

Træning i tide giver livskraft

For Inger, Anna og Hannelore handler træning ikke om flade maver og Jennifer Lopez bagdel, men om styrke til at leve livet.

Mere end 1.400 ældre styrketræner hver uge med DigiRehab for at kunne flere af de ting, som betyder noget for dem i deres hverdag, nemlig at genvinde livsgnisten og få mere livskraft.



Inger, Anna og HanneLores historier viser, at hverken livsglæde eller værdien af træning har en udløbsdato. Det er fortællinger, der kan hive enhver ud af sengen en tung mandag morgen – eller når vækkeruret igen ringer eftersommerferien 🤖

Man aldrig bliver for gammel til at træne 💪

Odense Kommune har succes med at bruge DigiRehab.

Hjemmetræningen kan både udskyde og reducere de ældres behov for pleje. Desuden stiger livskvaliteten, og de ældre føler sig gladere og mere uafhængige.

[Se Inger hjemmetræne og læs mere her](#)

Jammerbugt Kommune har med digitalt støttet træning i hjemmeplejen på ét år frigjort ressourcer svarende til 10 stillinger.

Træningen består af enkle øvelser, som styrker fysikken målrettet forhold til daglige gøremål.

[Se Anna hjemmetræne og læs mere her](#)

Diakonie Altholstein bruger DigiCare til sine beboere.

Hannelore var afhængig af konstant hjælp. En ødelagt lårmuskel gjorde det svært for hende at gå. Efter ½ år med DigiCare styrketræning, kan hun for første gang i 7 år tage trappen. Det har givet hende livskvaliteten tilbage.

[Hør hvordan Hannelore igen fandt fysisk styrke og livskraft](#)

Nu får også hollænderne mulighed for at styrketræne med DigiRehab. og forventningerne er store: DigiRehab udvider samarbejdet med førende hollandsk plejeleverandør

”Mere bevægelse øger livskvalitet og selvstændighed” lyder det fra hollandske Thuiszorg West-Brabant (TWB).

[Nu kan de ældre i Holland også styrketræne](#)

