

Hold Fast – Virtuel Genoptræning®

Et forskningsprojekt om fastholdelse af
træningsmotivation og funktionsniveau efter endt
træningsforløb ved anvendelse af Virtuel Genoptræning®

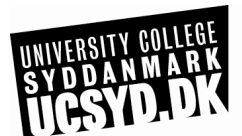
Pernille Ravn Jakobsen

Lektor, Cand.Scient.San.Publ.,
Videncenter for Sundhedsfremme
Udvikling og Forskning
University College Syddanmark



Esbjerg
Kommune

Pernille Ravn Jakobsen



Baggrund

- Implementering af teknologi kan støtte op om det paradigmeskifte, der er undervejs i sundhedsvæsenet mhp. at borgere og patienter i højere grad udviser egenomsorg og bliver mere selvstyrende.

(Brennan, Mawson og Brownsell, 2009)

- Borgerens motivation og compliance i forhold til genoptræning i eget hjem kan styrkes ved anvendelse af teknologi (Tousignant et al. 2011)
- Det er et alment kendt problem at motivations- og funktionsniveauet ofte falder efter endt træningsindsats (Sundhedsstyrelsen, 2011)



Baggrund

- Virksomheden Welfare Denmark har i samarbejde med Esbjerg kommune og 14 andre kommuner udviklet systemet Virtuel Genoptræning® med henblik på at kunne tilbyde genoptræning til borgere i eget hjem.
- Systemet er afprøvet og evalueret i Esbjerg kommunes afdeling Sundhed & Omsorg fra 3. kvartal 2013 til medio 2014.
- http://www.youtube.com/watch?v=STVOO_b4QIE



Formål

- Det overordnede formål er at give en nuanceret forståelse af og **generere viden** om, hvilke **motivationelle faktorer** inklusiv **hæmmende** og **fremmende** faktorer, der har **central** betydning for et træningsforløb, hvor der anvendes virtuel genoptræning, samt hvorledes disse faktorer **påvirker fastholdelsen** af funktionsevnen og træningsmotivationen.



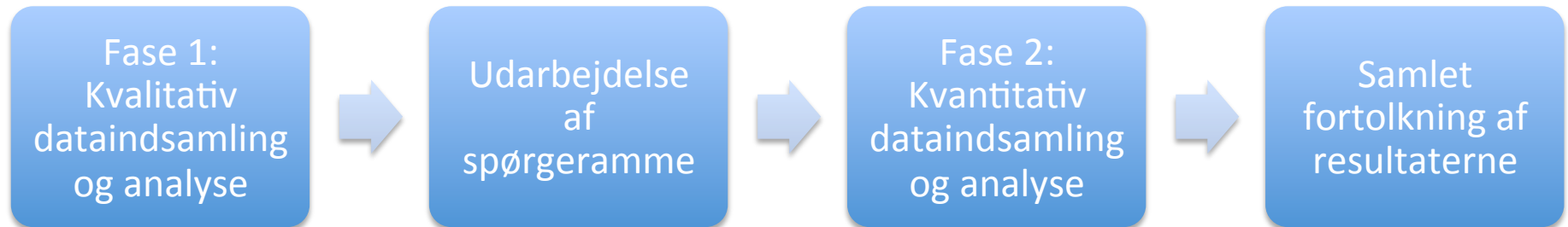
Forskningsspørgsmål

1. I hvilken udstrækning fastholder borgerne deres funktionsniveau efter endt træningsperiode
2. Hvilke motivationelle faktorer har central betydning for borgerne i det aktuelle træningsforløb, og i hvilken udstrækning fastholdes de efter endt træningsperiode
3. Hvilke faktorer har henholdsvis fremmende og hæmmende betydning set i forhold til resultatet af ovenstående problemstillinger



Design

- Eksplorativt mixed method design bestående af 2 faser; en kvalitativ og en kvantitativ fase.



- Den kvalitative fase anvendes til at identificere de variable, som der efterfølgende spørges ind til i den kvantitative fase med henblik på at kunne afdække hvilke af de identificerede variable, der er mest centrale for motivationen og fastholdelsen.



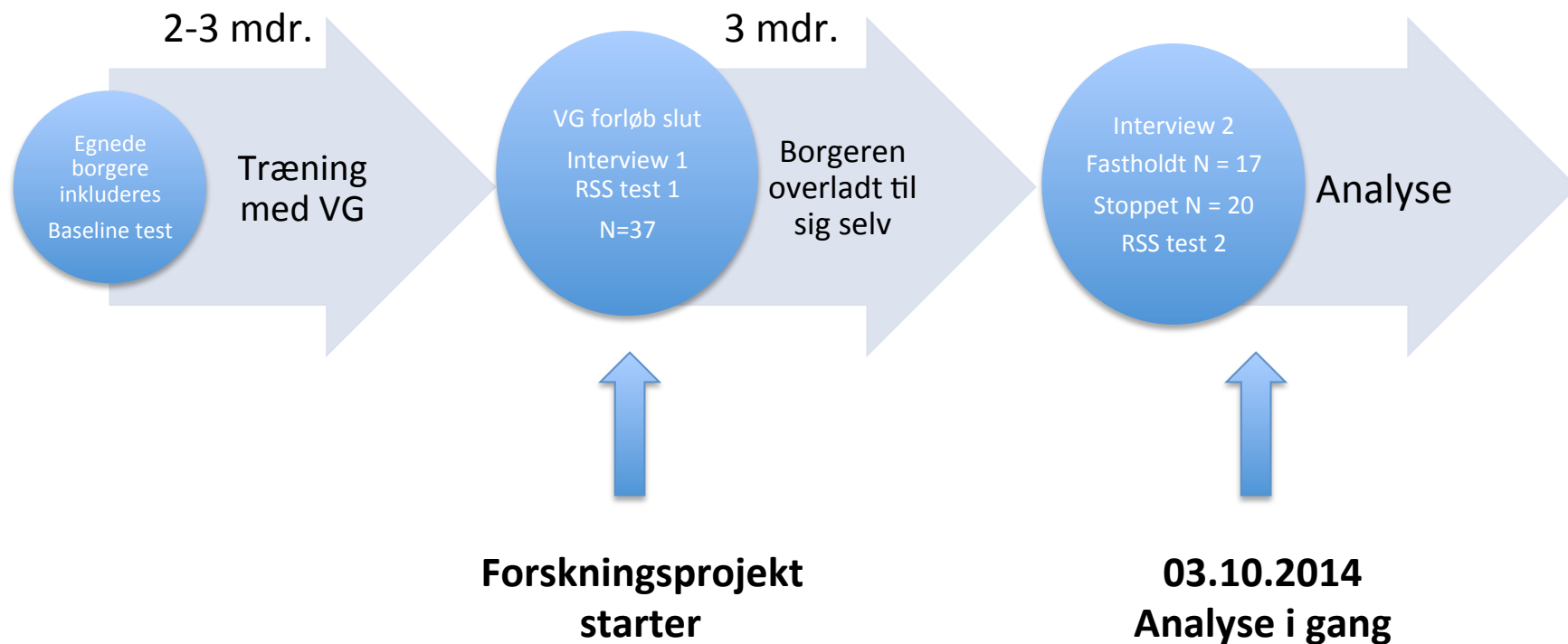
Den kvalitative fase (N=10)

- Indledes med en systematisk litteratursøgning.
- Fundene fra litteratursøgningen danner baggrund for udformning af en interviewguide, som anvendes i forbindelse med 10 eksplorative interviews af borgere, der har gennemført et træningsforløb med Virtuel Genoptræning.
- Den efterfølgende analyse af interviewene munder ud i en spørgeramme, som anvendes til at indsamle kvantificerbare svar på baggrund af de variable, der er identificeret i den kvalitative fase.



Den kvantitative fase (N=37)

Spørgeskema og Rejse-Sætte Sig (RSS) test



Esbjerg
Kommune

Pernille Ravn Jakobsen



Materiale

Inkluderet i projektet er borgere, der har gennemført et genoptræningsforløb med Virtuel Genoptræning.

Forskningsprojektet følger Esbjerg kommunes inklusionskriterier:

- Borgere der har afsluttet et rehabiliteringsforløb på Esbjerg Døgnrehabilitering, og hvor man ønsker at fastholde deres funktionsniveau
- Borgere tilknyttet ambulant genoptræning hvor man ønsker at erstatte en del af træningen med VG (F.eks. hoftealloplastik opererede eller borgere svækket efter sengeleje)
- Borgere der har behov for et generelt løft i funktionsevnen
- Kronikere, hvor funktionsnedsættelsen begrænser ud af huset aktiviteter



Oversigt over informanter

Variabel	Fordeling
Køn	Mænd: 27% Kvinder: 73 %
Alder	<66 år: 21% 66-80 år: 51 % >80 år: 28%
Antal træningspas om ugen med VG	< 4 gange om ugen: 48 % > 4 gange om ugen: 52 %
Fastholdt	Ja: 46% Nej: 54%



Foreløbige resultater

- I hvilken udstrækning fastholder borgerne deres træning og funktionsniveau efter endt genoptræningsforløb med Virtuel Genoptræning?

Fig. 1

Testresultat af Rejse-sætte sig test lige efter afsluttet forløb med VG.
Set i forhold til, om de har fastholdt samme træningsintensitet

Fastholdt?	Mean	N
Ja	9,29	17
Nej	8,94	18
Total	9,11	35

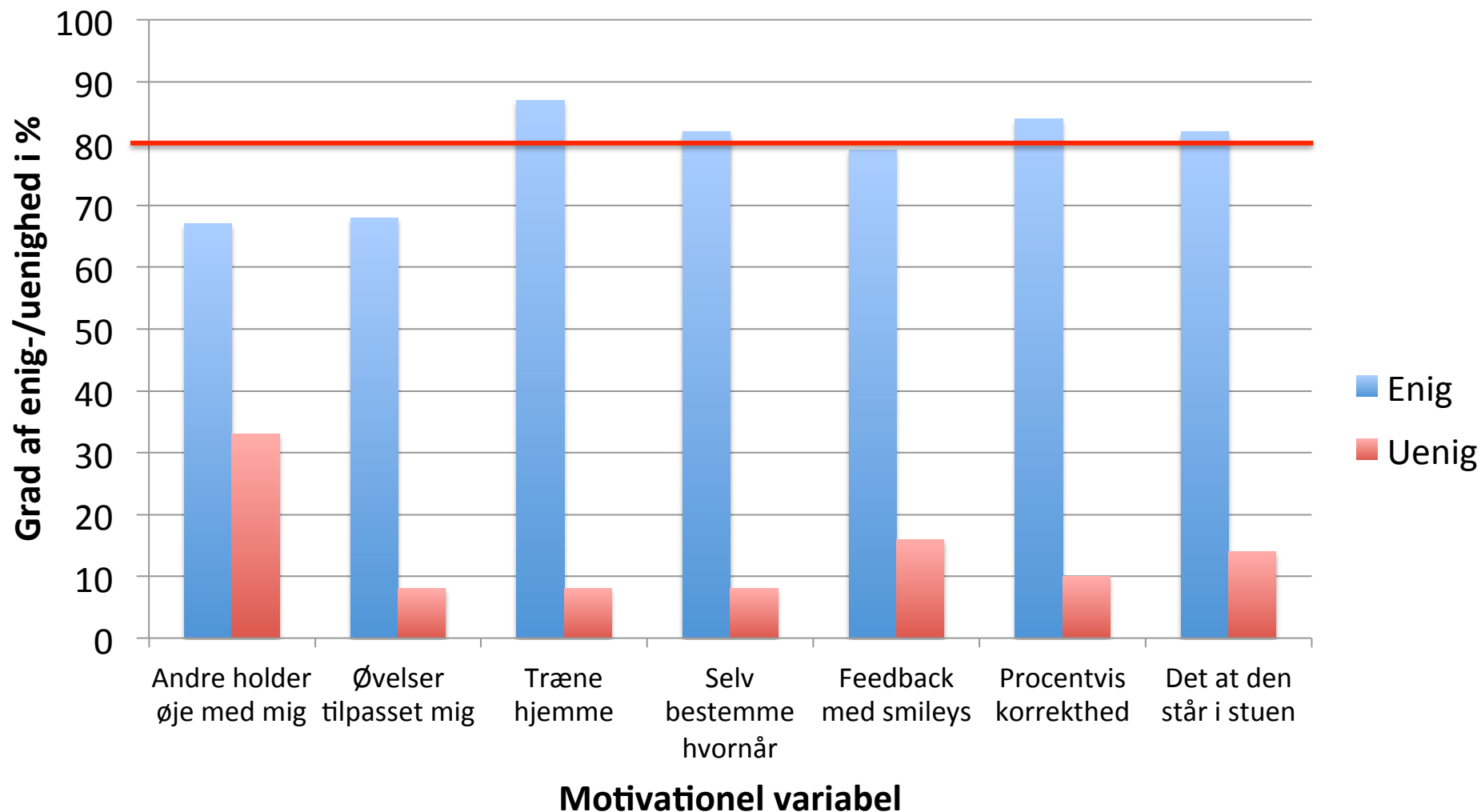
Fig. 2

Testresultat af Rejse-sætte sig test 3 mdr. efter afsluttet forløb med VG.
Set i forhold til, om de har fastholdt samme træningsintensitet

Fastholdt?	Mean	N
Ja	11.06	17
Nej	8,17	18
Total	9,57	35



Udvalgte resultater ift. motivationelle faktorer – Virtuel Genoptræning orienterede



Det at have et konkret mål er centralt for fastholdelsen af træningsmotivationen og funktionsevnen

"Det, der motiverer mig er, at jeg kan blive så god, at jeg er i stand til at besøge min datter i Texas" (Informant 4)

"Jeg vil så gerne kunne danse igen.... det motiverer mig, at jeg nu kan se, at jeg måske kan komme til det igen" (Informant 6)

"Mit mål er at blive så god, så jeg kan komme i gang med min golf igen til foråret. Det kunne jeg ikke sidste år. Det er det, der motiverer mig" (Informant 9)

Forskning på området:

Costello, E., Kafchinski, M., Vrazel, J., Sullivan, P., 2011. Motivators, Barriers, and Beliefs Regarding Physical Activity in an Older Adult Population. Journal of Geriatric Physical Therapy.



Selvbestemmelse og egne rutiner er centralt for træningsmotivationen og fastholdelsen af funktionsevnen

"Jeg har trænet klokken 9 hver dag. Jeg har en fast rytme. Jeg fik det hurtigt passet ind i mine egne rutiner. Det var rart. På den måde slipper jeg for at få spoleret hele dagen af at skulle af sted til træning" (Informant 5, 1. interview)

"Målet med at træne med VG var, at jeg kunne træne uden at skulle ud at rejse for at komme til træning. Det var jeg for dårlig til, og det kostede alt for mange kræfter " (Informant 3, 1. interview)

Forskning på området:

Brennan, D.M., Mawson, S., Brownsell, S., 2009. Enabling the Remote Delivery of Healthcare, Rehabilitation, and Self Management. Stud Health Technol Inform.

Jewell, D.V., 2008. Guides to evidence-based physical therapy practice. Sudbury: Jonas and Bartlett Publishers

Irvine, A.B. et al 2013. Web-based intervention to promote physical activity by sedentary older adults: Randomized Controlled Trial. Journal of Medical Internet Research. vol. 15



Kontrol og opfølgning er centralt for træningsmotivationen og fastholdelsen af funktionsevnen

Det betyder meget for mig, at når jeg gør noget, så skal det være korrekt. Det skal være en fagperson, der målretter programmet til dig. Der skal være professionel vejledning før, under og efter (Informant 7, 1. interview)

"Det lægger pres på en, at jeg ved, at der er en, der holder øje med mig. Der skal være nogen der tjekker, om man får det gjort, ellers får jeg det ikke lavet"
(Informant 1, 1. interview)

Jeg får ikke trænet i samme grad nu, hvor den ikke er her længere. Jeg har brug for hjælp til at fastholde træningen (Informant 2, 2. interview)

Forskning på området:

Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C., Bautmans, I., 2011. Motivators and barriers for physical activity in the oldest old. A systematic review. Aging Research Reviews

Casey, D., De Civita, M., Dasgupta, K. 2010. Understanding physical activity facilitators and barriers during and following a supervised exercise program in Type 2 diabetes: a qualitative study. Diabetic Medicine



”Den holder øje med mig”



Virtuel genoptræning (kun ved 1. interview):

Alle informanter (N=20)	Andel enige
Fordi jeg vidste at de inde på centeret kunne følge med i om jeg fik trænet via skærmen, blev jeg motiveret for at træne	67 %
Fordi skærmen fortalte mig hvor mange procent af øvelserne jeg lavede rigtigt blev jeg motiveret for at træne	84 %
Fordi jeg fik en tilbagemelding på udførelsen af min træning i form af smileys, blev jeg motiveret til for at træne	79 %



Opsummering

"Nu fortsætter jegovre på centeret og skal i gang med at spille golf igen. Man kan sige, at jeg har fået et boost i forbindelse med, at jeg har trænet så meget med skærmen. Nu er min hofte er næsten perfekt " (Informant 9)



Interesseret i at vide mere?

Kontakt:

- Projektleder Pernille Ravn Jakobsen, prja@ucsyd.dk
- Leder af forskningsprogrammet for velfærdsteknologi og rehabilitering Finn Mogensen, fmog@ucsyd.dk



Referencer:

Costello, E., Kafchinski, M., Vrazel, J., Sullivan, P., 2011. Motivators, Barriers, and Beliefs Regarding Physical Activity in an Older Adult Population. *Journal of Geriatric Physical Therapy*

Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C., Bautmans, I., 2011. Motivators and barriers for physical activity in the oldest old. A systematic review. *Aging Research Reviews* (10)

Brennan DM, Mawson S, Brownsell S. 2009. *Enabling the Remote Delivery of Healthcare, Rehabilitation, and Self Management*. *Stud. Health Technol Inform*; 145, s. 231 – 48

Casey, D., De Civita, M., Dasgupta, K. 2010. Understanding physical activity facilitators and barriers during and following a supervised exercise program in Type 2 diabetes: a qualitative study. *Diabetic Medicine*

Irvine, A.B. et al 2013. Web-based intervention to promote physical activity by sedentary older adults: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*

Jewell, D.V., 2008. *Guides to evidence-based physical therapy practice*. Sudbury: Jonas and Bartlett Publishers

Sundhedsstyrelsen 2011. *Fysisk Aktivitet – Håndbog om Forebyggelse og Behandling*. Rosendahls – Schultz Grafisk A/S

Tousignant M et al. 2011. *Patient's Satisfaction of Healthcare Services and Perception with In – Home Telerehabilitation and Physiotherapists' Satisfaction Toward Technology for Post-Knee Arthroplasty: An Embedded Study in a Randomized Controlled Trial*. *Telemedicine and e-Health*. 17 (5), s. 376 – 82

