

Digital genoptræning med platformen **genoptræn.dk**

Den digitale genoptræningsplatform Genoptræn.dk bliver i løbet af 2019 udrullet til sygehuse og kommuner i Region Syddanmark. Det sker for at sikre, at borgerne oplever større fleksibilitet og sammenhæng i patientforløbet.

Af Carsten Jensen, forskningslektor, Ortopædkirurgisk Afdeling, Sygehus Lillebælt, Kolding, Anna-Britt Krog, it-projektleder, Region Syddanmark, Syddansk Sundhedsinnovation, og Miriam Matlok, kommunikationskonsulent, Region Syddanmark, Syddansk Sundhedsinnovation

Problemer med ødelagte knæ efter sport, smerter i skulder eller ryg sender ofte borgeren på en rejse gennem alle sektorer i sundhedsvæsenet. Typisk er første station egen læge i almen praksis, hvorefter

diagnosen stilles ved et ambulante besøg på sygehuset. Genoptræningen foregår primært i kommunalt regi, men opfølgende konsultationer kan bringe borgeren tilbage på sygehuset igen. Mange borgere oplever, at viden om deres forløb går tabt i overgangen mellem de forskellige sektorer.

En genoptræningsplan kan være med til at sikre en god overgang mellem sygehus og kommunal genoptræning, men der indsamles sjældent systematisk information om træningsindsatsen, smerter ved træning og øvelsesvalg. Så når borgeren skifter mellem sektorer, har de sundhedsprofessionelle ofte ikke denne type information til rådighed, som ellers kunne være udgangspunkt for dialog med borgeren og være med til at sikre den kvalitet og sammenhæng, der er så afgørende for et vellykket forløb efter for eksempel en knæoperation.

Genoptræn.dk - nem og fleksibel træning

Det allervigtigste for succesfuld genoptræning er, at borgeren rent faktisk træner. Men af forskellige årsager følger mange patienter ikke altid genoptræningsplanen. Mange patienter oplever desuden, at det kan være svært at finde den rette træningsbalance eller at bevare motivationen



under genoptræningen hjemme ud fra udleverede pjecer med øvelser.

På Genoptræn.dk guider terapeuten via korte øvelsesvideoer aktivt patienten gennem øvelserne på en forståelig og brugervenlig måde.

Borgeren kan selv bestemme, hvor og hvornår hun vil træne og dermed tage ansvar for egen træning. Derudover giver genoptræn.dk individuelt tilpasset træning og feedback på træningsindsatsen, som også er faktorer, der motiverer mange mennesker.

Carsten Jensen er projektleder på projekt Kvalitet og Involvering i Genoptræning (KIG) på Sygehus Lillebælt, Kolding.

Projektet har brugt Genoptræn.dk til at understøtte digital genoptræning af patienter med knæsmerter. Han forklarer:

- Al erfaring viser, at ansvar motiverer og fører til den empowerment, som er så vigtig for, at borgeren rent faktisk træner og dermed får succesfuld genoptræning, påpeger Carsten Jensen.

Evidensbaseret genoptræning

For Carsten Jensen er det vigtigt, at borgerne får udført deres træning, hvad enten det sker i kommunen eller som hjemmetræning. Men genoptræn.dk gør det muligt for borgeren at træne oftere og på tidspunkter, hvor det passer ind i deres hverdag.

- Med genoptræn.dk får vi et samlet overblik over borgernes træningsindsats, og det er med til, at vi opnår større viden om effekten af genoptræning - altså evidens, forklarer Carsten Jensen.

Genoptræn.dk er løbende blevet videreudviklet, så når borgerne træner hjemme, bliver de bedt om at registrere deres træning, score smerter ved træning og besvare spørgeskemaer. Disse patientgenererede sundhedsdata (PRO-patient rapporterede oplysninger), kan være med til at standardisere genoptræningsforløb på tværs af sygehuse og kommunerne, og den systematiske indsamling af sundhedsdata kan på sigt bidrage med evidens for genoptræningen.

KIG-projektet er et samarbejde mellem Kolding Sygehus, Kolding, Vejen og Assens kommuner samt Syddansk Sundhedsinnovation i Region Syddanmark.

Dialogstøtteværktøjer

Genoptræn.dk er ikke en erstatning for den personlige kontakt med fysioterapeuten, men et understøttende redskab til genoptræningsforløbet.

De patientgenererede sundhedsdata bidrager til at understøtte dialogen mellem terapeut og patient samt skabe øget sammenhæng i forløbet. De sundhedsprofessionelle kan følge og planlægge patientens træning via www.genoptræn.dk, mens patienterne kan følge og udføre deres træning via en app på deres egen tablet eller smartphone.

Genoptræn.dk har adgang til sit individuelt tilrettelagte træningsprogram, hvor øvelserne kan gennemføres på tre niveauer, og niveauet løbende tilpasses af patienten. Beslutningskraften er altså i højere grad uddelegeret til patienten. Hvis patienten har behov for dialog med terapeuten før justeringen af programmet, kan kommunikationen foregå i løsningens beskedsystem.

Regional sundheds-it-løsning

Det er erfaringen fra KIG-projektet, at en forudsætning for at anvende digital understøttet genoptræning er ledelsesforankring, og at der afsættes ressourcer til løbende tilpasning af funktioner og undervisning af de sundhedsprofessionelle, der skal anvende løsningen. En forudsætning for at få det fulde udbytte af de indsamlede PRO-data er desuden, at der arbejdes med organiseringen af genoptræningen; herunder med arbejdsgange der tilgodeser systematisk kvalitetssikring.

Det blev i efteråret 2018 besluttet at videreføre Genoptræn.dk i drift. En beslutning der understøttes regionalt af Udvalget for Sundheds-IT, som i 2019 ønsker at udbrede løsningen til sygehuse og kommuner i Region Syddanmark. Det er Syddansk Sundhedsinnovation, der varetager forvaltningen af Genoptræn.dk, herunder produktion af øvelsesvideoer, support til de sundhedsprofessionelle brugere og borgere samt planlægning af drift og udvikling af Genoptræn.dk.



Genoptræn.dk

Genoptræn.dk har eksisteret siden 2012 og er løbende blevet udviklet og forbedret, ligesom nye øvelser er tilføjet på baggrund af feedback fra terapeuter og borgere. Der findes aktuelt mere end 600 videoøvelser, og flere følger hele tiden. Videoerne er udvalgt på baggrund af et behov i både primær- og sekundærsektoren, og der findes øvelser til en bred vifte af diagnoser som blandt andet kronisk obstruktiv lungelidelse, nakke, skulder, ryg, hofte, knæ og ankel. Genoptræn.dk er ejet af Region Syddanmark samt Odense Kommune og Sønderborg Kommune.