

# VÆRD AT VIDE!

## Projekt Forebyggende Selvmonitorering

Faglige input produceret af og for partnere i Lev Vel, delprojekt Forebyggende Selvmonitorering



### Nr. 7: Rapport fra workshop i Forebyggende Selvmonitorering spor 2: Fysisk aktivitet og rygtræning

Del 2

- Fortsat fra del 1.

**Julie Bønnelycke, Videnskabelig assistent, Center For Sund Aldring, KU. [juliebl@hum.ku.dk](mailto:juliebl@hum.ku.dk) 5/9/2011**



#### En dag i livet for en rygpatient

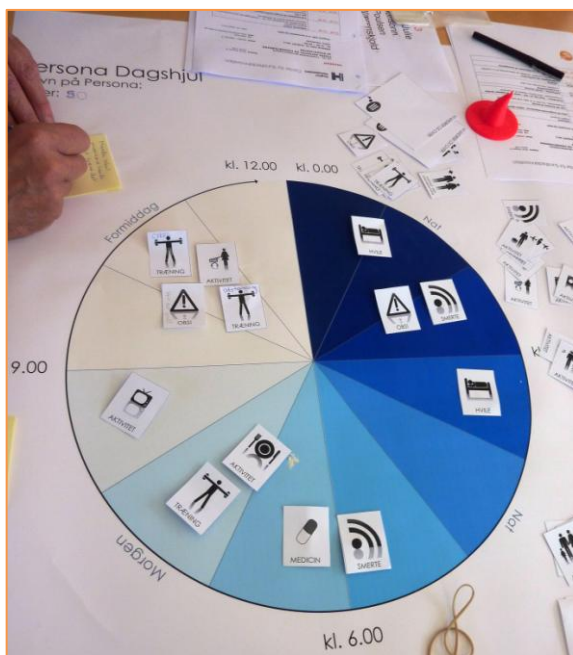
Deltagerne på workshoppen blev blandt andet sat på den opgave at bygge en dag i en rygpatisents liv vha. en spilleplade og brikker, som på forhånd var blevet udformet med en række valgmuligheder, der skulle skabe *både rammer og frihed* til at forestille sig en given rygpatisents dag. Dette skete dels ud fra indlevelse i det på forhånd præsenterede narrativ om de forskellige personas, dels ved inddragelse af egne erfaringer som rygpatient, eller gennem arbejdet med rygpatisenter. Således tjente øvelsen til indlevelse i gode/dårlige situationer, medtænkning af aktiviteter, aktører og hjælpemidler i og udenfor hjemmet, og refleksion over muligheder og restriktioner for at navigere socialt og fysisk i en hverdag med smerter, medicinering og fysiske begrænsninger. Dette foregik i en diskussion mellem gruppens medlemmer, således at forskellige fortolkninger, værdier og erfaringer kunne komme i spil med personaens historie.

#### Udarbejdelse af koncepter

På baggrund af det i gruppen opbyggede hverdagsbillede for en rygpatient, var næste opdrag at idéudvikle til at tilgodese rygpatisents behov og de muligheder, der kunne udpeges på baggrund af persona-øvelsen og gruppens egen videns- og erfaringsbank.

#### Herunder:

*"Dagshjulet" dannede basis for at bygge en dag i personaens liv. Herpå placeredes brikkerne for dagens aktiviteter, behov, tilstande og problemer. I rygpatisenternes gruppe blev det klart, at dagen især struktureredes efter smerter og medicinering som muliggørende eller forhindrede aktiviteter. Det blev således væsentligt at placere fysiske eller sociale aktiviteter efter medicinens virkningsintervaller, og at tage hensyn til faktorer som mennesketæthed, sansendeindtryk og koncentrationsevne, når aktiviteter skal planlægges.*



# VÆRD AT VIDE!

## Projekt Forebyggende Selvmonitorering



Faglige input produceret af og for partnere i Lev Vel, delprojekt Forebyggende Selvmonitorering

Patientgruppen fremkom med meget personnære beretninger om behov for forståelse, kontinuerlig og tillidsvækkende behandling, og sociale netværk til at understøtte motivation og sociale behov i en fysisk begrænset hverdag. Der viste sig gennemgående at være behov for flere sociale netværk for rygpatienterne, der savnede metoder til at overkomme ensomhed og kedsomhed grundet manglende evne til at komme ud og rundt, og mulighed for erfaringsudveksling og sparring og fællestræning med ligesindede. Desuden efterlyste man metoder til at vide, hvornår bevægelser og øvelser gøres rigtigt og forkert, hvordan man aktiverer det indre muskelkorset korrekt til at støtte op om ryggen, og til at vide, om man gør fremskridt.

Grupperne med fysioterapeuter og andet sundhedspersonale bar præg af faglige indsigter, udfordringer og ønsker i forhold til mere effektive metoder til behandling. Der var især fokus på koncepter til at monitorere holdning og korrekt position af lænd, bækken og hofter, både i træning og i generel bevægelse i hverdagen, for at undgå uhensigtsmæssige bevægelser eller slid. Et generelt tema i alle grupperne var interessen i at forene den selvmonitorerende teknologi med digitale sociale netværk, der skaber kommunikation mellem rygpatienter, såvel som mellem rygpatient og behandler, formidlende digital, interaktiv træning og konsultation, samt individuelle, graduerede træningsprogrammer og øvelser. Et krav fra brugerne var betjeningsvenlighed og mulighed for forenklet feedback uden alt for mange komplekse informationer, samt en mulighed for at kunne vise progression, så man, trods den langsomme proces det er at genoptræne ryggens muskler, ledbånd og sener, kan få visualiseret, at der sker fremskridt i behandlingen.

De koncepter, der blev udviklet, havde for størstedelen både behandlende og forebyggende muligheder, idet mange af løsningerne såvel kunne gavne nuværende rygpatienter, såvel som gøre opmærksom på uhensigtsmæssige vaner og bevægemønstre hos de, der endnu ikke har udviklet en ryglidelse. Dertil var der også flere koncepter hvis formål blot var at få fysisk aktivitet ind i hverdagen. De koncepter, der fokuserede på sociale netværk for træning suppleret med fysisk selvmonitorerende teknologier, kunne ligeledes bruges til generel (dvs. ikke nødvendigvis rygspecifik/discusbehandlende) træning.

**Artikelserien følger arbejdet i dette og Forebyggende Selvmonitorerings andre spor fremover.**

**Herunder:** Et udpluk af de prototyper, der blev udbyttet af dagens arbejde i workshoppen.

