Aalborg Kommune har arbejdet med i en årrække.

Her har man arbejdet ud fra et princip om, at der skal investeres ressourcer i at styrke ældre borgers evner til at klare sig selv, så længe det kan betale sig. Dels fordi det øger den enkeltes livskvalitet at klare sig selv mest og længst muligt, og dels fordi det frigiver hænder i hjemmeplejen.

Træningsforløb i hjemmet i fokus

Et af de områder, der er blevet investeret i, er træningsforløb i hjemmet. Her har Aalborg Kommune siden 2016 anvendt træningsredskabet DigiRehab, som er en IT-løsning, der understøtter hjemmeplejepersonale i at levere målrettet fysisk træning til ældre, der får hjemmepleje. Og det med stor succes for både den ældre, de pårørende og kommunens social- og sundhedsmedarbejdere.

Siden 2016 har Aalborg Kommune anvendt DigiRehab bredt i hjemmeplejen. Efter en organisatorisk tilpasning med et fast team af DigiRehab trænere har 80 ældre gennemført et 12 ugers træningsforløb. Den dokumenterede effekt på selvhjulpethed – på kort såvel som på langt sigt – samt på kommunens behov for social- og sundhedsmedarbejdere danner dermed baggrund for en øget indsats på træningsforløb i hjemmet med DigiRehab.

Direktør for DigiRehab, Niels Heuer, fortæller:

- Vi er optaget af at skabe værdi for vores kunder, og vi ved, at det er svært at få besat de ledige stillinger, der er i hjemmeplejen. Derfor glæder det os, at Aalborg Kommune har inviteret os med indenfor i et tæt samarbejde, hvor der er skabt en ny måde at implementere og arbejde med DigiRehab på.

Læs mere om DigiRehab her.

Stor effekt på flere områder

Det er et tværfagligt team af Senior og Omsorgs Visitation, som løbende vurderer, om ældre har potentiale til at blive mere selvhjulpne eller er i risiko for at miste eksisterende færdigheder, hvis ikke der sættes ind med træning.

Camilla Fibiger Smed, visitationschef i Senior og Omsorg i Aalborg Kommune, fortæller:

- Vi har analyseret effekten af vores træningsindsats i hjemmeplejen, og den viser, at vi nedsætter eller udsætter et ældre menneskes behov for hjemmepleje med cirka ti timer årligt for hver investeret træningstime. Det vil sige et årligt mindreforbrug per ældre på i gennemsnit 103 timers hjemmepleje efter et træningsforløb.

Analysen bygger på 80 træningsforløb og viser, at selv de svageste ældre kan have glæde af træning i hjemmet. Det kan for eksempel være sengeliggende ældre, som kan træne sig op til selv at vende sig om natten i stedet for at få besøg af hjemmeplejen, eller ældre, som kan træne sig op til selv at kunne gå på toiletet, stå ud af sengen og måske endda selv klæde sig på.

- Det lyder måske ikke af meget, men selv en lille ændring i et menneskes funktionsniveau, kan have en kæmpe effekt på den persons livskvalitet. Og når en ældre træner sig op til at klare en opgave selv, kan hjemmeplejen bruge tiden på at hjælpe en anden i stedet, slutter Camilla Fibiger Smed.

En effekt, der også glæder direktør i DigiRehab, Niels Heuer:

- Vi er virkelig glade for den effekt, Aalborg Kommune oplever med anvendelsen af DigiRehab. Aalborg Kommune har i mange år støttet op om den målrettede fysiske træning som middel til at opnå selvhjulpne borgere, og har hele tiden været nysgerrige på at gøre det bedre og bedre. Det ser ud som om, at man nu har fundet en organisering, som giver optimal effekt for både borgerne og kommunen.

I Aalborg Kommune har social- og sundhedspersonale via den digitale træningsplatform, DigiRehab, gennemført i alt cirka 1.200 træningsforløb i ældre borgers eget hjem.

Aalborg Kommune og DigiRehab er medlem af CareNet.

Over 90 procent af landets kommuner mener, at velfærdsteknologi ikke har indfriet sit potentiale i deres kommune.

LIVSKVALITET I EGET HJEM

DigiRehab er velfærdsteknologi til fysisk træning af ældre i hjemmeplejen. Træningen øger livskvaliteten hos de ældre og skaber store besparelser i behovet for pleje.

30 pct. af de danske kommuner løfter allerede kvaliteten af ældreplejen med DigiRehab.

KONTAKT OS I DAG

Løsningen?





Hvorfor Dr. Stevens Pillow?

- Enkel at bruge
- Kan bruges i sengen og på gulvet
- Mange forskellige øvelser
- Farvekode for progression
- Glade farver
- Enkel at opbevare
- Enkel at transportere
- Enkel at rengøre



Tak for opmærksomheden

























