



Virtuel holdtræning - der virker

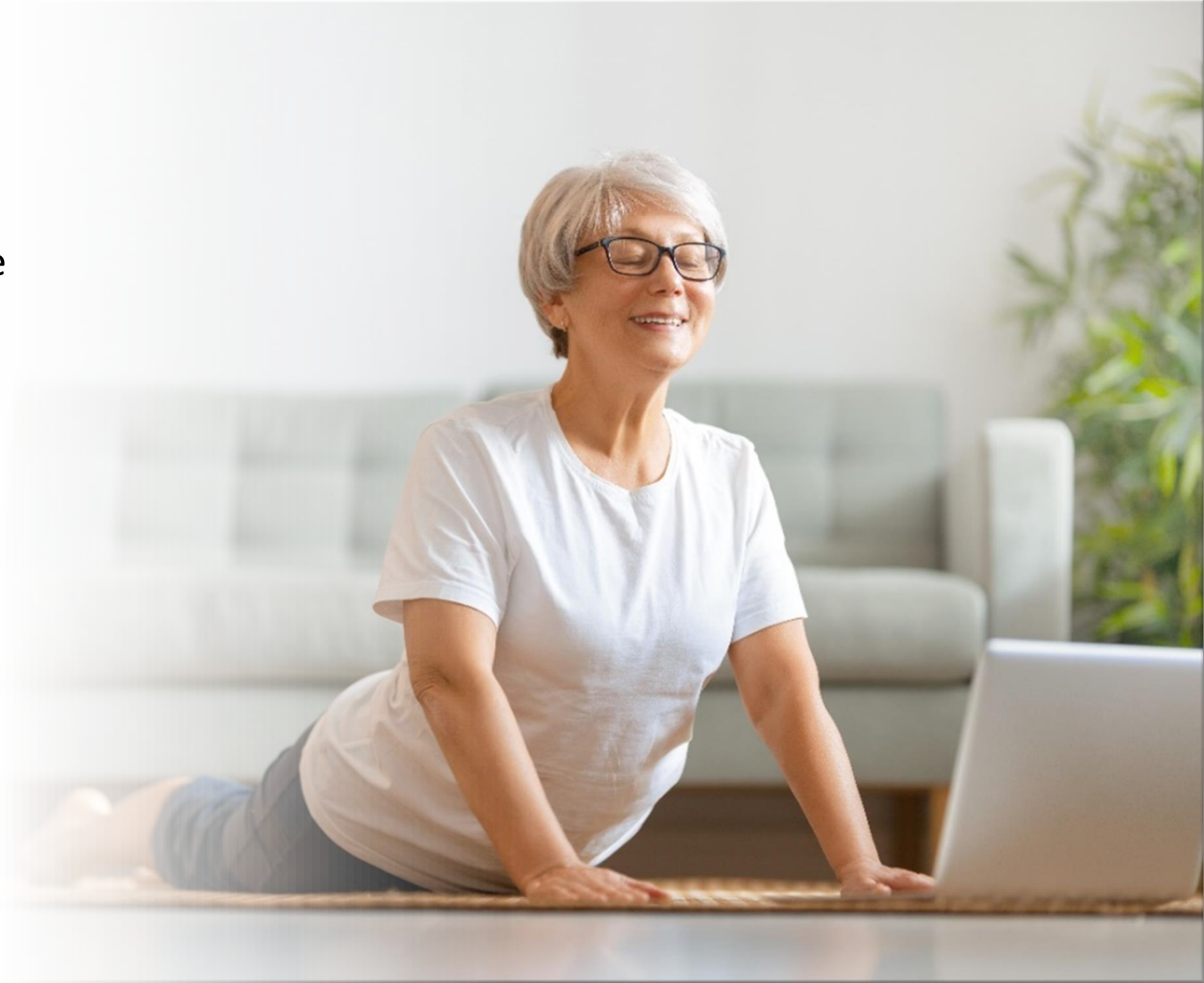


Med hvem

37 kronisk syge borgere
deltog (Hjerte, Kræft,
Diabetes og KOL)

Alder 65 (IQR 57;73)

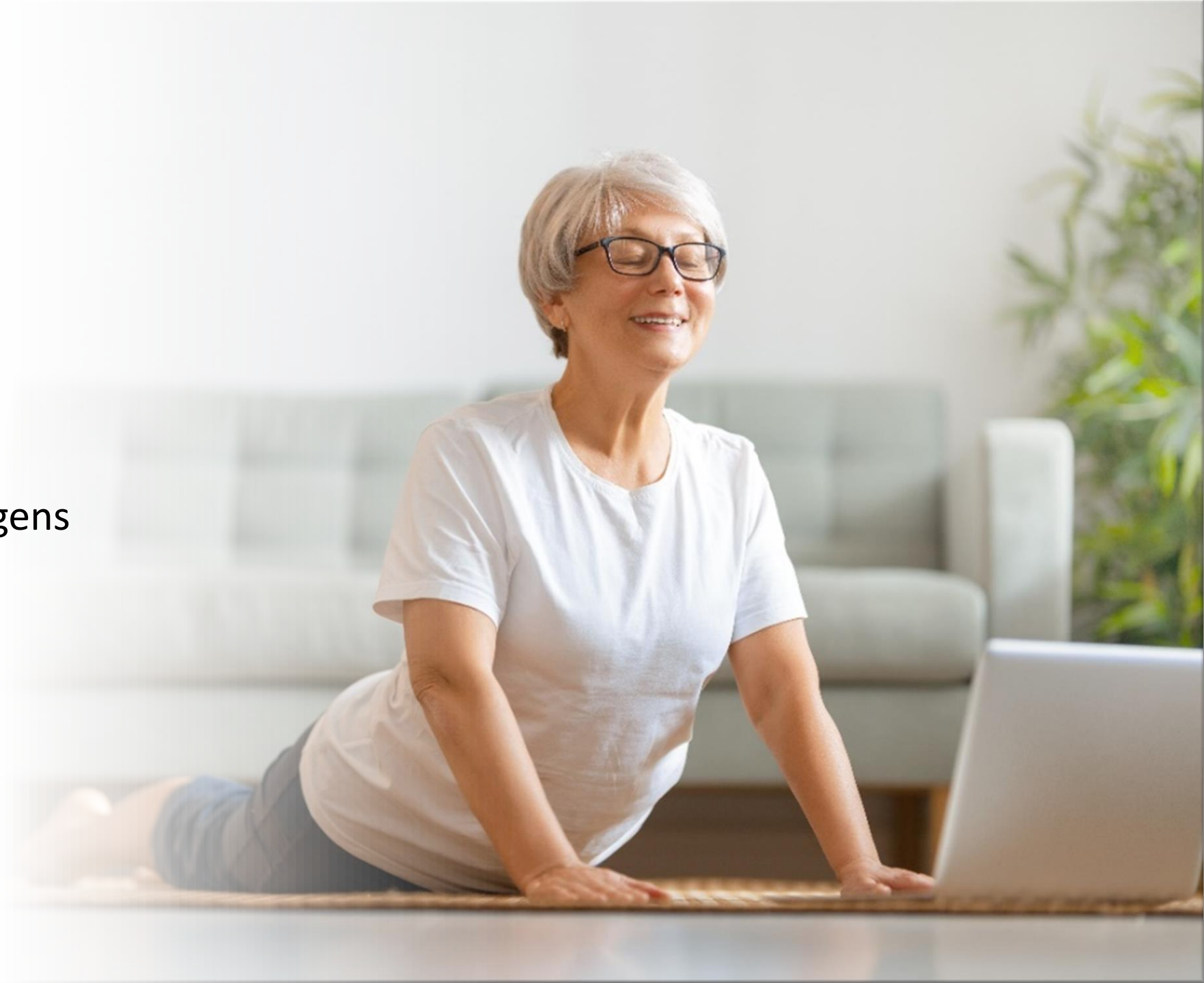
Kvinder 59%



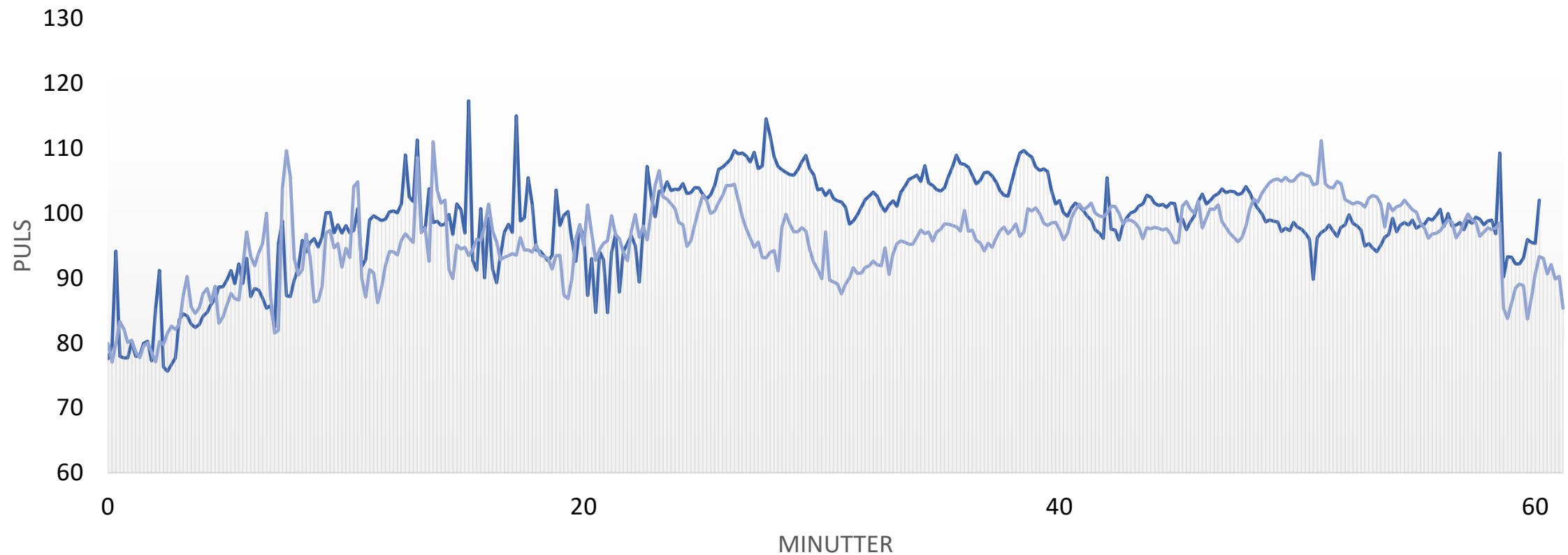
Træningen

1x uge supplement

1. Check ind
2. Gennemgang af dagens program
3. Opvarmning
4. Styrketræning
5. Kredsløbstræning
6. Udspænding



Samme træningsintensitet ved virtuel træning og træning med fysisk fremmøde



— Fysisk — Virtuelt

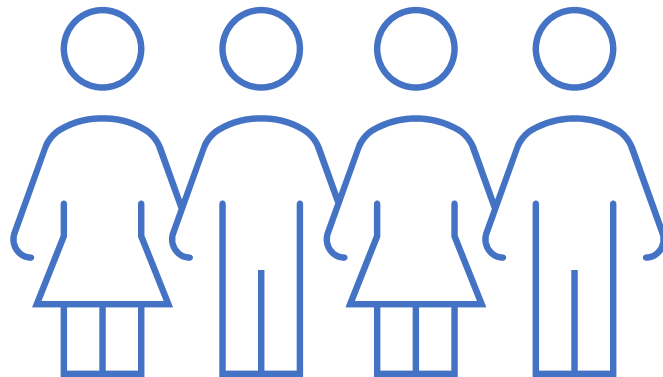
Borgerne er tilfredse trygge mangler det sociale

"Jeg havde ikke regnet med at blive så forpustet"

"Jeg syntes faktisk også, at der er mere kontakt her på den virtuelle del"

"Jeg føler virkelig, at man holder øje med os, og så er det også rart, at der er et telefonnummer, vi kan ringe til, hvis det går helt galt"

"Der er ingen tvivl om at det er bedre at deltage fysisk sammen med nogle andre, men det er en ok erstatning eller et supplement"



Vi skal bruge

76 " skærm

Webcam med zoom funktion

Tablets, håndvægte og elastikker

Computer

Dygtig fysioterapeut

Support-terapeut

Tape

og tålmodighed





Hvordan lykkedes vi

Du kan læse evalueringsrapport af dette og andre projekter [her](#)



- Brown, R. C., Coombes, J. S., Jungbluth Rodriguez, K., Hickman, I. J., & Keating, S. E. (2022). *Effectiveness of exercise via telehealth for chronic disease: a systematic review and meta-analysis of exercise interventions delivered via videoconferencing*. **British journal of sports medicine**, *bjsports-2021-105118*
- Cox, N., Dal Corso, S., Hansen, H., McDonald, C., Hill, C., Zanaboni, P., Alison, J., O'Halloran, P., Macdonald, H., & Holland, A. (2021). Telerehabilitation for chronic respiratory disease. **Cochrane Database of Systematic Reviews**