

# Nordic Health Lab ⊕

## Icuras digitale genoptræningsløsning hjælper borgere i forløbet med at blive selvhjulpne

Afsluttende rapport for Icura i Allerød Kommune



Træningssituation for mand der anvender Icura

Juni 2024

### Udarbejdet af Nordic Health Lab

Nordic Health Lab har faciliteret samarbejdet og været ansvarlig for evalueringen af testresultaterne samt for denne rapport.

## Beskrivelse af testforløb

Fra november 2023 til ultimo maj 2024 har Allerød Kommunes genoptræningscenter testet Icura. Løsningen er et digitalt træningssystem, som består af op til 3 bevægelsessensorer og en app, der guider og motiverer borgere i hjemmetræning.

## Resumé

Hovedkonklusionerne er, at testforløbet har igangsat en proces i genoptræningscenteret omkring brugen af digitale genoptræningsløsninger, alternative arbejdsgange samt hvordan, ressourcer blandt fysioterapeuter bruges i genoptræningscenteret. Genoptræningscenteret har i testforløbet reduceret borgernes fysiske fremmøde med knap 90 pct.

Fysioterapeuterne angiver, at værdien af løsningen er blandet bl.a. fordi, de ikke løbende får fulgt med i borgerens træning via løsningen, imens borgerne er overvejende tilfredse med Icura og en digital løsning.

Kommunen ønsker at få yderligere erfaring med digital genoptræning, før der træffes en beslutning omkring implementering.

## Formålet med testforløbet og testmetodikker

Formålet med testforløbet har været at undersøge, hvorvidt løsningen kan reducere behovet for kørsel af borgere og reducere antallet af fysioterapeuter tilknyttet holdtræninger for borgere, der har fået nyt hoftelid (herefter THA; total hoftalloplastik) og borgere, der har fået nyt knæled (herefter TKA; total knæalloplastik), og stadig opretholde den ønskede borgereffekt og oplevede arbejdsmiljø.

Testforløbet har strakt sig over 6 måneder og har involveret fysioterapeuter, der har borgere med enten THA eller TKA. Ved evaluering af testforløbet har 3 fysioterapeuter deltaget i individuelle interviews ved afslutningen af testforløbet, imens flere fysioterapeuter fra genoptræningscenteret har deltaget på en workshop ca. midtvejs med fokus på, hvordan fysioterapeuter kan styrke borgeres genoptræningsforløb, og hvordan der kan etableres alternative arbejdsgange, der kan være med til at frigøre ressourcer. Der har derudover været afholdt 3 evalueringsmøder, hvor data er præsenteret med fokus på forventninger, succeskriterier og status. Der har i alt været 18 borgere, heraf 7 mænd og 11 kvinder, der har testet løsningen. Borgerne har en gennemsnitsalder på 70,3 år, en gennemsnitlig forløbslængde på 54 dage samt været aktive med Icura 5,2 dage om ugen i gennemsnit, heraf 4,1 dage med øvelser. Der har i alt deltaget 4 fysioterapeuter i testforløbet. Idet dataomfanget ikke er så stort, skal nedenstående testresultater læses derefter.

Testforløbet har haft fokus på måleparametrene; kørsel, borgereffekt, frigivelse af ressourcer samt arbejdsmiljø. Testforløbet blev etableret efter anbefaling fra andre kommuner, der anvender løsningen og med henblik på at reducere omkostninger til transport af borgere til og fra den kommunale genoptræning.

## Introduktion og baseline

Baseline har haft fokus på introduktion til udstyret og brugen af løsningen med oplæring af personalet. Introduktionsforløbet har været 3 måneder, hvor Icura har gennemført introduktionsworkshops for personalet. Den indledende fase har været præget af uklarhed omkring projektet, herunder anvendelse af faglighed og opretholdelse af kvalitet blandt fysioterapeuter samt begrænset involvering af fysioterapeuter i udarbejdelsen af arbejdsgangen. Derfor blev der tilføjet en workshop faciliteret af Nordic Health Lab med fokus på, hvordan fysioterapeuter kan styrke borgernes genoptræningsforløb, og hvordan der kan etableres alternative arbejdsgange, der kan være med til at frigøre ressourcer. Der har blandt fysioterapeuterne været behov for at få nogle læringer ved brug af løsningen for at finde frem til den bedst mulige alternative arbejdsgang især med fokus på, hvor ofte fysioterapeuter skal følge op telefonisk og fysisk med borgere i genoptræningsforløb, herunder for at sikre, at fysioterapeuterne kan vurdere borgernes funktionsniveau. En læring er ligeledes, at en alternativ arbejdsgang skal tilpasses den konkrete borgergruppe, hvorfor arbejdsgangen er blevet justeret i løbet af testforløbet, da 2 målgrupper har været inkluderet.

## Testresultater af måleparameteret kørsel

Måleparameteret har fokus på, hvorvidt kommunen kan reducere omkostninger til transport af borgere som modtager holdtræning som led i genoptræningen.

Testforløbet har haft et succeskriterie om at kunne reducere udgifter til transport af borgere, der deltager i genoptræningsenhedens forløb for nye hofte- og knæled med 50 %.

I testforløbet har fysioterapeuterne vurderet, hvorvidt borgeren opfylder inklusionskriterierne for at deltage i testforløb, hvoraf 62,5 pct er blevet inkluderet. Der er 5 borgere ud af 18, der har modtaget kørsel. For at transportere en borger til og fra genoptræningsenheden koster det 170 kr. pr. vej.

Icura har en business-beregner med mulighed for at vurdere potentiale og skalering i kommunen. Der er en række forudsætninger (brutto og netto målgruppe, egnethed, procentdel af borgere der træner med/uden sensor samt for Allerød Kommune, at 25 pct anvender kørsel fra kommunen) og yderligere nogle opmærksomhedspunkter ift. beregneren (længde på genoptræningsforløb, fysioterapeuter tilknyttet holdtræning samt implementeringsstøtte). Såfremt Allerød Kommune vælger at implementere løsningen og udbrede til andre målgrupper i kommunen med en Icura mini-pakke med 100 årlige borgerforløb, vil det ifølge business-beregneren koste ca. 5000 kr. om måneden for at anvende løsningen. Dette vil give kommunen en årlig økonomisk gevinst på knap 100.000 kr., såfremt nuværende tilbud (både holdtræning og individuelle forløb) reduceres med et fysisk fremmøde på 50 pct.

Overordnet angiver personalet, at en kommune på Allerød størrelse er for lille ift. reduktion i omkostninger til kørsel, herunder at der er for få borgere i den valgte målgruppe, der modtager transport fra kommunen ift. holdtræning til at succeskriteriet er eller kan blive opfyldt. Antallet af kørsler skal undersøges nærmere ved en eventuel udvidelse af målgrupper.

## Testresultater af måleparameteret borgereffekt

Måleparameteret har fokus på, hvorvidt borgerne oplever løsningen som et positivt tilbud, hvor de bliver mere selvhjulpne og får mulighed for at træne mere og på egne vilkår.

Testforløbet har inden for parameteret borgereffekt haft følgende succeskriterier 1) at 70 pct af de deltagende borgere udviser samme eller bedre fremgang end ved 2 ugentlige holdtræninger og et funktionsniveau (PSFS) på mindst 2, 2) at 50 pct føler sig mere selvhjulpne samt 3) 50 pct udtrykker, at de værdsætter ikke at være afhængig af tid og sted.

Der har i testforløbet været et svingende antal relevante borgere i løbet af testforløbet, hvoraf flertallet har været THA'er. Der er som nævnt i alt 18 borgere, der har været med i testforløbet. Ud af de 18 borgere har 7 fået udført en rejse/sætte test før og efter genoptræningsforløbet, imens 10 har udført en funktionsniveautest. Heraf har 7 borgere med en rejse/sætte test opnået en forbedring på mellem 2-8, imens 10 borgere med funktionsniveautest har opnået en forbedring på mellem 1,8-9,0. 1 enkelt borger har haft en fald på 0,2 i funktionsniveau.

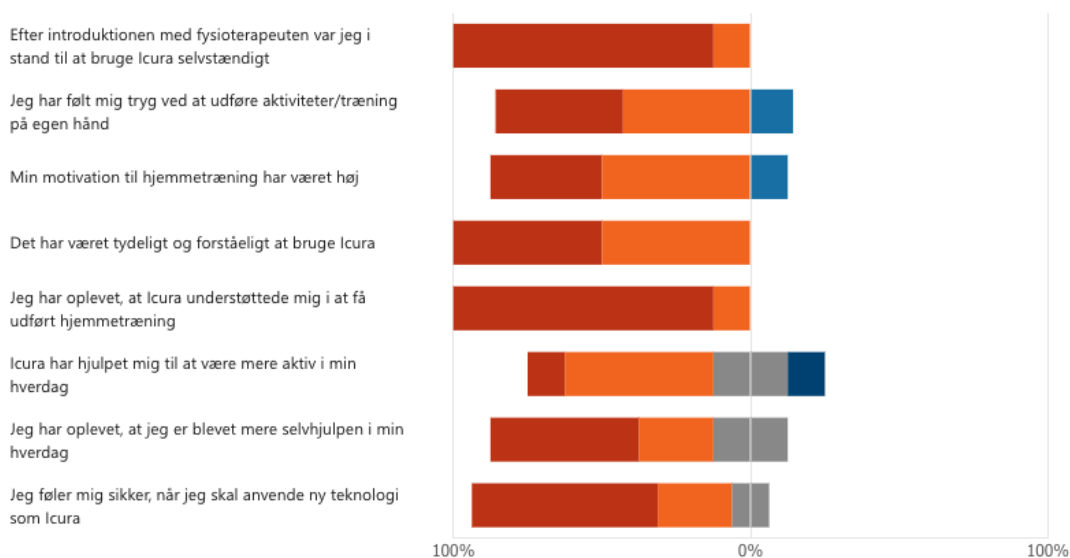
8 borgere har besvaret spørgeskemaet omkring løsningen og testforløbet efter afslutning af deres genoptræningsforløb, hvor 2 borgere har fået nyt knæled og 6 borgere har fået nyt hofteled jf. bilag 1. Borgerne har haft nogle lidt forskellige genoptræningsforløb, både udelukkende med Icura og/eller med Icura i kombination med individuel træning eller holdtræning. 5 borgere angiver, at de har mødtes med fysioterapeuter et tilpas antal gange, imens 3 angiver, at de har mødtes for få gange. 4 borgere har været 1-3 gange til genoptræning ved kommunen, 3 borger har været der 4-6 gange, imens 1 borger har været der 7-10 gange. 7 ud af 8 borgere har således reduceret deres tilstedeværelse på kommunens genoptræningsenhed.

Ifølge figur 7 har borgerne generelt været meget enige eller enige med udsagnene. De vurderer alle, at de har været i stand til at bruge Icura selvstændigt efter introduktion, og det har været tydeligt og forståeligt at bruge Icura, samt at de føler sig sikre i at anvende ny teknologi som Icura. Derimod er svarene ikke helt entydige ift. om de føler sig trygge ved at udføre aktiviteter/træning på egen hånd, om Icura har hjulpet dem med at være mere aktive i hverdagen, samt om de er blevet mere selvhjulpne i hverdagen, hvor 1 eller 2 er uenige eller meget uenige i udsagnet, imens de resterende er enige eller meget enige. Der en 1 borger, der er uenig i at føle sig sikker i at anvende ny teknologi som Icura, imens de resterende er enten enige eller meget enige.

## 7. Hvor enig er du i følgende udsagn?

[Flere detaljer](#)

■ Meget enig ■ Enig ■ Uenig ■ Meget uenig ■ Ved ikke



Alle 8 borgere planlægger at fortsætte med træning på egen hånd, hvor alle 8 ønsker at fortsætte med Icura's træningsapp og 5 ønsker yderligere at træne i fitnesscenter samt 1 der ønsker at træne hjemme med eget træningsprogram. 5 borgere har været tilfredse med forløbet med Icura, 2 har været meget tilfreds og 1 borger har været meget utilfreds.

Overordnet viser dokumentationen af borgernes effekt, at borgernes rejse/sætte test og funktionsniveau er steget i løbet af genoptræningsforløbet og opfylder succeskriteriet, selvom testene ikke er blevet udført på alle borgerne. 6 ud af 8 borgere oplever, at de er blevet mere selvhjulpne og alle borgere ønsker at fortsætte træningen, gerne med Icuras løsning, hvorfor succeskriterie 2 også vurderes at være opfyldt. Succeskriterie 3 er ikke blevet direkte vurderet i testforløbet.

**"Der er en øvelse i at sende de gode borgere hjem og give dem ansvaret selv"** Fysioterapeut, Allerød Kommune

## Testresultater af måleparameteret frigivelse af ressourcer

Måleparameteret har fokus på, hvorvidt løsningen kan muliggøre alternative arbejdsgange som kan frigøre ressourcer hos fysioterapeuter.

Testforløbet har haft et succeskriterie om, at minimum 50 pct af borgerne i begge målgrupper kan gøre brug af et digitalt understøttet forløb og at fysisk fremmøde kan reduceres med minimum 50

pct. Dette succeskriterie er blevet opfyldt i testforløbet, idet over halvdelen har kunne inkluderes i testforløbet og det fysiske fremmøde har været muligt at reducere med knap 90 pct.

På workshoppen gennemført med genoptræningsteamet ca. midtvejs i forløbet var det tydeligt, at kvaliteten og faglighed for fysioterapeuter fyldte følelsesmæssigt, herunder forandringen omkring øget brug af digital genoptræning. Her blev det tydeligt, at forandringsprocessen omkring brugen af en digital løsning, har føltes som "noget der blev sat som et krav og uden større involvering af fysioterapeuterne". På baggrund af workshoppen blev der derfor etableret interne møder til at gennemgå relevante borgere og vende opmærksomhedspunkter ift. brugen af en digital løsning med fokus på faglighed blandt fysioterapeuter.

Igennem interviews angiver de 3 fysioterapeuter, at tidsforbruget på de telefoniske opfølgninger med borgere er tidskrævende og mindre værdifulde, end hvis de ser borgerne til et fysisk møde. I starten har de fleste borgere især brug for psykologisk støtte og hjælp til at gennemføre træningen, og derfor har de et større behov for at se en fysioterapeut, hvorfor løsningen især ses relevant for borgere, der er længere henne i deres genoptræningsforløb. Fysioterapeuterne angiver, at de blot bruger tiden anderledes med borgerne uden at få frigivet tiden. Yderligere angiver fysioterapeuterne, at der ikke er så stort et øvelsesudvalg, og derfor har ønske om selv at kunne tilføje øvelser.

Overordnet vurderer personalet, at løsningen ikke kan frigive ressourcer på nuværende tidspunkt, men at borgerne har været relevante at inkludere. Etablering af alternative arbejdsgange i forbindelse med testforløbet har igangsat en proces i genoptræningsenheden omkring brugen af digitale løsninger, og hvordan ressourcer blandt fysioterapeuter bruges i genoptræningsenheden.

## Testresultater af måleparameteret arbejdsmiljø

Måleparameteret har fokus på, hvorvidt fysioterapeuter oplever øget fleksibilitet og indsigt i borgerne og deres træning ved brug af løsningen.

Testforløbet har haft et succeskriterie om at give fysioterapeuter mere fleksibilitet til genoptræning af borgere, herunder at styrke indsigten i den enkelte borger og deres genoptræningsforløb.

Igennem interviews angiver de 3 fysioterapeuter, at de ikke får tjekket borgernes træning igennem Icura løbende men kun kort før en telefonkonsultation, idet der ikke er tid til at følge med løbende. De nævner ligeledes, at telefonkonsultationer ikke giver det samme billede af borgerens fysiske formåen, og at konsultationer opleves som svære at gennemføre på kort tid.

Hvorvidt TKA'er fremfor THA'er har værdi af løsningen, vurderes forskelligt blandt fysioterapeuterne. Gennem interviews angiver de 3 fysioterapeuter, at sensoren og brugen heraf ligeledes vurderes forskelligt blandt borgerne, hvor nogle borgere finder sensoren for avanceret og andre har gavn af den. Ligeledes er der især 1 fysioterapeut, der slet ikke ser værdi af sensoren men samtidig har svært ved at se værdien af løsningen, såfremt sensoren ikke bruges.

Overordnet set vurderer personalet, at de ikke får øget fleksibilitet eller indsigten i borgerne og deres træning, idet de ikke har tid til løbende at følge med i borgerens træning gennem Icura.

Læringer heromkring tages med i det videre arbejde omkring brugen af digital genoptræning og ændringer i arbejdsgange for øget værdiskabelse.

## Konklusioner

En af hovedkonklusionerne er, at løsningen har været med til at igangsætte en proces omkring brugen af digitale genoptræningsløsninger, alternative arbejdsgange samt hvordan ressourcer blandt fysioterapeuter bruges i genoptræningsenheden. I den valgte målgruppe i testforløbet er der få borgere, der har modtaget transport fra kommunen, hvorfor reduktion i omkostninger til kørsel er begrænset. Genoptræningsenheden har i testforløbet reduceret borgernes fysiske fremmøde med knap 90 pct. Læringer fra testforløbet tages med i det videre arbejde omkring forandringen i genoptræningsenheden, herunder overvejelser omkring målgrupper.

Fysioterapeuterne angiver, at de oplever værdien af løsningen forskelligt blandt borgerne bl.a. fordi de ikke løbende får fulgt med i borgerens træning via løsningen. Borgerne er derimod overvejende tilfredse (eller meget tilfredse) med Icura og brugen og introduktionen af en digitale løsning. 6 ud af 18 borgere, der har besvaret et spørgeskema, er blevet mere selvhjulpne og alle borgere, der har besvaret et spørgeskema, ønsker at fortsætte træningen, gerne med Icuras løsning. For de borgere, der er blevet testet, har borgerne opnået en god effekt på rejse/sætte test og funktionsniveau.

## Næste skridt

Allerød Kommune ønsker at finde den *rette* løsning til digital genoptræning til deres genoptræningsenhed i kommunen, og har derfor brug for at afprøve flere løsninger.

## Kontaktoplysninger

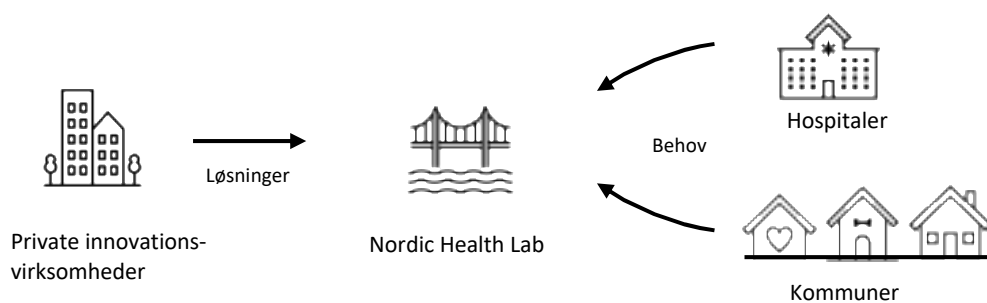
Sofia Roth (Sundhedsfaglig konsulent, Icura). Mail: [sofia@icura.dk](mailto:sofia@icura.dk). Tlf. 3141 6588. Sandra Berkan (Velfærdsteknologikonsulent, Allerød Kommune). Mail: [sanb@alleroed.dk](mailto:sanb@alleroed.dk). Tlf. 4812 6428.

### Info om løsningen

Icura består af en kuffert, der indeholder en sensor, en holder til mobiltelefon, en kort og overskuelig manual og kontaktoplysninger til Icuras support. Icura er en virtuel behandler, der måler hjemmetræning og aktivitetsniveau med kropsbårne sensorer gennem nogle anerkendte fysioterapeutiske metoder. Sensoren tjekker, at øvelserne udføres korrekt, imens appen giver øjeblikkelig feedback og øvelserne kræver ingen eller få hjælpemidler. Øvelserne tilpasses diagnosegruppe og funktionsniveau. Løsningen har også en hjemmeside, hvor fysioterapeuter kan planlægge borgernes træningsprogram og løbende få indblik i borgerens træningsaktivitet.

## Nordic Health Lab

Nordic Health Lab er brobygger mellem det offentlige sundhedsvæsen og private aktører og har således faciliteret testforløbet. Nordic Health Labs formål er blandt andet at skabe gode processer for testforløb, der højner muligheden for senere implementering af løsningen.



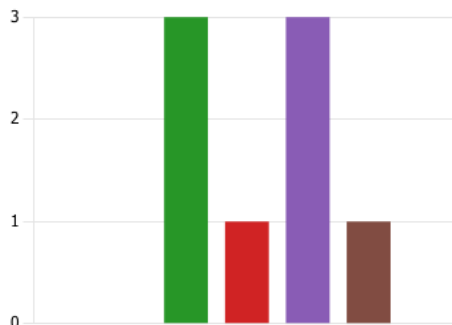


## Bilag 1 (spørgeskema med besvarelse fra 8 borgere)

1. Hvilken aldersgruppe tilhører du?

[Flere detaljer](#)

|   |   |
|---|---|
| <span style="color: blue;">●</span> Mellem 20-40 år   | 0 |
| <span style="color: orange;">●</span> Mellem 41-50 år | 0 |
| <span style="color: green;">●</span> Mellem 51-60 år  | 3 |
| <span style="color: red;">●</span> Mellem 61-70 år    | 1 |
| <span style="color: purple;">●</span> Mellem 71-80 år | 3 |
| <span style="color: brown;">●</span> Mellem 81-90 år  | 1 |
| <span style="color: pink;">●</span> Over 91 år        | 0 |



2. Hvad er årsagen til, at du er blevet henvist til genoptræningen?

[Flere detaljer](#)

|  |   |
|--|---|
| <span style="color: blue;">●</span> Nyt knæled     | 2 |
| <span style="color: orange;">●</span> Nyt hofteled | 6 |



3. Hvilken type gennoptræningsforløb har du haft?

[Flere detaljer](#)

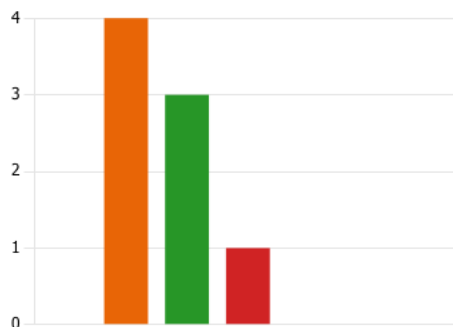
|  |   |
|--|---|
| <span style="color: blue;">●</span> Hjemmetræning med Icura kom...   | 2 |
| <span style="color: orange;">●</span> Hjemmetræning med Icura kom... | 3 |
| <span style="color: green;">●</span> Udelukkende hjemmetræning m...  | 3 |



4. Hvis relevant, hvor mange gange har du været til genoptræning på kommunens træningenhed?

[Flere detaljer](#)

|   |   |
|---|---|
| <span style="color: blue;">●</span> 0 gange             | 0 |
| <span style="color: orange;">●</span> 1-3 gange         | 4 |
| <span style="color: green;">●</span> 4-6 gange          | 3 |
| <span style="color: red;">●</span> 7-10 gange           | 1 |
| <span style="color: purple;">●</span> Mere end 11 gange | 0 |
| <span style="color: brown;">●</span> Ved ikke           | 0 |
| <span style="color: pink;">●</span> Ikke relevant       | 0 |



5. Var det et passende antal gange du mødtes med fysioterapeuten gennem dit forløb?

[Flere detaljer](#)

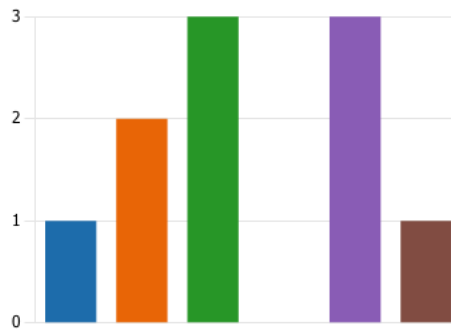
|                      |   |
|----------------------|---|
| ● For få gange       | 3 |
| ● Tilpas antal gange | 5 |
| ● For mange gange    | 0 |



6. Hvis du oplevede tekniske problemer med Icura, hvad gjorde du så?

[Flere detaljer](#)

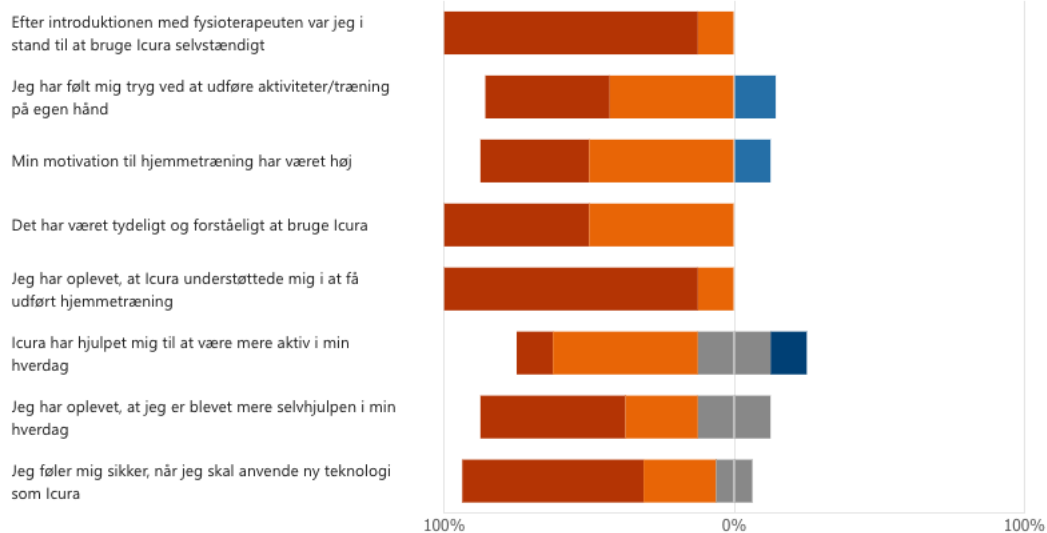
|  |   |
|--|---|
| ● Forsøgte på egen hånd til det ly...  | 1 |
| ● Læste brugermanualen                 | 2 |
| ● Ringede til supportlinjen hos Ic...  | 3 |
| ● Fik hjælp fra en pårørende eller ... | 0 |
| ● Kontaktede fysioterapeuten           | 3 |
| ● Andet                                | 1 |



7. Hvor enig er du i følgende udsagn?

[Flere detaljer](#)

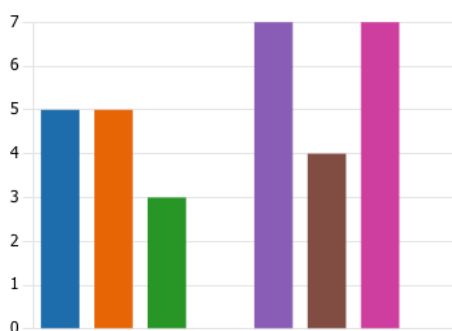
■ Meget enig ■ Enig ■ Uenig ■ Meget uenig ■ Ved ikke



8. Hvad har Icura hjulpet med? (muligt at vælge flere svarmuligheder)

[Flere detaljer](#)

|   |   |
|---|---|
| ● At gå flere skridt                    | 5 |
| ● At være mere i bevægelse              | 5 |
| ● At gå på trapper                      | 3 |
| ● At cykle mere                         | 0 |
| ● At lave flere øvelse                  | 7 |
| ● At lave mine daglige gøremål          | 4 |
| ● At fastholde motivationen til at t... | 7 |
| ● Andet                                 | 0 |



9. Planlægger du at fortsætte med at træne på egen hånd efter dit forløb?

[Flere detaljer](#)

|            |   |
|------------|---|
| ● Nej      | 0 |
| ● Ja       | 8 |
| ● Ved ikke | 0 |



10. Hvor og hvordan vil du fortsætte træningen?

[Flere detaljer](#)

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| ● Træning i fitnesscenter            | 5 |
| ● Træning i idrætsforening           | 0 |
| ● Træning i eget hjem med trænin...  | 1 |
| ● Træning i eget hjem med Icura's... | 8 |
| ● Træning i eget hjem med anden...   | 0 |



11. Hvis du har anvendt en anden træningsapp, hvilken en var det?

0  
Svar

Seneste svar

12. Hvad synes du samlet set om dit forløb med Icura?

[Flere detaljer](#)

|                            |   |
|----------------------------|---|
| ● Meget tilfredsstillende  | 2 |
| ● Tilfredsstillende        | 5 |
| ● Utilfredsstillende       | 0 |
| ● Meget utilfredsstillende | 1 |

