

# Prehab Forebygge og utsette innbyggernes omsorgsbehov



Behovet for praktisk hjelp er et sterkt signal om at innbyggeren også vil trenge personlig pleie- og omsorg i innen kort tid.

Prehab er et kartleggings-, springs- og treningsverktøy som hjelper kommuner og personer med nedsatt funksjonsevne, med å utsette behovet for personlig pleie.

## Ta grep med trening i forebygging av pleie

Halvparten av innbyggerne som henvises til praktisk hjelp i kommunens hjemmesykepleie, vil med stor sannsynlighet ha behov for personlig pleie innen halvannet år.

Med Prehabs digitale plattform kan kommunene utsette behovet for personlig pleie gjennom **tidlig oppdagelse og målrettet, individuelt tilpasset trening.**

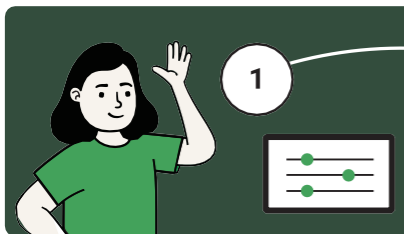
### Deteksjon og trening kan løse et snikende problem

Kartleggingen har et spesielt fokus på risiko for fall, som ofte medfører behov for personlig pleie. Fall er et stort og usikkert problem som Prehab bidrar til å forebygge og dermed hjelpe innbyggerne med å opprettholde et høyere funksjonsnivå.

# 1:10

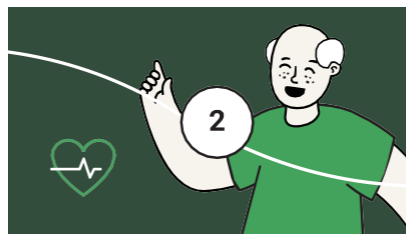
En innbygger som får hjelp til personlig pleie koster omtrent 10 ganger så mye som en innbygger som kun får praktisk hjelp

## Den digitale plattformen gjør innsatsen systematisk og målbar



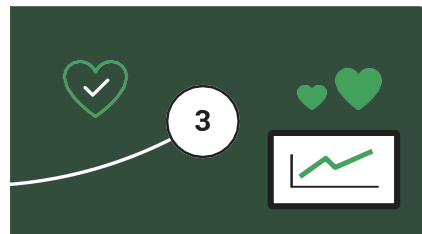
### Tidlig og systematisk oppsporing

Med Prehab kan kommunen oppdage spesifikke begrensninger og risikofaktorer som er viktige for innbyggernes selvhjelpenhet og fremtidige behov for hjelp på et tidlig og systematisk stadium.



### Trening utsetter behovet for pleie

Når en eldre går over fra praktisk hjelp til personlig pleie, øker kostnaden med ca. 150 timer/år. Ved å utsette overgangen til omsorg med bare 1 måned, oppveies kostnadene som frigjøres i omsorgen.

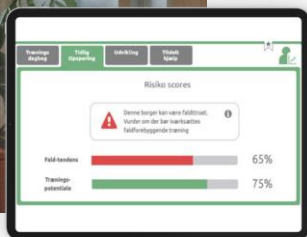
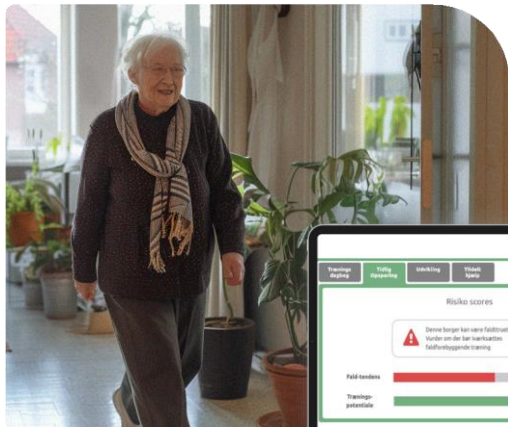
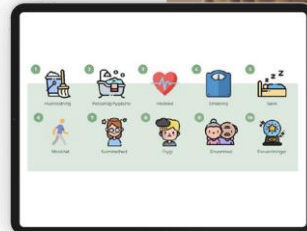
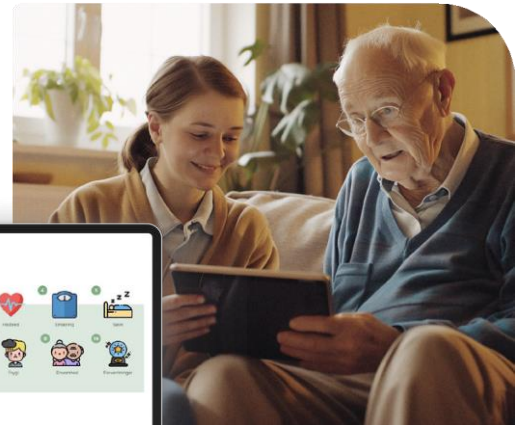


### Overvåking av effekten

Prehab overvåker progresjon, fremgang og resultater med fokus på det fysiske funksjonsnivået og risikofaktorer, inkludert fallrisiko. Datainnsamling og effektmålinger sikrer størst mulig utbytte av Prehab-innsatsen.

## Tren med størst nytte

Prehab inneholder en kartleggingsfunksjon som **finder innbyggerne der verdien av trening vil være størst**. Screeningen består av en innledende identifisering av innbyggerens ressurser og begrensninger. Screeningen sker i dialog med brukeren - enten i hjemmet eller på telefon.

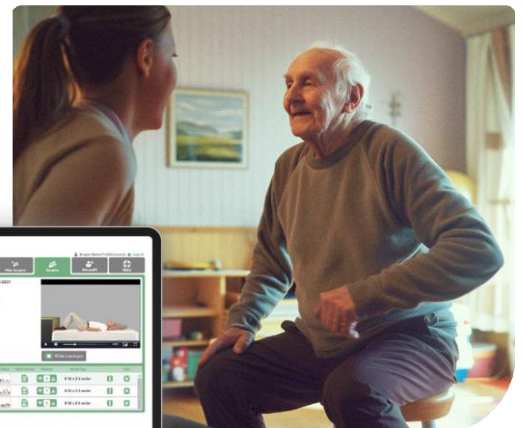


## Treningspotensiale og fallrisiko

De første spørsmålene vurderer om innbyggeren står i fare for å falle og i hvilken nyttegrad et treningsforløp vil ha. Spørsmålene kan ytterligere suppleres med fysiske funksjonstester, som gir **et mer detaljert bilde av behov og treningspotensiale**. Prehab har en skåringsfunksjon som også kartlegger risikoen for å falle, for eksempel med en test av om innbyggeren klarer å reise seg fra gulvet med egen hjelp.

## Riktig trening for de rette innbyggerne

Basert på screeningen genererer Prehab **Et treningsprogram som er tilpasset den enkelte innbygger**. Den personlige treningen foregår sammen med en ansatt. Treningsprogrammet følger HelseDirektoratets retningslinjer, som anbefaler styrketrening for å redusere risikoen for å falle.



### Vil du vite mer om trening som forebygging?

Ta kontakt med oss og hør mer om hvordan Prehab kan gjøre en forskjell i kommunen din.

Les mer om Prehab på [DigiRehab.no](https://DigiRehab.no)



**Jørn Torp-Nango**  
Markedssjef

Tlf: +47 40442413  
E-post: [jorn@digirehab.no](mailto:jorn@digirehab.no)



**Niels Heuer**  
Direktør

Tlf: +45 2272 7220  
E-post: [niels@digirehab.dk](mailto:niels@digirehab.dk)