

SLUTTRAPPORT FOR HR-PROSJEKTET "PÅ TÅ HEV"

Virksomhetsområde: **Rehabilitering**

Prosjektnummer: **2008/3/0212**

Prosjektnavn: **PÅ TÅ HEV**

Søkerorganisasjon: **NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND**



Begge foto: DNBS



Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

KAPITTELINDELING:

Forord

Sammendrag

Innholdsfortegnelse

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Kap 2. Prosjektgjennomføring /Metode

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Kap 4. Oppsummering / Konklusjon / Videre planer

Referanser / Litteratur

Vedlegg

Forord

Fysisk aktivitet er viktig for alle barns utvikling. Å legge til rette for dette også for barn med skjulte funksjonshemminger som astma, eksem og allergi, krever ikke store omlegginger, men likevel viktige tilpasninger, som kan være avgjørende for om barnet og foreldrene ønsker å benytte tilbudet. Å skolere trenere, rengjøringsansatte og ansvarlige for halldrift er viktig holdningsskapende arbeid for større tilgjengelighet for NAAFs sykdomsgrupper. Prosjektet er et aktivitetstilbud for barn, med parallell opplæring av de voksne som skal medvirke i organiseringen. Prosjektet var en fritidssysse for barn; et ballettkurs. Kurset ble holdt for 2 aldersgrupper samme kveld, 5 kvelder før sommerferien og 10 kvelder i høstsemesteret.

Sammendrag

Astma og allergier er skjulte funksjonshemminger som gjør at noen barn og unge ikke deltar i fysiske fritidsaktiviteter på linje med jevnaldrende. Prosjektet ville gi et ballett-tilbud til barn med astma og allergi, som både er fysisk trening og glede ved musikk og samvær. Alderssammensetningen for deltakerne var i utgangspunktet 6- 9 år og 12-15 år. Det viste seg vanskelig å nå frem til de eldste ungdommene/barna og målgruppen ble endret til 4 -10 halvveis i 2009. Ballettskolen og halleier var positive til å legge forholdene til rette for kursene. Opplæring av vaskere utover deres egne kurs har vært vanskelig å få til i praksis. Den yngste gruppen barn har vært lettest å rekruttere. Parallelt med dansetimene fikk foreldrene tilbud om astmakurs 3 kvelder. Dette ble veldig positivt mottatt, da astma ofte gjelder flere i samme familie. Høstens to kurs var populære og ballettskolen og NAAF Region Oslo inngikk avtale om at ballettskolen skal fortsette med denne kurstypen mot at NAAF Region Oslo dekker utgifter til ekstra vask og opplæring av trener og andre etter hvert som det er behov for det.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet / Målsetting

Astma og allergi varierer i alvorlighetsgrad, fra relativt milde plager, til tilstander med store konsekvenser for så vel den enkelte som for samfunnet. Allergiske sykdommer er blant de hyppigste kroniske plager hos barn.

Astma og allergi er skjulte funksjonshemminger, derfor kan det være en utfordring for omgivelsene å forstå at barnet er sykt. Ofte rammer det familiens inntekter, slik at familien også sliter økonomisk.

NAAF erfarer at familier med astma, allergi, eksem hos barn og unge har et sammensatt behov for kunnskap og erfaringsoverføring. Foreldre og etter hvert barnet / den unge selv trenger råd og hjelp fra kyndige fagfolk som har solid erfaring fra dette området. Det er viktig å bygge på brukernes egne erfaringer. Barn trenger også å møte andre barn, ikke minst gjelder dette i møte med andre barn med de samme sykdommene.

Barn som har astma, allergi, eksem møter mange hindringer og utfordringer i det daglige. På grunn av sykdommens art må både barn og foreldre lære seg å ta forholdsregler, og lære å mestre sykdommen og sykdommens konsekvenser. I dette ligger en vanskelig balansegang mellom sikkerhetsbeskyttelse og overbeskyttelse. For å legge forholdene best mulig til rette for familiene kan det settes i gang en rekke tiltak. Disse tiltakene vil gi barnet en friskere hverdag.

Dessverre opplever vi at barn med astma og allergi ofte får et stillesittende liv, de får liten eller ingen fysisk trening og en tyngre kropp med dårlig motorikk. Disse barna finner ikke noe aktivitetstilbud som passer dem, deres kropp og deres sykdom. Disse barna og ungdommene melder seg ikke på "vanlige" treningstilbud, men de trenger absolutt fysisk aktivitet.

Prosjektets mål

- Å gi barn og unge med astma, allergi og eksem en god kroppsopplevelse
- Å gi barn og unge med astma, allergi og eksem glede av musikk, dans og fysisk aktivitet
- Å gi barn og unge en tilrettelagt aktivitet på sykdommens premisser
- Å skape trygghet i fysisk aktivitet
- Gi et konkret tilbud med bevegelse til musikk til utvalgte aldersgrupper.

Delmål

- Bevisstgjøre dansepedagoger og ballettskoler i tilgjengelighet for miljøhemmede
- Lære dansepedagoger og ballettskoler at det umulige også er mulig for barn med astma, eksem og allergi

Kap 2. Prosjektgjennomføring / Metode

Tidsplanen ble laget av prosjektleder (Ane Heiberg) i samarbeid med ledelsen ved Den norske Ballettskolen (Irene og Siri Johansen).

Tidsplan for På tå hev - astma ingen hindring

dato	Hva	hvem
14.jan	møte mellom DNSB og NAAF Region Oslo	Ane, Irene, Siri
19.jan	Prosjektplan sendt DNBS	Ane
04.feb	notis i AstmaAllergi, regionsnytt	Ane
	Alle detaljer vedr. kurs, økonomi, infomateriell, hjemmesider, avtale - klart.	
19. jan - 13. feb vinterferie	Legge ut på nett	Ane, Irene, Siri
23.feb-6.mars	Reportasje om Oda til AstmaAllergi	
12.mar	frist input til Astma og Allergi, regionsnytt	
	e-postutsendelser til DNBS og NAAF, plakater på skoler, sykehus med mer	
20.mar påskeferie		
16.apr	pressemelding til lokalaviser m.fl	
	kursing av instruktører, skoleledelse, vaskepersonell m.fl.	Hilde Sofie, Ane
15. - 24 april		
01.mai	påmeldingsfrist	
12.mai - 9.juni	Vårkurs 1 og 2 i Trikkehallen	
	oppfølgingsreportasje til Astma og allergi og nettsidene	
18.mai sommerferie		
	frist info i Astma og Allergi, regionsnytt	
	ny e-postrunde,	
	brev til alle aktuelle barnemedl. i Oslo og Akershus,	
	oppheng av plakat og flyer i barnehager og skoler/SFO i Nordre Aker, ny pressemelding	
13.aug	Påmeldingsfrist høstkurs	
19.aug	Høstkurs 3 og 4 i Trikkehallen	
7. sept - 17.nov	Foreldrekurs om astma, behandling, spirometri av foreldrene + likemannsinfo	Ane, Rose, Helle, Silje
14. og 21. sept + 12.okt	Siste gang med oppvisning, diplomutdeling og info/PR om neste kurs	Ane
17. nov Jan 2010	Rapportskriving	

Timebruk for prosjektleder til prosjektledelse og PR; se vedlegg 1, timeliste

Å drive PR-arbeid i et område man ikke er en del av tradisjonen for fritidsaktiviteter koster mye arbeid. "På tå hev" har prøvd å benytte allerede etablerte institusjoner og informert gjennom e-post og brev til egne medlemmer, brukt DNBS sitt e-post og medlemsnettverk og informert i Trikkehallens informasjonskanaler. I tillegg har det ligget informasjon på DNBS nettsider og Region Oslos nettside og Trikkehallens nettside. Region Oslo har ikke hatt aktivitet knyttet til barn og aktivitet på mange år og dette er på mange måter nybrottsarbeid. Kontoret har heller ikke vært betjent og medlemsaktiviteten i Oslo-området har ikke rettet seg spesielt mye mot barn. Alle disse faktorene er hemmende i forhold til å nå aktuelle barn og deres foreldre.

Prosjektleder har sendt e-post til skoler, SFO og presse. Ingen av disse henvendelsene er besvart. Tre skoler og en SFO er fulgt opp ved telefon. Ingen av dem hadde mulighet til å ta imot info om våre brukergrupper og tilbudet om dansekursen. De var velvillige til å la meg henge opp plakaten, men kun på anvist sted og kun en til to pr. skole. De tok også imot løpesedler for viderebringning via lærerne i gruppene. Det krever mye mer plass i medier og reklameplass for å bli lagt merke til. I tillegg er aktivitetstilbudet til barn og unge i Oslo stort, og de etablerte aktørene har lettere tilgang til nye medlemmer. Skal man verve til kurs som dette, må man få personlig innpass og mulighet til å fortelle om tilbudet direkte til barna og gjerne også foreldrene til de yngste barna. Det må vurderes å bruke mer tid på dette før sommerferien, slik at neste kurs får nok påmeldinger.

Selv om PR-delen helt klart har tatt mest tid og ressurser har det også vært vanskelig å tilby opplæring til vaskfirmaet. Ansvarlig for vask i kommunen forlangte timebetalt for alle deltakere om dette skulle være et pålegg fra oss å kurse dem. Dessuten mente hun at alle var godt skolerte uten at hun dokumenterte dette. Resultatet er at jeg ikke har arrangert kurs i innemiljø med Trikkehall-ansatte og vaskere, men hatt én til én-samtaler med de aktuelle personene som legger til rette for og gjennomfører rengjøringen. Jeg har også lånt dem en god støvsuger i håp om at det kan bedre rengjøringen.

Vårkursene fikk 7 påmeldte i alderen 7-8 år og det ble derfor gjennomført kun ett kurs, hvorav kun én med egen astma. De andre hadde foreldre, søsken eller ingen tilknytning til sykdomsgruppene.

Prosjektleder holdt foreldrekurs for foreldrene, mens barna danset, fire av fem kurs ganger. Se egen oversikt over innhold.

Kap. 3. Resultater og resultatvurdering

Påmeldingen til 5-ukers-kursene i mai var nedslående. Med stor sluttinnsats ble det vervet nok barn til å avholde ett av to kurs våren 2009. Hvis det skulle være noe poeng å fortsette, var det nødvendig å revurdere målgruppen. Det ble gjort, og 10 – 13 år ble byttet til 4- 6 år. Det viste seg at dette var en enklere gruppe å få frem informasjon til, og at mottakeligheten for nye fritidstilbud var større.

Noe av starthensikten med kursene var å nå eldre barn og unge med et tilpasset tilbud. Det fikk vi ikke til. Det vi derimot har fått vist de yngste og deres foreldre, er at det er små tilpasninger som skal til, og at den rolige oppvarmingen er godt egnet for disse barna, slik at de har kommet inn i et godt spor for fysisk aktivitet og forhåpentligvis vil holde på det.

Kap. 4. Oppsummering / Konklusjon / Videre planer

Prosjektleder var entusiastisk før første kursrunde og regnet med å få til gode kurs med mange påmeldte. Da alt var gjort klart og lagt til rette, uteble likevel påmeldingene. Målgruppen ble derfor endret og søknad sendt HR for godkjenning om å bytte fra mellomtrinnet til barnehagebarn. Grunnen er at det er lettere å nå barn hvor foreldrene leser informasjonen direkte i barnehagen ved henting, enn ved tilfeldig ranselpost på mellomtrinnet. Barnehagene var dessuten langt mer positive til å la oss henge opp plakater i barnehager, enn skolene var til å sende med ranselpost, noe en del skoler

reserverte seg mot. Vinklingen om at barna måtte ha astma, allergi eksem ble også endret slik at det var balletten som kom først og så tilretteleggingen etterpå. Det viste seg at dette var en riktig omlegging. Det yngste kurset ble fullt med venteliste og kurset for småtrinnet ble nesten fullt. De fleste barna valgte også å bli medlemmer. Foreldrekursingen parallelt med kurset viste at mange familier var takknemlige for mer info om sykdommen og behandling av den, og at astma, allergi og eksem var en del av hverdagen for mange. Ballettskolen var veldig fornøyd med rekrutteringsjobben som ble gjort til kursene og følte seg trygge på at de kunne drive disse kursene videre. Det hele endte godt, med at kursene nå går videre som eget tilbud for barn med astma, allergi og eksem innenfor Den norske Ballettskolens faste kurstilbud. Medlemmer av NAAF får egen kursavgiftsrabatt ved ballettskolen på dette kurset, men også på andre kurs.

NAAF sentralt skal i 2010 samarbeide med Den Norske Ballettskolen om prosjektet "Snøhvit og den allergiske Prosit" (2009/3/0227)

Referanser / Litteratur

Allergi i Praxis nr. 2, 2004:

"Geilomo barnesykehus – et spesialtilbud for barn og unge med astma og allergi"

"BARN MED ASTMA Hva kan fysioterapeuten bidra med?", Grete Engh

"Treningsgruppe for barn med astma – et springbrett til fysisk aktivitet på hjemstede", Hilde Sofie Hamre

"Trening og Astma", Kai Håkon Carlsen

Aktiv med Astma – treningsveileder, http://www.naaf.no/no/Globale_funksjoner/Bestill/Veileder-i-lommeformat-om-astma-og-trening/

Vedlegg

1	Timelister for prosjektleder
2	AstmaAllergi nr. 2 2009: "Ustoppelig Ballerina" og "Astma ingen hindring" og AA nr. 5 2009: "På tå hev med rosa struttetkjørt" og "Viktig med bevegelse"
3	Annonse i AstmaAllergi nr. 2 2009
4	Plakatene og løpeseddelen for vår og høstkursene
5	NordreAkerBudstikke nettavis: 3. Sept, 2009 "Nå kommer også "svineballetten"
6	Plan for astma/allergi/eksem-informasjonen til barna i løpet av høstkurset

TIMELISTE FOR PROSJEKTLIDER FOR "PÅ TÅ HEV"

VÅRKURS 2009

	Hva er gjort:	Arb.timer for prosjektleder	
14. jan	Oppstartsmøte med DNBS	4 t	
19. jan	Prosjektplan sendt DNBS, samkjøring på e-post	10 t	
Jan –feb	Klargjøring av infomateriell, nettside, e-post, notis i AA	14 t	PR
12.mars	AA: Reportasje, journalistsamarbeid, annonse, notis,	5 t	PR
	Utsending av e-post i NAAF og til samarbeidspartnere blant annet skoler, SFO,DNBS og Trikkehallen	3t	PR
10. mars	Møte i Trikkehallen, befarings/avtaler med leder	3 t	
	Design og trykk av plakater	7,5	PR
	Design og trykk av løpesedler	7,5	PR
2. -3. april	Oppheng av plakater/utdeling av løpesedler i hele Nordre Aker; Skoler og SFO, butikker, oppslagstavler (Disen, Grefsen, Kjelsås, Korsvoll, Kringsjå, Tåsen, Ullevål, Løren, Årvoll,	15 t	PR
31.03	Pressemelding til lokalaviser (Aften, Dagbladet, Lokalavisen, Nordre Aker Budstikke, Østkantavisa, Akerposten)	2 t	PR
1.april	Levering av stoff til menighetsavisen ved Kjelsås	1 t	PR
6. april	Infobrev til alle barnemedlemmer i Oslo (ca 100 stk)	3 t	PR
15. april	Sendt plakater, e-post med mer til Voksentoppen skole, Voksentoppen beh/Rikshospitalet, LMS-barn (Oslo Un. Ullevål)	1 t	PR
23. april	Opplæring av vasker i Trikkehallen	3 t	
25.april	Veiledning av instruktør (Hilde Sofie Hamre veiledet)		
29. april	Omskrevet pressemelding sendt 2.gang	1 t	PR
4. mai	Påmeldingsfrist – 5 påmeldte	1 t	
	Jobbing for å få med noen flere. Avklart at det kun blir det yngste kurset som arrangeres. E-post til alle involverte om tid og sted	2 t	
6. mai	Instruktør ble syk, avtale med vikar	2 t	
11. mai	Levering av støvsuger til forbedret renhold	2 t	
12. mai	Forberedelse av foreldreveiledning	2 t	
12.mai	Antall påmeldte er 7 stk. Foreløpig rapport til HR	2 t	
Mai/juni	Regionssekretær tilstede på kursene: Kurstilrettelegging, foreldreinfo om astma,	5 t	Delfinans Astmakurs

	allergi, eksem, NAAF, diplomutdeling 4 kurskvelder	5 t		
juni	Nye avtaler for høstkurs med DNBS, vaskefirma, Trikkehallen. pr tlf og e-post	4 t		
juni	Søknad om endret målgruppe godkjent i HR	1 t		
juni	Klargjøring av infomateriell, nettside, e-post, notis i AA	7,5 t		
	Utsending av e-post i NAAF og til samarbeidspartnere blant annet skoler, SFO og barnehager i hele Nordre Aker. DNBS og Trikkehallen mottatt materiell fra prosjektleder og sendt ut i sine kanaler, inkl. menighetsavisen på Kjelsås	7t	PR	
aug	Trykk av plakater og løpesedler	3,5	PR	
13.aug	Pakking og utsending av brev til alle barnemedlemmer i aktuell alder ca 430 stk Sendt plakater, e-post med mer til Voksentoppen skole, Voksentoppen beh/Rikshospitalet, LMS-barn (Oslo Un. Ullevål)	7,5	PR	
14. -16. aug	Oppheng av plakater/utdeling av løpesedler i hele Nordre Aker; Skoler, Aktivitetsskoler (SFO) og barnehager, butikker, oppslagstavler	18 t	PR	
Aug	Påmeldinger, innmeldinger, sjekke, lage lister, fakturaer	4,5 t		
23.aug	Pressemelding til lokalaviser (Aften, Dagbladet, Lokalavisen, Nordre Aker Budstikke, Østkantavisa, Akerposten)	1 t	PR	
24.aug	Materiell til instruktør for astma/allergi/eksem-delen av dansen	0,5t		
31.aug	Påmeldingsfrist: 17 + 15 påmeldte (hvorav 25 er medl i NAAF)	2 t		
3. sept	Opplæring av ny vasker i Trikkehallen	3 t		Delfinans På t
4.sept	Organisering av parallelt foreldrekurs om astma + utsending velkomstinfo, info om svineinfluensa og astmakurs, fakturaer	4 t		Delfinans Ast
6.sept	Instruktør ble syk,(feber) avtale med vikar	0,5 t		
7. sept	Oppstart ballettkurs; ta imot vikar, dansere, foreldre, antibak fakturautedling, info om foreldrekursing m.m.	3 t		Delfinans På t
14.sept	Astmakurs for de voksne, parallelt med dansetimen	3 t		Delfinans Ast
18.sept	Foreløpig rapportering av HR	4,5 t		
21.sept	Astmakurs for de voksne (spirometri) + journalist AstmaAllergi	3 t		Delfinans Ast
Okt	Avklare med styret betingelser for videre samarbeid, lage avtale med DNBS om videre drift av kursene, lage/trykke PR-materiell og oppdatere nettside	10 t		
Nov	fakturasjekk, medlemssjekk, diplomtrykk	4 t		

16.nov	utdeling av diplomer, info om neste kurs og utdeling av PR-materiell	3 t	Delfinans På t
Des	Rapportskriving	7,5 t	
Jan	Avslutning av rapport	4,5 t	

Timebruk for prosjektleder høst 2009 106,5 t

Total timebruk for prosjektleder på hele prosjektet 207,5 t

HR ,Prosjektledelse, På tå hev 96,5 t

HR, PR, På tå hev 97 t

Delfinansiering av stud. På tå hev 9 t

Delfinansiering av stud. Astmakurs 15 t

Ustoppelig ballerina

– Foreldrene mine klarte ikke å stoppe meg. Jeg ville danse ballett, forteller Oda. Dermed satte de seg likegodt utenfor studioet med pustemaskinen hennes.

■ tekst og foto – SIDSEL SKOTLAND

Siden hun var fire år har Oda Emilie Tafjord Østrem dansa ballett. Foreldrene klarte ikke å stoppe den lille rosa ballerinaen med struttetkjørt, og pustemaskinen (forstøverapparatet), ble det heldigvis sjelden bruk for.

Den første rosaballerina-perioden varte ikke lenge, og etter hvert tok korpset over. Men balletten ville aldri helt slippe

Oda. Hun begynte igjen og hun sluttet – av og på – flere ganger, inntil hun var 13 år. Da bestemte hun seg for dansen, og siden har 15-åringen trent fem dager i uka ved Den Norske Ballettskole i Oslo. Målet er å bli profesjonell danser. Plan B er å bli kiropraktor med danseskader som spesialitet.

Oda hadde alvorlige astmalidelser med flere sykehusinnleggelser da hun var liten. Men etter at hun begynte å trene aktivt har hun blitt mye bedre.

– Det er sjelden jeg blir tung i pusten når jeg danser, og jeg har ikke gått på medisiner etter at jeg begynte å danse intensivt. Jeg liker å tro det er en sammenheng.

Hun begynte som en liten rosa ballerina i struttetkjørt. Nå ser Oda mest ut som en moden danser. Håpet er å bli profesjonell.



Dansen har aldri gjort Oda sykere. Tvert i mot!

Hun fungerer ikke like godt i gyms timene på skolen. Der er det ofte trening som ikke passer henne, og særlig når hun må løpe får hun problemer med pusten.

Langsom oppvarming

Men hun er overbevist om at det er særlig viktig å trene og å være i bevegelse når en har astma, bare det er den riktige treningen. – Jeg tror det er ekstra viktig for barn og

unge
med
astma

å ha god kondisjon. Kombinasjonen astma og dårlig kondis er ekstra ille for oss, mener hun. Det hun trengte var en treningsform uten intervalltrening og løping. Trening som begynner langsomt, og som først og fremst øver opp styrke.

Dansing passet perfekt for henne, og hun tror det særlig er den sakte oppvarmingen og det at det er lite løping, som gjør at denne treningsformen er bra for henne.

Her får Oda støtte fra medisinsk hold.

– For astmatikere er treningsformer med langsom oppvarming og langsom "nedvarming" gunstige, forteller Karin C. Lødrup Carlsen. Lødrup Carlsen er seksjonsoverlege ved Barneklivnikken, Ullevål universitetssykehus, førsteamanuensis ved Det medisinske fakultet ved Universitetet i Oslo, og prosjektleder for Miljø og Barneastmastudien – denne store studien som har fulgt vel 1000 barn fra de ble født i 1992.

Lurt å trene

Forskerne ser at det først og fremst er brå start og brå stopp som er uheldig. Men klarer

Forts. side 23

Ustoppelig ballerina

fra side 21

astmatikeren å unngå det, er det ikke noe i veien for at hun eller han kan holde ut lenge.

– Vi mangler gode studier som viser hvilke treningsformer som er best eller verst for denne gruppen, men det forskes på dette nå, forteller sesjonsoverlegen.

Hun er helt enig med Oda i at det er lurt å drive med trening når en har astma.

– Da mestrer du sykdommen bedre, du får

bedre kondisjon og bedre immunforsvar. Hun har rett i at det er enda mer uheldig for astmatikere enn andre å være i dårlig form. Men det kan også snus på hodet: Noen studier tyder på at de som er i dårligere form også lettere utvikler astma. Så trening handler både om å kontrollere astmaen og kanskje også forebygging av den.

Videre forteller hun at intensiv trening i seg sjøl ikke nødvendigvis skaper bedring og medisinfrihet.

– Høyintensiv trening over lang tid og kanskje under ugunstige forhold kan føre til mer

astma. Det har vi sett hos toppidrettsutøvere i utholdenhetsidretter, avslutter Karin C. Lødrup Carlsen. Det er derfor viktig å kjenne sine egne grenser. Og nettopp dette er et viktig poeng for Oda.

– Når du danser lærer du å kjenne egne grenser. Du lærer når du skal stoppe og når du kan fortsette. Når du har blitt vant til å lytte til din egen kropp vil du mye lettere kunne unngå anfall, forteller hun. Dette er kunnskap hun selv har nytte av både i gymmen og når hun løper til bussen. ■

Astma ingen hindring

NAAF ønsker å bidra til at barn med astma, allergi og eksem får like gode muligheter til fysisk aktivitet og gode kroppssopplevelser som andre barn – i trygge omgivelser, forteller prosjektleder og regionsekretær i NAAF, Ane Heiberg.

■ av SIDSEL SKOTLAND

I midten av mai starter NAAF region Oslo, ballettkurs for barn. Kurset "På tå hev – astma ingen hindring" er for barn mellom 6 og 13 år (6–9 år og 10–13 år) som har astma, allergi eller eksem. Kurset er et samarbeid med Den Norske Ballettskole.

Med kurset håper NAAF å hjelpe barn i gang så ikke den kroniske lidelsen skal få hemme utviklingen deres. Målgruppa er først fremst barn med astma, allergi og eksem, men siden det ofte er morsommere å gjøre sånne aktiviteter sammen med noen en kjenner, er også søsken og venner hjertelig velkommen til å delta.

– Vi regner med at de aller yngste blir fulgt til dansetimene av foreldrene sine. For dem tilbyr vi samtalegruppe mens ungene danser. Her vil en informatør fra NAAF informere og gi råd. Dette er også tenkt å være et forum der foreldre kan utveksle erfaringer, råd, frustrasjoner og gleder, forteller prosjektlederen.

Avhengig av røykelov

Danser Benedicte Marie Bjerke er ballettpedagog for begge gruppene. Hun har en bachelorgrad i klassisk ballet fra Kunsthøgskolen i Oslo, og underviser til daglig i ballett ved St. Sunniva barneskole. Ellers jobber hun som frilansdanser.

I tillegg til ballettkompetansen og det at

hun liker å jobbe med barn, har Benedicte helt spesiell kompetanse til å drive akkurat dette kurset. Hun er nemlig selv både astmatiker og allergiker. Som danser er dette noe hun kan leve godt med – i Norge.

– Det har gått helt fint for meg å være danser i Norge. Det som er vanskelig er at jeg må reise ut. Dans er en veldig internasjonal kunstform, og forholdene ligger ikke like godt til rette overalt.

For et par år tilbake hadde Benedicte en jobb i Østerrike. Der er det ingen røykelov, og i tillegg har de en helt annen hundekultur enn vi er vant med i Norge.

– Solisten hadde med seg hunden sin på jobb, og alle røykte på kontorene sine med åpen dør. Dermed var alle ganger fulle av røyk.

Dansekollegaene hennes gikk riktignok ut i pausene for å røyke, men dermed ble det heller ikke noe særlig sosialt liv å snakke om for Benedicte.

Etter denne opplevelsen drar hun bare på audition i land med røykelov.

– Men det blir stadig bedre – flere og flere land innfører denne loven nå. Benedicte har tro på at det vil bli lettere for neste generasjon å velge denne karriereveien, tross allergier og astma.

– Må ikke få panikk

For Benedicte er som Oda Emilie helt klar

på at dans er veldig bra for nettopp denne gruppen.

– Danseklasser varmer opp rolig, dessuten lærer en mye om holdning og plassering av skjelettet når en trener dans. En fokuserer på ryggstøyt og det å strekke ut, forlenge og å gi plass til lungene. Da blir det lettere å puste.

Hun mener unge generelt har en tendens til å "henge" mye, sånn at brystkassa synker innover, og håper dansekurset kan bidra til å motvirke denne tendensen hos de som deltar.

På kurset "På tå hev" vil barn med astma bli særlig godt tatt vare på i tillegg til at de får de generelle fordelene astmatikere har av dans, understreker Benedicte.

Det er et poeng Oda også trekker fram.

– Det er viktig at ballettpedagogene vet litt om dette. De må ikke få panikk når et barn får anfall. Barn blir redde hvis pedagogen blir redd, forklarer hun.

– Er det viktig å ha litt talent for å starte på dette kurset?

– Nei, det viktigste er at de trives med det de gjør og har en aktiv hverdag. Det er viktig at barn beveger seg – også barn med astma – og dansetrening passer veldig fint for både gutter og jenter, svarer Benedicte.

Oda er også helt klar på at talent ikke er viktig.

– Dans er en morsom aktivitet, og en lærer å kjenne grensene sine. Ingen må stoppe seg selv fordi du tror du ikke kan! Du vet jo ikke om du er flink til noe før du har prøvd. Det er ingen som går på kurs som "På tå hev" for å bli profesjonelle dansere.

Derimot kan det kan være et springbrett videre for små ustoppelige ballerinaer. ■

Mer informasjon, se side 40-41.

På tå hev

med rosa strutteteskjørt

– Er det gøy å gå på ballett? "Ja!!!"
– Strever du litt med pusten når du danser?
"Ja..!"

■ tekst og foto
– SIDSEL SKOTLAND

Det første svaret kan alle bare se at er troverdig. De elsker det – der de tripper rundt i rosa strutteteskjør, grasiøse og stolte.

Og noen sliter nok med pusten også, men slett ikke alle på ballettkurset På tå hev i Oslo har astma. Noen er plaget av eksem, andre har allergi – og noen er helt friske. Men akkurat her er det kanskje litt pop å ha astma...?

Det er i alle fall ikke rart å ha astma her. Og det er viktig for mammaen og pappaen til Lina, Sanja og Stian Skaar. Lina har astma, og de synes det er fint at hun får treffe andre i samme situasjon – at hun får se at det er ganske vanlig. Det er ingen i barnehagen som har denne lidelsen, forteller Sanja. Så der er hun litt annerledes. Lina synes det er gøy

å være ballerina, og hun har ingen plager når hun danser. Og så lærer hun litt andre ting enn å danse også.

– Hun har fortalt at de lærer litt om kroppen. Forrige gang lærte de om hvor lungene er, sier Sanja

Foreldrene får også lære litt av hvert mens de venter, og det setter Sanja og Stian stor pris på.

– Det er veldig bra med denne kombinasjonen av kurs for ungene og informasjon for foreldrene.

Trygghet med kunnskap

Cecilie Weinholt er mammaen til Julie som har eksem og litt astmasymptomer av og til. Julie hadde veldig lyst til å danse ballett, og fikk med seg storesøsteren Maria på kurs. Maria er helt frisk – men friske søsken og venner er også hjertelig velkommen til å delta.

– Det er flott at det finnes aktivitetstilbud som er tilpassa barn med problemer, sier Cecilie.

Når Julie driver med sport og blir for varm, koker huden hennes. Men her er det tilpassa sånn at de ikke blir for varme. Cecilie synes det er en trygghet for foreldrene at instruktøren har kunnskap.

Nettopp kunnskap er nøkkelordet for NAAF når de arrangerer På tå hev. Barna skal få litt kunnskap om kroppen, instruktøren skal ha kunnskap om barnas lidelser, og foreldrene skal få kunnskap om barnas sykdommer.

Lærer om spirometri

På denne kurskvelden har sjukepleier og rådgiver i NAAF Helle Grøttum et lite kurs i kurset: Mens foreldrene sitter og venter på sine små ballerinaer, forteller hun dem om spirometri. De som vil får også forsøke dette måleapparatet for lungefunksjon. Mange har

Forts. side 16

På tå hev

fra side 15

lyst. Helle ønsker å demonstrere utstyret for foreldrene sånn at de skal vite hva ungene deres må gjøre hos legen. Når de har fått informasjonen, og forsøkt sjøl, kan de lettere fortelle barna hva som skjer og hvorfor.

– Apparatet gir mange forskjellige verdier, men det er først og fremst FEV1 det er vanlig å måle. Det var det vi måler på foreldrene nå, forteller Helle. FEV1 - Forced expiratory volume in one second er – er som navnet antyder et mål på hvor mye luft du puster ut det første sekundet når du puster ut så kraftig du kan etter å ha trukket pusten dypt.

– Er du helt frisk har du god kraft på denne utpusten, har du astma blir det litt som å puste ut gjennom et sugerør. Da er lungene trange fordi musklene er trukket sammen og det er mye slim.

Kraften på denne utpusten er derfor en god måleenhet på astmasymptomer.

Bidrar til diagnostisering

I datamaskinen en bruker ved spirometri er det et program hvor det er lagt inn gjennomsnittverdier for ikke-astmatikere. Programmet tar høyde for kjønn, alder og høyde (indikerer lungestørrelse). Dataene



Det er veldig bra med denne kombinasjonen av kurs for ungene og informasjon for foreldrene, synes Sanja og Stian Skaar.

dine på dette blir lagt inn før du blåser.

Blåser du med lav verdi i forhold til gjennomsnittet, kan legen gi en dose astmamedisin og la deg blåse igjen etter ca 10 minutter. Blir verdien bedre da, er det en sterk indikator på astma og videre undersøkelser kan være lurt. Har du ikke astma vil ikke verdien bli bedre ved andre gangs blåsing. Med spirometri kan en altså bidra til diagnostisering, og å kontrollere astmaen ved jevnlig å måle og medisinerer så verdiene blir konstante. Alle fastleger i Norge skal etter hvert kunne tilby denne type lungemåling.

Råd og tips

På forrige ballettime var det Rose Lyngra,

også sjukepleier og rådgiver i forbundet, som besøkte På tå hev-foreldrene mens de venta. Rose fortalt litt om astma, mestring og medisiner og om hvordan foreldrene skal takle astmaanfall.

– Jeg ga litt råd og tips, og hadde med brosjyrer. Opplæringsmateriell de kan kjøpe på nettet hvis de er interessert.

Både Rose, Helle og kollega Grethe holder i det daglige til i NAAFs sekretariat i Oslo. De tre erfarne sjukepleierne svarer på spørsmål mandager, tirsdager, torsdager og fredager klokka 9–11 og 12–14. ■

På tå hev

På tå hev er et NAAF-prosjekt finansiert med støtte av Helse og Rehabilitering. Den Norske ballettskolen står for den dansefaglige undervisningen mens NAAF forestår den medisinske delen. Årets kurs er fulltøget, men til våren kommer nye sjanser. Du kan lese mer på www.naaf.no/pa-ta-hev og spørsmål kan rettes til Ane M. Heiberg, tlf. 23 35 35 32 / 41 67 00 57. E-post: region.osloogakershus@naaf.no

Viktig med bevegelse

– Det begynte litt treigt, men nå i høst ble det fullt trøkk, forteller Ane Heiberg, prosjektleder for NAAFs ballettkurs "På tå hev" i Oslo.

Dette er andre sesongen kurset arrangeres, og begge partiene er fulle – både det for de minste mellom 3 ½ og 6 år, og det for de på 7 til 10 år. Ane er fornøyd med responsen – dette er et tiltak som treffer barna i NAAF. Veldig mange har en eller annen medlemstilknytning. Enten er foreldre eller søsken medlem eller barnet er medlem sjøl. I NAAF kan barn være enten hovedmedlem eller ha et familiemedlemskap, forklarer Ane.

God kroppsbevissthet

Hun synes dette er en fin måte å vise fram NAAF på, og å få demonstrert at ballett er

en god treningsform for barn med astma, allergi og eksem.

– Det er i det hele tatt viktig med bevegelse for disse barna. Og den langsomme oppvarminga i ballett gjør denne aktiviteten spesielt godt egna for astmabarn, sier hun, og forteller videre at ballettinstruktør Lene Melhus har fått opplæring både i å trene barn med disse kroniske sykdommene, og å snakke med dem om forskjellige temaer.

– Det er viktig å gi ungene god kroppsbevissthet for at de skal mestre egen sykdom og vite når de er syke og friske.

Ane legger stor vekt på at Trikkehallen på Kjelsås, der kurset blir holdt, blir nøye vaska, og at lokalet holdes røykfritt, dyrefritt og helst parfymefritt, sånn som det er på alle NAAFs arrangementer.

– Blir det nytt kurs til våren?

– Ja, det blir det. Mange foreldre ønsker at vi skal fortsette, og nylig vedtok NAAFs styre at det blir nye kurs våren 2010 –



Ballett er en spesielt godt egna treningsform for barn med astma, sier prosjektleder Ane Heiberg. Foto: Sidsel Skotland

samme tid og samme sted. Planen er et enda tettere samarbeid med Den norske ballettskole. Det innebærer blant annet at alle NAAFs medlemmer vil få rabatt også på andre kurs som blir holdt av ballettskolen, avslutter Ane Heiberg. ■



Nye Jif Mopp System – mer effektiv gulvvask!



Her er pakken som både gir deg et skinnende rent hus, og holder orden på vaske-rommet. Nye Jif Mopp har nå fått vinklet moppeplate noe som vil hjelpe deg til å gjøre gulvvasken enda mer effektiv. Pakken inneholder også nyhetene Jif Støvmopp og Jif Tørmopp som effektivt samler opp støv fra hyller og

gulv. Jif Mopp System, Jif Tørmopp og Jif Støvmopp er anbefalt av Norges Astma og Allergiforbund.



Sov sunt og lev godt!



Høie Naturkrepp

- Sengesett og laken i 100% ren bomull
- Kreppeffekten er vevet inn i varen, og ikke kjemisk fremstilt
- Høie krepp i ensfarget hvit og ubleket er anbefalt av NAAF.
- Kjennes sval om sommeren og varm om vinteren.

Høie Krepp for sunn søvn i et friskt sovemiljø!

www.hoie.no

hoie
OF SCANDINAVIA

BEDRE INNEKLIMA

Renser luften for lukt og støvpartikler, og tilfører rommet ren luft.



Tana Glass og Rammer

Postboks 59, 9846 Tana

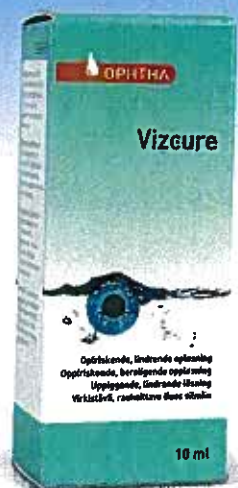
Tlf. 78 92 85 80

Fax. 78 92 82 74

Mob. 909 44 626

Vizcure

- Fukter og smører tørre, såre "allergi øyne"



Kun på apotek.

OPHTHA

- en ny generasjon øyedråper

e-post: kundeservice@actavis.no, tlf: 815 22 099 (man-fre 9-15)

Har du astma, allergi eller eksem?

Bli med å danse «På tå hev»



Foto: DNB

Ballettkurs for 6 - 9 år og 10-13 år, på Kjelsås i Oslo.

Ta med venner og søsken!

Rabatt for NAAFmedlemmer.

Påmelding: NAAF Region Oslo:

23 35 35 32/41 67 00 57/

region.oslo@naaf.no

ved Ane M. Heiberg, innen 1. mai 2009

Les mer på vår hjemmeside:

www.naaf.no/no/Lokale_sider/oslo/Aktuell/

**HELSE OG
REHABILITERING**

Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

Prosjektet er finansiert av Extramidler fra Helse og Rehabilitering

ANTIHISTAMINER GIR MUNNTØRRHET

- DET KAN VÆRE SKADELIG FOR DEG (1)

- ✓ EPLESYRE: Stimulerer spyttsekresjonen og opprettholder pH balansen
- ✓ FLUOR: Styrker emaljen og reparerer små hull
- ✓ XYLITOL: Hemmer bakterievekst



1. <http://www.dinside.no/helse/diverse/munn-og-tannhelse/far-ikke-hjelp-for-munntorrhet/art796497.html>

FØRSTETILGANG

Xerodent® - ved munntørhet!

e-post: kundeservice@actavis.no, tlf: 815 22 099 (man-fre 9-15)

Har du astma, allergi eller eksem?

Bli med å danse "På tå hev"!

Ta med venner og søsken og meld dere på ballettkurs for 6 -9 år og
10 – 13 år!

Påmelding: NAAF Region Oslo: 23 35 35 32/ 41 67 00 57 eller
region.oslo@naaf.no ved Ane M. Heiberg, innen 1.mai 2009



Foto:DNBS



DEN NORSKE BALLETTSKOLEN
www.dnbs.no



HELSE OG
REHABILITERING
Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

Vi vil gi barn og unge med astma, allergi eller eksem en god kroppsopplevelse. Kurset er spesielt tilrettelagt for denne gruppen – for å stimulere til økt fysisk aktivitet.

Kurset er også åpent for søsken og venner. Melder de seg inn i NAAF, får de også redusert kurspris!

Onsdag 13. MAI (5 ganger)

Trikkehallen på Kjelsås,

Midtoddvn 12. (www.trikkehallen.no)

Kurs 1 (6 – 9 år): ons, kl. 16.30

Kurs 2 (10 – 13 år): ons kl. 17.30

Pris: 150 kr (for medlemmer)

Pris: 600 kr (for ikke-medlemmer)

SEPTEMBER (10 ganger)

Kurs 3 (6 – 9 år): *tidspunkt senere*

Kurs 4 (10 – 13 år): *tidspunkt senere*

Pris: 350 kr (for medlemmer)

Pris: 1200 kr (for ikke-medlemmer)

Velkommen!

Prosjektet er finansiert av Extramidler fra Helse og Rehabilitering

Nå kommer også «svineballetten»

God påmelding: NAAF holdt også et lite tilsvarende kurs i våres. Dette er fra avslutningsgangen i juni. Fra venstre Nora O. Wister, Live Vang Dahl, Tuva Amri, Tuva Lægheid, Sofie Minken, Stine Stavdal og Ingeborg Wik. Foto: Privat



Barn med astma må også få drive med fysisk aktivitet i høst, selv om de er ekstra utsatt for svineinfluensa, mener Norges Astma- og Allergiforbund.

Linn Kongsli Lundervold

KJELSÅS: Derfor setter de i gang med ett tiukers «influensafritt» ballettkurs for astmatikere på Trikkehallen på Kjelsås.

- Dette er jo litt spesielle tider for barn med astma, og de som hører med til risikogruppene for svineinfluensa, er jo blant annet de med astma og lungesyke, sier Ane Heiberg, regionssekretær i Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF), til Nordreakerbudstikke.no.

- Særlig viktig

I dag ble det første dødsfallet i landet som følge av svineinfluensa bekreftet. En dansk lastebilsjåfør som døde i Norge, hadde influensa type A, ifølge [den danske avisen Berlingske Tidende](#). Resultatet er også bekreftet av Folkehelseinstituttet.

Han var allerede død da han ankom Ullevål Universitetssykehus.

Siden influensavaksinen ennå ikke har kommet på markedet, blir barn med astma og lungesykdommer oppfordret til å være spesielt oppmerksomme, og til å holde seg unna store folkemengder.

Men NAAF mener også at det er særlig viktig at barn med astma er aktive.

- Det er viktig at disse barna også i høst driver med aktivitet. Vi ønsker derfor å gjennomføre disse kursene til tross for at barn med astma må ta det med ro, sier Heiberg.

Kan holde hender

Derfor gir de spesiell informasjon om smittefare på disse kursene, i tillegg til at det er ekstra fokus på håndvask, så barna fortsatt kan holde hender, både i par og formasjoner.

Kurset for de aller minste barna, mellom fire og fem år er allerede fullt, mens det er fem plasser igjen på kursene for barn mellom seks og ni år.

- Det har vært veldig god påmelding, sier Heiberg.

Publisert torsdag 03. september 2009 kl. 15:00.

kursdag	tema	Materiell
1	Bli kjent ballettrutiner - håndvask	Våtservietter og lignende
2	Astma = pustevansker Lunge – hvor den er, hvordan kjennes det å puste Pustevansker er at det er for trangt i rørene ned til og i lungene. Viktig å ha god holdning – åpne opp for god pust	Astmaskolen med elefanten (Ane og Bronky)
3	Astma = pustevansker Irritanter er det som irriterer pusten til barn med astma og dermed gjør det vanskelig å puste. Det kan være røyk, støv, parfyme, dyrehår, pollen. Viktig å holde seg unna det man ikke tåler.	(Har noen plakater det går å henge opp. Tar med 1. Gangen)
4	Astma = pustevansker Kan bli vanskelig å puste hvis man anstrenger seg uten å være god og varm i hele kroppen – lang og rolig oppvarming 5- 10 min for barn + ta medisin i forkant	Aktiv med astma-brosjyren
5	Allergi = reaksjon i kroppen på noe man ikke tåler Kan være mat eller noe i luften eller noe man er nær. Luftveisallergi – røyk er skadelig for alle (gjelder også alle uten allergier!) Støv – rydde og vaske Dyrehår – kan dessverre ikke ha dyr, besøke folk med dyr – kan til og med være vanskelig i forhold til dyrehårstøv i klærne til dyreeierne for noen Pollen – forskjellige planter og sesonger, mest vår og sommer Piller, nesespray og øyedråper = medisiner	Pollenbrosjyre
6	Allergi = reaksjon i kroppen på noe man ikke tåler Kan være mat eller noe i luften eller noe man er nær. Mat – forskjellige matvarer. Ikke spise det man ikke tåler. Reaksjon: diare /vondt i magen/ utslett på kroppen/ kløe i hals og munn/hevelse i hals og munn.	Matallergi og matvareintoleranse-brosjyre
7	Eksem =uslett, tørr, rød hud, kløe Ikke smittsomt, må smøres med forskjellige kremer hver dag. Ikke farlig å leie selv om man har sår hud. Kan bli verre ved allergier og astma	Eksembrosjyre
8	Repeter og ta det du ikke har rukket før	
9	-----"	
10	Avslutning med diplomer	(Jeg ordner diplomer slik som sist, du skriver under i tillegg til meg)

instruktør
Sylke

(Vikas)