

# Puls og kols

## SLUTTRAPPORT

**Prosjekt 2012.3.0143. Virksomhetsområde Rehabilitering  
Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke**

KRISTIANSAND KOMMUNE

January 20, 2015

Skrevet av: Birgitte Vabo og Evelin Axelsen



## Forord

I denne rapporten oppsummeres prosjektet «Puls og kols» som har vært gjennomført i Kristiansand kommune fra mai 2013 til desember 2014. På grunn av en større omorganisering i kommunen kom ikke prosjektet i gang før mai 2013. Prosjektet måtte derfor også gjøre bruk av sluttåret (2014).

Prosjektet fikk tildelt kr 500 000 fra Exstrastiftelsen for å utvikle en modell for gruppetilbud knyttet til kronikergruppen kols. Første gruppe med brukere var i gang høsten 2013 og siste gruppe ble avsluttet i 2014. Det har vært gjennomført tre grupper med totalt 40 deltagere. Prosjektet har vært ledet av sykepleier og fysioterapeut med en prosjektgruppe bestående av ergoterapeut, representant fra frisklivssentralen og brukerrepresentant fra LHL Kristiansand.

## Sammendrag

### Bakgrunn for prosjektet

Det er i dag 400 000 personer med kols i Norge. Tall fra Agderforskning viser nesten fordobling av antall personer med kols fra 2010 til 2030. Det ble våren 2012 gjennomført en kartlegging av tilbud til pasienter og pårørende som en del av prosjektet «Lokalmedisinske tjenester». Kartleggingen viste at det var få tilbud til personer med kols, særlig i tidlig fase av pasientforløpet.

Målet med prosjektet «Puls og kols» var å utvikle en pilot på et lavterskeltilbud organisert som et gruppetilbud til personer med symptomer på kols eller med diagnosen kols. Hensikten var at brukerne kunne få økt kunnskap om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og levevaner relatert til sykdommen kols. Ved å starte et gruppetilbud for personer med kols ville det også kunne gi sosialt samvær med andre.

### Prosjektgjennomføring

«Puls og kols» har bestått av trening, undervisning og erfaringsutveksling. Tilbudet har hatt en varighet på tolv uker, hvor gruppen samles to ganger i uka, med en varighet på ca. 2 timer. Alle deltagerne har hatt en innkomstsamtale før oppstart av tilbudet og en avslutningssamtale. Samtalene tok utgangspunkt i metoden "motiverende intervju". Første dagen på gruppetilbudet ble alle deltagerne testet.

For å måle utholdenhet og utholdenhet hos deltagerne på «Puls og kols» ble seks minutters gangtest og «en repetisjon maksimum» for beinpress benyttet. Dette ble gjennomført ved oppstart og etter tolv uker. Deltagerne fylte også ut CAT skjem, dette for å vurdere hvordan sykdommen kols påvirket deltagerne i hverdagen.

Hver samling har startet med undervisning eller erfaringsutveksling mellom deltagerne. Fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier med kompetanse på området hadde undervisning. Temaene var hentet fra Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging, diagnostisering og oppfølging av kols.

I prosjektet «Puls og kols» var LHL Kristiansand med i planleggingen av gruppetilbudet, og har bidratt inn med brukerens erfaringer, opplevelser og behov.

### Resultater og resultatvurderinger

Det har vært gjennomført 3 grupper i prosjektet «Puls og kols» med totalt 40 deltagere. Totalt 24 deltagere har blitt testet fordelt på 3 grupper. 80 % av deltagerne hadde en signifikant bedring på kondisjonstesten. På styrketesten var det 21 av 24 som hadde forbedring. Resultater fra CAT testen viser at 15 av 23 deltagere hadde lavere score etter deltagelse på gruppetilbudet.

Et år etter deltagelse på «Puls og kols» hadde samtlige av personene som ble testet beholdt bedring i kondisjon og bedring i styrke.

### **Oppsummering konklusjon**

«Puls og kols» har hatt betydning for deltagerens livskvalitet. Deltagerne opplever det nødvendig å trene sammen med andre som har kols. Det ble etter «Puls og kols» opprette en selvgående gruppe som består av deltagere fra alle 3 gruppene. Gruppen består av 18 deltagere.

«Puls og kols» planlegges som en fast del av driften i Kristiansand kommune og skal gjennomføres i 2015, som et lærings og mestringstilbud til personer med kols. Tilbudet skal være tilgjengelig for innbyggere i Knutepunktet Sørlandet.

## Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Det er i dag 400 000 personer med kols i Norge, og halvparten av disse vet ikke at de har kols (NCD-strategi). Dette ifølge NCD-strategi 2013-2017 (Strategi for forebygging, diagnostisering, behandling og rehabilitering av fire ikke-smittsomme folkesykdommer: hjerte- og karsykdommer, diabetes, kols og kreft. Helse- og omsorgsdepartementet)

Tall fra Agderforskning viser at det i 2010 i Vest-Agder var 7020 personer som hadde kols. I 2020 vil det etter beregninger være 10404 personer og i 2030 vil tallet være oppe i 13594. Dette forteller at antall personer med kols vil bli nesten fordoblet fra 2010 til 2030. Verdens helseorganisasjon oppgir at kols er den fjerde hyppigste dødsårsaken i verden i dag. Beregninger viser at innen 2020 vil kols være den tredje viktigste dødsårsaken internasjonalt.

Ifølge samhandlingsreformen (St.meld. nr. 47) skal kommunen sørge for en helhetlig tenkning med forebygging og tidlig intervensjon. I St.meld. nr. 16 er det beskrevet at kommunen skal settes i stand til å ta et større ansvar for habilitering og rehabilitering ved å bygge opp tilbud i kommunene.

Det ble våren 2012 gjennomført en kartlegging av tilbud til pasient og pårørende som en del av prosjektet «Lokalmedisinske tjenester i Knutepunktet Sørlandet». Knutepunktet Sørlandet er en kommunesammenslutning bestående av syv kommuner i Aust- og Vest-Agder. Kartleggingen viste at det var få tilbud til personer med kols, særlig i tidlig fase av pasientforløpet. Kristiansand kommune søkte derfor prosjektmidler fra «Extrastiftelsen» for å kunne starte opp lærings- og mestringstilbud til kols-pasienter som et lavterskeltilbud.

Målet med prosjektet «Puls og kols» var å utvikle en pilot på et lavterskeltilbud organisert som et gruppetilbud til personer med symptomer på kols eller med diagnosen kols. Målgruppen var deltagerne i tidlig fase av sin kolssykdom. Hensikten med prosjektet var at deltagerne skulle få økt kunnskap om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og levevaner relatert til sykdommen kols. Ved å starte et gruppetilbud for personer med kols ville det også kunne gi sosialt samvær med andre i samme situasjon. Målgruppen var deltagerne i tidlig fase av sin kolssykdom. I følge Nasjonale faglige retningslinjer kan tidlig innsats i sykdomsforløpet sannsynligvis ha større effekt og hindre utvikling til mer alvorlig sykdom.

Formålet med tilbudet har vært å forsøke å nå deltagerne tidlig, for å kunne foreta en livsstilsendring og leve best mulig med egen sykdom. Andre mål har vært:

- Venstreforskyvning av helse og omsorgstjenestene
- Tidlig innsats og forebyggende tiltak som en del av pasientforløpet
- Selvstendigjøring av deltagerne, slik at de selv tar ansvar for eget liv og helse
- Vurdere effekt av tilbudet for den enkelte gruppedeltager ved hjelp av standardiserte kartleggingsskjema
- Fortsette å trene som delvis selvgående gruppe
- Evaluere lavterskeltilbudet for å se om deltagerne har bedret sitt funksjonsnivå og opplever økt helsereelatert livskvalitet

## Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjekt «Puls og kols» skulle prøve ut et lavterskeltilbud organisert som et gruppetilbud for personer med symptomer på kols eller diagnosen kols. Ifølge opprinnelig framdriftsplan for prosjektet skulle oppstart være januar 2013, og første gruppe med brukere skulle være våren 2013. Men på grunn av en stor omorganisering i kommunen, startet ikke prosjektet opp før høsten 2013. Framdriftsplanene ble derfor forskjøvet med et halvt år og prosjektet ble derfor først avsluttet desember 2014.

«Puls og kols» har bestått av trening, undervisning og erfaringsutveksling. Tilbudet har hatt en varighet på tolv uker, hvor gruppen var samlet to ganger i uka, med en varighet på ca. to timer. Alle deltagerne hadde en inntakssamtale før oppstart av kurset og en avslutningssamtale som tok utgangspunkt i metoden «motiverende intervju». Første dagen på kurset ble alle deltagerne testet:

- To fysiske tester
  - seks minutters gangtest
  - 1RM beinpress (One-repetition maximum / maksstyrke-test av beinpress).
- En test for å få fram hvordan deltagerne opplevde hverdagen med kols
  - CAT (COPD Assessment test).

I prosjektet «Puls og kols» har LHL Kristiansand deltatt i planleggingen av gruppetilbudet, og bidratt inn med brukerens erfaringer, opplevelser og behov. Dette har også ført til et godt samarbeid med LHL Kristiansand også i andre prosjekter i kommunen.

### Undervisning

Hver samling har startet med undervisning eller erfaringsutveksling mellom deltagerne. Fysioterapeut, ergoterapeut og sykepleier med kompetanse på området har hatt undervisning. Undervisningen foregikk i grupper.

Følgende temaer har vært gjennomgått:

- Hva er kols?
- Symptomer
- Medisiner – virkning, bivirkning og bruk
- Mestring av daglige situasjoner
- Kosthold
- Energiøkonomisering
- Hvordan unngå irritanter
- Trening/pusteteknikk/sekretmobilisering
- Fordeler ved fysisk aktivitet og trening
- Røykeslutt

Temaene ble hentet fra Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging, diagnostisering og oppfølging av kols. Kunnskapen om kols blant de som deltok varierende. Temaer hvor det ble gitt tilbakemelding om særlig lite forkunnskap, var: medisiner og bruk av dem, trening og treningsprinsipper for denne brukergruppen.

På gruppetilbudet var en brukerrepresentant til stede for å legge frem for deltagerne hvordan det er å leve med kols, og hva LHL kan tilby. Det var også mulig for deltagerne å komme med innspill og spørsmål angående tilbud til personer med diagnosen kols.

Deltagerne på «Puls og kols» har enten hatt kols eller hatt symptomer på kols. Kols er en kronisk sykdom som fører med seg flere utfordringer i hverdagen. Deltagerne har derfor hatt stor nytte av erfaringsutveksling, og de har utviklet relasjoner med de andre gruppe-medlemmene.

## Trening

For å måle utholdenhet hos deltagerne i «Puls og kols» ble seks minutters gangtest benyttet. Dette ble gjennomført ved oppstart og etter tolv uker. Seks minutters gangtest er en funksjonell utholdenhetstest som måler hvor langt brukeren klarer å gå i løpet av seks minutter. Testen er nyttig for å evaluere funksjonsnivået hos denne brukergruppen. Testen har referanseverdier som kan gi klare indikasjoner på om deltagerne har oppnådd signifikant bedring etter en tolv ukers intervensjonsperiode.

For å måle styrke hos deltagerne ble testen "en repetisjon maksimum" for beinpress. Denne metoden er definert som den største motstanden en person klarer å gjennomføre en repetisjon med, og er den mest vanlige måten å måle maksimal muskelstyrke på i en øvelse. Testing av muskelstyrke er viktig for å tilpasse riktig belastning under trening, samt for å evaluere effekten av styrketrening. Lårmuskulatur er den muskelgruppen som er av størst interesse å teste. Redusert muskelstyrke er en veldokumentert følgetilstand hos personer med kols i alle stadier, og en viktig årsak til nedsatt arbeidskapasitet. Basert på resultatene fra denne testen fikk deltagerne tilpasset treningsdosene individuelt. anbefalinger i forhold til bruker med kols er 6-12 repetisjoner, 2-3 serier, 3 ganger i uken.

Følgende øvelser ble gjennomført på styrkeapparatene:

- Beinpress
- Nedtrekk
- Brystpress
- Tå-hev med vekter

Deltagerne på «Puls og kols» har en dag i uken blitt lært opp i bruk av tredemølle/sykkel samt tung styrketrening, og en dag i uken har vært i sal med varierende former for stasjonstrening.

## Forskjell mellom gruppene

I gruppe en og to har hovedvekten av deltagerne hatt mildere grad av kols. Dette har ført til at det har vært enklere å motivere gruppene, sammenlignet med gruppe tre. Her har flere av deltagerne hatt tilleggdiagnoser og en alvorligere grad av kols, noe som har gjort det nødvendig med individuell tilrettelegging i treningen.

Det er usikkerhet om hvorfor dette har blitt ulikt mellom gruppene. Det kan være tilfeldige variasjoner eller det kan ha sammenheng med hvordan tilbudet har blitt markedsført, og årsaken til at de ulike deltagerne meldte seg på.

## Lokalisering

I prosjektperioden ble det leid lokaler på Aquarama treningssenter, et rom til undervisning og et rom til stasjonstrening. Deltagerne fikk også fått benyttet treningssenteret fritt i løpet av disse tolv ukene, fortrinnsvis på dagtid. Flere av deltagerne gav uttrykk for høy terskel for å trene på et vanlig treningssenter. På «Puls og kols» var det en gruppe personer med kols som trente sammen, noe som gjorde terskelen lavere for å trene sammen med andre. Planen var i utgangspunktet å organisere tilbudet på «Frivillighetens hus», men på grunn av konkurs måtte prosjektet organiseres et annet sted.

## Samarbeid med LHL Kristiansand

I prosjektgruppen har LHL Kristiansand deltatt med en brukerrepresentant. Dette har gitt økt fokus på brukermedvirkning i prosjektet, og har gitt nødvendige innspill som har hatt stor

betydning for å utarbeide gruppetilbudet. Dette har ført til økt fokus på brukermedvirkning, og betydning av dette i kommunens prosjektarbeid.

LHL har også deltatt i selve gruppetilbudet. Deltagelsen har vært satt opp som en fast del av programmet, da erfaringen og informasjonen LHL kan gi deltagerne er like vesentlige som de andre temaene brukerne skal gjennom. Det har i tillegg vært lagt opp til stor del av erfaringsutveksling mellom deltagerne underveis i gruppetilbudet.

LHL har stilt med to ulike brukerrepresentanter til de 3 tilbudene som har vært gjennomført. Det har blitt gitt informasjon om LHL som brukerorganisasjon, kontaktinformasjon og arrangementer i regi av LHL. På bakgrunn av ønsker fra deltagerne i Puls og kols, har LHL iverksatt et møte med fokus på rettigheter.

## Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Det ble gjennomført tre grupper i prosjektet «Puls og kols» med til sammen 40 deltagere. 24 av disse har fullført.

- Gjennomsnittsalder: 67 år, fra 52 til 83år
- 12 menn
- 28 kvinner

Sosial status:

- 12 uføretrygdede
- 6 i arbeid
- 20 pensjonister
- 2 ikke oppgitt

Det var stor pågang til gruppetilbudet. Rekrutteringen skjedde gjennom annonse i lokalavisen, og informasjon om gruppetilbudet til fastlege, sykehus og privat lungespesialist. I desember 2013 var det også en artikkel om tilbudet i lokalavisen, noe som førte til flere henvendelser.

De som deltok i gruppen hadde kols, og var i større eller mindre grad preget av sykdommen. Flere av deltagerne hadde også andre sykdommer i tillegg til kols. I løpet av prosjektperioden førte ulike sykdomshendelser til at flere har ble forhindret fra å delta. Deltagerne har blant annet hatt kols-forverring, ulike operasjoner, vært innlagt på sykehuset og hatt ulike hjerteproblemer med aktivitetsbegrensninger.

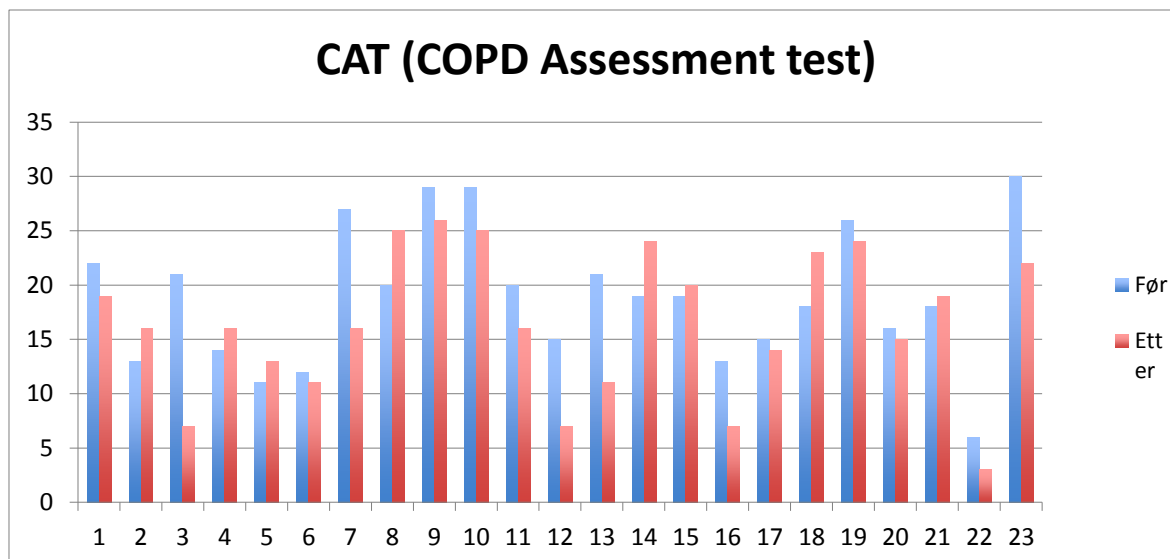
Hensikten med «Puls og kols» var at deltagerne skulle lære seg å leve med og mestre den kroniske sykdommen. Deltagerne skulle ta ansvar for egen helse, og kjenne sykdommen, for dermed å kunne unngå forverring og forsinke utvikling. Gruppebasert undervisning fører til at den enkelte deltagers forståelse og evne til å endre livsstil, styrkes.

Tilbakemeldinger fra deltagere som har deltatt i prosjektet var at de ønsker å trene med likesinnede, personer som har samme utfordringer som dem selv. «*Når jeg ikke har en god dag, forstår de andre hvordan det er*». Deltagerne på «Puls og kols» har gitt uttrykk for at det har vært nødvendig å trene sammen med andre som har kols, da det gir trygghet og forståelse fra de andre deltagerne i gruppen. Skyldfølelsen og skammen knyttet til sykdommen blir også mindre ved å trene med andre i samme situasjon.

### Selvopplevd helse - CAT

Deltagerne på «Puls og kols» har fylt ut CAT skjema (COPD Assessment test). Skjemaet skal si noe om hvordan deltageren har det med sin kols, den dagen skjemaet fylles ut. Skjemaet inneholder åtte spørsmål, hvor laveste score er 0 og høyeste er 40. Ved høyere score enn 30 bør det settes i verk tiltak i samarbeid med helsepersonell. Spørsmålene omhandler blant annet energinivået i hverdagen, mengde slim, trygghet ved å være utendørs og grad av andpustenhet. Siden testen tar utgangspunkt i dagen i dag, er det noe utfordrende å måle framgang på helsen. Ved å se på resultatene fra gruppetilbudet har 15 av 23 deltagere lavere score etter deltagelse.



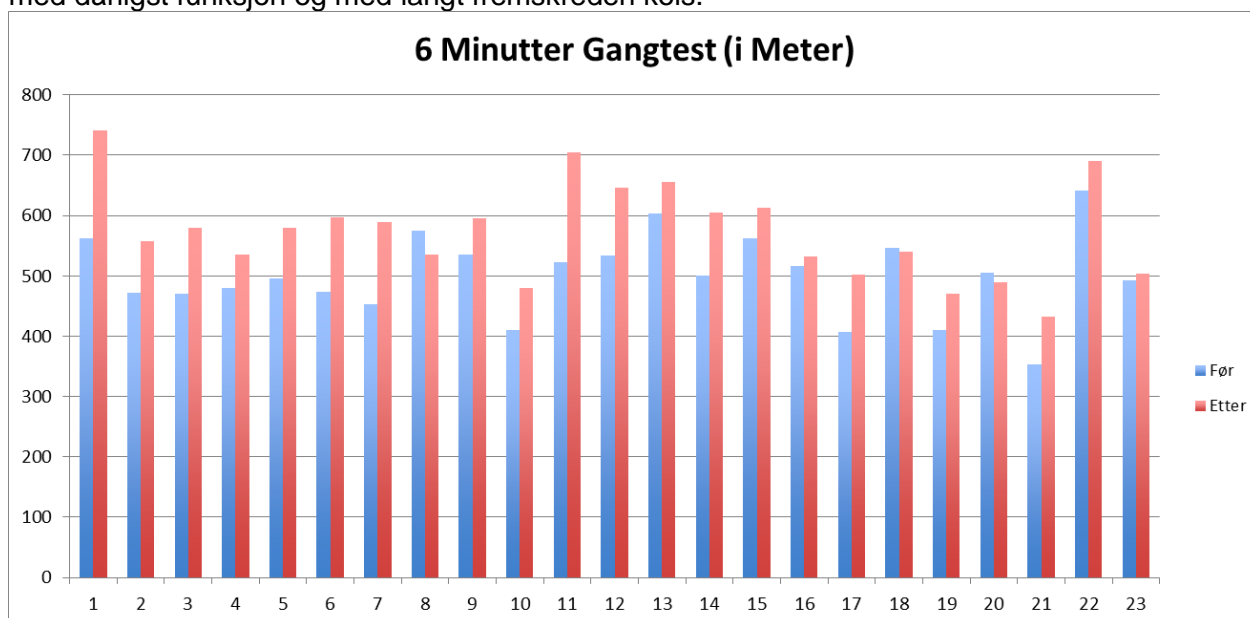


## Fysiske tester: Seks minutters gangtest og beinpress

### Seks minutters gangtest

Seks minutters gangtest har en såkalt «takhøyde» ved at det er en begrensning i forhold til hvor langt det er mulig å gå i løpet av seks minutter. Det er ikke lov å løpe. Selv personer uten kols har en begrensning ved lengde over 700 meter.

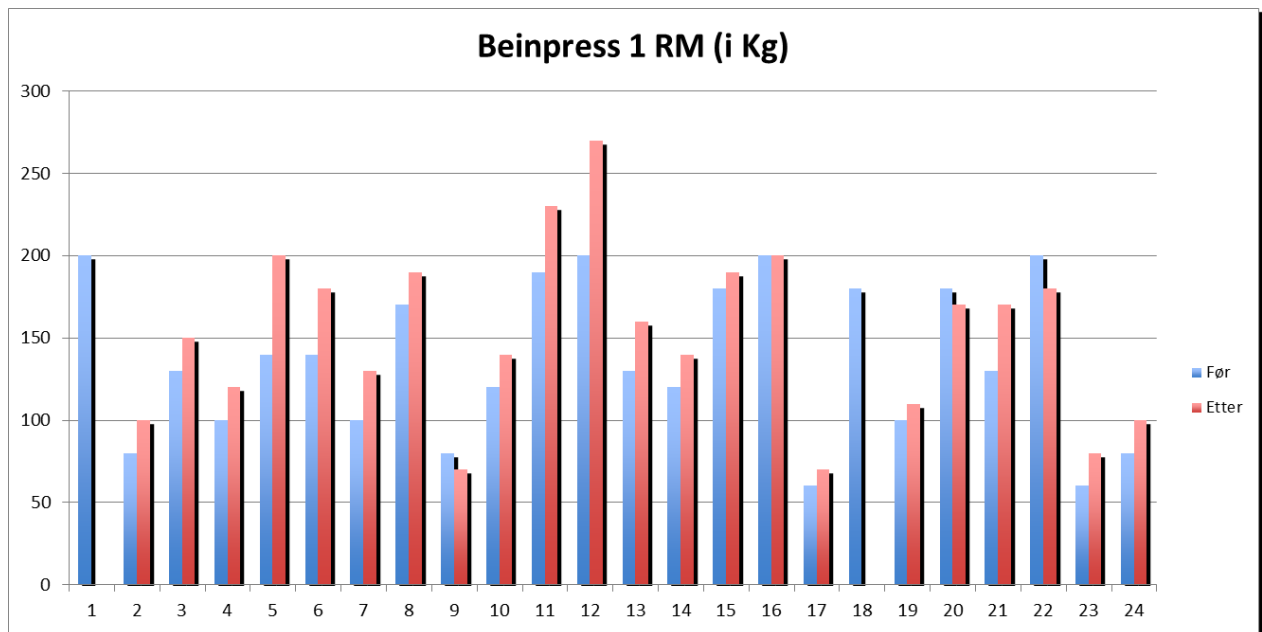
Totalt 23 deltagerer har blitt testet fordelt på 3 grupper i «Puls og kols», og 80 % av deltagerne har hatt en signifikant bedring på kondisjonstesten. Hovedvekten av dem som ikke hadde signifikant bedring var deltagerne i gruppe 3, som ved oppstart var den gruppen med dårligst funksjon og med langt fremskreden kols.



### Beinpress

Beinpress ble også gjennomført ved oppstart og avslutning av kurset. To av deltagerne har ikke blitt re-testet i beinpress. Den ene deltakeren var skadet, den andre deltageren testet beinpress i et apparat som har 200 kg som maks, og det var derfor ikke mulig å måle noen fremgang. På styrketesten var det tre deltagerer som ikke hadde noen forbedring. Også her

var flertallet i gruppe 3, den gruppen med dårligst funksjon og med lang fremskreden kols. Det er ikke referanseverdier på signifikant bedring på denne testen.



### Tilbakemeldinger fra deltagere

Deltagerne på «Puls og kols» har benyttet seg av tredemølle, sykler og styrkeapparater. De har da trent sammen med andre som ikke har kols. Flere av deltagerne hadde ikke testet ut tredemøller før, men likte dette da de lærte å bruke dem. Tilbakemeldinger som har kom underveis i kurset var positive, for eksempel:

- «Kjempeflott opplegg, gode trenere og leder»
- «Føler at alt er blitt lettere» «er mye mer aktiv, føler meg som et nytt menneske»
- «Sirkeltreningen var fenomenal»
- «Føler at alt er lettere»
- «Har vært på flere kurs, dette er det beste som har skjedd meg»

### Videreføring, selvgående gruppe

Etter at første gruppe var ferdig høsten 2013 ble det opprettet en delvis selvgående gruppe. Deltagerne fikk tilbud om å opprette abonnement på treningssenteret til halv pris med bindingstid på et år. De fikk da tilbud om:

- En time på treningssenteret med instruktør, tilpasset kols, hvor instruktøren var blitt lært opp i aktuelle treningsprinsipper for personer med kols. Instruktøren hadde hospitert på «Puls og kols» én gang, samt mottatt undervisningen som hadde blitt holdt under gruppetilbudet.
- En time på egenhånd, hvor de kunne benytte seg av personlig tilpasset treningsprogram, utarbeidet på «Puls og kols».

Etter treningen hadde deltagerne ofte hatt litt sosialt samvær og en kopp kaffe.

Gruppen består nå av 18 deltagere fra alle tre gruppene. Flere av de andre deltagerne som ikke ønsket å delta i den selvgående gruppen, benyttet andre tilbud, som andre treningssentre og privatpraktiserende fysioterapeuter. I løpet av gruppetilbudet har det vært stort fokus på videre trening, og de alle fleste hadde avtaler om videre trening etter at gruppetilbudet ble avsluttet.

Et av delmålene for prosjektet har vært å opprette selvgående grupper, ledet av likemenn i samarbeid med LHL Kristiansand. Som en videreføring av «Puls og kols». Likemannsarbeid

er noe LHL Kristiansand har som satsning for 2015 og ønsker å bli bedre på, men fram til i dag har det vært lite aktivitet og lite arbeidet med. Det har derfor ikke vært aktuelt å samarbeide med LHL om likemannsarbeid i denne omgang.

### Ett år etter deltagelse

I prosjektet «Puls og kols» ble deltagerne fra første gruppe vært testet ett år etter deltagelse i prosjektet. Alle deltagerne fikk brev i posten med et selvlagd spørreskjema for utfylling, og tilbud om re-test av fysisk funksjon. Av elleve deltagere møtte syv opp. De som møtte opp, deltar i den selvgående gruppa og har fått trening én gang i uken med instruktør og én gang i uken på egenhånd med egentreningsprogram. Samtlige av disse personene har beholdt signifikant bedring i kondisjon og bedring i styrke. Det er grunn til å tro at samholdet i gruppen, det å treffe andre med samme sykdom, samt å trene sammen, er det som har motivert deltagerne til å fortsette med trening. En av deltagerne sa: «*Det at jeg treffer de andre, er den eneste grunnen til at jeg klarer å motivere meg til å trene*».

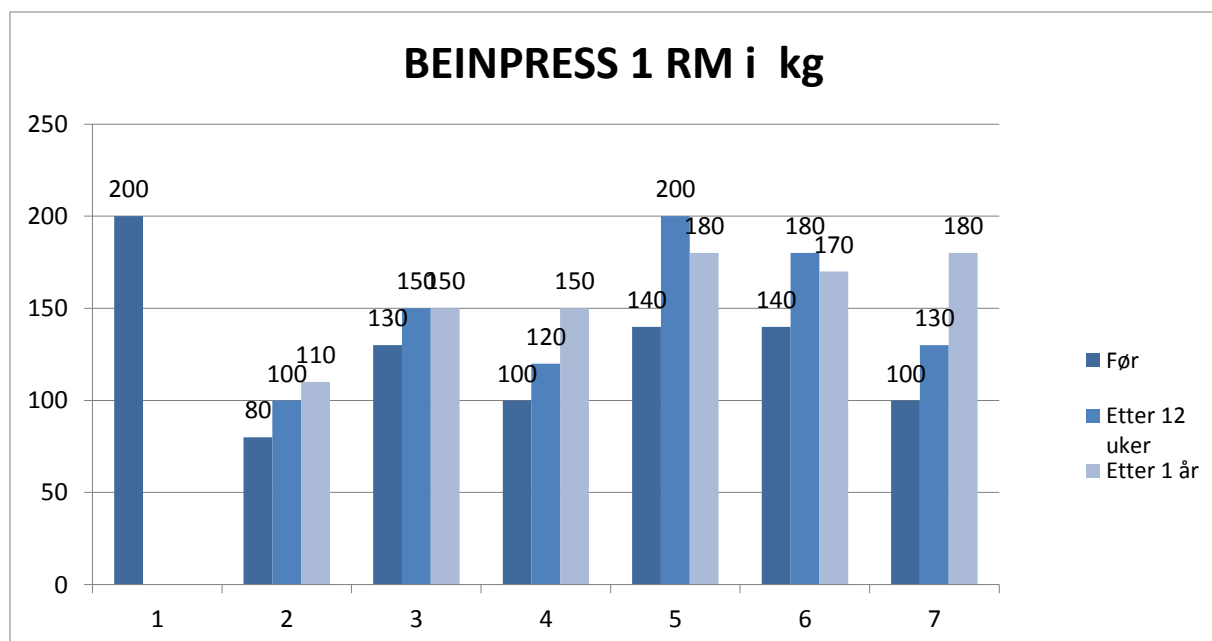
### Spørreskjema - resultater

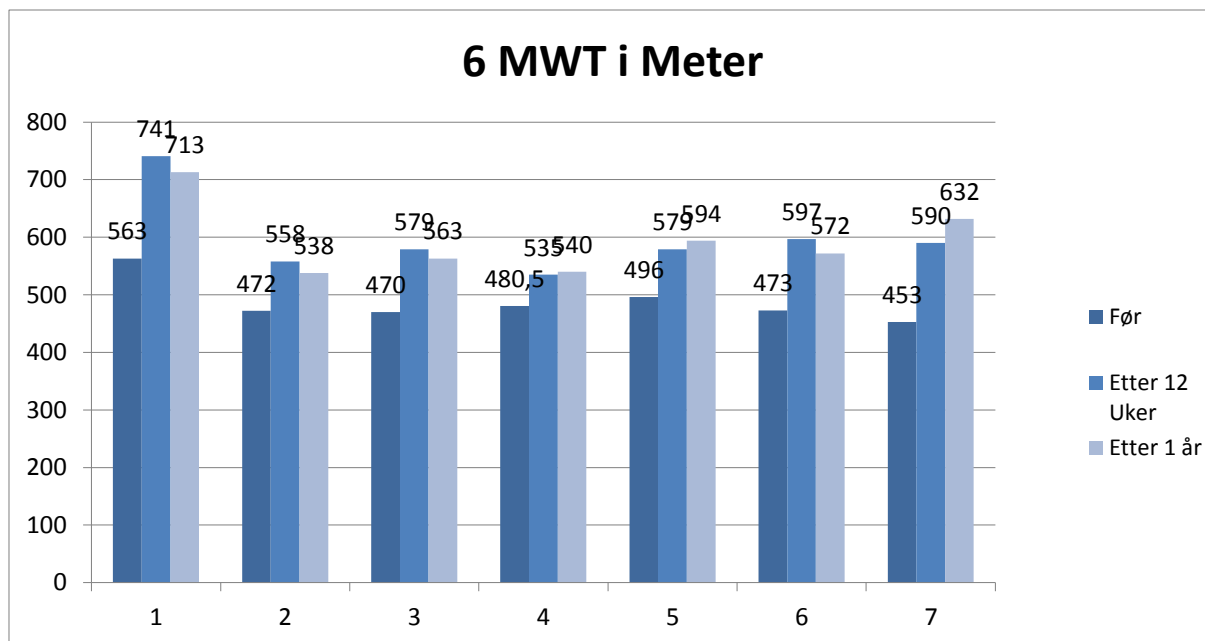
Deltagerne ble for eksempel spurt om hvilken betydning «Puls og kols» har hatt for deres hverdag. Noen av tilbakemeldingene her var:

- «*Jeg er blitt friskere og sterkere*»
- «*Stor betydning, trener nå regelmessig*»
- «*Kommer meg ut og har bedre kondisjon*»
- «*Jeg har kommet i gang med trening*»

Det ble også spurt om det er noe deltagerne har savnet etter at «Puls og kols» ble avsluttet, noen av svarene var:

- «*Veldig ok at dere ikke helt har sluppet taket i oss*»
- «*Siden gruppen fremdeles holder sammen savner jeg ingenting*»
- «*Veldig fornøyd, god oppfølging og treneren vår er veldig flink. Har lært veldig mye om mat, medisiner og trening*»





### Overføringsverdi til andre

Både prosjektleder og prosjektmedarbeider har i løpet av prosjektet hatt mulighet til å fordype seg i diagnosen kols, og sette seg i inn i retningslinjer knyttet til kols. Prosjektet har hentet inn erfaringer fra Danmark som har hatt tilbud til personer med kols i flere år. Samt hospitert på Glittreklinikken (LHL-klinikkene Glittre), som er et spesialisert sykehus for lungesykdommer og tilbyr rehabiliteringsopplegg til personer med kols.

### Økonomi

Prosjektet har fått tildelt 500 000 fra Extrastiftelsen. Disse midlene har blitt benyttet til følgende hovedposter:

- Prosjektledelse og prosjektadministrasjon
- Frikjøp av medarbeidere til å gjennomføre gruppetilbudet, en sykepleier og en fysioterapeut.
- Kompetanseheving for medarbeiderne
- Brukerhonorar
- Leie av lokaler i Aquarama

Det har i prosjektperioden blitt benyttet lokaler i Aquarama, dette er samme sted som kommunen etablerer Frisklivssentral, noe som ble vurdert som hensiktsmessig for tilbudet. Kommunen har ikke hatt tilgjengelig egnede lokaler som kunne vært benyttet til tilbudet.

Prosjektregnskapet er vedlagt.

## Kap 4. Oppsummering/konklusjon/videre planer

Prosjektet har gjennomført tre treningsgrupper for personer med kols, med 40 påmeldte, og hvor 24 stykker som fullførte. Deltagerne ble testet i standardiserte kartleggings skjema før og etter deltagelse. Testene viser gode resultater.

Tilbakemeldinger fra deltagerne etter deltagelse har vært, at det hadde betydning for deres livskvalitet. En av deltagerne sa «*Var deprimert tidligere og oppgitt over situasjonen. Alt er bedre! Vet at dette virker*». Resultatene fra CAT testen viste at de fleste deltagerne hadde det bedre, opplevelsen av tungpust og begrensinger i hverdagen på grunn av kols sykdom var redusert.

Deltagelse på «Puls og kols» gav gode resultater. Det viste resultatene fra de fysiske testene som ble gjennomført, det vil si 6 minutters gang test og 1 repetisjon maksimum styrketest for beinpress. For deltagerne gav det stor motivasjon å se resultatene på disse testene. Flere av deltagerne gav i løpet av gruppetilbudet gitt uttrykk for bedring i fysisk funksjon, det ble bekreftet med resultatene fra testene.

Tilbakemeldinger fra deltagere som deltok på «Puls og kols» var at de ønsker å trene med likesinnede og personer som hadde samme utfordringer som de selv, «*Når jeg ikke har en god dag, forstår de andre hvordan det er*». Personer med kols blir raskere tungpustne sammenlignet med andre som ikke har diagnosen kols. De hadde også behov for pauser underveis i treningen for å hente seg inn. Deltagerne på «Puls og kols» gav uttrykk for at det var nødvendig å trene sammen med andre som har kols. Det gav dem en trygghet og forståelse fra de andre deltakerne i gruppen. Skyldfølelsen og skammen knyttet til sykdommen var mindre ved å trene sammen med andre som hadde kols.

Ett av delmålene i prosjektet var å etablere selvgående grupper etter at tilbudet var ferdig. Etter at første gruppe var avsluttet 2013 ble det opprettet en delvis selvgående gruppe. Gruppen består av 18 deltagere fra alle tre gruppene. Flere av de andre deltagerne som ikke ønsket å delta i den selvgående gruppen, har benyttet andre tilbud, som andre treningssentre og privatpraktiserende fysioterapeuter. I følge leder av LHL Kristiansand er likemannsarbeid noe de ønsker å starte med og ha et større fokus på i 2015. Det har vært lite fokus på dette og utfordrende å få til. Hvordan den selvgående gruppa kan knyttes til LHL Kristiansand er noe som da kan arbeides videre med. Det etablerte samarbeidet med LHL vil bli videreført som en del av gruppetilbudet.

Det har vært etablert en styringsgruppe for prosjektet puls og kols i Kristiansand, dette er en felles styringsgruppe for prosjekter innen programområde forebygging og rehabilitering i Kristiansand kommune. Underveis i prosjektperioden har styringsgruppen fått presentert status og foreløpige resultater. 3.12.14 var siste styringsgruppemøte for prosjektet, det ble da lagt fram rapport fra «Puls og kols» med erfaring og resultater, som et beslutningsgrunnlag for hvordan tilbudet skal drives videre i kommunen.

Tilbudet blir nå planlagt som en fast del av driften i Kristiansand kommune. «Puls og kols» skal gjennomføres våren og høsten 2015, som en del av helsefremmingstjenesten i kommunen, og ses i sammenheng med lærings- og mestringsarbeidet. Tilbudet blir gjort tilgjengelig for innbyggere i Knutepunktet Sørlandet.

I løpet av prosjektperioden var det kun deltagere fra Kristiansand kommune som deltok. Årsaken var stor pågang til gruppetilbudet. I videreføringen av tilbudet, blir det tilgjengelig for personer i Knutepunktet Sørlandet, som er en kommunesammenslutning av 7 kommuner fra Aust- og Vest-Agder. Modellen som benyttes i «Puls og kols» kan også benyttes til andre aktuelle brukergrupper og har gitt grunnlag for et tilsvarende prosjekt til personer med hjerneslag og parkinsonsykdom.

## Referanser

Nasjonalfaglig retningslinje kols, Helsedirektoratet 2012

<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/nasjonal-faglig-retningslinje-og-veileder-for-forebygging-diagnostisering-og-oppfolging-av-personer-med-kols/Documents/IS-2029Revidert.pdf>

NCD- strategi, Regjeringen 2013

[http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/rapporter\\_planer/planer/2013/ncd-strategi.html?id=735195](http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/rapporter_planer/planer/2013/ncd-strategi.html?id=735195)

Lokalmedisinske tjenester, 2014

<http://www.kristiansand.kommune.no/PageFiles/25545/Hovedrapport%20Lokalmedisinske%20tjenester%20Knutepunkt%20S%c3%b8landet%202014.pdf?epslanguage=no>

Kunnskapssenteret:

<http://www.kunnskapssenteret.no/publikasjoner/effekt-av-gruppeundervisning-i-pasient-og-p%C3%A5r%C3%B8rendeoppl%C3%A6ring>

Patientuddannelse- en medisinsk teknologivurdering

<http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/publ2009/mtv/patientuddannelse/patientuddannelse.pdf>

Samhandlingsreformen

<http://www.regjeringen.no/pages/2206374/PDFS/STM200820090047000DDDPDFS.pdf>


St melding.nr. 16

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/kd/dok/regpubl/stmeld/2006-2007/stmeld-nr-16-2006-2007-.html?id=441395>

## Vedlegg


Nettside for «Puls og kols» <http://www.kristiansand.kommune.no/kols>  
Brosjyre

HELSE OG SOSIAL



**PULS OG KOLS**

Et trening og undervisningstilbud til deg som har symptomer på, eller har KOLS



Ved fysisk aktivitet, sykdomslære og oppfølging kan man forebygge utviklingen av sykdommen og øke livskvalitet for personer med symptomer på KOLS eller som har KOLS. Det er viktig med økt kunnskap om KOLS og hvordan en kan mestre sykdommen i hverdagen på en best mulig måte.

**For hvem**

- Personer som har symptomer på, eller har fått diagnosen KOLS.
- Personer som kan komme seg til og fra på egenhånd.
- Pårørende som har lyst å delta.
- Innbyggere i Kristiansand kommune.

**Innhold**

- Trening i gruppe med fokus på kondisjon og styrke.
- Inne- og utendørs gruppetrening i området rundt Aquarama.
- Sosialt samvær etter treningen med kaffe, frukt, erfaringsutveksling og undervisning.
- Temaer deltakere ønsker å ta opp.



**Temaer som vil bli tatt opp**

- Hva er KOLS?
- Symptomer
- Fysisk aktivitet
- Hva kjennetegner en forverring?
- Medisiner – virkninger, bivirkninger og bruk
- Mestring av daglige situasjoner
- Pusteteknikker
- Røykeslutt
- Kosthold og ernæring

**Når:**  
Mandager og torsdager fra kl.12.00 – kl.14.00 i 12 uker.

**Hvor**  
Aquarama, 3 etg.

**Pris**  
Egenandel på 300 kr.



**Påmelding og nærmere informasjon:**

Birgitte Vabo, Sykepleier/prosjektleder  
Tlf. nr. 90 53 77 79  
[Birgitte.vabo@kristiansand.kommune.no](mailto:Birgitte.vabo@kristiansand.kommune.no)

Evelin Axelsen, Fysioterapeut/prosjektmedarbeider  
Tlf. nr. 91 82 41 48  
[Evelin.axelsen@kristiansand.kommune.no](mailto:Evelin.axelsen@kristiansand.kommune.no)

**Velkommen!**

**ExtraStiftelsen**  
Helse og Rehabilitering

Illustrasjon: Evelyn Axelsen, Fysioterapeut, Kristiansand Kommune. Foto: Kristiansand Kommune

CAT test

[http://www.catestonline.org/english/index\\_Norway.htm](http://www.catestonline.org/english/index_Norway.htm)

Artikkel i avis



**KOLS-PROSJEKT.** Kristiansand kommune har fått 500 000 kroner til å utvikle lavterskilt tilbud



Elly Ann Worren (over) har blitt mye mer aktiv etter tre måneder med regelmessig trening med «Føl» og andre prosjektet i kommunen. Det som gir glede for Elly Ann Worren er å være aktiv og å være med på å utvikle tilbudet i kommunen. (Foto: Marianne Skjold)

## – Føler jeg har fått et nytt liv

Hun pleide å klatre på sofaen etter jobb. Etter tre måneder med regelmessig trening har kolsrammede Elly Ann Worren (59) fått tilbake et skrt søvnet overskudd.

### REKORDMÅNED

– Det er veldig kjempe å kunne gå på jobb etter å ha hatt kolsramme i så mange år, sier Elly Ann Worren. Hun har nå gått på jobb i tre måneder, noe som er et stort overskudd.

**Stengel klar for Vålerenga**  
Stengel klar for Vålerenga i vinter. Stengel har allerede vært på Vålerenga i vinter.

de alle var borte en tilfelle. Men det er ikke alle som har fått tilbake et skrt søvnet overskudd.

**REKORD**  
– For meg var det veldig kjempe å gå på jobb etter å ha hatt kolsramme i så mange år, sier Elly Ann Worren.

Hun har gått ned i vekt og er nå på 60 kilo. Hun har også gått på jobb i tre måneder, noe som er et stort overskudd.

**Stengel klar for Vålerenga**  
Stengel klar for Vålerenga i vinter. Stengel har allerede vært på Vålerenga i vinter.

### FAKTA

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

Worren er fra i tillegg og i tillegg har hun fått tilbake et skrt søvnet overskudd.

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

**Stengel klar for Vålerenga**  
Stengel klar for Vålerenga i vinter. Stengel har allerede vært på Vålerenga i vinter.

Worren er fra i tillegg og i tillegg har hun fått tilbake et skrt søvnet overskudd.

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

**Stengel klar for Vålerenga**  
Stengel klar for Vålerenga i vinter. Stengel har allerede vært på Vålerenga i vinter.

Worren er fra i tillegg og i tillegg har hun fått tilbake et skrt søvnet overskudd.

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

**Stengel klar for Vålerenga**  
Stengel klar for Vålerenga i vinter. Stengel har allerede vært på Vålerenga i vinter.

Worren er fra i tillegg og i tillegg har hun fått tilbake et skrt søvnet overskudd.

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

**Stengel klar for Vålerenga**  
Stengel klar for Vålerenga i vinter. Stengel har allerede vært på Vålerenga i vinter.

Worren er fra i tillegg og i tillegg har hun fått tilbake et skrt søvnet overskudd.

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

**Stengel klar for Vålerenga**  
Stengel klar for Vålerenga i vinter. Stengel har allerede vært på Vålerenga i vinter.

Worren er fra i tillegg og i tillegg har hun fått tilbake et skrt søvnet overskudd.

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

**Kols**  
Kols er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer. Det er en kronisk sykdom som kan påvirke alle kroppens organer.

**Stengel klar for Vålerenga**  
Stengel klar for Vålerenga i vinter. Stengel har allerede vært på Vålerenga i vinter.