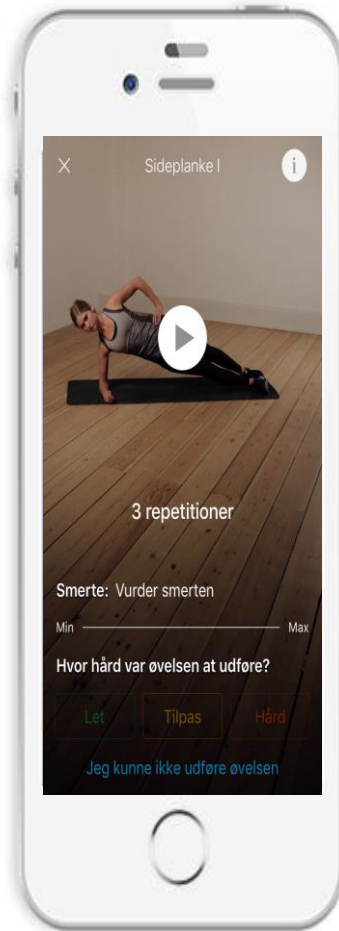


Injurymap, en moderne trænings app



En effektiv og billig løsning ved bevægeapparatslidelser

Problemstilling...

Bevægeapparatsmerter er et kæmpe samfundsproblem:

Smerter indenfor de sidste 2 uger:

Nakke-skulder: 38 %, Arme-ben: 39 %, Ryg: 38 %. Næsten halvdel meget generet

Bevægeapparatsmerter er hyppig årsag til sygemelding

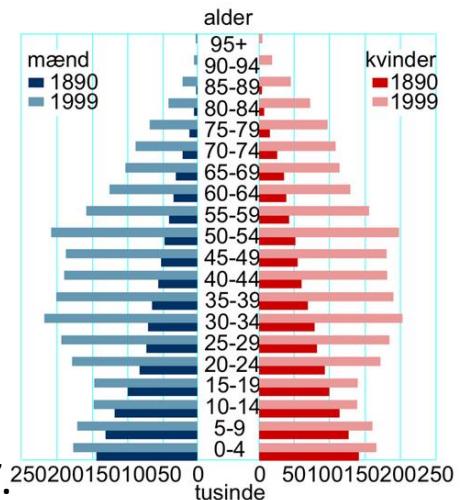
2010: 770.000 sygedage, 2410 fik førtidspension pga bevægeapparatsmerter.

Bevægeapparatsmerter koster samfundet dyrt.

17,2 mia/år. Behandlinger: 8 mia, produktionsstab 9,2 mia.

Har samfundet råd til at fortsætte samme behandlingstilbud?

Problemet stiger med befolkningens stigende alder.



Furesø-reumatologerne



Speciallæge i Reumatologi
Finn Johannsen

**TRÆNING ER EN
VIGTIG DEL AF
BEHANDLINGEN**



**TRÆNINGSCENTER
I MIN KLINIK**

Bispebjerg Hospital



Overlæge

Forsker i træning som behandling

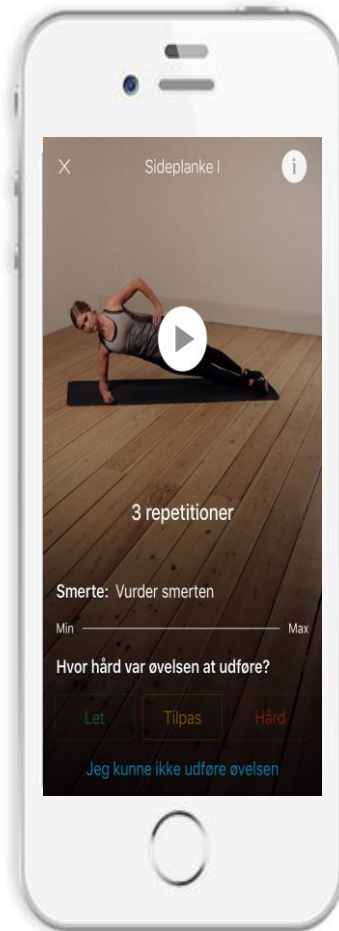


**Hvordan lærer man
sine patienter at træne rigtigt,
med den rigtige progression ?**

INJURYMAP

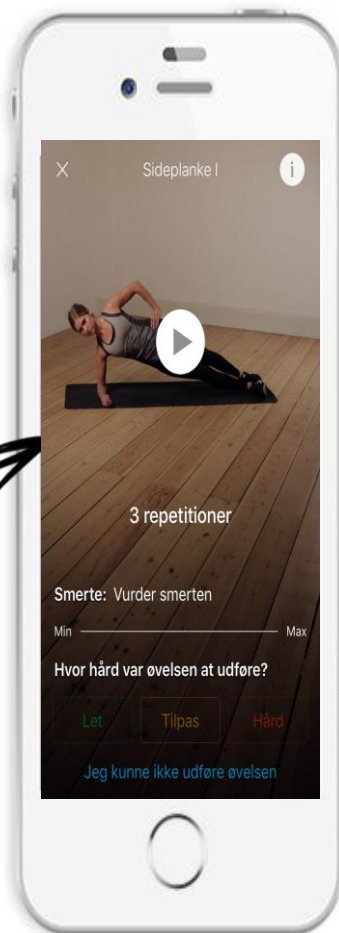
EN INTELLIGENT TRÆNING APP

Injurymap gør det muligt for patienten selv at tage ansvar for sin genoptræning. "PATIENT EMPOWERMENT"



Injurymap gør det muligt for patienten selv at tage ansvar for sin genoptræning. "PATIENT EMPOWERMENT"

Tydelige instruktioner
med video og tale
i det tempo det skal
udføres
for at sikre at
patienterne træner
korrekt



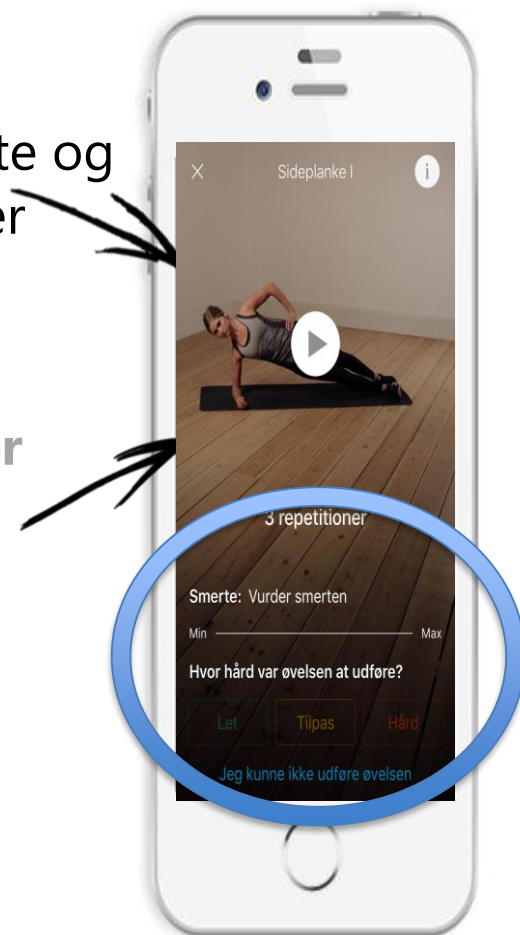
Injurymap gør det muligt for patienten selv at tage ansvar for sin genoptræning. "PATIENT EMPOWERMENT"

Selvmonitorering,

patienten anfører smerte og sværhedsgrad efter hver enkelt øvelse.

Tydelige instruktioner

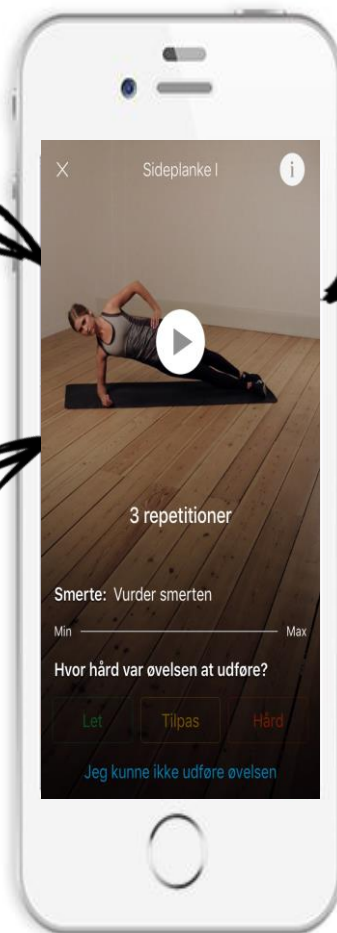
med video og tale i det tempo det skal udføres for at sikre at patienterne træner korrekt



Injurymap gør det muligt for patienten selv at tage ansvar for sin genoptræning. "PATIENT EMPOWERMENT"

Selvmonitorering, patienten anfører smerte og sværhedsgrad efter hver enkelt øvelse.

Tydelige instruktioner med video og tale i det tempo det skal udføres for at sikre at patienterne træner korrekt



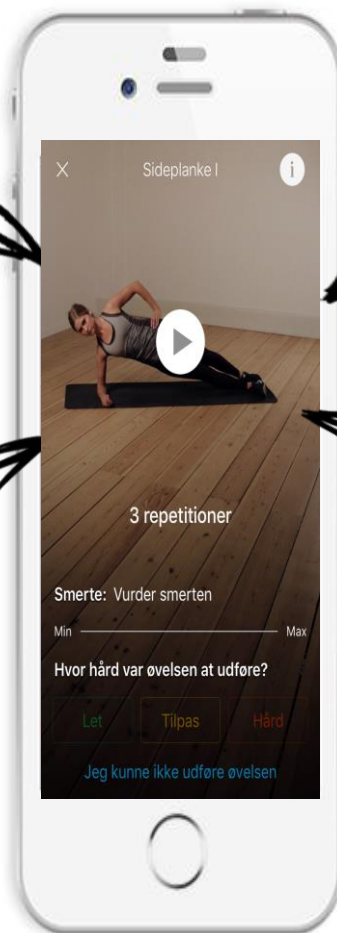
Kontrolleret progression af sværhedsgrad ud fra patientens feed back sikrer optimal kvalitet i træningsprogrammet.



Injurymap gør det muligt for patienten selv at tage ansvar for sin genoptræning. "PATIENT EMPOWERMENT"

Selvmonitorering, patienten anfører smerte og sværhedsgrad efter hver enkelt øvelse.

Tydelige instruktioner med video og tale i det tempo det skal udføres for at sikre at patienterne træner korrekt



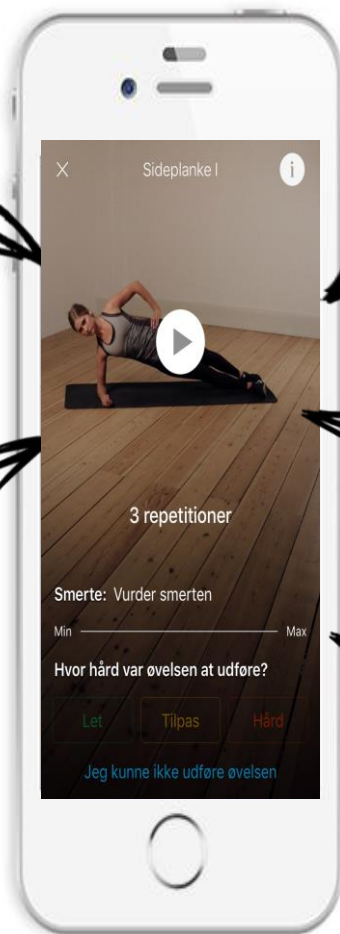
Kontrolleret progression af sværhedsgrad ud fra patientens feed back sikrer optimal kvalitet i træningsprogrammet.

Variation i øvelserne motiverer til fastholdelse.

Injurymap gør det muligt for patienten selv at tage ansvar for sin genoptræning. "PATIENT EMPOWERMENT"

Selvmonitorering, patienten anfører smerte og sværhedsgrad efter hver enkelt øvelse.

Tydelige instruktioner med video og tale i det tempo det skal udføres for at sikre at patienterne træner korrekt



Kontrolleret progression af sværhedsgrad ud fra patientens feed back sikrer optimal kvalitet i træningsprogrammet.

Variation i øvelserne motiverer til fastholdelse.

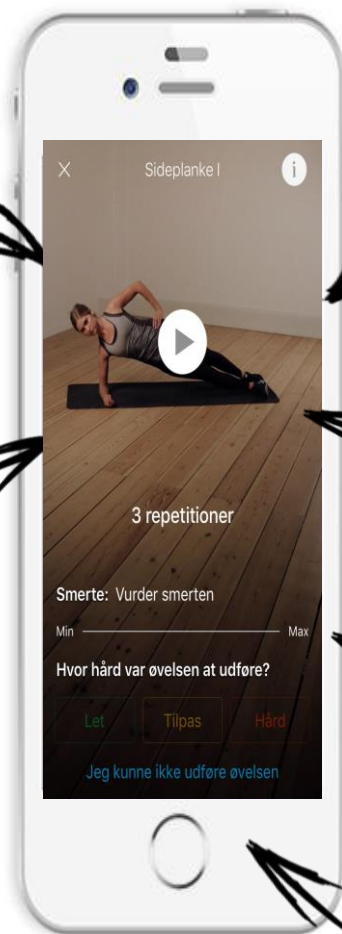
Patientuddannelse med tips og svar på spørgsmål om de enkelte lidelser og træning.



Injurymap gør det muligt for patienten selv at tage ansvar for sin genoptræning. "PATIENT EMPOWERMENT"

Selvmonitorering, patienten anfører smerte og sværhedsgrad efter hver enkelt øvelse.

Tydelige instruktioner med video og tale i det tempo det skal udføres for at sikre at patienterne træner korrekt



Kontrolleret progression af sværhedsgrad ud fra patientens feed back sikrer optimal kvalitet i træningsprogrammet.

Variation i øvelserne motiverer til fastholdelse.

Patientuddannelse med tips og svar på spørgsmål om de enkelte lidelser og træning.

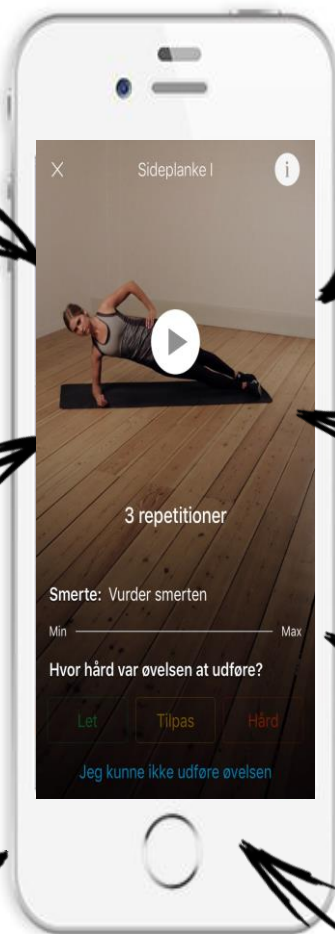
Påmindelser motiverer til fastholdelse

Injurymap gør det muligt for patienten selv at tage ansvar for sin genoptræning. "PATIENT EMPOWERMENT"

Selvmonitorering, patienten anfører smerte og sværhedsgrad efter hver enkelt øvelse.

Tydelige instruktioner med video og tale i det tempo det skal udføres for at sikre at patienterne træner korrekt

Træn når du har tid
Vælg mellem 10 min hver 2.dag til max 30 min hver dag



Kontrolleret progression af sværhedsgrad ud fra patientens feed back sikrer optimal kvalitet i træningsprogrammet.

Variation i øvelserne motiverer til fastholdelse.

Patientuddannelse med tips og svar på spørgsmål om de enkelte lidelser og træning.

Påmindelser motiverer til fastholdelse

Injurymap gør det muligt for patienten selv at tage ansvar for sin genoptræning. "PATIENT EMPOWERMENT"

Selvmonitorering,

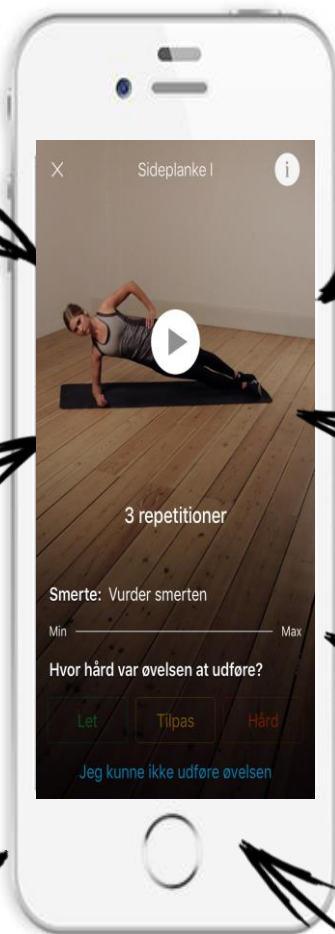
patienten anfører smerte og sværhedsgrad efter hver enkelt øvelse.

Tydelige instruktioner

med video og tale i det tempo det skal udføres for at sikre at patienterne træner korrekt

Træn når du har tid

Vælg mellem 10 min hver 2.dag til max 30 min hver dag



Kontrolleret progression

af sværhedsgrad ud fra patientens feed back sikrer optimal kvalitet i træningsprogrammet.

Variation i øvelserne

motiverer til fastholdelse.

Patientuddannelse med

tips og svar på spørgsmål om de enkelte lidelser og træning.

Påmindelser motiverer til fastholdelse

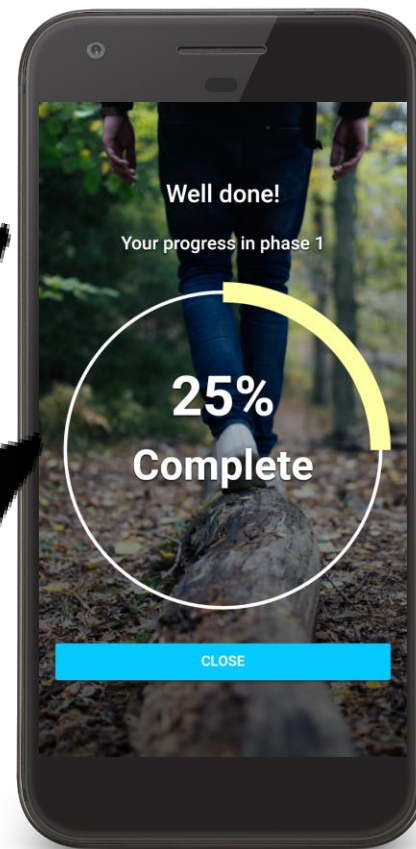
TRÆNINGSPROGRAMMERNE ER OPDELT I **3 FASER**

Alle elementer i en fase skal kunne klares
Inden man kommer op i næste fase!

For at højne motivationen:

Giver appen ros efter endt
træning

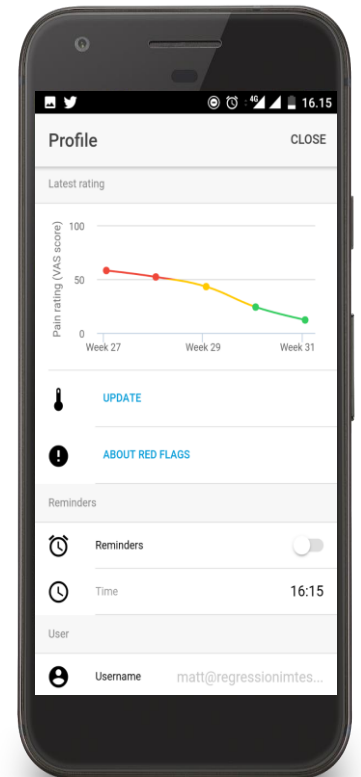
Og på et "speedometer" kan
Patienten følge med i,
hvor langt de er nået



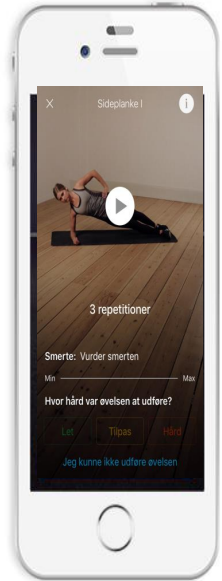
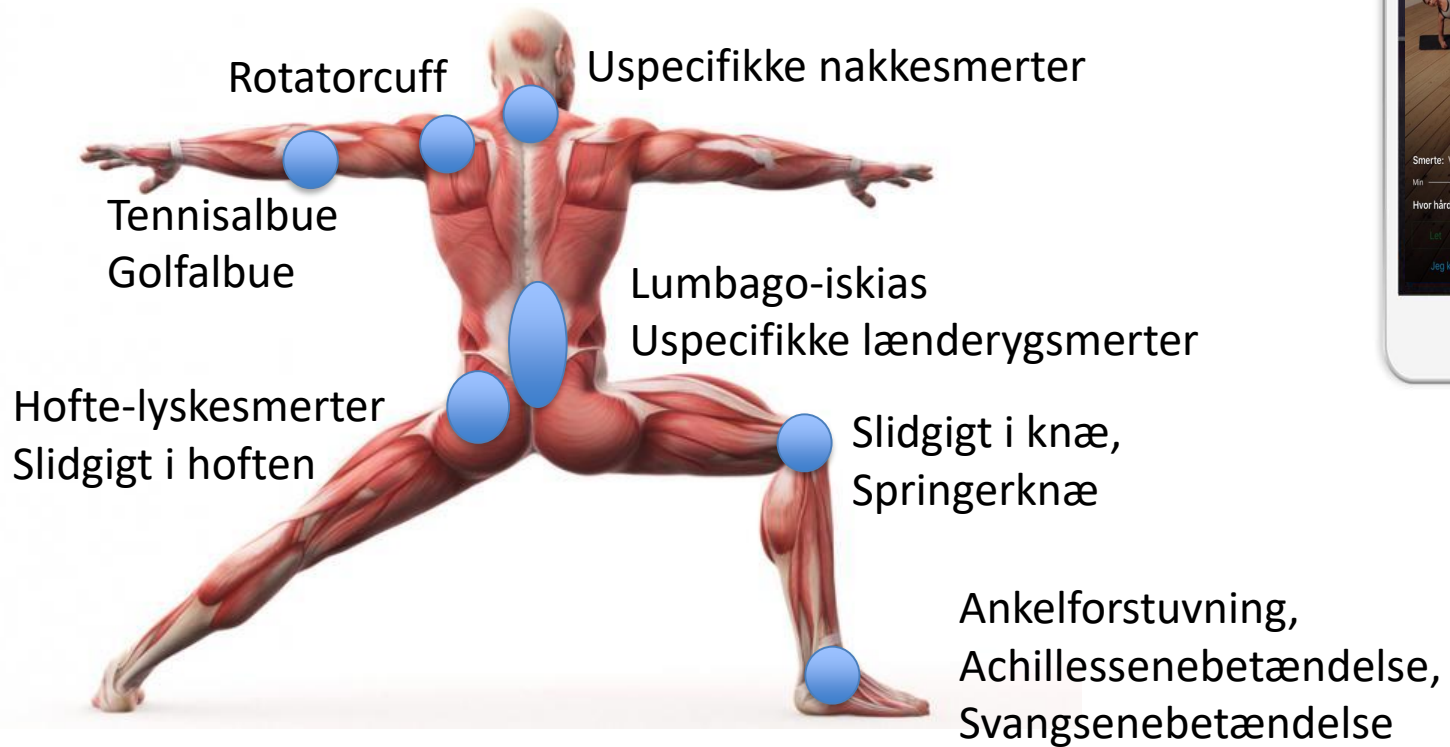
INJURYMAP reagerer på faresignaler: Øvelser som giver smerter eller er for svære at gennemføre



Eller smerterne
Forværres på den
Ugentlige smertescore



Vi har i øjeblikket træningsprogrammer til alle de hyppigste bevægeapparats-lidelser:

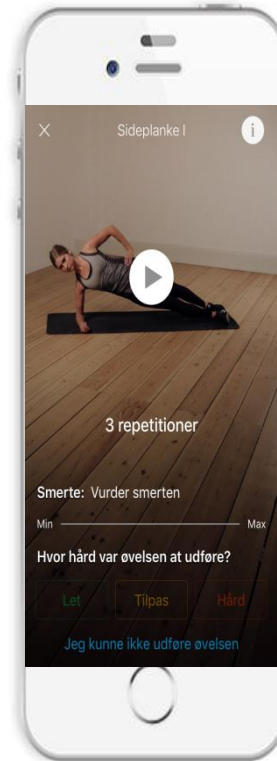


DÆKKER CA 90% AF ALLE TILFÆLDE AF BEVÆGEAPPARATSLIDELSER

Injurymap blev lanceret december 2017.

70% downloader appen

50% af dem, der downloader appen, træner regelmæssigt i 3 mdr.



1000 betalende app brugere:



4.9

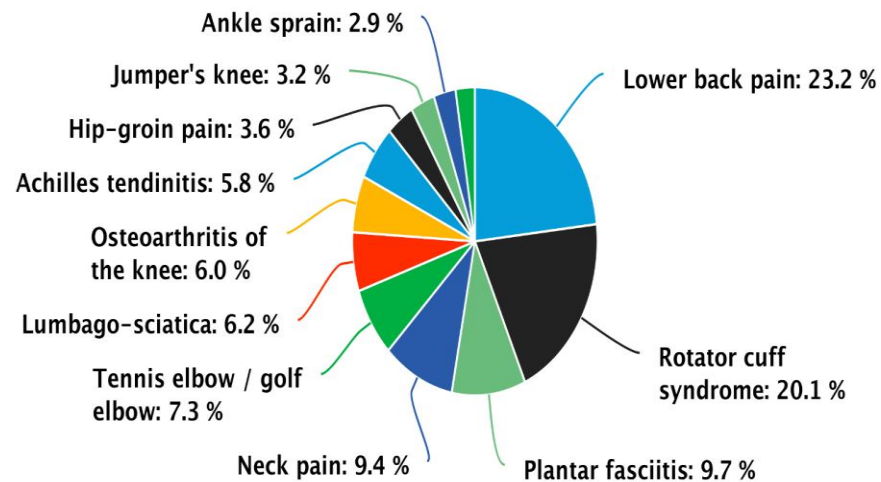
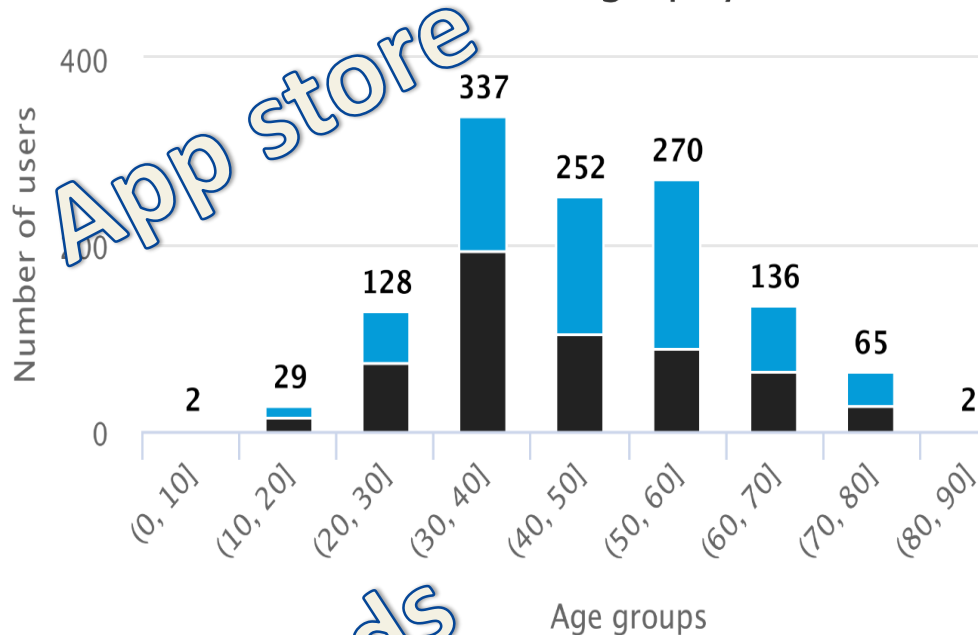


4.8

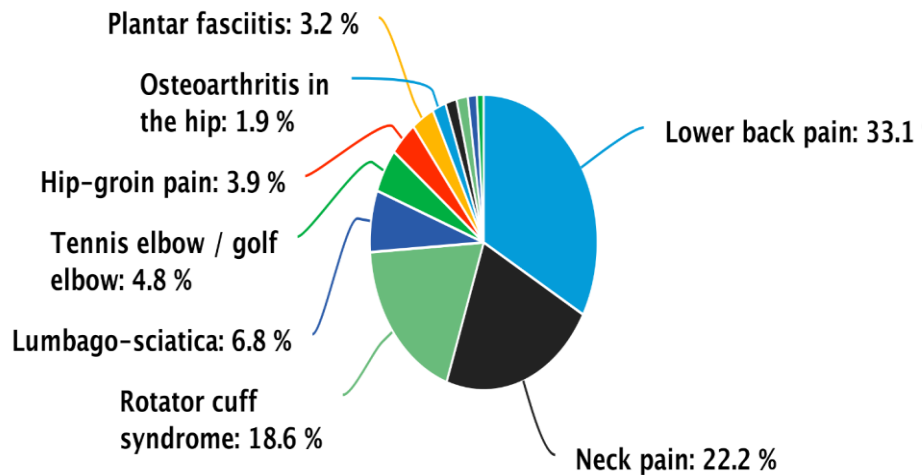
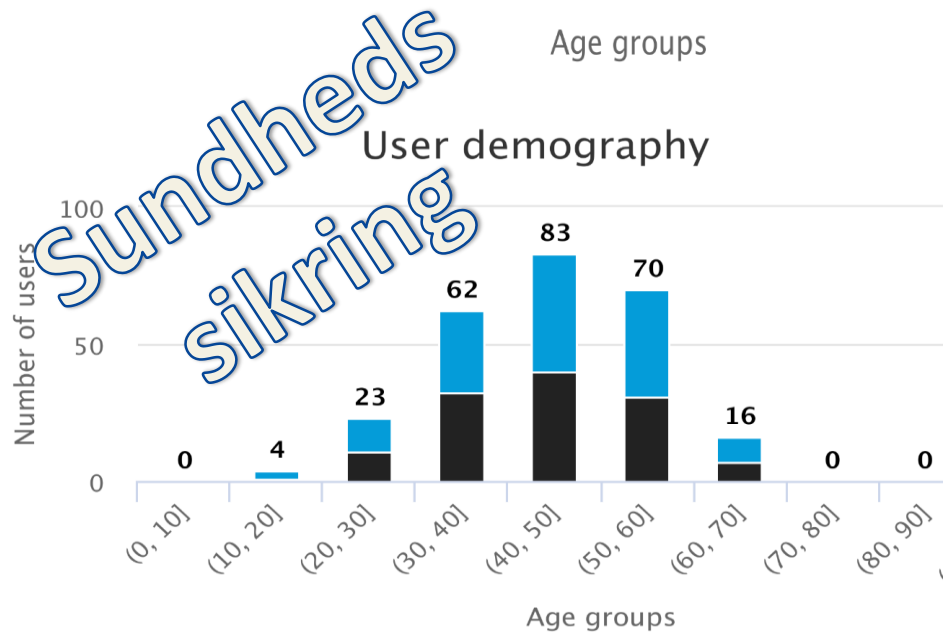


Google Play

User demography

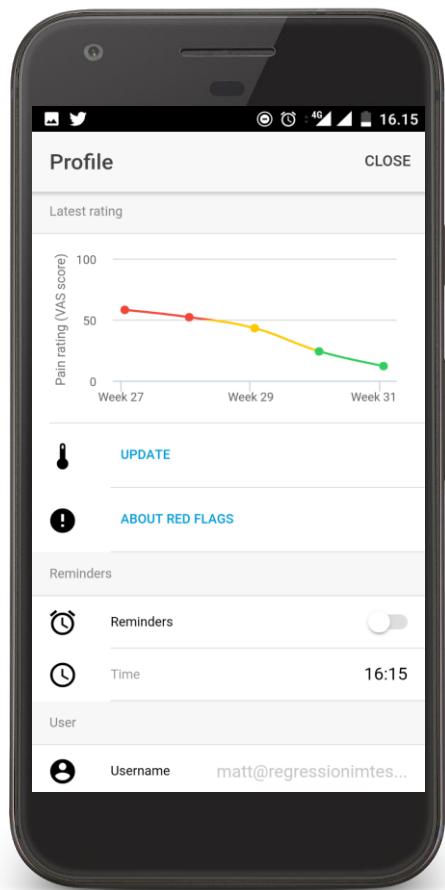


User demography



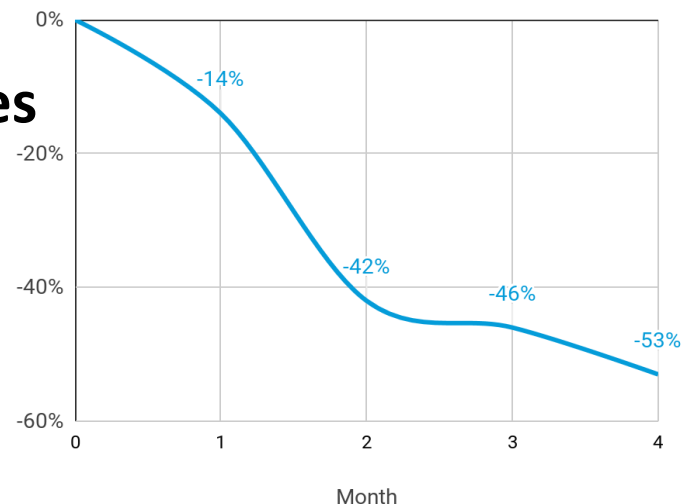
● Female ● Male

Patienterne kan selv følge deres smerte score fra uge til uge

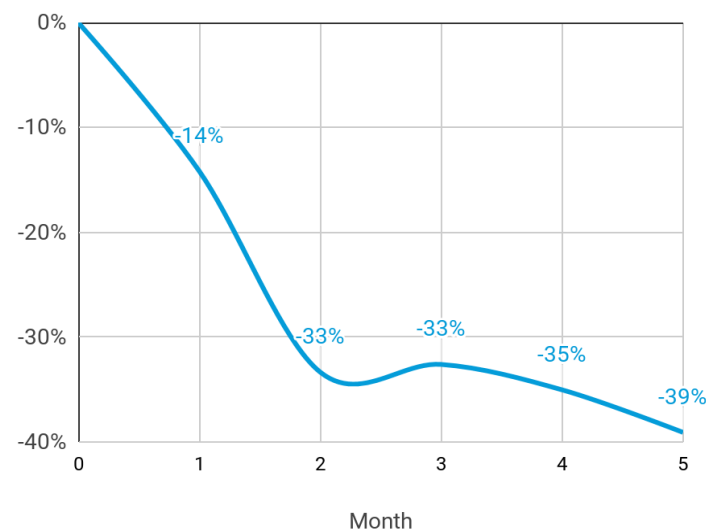


Smerterne reduceres ifm træningen

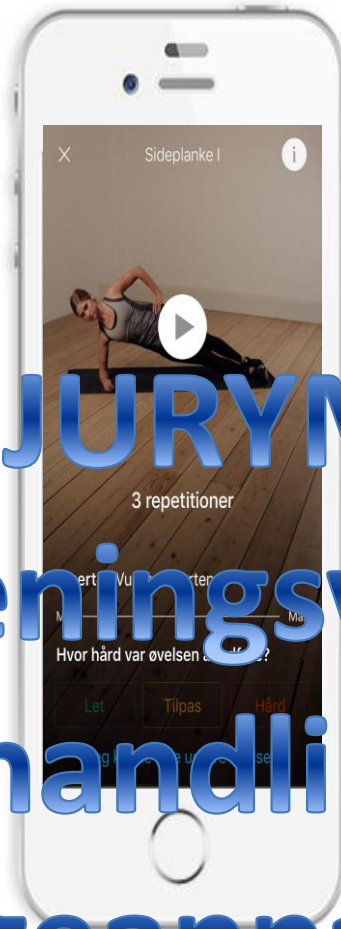
Henvisning via Sundhedssikring



Henvisning via App store



Prisen for Injurrymap trænings app er kun **29 kr/md**
opfylder SIRI kommissionens ønske om lige sundhed til alle



INJURYMAP

Billig træningsvejledning

som behandling for alle

med bevægeapparatssmerter

TAK !



INJURYMAP

EN INTELLIGENT TRÆNINGSS APP

Se mere: <https://www.injurymap.com>

