



# Virtuell trening

*Kvalitetstrening hjemme over lang nok tid, når det passer bruker og ikke terapeut*

Inger Østensen, Fysioterapeut bydel Gamle Oslo

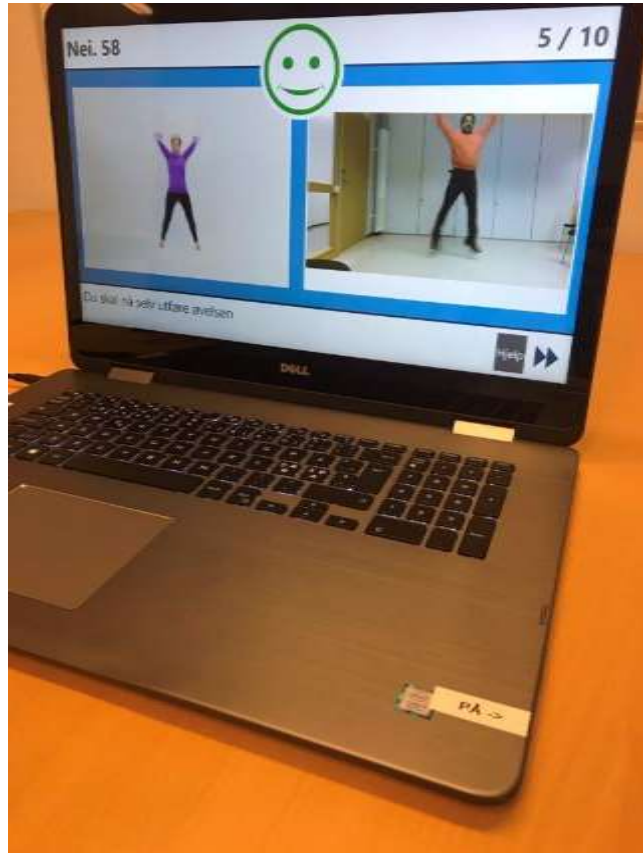
Joachim Grøstad, Fysioterapeut bydel Gamle Oslo



# Bakgrunn for Prosjektet

- ▶ Et behov for å styrke det forebyggende arbeidet og hindre «gjengangere»
- ▶ Bydelen har i flere år hatt Velferdsteknologi I Sentrum (VIS) og har gode erfaringer med annen velferdsteknologi, Det var ønskelig å utvide tilbudet om velferdsteknologi til også å omfatte treningsutstyr/-muligheter.
- ▶ Ønske om å få erfaringer med bruk av digitale løsninger
  - Vil Virtuell trening øke motivasjonen til egentrening?
  - Effektmål av treningen, SPPB
  - Ressurser - vil det være en økonomisk/tidsmessig besparelse ved bruk av Virtuell trening?

# Virtuell trening



- Bærbar PC med touch-skjerm
- Kinect kamera som registrerer antall repetisjoner og kvalitet på bevegelsen
- Trådløs router som sender data fra treningsøkt
- Brukerne får et individuelt tilpasset treningsprogram

# Kort om prosjektet

- ▶ Tester EQ-5D-5L og SPPB ved oppstart, avslutning og 8 ukers oppfølging
- ▶ Terapeut tilstede første treningsøkt, evt. flere ved behov
- ▶ Hjemmebesøk ved behov for justering av program/tekniske problemer
- ▶ Brukerevaluering med spørreskjema ved avslutning etter 8 uker

# Brukerdata

- ▶ 19 brukere har fått låne skjerm siden nov-18, 14 testet etter 8 uker, 7 testet etter 16 uker (3 ekskludert da ikke fulgt avtalt treningsplan)
- ▶ Gjennomsnittsalder: 77,83 (62-93 år)
- ▶ SPPB ved oppstart: 8,23
- ▶ SPPB etter 8 ukers intervensjon: 9
- ▶ SPPB ved retest 8 uker etter avslutning: 9,5

### Lønnskostnad pleiere

Gjennomsnittlig timekostnad for pleier (inkl. arb.avgift, feriepenger osv.)	kr	821
Påslag for innetid, utgifter knyttet til kjøring osv.		10 %
Total timeskostnad pleier (inkludert avgifter)	kr	903

### Kostnad for institusjonsplass og overliggerdøgn

Gjennomsnittlig årlig kostnad for institusjonsplass (korttid)	
Gjennomsnittlig årlig kostnad for institusjonsplass (langtid)	
Gjennomsnittlig årlig kostnad for bruker av hjemmetjenester	
Kostnad for overliggerdøgn på sykehus	

### Prisliste for velferdsteknologier i kommunen eks. mva.

	Type teknologi	Innkjøpspr	Etablerings	Lisens per	Estimert levetid på teknologi	Estimert månedlig
1	Virtuell trening	kr 12 350	kr 3 750	kr 2 962	3	kr 3 305
2	Bruker med VT	kr -	kr -	kr -	0	kr -
3						kr -
4						kr -
5						kr -
6						kr -
7						kr -
8						kr -
9						kr -
10						kr -
11						kr -
12						kr -
13						kr -
14						kr -
15						kr -
16						kr -
17						kr -
18						kr -
19						kr -
20						kr -

I dette skjemaet kan du registrere nye brukere av velferdsteknologi.  
Trykk på "?" for å få hjelp i hvert enkelt spørsmål.

**Brukerinformasjon**

Bruker-ID  ?

Hvilken dato mottar bruker velferdsteknologi?  ?

Dato for avslutning av velferdsteknologi  ?

Skriv inn ditt eget navn  ?

**Månedlige besøk med og uten velferdsteknologi**

<b>Før velferdsteknologi</b>		<b>Etter velferdsteknologi</b>	
Tid per besøk i minutter	<input type="text" value="60"/> ?	Tid per besøk i minutter	<input type="text" value="60"/> ?
Antall besøk per måned	<input type="text" value="10"/> ?	Antall besøk per måned	<input type="text" value="4"/> ?

**Kommentar til antakelser**

**Egenandel**  
Egenandel beløp  ?

**Gvinster fra utsatt institusjonsplass**

Gjør velferdsteknologien at brukeren ikke trenger korttidsplass?  ?

Gjør velferdsteknologien at brukeren ikke trenger langtidsplass?  ?

Hvor mange overliggerdøgn kan unngås? (Kun estimat)  ?

**Estimerte resultater**

Gitt oppgitte antakelser, oppnås det gevinst? Trykk på "Estimer gevinst"

Antall sparte timer for unngåtte besøk per måned: Trykk på "Estimer gevinst"

Estimert månedlig økonomisk besparelse: Trykk på "Estimer gevinst"

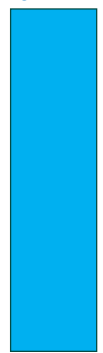
**Teknologivalg**

Virtuell trening

Bruker med VT

# Registrering av besøk

1  
2  
3  
4  
5  
6

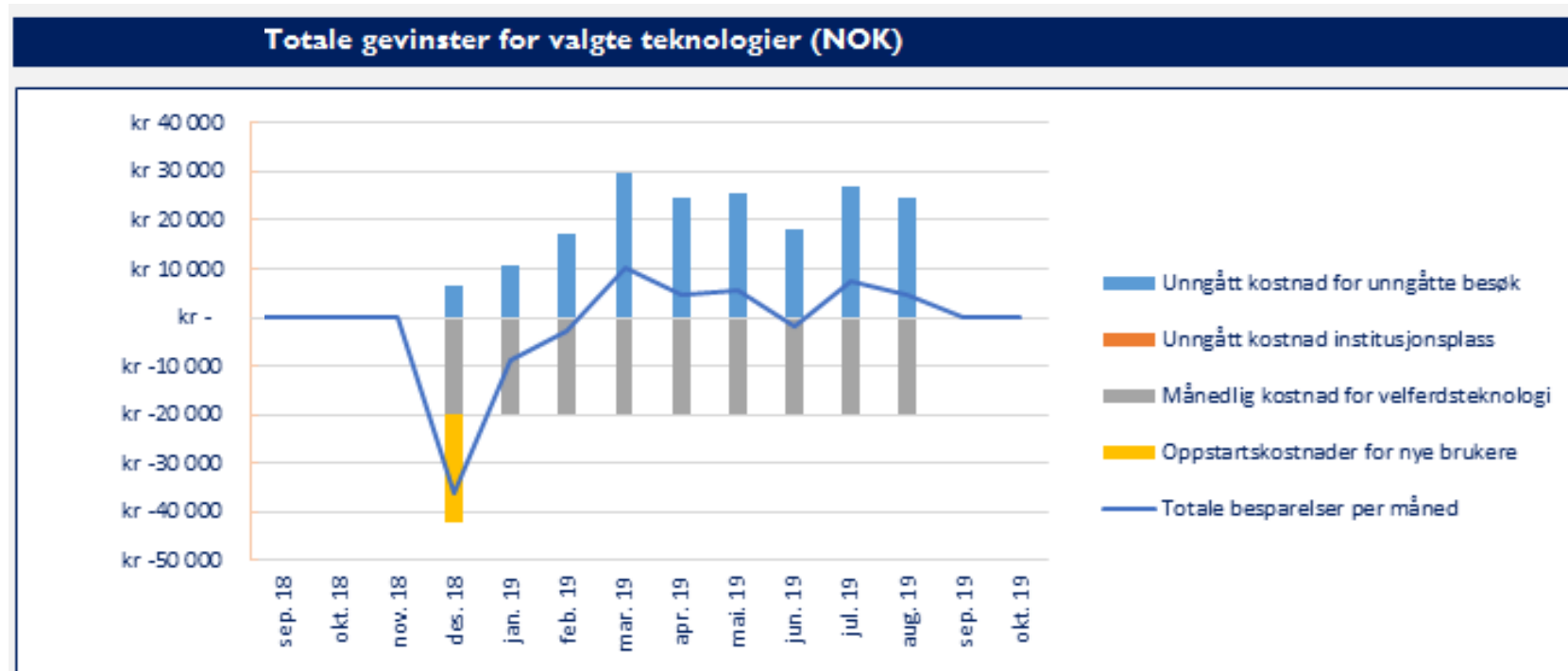


Bruker-ID

Gvinstestimat per bruker	des.18			jan.19			feb.19			mar.19			apr.19		
	Antall besøk per måned	Dager utsatt institusjonsopphold (kortid + langtid + overliggerdøgn)	Bruker formøyd?	Antall besøk per måned	Dager utsatt institusjonsopphold (kortid + langtid + overliggerdøgn)	Bruker formøyd?	Antall besøk per måned	Dager utsatt institusjonsopphold (kortid + langtid + overliggerdøgn)	Bruker formøyd?	Antall besøk per måned	Dager utsatt institusjonsopphold (kortid + langtid + overliggerdøgn)	Bruker formøyd?	Antall besøk per måned	Dager utsatt institusjonsopphold (kortid + langtid + overliggerdøgn)	Bruker formøyd?
kr -20 275	0			0			0			0			0		
kr -20 275	0			0			0			0			0		
kr -20 275	0			0			0			0			0		
kr -20 275	0			0			0			0			0		
kr -20 275	0			0			0			0			0		
kr -20 275	0			0			0			0			0		
kr 11 289	5			5											
kr 10 160	8			3											
kr 10 160							5			6					
kr 14 675							4			3					
kr 16 933							2			3					
kr 18 062										2			2		
kr 15 804										3			3		
kr 6 322													3		
kr 6 322													3		



# Kostnadsoversikt



# Estimerte gevinster

## Nøkkeltall for hele perioden

Tot. unngåtte kost. fra utgåtte besøk	kr	183 329
Tot. unngått kost. fra utsatt inst.plass	kr	-
Tot. driftskostnader velferdsteknologi	kr	-178 473
Tot. oppstartskost. velferdsteknologi	kr	-22 500
<b>Totale gevinster fra velferdsteknologi</b>	<b>kr</b>	<b>-17 644</b>

Fornøyde brukere per måned	0
Nøytrale brukere per måned	0
Misfornøyde brukere per måned	0
Antall årsverk	0,1
Total sparte timer	203



## Kontakt:

[Inger.ostensen@bgo.oslo.kommune.no](mailto:Inger.ostensen@bgo.oslo.kommune.no)

[Joachim.grostad@bgo.oslo.kommune.no](mailto:Joachim.grostad@bgo.oslo.kommune.no)