

SLUTTRAPPORT

Prosjekt “Gå for bedre helse” LHL Skjervøy

Prosjektnummer 2013.3.0304
Virksomhetsområde Rehabilitering
Søkerorganisasjon: LHL

Forord

LHL Skjervøy ønsket å gi sterkt overvektige hjerte- og lungesyke et treningstilbud slik at de kunne ta del i gleden og samværet knyttet til trening og aktivitet sammen med andre hjerte- og lungesyke. Vi bestemte oss derfor for å søke prosjektmidler fra ExtraStiftelsen slik at vi kunne etablere og prøve ut et rehabiliteringstilbud for sterkt overvektige hjerte- og lungesyke i Skjervøy kommune

LHL Skjervøy vil takke ExtraStiftelsen for bevilgningen på kr 170.000,- som gjorde at vi kunne gå til anskaffelse av et vektavlastningsapparat som kan hjelpe personer med overvekt til å komme i gang med trening. Slik har vi skapt et tilbud om gå-trening hvor deltakerne får trening under veiledning av både fysioterapeut og lokallagets likemenn. Dette har bidratt til at sterkt overvektige på Skjervøy nå kan starte opp med trening og oppleve mestring.

Vi vil også takke fysioterapitjenesten i Skjervøy kommune for et utmerket samarbeid for å få etablert dette treningstilbudet.

Prosjektet ble gjennomført i 2014 og prosjektgruppen har bestått av: Arnfinn Hanssen, prosjektleder og leder av LHL Skjervøy, Sissel Sørvang og May Britt Klevstad, begge medlemmer av LHL Skjervøy, samt ressursperson Siv Karlsen, leder av fysioterapitjenesten i Skjervøy kommune.

Bakgrunn/målsetting

Statistisk sett blir det flere og flere overvektige hjerte- og lungesyke, og Skjervøy kommune har ikke hatt et tilfredsstillende rehabiliteringstilbud til disse personene. Vi i LHL Skjervøy ønsket derfor å gi disse et tilbud som kan hjelpe de sosialt, men og til å få bedre helse. Det er gjerne slik at mange overvektige blir sittende inaktive hjemme, noe som kan lede til dårlig psykisk og fysisk helse. Vi fikk opplyst fra kommunehelsetjenesten at ca 20 – 30 personer kunne være aktuelle for treningsopplegget som LHL Skjervøy ønsket å sette i gang.

LHL Skjervøy hadde merket seg at fysioterapitjenesten i kommunen ikke hadde ressurser og utstyr slik at de kunne gi de sterkt overvektige trening med tanke på vektreduksjon. Kommunen har frisklivssentral med tilbud om trening og livsstilsendring, men på grunn av for dårlig fysisk kapasitet faller de sterkt overvektige dessverre utenfor dette tilbudet.

Vi var i dialog med ledende fysioterapeut i kommunen og forhørte oss om hvilket treningstilbud som kunne være aktuelt for de overvektige, og om det var et hjelpemiddel som kunne bidra til at de sterkt overvektige kunne starte opp med trening. I følge kommunefysioterapeut Renate Ingebrigtsen i Skjervøy kommune kan et vektavlastningsapparat bidra til at sterkt overvektige kan klare å legge opp en intervalltrening med lengre varighet. Sterkt overvektige har ofte problemer med ledd. Dette medfører at de ikke klarer å legge opp den ergonomiske treningen på en måte som skåner pust og som legger til rette for flere repetisjoner, fokus på kvalitet og langsom tilvenning og innlæring. Et vektavlastningsapparat kan avlaste inntil 40% av kroppsvekten, og den som tar det i bruk kan velge om han eller hun vil gå på tredemølle eller på gulv.

I Aktivitetshåndboken utgitt av Helsedirektoratet kunne vi lese at normalvektige kvinner i selvvalgt hastighet over gulv bruker 30% av sin maksimale kapasitet. Kvinner med fedme bruker dobbelt så mye. Det står også å lese at «Når vi ber pasienter med fedme om å ta en spasertur, ber vi dem egentlig om å utføre et betydelig arbeid, som selvfølgelig skaper motstand. Det er derfor avgjørende å finne realistiske behandlingsformer som er lystbetonte og gjennomførbare. Vanngymnastikk, sykling og svømming har vist seg å være spesielt effektiv mosjon ved fedme, da vektbærende ledd avlastes» (Bahr et al, 2008, Helsedirektoratet, s. 474 – 475). Skjervøy kommune har terapibasseng som også LHL Skjervøy benytter, men vi har erfart at det har vært problemer for en del lungesyke å bruke dette grunnet fuktig luft og klordamp. Gå-trening med vektavlastningsapparat kan dermed være et godt alternativ for disse.

Aktivitetshåndboken sier også at fysisk aktivitet i forbindelse med overvekt og fedme kan medføre smerter i vektbærende ledd. Da anbefales det at man bør tilpasse treningen. Vannaktivitet eller stavgang foreslås som aktivitet, men når det kommer til brukere rundt 150 kg med lungeproblemer så er ikke stavgang tilstrekkelig avlastning. Av denne grunn deltar mange overvektige heller ikke i stavgang-grupper.

Vi mente derfor at et apparat som gir vektavlastning kunne gi en mer skånsom treningsmulighet for disse sterkt overvektige. De ville få mulighet til å utføre trening med lengre varighet. Vi så også at hofteopererte kunne ha god nytte av vektavlastningsapparatet.

Prosjektsøknaden var oppe til høring på møter i laget, og årsmøtet i LHL Skjervøy gjorde enstemmig vedtak om å søke ExtraStiftelsen om støtte til å gjennomføre prosjektet.

Prosjektet hadde følgende målsetting og målgruppe:

LHL Skjervøy ønsket å etablere og prøve ut et rehabiliteringstilbud for overvektige hjerte- og lungesyke slik at de oppnår vektreduksjon og derved bedre fysisk og psykisk helse og som følge av det, bedre livskvalitet. Tanken var at tilbudet skulle integreres i de eksisterende likemannsledede trenings- og erfaringsgruppene som lokallaget driver.

Målgruppen for prosjektet har vært sterkt overvektige hjerte- og lungesyke, men andre grupper som har behov for vektavlastning for å trene ville også kunne nyttiggjøre seg rehabiliteringstilbudet.

Prosjektgjennomføring/metode

LHL Skjervøy har i dag 3 trimgrupper ledet av likemenn som har instruktørkurs i ledelse av hjerte- og lungetrim. To trimgrupper foregår i treningsaler og en i terapibasseng, og lokalene får vi disponere gratis av kommunen. To ganger i uken bruker vi lokalene til fysioterapitjenesten i kommunen til treningsgruppene våre. Mandager har vi fysisk aktivitet nivå 1 trening (lavest intensitet nivå) i treningslokalet deres, og torsdag er det vanntim i terapibassenget. Det var derfor naturlig å få oppmontert vektavlastningsapparatet vårt i lokalet hvor vi har fysisk aktivitet nivå 1 trening, da det allerede var tredemølle der som kunne brukes. Ikke bare får vi disponere lokale og terapibasseng gratis. Vi får låne utstyret som står der gratis også, deriblant tredemøllen.

Vi gikk til anskaffelse av et apparat fra AkuMed som gir vektavlastning ved gange. Vi hadde på forhånd vært i dialog med ledende fysioterapeut i kommunen. Hun hadde sagt seg villig til å lære opp og veilede i bruken av apparatet slik at likemennene fra LHL Skjervøy kunne bistå de sterkt overvektige som ville være avhengig av et slikt apparat for å komme i gang med gå-trening.

På grunn av sein levering og feil på utstyret fikk vi ikke oppmontert apparatet før 12. mai 2014. Da apparatet var på plass startet vi med opplæring fra leverandør. Leverandøren hadde innføring i bruk av apparatet med kommune-fysioterapeuten og 2 av likemennene fra LHL Skjervøy. Øving og trening på bruk av apparatet fortsatte frem mot ferien. Fysioterapeuten laget et eget treningsopplegg som kunne tilpasses den enkelte. Deltakerne kunne velge om de vil starte opp med å gå på tredemølle eller på gulvet i treningsalen. Etter oppstart i september har likemenn brukt en dag i uken på å veilede de overvektige brukerne i gå-trening. Denne gå-treningen har foregått på de samme dagene som LHL Skjervøy har hatt treningspartier (trimgrupper) i lokalene, men ikke alltid parallelt med disse treningene. Mange av brukerne har foretrukket å starte opp med treningen bare med likemenn fra LHL Skjervøy til stede. De forteller at dette skyldes overvekten og at de føler ubehag ved å trene sammen med andre. I forkant av og etter hver treningsøkt har vi hatt samtale/erfaringsutveksling ledet av lagets likemenn. Ved siden av treningsalen ligger terapibassenget. Overvektige som var i stand til det fikk tilbud om trening i bassenget, men har foreløpig takket nei. De har foretrukket gå-treningen.

Aktuelle deltakere fikk invitasjon til rehabiliteringstilbudet gjennom fysioterapitjenesten ved Skjervøy helsesenter og fra legene på stedet. LHL Skjervøy har også gått ut med informasjon om rehabiliteringstilbudet via stedets nærradio, lokalavisen og på møter i lokallaget.

Resultat og resultatvurdering

Siden prosjektet fikk en treg start på grunn av forsinket levering av vektavlastningsapparatet var vi redd for at vi ikke skulle få det ønskede antall brukere i løpet av prosjektperioden. Ved prosjektslutt viste det seg likevel at 25 overvektige har hatt gå-trening under veiledning av en av LHL sine likemenn. Blant disse har det også vært personer som ennå ikke har utviklet hjerte- og/eller lungesykdom. Vi har også registrert at flere kan være aktuelle for tilbudet og tror derfor at vi vil få nye brukere i tiden som kommer.

Vi har fått god tilbakemelding fra fysioterapitjenesten, som forteller om mange fornøyde brukere. Det har vist seg at vektavlastningsapparatet ikke bare er nyttig for overvektige, men at det også kan benyttes til veldig mange andre brukere/problemstillinger. Fysioterapeutene har i prosjektperioden benyttet apparatet i forbindelse med behandling av ca. 20 pasienter.

Fysioterapitjenesten har ennå ikke hatt anledning til å evaluere rehabiliteringstilbudet “Gå for bedre helse”, men sier seg svært godt fornøyd med at tilbudet nå er etablert og den gode oppslutningen som det har fått.

Som følge av sen oppstart kom vi ikke i gang med de planlagte kosthold- og livsstilkursene som skulle foregå i samarbeid med frisklivssentralen. Dette håper vi å få til senere.

Vi hadde også planlagt å lage en informasjonsfolder om tilbudet. Dette ble det ikke tid til i prosjektperioden. Vi klarte likevel å rekruttere nok brukere gjennom andre kanaler til å gjennomføre gå-treninger andre halvår 2014.

De som har deltatt på treningstilbudet er svært fornøyd. Mange sier at de aldri ville ha startet opp med trening hvis de ikke hadde hatt dette tilbudet. De sier at det er like viktig å ha noe å gå til og at det betyr mye å komme ut og treffe andre. Flere sier også at de etter hvert, når formen blir bedre, vil vurdere å trene mer sammen med de andre treningspartiene til LHL Skjervøy.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Prosjektet har hatt stor betydning for de tyngste brukerne i kommunen vår. Gjennom deltakelse får de sterkt overvektige nå mulighet til trening og sosialt samvær med andre hjerte- og lungesyke. Etter hvert vil treningen bidra til at deltakerne kan frigjøre seg fra vektavlastningsapparatet og slutte seg til trimgruppene som trener i sal og terapibasseng. LHL Skjervøy vil med det første utarbeide en informasjonsfolder/flyveblad som markedsfører treningstilbudet. Informasjonen vil blant annet bli hengt opp på oppslagstavla på kommunehuset og lagt ut på venterommet på det lokale legekontoret.

Vi har opparbeidet et godt samarbeid med fysioterapeutene i kommunen, og vil fortsette samarbeidet med disse. Etter hvert satser vi på å kunne tilby et rehabiliteringstilbud som ikke bare inneholder tilpasset trening, men som også vil tilby deltakerne et kostholds- og livsstilkurs. I første omgang vil LHL Skjervøy delta på et kostholdkurs som frisklivssentralen har planlagt å arrangere i mars måned.

LHL Skjervøy vil ta ansvar for videreføring av det likemannsledede treningstilbudet for de overvektige. Vi vil også ta ansvar for vedlikehold og eventuelle reparasjoner av vektavlastningsapparatet som eies av LHL Skjervøy.