Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

I den senere tid har en fått kunnskap om at det er en sammenheng mellom det å ha astma som barn, og kols som voksen. For oss har det gjennom dette prosjektet vært svært viktig å kunne forebygge, slik at en kan unngår alvorlige problemer. Vi ønsket med dette å få unge lungesyke ut på tur. Målet vårt var å skape en holdningsendring fra «nei, jeg kan ikke» til «jo, jeg kan». Målet har også vært at hver enkelt etter deltakelse i dette prosjektet skulle ta grep om egen helse. Det var også viktig at deltakerne skulle få kunnskap om sammenhengen mellom helse, fysisk aktivitet og kosthold.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet

10 stk.

Prosjektgjennomføring/Metode

Vi inviterer til kurs 23-25 mai 2014 Kurset ble lagt til Stavanger. Da en søkte dette prosjektet var planen å avvikle dette i Sogn og Fjordane. Men på tross av iherdig innsats klarte en ikke å samle nok deltakere. Ved tillatelse fra Extrastiftelsen ble prosjektet flyttet til et mer befolket område. Imidlertid viste det seg at på tross av at prosjektet ble lagt til en stor by var det ingen deltakere fra byene Stavanger eller Sandnes. Deltakerne kom fra kommunen rundt, og flere hadde mange timer reisetid for å komme seg til kurset. Kurset startet med at hver enkelt måtte bevisstgjøre seg selv på hvor fysisk aktive de var. De måtte tenke gjennom: Mosjonsvaner, Hvor lenge og hvor ofte de hadde vært fysisk aktiv de siste 14 dagene? Hvor mye de hadde anstrengt seg? Hvor mye de veide? Her ble det dette poengtert:" Du vet at vekten har betydning ettersom det kreves mer energi for å bære rundt på flere kilo og at aktiviteten da føles tyngre" "Eller har du et for lavt energiinntak som gjør at det blir tungt med fysisk aktivitet?" Og hvilke aktiviteter de var interessert i.

Lene Mikalsen og Grete Natalie Storm Johansen var dem som stod for hovedtyngden av det faglige opplegget. De driver firmaet No Limitation. På nettsiden får man et inntrykk av deres faglige innfallsvinkel. De skriver blant annet:

«Er det ikke ufattelig herlig å mestre, vinne over seg selv, og oppnå mål man nesten ikke våget å tro på?»

Det finnes ingen grenser for hva et menneske kan oppnå, så lenge viljen er tilstede

Grete Natalie Storm Johansen er tidligere narkoman. Hun har også en svært alvorlig astma. På tross av hva livet har gjort med henne, lever hun nå i en rusfri tilværelse, har familie og bruker treningen som en positiv livsfaktor. Hun motiverte deltakerne til en kan nå mål og mestre. På tross av at kroppen hennes var nedkjørt av dop, og at hun i tillegg levde med en ubehandlet astma som flere ganger holdt på å ta livet av henne, har hun klart det! Og trening har vært/ og er en veldig viktig del av rehabiliteringsopplegget hennes. Hun gav masse av seg selv til deltakerne. Hun motiverte slik at deltakerne forhåpentligvis, vil ha treningen med seg i «kofferten» resten av livet.

Fysioterapeut, Lene Mikalsen ledet oss i de praktiske øvelsene, samtidig knyttet hun teori til dette. Fredagen startet med trening i basseng. Vannet var ikke den temperaturen som i utgangspunktet er anbefalt for lungesyke. Men her fikk deltakerne beskjed om at de da bare måtte jobbe enda hardere for å holde varmen. Lørdag ble treningen lagt til uteområder i nærheten til hotellet. Noen av deltakerne var imidlertid så helsemessig dårlige at de hadde problemer å ta seg til det område hvor treningen skulle foregå. For dem ble det stilt sykler til disposisjon, slik at alle kunne komme samlet dit hvor treningen skulle foregå. Selv om funksjonsnivået til deltakerne var varierende fikk alle på tross av dette, individuell oppfølging og treningstips tilpasset hver enkelt.

Deltakerne fikk trene og lære at en kan trene hvor som helst, og at naturen er en utmerket arena. Her kan alt fra bakker, trær, steiner benyttes.



Søndagen var Elisabeth Salte sin tur til å fortelle hvordan hun fra å være et barn som aldri hadde gym på skolen, til hvordan hun har trent seg opp til å bli maratonløper.

http://www.aftenbladet.no/sport/Hun-har-lopt-fra-problemene-2205081.html

Hun fortalte viktigheten av å bli rett medisinert, hvordan små mål hjalp henne til å mestre, og viktigheten av riktig treningstøy. Elisabeth anbefalte alle om å kle seg i lette ledige klær når en skal trene. Hun poengterte også viktigheten av å ta de medisinene som legen har forskrevet. Spennende var det når hun fortalte om hvordan hun kom seg ut av sofaen. I starten vekslet hun mellom å gå og springe mellom lyktestolper, for så å gradvis bygge seg opp til å springe maraton. Dette har igjen ført til et liv uten at hun til stadighet må i «hu og hast» på sykehuset.

Som avslutning på kurset hadde vi fått med ernæringsfysiolog og sykepleier Hege Engedal Brun. Her fikk deltakerne høre om hvordan et sunt kosthold er med på å fremme helse og forebygge sykdom. De fikk gode tips på hva som regnes som et godt og sammensatt kosthold og hva som skal til for å ha en sunn livstil. Det at maten en spiser har stor betydning for hvordan en føler seg i hverdagen. Deltakerne fikk også gode tips til hvordan en skal spise i forhold til trening.

Resultater og resultatvurdering

Deltakerne har underveis og i etterkant av kurset gitt uttrykk for at de var meget godt fornøyd med opplegget. En av deltakerne skriver dette: «Når eg fikk Mail om astma kurs. Tenkte eg JA! Dette er midt i blinken for meg og meldte meg på umiddelbart. Når da nærma seg vart da skummelt. Tenk om eg ikkje hadde nok astma? Eller at eg var dårlig nok til å bli med? Og ikkje minst når eg fikk timeplanen med alle treningstimane. Full av angst. Korleis skulle dette gå med min dårlige kondisjon. Eg roa meg før eg skulle dra med at med så mange astmatikarar vart da nok ei LETT treningsøkt. Når eg no har komt heim etter 5 timar kjøring og har hatt god tid til reflektert i bilen. Tenke eg at dette var et kurs midt i blinken for meg. Når eg kom i bassenget tenkte eg bare " jaja dette blir no lett. Kan ikkje trene så hardt i bassenget" men vart overraska når Lene virkelig kjørte på!!Dette var for meg absolutt ingen husmor trening. Men fleire gode treningsøkter der eg kunne presse meg sjølv i trygge omgivelser.veldig bra. Eg har og lært funksjonen med å ta sin eigen helse på alvor. Ved å ta medisin eller ved å trene nok kan eg bli betre i astmaen min. Ta seg sjølv på alvor!! Eg er full av motivasjon ifht trening. Eg har alltid hatt ein slags sorg over ikkje kunne springe eller ha kondisjon. Men har akkurat no ved utrulig gode foredragsholder fått true på at eg kan få ei betre helse og betre kondisjon.Og eg er veldig klar for å trena!! «

Gruppen laget i etterkant av kurset en Facebookside her har de fulgt hverandre opp, lagt ut tips og motivert hverandre til fortsatt trening.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Konklusjonen må bli at for dem som fikk anledning/valgte å bli med, så var dette noen spennende dager hvor de i et trygt fellesskap kunne få tips og motivasjon til å endre livstil. I etterkant har deltakerne motivert hverandre og delt tips på den lukkede facebookgruppesiden. Her har de fortalt om lange fjellturer, lyktestolpetrening, sykkelturer og mye mer. Noe som viser at aktiviteten har fortsatt på tross av at kurset var over. 3 av deltakerne som kom fra samme kommune har i samarbeid med undertegnede fått i gang en lokal treningsgruppe som møtes en gang pr uke. Denne treningsgruppen har nå mellom 10 -15 deltakere hver uke. Ønske er at vi skal få i gang lignende treningsgrupper i flere kommuner. Det at vi bare har fått positive tilbakemeldinger, og at dette har bidratt til at vi har fått med oss flere til å gjøre frivillig arbeid har inspirert oss til å søke nye midler, slik at enda flere kan inspireres til en sunnere livstil, som igjen vil føre til bedre helse og økt livskvalitet. Vi har oppfylt målet med å få flere ut av sofaen, og til å få troen på at dette mestrer de.