

# Guide til den gode teletræning for hold



## 1. DET FYSISKE MØDE MED HVER HOLDDELTAGER:

- Test borgerens funktionsniveau.
- Vurder, om borgeren kan klare de tekniske udfordringer ved at skulle følge træning på en computerskærm.
- Tjek, om borgeren kan forstå og udføre en besked om en øvelse i praksis (hvis ikke skal borgeren måske henvises til individuel træning)
- Fortæl borgeren, at det er en god ide at have pårørende eller en nabo i nærheden – hvis uheldet er ude.
- Bed borgeren om telefonnumre på pårørende, og husk at få deres samtykke til udleveringen til dig. De skal opbevares GDPR-sikkert.
- Forklar borgeren, at andre kan kigge ind i hjemmet, så computeren skal stilles med kameraet rettet mod et neutralt sted.
- Forklar borgeren, at du skal have besked inden træningsseancen, hvis borgeren befinder sig i sommerhuset, hos naboen eller et andet sted end i hjemmet – hvis uheldet er ude, og du skal sende hjælp afsted.

## 2. FØR DU GÅR ONLINE:

- Overvej holdstørrelsen. Sammenlign eventuelt med, hvor mange deltagere du ville have på et fysisk hold – onlineholdet må ikke være større end det. Tommelfingerreglen siger 4-5 deltagere.
- Læg et differentieret program, hvor du veksler mellem serier af pulsgivende øvelser og styrkeøvelser.
- Tænk pro- og regrediering ind i dine øvelser.
- Husk at lægge pauser ind i programmet.
- Anskaf en storskærm, hvis muligt, så du kan se deltagerne tydeligt.
- Overvej om holdet kræver to terapeuter til at udføre træningen; Én til at vise øvelserne og én til at holde øje med deltagerne på skærmen.
- Find listen frem med adresser på deltagerne og samtykkegodkendte oplysninger på pårørende, der kan kontaktes, hvis uheldet er ude.



## 3. NU ER DU ONLINE. TJEK FØLGENDE FØR TRÆNINGEN GÅR I GANG:

- Har alle deltagere husket at give besked, hvis de ikke befinder sig på deres bopæl? (bed dem, der har glemt det, om at ringe til dig med den adresse, de befinder sig på).
- Har alle deres telefon ved sig?
- Kan alle deltagere ses og høres?
- Understreg, at du tilbyder differentierede øvelser, og at alle bør følge deres eget tempo.
- Understreg, at deltagerne kan ringe på din mobil, hvis de vil fortælle dig noget, som andre ikke skal høre.
- Gør det klart for deltagerne, at de ikke må optage træningen, og at træningen er en diskret begivenhed, der kun vedrører deltagerne.
- Gør det klart for deltagerne, at der gerne må være pårørende i nærheden, men at de ikke må kunne ses på billedet og ikke må kigge med på skærmen.
- Fortæl deltagerne, at de skal sige til, hvis de føler ubehag ved træningen.
- Deltageren skal kunne ses i fuld figur under hele seancen, så du kan vurdere og korrigere deltageren undervejs.

## 4. SELVE TRÆNINGEN:

- Husk pauserne.
- Gentag undervejs, at det er tilladt at afbryde træningen.
- Vær opmærksom på, at alle deltagerne er synlige i billedet hele tiden.
- Hvis en borger får det dårligt under træningen, skal du være klar til at kontakte pårørende eller i værste fald alarmcentralen. Befinder borgeren sig i nærheden, kan du i akutte tilfælde tage hen til borgeren.



## 5. EFTER TRÆNINGEN:

- Spørg deltagerne, om niveauet var passende.
- Bed dem, der har særlige udfordringer, om at ringe til dig, så snart træningen er slut (så de ikke skal dele det med de øvrige deltagere).
- Fortæl deltagerne, hvordan de selv kan holde sig aktive frem mod næste træning.
- Husk at journalføre ændringer i træningen, eller hvis en deltager er blevet dårlig undervejs.

