

SLUTTRAPPORT

**Prosjekt
Yoga for hjarte- og lungesjuka
LHL Selje**

**Prosjektnummer 2012.3.0144
Virksomhetsområde “Rehabilitering”
Søkerorganisasjon: LHL**



Forord

LHL Selje hadde lenge sysla med tankar om å starte ei gruppe med Yoga for personar som har hjarte og/eller lungesjuka. Vi hadde lyst å prøve ut om denne aktiviteten kunne vere god trening for hjarte- og lungesjuka. Då vi ble informert om muligheita for å kunne søke om Extramidler, vedtok vi fort og gjere nettopp dette for om mogleg å komme i gang. Gleda var difor stor då vi skjønnte at vi fekk 100.000 kr frå ExtraStiftelsen til å starte opp prosjektet i 2013. Prosjektet har vart i to år og prosjektleiar har vært Marita Aarvik frå LHL Selje. Prosjektmedarbeidarar har vært Gry Hansen, May Sissel Årvik (1 år) og Per Sandviknes.

Vi vil ExtraStiftelsen for bevillinga. Vi vil og takke Irene Steinsvik frå LHL, Liv og Arne Hoddevik frå LHL Selje, og Yogainstruktør Gry Hansen for at vi har fått dette til.

Samandrag

Selje kommune ligg vêrhardt til og med Stadhavet som næraste nabo. Vêret er svært ustabil med mykje vind og nedbør, og terrenget er krevjande med mange bakkar. Dette gjer at mange, særleg hjarte- og lungesjuka, gruar for å gå ut og trene jamleg. Mange med hjarte og lungesjuka slit og med høgt blodtrykk og angst i tillegg til andre sjukdomar, og vegrar seg difor for å delta i eksisterande treningstilbod. Vi ynskte difor å sette i gang et prosjekt som skulle prøve ut ein enkel måte å komme i gang med trening på og som kunne motivere til meir fysisk aktivitet. Målet var å prøve ut yoga som treningstilbod til hjarte- og lungesjuka slik at deltakarene skulle få kome i lag og ha ei treningsform som alle følte dei meistra slik at dei fikk ein betre kvardag og dermed betre livskvalitet.

Deltakarene har i hovudsak vore hjarte og lungesjuka frå Selje, men nokre av dei kom også frå kringliggande kommunar. Vi kjøpte inn matter og puter til øvingane. Vi trena 1 time ein gong i veka utanom sommarferie. Dei som ville, kunne vere med på hjartetrimmen vår først. Før yogatreninga starta opp hadde vi sosialt samvær med kaffi. Nokre valte å gå etter hjartetrimmen og kaffipausen andre kom berre for å følgje yogaen, men dei fleste valte og vere med på begge treningane. Gjennom perioden har det blitt ei fast gruppe med deltakarar. Ein profesjonell yogainstruktør har hatt ansvar for instruksjonane. Av di yogaen var tilrettelagt for de med ein hjarte- og/eller lungeliding hadde vi også med ein frivillig som assistent som kunne vere med å hjelpe deltakarane gjennom øvingane. Vi har også brukt legar som rådgjevarar undervegs dersom vi har vore i tvil om noko. Dette har gitt oss ekstra tryggleik. Vi har hatt jamlege samtalar med deltakarane om kva dei synest hjelper og kva som hjelper mindre. Planen var å lage skjema som deltakarane skulle fylle ut, men dette syntest dei ikkje var nødvendig. Det var betre og snakkast. Dei fleste melder at dei aktivt brukar øvingane heime.

Deltakarene melder at dei føler seg i betre form, har betre pust og har fått betre balanse, så da er vi i LHL Selje godt nøgde. Det kan og sjå ut som dei som har deltatt på hjartetrim først får eit betre utbytte av yogaøvingane. Vi planla å lage eit instruksjonshefte for heimebruk, men gjekk bort frå det då vi meite det ville bli for dyrt. I starten gjorde vi nokre medisinske målingar, men vi valte å avslutte desse og

heller konsentrere oss om øvingane då deltakarane vart for fokusert på måleresultata.

Prosjektet har vist at yoga er ein god og enkel måte å trene på, og at treninga kan vere aktuell for dei aller fleste hjarte- og lungesjuka. Alle som har deltatt seier dei har hatt betydeleg betring i sin helsesituasjon og at treninga gjer at dei opplever ein kjensle av meistring. LHL Selje vil fortsette med yoga, og gjerne fleire grupper slik at fleire personar frå Selje og nærliggande kommunar kan delta, også personer med annan diagnose. Vi håper prosjektet vil inspirere fleire lokallag til å starte opp med yoga.

Bakgrunn for prosjektet

Selje kommune ligg vêrhardt til og med Stadhavet som næraste nabo. Vêret er svært ustabil med mykje vind og nedbør. Mange små bygder med bakke opp og bakke ned, gjer at mange gruar for å gå ut og trene jamleg. Har ein i tillegg fått ein diagnose som hjarte- eller lungesjuk, er lista for å gå ut ofte enda høgare. LHL Selje har både treningskveld og seniordans. Såleis har vi aktivitet for mange som hører til vår pasientgruppe. Likevel ser ein at mange med hjarte- og lungeproblem slit med høgt blodtrykk og angst i tillegg til andre sjukdomsteikn. Med prosjekt "Yoga for hjarte- og lungesjuka" ønskte vi og gje folk ein enkel måte og kome i gang med trening på, noko som igjen kan motivere til meir fysisk aktivitet. Samtidig som personar med forskjellige diagnosar kan møtast.

Yoga er ei roleg treningsform som ein kan tilpasse spesielt til dei gruppene som er tilstade på treninga og som kan tilpassast den enkelte deltakars situasjon. Sidan mange menneske med hjarte- og lungesjukdom har klare avgrensingar i utøvingar av fysisk aktivitet, håpet vi at vi gjennom desse øvingane ville kunne hjelpe desse gruppene til eit betre og meir aktivt liv. Med dette som utgangspunkt meinte vi at eit forsøk med yoga som treningsform, og ein studie av utviklinga hos dei som deltar i treningsgruppa, kunne vere eit spennande tiltak.

Lokalt har vi god erfaring med yoga som trening for "friske" menneske, men vi har ikkje gjort noko form for forskning eller undersøkingar på dette feltet. Det er likevel gode statistikkar for denne treningsforma, frå land som har dette i si livsform. På sida til Yoga Journalen på nettsida til tidsskriftet Dyade (sjå nettadresse heilt bak i sluttrapporten) kan vi lese følgjande om yoga som medisin:

"Medisinsk yoga er en ny yogaform i Norge, utviklet i Sverige av Göran Boll, leder og grunnlegger av Institutet för Medicinsk Yoga (IMY). Bakgrunn for at dette heter Medisinsk yoga, er at den er forskningsbasert, spesifikk og tilpasningsdyktig. "Kan du puste på egenhånd, kan du utføre yoga", i følge Göran Boll. Medisinsk yoga er varemerekeregistrert som MediYoga. Medisinsk yoga er enkle og effektfulle øvelser satt sammen til spesifikke serier. Sammensetningen av hver serie er gjort på bakgrunn av medisinsk forskning. En del av forskningen har foregått i Sverige, på Karolinska Institutet, Danderyd Sjukhus og Stockholms Universitetet. Les mer om MediYoga på websiden mediyyoga.com. Medisinsk yoga passer for alle som ønsker å redusere eller fjerne smerter/ plager og /eller ønsker en form for trening som gir avspenning og økt kroppsbevissthet. Dette er en terapiform som tar i bruk enkle

øvelser. Medisinsk yoga vektlegger bruk av pust for lettere å kunne oppnå avspenning og sette kroppens behov i fokus. Medisinsk Yoga lar seg tilpasse uansett alder, skade, sykdom eller mobilitet. Moderne medisin er konsentrert om den synlige kroppen. I medisinsk yoga fokuseres det på den usynlige essensen i kroppen for å gjenopprette likevekt. Yogaøvelser kan derfor fungere som et meget virkningsfullt tillegg til tradisjonell behandling.”

Med bakgrunn i det som står ovanfor, meinte vi i LHL Selje at dette kunne være ei treningsform som kunne passe for vår målgruppe. Sidan Yoga i tillegg til tidlegare nemnte innverknader også kan virke positivt i forhold til pusteteknikk, angstdemping og stressmeistring, såg vi berre positivt på å starte opp med dette. Vi ønska å arbeide med og for den enkelte, for slik å finne ut om noko av dette kunne hjelpe dei hjarte og lungesjuka i deira kvardag.

Når det gjeld korleis yoga verker på hjarte- og karsjukdom står dette å lese i en artikkel i same tidsskrift:

”Yoga virker positivt ved hjerte- og karsykdom. Den virker også forebyggende ved å redusere risikofaktorer, den reduserer symptomer hos dem som allerede er rammet, og den gjør det lettere å leve med slike sykdommer. Mye av effekten har antagelig med den stressreducerende virkning å gjøre. En oversiktsartikkel viser at yoga virker forebyggende mot hjertesykdom som skyldes åreforkalkning fordi den demper innslaget av en rekke risikofaktorer. Yoga senker blodtrykket noe, normaliserer kroppsvekten og reduserer forekomsten av fettstoffer og stresshormoner i blodet. Yoga reduserer også risikoen for sukkersyke. Dessuten gir yoga raskere rehabilitering etter hjerteinfarkt og bedre livskvalitet for hjertesyke. En studie av 98 hjertepasienter viste at 8 dagers yogautøvelse ga bedring i blodsukkeret og fettstoffene i blodet; begge er risikofaktorer ved hjertesykdom.”

Vi fann svært lite dokumentasjon på korleis Yoga påverka lungesjuka.

Målsetting

Overordna mål:

Målet var å betre livskvaliteten til personar med hjarte- og lungesjukdom. Vi ønska at deltakarane skulle få ein betre kvardag gjennom yogatrening. Hensikta med treninga er at deltakaren skal oppleve betre pusteteknikk og kjensle av meistring dersom angst melder seg. Det var også eit ynskje at treninga skulle gi positivt utslag på blodtrykk og helsa generelt.

Hovudmål:

Målet med prosjektet var å prøve ut yoga som treningstilbod til hjarte- og lungesjuka i Selje kommune. Hensikta er at deltakarene skal kome i lag og ha ei treningsform som alle føler dei kan meistre.

Prosjektgjennomføring

Trimgruppa nytta eit lokale i Selje og deltakarene var i hovudsak hjarte og lungesjuka i Selje kommune, men nokre av dei 25 deltakare kom også frå kringliggande kommunar. Vi har kjøpt inn matter og puter og har gode stoler i lokalet som vi bruker under treningane.

Yogatreninga ble gjennomført ein gong i veka, med unntak av sommarferien. Til og med veker der treningsdagen hamna på ein helgedag, har medlemmane bedt om å få bytte dag for ikkje å misse ei trening. Vi la opp til at dei som ville, kunne vere med på hjartetrimmen vår først. Så hadde vi ein lang og god pause med kaffi og sosialt samvær før yogatreninga starta opp. Kvar trening varte ca. 1 time. Nokre valte å gå etter hjartetrimmen, andre kom til berre for å følgje Yogaen, men dei fleste valte og vere med på begge treningane. Gjennom perioden vi har hatt yogaøvingar har det blitt ei fast gruppe som har stilt opp.

Yogatrening har eit enkelt gjennomføringsopplegg. Det er ein profesjonell som har ansvar for instruksjonane og som snakkar deltakarane gjennom øvingane og hjelper kvar enkelt. Av di dette opplegget er tilrettelagt for deltakarar med ein hjarte- og/eller lungeliding, hadde vi med ein frivillig som assistent. Denne medhjelparen var med for å hjelpe deltakarane gjennom øvingane. Medhjelparen har fulgt andre kurs som den profesjonelle instruktøren har holdt for å vite korleis ho skulle holde øvingane i gang om uforutsette hendingar skulle oppstå. I tillegg har medhjelparen vert med på førstehjelpskurs. Vi har brukt legar som rådgjevarar undervegs dersom vi har vore i tvil om noko. Dette har gitt oss ei ekstra tryggleik.

Vi er så heldige å ha ein profesjonell yogainstruktør som bur i kommunen, og som har eit særlig ønske om å kunne hjelpe personar med hjarte- og lungesjukdom. Denne instruktøren ble og invitert til å dele sin kunnskap og gjennomføre yogaøvingar på ei samling for oksygenbrukarar og sjukepleiarar som Helse Førde arrangerte hausten 2013. Denne samlinga var oppfølging av prosjekt "Kvardagen med O2" som Helse Førde utførde saman med LHL i 2011 - 2012, og som og fekk midlar frå ExtraStiftelsen.

Sidan yoga er ei treningsform som kan betre livskvaliteten til menneske gjennom heile livet, har det vore interessant og sjå kva innverknad treninga har hatt for utøvarane våre. Vi har hatt jamlege samtalar med deltakarane om kva dei synest hjelper og om det er noko som hjelper mindre. Planen var å lage skjema som deltakarane skulle fylle ut, men dette syntest dei ikkje var nødvendig. Det var betre og snakkast, og det har vi gjort. Dei fleste deltakarane melder at dei aktivt brukar øvingane heime, noko som kanskje viser seg i den gode framgangen som vi har sett.

Instruktørens kommentar:

Ein yogaklasse består i: Enkle ståande øvingar kor vi sirkulerer gjennom ledda. Vi finner pusten, øver på å være tilstade og leiter etter balanse. Løyser på alle ledd og fortsetter med sittande øvingar. Fokus på ryggsøyla, sittestilling og holdning. Vi bruker bølgebevegelse for å betre kontakt og bevegelighet i ryggsøyla. Vi avsluttar alltid liggjande på jorda med en god avspenning. Her går vi gjennom hele kroppen og slippar spenningar.



"Hurra vi fikk midler frå "ExtraStiftelsen" til prosjektet vårt!" Foto: Fjordenes Tidende (Vi fekk oppslag og omtale i lokalavisa då vi fekk pengar til prosjektet.)

Resultat og resultatvurdering

Dei første 9 månadane av prosjektet gjorde vi ein test for å finne ut om det umiddelbart etter ei øving var målbare endringar på blodtrykk, puls og oksygenmetning, i forhold til før øvinga. Dette gjorde vi ca. annankvar veke. Resultatet av den medisinske testen viste ein pulsnedgang på 10-15 anslag i minuttet hos heile gruppa. Når det gjeld blodtrykk, så var det lite forskjell på overtrykket, men merkbar lågare undertrykk hos dei fleste. Gruppa som heilhet fikk jamt litt lågare blodtrykk ved målingane før øving i løpet av dei 9 månadane. Målingane vart gjort på 10 fasteutøvarar. Etter kvart så opplevde vi at utøvarane vart veldig fokuserte på blodtrykket sitt, og om det var betre eller verre enn hos legen. Vi såg også at dette gav utslag på målingane. Dermed gjorde vi vedtak om å avslutte målingane og heller konsentrere oss om øvingane.

Vi har og notert oss at det å vere i lag med andre som har same problem og som evnar å forstå kva ein slit med i kvardagen er noko som nesten er like viktig som sjølve øvingane for enkelte.

Prosjektet har vore gjennomført med ein utruleg god kontinuitet. Ingen øvingar har blitt kansellert grunna sjukdom. Alle som har vore med i prosjektet melder at de føler seg i betre form, har betre pust og har fått betre balanse, så da er vi i LHL Selje godt nøgde med prosjektet. For oss som har følgd gruppa og observert utøvarane, så ser vi klart at dei som har vore med på trim først, får eit enda betre utbytte av yogaøvinga. Fleire kommuneleger seiar at dei gjerne skulle visst meir om tilbodet slik at dei kunne ha vurdert/ anbefalt fleire pasientar å delta.

Planen var og å lage eit enkelt instruksjonshefte som deltakarene kunne ta med heim for å gjera øvingar der. Vi fann ut at eit slikt hefte ville koste mykje pengar. Så sidan deltakarane hadde vore så pliktoppfyllande og vore på dei fleste øvingane, fann vi heller ut at vi ville bruke pengane på samlingane. Dette gjorde det mogleg å halde på i 2 år og slik gjere deltakarene trygge i gjennomføring av øvingane. Vi har gjort mest mogleg for å utnytte pengane til beste for pasientgruppa.

Instruktørens vurdering:

Yoga er blitt positivt mottatt av gruppa. Dei opplever å føle seg betre i kroppen etterpå. Ein roligere pust og større vennskap til pusten ser eg hos alle.

Kroppsbevisstheten er djupare og feire meldar om betre nakke. Fleire seier også at de har begynt med enkle øvingar heime på eigenhand Dette skjer når de opplever ein sjølvstende i øvingane, tryggleik om at de gjør det riktig og da også kjenner at det verker.

Oppsummering/konklusjon/planar

Gjennom dette prosjektet ønskte vi å vise at yoga er ein god og enkel måte å trene på, og at treninga kan vere aktuell for dei aller fleste hjarte- og lungesjuka. Alle som har følgd prosjektet seier dei har hatt betydeleg betring i sin helsesituasjon. Tilpassa trening til hjarte- og lungesjuka gjev mestringskjensle som gjer at ingen vil gå glipp av ein treningstime. Vi kan derfor anbefale yoga som treningsform for hjarte- og lungesjuka.

Vi håper og trur at vårt prosjekt kan inspirere fleire lokallag til å starte opp med same tilbud i andre kommunar. Når vi no er ferdig med prosjektperioden vil LHL Selje fortsette med yoga for hjarte- og lungesjuka. I tillegg vil vi tilby timar også til nærliggande kommunar slik at ein får fleire grupper og fleire tidspunkt på dagen å velje mellom. Vi ser heller ikkje bort frå at andre pasientgrupper etter kvart kjem til.