



Rehabilitering på borgernes præmisser

UDARBEJDET I PROJEKT REHABILITERING PÅ BORGERNES PRÆMISSER UNDER ERHVERVS- OG BYGGESTYRELSENS PROGRAM BRUGERDREVEN INNOVATION

FØLGENDE ER PARTNERE I PROJEKTET: UNIVERSITY COLLEGE LILLEBÆLT, FYSIOTERAPI- OG SMERTEKLINIKKEN, DANSK SUNDHEDSINSTITUT, FREDERICIA KOMMUNE, HAMMEL NEUROCENTER, TREKANTOMRÅDETS INNOVATIONSFORUM OG VEJLE ERHVERVS-UDVIKLING

Inge Ris, Fysioterapi- og Smerteklinik
iris@fysioterapiogsmerteklinik.dk
tlf 6610 4100

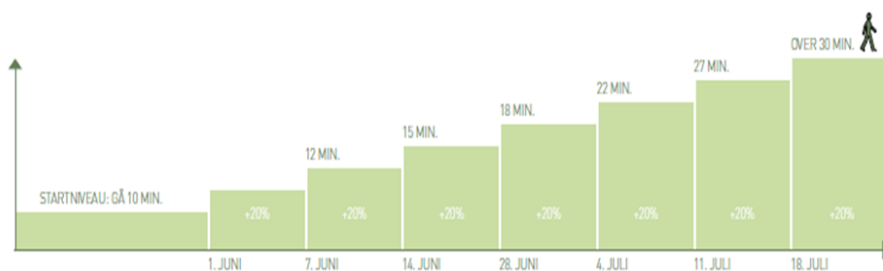
Trin for trin

GENOPTRÆNING MED SUCCES

Bruger- og energistyret træning "Trin for Trin" er et koncept udviklet af fysioterapeut Inge Ris fra Fysioterapi- og Smerteklinikken i samarbejde med University College Lillebælt under projektet "Rehabilitering på borgerens præmisser". Projektmidlerne er bevilliget af Erhvervs- og Byggestyrelsen.

Med "TRIN FOR TRIN – genoptræning med succes" bestemmer brugeren selv, hvilke mål træningen har, hvordan og hvornår træningen foregår, og hvor hurtigt træningen optrappes. Træningsindsatsen bliver baseret på brugerens egne ressourcer. Konceptet er baseret på pacings principper, hvor brugeren gradvis øger sin træning baseret på sine ressourcer.

TRIN FOR TRIN giver råd og vejledning til et målrettet, selvstyret træningsforløb delt op i fire trin.



EKSEMPEL: HVIS DU GERNE VIL GÅ TIL BUSSEN PÅ 30 MIN.
TRÆNING: GÅ HVER 2. DAG

Trin for Trin har desuden sammen med IT-firmaet MIBIT udviklet en digital, internetbaseret udgave. I denne udgave kan brugeren anvende en digital form af skemaerne samt kommunikere med en behandler/vejleder.

Både mapperne og den digitale form er udviklet til brugere med kroniske smerter, tilknyttet kommunale træningscentre i et genoptræningsforløb eller tilknyttet en fysioterapi klinik med formålet og forbedre fysiske funktioner.

1. trin: Fordeling af energi

Det er vigtigt, at træningsindsatsen passer til brugerens ressourcer. Forventninger til træningen skal ikke ligge for højt, så er det svært at udføre træningsprogrammet over en længere periode. På dette trin skal brugeren finde ud af, hvordan de ressourcer som er til rådighed anvendes ved hjælp af resourceskemaer.

Energyniveau		DAGS: _____ UGE/DAG: _____						
TIDSPUNKT	NAT KL. 01:00	MORGEN KL. 06:00	FORMIDDAG KL. 09:00	EFTERMIDDAG KL. 13:00	SPEJDETI KL. 16:00	AFTEN KL. 19:00	KOMMENTAR	
ENERGYNIVEAU	😊							
ENERGYNIVEAU	😐							
ENERGYNIVEAU	😞							

2. trin: Find træningsmål

Træningen skal være meningsfyldt og rette sig mod noget, som brugeren meget gerne vil opnå. Brugeren skal finde frem til et mål, som er vigtigt! Det kan være, at ~~brugeren~~ ~~gerne vil~~ handle ind selv, være uafhængig af hjælp til påklædning, klare cykelturen til og fra børnehaven, være i stand til at gå en tur i skoven eller noget helt femte.

3. trin: Find startniveau, planlæg træningen

Træningen skal starte på et niveau, hvor den valgte øvelse/træning forholdsvis let kan udføres. På dette trin afklares "startniveau" for træningen. I denne fase planlægges træningen: hvor, hvor meget, og hvornår der trænes. Det er vigtigt at have det fulde overblik over hele forløbet inden start.

Træningsplan		DAGS: _____ UGE/DAG: _____					
TRÆNING	HVOR	HVORNÅR	HVOR MEGET (kg vægt, antal min)	BØJNING	ANTAL UGER	SUCCESS	
1							
2							
3							
4							
5							

4. trin: Træningen

Ved at føre en træningsdagbog kan brugeren følge med i sine fremskridt uge for uge.