



Dato: 23. februar 2022

Hjemmeplejen tilbyder flere borgere træning i eget hjem

Med et digitalt værktøj kan hjemmeplejen i Ringsted Kommune tilbyde flere borgere rehabiliterende træning i eget hjem. På den måde kan flere hjælpes til selv at klare hverdagens praktiske opgaver, og borgerne bliver mere selvhjulpne.

I efteråret begyndte Ringsted Kommune at tage et nyt digitalt værktøj i brug i rehabiliteringsindsatsen i Hjemmeplejen. 45 medarbejdere har indtil videre været på efteruddannelse i digital rehabilitering og kan nu med en træningsapp på en tablet hjælpe borgerne med træning i eget hjem. Hjemmeplejens medarbejdere kan screene borgere med en række øvelser og via appen få et træningsprogram, så borgeren kan træne sin balance eller muskelstyrke efter f.eks. en operation eller efter at have været sengeliggende i en periode.

Med det digitale værktøj kan en større målgruppe og med færre ressourcer hjælpes med rehabiliterende træning, så de i større grad kan klare hverdagens små praktiske opgaver og dermed klare sig selv længere.

Camilla Hove Lund, leder af Hjemmeplejen i Ringsted Kommune, siger:

”Med digital rehabilitering kan vi lave rehabiliterende træning på en mere simpel måde og i borgerens eget hjem, og dermed kan vi hjælpe endnu flere borgere med støttende træning. Samtidig kan vi hjælpe borgere med træning til en bestemt aktivitet, som de gerne vil kunne i hverdagen, for eksempel selv at kunne klare opvasken eller selv stå ud af sengen,” siger Camilla Hove Lund og fortsætter:

”Rehabiliterende træning til en bestemt aktivitet kan jo have en lang række fordele for borgeren ud over den bestemte aktivitet. De får bedre balance eller mere muskelstyrke og minimerer dermed samtidig risikoen for fald eller uheld i hjemmet. Nogle af de borgere, vi kan flytte mest med den her form for træning, kan måske blive så selvhjulpne, at de helt slipper for behovet for hjemmepleje.”

Ringsted Kommune
Erhvervs-, Fritids- og
Kommunikationscenter

Kommunikation
Rønnedevej 9
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00
Dir.: +45 57 62 82 00
Mail.: jelu@ringsted.dk

efkcenter@ringsted.dk
www.ringsted.dk
EAN: 5798007643362



Ringsted
Kommune

Den enkle træning kan sætte borgeren fri

Social- og sundhedsassistent Karin Simonsen er en af de medarbejdere, der har været på efteruddannelse i digital rehabilitering. Hun er i disse uger i gang med et træningsforløb hos en borger.

"Før skulle jeg være der hele tiden under alle forflytninger, for eksempel skulle jeg følge hende ud til toilettet og støtte hende efter toiletbesøget og ind i stuen. Hvis jeg ikke var der, ville hun være nervøs for, at hun faldt. I dag går hun uden støtte. Hun har gået med rollator i mange år, og nu bruger hun den ikke i dagligdagen derhjemme. Hun føler sig meget mere fri," fortæller Karin Simonsen om borgeren, som hun træner med.

Tidligere gik borgeren til genoptræning på Knud Lavard Centret og blev hentet i sin kørestol. I dag foregår træningen i borgerens eget hjem.

"Jeg vurderede, at borgeren kunne have hjælp af noget træning, og det var hun efter en gennemgang af forløbet med på. Så vi lavede en screening, som er en række øvelser med balance, styrke og en række spørgsmål, og så dannede træningsappen et træningsprogram ud fra det. Så nu træner jeg med borgeren to gange 20 minutter om ugen. Det langsigtede mål er, at hun skal ned på gaden og gå med sin rollator".

I første omgang løbet et rehabiliterende træningsforløb i 21 uger. Der bliver løbende lavet nye screeninger, så hjemmeplejen og borgeren kan følge med i udviklingen.

Hjemmeplejen begyndte at bruge digital rehabilitering i efteråret, hvor de første medarbejdere blev efteruddannet. Indtil nu er 45 medarbejdere blevet uddannet i digital rehabilitering.

Digital rehabilitering

- Byrådet afsatte i budgetaftalen for 2021-2024 penge til at igangsætte digital rehabilitering i hjemmeplejen.
- Byrådet ønskede en samlet indsats på ældreområdet for at styrke borgernes funktionsniveau, såkaldt egenmestring og dermed selvstændighed og værdighed i eget liv.
- De første medarbejdere fra Hjemmeplejen var på efteruddannelse i digital rehabilitering i efteråret 2021.
- Medarbejdere i Hjemmeplejen kan med en træningsapp på en tablet lave rehabiliterende træning med borgere i borgerens eget hjem.
- Indtil nu har 45 medarbejdere været på efteruddannelse i digital rehabilitering.
- Det forberedende arbejde med digital rehabilitering begyndte i begyndelsen af 2021 og er en del af en større rehabiliteringsindsats på ældreområdet i Ringsted Kommune.



Ringsted
Kommune

Til redaktionerne: For yderligere information, kontakt venligst

Camilla Hove Lund, leder af Hjemmeplejen, tlf. 23 82 78 70