

Interaktive Trainingsapplikation

Pierrette Baschung Pfister, MPH
 Forschungszentrum Physiotherapie Ergotherapie
 Direktion Forschung und Lehre
 UniversitätsSpital Zürich

Wieso eine interaktive Trainingsapplikation?

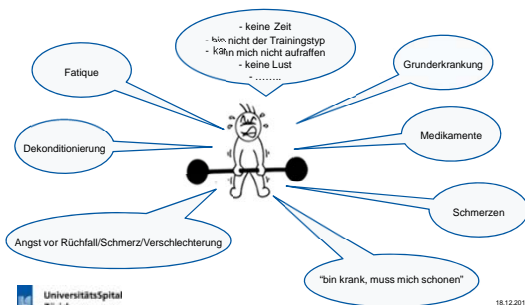
Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases.

Exercise: 7 benefits of regular physical activity

You know exercise is good for you, but do you know how good? From boosting your mood to improving your sex life, find out how exercise can improve your life.

Sport statt Pillen
 Depression, Diabetes, Rückenschmerzen Körperliche Aktivität wirkt oft mindestens so gut wie Medizin. Sieben Beispiele, wie Bewegung hilft.

Wieso eine interaktive Trainingsapplikation?



Wieso eine interaktive Trainingsapplikation?

- Einzeltherapie
- Gruppentherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Heimprogramm
-

Ziel: 	Wiederholungszeit: 3x 10 Min Dauer: Häufigkeit:
Bemerkung: Grossen Muskel stabilisieren	Bemerkung: Körper gestärkt in der Schulung Position
Ziel: 	Wiederholungszeit: 3x 30 Sek Dauer: Häufigkeit:
Bemerkung: Zirkuläre Muskulatur an Wand halten	Bemerkung: gute Seite



<input type="checkbox"/>	Angemessenheit Wiederholungszeit	Wiederholung: Lassen Sie die Arme ein Stück zu Seite schwingen und den Oberkörper der Bewegung folgen. Diese Übung ... Mit wiederholen.
<input type="checkbox"/>	Angemessenheit Wiederholungszeit	Durchführung: Lassen Sie die Arme ein Stück zu Seite schwingen und den Oberkörper der Bewegung folgen. Diese Übung ... Mit wiederholen.

Wieso eine interaktive Trainingsapplikation?

- Einzeltherapie
- Gruppentherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Heimprogramm
-



Interaktive Trainingsapplikation



- Entwicklung der interaktiven Trainingsapplikation "Dividat Fit" in Zusammenarbeit mit der ETH und der Firma Dividat
- Überprüfung der **Gebrauchstauglichkeit** (Usability) dieser Trainingsapplikation (gesunde Untrainierte und Physios)
- Überprüfung der **Machbarkeit** des kombinierten Ansatzes (blended therapy) bei Patientinnen und Patienten mit einer seltenen Erkrankung (Myositis und Hämophilie)

Interaktive Trainingsapplikation

"Dividat Fit"



Dividat Manager

- Im Dividat Manager kann der Therapeut / die Therapeutin die Kundendaten am PC verwalten sowie die Trainingsprogramme erstellen und überwachen.

Dividat Play

- Die Patientinnen und Patienten arbeiten mit dem Im Dividat Play können die Patientinnen und Patienten Trainingsprogramm sehen und ihr absolviertes Training dokumentieren.

Interaktive Trainingsapplikation



→ mehr dazu heute Nachmittag!

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!