

DIGIFYS – Denne klinik bruger den nyeste metode inden for øvelsesvejledning

Træning er ikke nyt for din fysioterapeut – og måske heller ikke for dig. Der er heller ikke noget nyt i at fysioterapeuter giver øvelsesinstruktioner med hjem.

Men når din fysioterapeut har valgt at give dig adgang til Digifys er der åbnet op for en hel ny måde at få instruktionerne med hjem på.

Det har tidligere været svært at beskrive avancerede udgangsstillinger og komplekse bevægelser med tekst og billeder – det er det ikke længere

Teknologien og hastigheden på internettet er nu klar til næste generation indenfor instruktion i træning.

Levende billeder af både det du skal gøre og det du skal undgå slår still-billeder og tekst med flere længder. Når først du har prøvet Digifys, er vi sikre på, at du vil give os ret: *Fremtiden er her nu!*

Patienter, der allerede har prøvet Digifys er ikke i tvivl:

”Det er virkelig luksus at have sin egen fysioterapeut derhjemme på video til lige at vise øvelserne igen - for man glemmer nemt hvad man fik at vide på klinikken”.

”Det er rigtigt godt at se hele øvelsen vist igen derhjemme - det kan godt være svært at forstå de tekster og billeder jeg plejer at få med hjem, når jeg skal lave øvelser og ikke lige kan huske, hvad det var fyssen sagde jeg skulle gøre”.

”Det er rigtigt smart at det hele ligger på computeren - jeg får altid sådan nogle papirer jeg får med hjem, smidt væk!”



DIGIFYS

- bruges af landets førende klinikker
- digitale visning er med til at sikre, at du udfører dine øvelser korrekt
- er en videobaseret øvelsesbank under konstant udvikling, hvor DU og din fysioterapeut i samarbejde frit kan sammensætte et unikt program til dig



HER BRUGER VI DIGIFYS



TRÆNING - SKAL DER TIL



Træning er vejen til varig bedring for de fleste patienter hos en fysioterapeut. Men for at få effekt af træningen skal du for det første huske at lave dine øvelser – og dernæst huske at lave dem som du har fået dem vist.

Begge dele kan være svært, men Digifys hjælper dig.

Med Digifys får du nemlig ikke bare tegninger eller billeder af dit træningsprogram - du får dit træningsprogram som videoklip!

Det gør det lettere for dig at se og huske, hvordan dine øvelser skal udføres.

Ved de fleste øvelser er der endda vist, hvad du skal undgå, så du ikke kommer til at lave øvelsen forkert. Med den rigtige træning bliver den behandling din fysioterapeut har sat i gang mere effektiv og du kommer dig hurtigere. Samtidig forebygger du, at dit problem opstår igen.



Din fysioterapeut skræddersyr et video træningsprogram, er passer lige til dig



Videoøvelser sikrer, at du udfører træningen korrekt og dermed får størst udbytte

DIGIFYS - SKRÆDDERSYET TIL DIG og din fysioterapeut

Fysioterapeuter er eksperter i træning – og din fysioterapeut har skræddersyet et træningsprogram, der passer præcist til dig, og det du skal have hjælp til.

Programmet er oprettet hos Digifys, og der er lavet en personlig hjemmeside til dig, hvor du altid kan se videoklippene med dine øvelser.

Alt på et sted

Med et login til Digifys ved du altid, hvor du har dine øvelser. Digifys kan også minde dig om at lave øvelserne ved at sende dig påmindelser på SMS eller e-mail.

Digifys er designet så det er meget let både for dig og din fysioterapeut at justere dit program. På den måde træner du hele tiden optimalt.

Alle programmer gemmes så de er klar til brug, hvis du skulle få et tilbagefald og skal genoptage træningen.

Endelig rummer Digifys også patientinformationsvideoer så du hjemme - i ro og mag - kan få genopfrisket, de råd og den vejledning din fysioterapeut gav dig på klinikken.

DIGIFYS - trin for trin

1. Din fysioterapeut sammensætter på baggrund af sin undersøgelse et specifikt program til dig.
2. Under programlægningen gennemgår du og din fysioterapeut sammen øvelserne, så du kan se præcist, hvordan du skal lave dem.
3. Når du har fået lagt dit program, har du via dit login adgang til det i Digifys, så længe du ønsker det.
4. Programmet kan printes ud, så du også kan træne uden adgang til internettet. Med Digifys får du en fysioterapeut med hjem i stuen.
5. Vælger du at abonnere på Digifys kan din egen fysioterapeut ligefrem justere dit program over telefonen eller via mail.

Digifys sparer tid, og sikrer at du hele tiden træner optimalt.

