

Trygg i vann

Forord

Denne rapporten gjelder prosjektet «Trygg i vann», utført av Norges Parkinsonforbund i 2022. Støtten fra Dam helse gjorde det mulig å lage tre ulike filmer, for tre ulike målgrupper.

Sammendrag

Vi forbinder sommer med sol, bading og svømming, men årlig drukner dessverre omkring 80 personer her i landet. Samtidig opplever flere personer med parkinson drukningsulykker både i svømmehall og strand. Det er viktig å være oppmerksom på at noen symptomer ved parkinson også kan oppstå i vann. Norges Parkinsonforbund har erfart at det er manglende kunnskap om faren for drukningsulykker både blant personer med parkinson, pårørende, helsepersonell og badevakter. Derfor har forbundet lansert kampanjen «Trygg i vann» med egne svømmevettregler ved parkinson sykdom. Vi har også laget informasjonsfilmer for å spre kunnskap om trygg svømming både til helsepersonell og offentligheten.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	1
Sammendrag	1
Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet	3
Kap. 2 Målsetting og målgruppe	3
Kap. 3 Prosjektgjennomføring.....	4
Kap. 4 resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering.....	4
Kap. 5 Oppsummering.....	5

Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet

Parkinson er en kronisk og progredierende sykdom. Det er derfor viktig å holde symptomene under kontroll, motvirke skrøpeligheit og forebygge plager fra bevegelsesapparatet. I hovedsak handler dette om å ta rett medisin til riktig tid, og trene regelmessig på rett måte. Treningen skal bestå av tre deler, en styrkedel, en parkinsonspesifikk treningsmetode og en kardiodel. Behandlere og nevrologer anbefaler å variere kardiodelen med ulike treningsformer og intensitet, for å forebygge skader og feilbelastning. En av treningsformene som mange blir anbefalt er svømming. Et generisk søk på nettet gir mange treff på svømming som en god treningsform ved parkinson. Enkelt studier stiller spørsmål ved om vann gjør bevegelser langsommere og derfor forsterker et negativt bevegelsesmønster, preget av langsomhet. Det finnes ingen evidens på baserte studier som viser risikoen ved å bedrive svømmetrening ved parkinson. I Norge har det de siste tre årene vært to drukningsulykker med parkinson, et i basseng på rehabiliteringssenter og et utendørs i et tjern. I tillegg har helsefaglig rådgiver i forbundet fått flere historier om nærdrukningsulykker fra personer med parkinson og pårørende. Fysioterapeuter som driver organisert trening i basseng rettet mot denne pasientgruppen, melder også om lignende situasjoner. Felles i disse beskrivelsene er en person med langt kommet parkinson sykdom.

Kap. 2 Målsetting og målgruppe

Før filmene ble laget, var det ingen informasjon som belyser den økte drukningsfaren ved parkinson sykdom. Problemstillingen var ukjent for personer med parkinson og pårørende, inntil de selv erfarte nærdrukning. Helsepersonell ser også ut til å mangle denne kunnskapen, og lar seg sjokkere når de opplever utfordringene til personer med sykdommen. Derfor har Norges Parkinsonforbund laget tre filmer som har tre ulike målgrupper.

Målgruppen i film 1 er personer med parkinson og deres pårørende. Budskapet her vil være trygg svømming. Det vil rettes fokus mot situasjoner som øker sjansen for drukning, trygghetstiltak for svømming inkludert hjelpemidler og når en person med parkinson ikke burde gå i vannet.

Målgruppen i film 2 er helsepersonell som er ansvarlig for svømmegrupper og for å informere personer med parkinson. Denne filmen vil ha et mer faglig preg og vise fagpersonene hvilke tegn de skal se etter for å avsløre en økt drukningsfare. Den vil også gi råd om arrangering av svømmegrupper og trygg svømming.

Målgruppe i film 3 er alle som har eller er i kontakt med personer som har sykdommen. Dette er en film med korte tips, oppsummert slik som «fjellvettreglene». Disse filmene er spesielt egnet for sosiale medier og til spredning hos andre aktører.

Filmene som ble lagt ut på forbundet sine egne kanaler på hjemmeside, Youtube, Facebook og Instagram gjorde det mulig for oss å samle inn effekt. Vi fikk da data på hvor mange filmene har nådd, hvor lenge filmen er sett og av hvor mange. Her har vi fått gode resultater og mange reaksjoner.

Filmene har også blitt vist på alle arrangementer Norges Parkinsonforbund har gjennomført. Tilbakemeldingene fra medlemmer og ikke medlemmer, har vært utelukkende positive.

I søknaden var det skissert at vi ønsket mediasak på problemstillingen. Kommunikasjonsrådgiver i forbundet jobbet hardt for å få dette til. Dessverre fikk vi stadig tilbakemelding om at avisene ikke hadde kapasitet til å ta inn flere saker.

Kap. 3 Prosjektgjennomføring

Animasjonsfilm er en fin måte å visualisere temaer det ellers kan være vanskelig å fremstille. I dette prosjektet har vi brukt en teknikk som kalles whiteboard-animasjon. Dette er en digital tegnefilm hvor tegningene blir til mens en fortellerstemme leser manus. Tegningene bidrar til å forenkle og forsterke budskapet og vi kan bruke symboler som er lett gjenkjennelige.

Vi ønsket å bruke brukerhistorier fra personer som har opplevd nærdrukninger. Det ble sendt ut en epost til alle medlemmene i Norges Parkinsonforbund, der de fikk mulighet til å dele sin historie i et spørreskjema gjennom Netigate. Disse skjemaene er ikke anonymene, da prosjektlederen måtte ha muligheten for å kunne stille oppfølgingsspørsmål.

Historiene ble anonymisert av prosjektleder før det ble delt videre med prosjektgruppen. I prosjektgruppen hadde vi med to sykepleiere, en ergoterapeut og en fysioterapeut. Disse hadde i oppgave om å sikre kvaliteten i faginnholdet. Prosjektleder innkalte alle i prosjektgruppen til å gjennomgå og diskutere brukerhistoriene. Fagpersonene kom med innspill til manus.

Thau fikk tilsendt manusene tidlig. De jobbet med grunnskissene til storyboardene, og tilpasset tekstene så budskapet skulle treffe de ulike målgruppene. Når man lager filmer, vil man få flere utkast før man blir fornøyd. Vi endret blant annet på animasjonen flere ganger for å kunne treffe vår målgruppe.

De fleste drukningsulykker skjer i løpet av sommerhalvåret. Lanseringen av filmene og spredning av informasjon om tema, gikk derfor i forkant av sesongen. Da de tre filmene har ulike målgrupper, gikk de også på ulike distribusjonskanaler.

Kap. 4 resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Da de tre filmene har ulike målgrupper vil de også ha ulike distribusjonskanaler. Filmene vil ligge i disse mediene så lenge de er aktuelle og jevnlig publiseres i nye poster i disse mediene/gruppene, for å holde fokuset varmt.

Distribusjon av filmene i ulike kanaler:

- Youtube (film 1, 2 og 3)
- Egen hjemmeside (film 1, 2 og 3)
- Facebook (film 1, 2 og 3)
- Instagram (film 3)
- Annonse i Tema Parkinson og på eget nettsted (film 1 og 3)

Filmene ble også vist på alle arrangementer Norges Parkinsonforbund. I søknaden ble det skissert at filmene skulle legges ut på fysioteraputen.no, sykepleien.no, livredning.no, NKB.no og hjemmesidene til rehabiliteringssentre. Dette fikk vi dessverre ikke til. Disse nettsidene ønsket ikke å ta inn filmer som er laget av en annen organisasjon. Derimot ønsket Norges Livredningsselskap å informere badevakter om trygg i vann filmene.

Filmen som har helsepersonell som målgruppe, ble delt gjennom Parkinsonnet. Parkinsonnet reiser rundt i Norge og lærer opp sykepleiere, logoped, ergoterapeuter og fysioterapeuter i parkinson sykdom. På disse kursene ble denne filmen vist.

Kap. 5 Oppsummering

Vi er svært fornøyde med filmene. Vi har fått utelukket god respons fra både helsepersonell, pårørende og personer med parkinson sykdom. Dessverre fikk vi ikke mediedekning denne gangen. Animasjonsfilmene kan danne grunnlag for andre virkemidler som brosjyremateriell for utdeling til lokallagene, plakater til lokallagene og svømmevett-regler i brosjyreformat.