



Søkerorganisasjon: Marfanforeningen

Virksomhetsområde: Rehabilitering

Prosjektnummer: 2008/3/0180

Referansenummer: 3CYMC2

Prosjektnavn: "Vi i vår beste alder"

Sluttrapport

Forord

"Vi i vår beste alder" vil rette en stor takk til stiftelsen Helse- og Rehabilitering som gjorde dette prosjektet mulig for oss. Marfanforeningen er en forening for de med Marfan syndrom og andre marfanlignendes tilstander. En sjelden diagnose som gjør at vi ikke er så mange medlemmer. Når vi får samlet 16 personer til dette prosjektet, er det en stor gruppe i vår målestokk. Deltagerne kom fra hele landet og samlingen varte i 8 dager.

Bakgrunn for prosjektet

Bakgrunnen for søknaden var en samling for en liten gruppe medlemmer i 2008. Foreningen samlet medlemmer fra 60 år og oppover til et opplegg med trening/vanngymnastikk og massasje. De som deltok betalte alt selv, men resultatet ga oss forståelse for at dette måtte vi jobbe videre med, men med økonomisk støtte til gjennomføringen.

Målsetting

Marfanforeningen hadde som målsetting å få til et aktivitetsopplegg for de som var ute av arbeidslivet, et individuelt rehabiliteringsopplegg til supplere vanlig behandling. Vi ønsket å tilby medlemmene et opphold der de kunne få ivareta kroppen uten stress. I tillegg ville vi gi de muligheter til å dele informasjon og andre små og/eller store utfordringer i hverdagen. Håpet er at de som var med fortsetter med fysisk aktivitet som en del av hverdagen.

Metode

Medlemmene som var med kom fra hele landet. Samlingen varte i en uke der medlemmene fikk mulighet til trening i sal, vanngymnastikk og mye massasje. Vanngymnastikk: Deltagerne fikk tilbud om gruppetrening hver morgen. Ellers kunne hver enkelt benytte seg av svømmebassenget, boblebad og sauna så mye de ville.

Massasje: Alle hadde massasje hver dag. Det er noe medlemmene trenger hele tiden. Hjemme går de fleste til fysioterapi regelmessig, men massasje hver dag var fantastisk.

Trening: Alle fikk bruke treningsalen så mye de ville, sammen med andre eller alene.

Fellesskapet ga også rom for samtaler/diskusjoner som tok opp problemstillinger medlemmene hadde i det daglige. Det er pr i dag svært lite vi vet om det å eldes med



Marfan
foreningen

foreningen for Marfan syndrom og
andre marfanlignende tilstander

Marfan syndrom, så erfaringene hver enkelt har er viktig å formidle til hverandre. Medlemmene bor spredt rundt i hele landet og fortsatt er det helsepersonell som vet lite eller ingenting om diagnosen. Derfor er samlinger viktige arenaer for å gi og dele informasjon som kan brukes i hverdagen. Mange benyttet fristundene til å gå på tur.

Resultat

Evalueringen av opplegget ga oss klart signal om at dette måtte vi fortsette med. Opplegget var tilpasset hver enkelt og enda bedre kan det bli med små justeringer. Med så mange ulike mennesker med samme diagnose, men med ulike behov, kan vi se tilbake på en vellykket samling.

Videre planer

”Vi i vår beste alder” planleggest videreført i 2010 og i årene fremover såfremt foreningen mottar midler fra eksterne aktører.