

# **DigiRehab forløb**

## **Træning i eget hjem**

Lov om social service § 83 a



## Hvad er Digirehab?

Lolland Kommune ønsker at være i takt med udviklingen, med henblik på at levere en god og tidssvarende service til kommunens borgere.

Derfor har Lolland Kommune blandt andet indført det digitale træningsprogram Digirehab, og tilbyder dig ved hjælp af dette, fysisk træning i dit eget hjem sammen med sundhedsmedarbejder. Programmet sørger for, at du får et skræddersyet træningsprogram, som passer til dig.

Digirehab kan indgå som en del af et rehabiliteringsforløb jf. Lov om Social Service § 83 a, hvor der sideløbende foregår hverdagsrehabilitering i de daglige aktiviteter som personlig pleje, måltider m.m.

Kan også tilbydes som SEL § 86 stk. 2 vedligeholdelsestræning (se servicefolderen om vedligeholdelsestræning på Lolland Kommunes hjemmeside [lolland.dk](http://lolland.dk)).

## Velfærdsteknologi

DigiRehab er udviklet af et privat firma, som er ejet af specialister inden for træning af ældre. Programmet består af et system, der ud fra data kan sammensætte et træningsprogram specifikt til dig.

Træningen er tiltænkt at kunne udføres i hjemmet og det giver gode illustrationer og forklaringer, der gør det let anvendeligt for alle.

Træningen foregår med udgangspunkt i den nyeste forskning og erfaringer fra afprøvning i flere andre kommuner.

DigiRehab programmet indeholder instruktionsvideoer, screeningsredskaber med mere, til det individuelle træningsforløb.

## Formålet med Digirehab forløb

- Du bliver fysisk stærkere
- Du får mere overskud i hverdagen
- Du får nemmere ved at klare dagligdags aktiviteter selv
- Du oplever bedre velvære, allerede efter få ugers træning

## Hvad består træningen i?

Træningen instrueres af sundhedspersonalet og vises med billeder og video.

Øvelserne er typisk kendte funktioner såsom at rejse og sætte sig fra en stol/sofa eller komme op fra liggende til siddende.

Programmet sørger for at lave det optimale træningsprogram til dig, ud fra de screeninger der løbende udføres.

## Træningen og forløbets varighed

- Forløbet varer op til 12 uger
- Træningen varer 20 minutter pr. gang
- Du træner 2 gange ugentligt i de 12 uger

## Hvordan bliver du visiteret til Digirehab?

Som oftest vil det være sundhedsmedarbejderen, der kommer hos dig, som melder tilbage til visitationen vedrørende behov for opstart af Digirehab - med dit samtykke.

Visitor vurderer ved tilbagemeldingen, om Digirehab er den rette løsning for dig eller om der skal iværksættes andre tiltag.

Digirehab kan indgå som en del af et rehabiliteringsforløb jf. Lov om Social Service § 83 a, hvor der sideløbende foregår hverdagsrehabilitering i de daglige aktiviteter som personlig pleje, måltider med mere.

Hvis du har spørgsmål til DigiRehab forløbet, er du velkommen til at kontakte sundhedspersonalet, eller visitationen:

**Visitation - Ældre & Sundhed**

**Søndre Boulevard 84**

**4930 Maribo**

**Telefon: 54 67 62 20 - tryk 1**

**Alle hverdage mellem kl. 8.00 til 11.00.**

Ønsker du at vide mere om selve redskabet DigiRehab, kan du finde flere oplysninger på [www.digirehab.dk](http://www.digirehab.dk).

## **Ældre & Sundhed**

Sdr. Boulevard 84  
4930 Maribo  
Telefon 54 67 77 00  
aeldreogsundhedofficial@lolland.dk

## **Visitation - Ældre & Sundhed**

Sdr. Boulevard 84  
4930 Maribo  
Telefon: 54 67 62 20 - tryk 1

[www.lolland.dk](http://www.lolland.dk)