

Care

Träning ger ökad livslust

Fysisk aktivitet har stor betydelse för välbefinnandet och livskvaliteten för dem som bor på äldreboenden. Digitalt övervakad träning med DigiCare gör att även de svagaste personerna har nytta av träning.

De fysiska effekterna leder till mer självständighet och livsglädje för de boende och för medarbetarna innebär det större arbetsglädje och bättre arbetsmiljö.

Alla drar nytta av träningen

När en äldre flyttar till ett äldreboende är målinriktad fysisk träning fortfarande meningsfullt och kan vara skillnaden mellan ett aktivt och ett inaktivt liv. Även att kunna promenera till lunch, att själv kunna gå upp på morgonen eller att delta i sociala sammanhang ger livsglädje till denna del av livet.

Mer styrka och självständighet ger mer livsglädje

DigiCare är en lösning för digitalt övervakad träning för de som bor på äldreboenden.

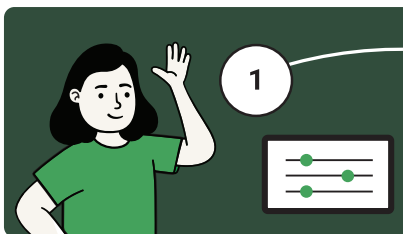
De boende får mer styrka och självständighet i sin vardag och därmed mer frihet och glädje i livet. För de anställda minskar belastningen från exempelvis tunga lyft och arbetsglädjen ökar när de boende mår bättre.

Fysisk träning kan bromsa utvecklingen av flera kognitiva sjukdomar och det är också välkänt att även små fysiska framsteg kan gynna det mentala välbefinnandet. Många sover till exempel bättre och får mer energi och lust till sociala aktiviteter.

Ökad livsgnista

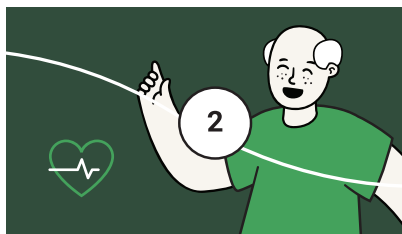
- ✓ Mer aktivitet
- ✓ Social samvaro
- ✓ Mindre medicin
- ✓ Bättre sömn

Den digitala plattformen strukturerar insatsen



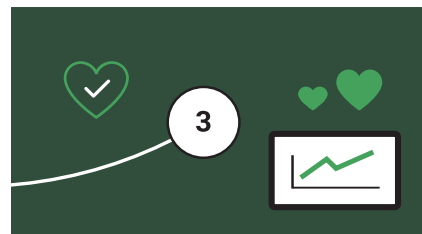
Bedömning av de boende

De boende bedöms och utifrån resultatet skapas en personlig träningsplan som är anpassad till den äldres specifika aktivitets- och funktionsnivå. Träningen anpassas kontinuerligt efter behov.



Tränar tillsammans

Den äldre tränar två gånger i veckan med en medarbetare. Träningen kan anpassas till den äldres dagsform. Man kan också välja att genomföra en del av träningen som gruppträning och därmed tillföra en social aspekt till träningen.



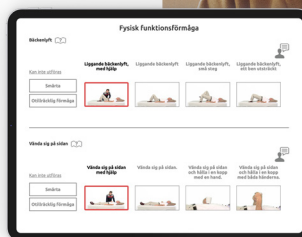
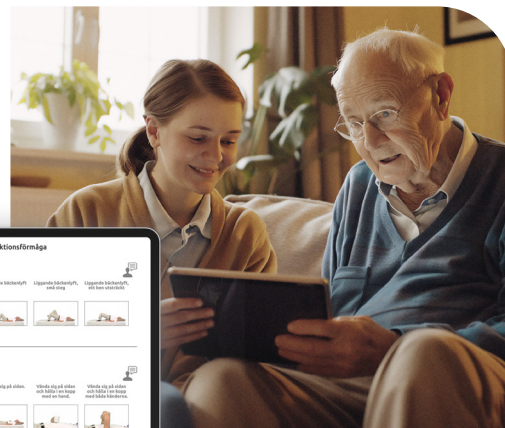
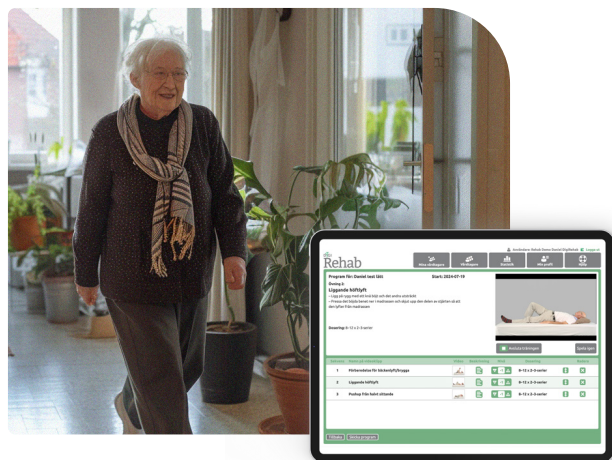
Strukturen är avgörande

Care ger en struktur och arbetsplanering som är avgörande för att kunna prioritera och få effekt av träning. Träningens omfattning och kvalitet övervakas och det kan regelbundet göras uppföljningar på effekten av träningen, t.ex. om den äldre själv kan utföra fler förflyttningar och aktiviteter.

Träning för alla

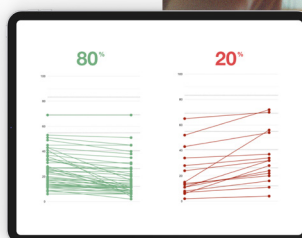
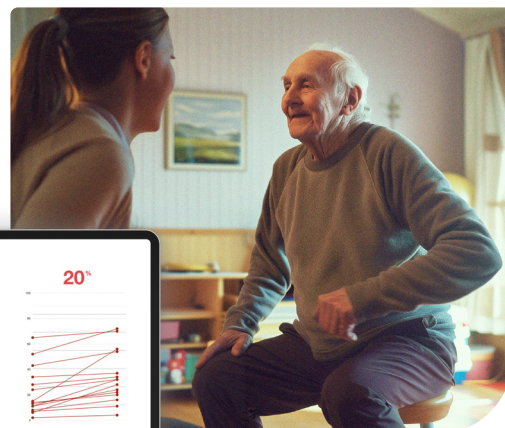
Cares bedömningsfunktioner utgår ifrån fysioterapeutiska test och ADL. Därefter skapas det automatiskt ett träningsprogram som passar den boendes funktionsnivå och svårigheter på äldreboendet.

Även de svagaste och de som är sängliggande drar nytta av träningen.



Medarbetaren tränar med

De boende tränar två gånger i veckan. Träningen genomförs tillsammans med en medarbetare som är "tränaren". Flera boende på äldreboenden har kognitiv nedsatt funktion. **Med Care kan de enkelt följa "tränaren" och behöver inte kunna komma ihåg övningarna mellan passen.**



Träningen betalar sig själv

Bättre sömn, mindre medicinering och en ljusare syn på livet är effekter av träningen. Alla erfarenheter av Care visar att investeringen i träningen betalar sig själv. Detta eftersom tid frigörs till andra uppgifter när de boende t.ex. kan göra lite mer på egen hand, trivs bättre och fungera bättre socialt. För medarbetarna ger användningen av Care fler goda stunder med de boende, större arbetsglädje och bättre arbetsmiljö.

Vill du veta mer om träning på äldreboenden?

Kontakta Daniel eller Niels för att höra mer om hur Care kan hjälpa er.



Daniel Grundström Ibsen
Marknadschef

daniel@digirehab.se
+ 46 732 374702



Niels Heuer
VD

niels@digirehab.dk
+45 2272 7220

Läs mer om Care på [DigiRehab.se](https://www.digirehab.se)