

«Reha Casa»: Telerehabilitation in den Kliniken Valens

Wirksame Telereha für zu Hause, zusätzlich zur ambulanten Rehabilitation

Nach einem stationären Aufenthalt in einer Reha-Klinik ist für viele Patientinnen und Patienten noch nicht alles wieder «beim Alten». Häufig brauchen sie nach der stationären Rehabilitation noch einige Wochen ambulante Rehabilitation. Währenddessen und danach wird im besten Fall auch zu Hause weitertrainiert – schliesslich wollen die mühsam erworbenen Fortschritte erhalten oder weiter verbessert werden. Die Motivation dafür kann allerdings nachlassen. Gerade dann hilft eine gute und einfach auszuführende Telerehabilitation beim Dranbleiben.

Anfang des Jahres haben die Kliniken Valens ein hauseigenes Telereha-Angebot eingeführt: «RehaCasa». Mittels der App «EvoCare» betreuen die Therapeutinnen und Therapeuten ihre Patientinnen und Patienten erfolgreich zu Hause. Als erster Standort hat die Ambulante Reha Triemli Zürich damit gestartet, ab April folgt die Ambulante Reha St.Gallen.

Kontrolle der Bewegungsausführung dank Tablet-Kamera

Die App ist einfach zu bedienen, sodass eine kurze Schulung während der ambulanten Reha ausreicht. Danach können die Patientinnen und Patienten ihre therapeutischen Übungen auch zu Hause durchführen. Dazu erhalten sie ein Tablet, das sie für die Zeit ihrer Reha und noch einige Wochen danach zu Hause nutzen dürfen. Je nach individuellem Reha-Programm sind in der App die passenden Übungsvideos freigeschaltet.

Das Spezielle daran: Die Übenden sehen auf dem Bildschirm nicht nur das Video, mit dem sie üben, sondern können sich mithilfe der Tablet-Kamera selbst filmen. Die Therapeutinnen und Therapeuten können die aufgezeichneten Übungen ansehen und beurteilen, ob sie korrekt ausgeführt worden sind. Über einen Chat oder beim nächsten Vor-Ort-Trainingstermin geben sie eine Rückmeldung zu den Bewegungsabläufen – und bei Bedarf können sie korrigierend eingreifen. Durch dieses wertvolle Feedback ist es den Patientinnen und Patienten möglich, die Übungen dauerhaft so auszuführen, dass sie den grössten gesundheitlichen Nutzen daraus ziehen.

Reha intensivieren und Selbstwirksamkeit stärken

Somit trägt Telereha auch massgeblich zum Rehabilitationserfolg bei. Und dies nicht nur bei technikaffinen Menschen: Die App «EvoCare», die auf den Tablets installiert ist, ist besonders anwenderfreundlich gestaltet. Das ist einer der wichtigsten Aspekte, denn das Ziel ist es, alle Patientinnen und Patienten, die eine Reha durchlaufen, dazu zu animieren, ihre Reha zu intensivieren und so ein Stück weit selbst in die Hand zu nehmen. Dies wiederum stärkt enorm die Selbstwirksamkeit: das Wissen, die eigene Gesundheit selbst stark beeinflussen zu können. Nicht zuletzt damit kann Telereha einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsversorgung leisten.