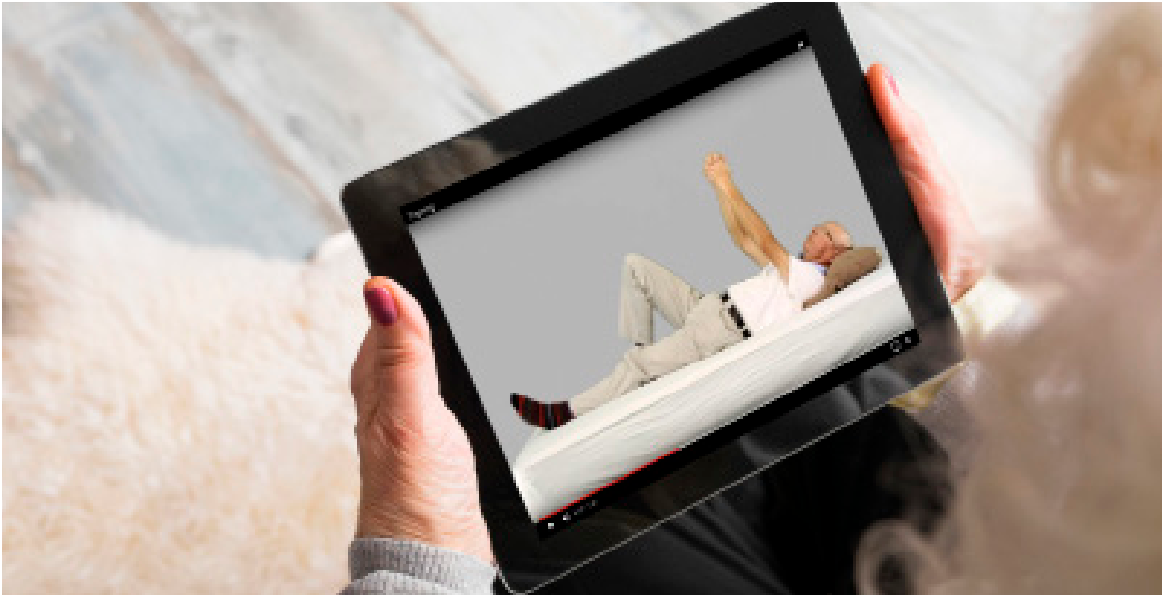




MÅLRETTET HVERDAGSTRÆNING TIL SELVHJULPENHED

Stort casestudie fra Viborg Kommune

// DigiRehab Caserapport //



Resumé:

Velfærdsteknologi til selvhjulpenhed

Alle kommuner står i dag med en enslydende udfordring: Et stærkt stigende antal ældre skal have en værdig ældrepleje og en god livskvalitet, uden at omkostningerne løber løbsk.

En af de vigtigste løsninger på denne udfordring er at hjælpe de ældre til at blive stærkere og mere selvhjulpne i hverdagen. Det kan vi gøre ved at tilbyde personlig og skræddersyet hverdagstræning til alle relevante borgere.

I denne rapport viser vi, hvordan det digitale trænings- og analyseværktøj, DigiRehab, gør det muligt at tilbyde omkostningsbevidst og højt kvalificeret personlig træning til ældre borgere i hjemmeplejen. Træningen styrker de ældres livskvalitet og selvhjulpenhed markant og kan dermed også mindske tidsforbruget på hjemmehjælp.

Vi gennemgår også et stort casestudie fra Viborg, hvor DigiRehab har reduceret ældres behov for hjælp væsentligt og har skabt et potentiale for et nyt råderum i budgettet.



DigiRehab er i vores øjne en rigtig god investering til fremtidens ældrepleje.

*Ove Gerhard Jensen,
myndighedschef i Aalborg Kommune*



For den enkelte ældre betyder DigiRehab, at man i højere grad bliver herre i eget hus.

*Ida Middelhede Jensen,
byrådsmedlem, Viborg Kommune*

Indhold

Baggrund: Den nødvendige selvhjulpenhed.....	4
Overblik: Sådan skaber DigiRehab værdi.....	5
Screening: Borgerens behov i fokus.....	6
Træning: Målrettethed giver størst styrke.....	7
Analyse: DigiRehab sætter spot på effekten.....	9
Effekt: Ældre vinder og mister hurtigt styrke.....	10
Casestudie: Viborg.....	11
Opstart og deltagelse.....	12
Overordnet effekt.....	13
Fald i behovet for hjælp.....	14
Øget styrke og fysisk formåen.....	15
Store besparelser i tidsforbruget.....	16
Alle borgere får effekt.....	17
Selvhjulpenhed på langt sigt.....	18
26,5 timer sparet per borger.....	19
Markant økonomisk effekt.....	20
Konklusion.....	21

Baggrund:

Den nødvendige selvhjulpethed

Den velfærdsteknologiske løsning til hverdagsrehabilitering/træning af ældre borgere i eget hjem, DigiRehab, er udviklet med et skarpt øje for fremtidens udfordringer i ældreplejen.

Det er velkendt, at et stigende antal ældre borgere med behov for hjælp til dagligdagens gøremål i de kommende år vil presse de kommunale budgetter markant. Ifølge en rundspørge, foretaget af Kommunernes Landsforening, forventer 77 pct. af de danske kommuner øgede driftsudgifter på ældreplejen i 2018.

Baggrunden for dette er ganske enkel. Antallet af mennesker på over 75 år vil ifølge Danmarks Statistik fra i dag og frem til 2025 stige med hele 41 pct.

Samtidig bliver ældre borgere, der har været indlagt på sygehus, udskrevet tidligere og tidligere. De har brug for omfattende hjælp og genoptræning i hjemmet, så de kan genvinde deres fysiske formåen og evne til at klare dagligdagen helt eller delvist selvhjulpent.

Hverdagstræning giver dobbelt gevinst

DigiRehab har de seneste år i flere store danske kommuner dokumenteret, at veltilrettelagt digital hverdagstræning kan være et stærkt svar på disse udfordringer. DigiRehabs effektanalyser viser, at DigiRehabs skræddersyede træning til selvhjulpethed er en nødvendig win-win investering til gavn for både de ældre og for budgetterne.

De ældre, der gennemfører træningen, får mindsket deres behov for hjemmehjælp markant - i gennemsnit med ca. en time om ugen - og dermed skabes et øget råderum i budgetterne. Et råderum, der kan bruges på at øge service og/eller antallet af ældre, der kan modtage hjælp.

Samtidig øges de ældres livskvalitet. Borgerne genvinder i rigtig mange tilfælde evnen til at klare hverdagens gøremål, fx basal personlig pleje som vask og toiletbesøg, og får mulighed for i højere grad at fortsætte den selvstændige livsstil, de har været vant til.

Som det kan ses videre i denne rapport, er baggrunden for DigiRehabs positive effekter dels vores højt kvalificerede tilgang til hverdagstræning for ældre borgere og dels en enkel og effektiv udnyttelse af teknologiens muligheder for at skabe overblik og system i den personlige træning til alle ældre borgere i hjemmeplejen.

Den digitale løsning giver desuden en unik mulighed for at tilbyde et stort antal ældre hverdagstræning for et minimum af ressourcer.



Vi er nødt til at prioritere forebyggelse, så vi sørger for, at ældre er selvhjulpne så lang tid som muligt.

*Martin Damm
formand for KL til Momentum/
Danske Kommuner*

Overblik:

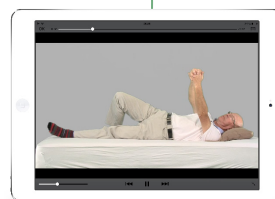
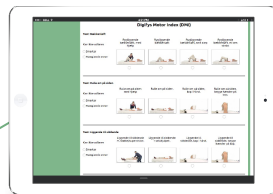
Sådan skaber DigiRehab selvhjulpenhed

DigiRehab gør det muligt at tilbyde målrettet personlig hverdagstræning til ældre i hjemmeplejen for et minimum af ressourcer. DigiRehabs digitale løsning tilgås på tablet og indeholder tre væsentlige funktioner: screening, træningsprogrammer og overblik & analyse. Træningen med DigiRehab udføres typisk i eget hjem sammen med sosu-medarbejder og egner sig til mange ældre i hjemmeplejen. **DigiRehab har således vist stor effekt på ældre, der modtager rehabilitering efter § 83a og § 86 stk.1 og stk 2, herunder også faldforebyggelse. Ældre, der efter et lægefaglige genoptræningsforløb efter § 140, stadig er svækkede eller har nedsat funktionsevne, kan også have stor gavn af et forløb med DigiRehab.**

De tre funktioner i DigiRehab

1. Screening

En objektiv screening af hver borger kortlægger den ældres behov og fysiske formåen. Det gør det muligt at skræddersy træningsprogrammer til den enkelte. Borgerne screenes ved opstart og løbende herefter, så effekten af træningen hele tiden følges. Læs mere på side 6.



2. Træning

De målrettede træningsprogrammer er udviklet af højt kvalificerede fysioterapeuter. De sigter alle på at gøre den ældre mere selvhjulpen. Øvelserne vises på video og udføres typisk sammen med sosu-medarbejder. Læs mere om DigiRehabs trænings-tilgang på side 7-8.



3. Analyse

DigiRehabs analyse- og statistikfunktion varsler automatisk, hvornår træningen har haft så god effekt, at det er tid til at justere indsatsen og revisitere borgeren. Værktøjet kan også monitorere den overordnede rehabiliteringsindsats i kommunen. Se mere om vigtigheden af analysefunktionen på side 9

Screening:

Borgerens behov skal i fokus

Det første forudsætning for god og veltilrettelagt hverdagstræning er, at vi formår at sætte borgerens behov og fysiske potentiale i centrum. Det gør vi i DigiRehab med en unik screeningsfunktion, der sikrer, at alle borgere træner efter niveau og behov - og ingen træner forgæves.

Vi måler borgerens rehabiliteringspotentiale

Når en ældre opstartes i DigiRehab, sker det altid med en screening af vedkommendes fysiske formåen. Screeningen, der består af en række fysiske øvelser, er lagt ind i det digitale værktøj og kan let forstås kvalificeret og præcist af sosu-medarbejder eller tilsvarende personale.

Screeningen viser fremfor alt, om den enkelte borger har et reelt rehabiliteringspotentiale - det vil sige, om målrettet træning potentielt kan øge borgerens selvhjulpethed og livskvalitet. Denne viden kan sikre, at borgerne kun tilbydes træning, når det reelt giver mening.

Screeningen i DigiRehab er så enkel, at den kan foretages løbende - som en del af den daglige træning. Dermed følges borgerens udvikling hele tiden. Dette har flere fordele:

- **Screeningen tilpasser automatisk borgerens træningsprogram efter dennes fysiske formåen, så programmet altid er up to date.**
- **Screeningen synliggør fremgang, hvilket er motiverende for både den ældre og de medarbejdere, der forestår træningen.**
- **Screeningen afslører, hvis en borger pludselig ikke får noget ud af træningen, fx på grund af sygdom eller andet.**

Screeningen danner grundlag for træningsprogrammet

Screeningen i DigiRehab danner også et validt grundlag for de personlige træningsprogrammer, som generes til den enkelte. Læs mere om dette i afsnittet om træning på side 7-8.

Træning:

Måltretthed giver størst styrke

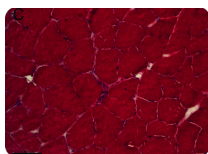
Det er veldokumenteret, at fysisk træning påvirker selvhjulpenhed, humør og livskvalitet hos ældre mennesker. Men ikke al fysisk træning er lige godt, når det gælder selvhjulpenheden. I DigiRehab er tilgangen til hverdagstræningen til ældre, at den skal være direkte målrettet og skræddersyet til den enkelte for at få optimal effekt.

Alder er ingen hindring for muskelstyrke

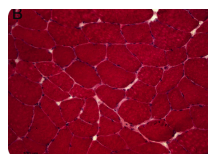
I første omgang er det imidlertid vigtigt at forstå, at vi som ældre ikke automatisk mister vores muskelstyrke og fysiske formåen. Derimod gælder det fortærskede udtryk: "If you don't use it - you loose it" stadig. Den mindskede styrke hos ældre borgere er typisk en følge af den inaktivitet, der ofte følger med en stigende alder. Når vi bliver ældre, stilles der færre fysiske krav til os. Vi skal ikke længere transportere os selv frem og tilbage på arbejde, løbe efter børnene eller gøre rent og vaske for en hel familie. Vi bruger vores fysik mindre - og derfor svækkes vi. Det betyder omvendt, at ældre borgere har mulighed for at holde sig stærke i mange år med den rette træning. Det ses fx i dette sigende tværsnit af tre forskellige mænds muskelmasse. En veltrænet 80-årigs muskelmasse ligner en rask, men utrænet 30-årigs til forveksling.

◆ FAKTA

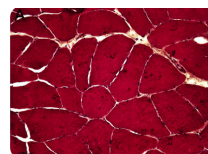
Tværsnit af muskelmassen - ung som gammel



Rask
30-årig mand



Veltrænet
80-årig mand



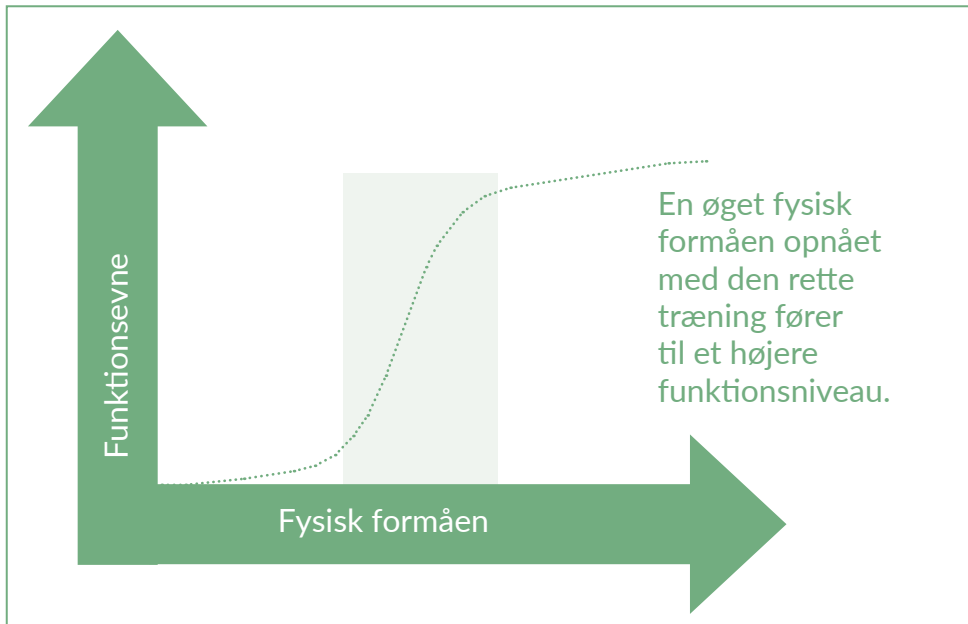
Utrænet
80-årig mand

Det er aldrig for sent at komme i gang

Heldigvis er det aldrig for sent at gå i gang med at træne. Mange forskningsresultater har vist, at vi kan styrke deres muskulatur markant hele livet. Tænk bare på verdensrekordindehaveren i bænkpres for 90 +-årige, Sy Perils. Han begyndte først at træne, da han var 60 år gammel, men i en alder af 91 år kan han løfte hele 85 kilo!

Selvhjulpenhed og evnen til at klare hverdagen hænger dog ikke kun sammen med den fysiske styrke. At kunne klare relativt simple opgaver som fx at rejse sig op, kræver en blanding af styrke

og funktionsevne. Men når styrken trænes, så følger funktionsevnen med. Det er ganske enkelt: Hvis man bliver dobbelt så stærk i benene, så er det halvt så svært at rejse sig op.



Måltrettet træning skal give den rette styrke

Når ældre borgere skal have det optimale ud af træningen til mere selvhjulpenhed kræver det derfor, at træningen er direkte målrettet den enkelte ældres udfordringer i hverdagen. Har borgeren fx behov for at genvinde eller bevare evnen til fx at stå op om morgenen eller gå på toilettet, skal træningen målrettes til den styrke, der kan understøtte evnen til at klare de komplekse bevægelser, der skal til.

Det gør træningsprogrammerne i DigiRehab. Via den enkel udført screening, der er indlagt som en funktion i DigiRehab, (se også side 6) kortlægges de ældres behov og de fysiske svagheder, som det giver mest mening af rette op på. Først når screeningen er foretaget, genereres et personligt træningsprogram ud fra resultaterne. Denne personlige tilgang til træningen betyder, at den i de fleste tilfælde er langt mere effektiv end fx holdtræning, hvor alle mere eller mindre følger samme program. Vores erfaring i DigiRehab er desuden, at de ældre typisk er glade for at slippe for tidsforbrug og transport til og fra træning, når de i stedet kan få træningen overstået i hjemmet.

Kort tids træning virker på langt sigt

Derudover er det væsentligt at tilføje, at fysisk træning til ældre ikke behøver at være en blivende del af hverdagen. Et 12 ugers træningsprogram, som det der findes i DigiRehabs løsning, er fuldt ud tilstrækkeligt til at booste styrken. Efterfølgende vil de fleste ældre kunne holde den opnåede styrke ved lige ved at udføre de daglige gøremål, som de igen bliver i stand til at klare. Derfor er en vigtig del af hverdagstræningen til ældre også en hurtig og effektiv re-visitation, der sikrer, at den ældre hele tiden selv klare det, som de faktisk kan. Hverdagen skal være styrketræning i sig selv.

Analyse:

DigiRehab skaber overblik over indsatsen

Intet er så motiverende som at se og mærke en effekt af den træning, man udfører. Det gælder for alle mennesker - både unge og gamle. Derfor er det også meget væsentligt for en succesfuld hverdagstræning til ældre, at effekten er tydelig for både den ældre selv og det personale, der hjælper til med træningen. **Klarhed og overblik over den overordnede effekt af rehabiliteringsindsatsen er samtidig en forudsætning for, at træningen kan føre til en re-visitation og dermed en egentlig øget selvhjulpne og mulig besparelse i hjemmeplejen.** Vi har derfor udarbejdet en tjekliste, der viser nogle af de vigtigste parametre, der skal være styr på, i forhold til hverdagstræningens effekt:

TJEKLISTE TIL VURDERING AF HVERDAGSTRÆNING

- Hvor mange ældre borgere i kommunen træner pt regelmæssigt?
- Hvor mange borgere har potentiale til at blive mere selvhjulpne med hverdagstræning?
- Hvordan sikrer I, at den enkelte ældre hele tiden træner relevante muskelgrupper?
- Hvordan sikrer I, at den ældre hele tiden træner på det rette niveau?
- Hvilke funktionsevner er de ældre især blevet opgraderet på?
- Hvordan sikrer I, at re-visitation sker så snart, det er relevant?

Rigtig mange kommuner har ikke det fulde overblik over alle disse vigtige spørgsmål. Ganske enkelt fordi det er ekstremt ressourcetungt at skabe dem "med håndkraft".

I DigiRehab bliver alle disse oplysninger automatisk opsamlet, efterhånden som løsningen anvendes. Screeningsfunktionen sikrer, at borgernes program hele tiden er up-to-date i forhold til borgernes kunne, ligesom programmerne let kan justeres i forhold til den ældres dagsform.

Statistik- og overblikfunktionen sikrer, at den kommunale ledelse let og uden yderligere tidsforbrug kan få et real-time overblik over, hvordan det går med hverdagstræningen - både hos den enkelte borger og hos den samlede borgergruppe. **Et varslings-system viser ovenikøbet, hvornår den enkelte borger er blevet så stærk, at det er tid til en re-visitation. På denne måde sikrer DigiRehab, at træningen og den afledte effekt hele tiden er optimal.**

Effekt:

DigiRehab-træning skaber store besparelser

Målettet træning er essentielt for ældre borgeres fysiske formåen - og dermed deres selvstændighed og behov for hjemmehjælp. Hvis træningen ikke tilbydes, går det hurtigt ned ad bakke med den fysiske formåen og op ad bakke med behovet for hjælp.

DigiRehab har lavet en undersøgelse af den gennemsnitlige effekt af 1500 gennemførte DigiRehab-træningsforløb af 12 ugers varighed. De ældre har trænet ca. 2 x 20 minutter om ugen med hjælp fra deres sosu-medarbejder og et målettet træningsprogram fra DigiRehab.

Efter 12 ugers træning var de ældre overordnet set blevet så meget stærkere og mere selvhjulpne, at de i gennemsnit havde et mindsket behov for hjælp på 59 minutter om ugen per borger.

En kontrolgruppe på mere end 800 borgere, der ikke havde fået tilbudt specifik træning med DigiRehab, men havde mulighed for at deltage i den almindelige rehabilitering i kommunen, øgede i samme periode deres behov for hjælp med hele 20 minutter om ugen per borger i gennemsnit.

Reduktion i behov for hjælp efter 12 ugers træning

DigiRehab-gruppe	- 59 min./uge/borger	<i>Skemaet angiver udviklingen i behovet for hjælp efter 12 uger - med eller uden træning med DigiRehab. Det ses, at effekten af DigiRehabs træning samlet set slår igennem med i snit 79 minutter om ugen per borger, fordi DigiRehab-gruppen mindsker behovet for hjælp i modsætning til kontrolgruppen, som får øget behovet.</i>
Kontrol-gruppe	+ 20 min./uge/borger	
Samlet effekt	- 79 min/uge/borger	



Vi bør stoppe den nedadgående spiral i ældres selvhjulpnehed. Vi skal hjælpe de ældre med at bevare deres styrke og dermed deres livskvalitet og selvstændighed. Vores undersøgelse viser, at der skal meget mindre træning til, end de fleste typisk tror.

Michael Harbo, fysioterapeut og chefudvikler i DigiRehab



Casestudie

DigiRehab i Viborg Kommune

I efteråret 2016 deltog Viborg Kommune i en prøvehandling med DigiRehab. Dette casestudie gennemgår den positive effekt af denne specifikke prøvehandling i detaljer.

- ◆ I gennemsnit nedsatte DigiRehab behovet for hjemmehjælp med 47 minutter om ugen pr. borger, der gennemførte forløbet.
- ◆ DigiRehab hævede andelen af borgere, der har en god fysisk form og kun lidt behov for hjælp, fra 25% til 40%.
- ◆ DigiRehab har haft en varig effekt på de ældres selvhjulpethed. Tidsforbruget i hjemmeplejen var fortsat markant lavere 6 måneder efter træningens afslutning.



◆ FAKTA

169 borgere blev startet op i DigiRehabs system

132 - eller 78 pct. - gennemførte hele træningsforløbet.

Opstart og deltagelse

Tre distrikter i Viborg Kommunes hjemmepleje var inddraget i denne omfattende prøvehandling med DigiRehab.

I alt blev 169 ældre borgere inkluderet i projektet. 41 pct. af disse ældre havde et stort rehabiliteringspotentiale ved opstart, men alle 169 borgere fik i denne prøvehandling tilbudt træning.

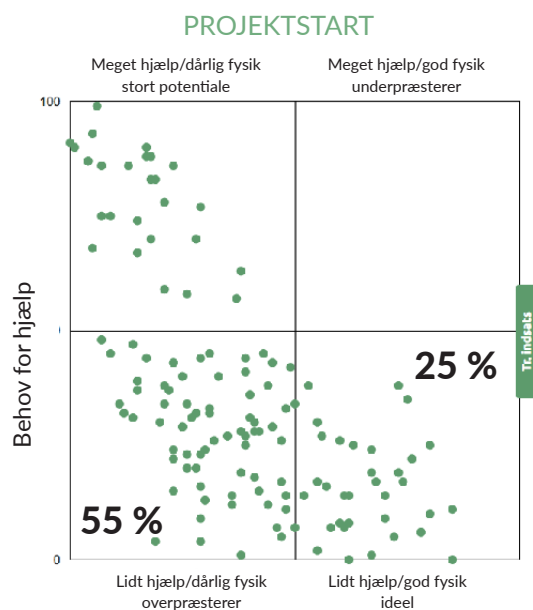
Af de 169 inkluderede borgere gennemførte 132 (78 pct.) det fulde træningsforløb med DigiRehab. Det er en meget høj deltagelsesprocent for denne borgergruppe. Det er bemærkelsesværdigt, at den er opnået, selv om borgerne blev inkluderet i forløbet uden særlig hensyntagen til motivation eller egethed.

Borgernes frafald skyldes følgende:

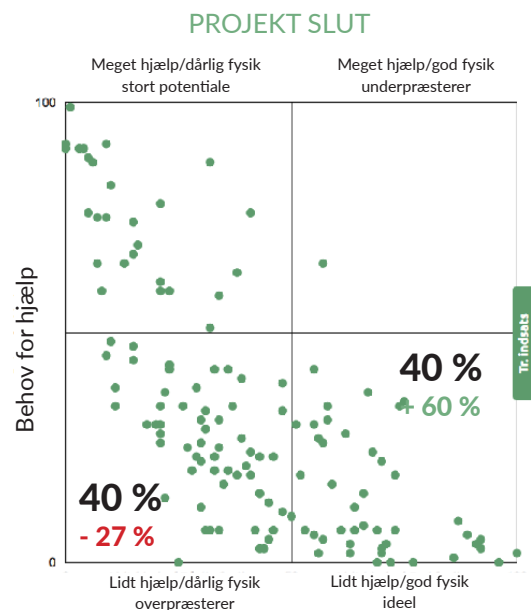
- 3 dødsfald
- 6 borgere meldte aktivt fra
- 14 borgere blev i løbet af perioden for syge til at gennemføre træningen
- 14 borgere deltog af andre årsager ikke reelt (de trænede max 3 gange)

◆ FAKTA

En screening af alle ældre, der startes op i DigiRehab, belyser hver enkelt borgers rehabiliteringspotentiale grundigt. En borger, der har en relativ svag fysik og et stort behov for hjælp, har et stort rehabiliteringspotentiale og vil med høj sandsynlighed få en positiv effekt af fysisk træning.



Ved træningsopstart var 25 pct. af borgerne i god fysisk form.



Ved træningsafslutning var 40 pct. af borgergruppen i god fysisk form.

Overordnet effekt

Det 12 uger lange træningsforløb med DigiRehab har overordnet set skabt en gruppe langt mere selvhjulpne ældre i Viborg Kommune. Borgerne har forbedret deres fysiske formåen markant og har fået mindre behov for hjælp.

- 64 borgere er blevet stærkere og har forbedret deres fysiske formåen.
- 63 borgere er blevet mere selvhjulpne og har fået mindre behov for hjælp.

På figurerne ovenfor ses resultatet af screeningen for rehabiliteringspotentialet ved træningsopstart og umiddelbart efter afslutning for de 111 borgere, der fik foretaget disse screeninger.

Som det ses er andelen af borgere, der er i god fysisk form og kun har brug for en smule hjælp, steget med 60 pct, mens andelen af fysisk dårlige borgere er faldet med 27 pct.

◆ FAKTA

64 borgere har forbedret deres fysiske formåen.

63 borgere har fået et mindre behov for hjælp i hjemmet.



◆ FAKTA

De 63 borgere, der har fået mindre behov for hjælp, reducerede i gennemsnit deres behov med hele 39 pct.

Fald i behovet for hjælp

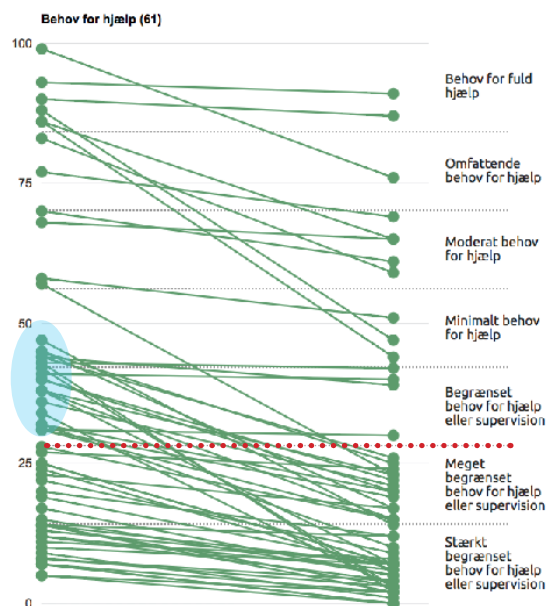
De 63 borgere, der har fået behov for mindre hjælp efter de 12 ugers DigiRehab-træning, har i gennemsnit reduceret behovet med 39 pct. - udregnet på en pointskala.

Dette dækker over en vis variation. 33 borgere har reduceret deres behov for hjælp med mere end 50 pct. i gennemsnit.

Ud fra en økonomisk betragtning er gruppen, der er markeret med en blå skygge på figuren til højre, særlig interessant.

Disse borgere har i løbet af perioden bevæget sig ned under den stiplede røde linje til kategorien "Meget begrænset behov for hjælp". Den røde linje angiver, hvornår borgeren ikke længere har behov for supervision, men kan klare sig selv med hjælpemidler.

En gruppe på 47 borgere fik i perioden et øget behov for hjælp, selv om de trænede med DigiRehab. Det skyldes primært, at disse borgere blev ramt af sygdom, fald eller mentale udfordringer undervejs i forløbet.



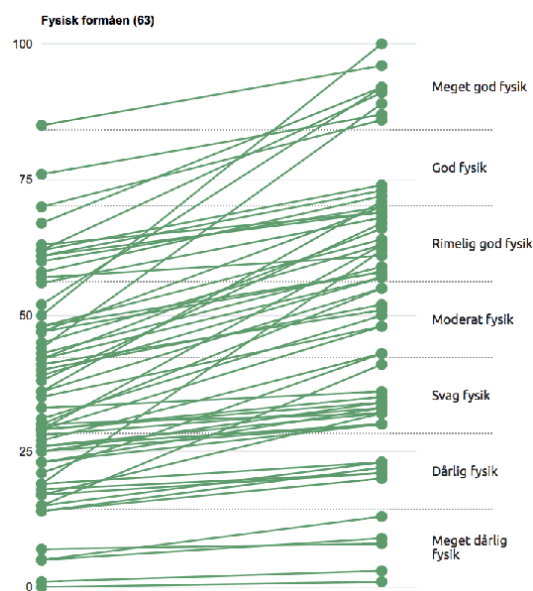
Den stiplede røde linje markerer grænsen for, hvornår borgerne kan nøjes med meget begrænset hjælp.

Øget styrke og fysisk formåen

64 borgere har forbedret deres fysiske formåen markant som følge af den målrettede træningsindsats med DigiRehab. Hos disse borgere er den fysiske formåen i gennemsnit forbedret med 40 pct.

Som grafen til højre viser, profiterer borgere på alle niveauer af træningen. Også borgere med et relativt svagt udgangspunkt fik øget deres fysiske formåen væsentligt.

47 borgere har dog haft en negativ udvikling i deres fysiske formåen. De blev typisk ramt af sygdom, fald eller forskellige mentale udfordringer undervejs. Der var i stort set alle tilfælde en god forklaring på, hvorfor træningen ikke havde givet effekt. Disse borgere kan i mange tilfælde tilbydes et nyt forløb med DigiRehab, når deres situation ændrer sig til det bedre igen.



Borgere på alle niveauer profiterer af DigiRehab-træningen.

◆ CASE

En ældre kvinde i Viborg var blandt de borgere, der øgede sin fysiske styrke så meget, at hun fik markant mindre behov for hjælp. Før forløbet fik kvinden 372 minutters hjælp ugentligt. Efter forløbet blev hun reduceret med 58 minutter om ugen. Borgerens sosu-assistent har endvidere angivet i seneste screening, at borgeren nu som noget nyt også klarer personlig hygiejne, bad og påklædning helt eller delvist selvhjulpent. Hjælpen kan dermed efter al sandsynlighed reduceres yderligere inden længe.

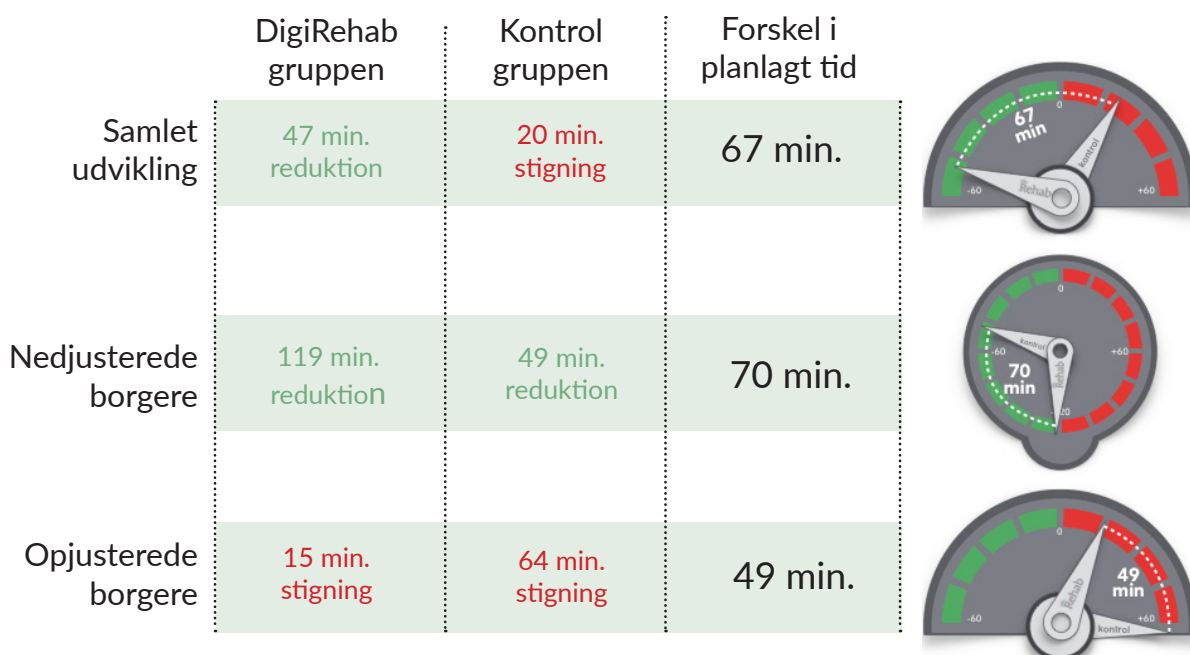
Store besparelser i tidsforbruget

De flotte resultater på borgernes fysik og selvhjulpethed har stor betydning for den tid, der skal bruges på den enkelte ældre i hjemmeplejen. Der er sket store reduktioner.

- De 132 borgere, der gennemførte hele træningsforløbet, har i snit fået reduceret deres behov for hjemmehjælp med 16 pct. Det svarer til en reduktion på 47 min./uge pr. borger.
- 61 borgere er gået ned i tid med 30 pct. i snit. Det svarer til 119 min./uge.
- 70 borgere er pga fx sygdom eller fald gået op i tid på trods af gennemført træning. De er dog kun øget med 7 pct. - svarende til 15 min./uge i gennemsnit.

Effekten på tidsforbruget bliver endnu tydeligere, når resultaterne ses i forhold til en sammenlignelig kontrolgruppe, der ikke har været tilknyttet DigiRehab. Kontrolgruppen, der bestod af over 800 borgere, fik i samme periode et øget behov for hjælp på hele 20 minutter om ugen i snit pr. borger.

Effekten af DigiRehab-træningen slår dermed igennem med i alt 67 minutter om ugen pr. borger i gennemsnit.



Træningen med DigiRehab reducerer behovet for hjælp hos en borgergruppe, men forebygger også forfald. Det er almindeligt, at behovet for hjælp stille og roligt øges hos hjemmehjælpsbrugere - præcist som det er sket i kontrolgruppen her.

Alle borgere får positiv effekt

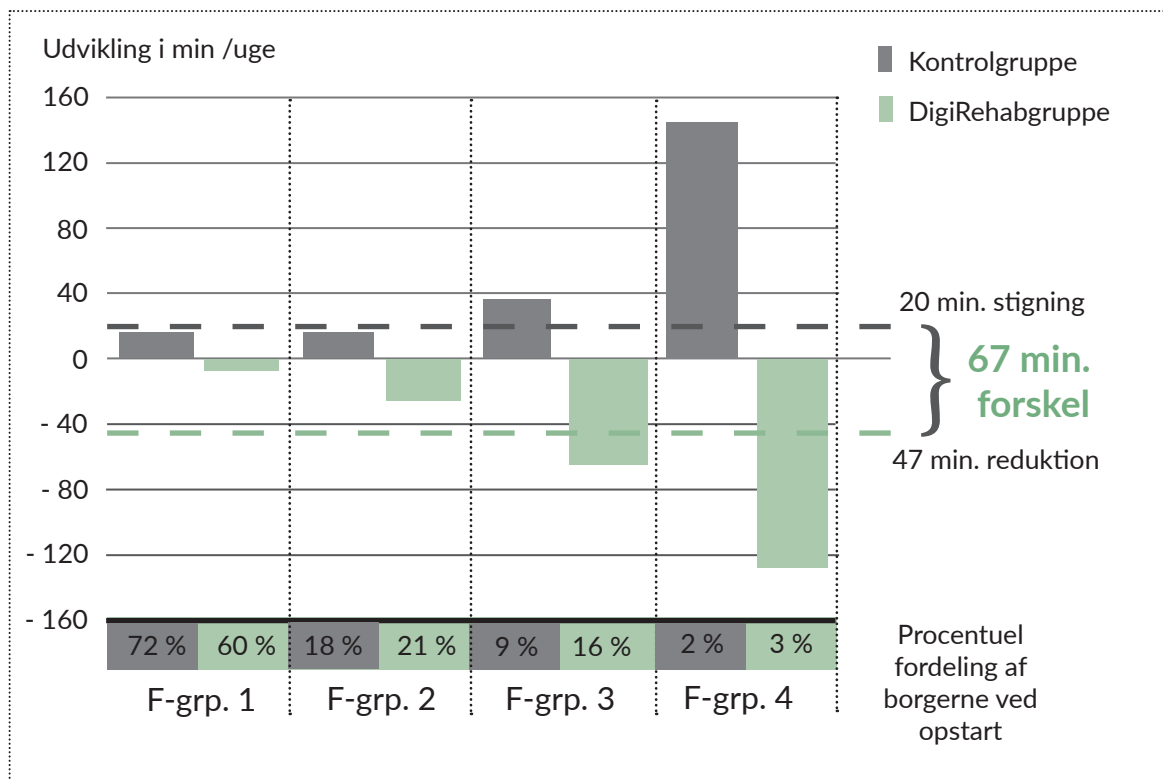
Alle ældre borgere får positive effekt af træning med DigiRehab. Det bliver især klart, når man ser på effekten i den planlagte tid til borgerne fordelt på funktionsgrupper.

Som det ses af figuren nedenfor, nedsættes den planlagte tid for alle 4 funktionsgrupper efter træningsperioden.

Mest interessant er udviklingen i funktionsgruppe 1 og 2, som udgør langt hovedparten af borgerne - samlet set 90 pct. af DigiRehabgruppen og 81 pct. af kontrolgruppen. Den positive effekt på disse funktionsgrupper slår dermed kraftigt igennem på det samlede resultat.

Træningens effekt i funktionsgruppe 3 og 4 har derimod ikke helt så stor gennemslagskraft, da særligt funktionsgruppe 4 er meget lille. Dog vil den positive effekt øge disse borgeres livskvalitet. Med fortsat træning vil man muligvis kunne se et skift i funktionsgruppe. Konklusionen er, at en ganske bred inklusion fra alle funktionsgrupper betaler sig - både menneskeligt og økonomisk.

Udvikling i planlagt tid



Funktionsgrupperne anvendes i nogle kommuner til visitation og afregning efter ydelses-pakker. Derfor er det væsentligt at gøre sig klart, at alle funktionsgrupper profiterer af træningen.

Selvhjulpenshed på langt sigt

Prøvehandlingen i Viborg Kommune viser med al tydelighed, at 12 ugers træning til ældre borgere giver en positiv effekt på livskvalitet og tidsforbrug i hjemmeplejen. DigiRehabs analyse af effekten et halvt år efter træningsafslutning viser, at denne effekt i høj grad er langtidsholdbar.

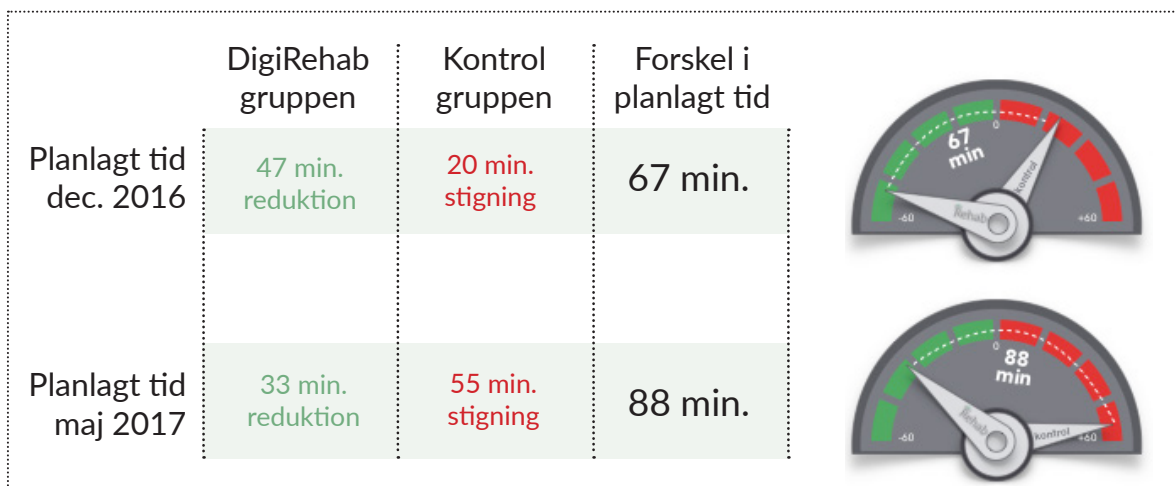
Ved projektets afslutning var der mellem DigiRehab-gruppen og kontrol-gruppen en forskel i behovet for hjælp på i gennemsnit 67 minutter om ugen per borger.

6 måneder efter projektets afslutning var denne forskel vokset til i snit 88 minutter om ugen per borger.

Behovet for hjælp i DigiRehab-gruppen er således stadig nedsat efter 6 måneder. Den reduktion af behovet for hjælp på 47 min./uge/borger, som sås umiddelbart efter træningsperioden, er stort set bevaret. I gennemsnit er behovet for hjælp fortsat reduceret med 33 min. om ugen per borger 6 måneder efter afslutning.

Kontrolgruppen har i samme periode samlet set oplevet et stødt stigende behov. I gennemsnit er behovet i kontrolgruppen steget med 55 min. om ugen per borger.

Borgere, der har fået et boost med DigiRehab-træningen, har altså i høj grad bevaret deres styrke og selvhjulpenshed.



Det er slående, at DigiRehab-gruppen kun har mistet en smule af den opnåede selvhjulpenshed et halvt år efter træningsafslutning, mens kontrolgruppens behov for hjælp er vedblevet med at stige kraftigt.

26,5 timer sparet per borger

Langtidseffekten slår også stærkt igennem, når man ser på den akkumulerede tidsbesparelse i hjemmeplejen under forløbet og et halvt år efter.

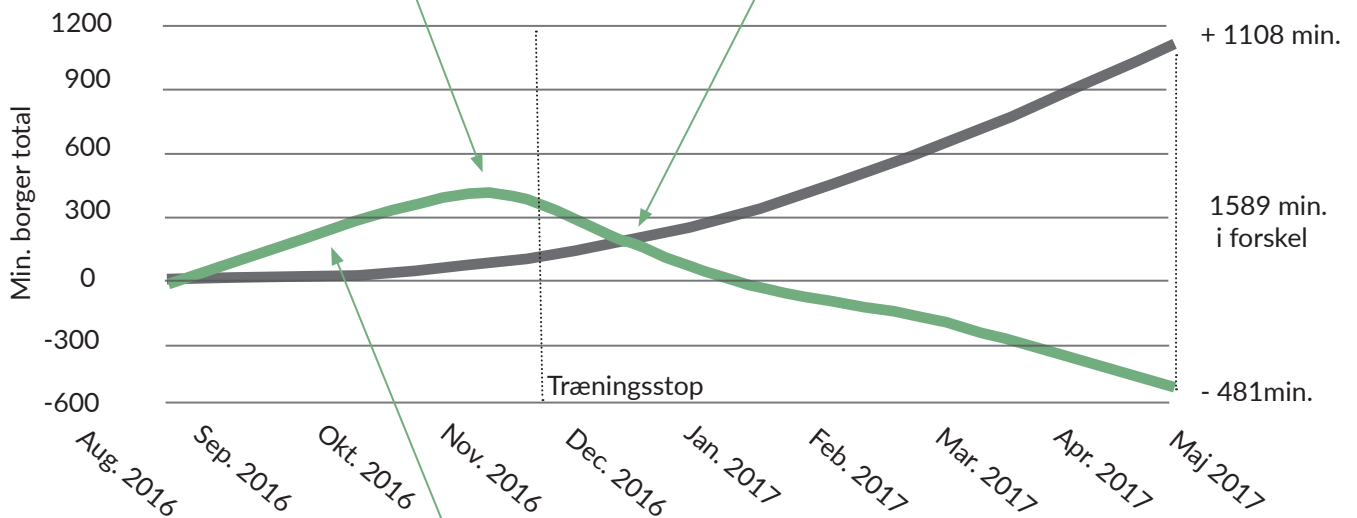
6 måneder efter, at træningen med DigiRehab er afsluttet, har den gennemsnitlige DigiRehab-borger en nettobesparelse på 481 minutter.

Den gennemsnitlige borger i kontrolgruppen har haft en samlet stigning på 1108 minutter. Den samlede gennemsnitlige gevinst, sammenholdt med kontrolgruppen, er derfor 1589 minutter - eller 26,5 timer i snit per borger.

Vigtigt er det at fastslå, at træningens effekt på tidsforbruget slår igennem meget hurtigt. Allerede 8 uger efter træningsstart begynder reduktionerne i tidsforbruget at vise sig. Efter 14 uger er den tid, der er brugt på træning, hentet hjem, og gevinsterne i sparet tidsforbrug viser sig for alvor herefter.

2. Efter 8 uger er der allerede opnået en effekt af træningen, der overstiger den ugentlige træningsindsats. Derfor knækker kurven allerede på dette tidspunkt.

3. Kort tid efter træningen er afsluttet, er den tidsmæssige investering til DigiRehab-indsatsen hentet hjem. Nu daler DigiRehab-borgernes behov for hjælp betragteligt under kontrolgruppen.



1. På figuren ses det akkumulerede tidsforbrug. I starten bruges der tid på at træne med DigiRehabgruppen. Dette tidsforbrug hentes dog hurtigt - se punkt 2.

— DigiRehab-gruppen
— Kontrol-gruppen



◆ FAKTA

Hver DigiRehab-borger bliver i gennemsnit for ca. 10.000 kroner mere selvhjulpen. Denne besparelse kan bruges på øget service eller pleje af flere ældre.

Markant økonomisk effekt

Den markante besparelse i tidsforbruget i hjemmeplejen i Viborg Kommune vil naturligvis også give sig udslag i en økonomisk gevinst.

Der vil være variationer på, hvordan en kommune kan opnå og indtægtsføre besparelserne. Som en gennemsnitsbetragtning kan det dog anføres, at en kommune, der opnår omtrent samme effekt med DigiRehab som Viborg Kommune, vil kunne forvente en markant økonomisk besparelse via en relativ lille indsats.

For 10.000 kroner mere selvhjulpne

Med en anslået udgift på kr 375 kr. for en times hjemmepleje, svarer reduktionen i tidsforbruget i DigiRehab-gruppen i Viborg til, at hver DigiRehab-borger i gennemsnit er blevet for ca. 10.000 kr. mere selvhjulpen.

Ifølge DigiRehabs kalkulationer vil 40 pct. af de ældre borgere, der får hjemmepleje, typisk kunne opnå en sådan effekt. Effekten er dog til en vis grad afhængig af bl.a. demografi og serviceniveau.

Det er desuden værd at bemærke, at forskellen på DigiRehabgruppen og kontrolgruppen ikke ser ud til at være aftagende efter de første 6 måneder. Den økonomiske - så vel som den menneskelige - gevinst ved den øgede selvhjulpnehed kan derfor forventes at vokse yderligere.

DigiRehab er dermed en investering, der tjener sig hjem på meget kort tid og bliver ved med at bære frugt i mange måneder herefter.

Konklusion: Livskvalitet betaler sig

Som det ses i denne rapport er DigiRehab et velfærdsteknologisk redskab, der kan imødegå en af de mest presserende udfordringer, de danske kommuner står overfor i de kommende år - nemlig presset fra det stigende antal ældre borgere med behov for hjælp i hjemmet.

DigiRehab kan ved at tilbyde ældre mennesker personlig træning til livskvalitet og selvhjulpnehed skabe den luft i budgetterne, der skal til.

Prøvehandlingen i Viborg, hvor der et halvt år efter træningsafslutning i gennemsnit er sparet over 26,5 timers hjemmehjælp per DigiRehab-borger, viser, at potentialet er stort.

En sådan effekt svarer til, at der på mindre end et år vil være ca. 10.000 kr. at spare per borger, der gennemfører træningen. Det er penge, der kan bruges på at løfte service eller på at give de mange flere ældre, der kommer til i de kommende år, en værdig pleje.

En vigtig konklusion på denne rapport er, at 12 ugers træning med DigiRehab ikke bare giver de ældre et hurtigt boost af selvhjulpnehed. Træningen har en betydelig langtidseffekt, der øger de ældres livskvalitet og selvstændighed markant i mange måneder efter endt indsats. Det sparer borgerne for at opleve en trist tilbagegang i den fysiske formåen - og det sparer tid og mange ressourcer i hjemmeplejen.

Digital hverdagstræning med DigiRehab giver livskvalitet, der betaler sig - både for den enkelte og for samfundet.

Enkle, men målrettede træningsøvelser fra DigiRehabs programmer, skaber selvhjulpne ældre. Det giver livskvalitet og luft i budgetterne på en gang.





◆ KONTAKT

Du er altid velkommen til at kontakt os for et uforpligtende møde om potentiale og muligheder i din kommune.



Niels Heuer
Direktør

nh@digirehab.dk
Tlf: + 45 2272 7220



Michael Harbo
Udviklingschef

mh@digirehab.dk
Tlf: + 45 2287 9966



Heidi Birch
Salgschef

hb@digirehab.dk
Tlf: + 45 2210 7576