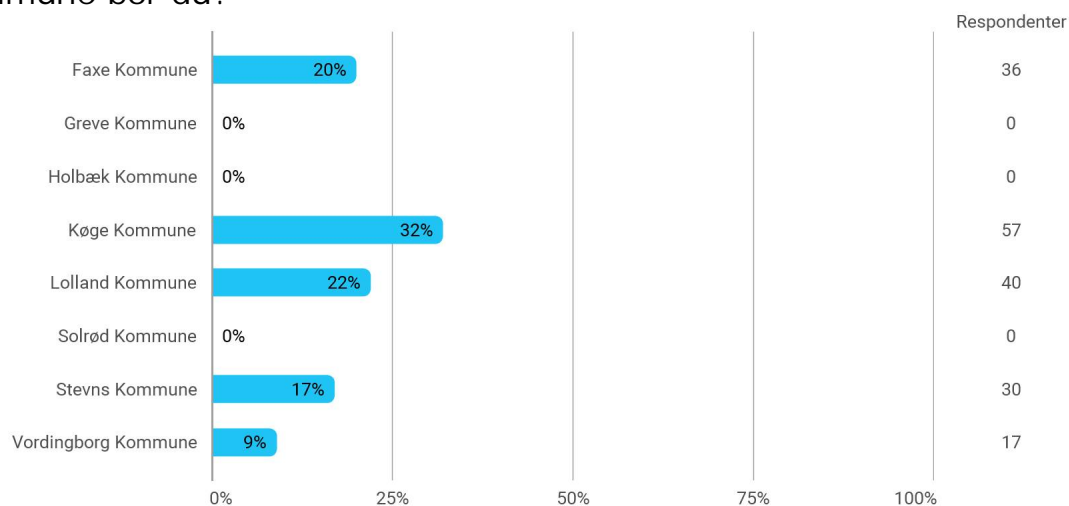
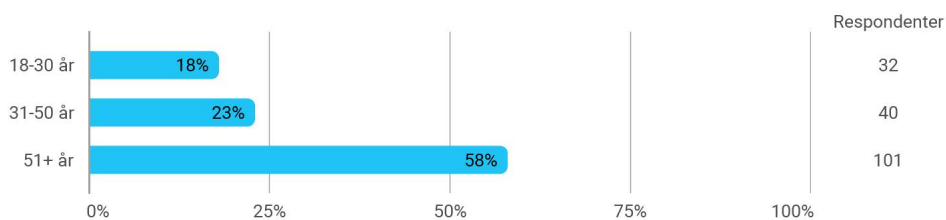


## BILAG 2: PILOTFORLØB 1 - SLUTMÅLINGER BLANDT BORGERE I FEM KOMMUNER I FS1 OG FS2 (010318 – 010319)

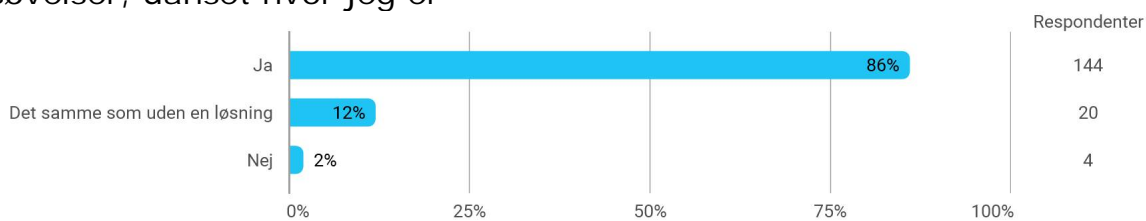
I hvilken kommune bor du?



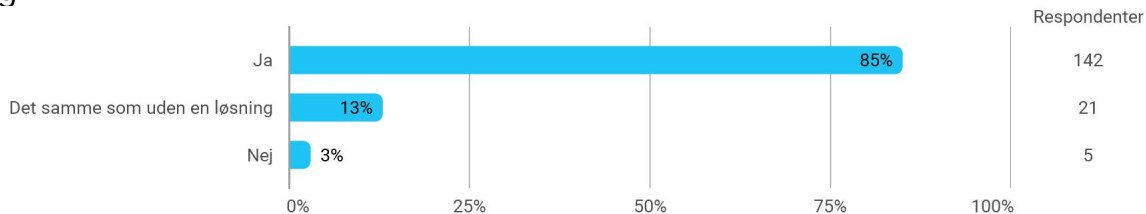
Hvad er din alder?



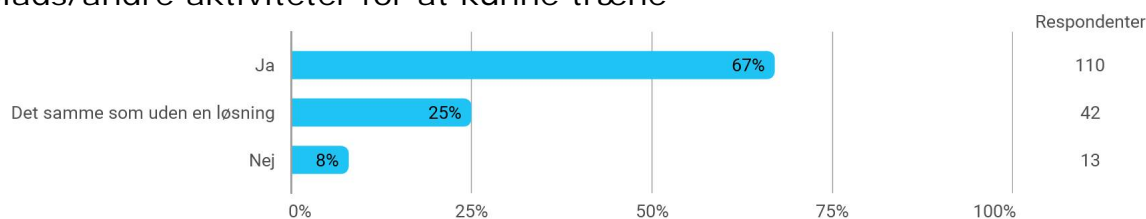
Den digitale løsning medvirker til, at jeg i dagligdagen har let adgang til træningsøvelser, uanset hvor jeg er



Den digitale løsning medvirker til, at jeg kan træne, når det passer ind i min dagligdag



Den digitale løsning medvirker til, at jeg ikke behøver at være væk fra min arbejdsplads/andre aktiviteter for at kunne træne



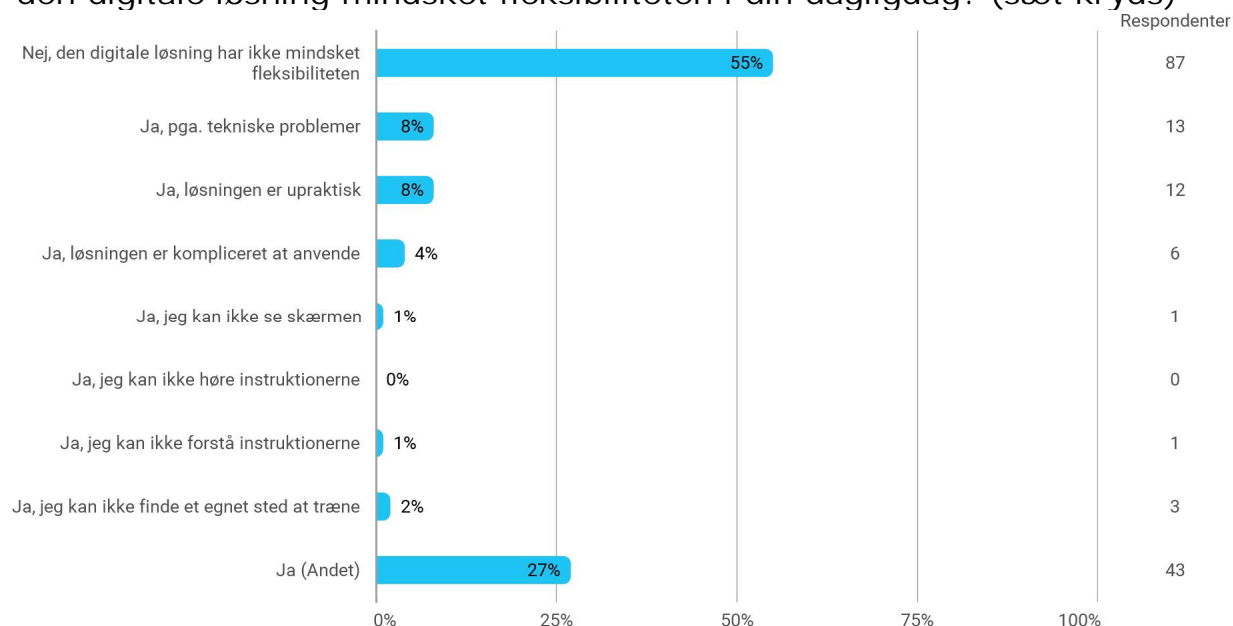
Den digitale løsning medvirker til, at jeg oplever fleksibilitet i min hverdag i form af:

- x
- Jeg kan træne når jeg vil, og hvor jeg vil.
- Den digitale løsning medvirker til at jeg kan huske de enkelte øvelser.  
Om hvorvidt den digitale løsning medvirker til, at jeg oplever fleksibilitet i min hverdag. Så er jeg pensionist og jeg kan øve dem når der er fysisk overskud til dem.  
Dette bevarer også det nedenstående spørgsmål!
- Ja  
Træning på tider der passer mig.
- Frihed
- Frihed
- Frihed
- !!!
- frihed  
papirløst
- Har trænet hjemme, så løsningen er for mig mest fleksibel i sammenhæng med, at jeg hurtigt kan finde øvelserne og notere fremskridt og/eller vanskeligheder.
- nem adgang til øvelserne. nemt at forstå øvelserne.
- Jeg kan gense de øvelser der var og lave dem i den rækkefølge jeg ville, jeg kan lægge flere rep på og holde øje med fremgang. Super god app..
- Telefonen har jeg med mit næsten overalt, så ja.
- Jeg kan ikke bruge mine ben og bruger kørestol.  
Nogle af mine øvelser kan jeg bedre lave mens jeg sidder i kørestolen og andre senere på dagen når jeg sidder i lænestol.  
Kan så afslutte mine øvelser på min I pad når jeg har lavet dem allesammen.  
Det giver mig en god fleksibilitet
- Det er nemt, når øvelserne står på mobilen, som jeg ofte har på mig.
- Altid at kunne finde de for mig aktuelle øvelser.  
Træning hvor og hvornår og i hvilket tempo det passer mig - altså ikke afhæng af bestemt tidspunkt eller bestemte personer
- Det er altid nemt at få trænet, når man bare skal åbne en app for at se øvelserne
- Jeg får et hurtigt overblik over de øvelser jeg skal udføre
- At jeg kan lave øvelserne lige når jeg har tid.
- let opdeling af træningsprogram. Ville dog ønske at programmet kunne huske når øvelserne laves opdelt.
- Meget nem løsning.
- Jeg bestemmer selv hvornår jeg skal træne
- Jeg bestemmer selv hvornår det passer mig at træne
- jeg har altid min tlf med hvilket betyder at jeg altid har min træningsprogram med. Det gør det meget nemmere forhold til papirerne.
- Svarer ikke helt til de øvelser, som jeg mener er de rigtige for mig
- --
- Jeg behøver ikke at vide hvor et stykke papir er - i forhold til hvor mit træningsprogram er. Jeg har det altid med mig, i form af at telefonen er med.
- Føler fin kontakt med "fysserne" hjemmefra
- Jeg er lam i benene, så jeg laver øvelsen i løbet af dagen når jeg sidder i lænestol / kørestol Kan godt huske mine øvelser og har ikke min ipad/ telefon på mig konstant.  
Så klikker først på gennemført om aften på ipad ( hvis jeg husker det)  
Det fungerer okay for mig.

- Nemt at lave øvelser selv mens man er ferie, eller lign.  
Bedre humør, da det er overskueligt at gennemføre programmet 2 gange om ugen.
- kan træne når jeg har tid og lyst og kan altid se om jeg udfører øvelserne rigtigt
- Motion når som helst det passer ind.
- 
- Hvis der er lagt nye øvelser ind, kan jeg selv se dem når jeg træner. Mit program ligger på min mobil, nemt hvor end jeg er.
- Jeg kan træne når det passer ind i min hverdag.
- Når appen virker, kan jeg træne når jeg vil og hvor jeg vil
- At man gør øvelserne på den rigtige måde.
- At gøre øvelserne på den rigtige måde.
- ja, men mange af øvelserne er ikke brugbare for mig, de giver efterfølgende smerter, det skal bemærkes at jeg lider af kroniske smerter.
- Nemt og hurtigt have tilgang til øvelserne
- ...
- Jeg kan udføre øvelserne når jeg har tid og lyst.
- ..
- altid tilgang til mine øvelser, da det er mange og skal huskes.
- At jeg træner når jeg kan også flere gange
- Mine knæ, er blevet meget bedre, gør så jeg føler mig frisk
- Det er nemmere at planlægge min tid da jeg kan tilpasse træningstiden i forhold til min hverdag med fuldtidsjob.
- Behøver ikke at træne på bestemte tidspunkter
- Jeg kan træne når det passer mig, og på alle tider af døgnet.
- Frihed under eget ansvar
- Er lige så fleksibel i min hverdag som jeg hele tiden har været, da jeg træner meget i forvejen
- Ved jeg ikke
- Træning hvor og hvornår det passer i min dagligdag.
- Jeg behøver ikke gå og huske på de forskellige øvelser - dem husker Excor Live på for mig.
- I og med jeg er pensionist, kan jeg træne når jeg har lyst, når jeg har tid og når jeg trænger en pause i forb. med andre aktiviteter.
- Større flexibilitet
- ingen
- Spare tid frem og tilbage fra centret samt se en video hvor i der bliver vist hvordan øvelserne skal laves hvis jeg bliver i tvivl.
- Jeg oplever ikke flexibilitet, programmet er ikke individuel nok.
- ja
- Jeg kan træne når det passer ind i min hverdag
- ok
- Jeg har programmet ved hånden hele tiden. Jeg fik også udleveret et program i papirform, men det blev liggende derhjemme, så det kunne jeg ikke se på når jeg f.eks. ville lave øvelserne et andet sted. Der var det rart at have programmet ved hånden på telefonen.
- Ja det passer mig fint
- Mere afslappende. Skal ikke afbryde noget for at tage af sted til træning.
- Har altid adgang til øvelserne og vejledning.
- Til at træne når jeg har lyst og energi, til det
- træning når jeg har overskud til det
- jeg kan gøre det på det tids punkt der passer mig
- Kan gøre det når det passer ind i hverdagen
- Jeg kan som sagt selv helt tilrettelægge min træning
- Jeg skal ikke rende rundt med et stykke papir og Fys har kunne opdatere mit træningsprogram under træningsforløbet.
- ..
- det hjælper i form af at jeg kan holde styr på skema
- Som tidligere svaret, kan jeg lave øvelserne hvor og når jeg vil.
- Som tidligere svaret kan jeg træne hvor og når jeg vil:)
- let adgang til øvelser, så man kan se hvordan de skal gøres rigtigt.
- Jeg kan træne på min arbejdsplads, hjemme eller i Fit og Sund når jeg har tid og lyst
- Det er lettere at træne på det niveau som passer til ens formåen, modsat hvis man deltager i et træningshold. Du kan træne frit når det passer ind i din dagligdag (arbejde/fritid). Du er fri for at bruge tid på transport

- Jeg kan selv tilrettelægge min træning
- Jeg er pensionist, og har adgang til det hele herhjemme, eller jeg kan tage det med mig.
- Starte og stoppe som det passer.  
Kan se øvelsen mere præcis
- Hvis man lige har nogle minutter til at lave nogle øvelser, kan man altid lige gå ind på nettet og finde øvelsen på nettet, fremfor at man har glemt et stykke papir med øvelsen på.
- ...
- at jeg kan lave øvelserne, når jeg har tid og mulighed for det, både i hjemmet og udenfor hjemmet.
- Træner når det passer mig og har dog altid elastikker vægte o.s.v. med hvis jeg er væk en hel dag.  
Det fungerer perfekt for mig. Alltid gode løsninger.
- Jeg er gymnasie studerende og har derfor ikke haft plads i mit skema til at kunne deltage til gennemtrængning i mine timer. Derfor har det været nemt med appen fordi jeg selv har kunne vælge hvornår jeg skal træne.

### Har den digitale løsning mindsket fleksibiliteten i din dagligdag? (sæt kryds)

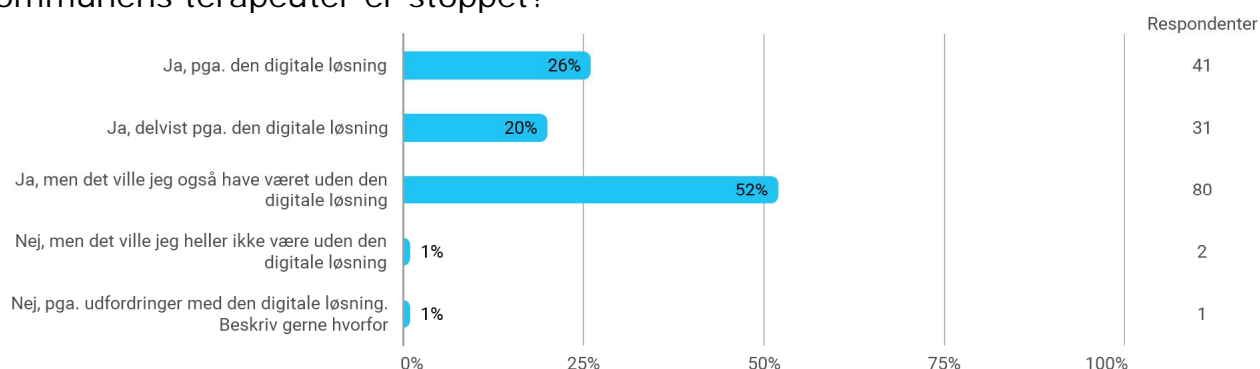


### Har den digitale løsning mindsket fleksibiliteten i din dagligdag? (sæt kryds) - Ja (Andet)

- man kan ikke gå ind og ud af appen uden at skrive dataene forefra
- Nej
- - Se ovenstående svar!
- mobil går i dvale mellem øvelserne, så der kan det være hurtigere med papir udskrift
- nej
- Digital træning er ikke noget for mig. Det at være en del af et hold, er en afgørende faktor.
- Har ikke mindsket fleksibiliteten.
- nej
- den har ikke mindsket min fleksibilitet
- Det fungerer rigtig fint for mig
- Det var været ukompliceret
- har beskrevet ovenfor, at jeg oplever fleksibilitet, så jeg forstår ikke afkrydsningen??
- Har ikke haft problemer med at få trænet
- ingen problemer
- Ingen problemer
- At den ikke kan huske de udførte øvelser når man holder pause i øvelserne i længere tid.
- ukompliceret
- Ingen af delene
- Nej
- Nej
- Hvis du slukker telefonens skærm eller går ind i anden app imens, skal du starte forfra. De øvelser som du har afkrydset er forsvundet mm.

- Sidder ikke optimalt på hverken kørestol eller lænestol til nogen af øvelser, men det har ikke noget med den digitale løsning at gøre
- Der har ingen problemer været
- Mangler musik til øvelserne
- har ikke mindsket min fleksibilitet i dagligdagen
- nej, fungerer fint.
- nej
- på dansk, overskrifter og vejledningstekster skal selvfølgelig være på dansk. fx 'see my schedule' og onsdag er wednesday.
- programmet virker ikke på Iphone, det burde være en app
- ...

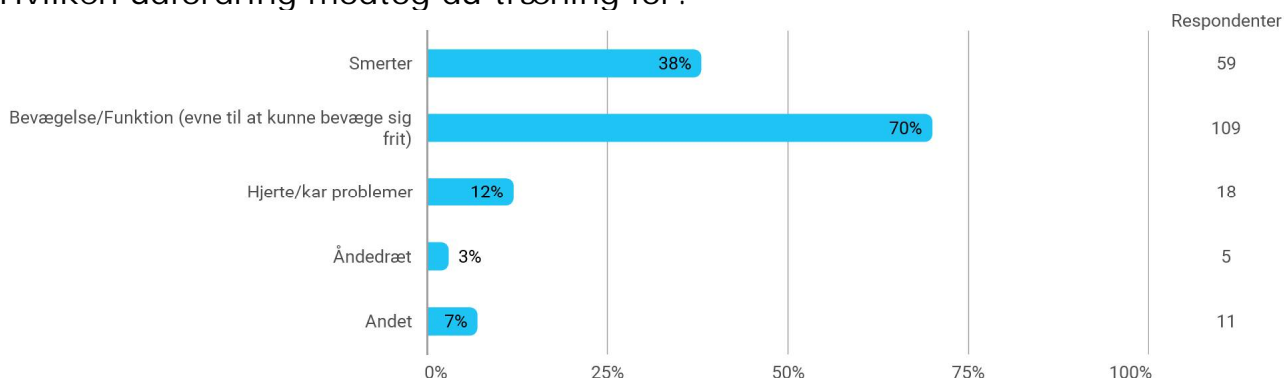
Er du motiveret til at fortsætte træning på egen hånd, efter at forløbet med kommunens terapeuter er stoppet?



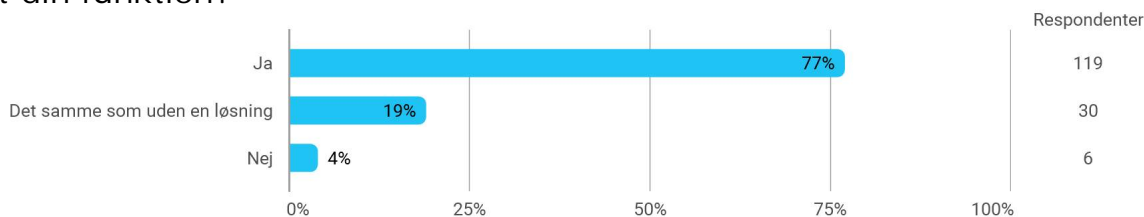
Er du motiveret til at fortsætte træning på egen hånd, efter at forløbet med kommunens terapeuter er stoppet? - Nej, pga. udfordringer med den digitale løsning. Beskriv gerne hvorfor

- Jeg vil nødigt stoppe træningen med kommunens terapeuter og de muligheder som ligger i lokalet der. Derfor er det helt fint for mig at træne hjemme og så som ordningen kører nu, kun komme en gang om ugen på kommunens faciliteter. Jeg kan der en gang om ugen bedre måle om der er en fremgang og dermed motiverer til at se en bedring ugen efter. Samtidigt har jeg også kontakt til nogle professionelle med nye eller en ændring øvelserne, så øvelsestiden bliver så maksimal som mulig for mine mange "skavanker".
- Den er rar at have på sig som et form for støtteværktøj i forhold til øvelserne og udførelsen af disse.
- Min sygdom kræver et fast reguleret træningsprogram, er derfor tilmeldt Fit og Sund
- se tidligere kommentarer
- Syntes general jeg bedre kan få det til at fungere med papiret i stedet. Men det er vel et spørgsmål om tilvænning.
- Pt skal vi have fundet nogle øvelser jeg kan lave uden smerteforværring

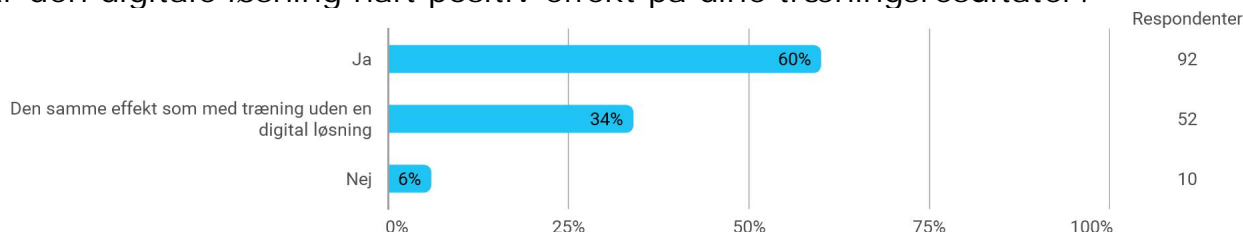
Hvilken udfordring modtog du træning for?



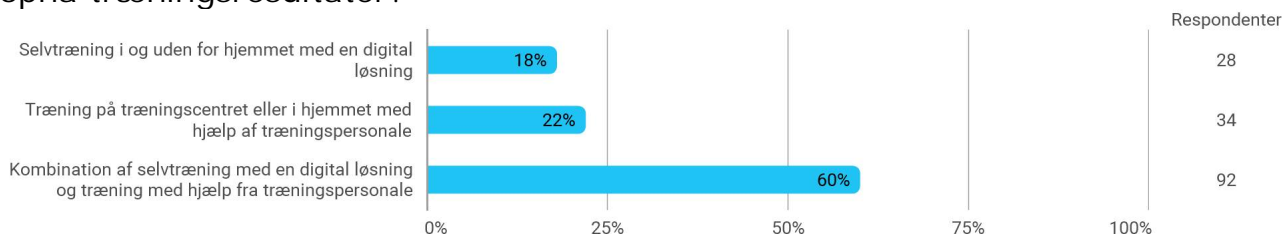
Har den samlede træning på træningscenter og hjemme med en digital løsning forbedret din funktion?



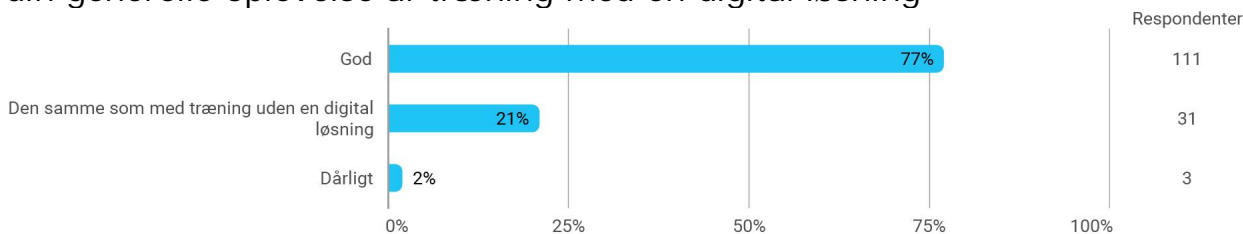
Har den digitale løsning haft positiv effekt på dine træningsresultater?



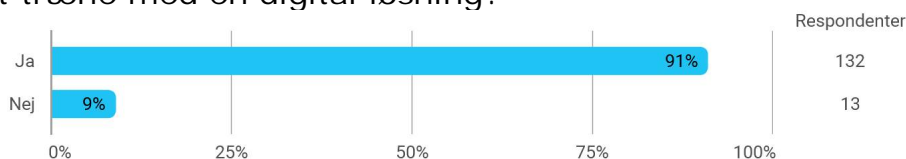
Hvilken af de tre følgende træningsforløb har hovedsageligt hjulpet dig med at opnå træningsresultater?



Er din generelle oplevelse af træning med en digital løsning



Vil du anbefale andre at træne med en digital løsning?



Hvorfor?

- nemmere at holde styr på sine øvelser og der er kommentar fra fysioterapeuten
  - Det gør at man ikke skal ud af døren og fx træne alene.
  - 1 er ikke en hel video, som der er behov for ved kredsløbstræning.
  - 2 manglende vejledning og motivation og musikunderlag
  - Flexibilitet - og kan træne når det passer ind i dagligdagen.
  - Den digitale løsning er for mig et godt supplement til den øvrige træning.
- Jeg vil derfor anbefale andre, at den digital løsning må ikke stå alene, som tidligere anført. Det er vigtigt med kontakten til kommunens dygtige terapeuter mindst en gang om ugen. Derudover er der med kommunens store professionelle trænings udstyr yderligere muligheder for at teste sig selv og i samvær med professionelle terapeuter.
- Derudover kan jeg indimellem miste signalet til mobiltelefonens bredbånd.

- Frit valg af tidspunkt, og måske træning sammen med ægtefælle.
- Ja jeg har et program at gå frem efter
- det er på sigt den måske bedste løsning,

da man kan have den med via mobil alle steder

men størrelsen og læsbarheden, mens man er i gang

med øvelserne er ikke det bedste.

iPad størrelse kunne være en fin størrelse.

- smart
- nemt
- let tilgængeligt
- overskueligt
- Hvis "andre" er motiverede for selvtræning, vil jeg da gerne anbefale en digital løsning.
- Fordi det er nemt, øvelserne er altid ved hånden og man kan notere frem- eller tilbageskridt i programmet, ligesom man har sin historik man kan se tilbage på.
- det er klart nemmere end at få en stak kopiark.
- fordi det er yderst fleksiblet og nemt at betjene, vil helt sikkert anbefale den til andre, løsningen er nemt og bekvem og have med hjem.
- Det er nemt og godt.
- Det har gjort mig mere motiveret at have mit træningsprogram på skærmen, at skulle klikke udført efter hver øvelse.
- Også at min fysioterapeut kunne følge med og at hun kunne tilføje nye øvelser synes jeg var motiverende.
- Man registrerer sin træning og melder ind. Det forpligter overfor sig selv og andre.
- Det er øvelser, der tager hensyn til min situation
- øvelserne er genkendelige fra træningen med personale
- øvelserne er beskrevet, så de er lette at bruge
- det er øvelser, som er lette at gennemføre, men samtidig kan sætte pulsen i vejret øvelserne medfører både psykisk og fysisk velvære
- Man har altid sin mobil på sig, så derfor er det let at få trænet
- Det fungerer fint. Da man hele tiden kan se de øvelser jeg har fået til hjemme træning
- Den gør det nemmere at kunne være i stand til at træne lige når det passer en
- Fordi der er som at have en træningspartner, der holder øje med dig.
- Dejlig løsning.
- Ja for så for man lavet sine øvelser
- Tingen ændring og forstår ikke hvad digital løsning er.
- Man er uafhængig men det kræver også stor selv disciplin
- Så kan man træne lige når man vil fordi man har programmet med sig hele tiden.
- For kompliceret at benytte og er på en smartphone skærm svær at se
- så er der stadig visuelt noget undervisning. men den bedste træning er med personlig undervisning.
- Den digitale træning er god - men vil aldrig kunne opnå samme resultater som ved en fysioterapeut.
- Sparring og instruktion i øvelserne er på højere niveau - især fordi du kan mene at du laver øvelsen korrekt, men gør det ikke.

Så som supplement til hjemmetræning, men aldrig som en delvis løsning eller hel løsning.

Den er motiverende i form af at du har den med dig altid, og derfor har færre undskyldninger for ikke at træne hjemme.

- Skal ikke bruge tid på at møde op på genoptræning så ofte
- Man er nok lidt mere motiveret til at huske at gennemføre sit daglig træning.
- Det er nemt med gode videoer af øvelser, motiverende at selv kunne tilrettelægge de 2 træningsdage om ugen.
- Man har altid træningsprogrammer ved hånden hvis man altså har downloadet til sin telefon udover computeren.
- Burde være nemmere hvis appen var mere logisk
- Den er meget god hvis man skal bruge en app .

- man kan se hvordan øvelserne bliver udført og får en god beskrivelse af øvelserne
- Fordi den er nem at have med at gøre.
- Det er nemt. Man kan træne hvor man vil. Nye øvelser bliver lagt ind. Jeg har altid mobil med mig.
- Man har programmet med sig uanset hvor man er
- Igen, man kan se at man gør øvelserne rigtigt.
- Fordi man altid har mulighed for at træne lige meget, hvor man er.
- Det skal da ikke være uforsøgt.
- Mange har deres mobil med sig.
- Der er stor frihed i, selv at kunne indpasse sin træning i dagligdagen.
- det opleves som en god ting og hjælp i verdagen.
- Det er let at bruge og man får ikke smidt programmet væk.
- Hvis det ellers virker er det ok. der er problemer med at få den digitale løsning til at virke.
- Det vil jeg den har fået mig i gang hjemme flere gange, da den godt kan trykke på ene egne samvildighed, på den gode måde, også dem som har gjort ondt i musklerne. En rigtig god ide.
- Det giver en frihed til at træne når man har tid og overskud
- Ja. Den fungerer som en god "træningspartner". Kunne dog godt have ønsket mig, at øvelserne var gennemgået af en terapeut forinden den blev sendt digitalt til mig. Primært for at sikre mig, at jeg udøver øvelserne korrekt. I den digitale løsning er der dog videoer, der viser øvelserne - men ja for at være på den sikre side om udøvelsen, så havde det været godt at få dem vist af teraupenten forinden.

Men overordnet et meget fint og tilfredsstillende forløb, som jeg har været glad og tilfreds med.

Stor ros til de 2 terapeuter som har fulgt mig i forløbet.

- Det er lidt, som at have en trænings partner, der hiver en afsted hver dag.
- Fordi du kan træne selv efter forløbet
- Fordi det bliver vist på video, der er ingen tvivl om, om man gør det rigtigt.  
Man er fri for en masse løse papir
- Det er en god løsning for folk som mig, som har svært ved at komme ud ad døren pga. helbredet. Det er en stor hjælp til hjemmetræningen, og man husker det, fordi man skal skrive resultaterne ind.  
Det er nemt og enkelt.
- Fleksibel og nem at gå til, alle tiders program.
- Fordi den ikke motiverer på samme måde som den personlige træning. Den løbende tilskyndelsen og mulighed for at stille spørgsmål, er det største forskel.
- Fordi det er letter at huske sine øvelser, når man kan gå ind og tjekke dem, i forhold til at skulle huske dem selv
- Det er et godt program
- Fordi det er praktisk.
- Fordi man altid har øvelserne i lommen, og nemt kan se, hvordan det går med ens træning - om man tager flere eller færre kilo, eller hvad der sker.
- Det er en god måde at træne på så man ikke behøver at skal køre til træningscenteret hverdag
- Det sørger for, at man får trænet.
- god flexibilitet
- Man har et holdepunkt og et træningsprogram man kan støtte sig til.
- Fleksibel ordning.
- Fordi det besværligt og lidt træls at skulle huske at krydse af hver gang man har lavet en øvelse.
- Det er ikke fleksibel, der er for få træningsøvelser i programmet, jeg mener man er bedre stillet med personlig instruktør og fler sæt trykket træningsøvelser målrette ens behov i genoptræningsforløbet.
- Nemt og man kan altid se, hvordan man skal lave øvelserne korrekt.
- god
- Det er godt at have appen at støtte sig til, da man hurtigt kan komme til at glemme øvelserne, det er en tryghed.  
Og når forløbet er færdigt kan man stadig bruge appen, hvis man får smerter igen, så kan man hurtigt finde øvelserne frem
- godt
- fordi de et nemt at gå til og øvelserne vises præcist og godt beskrevet i programmet. en god løsning til hvis man har glemt hvordan de udføres.
- let at bruge overalt
- fordi det fungerer godt
- Man er frit stillet mht. tidspunkt for træning.



- Den er en hjælp for dem som har brug for den ekstra vejledning og som bliver motiveret af at følge med i egen udvikling.
- Det er dejligt nemt. Min fysioterapeut kunne også se at jeg træner, så det var motiverne
- Det er en god motivation
- Det er for ubekvemt
- Tro på at det er med til, at få lavet øvelserne
- kombineret med fysisk træning på center giver det mere
- man ved hvad man skal, kan se billeder og læse test, hvad man skal
- Det gør øvelserne nemmere at huske
- Programmet er lige ved hånden i telefonen, det har været en selvfølge at træne morgen og aften. Tak for hjælpen Grete
- det er nemt og i forhold til papir udgaven er det super
- Dejlig nemt du kan træne når det passer ind i din daglige dag.
- Det er nemt og kan gøres når det passer ind
- Fordi den lige er ved hånden og der er mulighed for at få tilføjet øvelser til mit program.

Det gør også noget, at Fys kan se jeg har trænet :-)

- Bestemmer selv hvornår man træner
- Fordi jeg bedre kan få det til at virke med et papir i stedet for
- fordi det er en god ting hvis man ikke har styr på træning selv
- Fordi du altid har øvelserne lige ved hånden, dejligt nemt:)
- det er nemt at komme igang med øvelserne
- Fordi så er man mere motiveret når man skal ind og skrive hver gang - så springer man ikke over og tænker at træningen kan vente til i morgen. Giver en bedre motivation.
- Den er knyttet til personalet på træningscenteret og de kan følge med hvad jeg laver
- Du er uafhængig af aftaler og transport til træningscenter
- Da man nemmere kan overskue sit program og man bliver også holdt op på hvor mange gange man har trænet
- Har ikke rigtig brugt den - bruger det udleverede papir.
- Fordi der er alle muligheder i det, og du kan træne når du har lyst herhjemme
- Træning kan så foregå når man selv kan og ønsker.  
Så nemt og overskueligt
- Meget fint at der er videoer på den digitale løsning, da man nemt kan glemme hvordan en øvelse skulle udføres når man får flere nye øvelser afvide på en gang
- ...
- det er nemt og individuelle trænings program.
- Det er en fantastisk behandling jeg har fået af en dygtig fysioterapeut som også har rost når det gik godt og det gør noget til at man bliver ved og ved og gerne vil blive bedre når man får at vide at det går godt og stadig går fremad og kan blive bedre. Træningen hjemme er gået godt og jeg har brugt exor live flittigt. Det er også rart at se om man nu har husket det hele hver gang. Tak for god behandling.
- Jeg vil anbefale den digitale løsning, da det giver fleksibilitet til hverdagen. Det er nemt at følge på telefonen
- Hvis de selv er med på det.
- Esprit får man træner
- Muligheden for at træne når det passer og se øvelserne igen