

Prehab

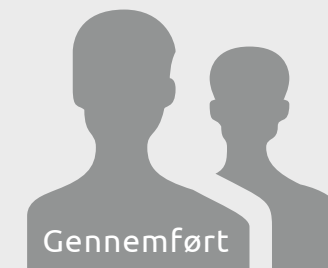
Inkluderede
borgere



10 gange
8 uger



161



200



81 %

Har gennemført



EFFEKT **Prehab** Begrænsninger

87% oplever enten færre eller de samme begrænsninger i dagligdagen efter de 12 ugers træning.

Det gør sig særligt gældende på områderne:

- *Mobilitet*
- *Bekymring for fald*
- *Social kontakt*

Hvor der ses markante reduktioner.

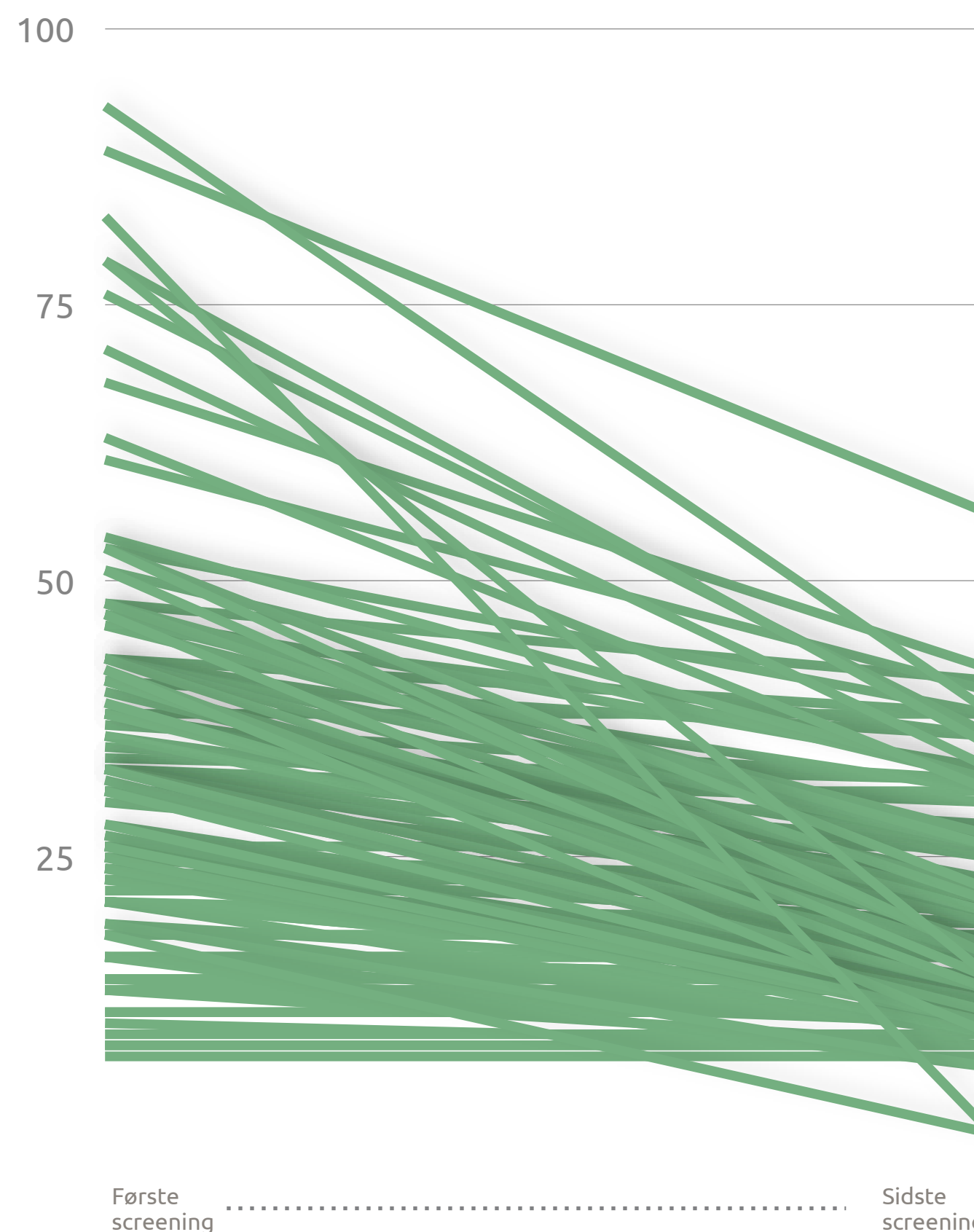
Den gennemsnitlige reduktion er på:

32%

UDVIKLING I BEGRÆNSNINGER

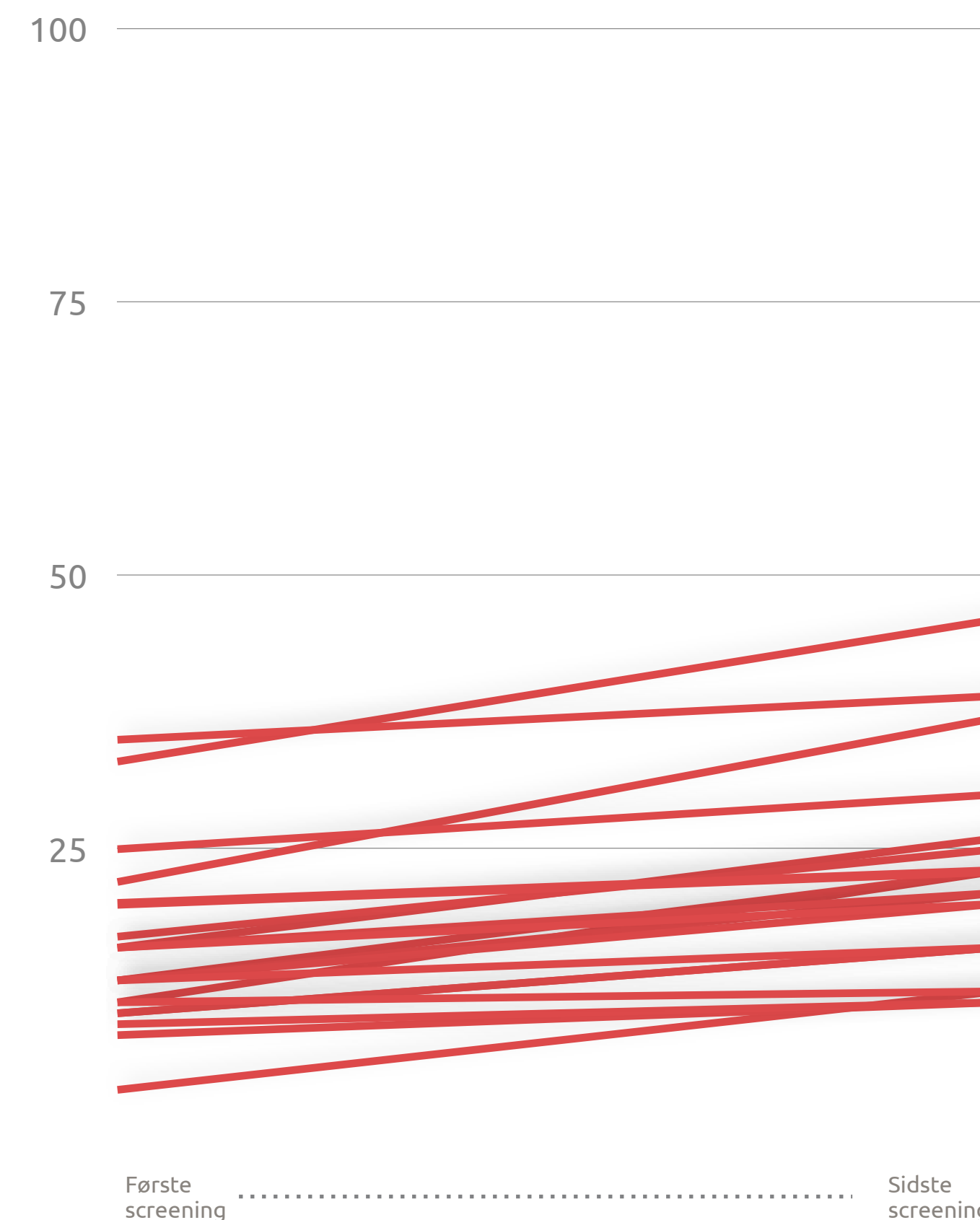
87%

har færre begrænsninger end før træningen startede



13%

har flere begrænsninger end før træningen startede



EFFEKT

Prehab

Begrænsninger

87% oplever enten færre eller de samme begrænsninger i dagligdagen efter de 12 ugers træning.

Det gør sig særligt gældende på områderne:

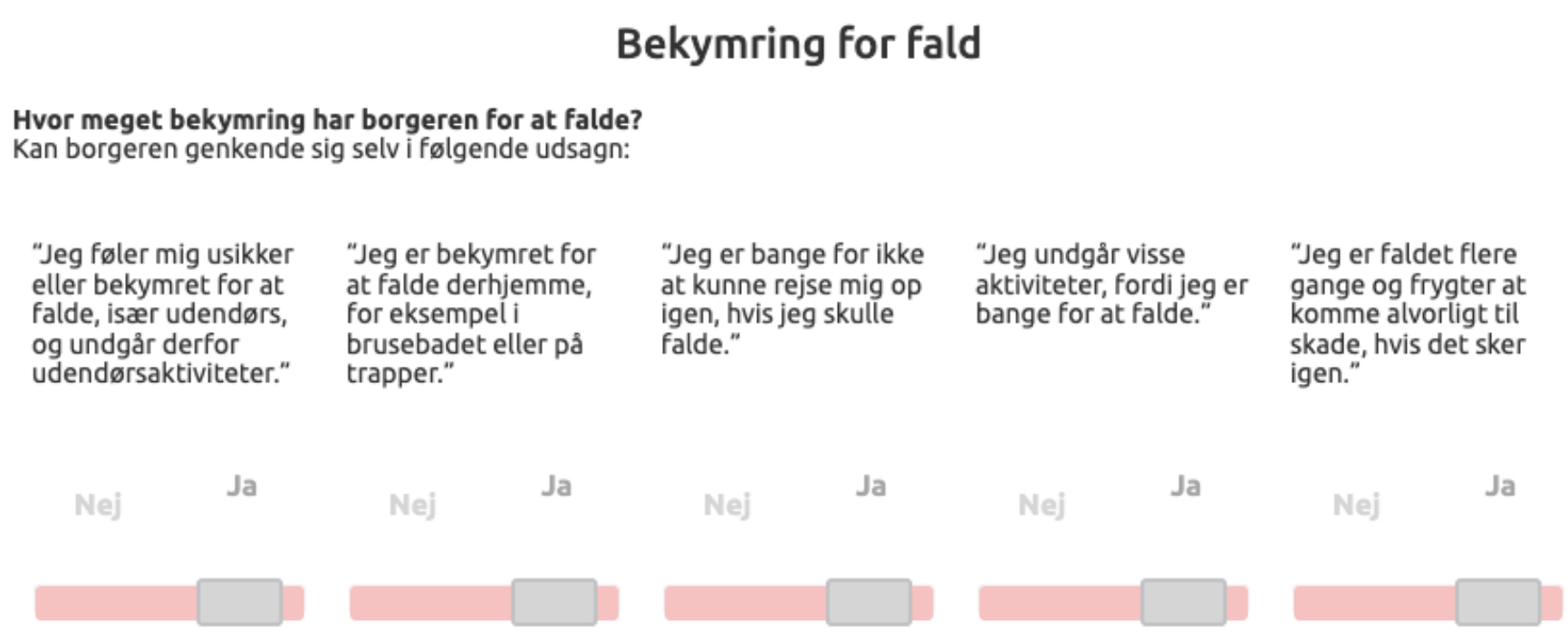
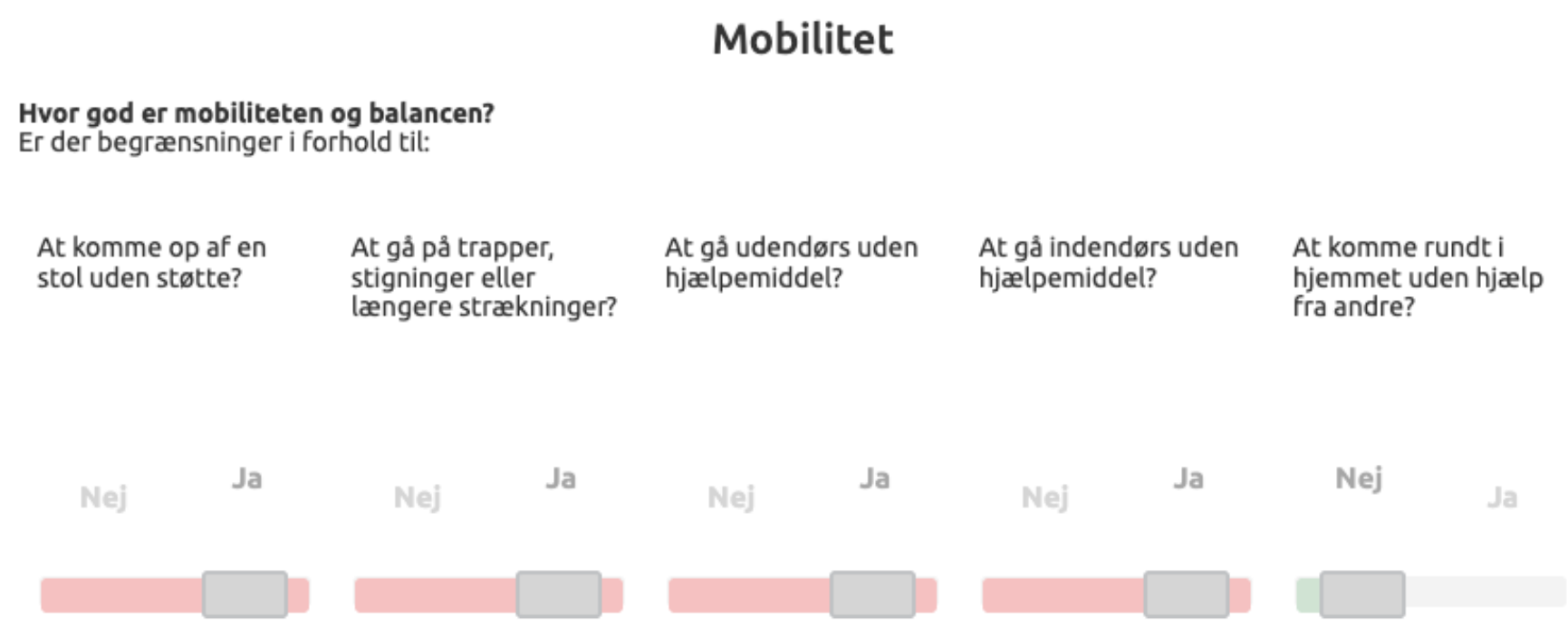
- Mobilitet
- Bekymring for fald
- Social kontakt

Hvor der ses markante reduktioner.

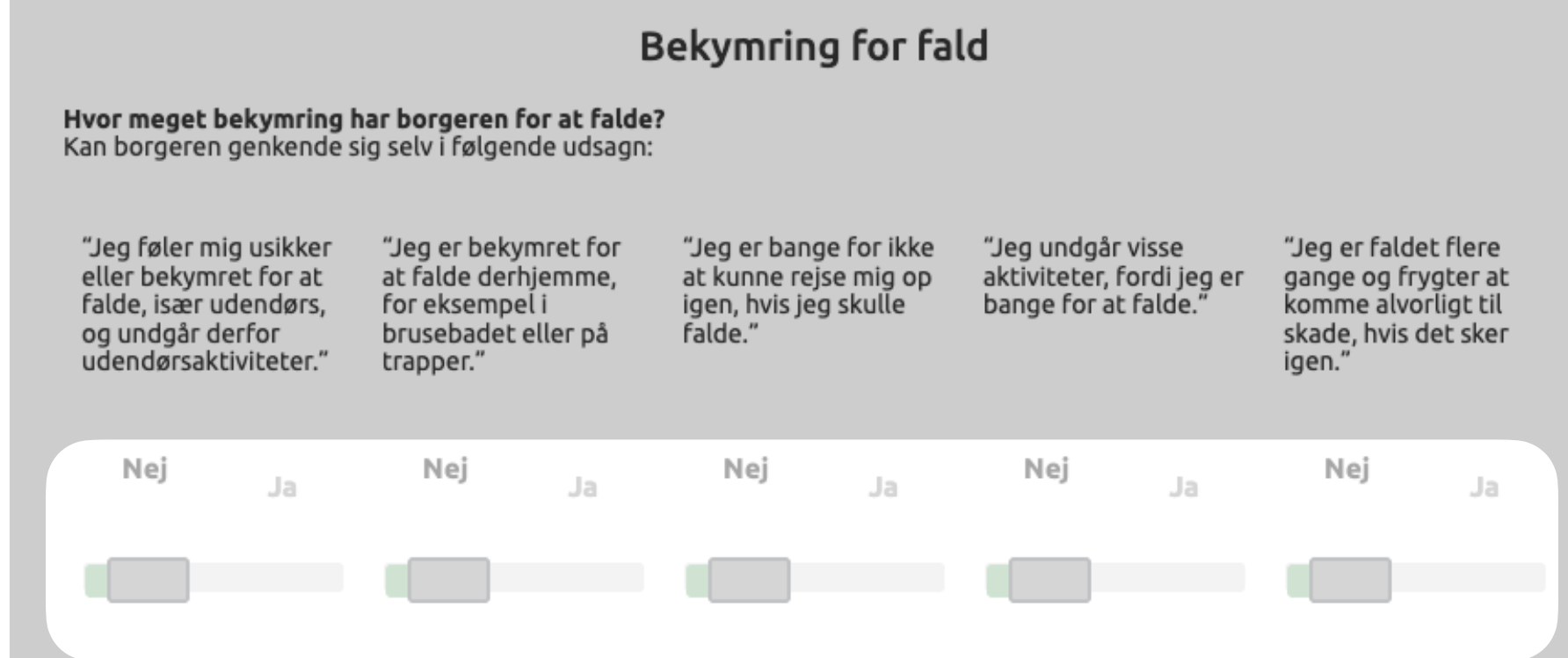
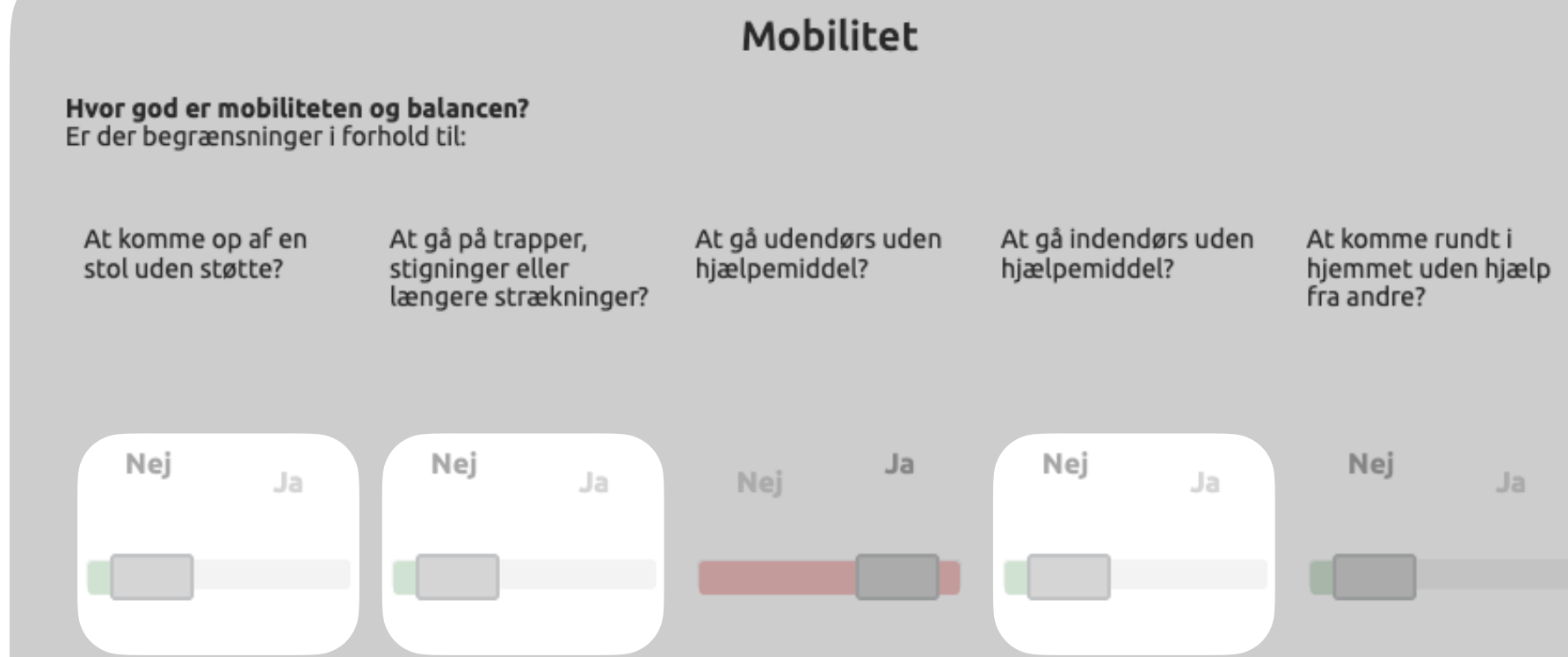
Den gennemsnitlige reduktion er på:

32%

FØRSTE SCREENING



SIDSTE SCREENING



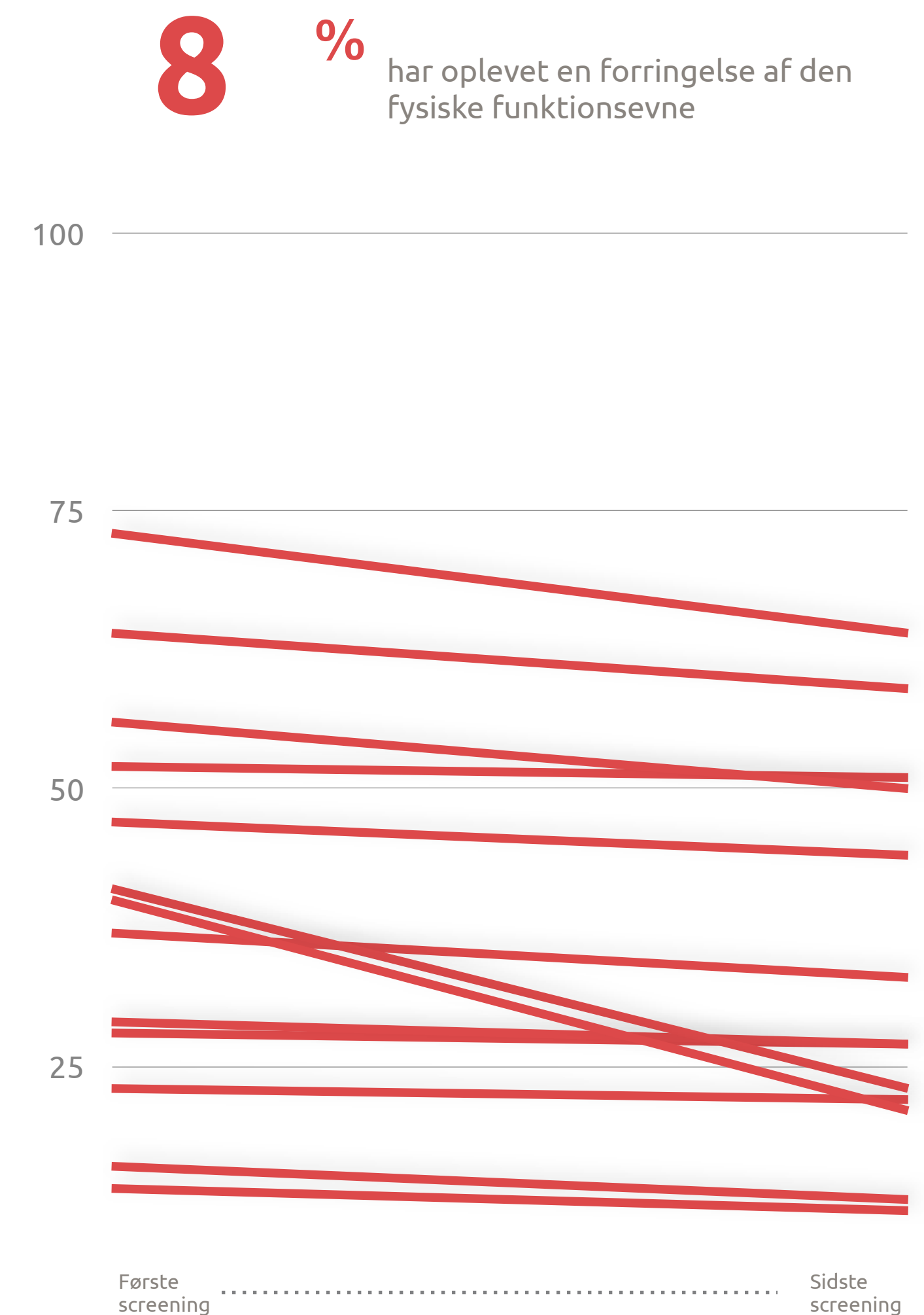
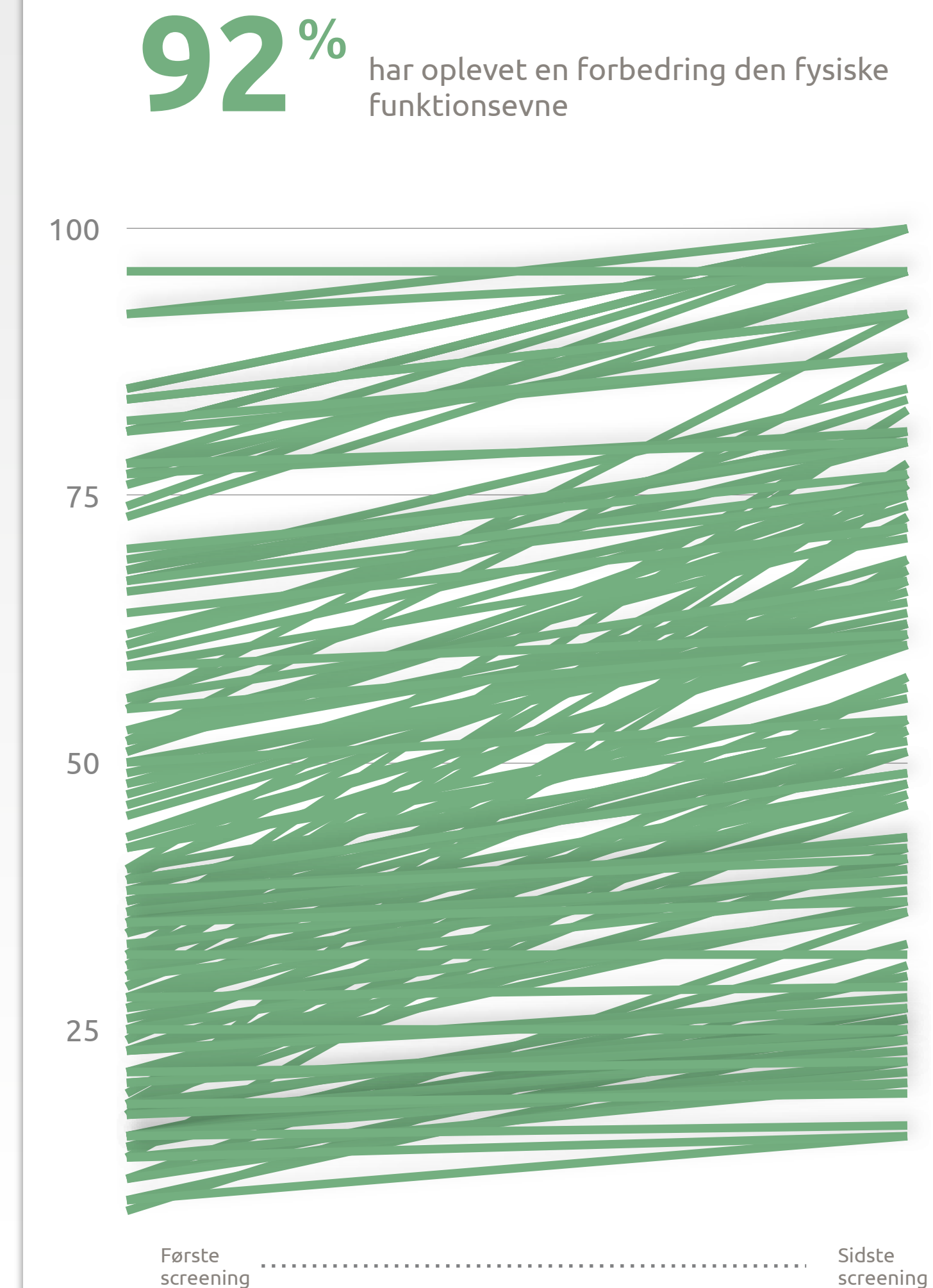
EFFEKT **Prehab** Fysisk formåen

92% har forbedret den fysiske funktionsevne

Forbedringen er på **37%** målt blandt andet på:

- Ganghastighed
- 30 sek Rejse-Sætte-Sig
- Timed Up & Go

UDVIKLING I FYSISK FUNKTIONSEVNE



Hvilken betydning har fremgangen?

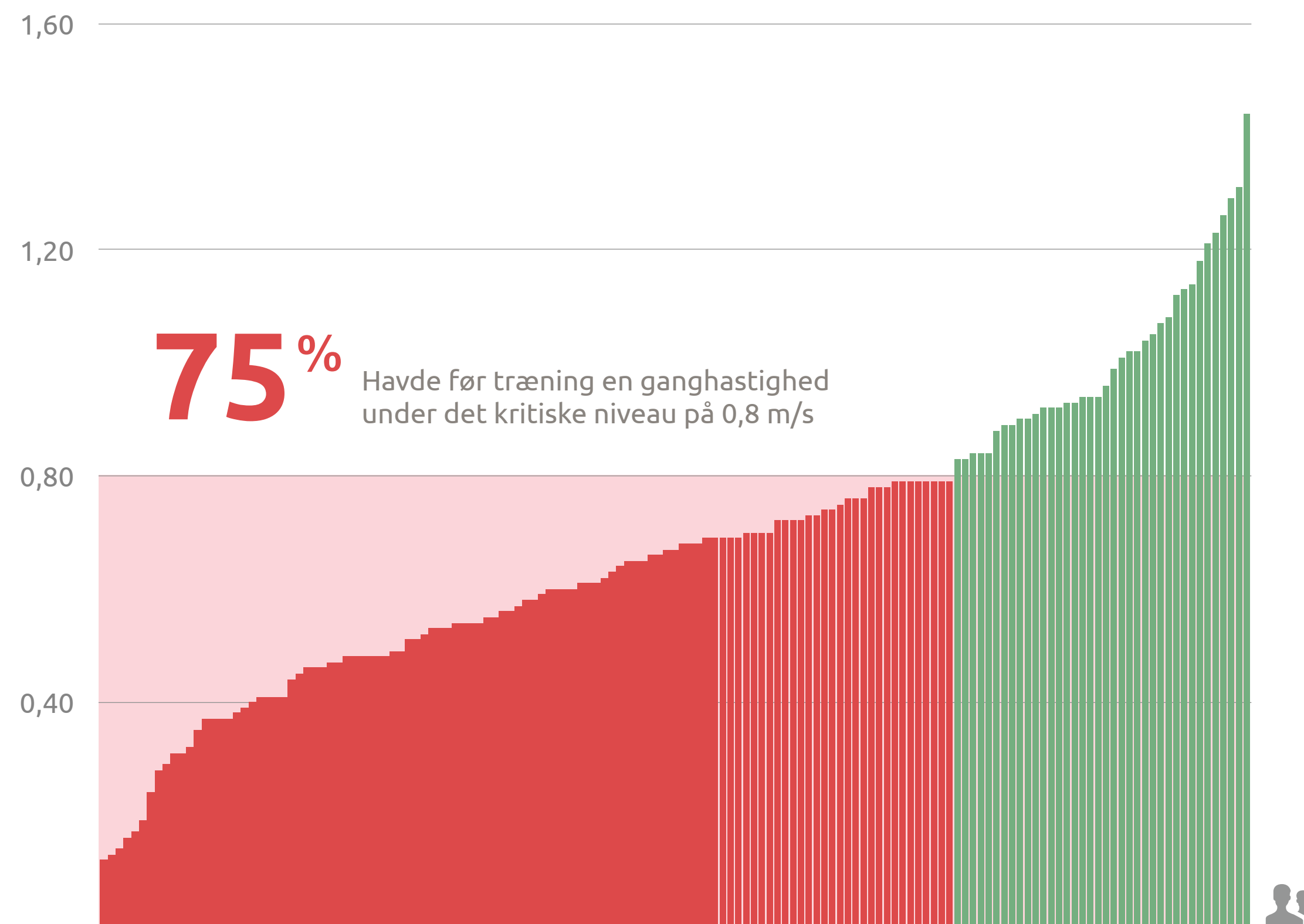


Ganghastighed

En ganghastighed på mindre end 0,8 m/s øger signifikant risikoen for faldulykker.

Ved første screening lå 75% af borgerne under dette kritiske niveau

UDVIKLING I GANGHASTIGHEDEN



Ganghastighed

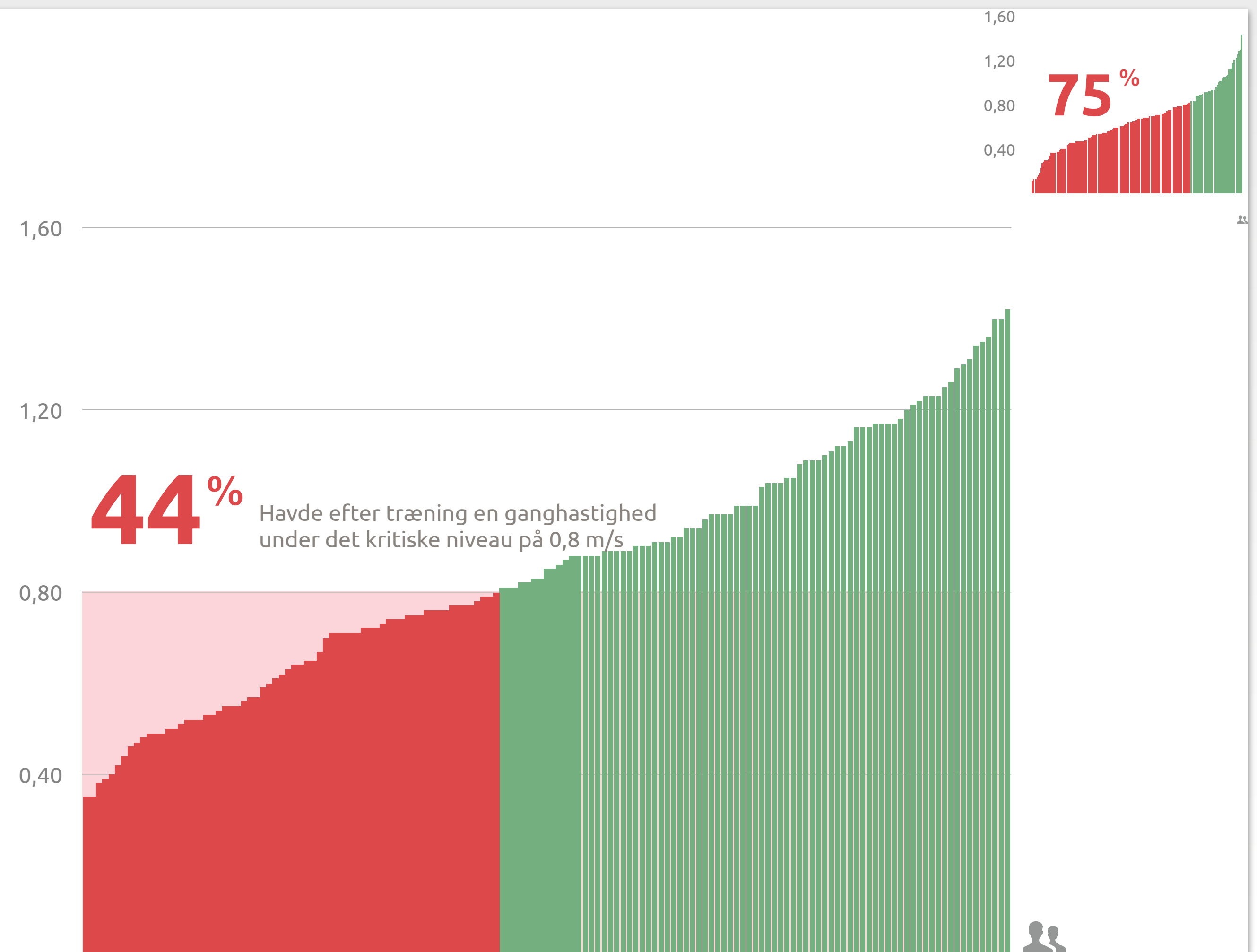
Efter træningen lå 44% af borgerne under det kritiske niveau.

Andelen af borgere med kritisk funktionsevne er dermed reduceret med:

31%

Af dem der før træning havde en kritisk lav ganghastighed, har **41%** rykket sig over den kritiske grænse.

UDVIKLING I GANGHASTIGHEDEN

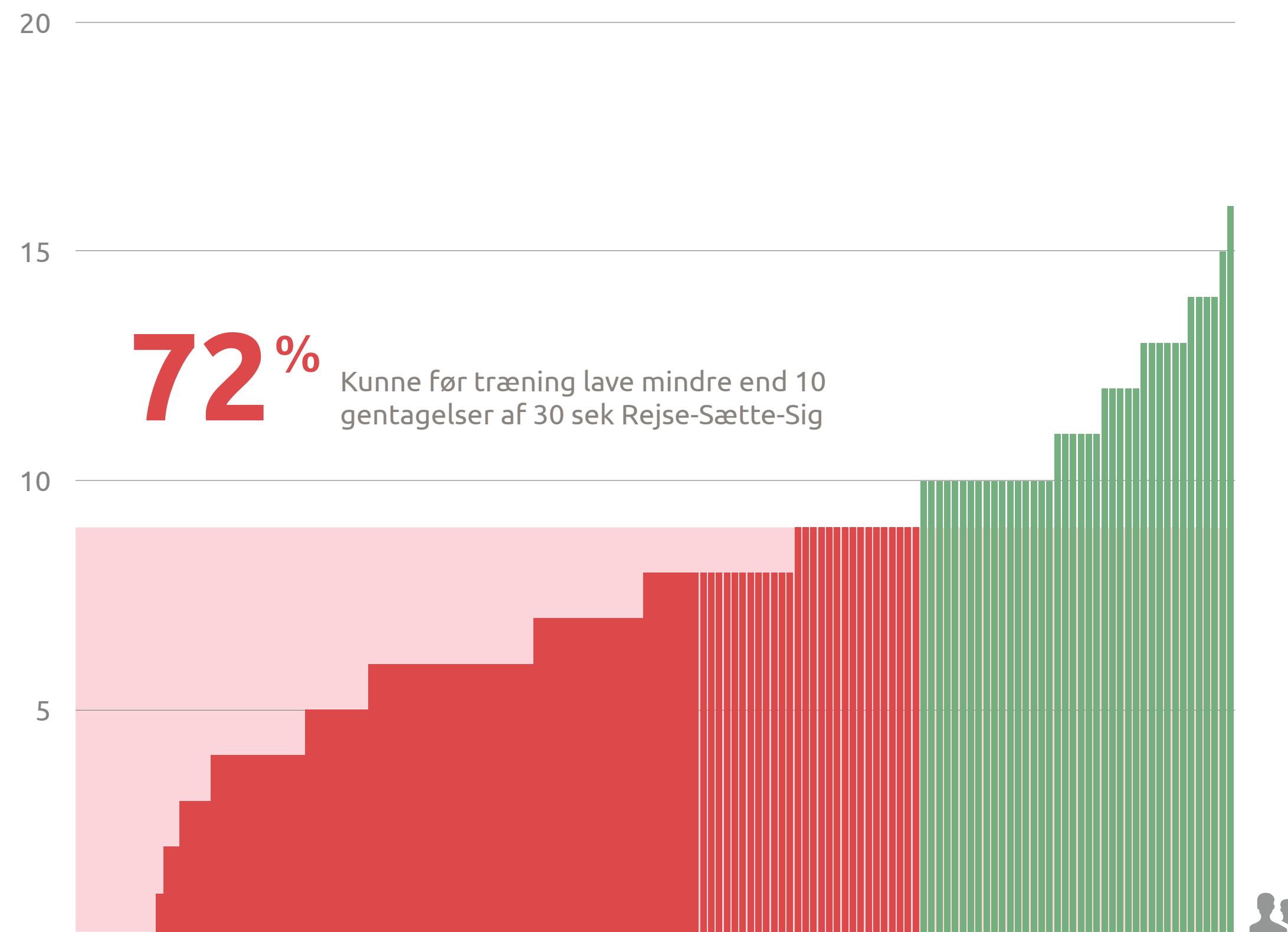


30 sek Rejse-Sætte-Sig

I relation til faldrisiko er det problematisk hvis 30 sek Rejse-Sætte-Sig testen kun kan udføres med < 10 gentagelser.

Ved første screening lå **72%** af borgerne under dette kritiske niveau.

UDVIKLING I 30SEK RSS



30 sek Rejse-Sætte-Sig

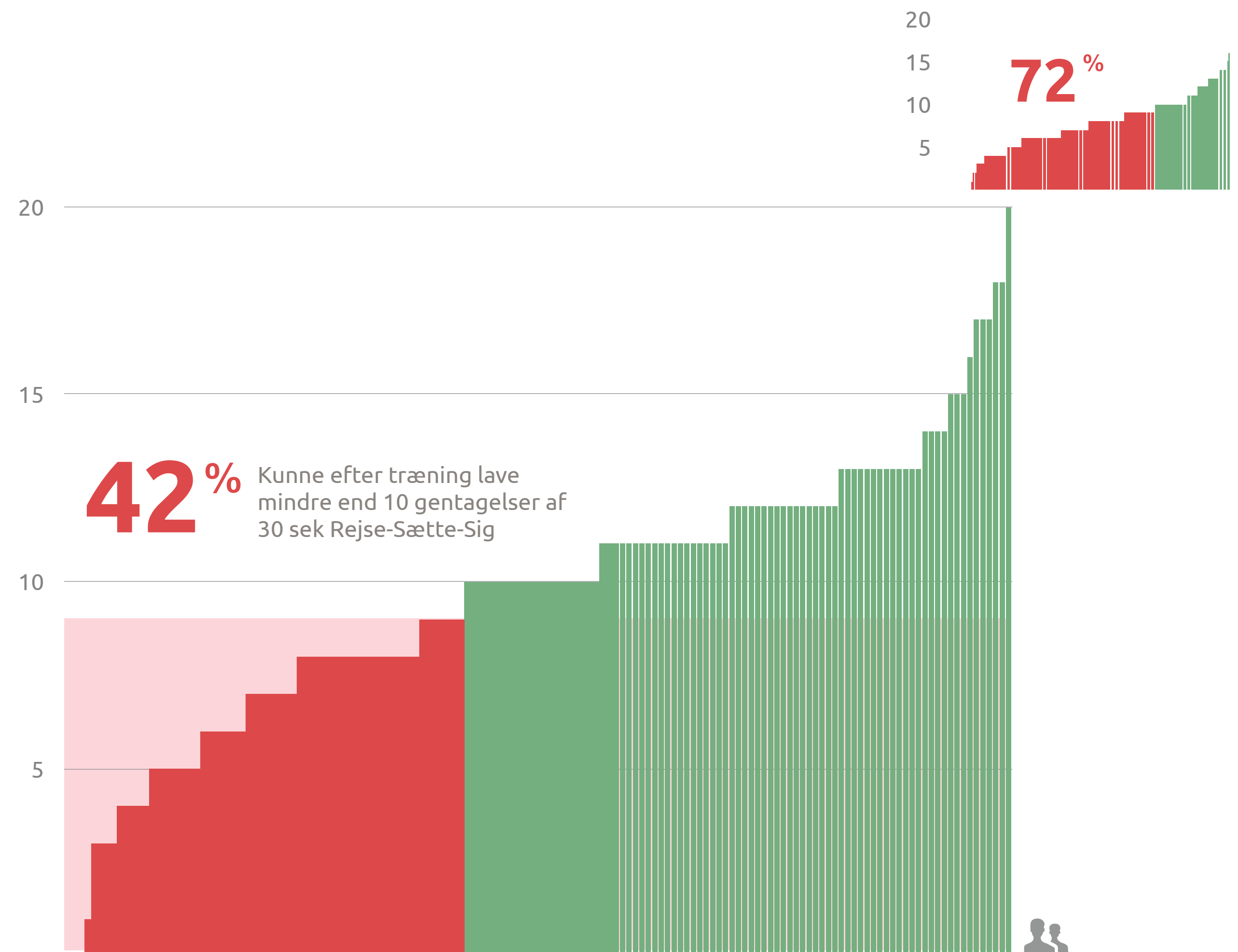
Efter træningen lå 42% af borgerne under det kritiske niveau.

Andelen af borgere med kritisk funktionsevne er dermed reduceret med:

30 %

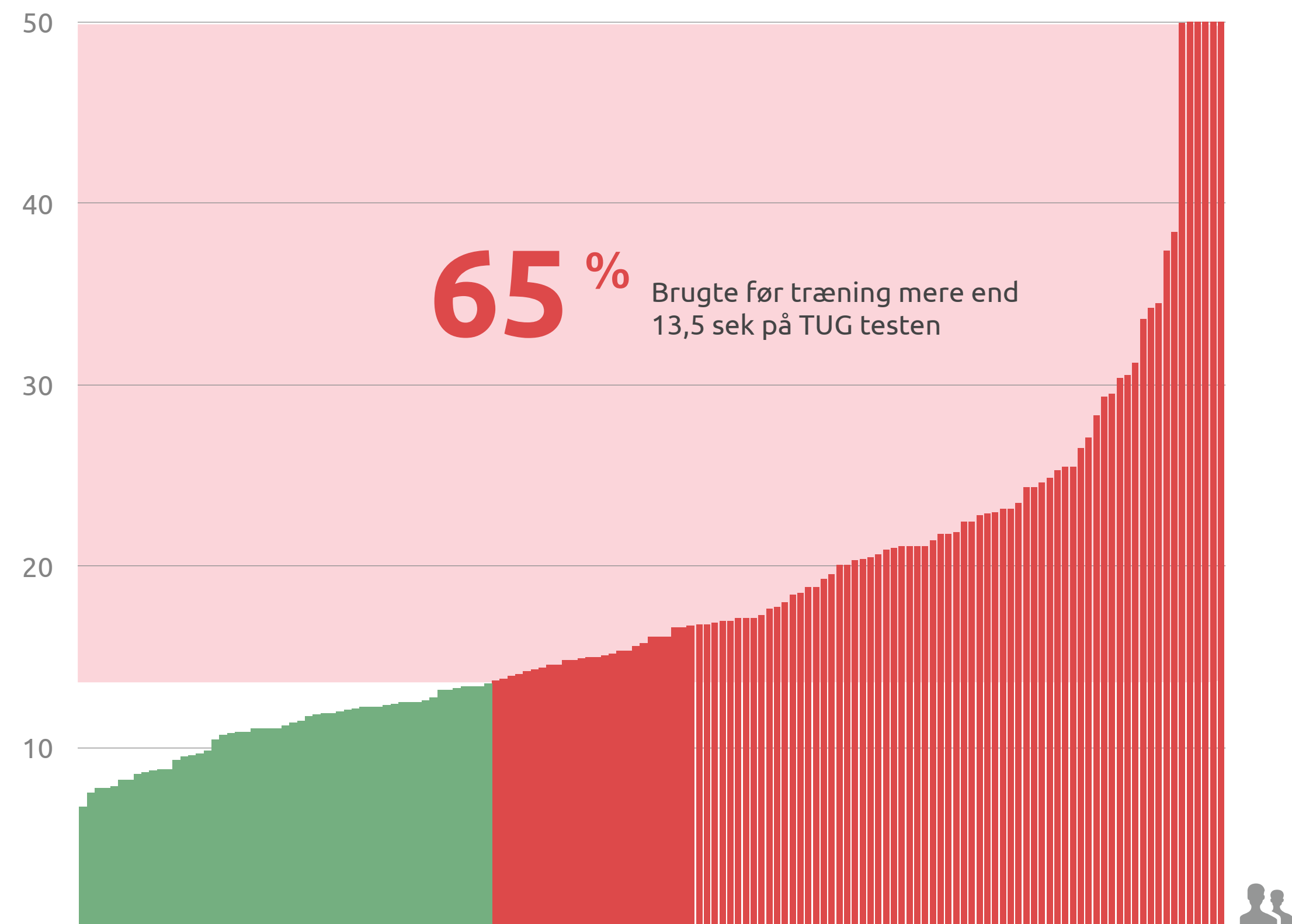
Af dem der før træning havde en kritisk funktionsevne, har **42%** rykket sig over den kritiske grænse.

UDVIKLING I 30SEK RSS



Ved første screening lå **65%** af borgerne over dette kritiske niveau.

UDVIKLING I TUG



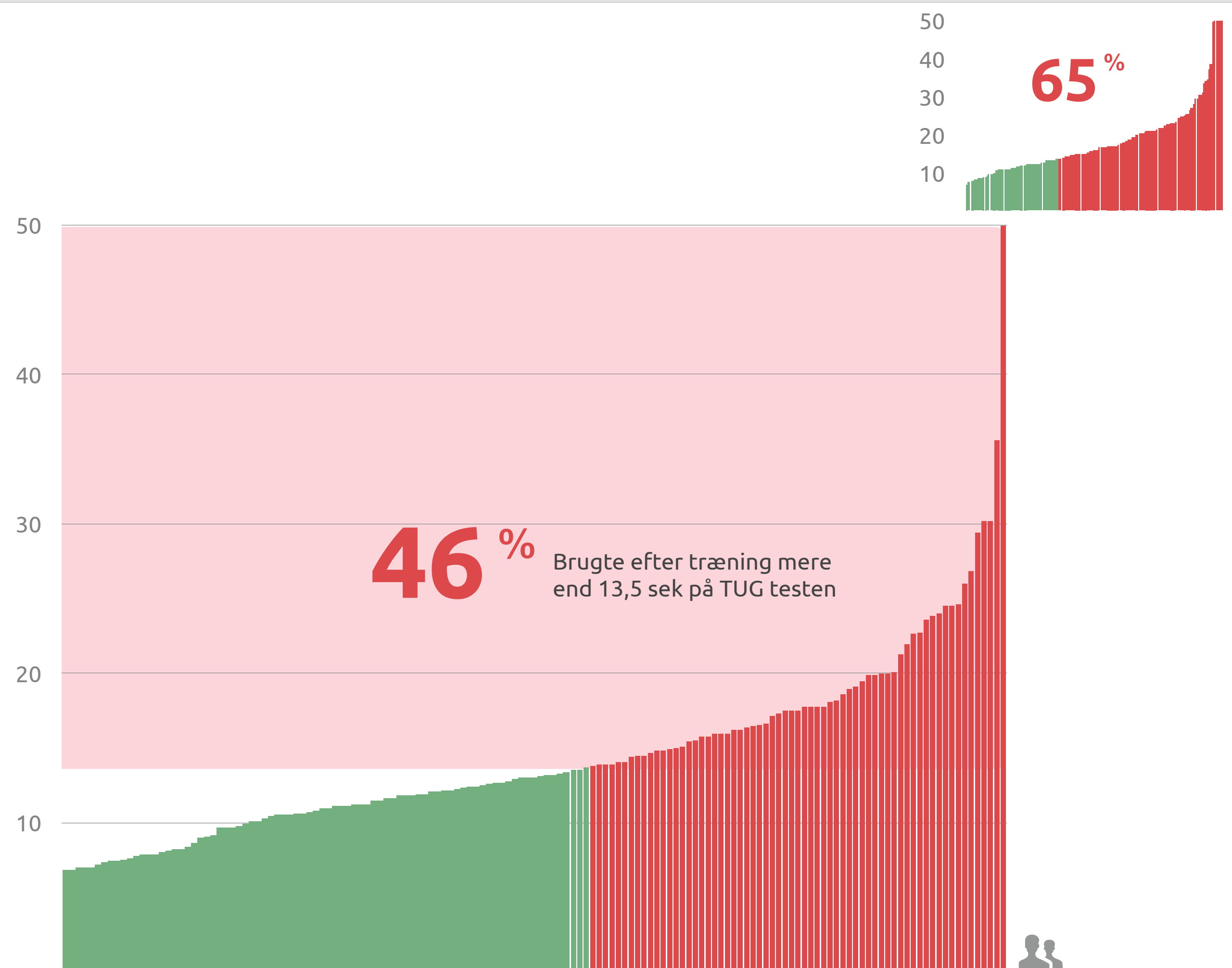
Timed Up & Go

Efter træningen lå 40% af borgerne over det kritiske niveau.

Andelen af borgere med kritisk funktionsevne er dermed reduceret med **19 %**

Af dem der før træning havde en kritisk funktionsevne har **29%** rykket sig under den kritiske grænse.

UDVIKLING I TUG



Risiko score

Inden de fysiske test afdækkes en række begrænsninger med et spørgeskema er blandt andet er målrettet afdækning af faldrisikoen.

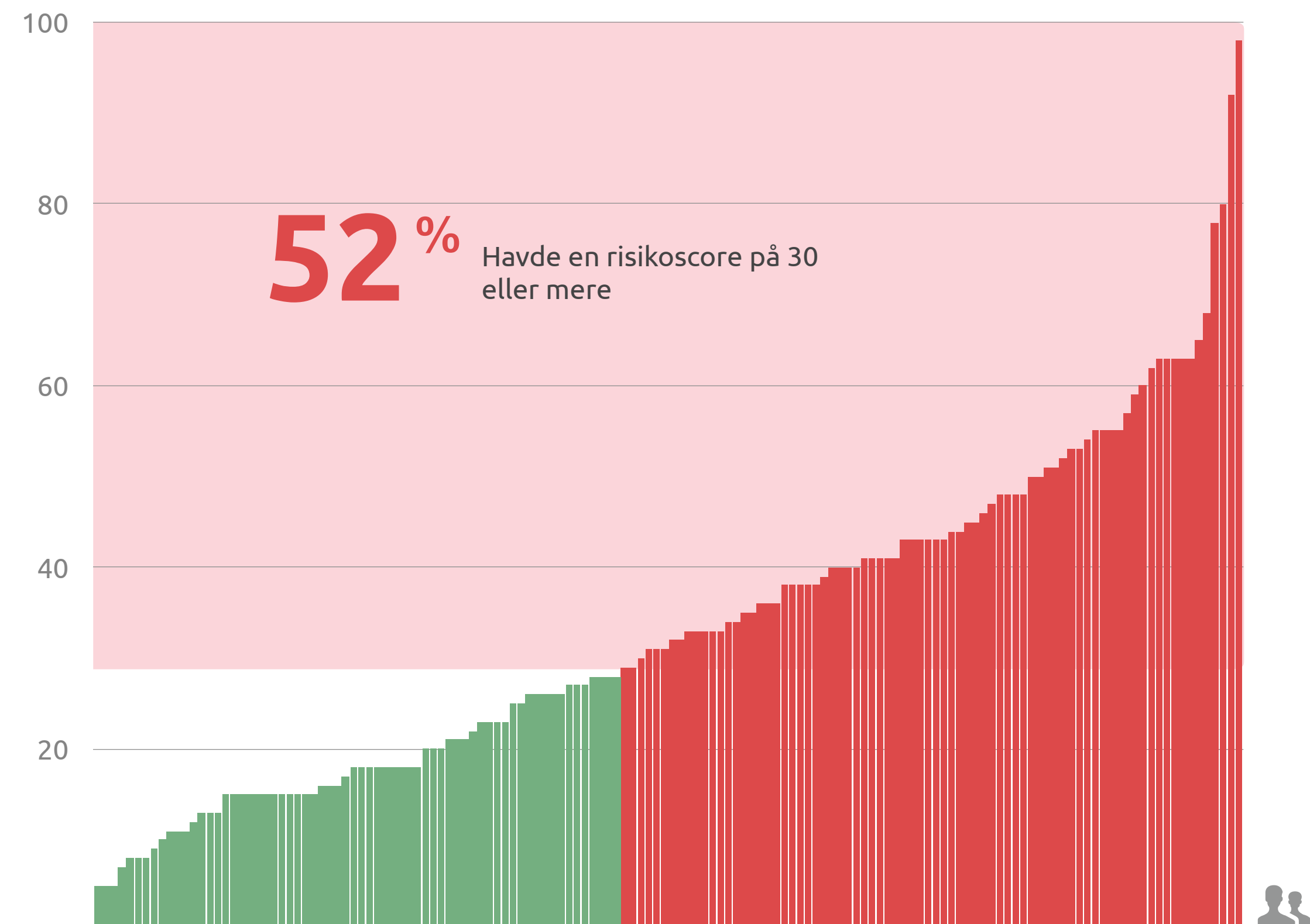
Det drejer sig om emnerne:

- *Mobilitet*
- *Bekymring for fald*
- *Personlig pleje*
- *Holde hus & hjem*
- *Helbred*
- *Social kontakt*

En score på 30 eller mere udløser en alarm og en opfordring til at afdække faldrisikoen yderligere

Ved første screening lå **52%** af borgerne over dette kritiske niveau.

UDVIKLING I RISIKO-SCORE



Risiko score

Efter træningen lå 27% af borgerne over det kritiske niveau.

Andelen af borgere med kritisk funktionsevne er dermed reduceret med:

25 %

Af dem der før træning havde en kritisk risikoscore, har **48%** rykket sig over den kritiske grænse.

UDVIKLING I RISIKO-SCORE

