

SLUTTRAPPORT



PAR I HJERTER

*Et unikt samarbeidsprosjekt mellom LHL Trondheim vest og
Byåsen videregående skole, Helse og oppvekstavdelingen*

Virksomhetsområde: Forebygging

Prosjektnummer: 2012.1.0194

Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke



Forord

«Par i hjerter» var et prosjekt hvor man ønsket å utvikle et samarbeid mellom en frivillig organisasjon og offentlig videregående skole. Prosjektet mottok kr 445.000 fra ExtraStiftelsen for å utvikle en kurspakke med fokus på nettverksbygging mellom ungdommer og den voksne befolkningen i bydelen, fysisk aktivitet, kosthold og kunnskaper om effekten av bruk av røyk og snus. Prosjektet har gått over to kalenderår (2013-2014) for å vare gjennom et skoleår.

Prosjektgruppen har bestått av Stine Lorentzen Lund (prosjektleder) og Kari Sofie Iversen, begge lærere på Vg 2, helsearbeiderfaget ved Byåsen videregående skole i Trondheim samt Asbjørn Johnsen, leder av LHL Trondheim vest. Prosjektdeltakerne har vært eldre mennesker i vår bydel og 20 ungdommer som har gått på Helsearbeiderfaget på helse- og oppvekstfag ved Byåsen videregående skole i skoleåret 2013/2014.

Prosjektleder vil rette en stor takk til LHL Trondheim vest (tidligere LHL Byåsen) ved leder Asbjørn Johnsen for stort engasjement, stor innsats og ikke minst positiv innstilling og godt humør gjennom hele prosjektperioden.

Sist, men ikke minst, stor takk til ExtraStiftelsen som gjorde det mulig å gjennomføre prosjektet.

Sammendrag

Byåsen videregående skole og LHL Trondheim vest ønsket å videreutvikle et samarbeid med fokus på forebyggende og helsefremmende tiltak. Skolen ønsket å skape en virkelighetsnær opplæring, og lokallaget så at skolen kunne være en ressurs og målgruppe i forhold til aktiviteter. Byåsen vg. skole har mange elever, og man registrerer økende bruk av snus og lav fysisk aktivitet i elevmassen. Byåsen bydel har mange eldre beboere med helseplager. I prosjektet ønsket vi derfor å skape relasjoner mellom unge og voksne, utnytte erfaringer, og gjennom fysiske, praktiske og sosiale aktiviteter legge til rette for at deltakerne kunne etablere nye vaner eller ta bevisste livsstilvalg. Vi ønsket også å lage et idé-/veiledningshefte for samarbeid mellom videregående skoler og frivillige organisasjoner.

Første halvår av 2013 ble brukt til å planlegge innhold og aktiviteter. Da skoleåret begynte i august 2013 ble elever koblet inn i arbeidet. Deltagere ble rekruttert og prosjektet startet opp. Innholdet gjennom skoleåret 2013-2014 har vært ukentlig fysisk aktivitet, opplæring i forhold til gode livsstilvalg med tanke på røyking og snusing, opplæring om ulike sykdomstilstander, praktisk kurs om mat og gode valg med tanke på kosthold, opplæring i livreddende førstehjelp. I tillegg har deltagerne reist på to turer sammen. Den første gikk til Feiringklinikken og Glittreklinikken. Her fikk vi innblikk i både dagens og tidligere behandling av hjerte- og lungesyke og lærte mer om hvordan institusjonene drives og finansieres. Den andre turen gikk til Leka og Nærøy. Der fikk vi presentert vår erfaring med at en videregående skole og en frivillig organisasjon samarbeider både for en skole og for noen lokallag av LHL. Elever og eldre deltagere har både gjennom formelle og uformelle aktiviteter skapt fine relasjoner. Høsten 2014 ble det laget et idé-/veiledningshefte med praktiske tips om hvordan et samarbeid mellom en skole og en frivillig organisasjon kan etableres og gjennomføres.

Prosjektet har holdt fokus på fysisk aktivitet, sunt kosthold, kunnskap om effektene av røyk og snus og det å gjøre gode livsstilvalg. Elevene fikk en virkelighetsnær og praktisk opplæring. Gode relasjoner mellom unge og eldre er skapt. Et tilbud som ikke eksisterte fra før er etablert. Forebyggende effekter er vanskelig å måle, men forhåpentligvis er et grunnlag lagt for at ungdommene i framtida vil gjøre gode valg med tanke på kost, røyk/snus og fysisk aktivitet. Prosjekterfaringene ble oppsummert i et tipshefte

Vi har gjennomført et prosjekt der elevene har tilegnet seg kunnskap for å kunne gjøre gode livsstilvalg og der eldre fra bydelen har deltatt i elevaktiviteten. Prosjektet har bidratt til å styrke samarbeidet mellom skole og lokallag. Vi har gjensidig nytte av hverandre og har derfor inngått partnerskapsavtale for å kunne fortsette samarbeidet. Vi håper at våre erfaringer, oppsummert i vårt tipshefte, kan være til nytte for andre skoler og frivillige organisasjoner slik at flere kan få glede av et slikt samarbeid.

Innhold

Forord	2
Sammendrag.....	3
Kapittel 1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	5
Bakgrunn	5
Målsetting for prosjektet.....	5
Hovedmål.....	5
Delmål.....	5
Målgruppe	6
Kapittel 2. Prosjektgjennomføring/Metode	6
Arbeid med å rekruttere eldre deltagere	6
Gjennomføring i skoleåret	6
Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering	9
Kapittel 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	10
Referanser/Litteratur.....	11
Vedlegg	11

Kapittel 1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Bakgrunn

Byåsen videregående skole og LHL Trondheim vest har gjennom mange år hatt et uformelt samarbeid. Gjennom prosjektet «Par i hjerter» med støtte fra ExtraStiftelsen ønsket vi å videreutvikle samarbeidet med fokus på forebyggende og helsefremmende tiltak. Begrunnelsen for å ønske å etablere et samarbeid mellom en frivillig organisasjon og en offentlig skole er tresidig. Fra skolens side så vil en virkelighetsnær opplæring være meningsfull, motiverende og være et virkemiddel for å oppnå kompetanse i tråd med læreplanen. For LHL Trondheim vest vil skolen representere både en ressurs for aktiviteter og være en målgruppe. For det tredje har vi Samhandlingsreformen som fronter helsefremmende og forebyggende aktiviteter både gjennom de offentlige tjenestene og hvor kommunene oppfordres til et samarbeid med frivillige organisasjoner og andre frivillige ressurser.

Byåsen bydel i Trondheim har ca 20 000 innbyggere. Mange av disse bor i eneboliger, er pensjonister og de bor alene. Statistisk sett vil mange av disse være rammet av livsstilssykdommer eller de vil i framtida rammes. Innsats mot denne gruppen vil forebygge helseplager og virke helsefremmende og kanskje til og med utsette behovet for offentlige tjenester.

Byåsen videregående skole er en stor skole med over 1000 elever og bare på Helse- og oppvekstfag har vi over 250 elever. Det vi ser er en økende bruk av snus og at elevene våre er mindre fysisk aktive.

I prosjektet ønsket vi å skape relasjoner mellom unge og voksne, å utnytte erfaringer og gjennom fysiske, praktiske og sosiale aktiviteter legge til rette for at deltakere kan etablere nye vaner eller ta bevisste livsstilvalg.

Prosjektgruppa har tatt utgangspunkt i John Dewey (amerikansk filosof og psykolog) som sier:

"learn to know by doing and to do by knowing".

Målsetting for prosjektet

Hovedmål

Utvikle et samarbeid mellom videregående skole, helse- og oppvekstfag og LHL Trondheim vest. Samarbeidet skulle bli en vinn-vinnsituasjon for alle parter og skape motivasjon og læring og føre til bedre helse.

Delmål

1. utarbeide en kurspakke som strekker seg over et skoleår
2. skaffe deltakere til kurset
3. skaffe eksterne foredragsholdere til fagkvelder

4. motivere, skolere og forberede elever
5. etablere avtaler med aktuelle kompetansesenter
6. gjøre avtale om bruken av Byåsen videregående skoles arealer og utstyr
7. planlegge tur hvor vi skal «selge» vårt prosjekt til andre lokallag av LHL og andre videregående skoler
8. lage et idé-/veiledningshefte for samarbeid mellom videregående skoler og frivillige organisasjoner

Målgruppe

Interesserte innbyggere på Byåsen i Trondheim, rekruttert via LHL Trondheim vest og elever ved Byåsen vgs, helse- og oppvekstfag.

Kapittel 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet har i hovedsak foregått i Byåsen vgs sine lokaler, og aktiviteten har gått over to kalenderår, slik at vi fikk med oss et helt skoleår. Våren 2013 ble brukt til å gjøre avtaler og finplanlegge. Elevene som skulle delta i prosjektet gikk da på vg1 og hadde ikke gjort valg for sitt andre skoleår ennå. Elevene som deltok i prosjektet gikk Vg2 helsearbeiderfaget skoleåret 2013/2014.

Arbeid med å rekruttere eldre deltagere

Allerede våren 2013 begynte prosjektgruppa arbeidet med å rekruttere eldre deltagere til prosjektet gjennom å informere på menighetsmøter i de lokale kirkene i bydelen og på medlemsmøter i LHL Trondheim vest. Da elevene begynte skoleåret høsten 2013 ble de trukket med inn i planleggingen. Elevene utarbeidet en plakat om prosjektet som ble hengt opp på lokale kjøpesenter og legesenter. De brukte samme plakat som foiler og oppsøkte de lokale butikksentrene og tok kontakt med personer som så ut til å være i målgruppa for prosjektet og informerte dem om tilbudet og innhold. I tillegg var det en reportasje i Byavis (lokalavis for Trondheim) og vi hadde også en annonse i samme avis. I etterkant ser vi at de fleste deltagerne ble rekruttert gjennom LHL og gjennom oppsøkende virksomhet på kjøpesenter.

Gjennomføring i skoleåret

Måned	Aktiviteter
August 2013	For elever: Instruktørkurs med Margrethe Sellæg, fysioterapeut i LHL. Hensikt: Lære elevene å lede trimaktivitet. Fokus på instruktørrollen, hvordan lede en trimgruppe For alle: Første torsdagstrim startet torsdag 29. august 2013. Trimmen ble ledet av Siri Helen Strømsnes (lokal LHL-representant og likemannsinstruktør for trimgrupper i LHL) og to elever i felleskap. Dette fortsatt vi med gjennom hele prosjektperioden. Hvis Siri var forhindret i å møte ble den ledet av lærer Kari Sofie Iversen og to elevrepresentanter.

September 2013	For alle: Torsdagstrim hver torsdag For elever: Torsdag 12/9 fikk vi besøk fra Røykeavvenningsklinikken på Levanger. Olav Holm og Ingrid Hallan holdt informative foredrag før vi hadde diskurskafe hvor vi i små grupper diskuterte ulike spørsmål knyttet til røyking og snusing. Elevene ble tilbudt å inngå en kontrakt om å slutte med snusing og/eller røyking. Mange elever snuste, men de fleste inngikk kontrakt om å holde seg røyk/snufri etter en nedtrappingsperiode på to uker. Fra Røykeavvenningsklinikken fikk vi informasjon om ulike apper man kunne bruke. Vedlegg: Kontrakt for å være røyk/snufri. For alle: Offisiell åpning av Par i hjerter 17/9. Tilstede var skolens ledelse, representant fra LHL sentralt og lokalt, elever og eldre deltagere rekruttert til prosjektet. Trøndelag Veteranbilkubb stilte opp med veteranbiler og kjørte elever og eldre deltagere sammen på en rundtur i byen. Vi hadde god mat og drikke (som var tilberedt av elever fra Restaurant- og matfaglinjen ved skolen), sang og tale. I tillegg hadde vi et faglig innslag med fysioterapeut fra St. Olavs Hospital som snakket om viktigheten av fysisk aktivitet for hjerte- og lungesyke. Vi hadde utdeling av T-skjorter laget spesielt til prosjektet, til alle deltagere (unge og eldre).
Oktober 2013	For alle: Torsdagstrim hver uke unntatt i skolens høstferieuke For eldre deltagere: Praktisk førstehjelpskurs med instruktør Steinar Bakke som jobber i ambulansen. Enkel servering og kaffe.
November 2013	Eldre deltagere: Torsdagstrim hver torsdag. Fordi elevene hadde utplassering i sykehjem var det uten elever i begynnelsen av måneden. De eldre deltagerne sa de savnet elevene, og gledet seg til de var tilbake på skolen. Som en variasjon på trimmen inviterte vi Eilif Myhre (likemannsinstruktør fra LHL) til å ha «sittedans» med oss når elevene var tilbake på skolen. Denne torsdagen hadde skolen hospitering fra ungdomsskolen, og vi fikk låne lokalet til 3T (treningssenter) som ga oss god plass og god lyd til musikken. Dette var en suksess! Artig trim for både eldre og fin måte å møte eldre på for ungdomsskoleelever som snart skulle velge hvilken linje de ville gå på videregående skole. For alle: 21. og 22. november fikk vi besøk av kokkene Roger Gravseth og Jan Rønning fra rehabiliteringsinstitusjonen LHL-klinikkene Røros. Elever og eldre deltagere ble delt inn i blandede grupper og praktisk kokkekurs på kjøkkenet med fokus på hjerte- og lungevennlig mat ble gjennomført. Maten smakte fortreffelig og det var god stemning både under matlaging og under måltidet etterpå. Oppskrifter ble delt ut til deltagerne.
Desember 2013	For alle: Torsdagstrim to torsdager. Fikk ikke til flere ganger fordi skolens gymsal var opptatt med heldagsprøver. Noen av de eldre deltagerne ble også syke, så oppmøtet var litt dårligere når vi gjennomførte. For alle: Juleavslutning torsdag 19/12. Elevene laget flott middag og dessert til de eldre. Sang og quiz.
Januar 2014	For alle: Torsdagstrim fra og med 9/1. En torsdag ikke trim pga annet arrangement. For alle: 23/1 hadde vi felles lunsj og deretter fikk vi besøk av kardiolog Rune Mo fra St Olavs Hospital. Han snakket om ulike hjertelidelser. Både fysiologi og behandling ble godt belyst. Noen av de eldre hadde spørsmål knyttet til egen helse som de fikk gode svar på fra legen. Etterpå stilte de eldre deltagerne overarmen sin til disposisjon og elevene fikk øve på å måle blodtrykk og puls.

Februar 2014	For alle: Torsdagstrim hver torsdag unntatt i skolens vinterferieuke For elever: Vi hadde besøk av en dame som levde med KOLS, slik fikk elevene høre hennes historie og se hvor lite pust hun hadde og at hun ble helt ferdig bare av å snakke og gå en kort tur over gulvet. Elevene fikk også besøk av en dame som var hjertetransplantert og høre hennes historie. For alle: 7.-9. februar reiste vi på busstur til LHL-klinikkene Feiring og LHL-klinikkene Glittre. Dette ble et av prosjektets høydepunkt både faglig og sosialt. Vedlegg: Informasjon om turen til foreldre/foresatte.
Mars 2014	For eldre: Torsdagstrim uten elever fordi de hadde praksis på sykehjem eller boliger for psykisk utviklingshemmede. For alle: 10/3 hadde vi felles lunsj og deretter fikk vi besøk fra oversykepleier og en helsefagarbeider fra lungeavdelingen ved St. Olavs hospital. De underviste om lungesykdommer og ulike aspekter ved å leve med lungesykdom (både for pasienter og for pårørende).
April 2014	For alle: to torsdagstrimmer utgår på grunn av påskeferie og heldagsprøver for elever (gymsalen opptatt). En torsdag får vi alternativ trim på 3T med profesjonell spinningsinstruktør derfra. Deltagerne får også informasjon om trimgruppene de holder for eldre mennesker.
Mai 2014	For alle: Bare to torsdagstrimmer pga helligdager faller på torsdager. Vi hadde en ny runde med sittedans med Eilif Myhre som variasjon i treningen. For alle: 20.-22. mai dro vi på busstur til Leka og Rørvik. Innholdet på turen foruten sosiale aktiviteter og måltider var møte med LHL Leka der vi hadde presentasjon av vårt prosjekt «Par i hjerter». Det var tre elever som sto for presentasjonen (powerpoint vedlagt). Dette inspirerte lokallaget på Leka til å ta kontakt med sin nærmeste videregående skole og prøve å få i gang et samarbeidsprosjekt. Videre besøkte vi ambulansestasjonen på Leka, og fikk innføring i hvordan ambulansedrift gjennomføres i distriktet med både fordeler og utfordringer. Dette var lærerikt for oss deltagere som bor i en stor by med kort vei til et av landets største sykehus. Til slutt dro vi på besøk til Ytre Namdal videregående skole. Der hadde vi framlegg om prosjektet vårt for elever og lærere ved helse- og oppvekstavdelingen der + medlemmer av LHL Vikna og LHL Nærøy. Dette ble avslutningen på vårt prosjekt. Helligdag på torsdag gjorde at siste torsdagstrim måtte utgå, og i juni var elevene og lærer fullt opptatt med eksamensforberedelser og eksamen.
Juni	Elever som fullførte kontrakten om å være røyk- og snusfrie i skoleåret fikk påspandert lunsj på et hotell i byen. Skolen spanderte et gavekort på kino for to personer på alle elevene som gjennomførte. I tillegg spanderte LHL Trondheim vest en veggklokke og et gavekort på en Ipad. Dette ble trukket mellom elevene. En hyggelig overraskelse som skapte stor begeistring.

I tillegg til aktivitetene i oversikten foregikk det også mindre uformell aktivitet. Elevene hjalp noen av de eldre deltagerne med spørsmål knyttet til bruk av mobiltelefon. De eldre delte sine erfaringer med elevene, om valg i livet om sykdom og andre ting. Mot slutten av prosjektperioden (2 halvår 2014) laget vi også en veileder med tips til andre videregående skoler som ønsker å samarbeide med frivillige organisasjoner (følger vedlagt).

Vi har ikke benyttet alle midlene som prosjekt "par i hjerter" ble tildelt. Årsaken er at en av de utgiftkrevende aktivitetene ikke ble gjennomført (paneldebatt) og at mange forelesere stilte opp gratis eller rimeligere enn vi hadde kalkulert. Enten fordi de fikk gjøre dette i sin arbeidstid eller at de synes formålet var så bra at de ønsket å delta uten kompensasjon.

Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering

Vi mener vi har nådd mange av målene med prosjektet:

Vi har gjennomført et prosjekt over et helt skoleår. Vi har hele tiden holdt fokus på målområdet: fysisk aktivitet, sunt kosthold, kunnskap om effektene av røyk og snus og gode livsstilvalg.

De forebyggende effektene er vanskelig å måle – man kan ikke dokumentere sykdommer som ikke har oppstått eller hvilke valg elevene vil gjøre i framtida. Vårt fylke ligger dessverre på landstoppen i forhold til andel av befolkningen som snuser. Dette viser oversikten i Helsedirektoratets veiviser i lokalt folkehelsearbeid:

<http://helsedirektoratet.no/folkehelse/folkehelsekommune-veivisere-i-lokalt-folkehelsearbeid/tobakk/kunnskapsgrunnlag/Sider/default.aspx>

I forhold til kontraktsinngåelse om ikke å begynne med/eller slutte med røyk og/eller snus var det åtte ungdommer som gjennomførte. På den ene siden kan man si at tallet var litt skuffende, tross alt var det 19 ungdommer som skrev under kontrakt på å forsøke å slutte/ikke begynne i september. På den annen side fullførte åtte ungdommer, de har gjort et livsstilvalg for framtida si. Vi vet også at jo flere ganger man forsøker å slutte jo større er muligheten for å lykkes, så det er håp også for de som ikke lyktes denne gangen (Helsedirektoratet).

Et av målene med prosjektet var å dele våre erfaringer og motivere andre frivillige organisasjoner og videregående skoler til å samarbeide. Derfor laget vi et veiledningshefte med praktiske tips om hvordan et slikt samarbeid kan etableres og gjennomføres. I heftet deler vi erfaringene våre fra hele prosjektperioden; hva kreves i planleggings-, oppstarts-, gjennomførings- og avslutningsfasen. Heftet er illustrert med bilder av aktiviteter fra prosjektet. (Veiledningsheftet følger vedlagt.)

Vi gjennomførte nesten alle de planlagte aktivitetene. En aktivitet har vi midlertid ikke gjennomført, nemlig en paneldebatt hvor vi skulle ha fokus på gode valg i livet. Årsaken til at dette ikke ble gjennomført er todelt: For det første var det vanskelig å få paneldeltagerne vi ønsket til å stille opp til dette fordi de var fullt opptatt med andre oppgaver. For det andre var det liten interesse for paneldebatt både blant elevene og de eldre deltagerne. Vi fikk heller ikke gjennomført markatur med hest og slede før jul fordi vi hadde for lite snø (Flere av de eldre deltagerne var dessuten også redde for å få luftveisinfeksjoner vinterstid.)

Hvor mange eldre som deltok torsdagstreningene var litt varierende gjennom året. Dette var vi forberedt på. Deltagerne hadde ulike sykdommer som gjorde vintermånedene tøffe. Noen var forhindret på grunn av sykdom mens andre var borte som følge av trening- eller rehabiliteringsopphold eller ferie i varmere strøk.

I forhold til innhold i trimmen så vi også at ønskene til de eldre og yngre deltagerne etter hvert ble litt forskjellig. De eldre ønsket stort sett å gjennomføre «det faste programmet», mens elevene syntes det ble ensformig og ønsket variasjon. Dette kom godt til syne når vi hadde spinningtime på treningssenteret – bare fire eldre møtte opp.

Kapittel 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Samarbeidet mellom den frivillige organisasjonen LHL representert ved lokallaget LHL Trondheim vest (tidligere LHL Byåsen) og Byåsen videregående skole har vært en vinn – vinnsituasjon, både ressurs- og læringsmessig. Prosjektet har bidratt til at vi har fått styrket det uformelle samarbeidet vi har hatt noen år og vi har nå knyttet enda tettere bånd. Vi har hatt gjensidig nytte av hverandre og vi vil derfor fortsette samarbeidet. Vi har blant annet inngått partnerskapsavtale med avtale om gratis lån av lokale.

Elevene har fått en mer virkelighetsnær og praktisk opplæring, og som lærere mener vi det har forsterket deres læring. De har møtt en gruppe eldre mennesker som er syke men likevel friske. Elevene møter på sykehjem veldig syke eldre mennesker med stort behov for pleie og omsorg, men gjennom prosjektet har de møtt en gruppe eldre som har vært friskere. Gode relasjoner mellom unge og eldre er skapt.

Vi tror også prosjektet har hatt betydning for elevenes egenutvikling slik at de vil kunne gjøre anbefalte livsstilvalg når det gjelder fysisk aktivitet, kost og snusing/røyking. Gjennom deltagelse i prosjektet har de fått mulighet til å innarbeide gode rutiner med jevnlig fysisk aktivitet. Likeledes har de hatt praktisk opplæring i matlaging og mottatt kostveiledning.

For de eldre etablerte vi et tilbud som ikke eksisterte fra før. Det finnes flere tilbud om trim, men ikke i kombinasjon med de andre aktivitetene vi hadde. En av deltagerne ble ukentlig hentet hjemme av en av skolens ansatte for å delta, hun har ellers ingen mulighet til å komme seg ut på fysisk aktivitet. Forhåpentligvis har vi skapt inspirasjon til å fortsette videre med fysisk aktivitet.

Vi har også tro på at enda flere lokallag av LHL og videregående skoler vil samarbeide nå når de kan hente inspirasjon fra veiledningsheftet som prosjekt "Par i hjerter" har utarbeidet. Vi håper at erfaringer vi deler i dette heftet vil gjøre det lettere å etablere og gjennomføre lokale prosjekter slik at flere skoler og frivillige organisasjoner kan få glede av et slikt samarbeid. LHL Trondheim vest vil bidra til at veilederen blir distribuert til andre lokallag i LHL. Selv om prosjekt "Par i hjerter" nå er avsluttet vil prosjektgruppen vurdere å få med et par elever (som nå enten er

lærlinger eller i sitt påbyggingsår) og oppsøke interesserte organisasjoner og videregående skoler og presentere resultatene fra prosjekt «Par i hjerter».

Vi takker ExtraStiftelsen for at vi fikk muligheten til å gjennomføre dette prosjektet.

Referanser/Litteratur

Helsedirektoratet, 2014: Veiviser i lokalt folkehelsearbeid:

<http://helsedirektoratet.no/folkehelse/folkehelsekommune-veivisere-i-lokalt-folkehelsearbeid/tobakk/kunnskapsgrunnlag/Sider/default.aspx>

Vedlegg

- Kontrakt for å være røyk- og snusfri
- Plan for turen til Feiring- og Glittrelinikken til foreldre/foresatte
- Powerpoint-presentasjon av prosjektet
- Veileder for samarbeid mellom videregående skole og frivillig organisasjon

KONTRAKT

Ja, jeg har signert kontrakten og vil være røyk- og snusfri dette skoleåret. Premiering på slutten av skoleåret til de som overholder kontrakten.

Navn:

Sted:

Dato:

Signatur «PAR I HJERTER»:





PLAN FOR TUREN TIL FEIRING-GLITTRE 7.-9. FEBRUAR 2014.

Elever og voksne deltagere (70-95 år) drar sammen på tur. Turledere er kontaktlærere (Stine Lorentzen Lund og Kari Sofie Iversen) og Asbjørn Johnsen fra LHL Byåsen. Elevene kjenner Asbjørn gjennom flere treff i løpet av skoleåret.

Fredag:

Oppmøte på skolen kl 08.45, avreise med buss kl 09.00. Vi har leid buss og sjåfør fra Klæburuta.

Kjører til Berkåk og tar en kort stopp for å strekke litt på beina.

Neste stopp blir på Alvdal hvor vi får lunsjtallerken og sjåføren har hviletid (pålagt).

Deretter går turen til Minnesund og vi ankommer Feiring en gang mellom klokken 17 og 18.



Feiringklinikken er et pasienteid spesialsykehus som tilbyr voksne hjertesyrke utredning, behandling og rehabilitering. Feiringklinikken eies av LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, og behandler pasienter som har forsnevninger eller tette blodårer i hjertet, samt pasienter med hjerteklaffefeil.

Elevene får tildelt rom. To og to elever deler et dobbeltrom. Vi får servert middag på Feiring. Deretter vil vi ha noen sosiale aktiviteter. Feiring har både gymsal og basseng. Det blir også tid til å slappe av.

Lørdag:

Lørdag etter frokost vil vi kjøre til Glittreklinikken.



Glittreklinikken er LHL Helses landsdekkende spesialsykehus for utredning, behandling og rehabilitering av pasienter med lungesykdom. Klinikken er Norges største institusjon for lungerehabilitering med 96 pasientplasser, og cirka 1100 pasienter i året. Glittreklinikken ligger i Hakadal, like utenfor Oslo.

Vi vil der få lære litt om KOLS og hvordan de driver Kolslinjen. Vi vil også få en omvisning og lære litt om hvordan lungesykdommer ble behandlet før i tiden.

Der får vi servert grøt før vi reiser tilbake til Feiringklinikken.

Lørdag kveld vil vi få servert middag, vi vil ha noen sosial aktiviteter, gymsal/basseng og tid til avslapning.

Søndag:

Etter frokost på søndag vil vi få en guidet omvisning på kirurgisk avdeling på Feiringklinikken. Hva vi får se er avhengig av hvilke pasientgrupper som er der. Det vil så bli en liten pause før vi spiser lunsj og setter oss i bussen for å kjøre mot Trondheim. Vi vil stoppe etter behov og spise middag på Alvdal. Det er vanskelig å si eksakt når vi er tilbake i Trondheim, men regner med å være framme på skolen mellom klokken 18 og 19 søndag kveld. Elevene har ordinær skole mandag, men vi har avtalt «avspasering» onsdag 12. februar og etter elevenes ønske to dager i russetida.

Du kan lese mer om Feiringklinikken og Glittreklinikken her:

<http://www.lhl.no/Feiringklinikken/>

<http://www.lhl.no/glittreklinikken/>

Dette må elevene ha med seg:

«Par i hjerter» T-skjorte, trimutstyr + innesko + evt badetøy hvis du ønsker det, klær, toalettsaker, evt medisiner/annet utstyr du trenger. Viktigst av alt: godt humør og positiv innstilling!

NB: Noen av deltagerne på turen har KOLS, astma og allergi. Vi ber deg derfor om ikke å benytte parfyme, etterbarberingsvann, sterke såper, eller fuktighetskremer med mye parfyme. Både Feiring og Glitre er rus- og røykfritt. Skolereglementet gjelder på turen.

Kostnadene til buss, måltider og opphold dekkes av vårt prosjekt «Par i hjerter». Med andre ord er turen gratis for elevene og deltagerne.

Spørsmål?

Stine Lorentzen Lund: mobil 93062540 el e-mail stine.lorentzen.lund@stfk.no

Kari Sofie Iversen: mobil 470 24 466 el e-mail kari.iversen@stfk.no

HILSEN ASBJØRN, KARI OG STINE.

*Et unikt samarbeid mellom LHL Trondheim vest og
Byåsen videregående skole*



PAR I HJERTER

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke LHL

∞ 260 avdelinger over hele landet, f.eks. 20 lokallag
bare i N-Trøndelag

∞ Frivillighet

∞ <http://www.lhl.no/lhls-arbeid/>



LHL

Byåsen videregående skole



- Ca 1200 elever totalt
- Ca 200 på helse og oppvekstfag
- 40 helsefagarbeider-
elever



Oppstart



☞ Asbjørn Johnsen i LHL

hadde en ide....

☞ Kontaktet skolen

☞ Sendte søknad til
Extrastiftelsen

☞ Fikk penger fra
Extrastiftelsen

☞ Klassen ble informert
første skoledag

«Par i hjerter»



œ Et prosjekt om å samarbeide; en frivillig organisasjon og en videregående skole.

œ Ønsket mål:

œ En vinn-vinn-situasjon:

- œ at elevene skal få kunnskaper, ferdigheter og holdninger i møte med en frivillig organisasjon og deltakere.
- œ At en organisasjon skal få noe tilbake. F.eks. få låne møtelokaler, få formidle kunnskaper om organisasjonen til elevene, bidrag fra skolen i sine møter.

Hvem skulle være med?



œ 1 klasse med 20 elever, Helsearbeiderfaget vg2

œ Folk i byen, hvem som helst i aldersgruppen 18-100 år

Hvordan finner vi tak i deltakere??

∞ Legesenter??

∞ Kjenner vi noen??

∞ Kunne vi bruke media??

∞ Løsningen ble:

∞ Elevene delte ut flyers på kjøpesenter på Byåsen

∞ Byavisa laget en reportasje om prosjektet

∞ Vi fikk ca 25 interesserte, hvorav 16 har vært med hele veien

Hva skulle prosjektet inneholde?



- œ Ukentlig trim?
- œ Forelesninger av «eksperter»?
- œ Sosiale treff?
- œ God mat?
- œ Underholdning?
- œ Turer?
- œ Kokkekurs?
- œ Besøk av mennesker med kroniske hjerte og lungelidelser?
- œ Førstehjelp?

Trim!



Vi måtte få opplæring:

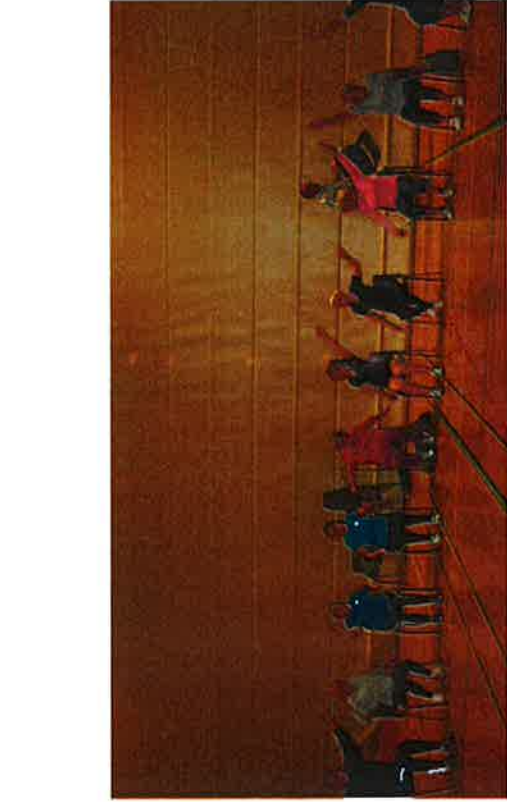
- œ Margrethe Sellæg fra LHL lærte oss:
- œ Treningsprogrammet
- œ Hvorfor var trening bra for eldre.



Teori



Første trimtimen



Åpningsfest 17.9.2013



œ Velkomsttale av
prosjektleder Stine
œ Kine knytter bånd

œ Assisterende rektor og
medlem fra LHL
sentralt deltok.



Velkomstdrikke!





God servering og..



..god stemming!



Litt underholdning og presentasjon av Par i hjerter- T-skjorta



Inspirasjonsforedrag ved Astrid Berg, fysioterapeut ved St. Olavs Hospital



Og ikke nok med det...



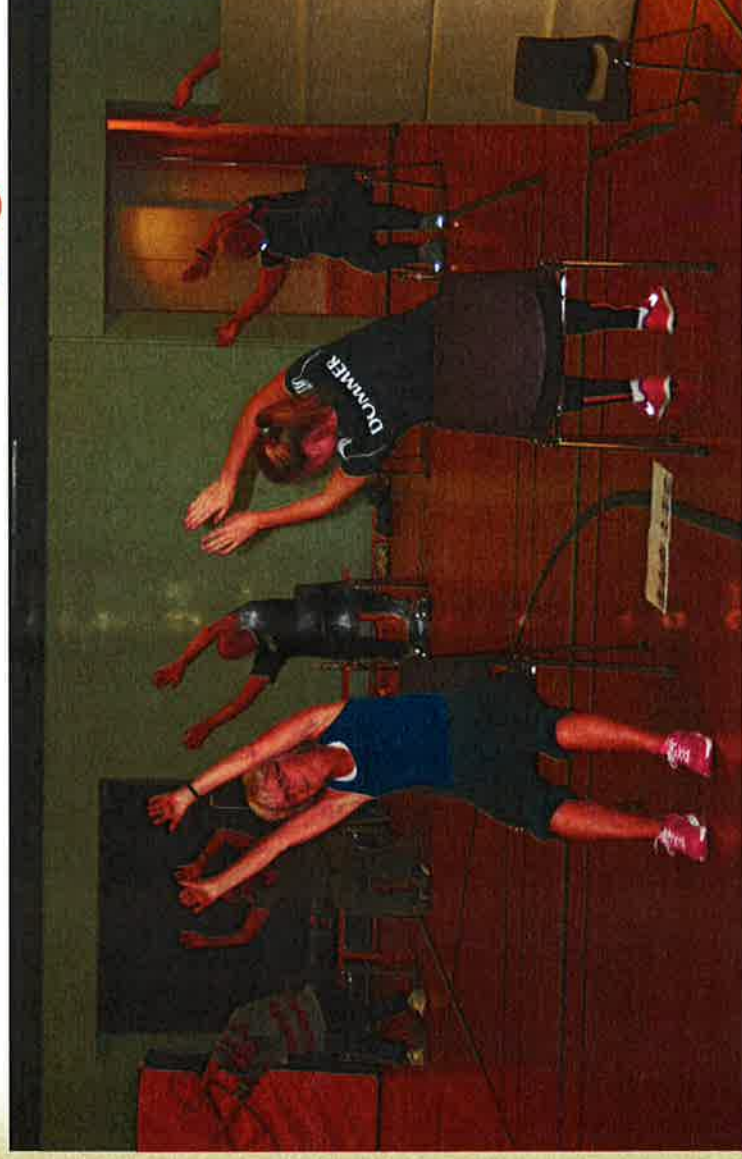
..Trondheim veteranbilkubb tok oss med på tur!



Og det ble populært!



Da var vi skikkelig i gang!



Instruktør Siri Helen Strømsnes og en eller flere elever ledet trimmen.



Røyke- og snuskutt-dag



- œ Røyke-/snus foredrag
- œ Hvordan slutte?
- œ Konsekvenser av å røyke/snuse
- œ Besøk fra Røykeavvenningsklinikken på Levanger ved Olav Holm og Ingrid Hallan



Kontrakt om å slutte med nikotin/ikke starte



Og hvordan har det

gått??

- ☞ startet bra....men tilbakefallsprosenten ble dessverre stor.
- ☞ ...men det er håp, for i følge Røykeavvenningsklinikken så øker sjansen for å klare å slutte for hver gang man prøver....
- ☞ Og så har ingen av de som ikke røykte ved skolestart begynt å bruke nikotin! KJEMPEBRA!

Førstehjelpskurs for deltakerne



∞ Besøk av
ambulansearbeider
Steinar Bakke

∞ Hva?

∞ Hvordan?

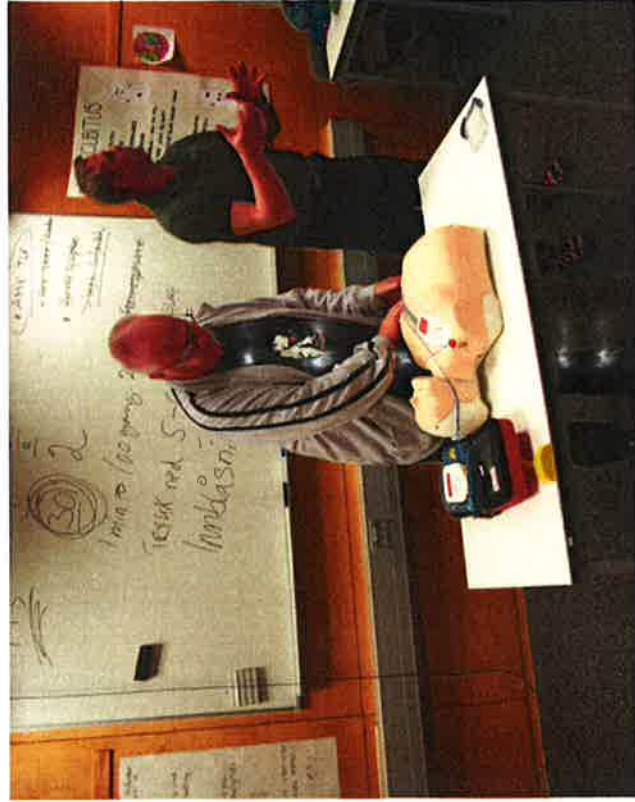
∞ Hvorfor?

∞ Teori og praksis hand
i hand

∞ Elevene fikk besøk av
legestudenter med
praktisk øving



Øving gjør mester



Og alltid noe godt å bite i..



Kokkekurs.



œ 2 dagers kokkekurs
med besøk av to kokker
fra Røros rehabilitering.

œ Elever og deltakere
jobbet på grupper.

œ Kokkene Roger
Gravseth og Jan
Rønning



Det smakte veldig godt!



Forelesninger for elever og deltakere



Hjertespesialist

Rune Mo underviste om
de vanligste
hjertesykdommene og
hvordan vi kan forebygge
å få dem.



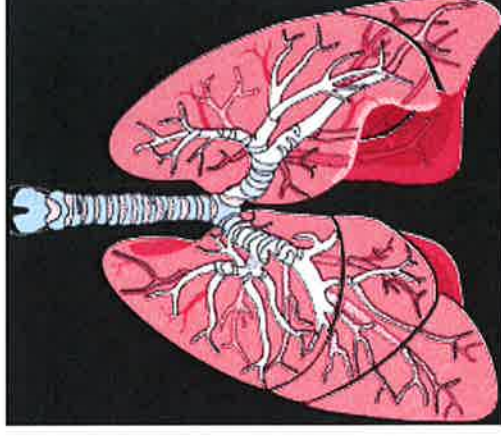
Fra lungeavdelingen på St. Olavs hospital



œ Helsefagarbeider Lisa
Bjørnstrøm

œ Sykepleier Synnøve
Sunde

œ Underviste om KOLS
og om riktig sykepleie
ved KOLS



Besøk av KOLS-pasient



∞ E M B på snart 70 år

∞ Slutta og røyke for
lenge siden

∞ Avhengig av O2-
tilførsel hele tiden.

∞ Har det sånn som disse
to:



Besøk av Ann Christin Wilhelmsen



œ Hun er
hjertetransplantert 2
ganger.
œ 28 år og nyutdannet
jurist!



Studietur i februar



Feiringklinikken.

Hjertesenter bygd og drevet av LHL.

Hjerteoperasjoner og rehabilitering.

Glittreklinikken.

Lungesenter. Tidligere et tuberkulosesykehus, nå er det et rehabiliteringssenter for lungesyke og MS-pasienter.

Eies og drives av LHL.



Turen

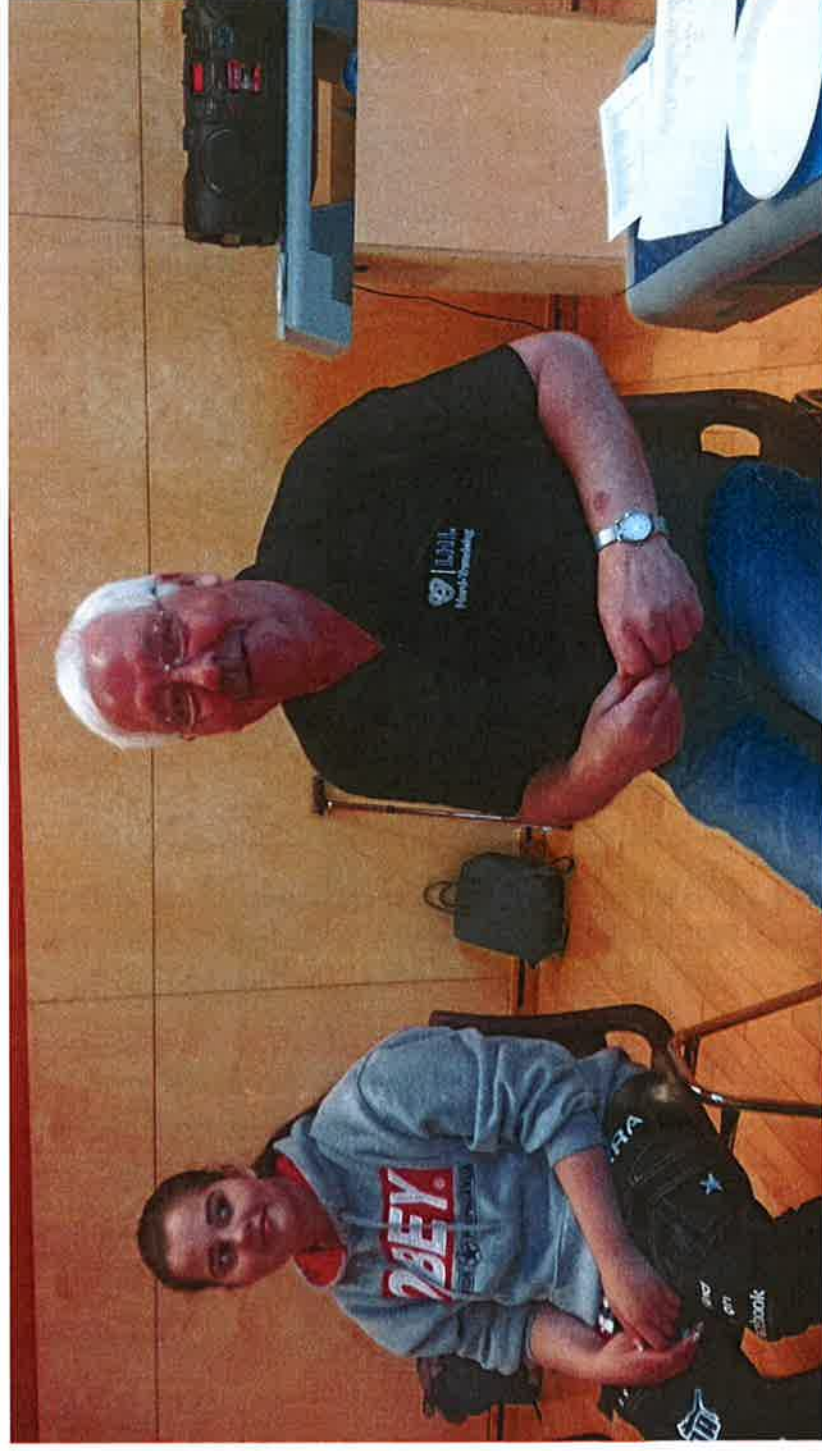


- œ Laaang busstur
- œ God mat
- œ Sosialt
 - œ Kanonball
 - œ Quiz
 - œ Basseng
- œ Interessant
 - œ Omvisning på Feiring
 - œ Museum med utstyr fra da Glittre var tuberkulosesykehus
 - œ Undervisning om KOLS

Spinning!



Sittedans med Eilif Myhre



Sittedans er artig!



Avslutningstur til Leka og Rørvik



∞ Besøke Leka LHL



∞ Besøk på Ytre Namdal

vgs



Ble det et vinn-vinn- prosjekt?

- ∞ Deltakerne utenfor skolen ønsker å fortsette med trim til høsten.....
- ∞ Vi på skolen vil helt klart samarbeide videre med LHL Trondheim vest og Asbjørn Johnsen!
- ∞ LHL skaffer oss personer med erfaring fra lidelser i både hjerte og lunger, ressurser som videoer, trim-cd, ressurser som kokkebesøk, ekskursjonsmuligheter som f.eks til Røros rehabilitering

Takk til



ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering



Takk for oss
og takk for
oppmerksomheten!



En stor takk til Asbjørn og LHL Trondheim
Vest for samarbeidet!



PAR I HJERTER

*Et unikt samarbeid mellom LHL Trondheim
vest og Byåsen videregående skole, Helse og
oppvekstavdelingen*



LHL

ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

TIPS OM HVORDAN ET SAMARBEIDSPROSJEKT MELLOM EN FRIVILLIG ORGANISASJON OG EN VIDEREGÅENDE SKOLE KAN GJENNOMFØRES

OPPSUMMERING AV ERFARINGER FRA PROSJEKTET «PAR I HJERTER».

Dette var et prosjekt som handlet om å utvikle et samarbeid mellom en frivillig organisasjon (LHL Trondheim vest) og en videregående skole (Byåsen vgs Helse og oppvekstfag vg2 Helsearbeiderfaget). Prosjektet ønsket å vise at et slikt samarbeid kan virke positivt inn på motivasjon og læring i forhold til å ivareta egen og andres helse. Prosjektet mottok midler fra ExtraStiftelsen og ble gjennomført skoleåret 2013-14.

1. PLANLEGGING

Hvordan starte et samarbeidsprosjekt?

- Gjensidig ønske om å samarbeide.
 - Ta kontakt med en ønsket interesseorganisasjon/skole
- Finn et tema/en ide som begge parter har interesse av å jobbe med.
- Søk økonomisk støtte evt. finn sponsorer hvis nødvendig
 - Næringsliv i området
 - ExtraStiftelsen
- Etabler en prosjektgruppe med deltakere fra videregående skole og den frivillige organisasjonen.
- Hvem skal prosjektet involvere?
 - Elever
 - Organisasjonsmedlemmer
 - Andre interesserte?

- Hvordan skal dere få tak i deltakere?
 - Informasjon på møter i organisasjonen, på nettsider og sosiale medier.
 - Media
 - Del ut flyers på kjøpesenter
 - Plakater i nærområdet
 - Via bekjente
 - Oppsøk andre møtepunkter hvor målgruppen fins. F.eks. kirka, pensjonistlag.
- Gjør en vurdering av **antall** deltakere. For få deltakere kan gjøre prosjektet sårbart. Erfaringen viser at det er deltakere som av ulike grunner ikke kan delta hver gang.
- Velg hvilke aktiviteter dere ønsker å gjennomføre.
 - Her er det en fordel å ha med elever og evt. andre deltakere om de er funnet enda.
 - Velg aktiviteter i tråd med kompetansemål i læreplan slik at prosjektet medfører læring i samsvar med utdanningen og målsetting i samarbeidende organisasjon.



- Fins det frivillige ressurser dere kan involvere eller benytte? Dette kan generere stor hjelp.
- Skal alle aktiviteter involvere alle deltakere alltid? Våre erfaringer er at hovedaktiviteten involverer alle, mens andre aktiviteter gjennomføres for den ene eller den andre gruppen.



- Er det noen av aktivitetene som kan passe slik at andre klasser kan delta? (deling av prosjektet)
- Er prosjektet av en slik art at det er naturlig å velge en «vinner»? F.eks. så valgte vi i vårt prosjekt å premiere både de som hadde sluttet med røyk/snus til avtalt tid og de som aldri hadde begynt med snus/røyk.

2. OPPSTART:

- Lag en årsplan for aktivitetene.
- Bestill nødvendige arealer /utstyr for aktivitetene (f.eks. kjøkken, gymsal eller møterom)
- Bestill evt. kjøp inn utstyr som trengs.
- Vurder eksterne ressurser som gjesteforelesere (faglig påfyll, instruktører, inspirasjonsforedrag)
 - avtal med disse i god tid.
 - husk å ordne en takk.
- Marker med en samling med alle deltakere og gjerne god servering.
- Klipp eller knytt bånd.
- Inviter gjerne skolens ledelse/ledere i organisasjonen.
- Kom straks i gang med aktivitetene, velg gjerne ukentlige aktiviteter.
- Dokumenter aktivitetene, ta bilder.

3. GJENNOMFØRINGSFASEN:

- Motiver elevene til å ta ansvar for deler av aktivitetene.
- Spre de store «happeningene» jevnt utover prosjektperioden.
- Velg oppstart-aktiviteter som gjør deltakerne kjent med hverandre.
- Vi har god erfaring med at servering på noen av aktivitetene fremmer trivsel og motivasjon.
- Noen av aktivitetene kan også brukes til faglig vurdering.



4. AVSLUTNING:

- Lag en presentasjon som gjerne presenteres for andre elever, andre skoler, andre avdelinger av organisasjonen.
- Marker avslutningen med et arrangement, tur el.l. I vårt prosjekt så inviterte vi oss selv til to lokallag av LHL og til en videregående skole hvor elever presenterte prosjektet gjennom en powerpoint og en aktivitet. Vi inviterte også en avis til å dekke arrangementet som ble avsluttet med festmiddag.
- Utdeling av premie til vinnerne av prosjektet.

5. VÅRE AKTIVITETER:

Inspirasjon og opplæring fra LHLs fysioterapeut
Anne Margrethe Sellæg



Offisiell åpning av prosjektet med representanter fra LHL sentralt og lokalt, skolens ledelse, prosjektledere og elev.



Praktisk opplæring i sunt og anbefalt kosthold.



Praktisk førstehjelpskurs



Besøk fra Sykehuset Levanger og deres
Røykeavenningsavdeling med Olav Holm og Ingrid Hallan



Undervisning med cardiolog Rune Mo fra St. Olavs
hospital, Trondheim



Undervisningsopplegg (Pustepilotene)av
medisinerstudenter om konsekvenser av å røyke. Fokus
på KOLS og hjertelidelser.



Besøk av hjertetransplanterte Ann Christin Wilhelmsen og
sittedanskurs med Eilif Myhre (LHL Verran)



Studietur til Feiringklinikken



Avslutningstur til Ytre Namdal videregående skole hvor vi
presenterte prosjektet for elever, lærere og inviterte LHL-
lag i området.

