

Balansetrening med frivillig instruktør

Sluttrapport p.nr. 2021-HE1-352935



Deltagere på balanseinstruktørkurs i 2022

Prosjektleder: Seniorrågiver i HLF, Nina Ekjord Øyen



Forord

Denne rapporten skal gir en oversikt over prosjektets omfang og hvordan vi har lykkes med oppgaven. Den vil også gi et innblikk i hvordan lokallagene har løst sin del av oppgaven. Rapporten skal også vise hvordan prosjektet skaper aktivitet i lokalmiljøene. Oppsummert i én setning: Vi har hatt to kurs over to år med til sammen 33 deltagere, som nå praktiserer i store deler av landet.

Takk til fagsjef hørsel i HLF Steinar Birkeland for prosjektets «fødselshjelp», og til fysioterapeut ved HLF Rehabilitering, Karin Jansen for hennes faglige bidrag og gjennomføring av undervisningen.

Bakgrunn for prosjektet

Hørselstap er en stor folkehelseutfordring og usynlig funksjonsnedsettelse som rammer mange nordmenn. I dag er vi om lag én million her til lands som har en form for hørselsutfordring. Som så mange funksjonsnedsettelser fører også hørselsutfordringer til andre plager, som muskel/skjelett-plager og balanseutfordringer. Når hver femte person i Norge har en hørselsutfordring byr dette på store utfordringer, både for den enkelte og for samfunnet ellers.

I 2014 ble det avsluttet et ExtraStiftelsen-prosjekt i regi av HLF Briskeby kompetansesenter (nå HLF Rehabilitering) som viste at balansetrening er effektivt for å bedre kommunikasjon, læring og mestring for personer med hørselstap og balanseutfordringer. Erfaringene herfra har hatt overføringsverdi til det dette prosjektet.

Fra to andre, lokale HLF-prosjekter med fokus på balansetrening for eldre med nedsatt hørsel (Bydel Nordstand/Oslo Eiker), har vi sett at balansetrening er av stor betydning for god helse og sosial trivsel. De to nevnte prosjektene har dokumentert effekt og nytte av oppfølging på balanseområdet for gruppen eldre med hørselstap.

HLFs lokallag treffer mange i gruppen eldre med hørselstap, og har derfor et godt utgangspunkt for å rekruttere til balansetrening.

Målsetting for prosjektet

Prosjektet har hatt til hensikt å lære opp et korps av sertifiserte frivillige balanseinstruktører fra hele landet. I første omgang rekrutterte vi fra lag med høyt innslag av aktive tillitsvalgte. Målet på lenger sikt er at denne aktiviteten skal være en fast del av HLF sitt arbeid opp mot eldre med hørselstap i de aller fleste av våre 190 lokallag over hele Norge. Tilbudet er åpent for alle med hørselsutfordringer, men også andre som har balanseutfordringer.

Et av målene for prosjektet er å få dekke store deler av landet med tilbud om balansetrening. Nå når prosjektet er ferdigstilt har vi 33 sertifiserte frivillige balansetrenerne. Vi er godt i gang på flere steder i landet, og forventer at balansetreningen vil øke i omfang nå som pandemien er over og kjennskap til treningen blir mer utbredt. Det er hvert enkelt lokallags styre som er ansvarlig for og som skal administrere kursene.

Det er i tillegg, i et eget Dam-koronaprojekt, utviklet og tilgjengeliggjort et nettkurs med en instruksjonsfilm i balansetrening for personer som ikke kan nå et treningssted, men som kan ha nytte og glede av trening på hjemmebane.

Prosjektet har hatt som mål å gjøre det mulig for med eldre med hørselstap til å beholde selvstendigheten og å kunne:

- Bo hjemme og å klare seg selv så lenge som mulig.
- Kjenne seg trygg alene, også ute i samfunnet
- Være trygg ute i trafikken
- Tørre å reise alene
- Delta i samfunnet uten frykt for å falle eller slite seg ut
- Avverge isolasjon og ensomhet som ofte er et resultat av frykt for å gå ut på egen hånd
- Tilby en ny sosial arena som er tilrettelagt og inkluderende

Vi vil med dette prosjektet tilby våre lokallag og den yngre garde av lokale tillitsvalgte et viktig kursopplegg for livsmestring. Vi ser på dette som et tilbud om ikke bare å lære noe nytt og spennende for våre yngre medlemmer, men også muligheten til å bidra til andres helse og livskvalitet. For de tillitsvalgte i lokallagene vil dette prosjektet føre til økt frivillig aktivitet i nærmiljøet.

Prosjektgjennomføring/Metode

I samarbeid med fysioterapeut Karin Jansen laget vi et treningsopplegg tilpasset vår målgruppe, både vordende balanseinstruktører og ordinære kursdeltagere. Vi laget samtidig en prosjektverktøykasse for lokallagene som inneholder utsendelsesmaterieell og invitasjoner som enkelt kan tilpasses lokale forhold:

- Informasjon til lokallagene
- Avisinnlegg
- Brev til kommunen
- Informasjon til samarbeidspartnere
- Generell informasjon om prosjektet

Gjennom våre faste kanaler, som internmagasinet Hørt & berørt (som går til våre om lag to tusen tillitsvalgte og frivillige), nyhetsbrev og invitasjon på Epost til alle våre lag lokalt og på fylkesplan, fikk vi kontakt med interesserte medlemmer over hele landet. Det første året, 2021, hadde vi 21 deltagere som vi sertifiserte. Disse fikk i tillegg til informasjonsmateriellet et trykket kompendium for repetisjon av øvelser og det de ellers lærte på kurset. Året etter, også et pandemi år, var det 13 som ble kurset.

Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Vi er en stor organisasjon og har erfaring med at ting tar tid, men vi ser at interessen for balanseprosjektet øker hos potensielle instruktører og blant de som har behov for denne type trening.

Det ble avholdt to kurs, et i september 2021 og et i september 2022, med til sammen 33 deltagere. Dette anser vi som et godt resultat tatt i betraktning av at prosjektet ble gjennomført i en pandemiedstengt Norge.

Det er nå god aktivitet på treningsfronten rundt i Norge, men også i vår norske kontingent på Gran Canaria, hvor nærmere 30 deltagere trener fast en gang i uken. Faste treningsarenaer er også på plass flere steder her på berget.

Et annet godt resultat som er kommet i kjølvannet av prosjektet, er sosiale aktiviteter før og etter trening. Våre likepersoner er til stede for å tilby hjelp til stell av høreapparatet, og stiller opp for å sikre kaffekos i regi av lokallaget arrangerer etter treningsøkten. Alle aktiviteter skjer på samme sted og gjør det enkelt tilgjengelig for eldre å få ta del i en dag med praktisk og sosialt samkvem. Totalt sett er dette blitt et veldig godt tilbud for kropp og sjel.

Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Da dette har vist seg å bli et populært tilbud der det er lansert, ønsker vi å utvide aktiviteten.

Vi får inn bilder og fortellinger fra treningsøktene som blir publisert i vårt internmagasin Hørt & berørt.

Vi ser at interessen er økende med denne type publisering, så det vil vi fortsette med.

Vi har gjennom dette prosjektet også fått kontakt med flere av våre yngre medlemmer, som aktiviteten appellerer til og som på denne måten trekkes til aktivt organisasjonsarbeid. Det er et ønske fra organisasjonen at vi viderefører opplæringen av instruktører, slik at alle skal kunne få dette tilbudet der de bor.

I 2023 har vi ikke anledning til å avholde kurs da økonomien i forbundet er svært anstrengt. Vi håper på bedre tider og muligheter for videre drift av instruktørkurset.

Vi har nå venteliste med interessenter, og det varsles fra lokallagene våre om et stort behov for denne form for trening.