

ELVERDAL RE-FORM

- GJENOPPTRENING
OG TRENING FOR ELDRE



Elverdalen

INDHOLD

- 2 Elverdal Re-Form
- 3 Case: Milepæleparken i Kolding
- 7 Gjenopptrenin og trening for eldre



ELVERDAL AS
ST OLAVS PLASS
BOX 6793
0130 OSLO

(+47) 4516 4969
INFO@ELVERDAL.NO
WWW.ELVERDAL.NO

ELVERDAL RE-FORM

Elverdalen Re-Form er en serie som egner seg godt til eldre og pasienter i gjenopptreningsforløp. Serien inneholder en rekke redskaper som sørger for trening av hele kroppen med særlig fokus på:

- Balanse
- Koordinasjon
- Kretsløpstrening
- Styrketrening

Serien har et meget fint og stilrent design som fremstår elegant og velbearbeidet i rustfritt stål.

Elverdalen Re-Form er en treningsserie av høy kvalitet som brukerne uten tvil vil bli glad i å bruke, da den tilgodeser kroppens naturlige bevegelsesforløp uansett høyde og vekt.



Gjenopptrenin



Seniortrening

MILEPÆLEPARKEN I KOLDING

- FRA IDÉ TIL FERDIG SUNNHETSPROSJEKT

Hos Elverdal legger vi stor vekt på å utarbeide prosjekter etter ønske og behov. Derfor takket vi tidligere, i mars 2015, uten å nøle ja til å delta i Kolding Kommunes idéutviklingslaboratorium, som handler om tilrettelegging av helse og rehabilitering. Her inngikk Elverdal et spennende samarbeid med andre fagfolk, innbyggere og pasienter. Et samarbeid som resulterte i to aktivitetsområder til gjenopptrening og rehabilitering for kommunens innbyggere og pasienter, og til lek og læring for barn og unge i området.

IDÉUTVIKLINGV

Idéutviklingslaboratoriet oppsto på bakgrunn av et ønske fra kommunen om å skape en forbindelse mellom Kolding Sundhedscenter og Marielundskoven. Dette med henblikk på å aktivere naturen omkring, og å myke opp grensen mellom sykehus, helsesenter og resten av byen. Dette for å gjøre området mer attraktivt for både pasienter, personale, pårørende og forbipasserende.

På idéutviklingslaboratoriet ble vi inndelt i tverrfaglige grupper, hvor Elverdal representerte den arkitektfaglige ressursen. Her utviklet og presenterte vi et konsept som omhandler milepæler, som naturligvis skulle forbinde den eksisterende steinsettingen, stier og gressområder. Milepælene skulle invitere til opphold, og motivere til aktivitet og bevegelse på egne premisser. Å gå sin egen vei, også vekk fra stien- både i og utenfor en helsefaglig og pedagogisk kontekst. Denne ideen vant stort innpass hos den overordnede prosjektgruppen.





ARKITEKTFAGLIG KUNNSKAP OG SPARRING

Kolding Kommune, designer Kim Aagaard Holm og Elverdals gikk derfor sammen om å bygge videre på ideen. Samarbeidet foregikk som en iterativ prosess med løpende sparring med målgruppen og helsefaglig personale, for som prosjektleder **Mads Mathias Kyed** uttaler:

”Vi skal tenke brukeren tett inn i vårt arbeid, og vi skal tenke arkitekturfaglighet sammen med designfaglighet for å få den beste verdien ut av de tingene vi gjør”

Elverdals unike kompetanse var å bidra med arkitektfaglig kunnskap, skissering og tegning med utgangspunkt i den løpende sparringen. Her ble det tenkt over hver minste detalj omkring høyder, vinkler, avstander, former og utsiktsmuligheter. Alle sammen for å skape områder som sørger for gjenopptrening, rehabilitering, helse, fellesskap, lek og læring.

ET ATTRAKTIVT RESULTAT

Det tette samarbeidet bar frukt og resulterte i at vi allerede i mai 2016 kunne holde åpning av to milepæler; ”Træningstæppet” og ”Udsigtspladsen”.

”Træningstæppet” er tilrettelagt til forskjellige øvelser som styrker de fysiske og kognitive funksjonene på alle parametere. ”Udsigtpladsen” er utviklet for å skape rom for opphold og bevegelse for brukere i alle aldre.



Kim Aagaard Holm
- Designer og eier av
Designastronaut.dk



Mads Mathias Kyed
- Prosjektleder og
utviklingskonsulent,
Kolding kommune

I dag blir ”Udsigtspladsen” flittig besøkt av både barnehager, skoler og demente, og alle utforsker området ut fra egne premisser. ”Træningstæppet” er særlig attraktivt for eldre og pasienter som gjennomgår et rehabiliteringsforløp, og det har blitt en viktig del av den daglige treningen ved Kolding Sundhedscenter. Og som designer **Kim Aagaard Holm** sier:

”Fra starten ante vi ikke hvordan det skulle se ut, men vi har endt opp med noe som er enormt verdifullt og som folk er glade for. Og vi kan se at folk bruker det.”

Alt dette på bakgrunn av et ytterst vellykket og profesjonelt samarbeid, og vi er stolte av de rosende ord, som prosjektleder **Mads Mathias Kyed** gir Elverdals med på veien:

”De har virkelig stått på. Vi gikk på en kald periode med en åpning i vente, så da det oppsto en varmere periode ble det arbeidet hardt – det var gøy å se. Ansvar for å gjøre tingene ordentlig med utgangspunkt i de detaljene vi har å utvikle fra- det fungerte riktig fint.”

MÅLRETTEDE PRODUKTER TIL GJENOPPTRENING OG ELDERE

Gjennom samarbeidet med Kolding Kommune har vi hos Elverdals bekreftet at det eksisterer et reelt behov for utendørs gjenopptrening- og sunnhetsfremmende redskaper, målrettet til helsesenteret og eldre. Derfor introduserer vi nå et helt nytt sortiment, som med fordel kan inngå i lignende prosjekter eller som enkeltutstyr. På de følgende sidene presenterer vi de enkelte produkters egenskaper.





RE-FORM BENK MED TRENINGSHJUL ➔

ARTIKKEL NR. / ARTIKKEL NR.
ER200.600 / ER200.400



Benken er spesielt velegnet til eldre og gjenopptreningspasienter fordi den er høyere enn andre benker. Det er god ryggstøtte og armlener som støtter godt når man skal sette seg ned i setet, og reise seg opp igjen. I et hakk i benken kan man oppbevare stokken sin mens man trener.



Sykkeltur med rom for samtale



Kretsløpstrening via de store muskelgruppene i benene



Hjerte- og lungepasienter

Benken er spesielt velegnet til eldre og gjenopptreningspasienter fordi den er høyere enn andre benker. Det er god ryggstøtte og armlener som støtter godt når man skal sette seg ned i setet, og reise seg opp igjen. I et hakk i benken kan man oppbevare stokken sin mens man trener.



Styrketrening av de store muskelgruppene i benene



Gjenopptrening av knepartiet. Øvelsen gir styrke og stabilitet



RE-FORM BENK ← MED PEDAL

ARTIKKEL NR. / ARTIKKEL NR.
ER200.600 / ER200.900








RE-FORM WALK- AROUND ➔




ARTIKKEL NR.
ER200.1000



Ganghjul til trening av gange.
Kan varieres i tempo etter eget ønske

-  morsom og motiverende tilgang til kretsløpstrening og gjenopptrening av gange
-  Proprioepsjon av hele underekstremiteten
-  Forstuede ankler og andre skader i underekstremiteten

Crosstrainer til trening av armer, mage og rygg. Håndtakene beveges frem og tilbake i eget tempo.

-  Ved stående trening oppøver man samtidig en bedre balanse og stabilitet
-  Trening av armer, mage og rygg
-  Hjerte- og lungepasienter



RE-FORM ← CROSSTRAINER

ARTIKKEL NR.
ER200.300






RE-FORM DOBBELT ROTASJONSØVELSE ➔


ARTIKKEL NR.
ER200.1100



Rotasjonsøvelse til trening av koordinasjon, fleksibilitet og balanse. Rotasjonspedalen følger med kroppens rotasjon i eget tempo. Mulighet for støtte fra bom.

-  Trening av koordinasjon, fleksibilitet og balanse
-  Spesielt velegnet til vedlikehold og trening av rygg og abdominale muskler
-  Kan kombineres med et innebygget vippebrett som er særlig velegnet til gjenopptrening av ankelskader

Sittende styrketrening med bevegelige håndtak. Håndtakene trekkes opp og presses ned i eget tempo. Håndtaket står stille når man stopper bevegelsen.

-  Trening av øvre rygg, armer og skuldre



RE-FORM ← ARMTRENER

ARTIKKEL NR.
ER200.500





RE-FORM ARMSYKLING ➔

ARTIKKEL NR.
ER200.1300



Stående armsykling til styrke- og gjenopptrening av armer og skuldre. Draretningen bestemmes individuelt.



Styrke- og gjenopptrening av armer og skuldre

Stående armsykling til trening av bevegelighet og koordinasjon av armer.



Ved stående trening oppøver man samtidig en bedre balanse og stabilitet



Lett kretsløpstrening



Hjerte- og lungepasienter



Arm- og brystopererte



RE-FORM ← ARMTREKK

ARTIKKEL NR.
ER200.1400









RE-FORM BALANSEBRETT




ARTIKKEL NR.
ER200.100



Balansebrett til trening av balanse og kordinasjon. Brettet vipper forsiktig i begge retninger i takt med at balansen flyttes.

-  Trening av balanse og kordinasjon
-  Gjenopptrening av ankler
-  Stabilitets- og balansetrening av underekstremiteten
-  Styrkelse av proprioepsjon (leddbånd)

Mobilitetsstativ til trening av koordinasjon, balanse og konsentrasjonsevne. Øvelsen utføres ved at man går på den svingende linjen, mens man flytter ringen uten å røre stativet. En morsom utfordring for alle.

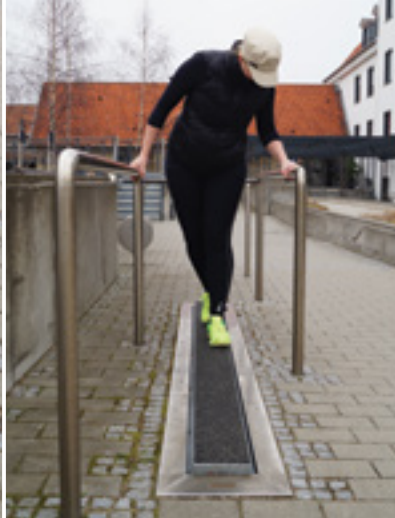
-  Trening av koordinasjon, balanse og konsentrasjonsevne
-  Stabilitets- og balansetrening av underekstremiteten
-  Styrkelse av proprioepsjon (leddbånd)



RE-FORM MOBILITETSSTATIV

ARTIKKEL NR.
ER200.3000







RE-FORM BALANSEBOM

ARTIKKEL NR.
ER200.200



Trening av balanse med mulighet for støtte fra parallelle bommer. Balansebommen vipper forsiktig i begge retninger i takt med at man beveger seg frem og tilbake.

-  Stabilitets- og balansetrening til underekstremiteten
-  Styrkelse av proprioepsjon (leddbånd)

Dobbelt vippebrett til trening av balanse og koordinasjon. Brettet vipper forsiktig i den retning man beveger seg i.

-  Trening av balanse og koordinasjon
-  Stabilitets- og balancetrening af underekstremiteten
-  Gjenopptrening av ankelledd
-  Styrkelse av proprioepsjon (leddbånd)
-  Kan kombineres med et innebygget rotasjonsbrett som er spesielt velegnet til trening av rygg og abdominale muskler



RE-FORM DOBBELT VIPPEBRETT

ARTIKKEL NR.
ER200.1500









ELVERDAL AS
ST OLAVS PLASS | (+47) 4516 4969
BOX 6793 | INFO@ELVERDAL.NO
0130 OSLO | WWW.ELVERDAL.NO

Elverdal