

User case

Lonni Sambleben har KOL og efter en kraftig lungebetændelse takkede hun ja til genoptræning i sit hjem, hvor hun via en skærm havde forbindelse til sygehuset og fik instrukser fra en fysioterapeut.

65-årige Lonni Sambleben har haft KOL siden år 2000 og har i dag en lungekapacitet på 23%. I vinter fik hun en kraftig lungebetændelse og var indlagt på sygehus. Da hun blev udskrevet, kunne hun ikke gå på benene og blev hjulpet til sit hjem på første sal med iltflaske og iltmaske indenfor rækkevidde.

Fysioterapeuten fra Bispebjerg hospital spurgte, om hun ville deltage i virtuel holdtræning i sit hjem tre dage om ugen i otte uger. Hun fik installeret en skærm med forbindelse hjemmefra og til fysioterapeuten på sygehuset. Det foregår via en sikker, krypteret forbindelse og alle otte deltagende KOL-patienter kan se og høre hinanden og fysioterapeuten. I stedet for at bruge den begrænsede energi på transport, bruger de energien på træning:

"Det er en fordel at træne hjemme og dejligt at være sammen socialt. Jeg har før gået på et genoptræningshold på hospitalet, hvor vi var 12 tilmeldte. Men der dukkede aldrig 12 op, kun den første gang. Folk droppede ud. Det her er fantastisk og næsten altid med fuldt hus. Vi får vejledning over skærmen, og der sker noget, når folk holder øje med en", fortæller Lonni Sambleben.

Hun mener, at man kvier sig på en anden måde for at melde afbud. Man opper sig: "Her får jeg trænet mere og har programmet sat op på mit køleskab. Jeg er dybt taknemmelig over at være med og har intet negativt at sige. Det er en stor glæde at have nogle, der hjælper en til at have det godt. Jeg er trods alt lidt isoleret. Uden det her havde jeg været "et æbleskrog"."

Det er alle pengene værd og mange mennesker kan få en stor glæde af det. Jeg har ikke brugt inhalator, siden jeg begyndte træning

Kun en træningsgang har hun været væk:

d. 20. marts 2015 kunne jeg ikke være med, da min svigerdatter fik planlagt kejsersnit, forklarer Lonni Sambleben med strålende øjne om det ottende barnebarn og fortæller om holdet: "Vi er kommet så tæt på hinanden, jeg savner dem, når vi ikke er sammen til træning. Det er fantastisk at være med i dette projekt. En af dagene forklarede jeg sygeplejersken, at jeg havde det skidt. Hun hjalp mig til at få medicin mod lungebetændelsen med det samme, så jeg alligevel kunne være med til træningen. Det var så tilfredsstillende bagefter at sige: Du klarede det."

Lonni Sambleben synes, at fysioterapeuten er skrap på en god måde. Det giver hende tryghed, at der både er en sygeplejerske og fysioterapeut. Hun har forbedret sig 80 % på otte uger og var den på holdet, der forbedrede sig mest. Hun kan i dag løfte dobbelt så meget som ved begyndelsen. Hun kan gå næsten dobbelt så hurtigt nu. Træningen varede 1 time og 45 minutter hver gang.

"Jeg synes, det er stort, at man gør det her. Det er alle pengene værd og mange mennesker kan få en stor glæde af det. Jeg har ikke brugt inhalator, siden jeg begyndte træning, men nøjes med min morgen- og aftenmedicin", afslutter Lonni Sambleben.

Virtuel holdtræning:

Projektet kører over otte uger med træning 1 time og 45 minutter mandag, onsdag og fredag. Skærm og sikker krypteret linje til fysioterapeut og sygeplejerske leveres og installeres. Alle deltagere gennemgår test inden træningen går i gang og efter de otte ugers træning. Projektet begyndte i 2012 og foregår ved Bispebjerg Lungeambulatorium, Region Hovedstaden.