



## Care Trening for livsglede

Fysisk aktivitet har stor betydning for trivsel og livsglede hos eldre, som bor på alders- og sykehjem. Digitalt understøttet trening med DigiCare gjør, at selv de svakeste eldre får glede av trening.

De fysiske gevinster omsettes til mer selvstendighet og livsglede for den eldre, og for medarbeiderne betyr det større arbeids glede og bedre arbeidsmiljø.

### Alle har glede av trening

Når en innbygger flytter inn på sykehjem, gir målrettet fysisk trening fortsatt god mening og kan være forskjellen mellom et aktivt og et stillesittende liv. Selv det å kunne bevege seg til lunsj, kunne bidra til å stå opp om morgenen eller delta i sosiale sammenkomster gir en gnist av liv til denne delen av livet.

#### Mer styrke og selvstendighet gir mer livsglede

DigiCare er en løsning for digitalt støttet trening for innbyggere som bor på sykehjem.

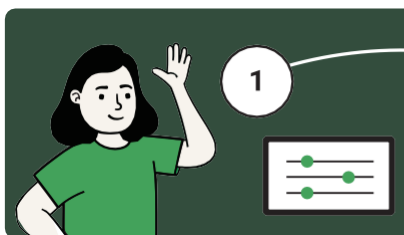
Innbyggerne får mer styrke og selvstendighet i hverdagen og dermed mer frihet og livsglede. Også de ansatte får redusert belastning i sin arbeidshverdag, fra for eksempel tunge løft, og arbeidsgleden øker når beboerne trives bedre.

Fysisk trening er kjent for å bremse utviklingen av flere kognitive sykdommer, og det er også velkjent at selv små fysiske fremskritt kan være til fordel for mentalt velvære. For eksempel sover mange bedre og får mer pågangsmot til sosiale aktiviteter.

### Livsglede

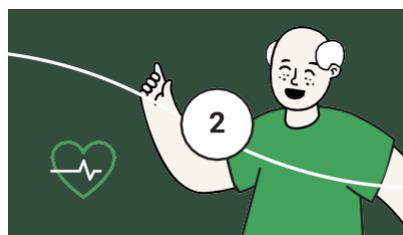
- ✓ Mer aktivitet
- ✓ Sosialt samvær
- ✓ Mindre medisin
- ✓ Bedre søvn

### Den digitale plattformen gjør innsatsen systematisk



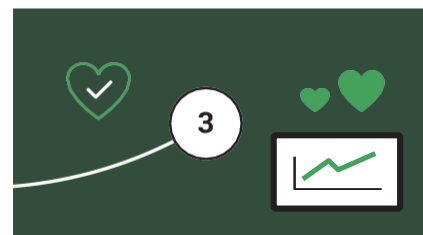
#### Screening av innbyggeren

Innbyggerne screenes og får på bakgrunn av resultatene en personlig aktivitets- og treningsplan som er tilpasset innbyggerens spesifikke funksjonsnivå. Treningen tilpasses fortløpende innbyggerens behov.



#### Trening sammen

Innbyggeren trener 2 ganger i uken sammen med en ansatt. Treningen kan tilpasses innbyggerens daglige form. Du kan også velge å gjennomføre noen av treningene som gruppetrening og dermed tilføre et sosialt aspekt til treningen.



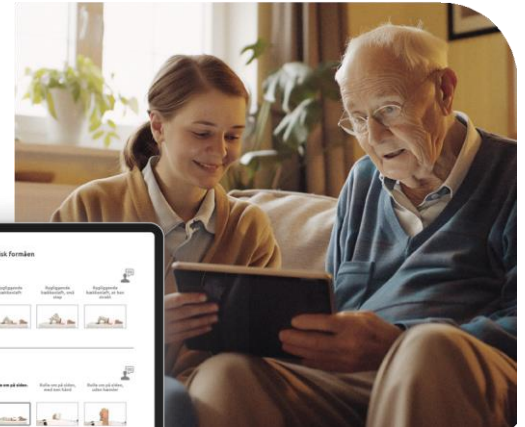
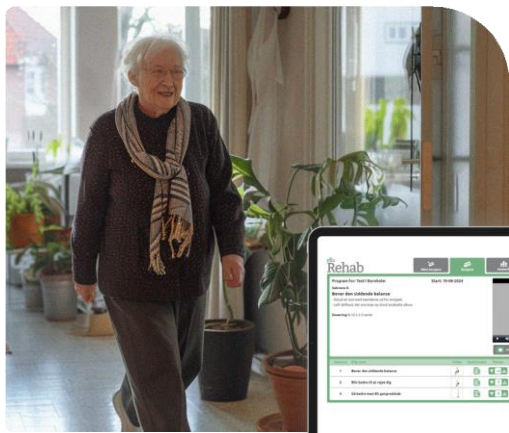
#### Systematikk er avgjørende

Omsorg støtter opp om systematikken som er så avgjørende for å prioritere og gjennomføre trening. Treningsomfang og kvalitet kan overvåkes, og regelmessig oppfølging kan gjøres på treningen.

## Trening er for alle

Cares screeningsfunksjoner er basert på fysioterapeutiske tester. Utifra screeningen skreddersyr Care automatisk et treningsprogram, som passer til den eldre sitt funksjonsnivå og spesifikke utfordringer.

**Selv de svakeste og sengeliggende eldre har utbytte av treningen.**

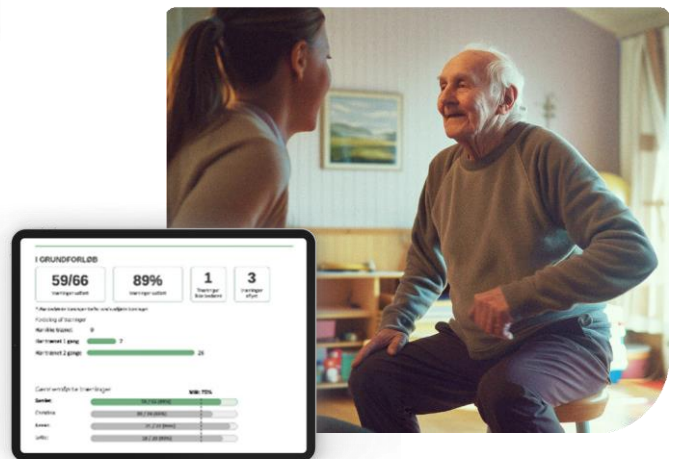


## Den ansatte trener med

Innbyggeren trener 2 ganger i uken. Treningen gjennomføres sammen med en ansatt. Flere eldre på sykehjem har kognitive utfordringer. Med Care kan du ganske enkelt følge treneren, og trenger ikke å kunne huske treningen fra gang til gang

## Treningen betaler seg selv

Bedre søvn, mindre medisiner og et mer positivt syn på livet er konsekvenser av treningen. All erfaring med Care viser at investeringen i trening betaler seg. Dette fordi **det frigjøres ressurser til andre oppgaver**, når beboerne for eksempel kan gjøre litt mer på egenhånd, trives bedre og fungerer bedre sosialt. For de ansatte gir bruk av Care flere gode stunder med innbyggerne, større arbeidsglede og et bedre arbeidsmiljø.



### Vil du vite mer om trening på alders- og sykehjem?

Kontakt oss og hør mer om, hvordan Care kan gjøre en forskjell i din kommune.



**Jørn Torp-Nango**  
Markedssjef



**Niels Heur**  
Direktør

Les mer om Care på [Digirehab.no](https://digirehab.no)

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

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