

Sluttrapport

Prosjekt: Heis Bestefar i Grana

ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering

Virksomhetsområde: Rehabilitering
Prosjekt nr: 2012/1/0248
Prosjektnavn: Heis bestefar i grana
Søkerorganisasjon: Norges Astma- og Allergiforbund Region Østfold



Rapportdato 15. januar 2014.

1 Forord

Norges Astma og Allergiforbundets Region Østfold har gjennomført prosjektet «Heis bestefar i grana» i 2014. Dette var en videreføring av suksessprosjektet «Heis bestemor i furua». Prosjektet besto av trimdager ute i Fredrikstadmarka med kyndig veiledning for eldre med Kols for å bedre helse og livskvalitet. Trimturene var 8 dager i løpet av året 2014. Fra 11. april – 6. juni på vårparten og fra 19. september - 21. november høsten.

Prosjektgruppen har bestått av:

- Prosjektleder: Mona Louise Marthinussen, regionssekretær NAAF region Østfold.
- Faglig ressursperson og rådgiver: Hanne F. Larssen, Lungesykepleier på Moss sykehus.
- Rådgiver NAAF Ellen Bugge og Mari Øvergaard

Styringsgruppen har bestått av:

- Styreleder NAAF Region Østfold, Grete Nyquist
- Prosjektkoordinator i NAAF, Mari Øvergaard
- Østfold fylkeskommune Østfoldhelse, Trine Falstad (ikke med siste del grunnet sykdom)

Grunnen til at Østfoldhelse ble koblet inn, er at NAAF region Østfold har et meget godt samarbeid med dem og vi ønsker at de skal ha et forhold til prosjektet. Tanken er jo at de kanskje kan videreføre dette etter prosjektperioden som et fast tilbud. De var således med som samtalepartner for utformingen, men først og fremst for å lage mulig bro til videreføring i etterkant.

Planleggingen startet allerede i januar 2014. Det ble jobbet frem 8 faste trimdager, innhold for fagtemaer, invitasjonen for vår og høst, påmeldingsskjemaer med sykehistorie skjema m.m. Prosjektet har fått bred og god media dekning i forskjellige Østfoldaviser, på nettet, Face book og bladet Astma Allergi og i Fagbladet Allergi i Praksis, samt i ExtraStiftelsen blad.

Alle vi som har vært en del av prosjektet «Heis bestefar i grana» fra deltakere, NAAF Region Østfold, prosjektgruppens medlemmer og til styringsgruppens medlemmer, takker hjerteligst til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering som har finansiert prosjektet. Tusen takk Generalsekretær, Hans Christian Lillehagen og Kjetil Hamnes fra ExtraStiftelsen, som kom å besøkte prosjektet i 2013 og ble med på trimturen i Fredrikstadmarka den 7. juni. Videre vil jeg takke ExtraStiftelsen, med en veldig så svært hyggelig utnevning, som månedens lldsjel vinner i juni 2013 for dette prosjektet.

En stor takk også til lungesykepleier andre fagpersoner og til de frivillige som har bidratt både som medarbeidere i prosjekt- og styringsgruppen samt gjennomføringen av samlingen. Og takk til alle turdeltakerene som har bidratt til at trimdagene ble perfekt, både med tanke på deltakelse og positivt humør i all slags vær.

Fredrikstad 15.01.2015
Norges Astma- og Allergiforbund
Region Østfold

Mona L. Marthinussen
Prosjektleder



Det vanket kake på turdeltakerene også

2 Sammendrag

Søkerorganisasjon:	Astma og Allergiforbundet, Region Østfold
Søknaden gjelder:	Rehabilitering
Antall år:	1 (Videreføring)
Forventet startdato:	1. Januar 2014
Forventet sluttdato:	31. desember 2014
Organisasjonsledd utenfor sentralt:	Ja, NAAF region Østfold
Utføres av ekstern instans:	Nei
Prosjektleder:	Mona Louise Marthinussen, NAAF region Østfold
Landsdekkende:	Nei, Kun Østfold
Prosjekttema:	Videreføring av suksessprosjektet Heis Bestemor i Furua (2012/3/0248) Trim ute i Fredrikstadmarka med kyndig veiledning for eldre med KOLS for å bedre helse og livskvalitet.
Helseområde:	Tiltak for funksjonshemmede, kronisk syke og pårørende
Alderskategori:	Eldre
Utføres av ekstern instans:	Nei
Søknadssum for 2014:	121.000 kroner.

Innhold

1	Forord	2
2	Sammendrag	3
3	Bakgrunn for prosjektet / målsetting	5
3.1	Hovedmål	5
3.2	Delmål.....	5
3.3	Målgruppe	5
4	Prosjekt-gjennomføring/ metode	5
4.1	10 trimturdager	5
4.2	Innhold i trimturdagene	6
4.3	Faglig innhold på turene:.....	6
5	Resultater og resultatvurdering	6
6	Oppsummering/ konklusjon/ videre planer	7
7	Referanser / litteratur	7
8	Vedlegg	7
	Vedlegg 1: Invitasjon for våren og høst 2014	8
	Vedlegg 2: Medieoppslag.....	9

3 Bakgrunn for prosjektet / målsetting

Region får mange henvendelser fra og via lokallagene om det er mulig å få til mestringshjelp for eldre personer med kols og kanskje noe som får dem opp av sofaen. Opplegget her var tenkt som et lavterskeltilbud som kunne passe mange.

Trim og trening er et viktig element i rehabilitering av KOLS pasienter og dersom et slikt tilbud kan supplere det som tilbys av det offentlige og ikke minst få noen med som ellers er for stillesittende, er det verdifullt.



Litt testing av muskler på apparater i marka slutter man ikke med selv om man blir eldre.

Det ble startet et meget suksessrikt prosjekt med kolspasienter i Drammen i 2011 med støtte fra ExtraStiftelsen (2010/3/0249). Vi ønsket å arrangere trening og veiledning for kolspasienter ved turer i Fredrikstadmarka, erfaringene fra prosjektet i Drammen var nyttig for oss i dette prosjektet.

3.1 Hovedmål

Forbedre helsen til kolspasienter gjennom å få de med på trivelig fysisk aktivitet ute i friluft.

3.2 Delmål

For å oppnå hovedmålet vil vi søke følgende delmål:

- Gi deltakerne bedre kunnskap om egen KOLS og riktig medisinerings
- Gi deltakerne bedre kunnskap om sin KOLS og fysisk aktivitet
- Større fysisk aktivitet med og etter deltagelse i opplegget og dermed øket livskvalitet
- Bedre selvfølelse og dermed øket livskvalitet

3.3 Målgruppe

Eldre KOLS-pasienter som er helt eller delvis uføretrygget grunnet sykdommen.

4 Prosjekt-gjennomføring/ metode

Turdagene besto av en trimdel og en faglig kunnskapsdel. Kyndig veiledning ble gitt som del av trimmøpplaget før, underveis, i pauser og ved avslutning. Det ble også gitt individuell veiledning fra prosjektleder, lungesykepleier og andre fagpersoner som stilte med sine fagkunnskaper om KOLS. De som deltok ekstra var Medisinsk Yoga instruktør, Marit Meliza Andersen Lopez.

4.1 10 trimturdager

Trimturdagene ble gjennomført over 8 dager. 4 fredager våren og 4 fredager høsten 2014, med følgende datoer:

Våren 2014:

- Dag 1. fredag 11. april
- Dag 2. fredag 2. mai
- Dag 3. fredag 23. mai
- Dag 4. fredag 6. juni

Høsten 2014:

- Dag 1. fredag 19. september
- Dag 2. fredag 10. oktober
- Dag 3. fredag 31. oktober
- Dag 4. fredag 21. november

4.2 Innhold i trimturdagene

Hver trimdag besto av følgende 10 deler:

1. Oppmøte Skytterhuset (Fredrikstadmarka)
2. Gå til Borredahlsvannet, sykepleier og prosjektleder med på turen
3. Individuelle samtaler med under veis
4. Matpause ved Borredahlsvannet
5. Fagtema 15. min ved sykepleier/prosjektleder (på skihytta)
6. Diskusjon 15. min
7. Gå tilbake til Skytterhuset, sykepleier og prosjektleder med på turen
8. Individuelle samtaler under veis
9. Avslutning ved Skytterhytta
10. Takk for dagen og utdeling av info etc.

4.3 Faglig innhold på turene:

Lungesykepleier og prosjektleder gjennomgikk følgende temaer fordelt på de forskjellige dagene:

- Pust og påvirkningen av den ved trening.
- Bruk av pusteteknikker og avspenning.
- Leppepust og hensiktsmessig pustemønster.
- Hvordan mestre anfall.
- Hvilestillinger.
- Trening ved lungesykdom.
- Hva skjer i kroppen ved inaktivitet.
- Hvordan trene og hva oppnår man ved trening.
- Fysisk aktivitet i hverdagen, intervalltrening.
- Medikamenter ved KOLS.
- Virkning/bivirkning.
- Inhalasjonsteknikk.
- Forverrelser.
- Egenbehandling.

Vi fikk for øvrig godkjent omdisponering av midler tenkt til revisjon på kr. 6000,- til å leie inn Yoga instruktør, samt gå til innkjøp av gåstaver til tur trim deltakerne.



Det gjør seg med Yoga ute i det fri. Her ved «Dammane» i Fredrikstadmarka.

5 Resultater og resultatvurdering

Vi ser nå at denne metoden med å «slå flere fluer i en smekk», altså drive med utetrim, samtidig få overført kunnskap, komme seg ut i trivelige turomgivelser og møte andre med mange av de samme utfordringene, har vært en kjempesuksess.

Det viktigste er at mange av deltakere har tatt tak i sine helseutfordringer etter at de har deltatt på «Heis bestefar i grana» prosjektet. Det har tydeligvis gitt de ny og lærerik kunnskap og motivasjon til å oppsøke rehabiliteringssentre, bytte til andre medisiner som fungerer bedre for den enkelte. Flere har meldt at de etter prosjektet har begynt å trimme mer, slutte å røyke, etc..

Totalt sett har den enkelte deltaker bekreftet at det å delta på dette prosjekt har gitt de påfyll av kunnskap, livsglede, ny motivasjon og ny pågangsmot til å drive med trim i hverdagen, samt fått påfyll av nye opplevelser sammen med andre og fått mange nye trimturvenner/ bekjentskap.

Således er prosjektets målsetninger nådd og vel så det.

De har vist seg at kolspasienter faller lett av lasset og trenger ekstra oppfølging og motivasjon, grunnet veldig varierende helsetilstand dag for dag. Det vil si at de pådrar seg ofte og lett infeksjoner, som har hindret noen å komme hver gang trimdagen har vært.

Videre så vi tidlig i prosjektstart at mange kolspasienter kom og ønsket å delta i trimturgruppa, men måtte kaste inn håndkle ganske så fort, grunnet at sykdommen gjorde trimdagen for vanskelig. Viljen var der for mange, men det lot seg ikke å gjennomføre et opplegg for de som hadde veldig svak lungefunksjon.

Vi klarte i løpet av prosjektiden å stabilisere en gruppe, som hadde ganske likt kapasitetsnivå. Vi tilpasset turlengen noe enkelte dager, men hadde alle ganger flere timers flott tur.



En fantastisk turgjeng hvor mange har begynt med regelmessig trim etter å ha vært med på prosjektet



6 Oppsummering/ konklusjon/ videre planer

I dette prosjektet har vi lyktes med å skape en fantastisk flott ramme for fordeling av kunnskap og gi ny mestringsfølelse. Deltakernes tilbakemeldinger har vært entydig positive og det er allerede snakk om at de ønsker å fortsette i trimturgruppa.

Region Ønsker også å se på om det er mulig å arrangere kortere trimturer for de som var falt av lasset i oppstartfasen av prosjektet, altså for de med veldig svak lungefunksjon.

Konklusjonen må sies at prosjektet har være en kjempesuksess i 2014 også, som har fått mye og bra mediedekning, positiv omtale og oppmerksomhet fra mange.

7 Referanser / litteratur

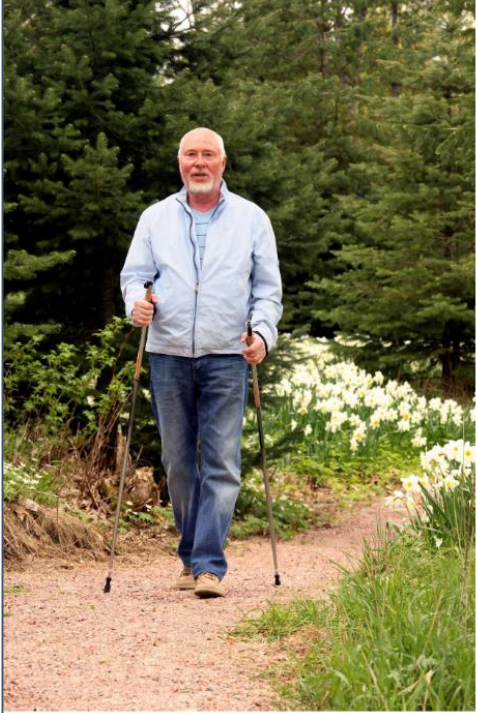
Ikke aktuelt for dette prosjektet. En del informasjon ble gitt deltagerne hvor det meste var informasjonsmaterieell fra NAAF.

8 Vedlegg


- Invitasjon laget til deltagerne
- Medieoppslag/annonse om prosjektet

De inkluderes her i selve sluttrapporten på de påfølgende sider.

Vedlegg 1: Invitasjon for våren og høst 2014



I
n
v
i
t
a
s
j
o
n



ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET
— gjør Norge friskere



God pust = God tur!

4 fredager våren 2014:
Dag 1. fredag 11. april
Dag 2. fredag 2. mai
Dag 3. fredag 23. mai
Dag 4. fredag 25. april

Turdager for deg med KOLS:
 Dette prosjektet er en unik mulighet for deg med KOLS som gjerne skulle ha vært litt mer aktiv. Vi samler inntil 20 deltagere og går turer sammen i Fredrikstadmarka. Vi har med lungesykepleier og gir tips for deg som ønsker å holde deg i form selv om du har KOLS.

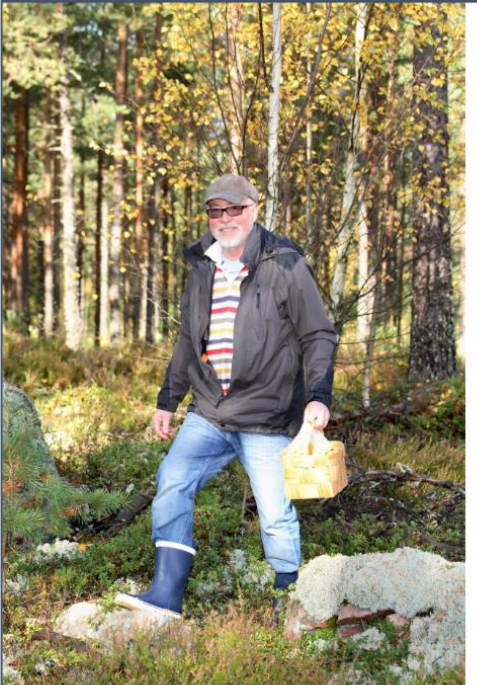
Praktiske opplysninger:

- Alt er helt gratis!
- Oppmøte ved skytterhuset ved Fredrikstadmarka
- Maks 20 deltagere, menn og kvinner, «først til mølla»
- 5 fredager kl. 12-14 hver gang
- Påmelding gjelder alle 5 fredagene


Kyndig veiledning:

- Lungesykepleier er tilstede for grundig veiledning
- Aktivitetsleder med kjennskap om kols er alltid tilstede


Bindende påmelding innen 7. april 2014. Først til mølla prinsippet gjelder:
 NAAFs regionssekretær: Mona L. Marthinussen, e-post: region.ostfold@naaf.no
 For spørsmål ring: 922 78 220



I
n
v
i
t
a
s
j
o
n



ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET
— gjør Norge friskere



God pust = God tur!

4 fredager høsten 2014:
Dag 1. fredag 19. september
Dag 2. fredag 10. oktober
Dag 3. fredag 31. oktober
Dag 4. fredag 21. november

Turdager for deg med KOLS:
 Dette prosjektet er en unik mulighet for deg med KOLS som gjerne skulle ha vært litt mer aktiv. Vi samler inntil 20 deltagere og går turer sammen i Fredrikstadmarka. Vi har med lungesykepleier og gir tips for deg som ønsker å holde deg i form selv om du har KOLS.

Praktiske opplysninger:

- Alt er helt gratis!
- Oppmøte ved skytterhuset ved Fredrikstadmarka
- Maks 20 deltagere, menn og kvinner, «først til mølla»
- 4 fredager kl. 12-15 hver gang
- Påmelding gjelder alle 4 fredagene

Kyndig veiledning:

- Lungesykepleier er tilstede for grundig veiledning
- Aktivitetsleder med kjennskap om kols er alltid tilstede

Bindende påmelding innen 2. september 2014. Først til mølla prinsippet gjelder:
 NAAFs regionssekretær: Mona L. Marthinussen, e-post: region.ostfold@naaf.no
 For spørsmål ring: 922 78 220

Vedlegg 2: Medieoppslag

YOGA FOR ALLE!

fredag 21. november
Oppmøte ved Skytterhuset
Fredrikstadmarka
kl. 12.00 - 14.00

Alt er gratis - det blir også noe å bite i. Husk lett og ledig tøy etter været, og et underlag.
Instruktør: Gitte Ous

Påmelding og ev. spørsmål:
Mona, tlf. 922 78 220
e-post: region.ostfold@naaf.no

Påmeldingsfrist tirsdag 18. november.



FREDRIKSTAD BLAD | TIRSDAG 26. NOVEMBER 2013

NYHETER 3

Starter nå ny gentest

Frangtårn vil en enkel blodprøve kunne påvise om arfforlenger er mistenkt for medulæriskler. Dette er en helt ny metode. Sykehuset Østfold som vil gjøre bestingen nye anklare for pasientene våre, sier lege Lasse Gøsteli til fylkesrådet i regionen. Ut fra blodprøven stusser pasientens DNA for å se om han eller hun har arvanlegg for utvikling av leukemier. Genetsten vil avsette stoffer som har vært nødvendige for pasientens. Laktoalbumin har gjerne blitt påvist ved at personen legger om til laktosefritt kosthold en periode.



Deler ut 1,8 mill. kroner

Alle Østfold kommunene kan nå søke om støtte til lokale frivillighetsprosjekt av Østfoldmuseet Østfold fylkeskommune, og søknadsfristen er 1. desember. Et hovedformål med ordningen er å gi gangstøtte til folk som skal bidra til å redusere sosiale ulikheter i livet. Det er kanskje de viktigste forberedende for Østfold, som styrkes i Østfoldhelse Inger Christin Forp. Dette er tredje gang at fylkeskommuner kan søke om disse tilskuddsmidlene. Mange søknader forrige gang var på 900 000 kroner, og den nå dobbelt, sier fisk Fredrikstad kommune 295 000 kroner til «Frivillig virksomhet og frivillighet i ungdom».

Nå får «Bestemor i furua» følge av «Bestefar i grana»

I dag kan de smile litt extra

Turopplegget «Heis bestemor opp i furua» har vært en suksess. Neste år ser også prosjektet «Heis bestefar opp i grana» dagens lys.

EXTRA-MIDLER

JOAKIM SIMONSEN
Sjefen i Astma- og Allergi Forbundet

Torsdags får nemlig prosjektet i regi av Astma- og Allergi Forbundet 121 000 kroner i såkalte Extra-midler.

Dette var helt fantastisk. En flott faglig og sosial prosjektleder Mona L. Marthimussen.

Medisinsk yoga Under mottoet «Bestemor i furua» har astma- og kolestermedisinsk yoga i Fredrikstadmarka.

Med på turen har gruppen hatt lungespesialist, lungesykepleier og annet medisinsk personell.

Vi hadde fem samlinger i våren, og fem nå høst. På turene har vi blant annet hatt medisinsk yoga. Her får de prøvd seg på ulike pusteteknikker, sier Mona L. Marthimussen som betegner prosjektet som svært vellykket.

En videreføring I sommer søkte hun derfor om ytterligere Extra-midler for å sikre at de kunne å opprettholde et lignende tilbud også neste år.

Denne gang heter prosjektet «Heis bestefar opp i grana».

Det blir en videreføring av «Heis bestemor opp i furua». Å komme seg ut er helsefremmende. Alle klarer noe. Og selv om man ikke kan trene seg bort fra sykdommen, er det viktig å styrke musklene, være sosial og komme seg ut, sier Marthimussen.

Og fortsetter:



FÅR EXTRAMIDLER: Tove Selva er en av flere som har vært med på turopplegget «Heis bestemor opp i furua». Nå har Astma- og Allergi Forbundet fått penger til å videreføre prosjektet.



Dette var helt fantastisk. En flott forjuls-gåve.

MONA L. MARTHIMUSSEN, Regional sekretær Astma- og Allergi Forbundet

FORNOYD: Regionssekretær Mona L. Marthimussen mener prosjektet har vært vellykket.

UT PÅ TUR... Rundt 20 personer har vært med på turene som har blitt arrangert. Neste år blir det flere i dag får Astma- og Allergi Forbundet 120 000 kroner av ExtraStiftelsen.

Håper å utvide Også i sommer fikk prosjektet støtte av ExtraStiftelsen. Da ble formidlingen tilskudd med 98 000 kroner.

Mona L. Marthimussen er glad for at man kan forsøtte med gullturer også neste år.

Tilbaket har vært svært godt tatt imot. Gruppen vi har hatt til nå har vært veldig funksjonelle. På sikt håper vi å kunne gi et tilbud til de som ikke trenger så lange turer også.

ASTMA OG KOLS

Et lite av en kronisk lungesykdom der luftveiene blir trangere. Det kan være veldig farlig for pasientene som lider av sykdommen. Det er viktig å være sosial og komme seg ut, sier Marthimussen som betegner prosjektet som svært vellykket.