

Virksomhetsområde: Rehabilitering
Prosjektnummer: 2008/3/0305
Prosjektnavn: Shaky i kroppen - rett i koppen
Søkerorganisasjon: Norges Parkinsonforbund

Sluttrapport

SHAKY I KROPPEN - RETT I KOPPEN



FORORD

Takk for muligheten til å gjennomføre dette prosjektet i 2009. Det har gitt både deltakerne og arrangørene en økt interesse for golf ved Parkinsons sykdom.

Uten tilskuddet fra Helse og Rehabilitering hadde ikke denne aktiviteten blitt gjennomført i 2009.

Med vennlig hilsen
Norges Parkinsonforbund

SAMMENDRAG

Parkinsons sykdom er en sykdom som først og fremst rammer bevegelsesevnen. Mange parkinsonrammede vil derfor redusere sitt fysiske aktivitetsnivå i frykt ikke å mestre situasjoner eller fordi negative opplevelser fra omgivelsene kan virke sårende og lite motiverende.

Aktivitet ute i tilrettelagte omgivelser sammen med andre gir livskvalitet og livsglede for mange. God trim og fysisk aktivitet der man blant annet får trent rotasjonsbevegelser er ofte gode øvelser for parkinsonrammede. Noen av disse unge peker også på verdien av å holde på men noe som er lystbetont og som fjerner tankene fra sykdom og fysiske begrensninger. ”Når jeg spiller golf, merker jeg ikke at jeg har parkinson” uttalte en yngre parkinsonrammet, da han skulle beskrive gleden ved å ha funnet en aktivitet han kunne drive med på lik linje med alle.

Forbundet ønsket derfor å tilrettelegge for at parkinsonrammede skulle få forsøke golfspillet, gjennom en samling der det ble gitt instruksjoner og introduksjon i hva golf innebærer. Deltagerne skulle få mulighet til å forsøke seg på ”rangen”, mens de med handicapkort skulle få spille turnering på hovedbanen. Målsettingen var å bidra til at noen parkinsonrammede skulle finne tilpassede aktiviteter de kunne utøve, alene eller sammen med andre. Gjennom dette ville vi gi den enkelte positive opplevelser i en vanskelig hverdag.

Samlingen gikk av stabelen 25. september på Dynekilens Golfklubb i Sverige. Det ble lagt opp til overnatting like ved golfbanen. Over 20 deltakere meldte seg, men det ble til slutt femten sporty deltakere som deltok på arrangementet. Erfaringen varierte fra helt nybegynner til godt øvet. Alle som deltok var enige om at dette var et flott arrangement og at de hadde hatt en fin aktivitetsdag sammen. Noen av deltakerne sa at dette et viktig lyspunkt i deres hverdag denne høsten.

Forbundet hadde et ønske om at man gjennom å gi noen mulighet til å oppdage mulighetene som ligger i golfspillet, kunne hjelpe noen til å bryte en negativ spiral, og finne en aktivitet som ville gi de fysisk og mental stimuli.

Formålet med prosjektet ble oppnådd, og vi er fornøyde med resultatet. Vi kunne selvfølgelig ønsket oss flere deltakere, men med en sykdom som setter begrensning i deltakelse må man regne med at ikke alle kan møte opp selv om de selv ønsker det.

INNHALDSFORTEGNELSE

Forord	2
Sammendrag	3
Innholdsfortegnelse	4
Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet/målsetting	5
Kapittel 2: Prosjektgjennomføring/metode	6
Kapittel 3: Resultater og resultatvurdering	7
Kapittel 4: Oppsummering/videre planer	8
Vedlegg	8

KAPITTEL 1: BAKGRUNN FOR PROSJEKTET/MÅLSETTING

Parkinsons sykdom er en sykdom som først og fremst rammer bevegelsesevnen. Mange parkinsonrammede vil derfor redusere sitt fysiske aktivitetsnivå i frykt ikke å mestre situasjoner eller fordi negative opplevelser fra omgivelsene kan virke sårende og lite motiverende. Denne tilbaketrekningen vil kunne medføre at den fysiske situasjonen blir verre enn den faktisk er, eller trenger å være. Fysisk aktivitet vil for mange også være en motivasjon for å opprettholde sosial kontakt med andre og sosial deltagelse i aktiviteter utenfor hjemmet. I de seneste årene har forbundet kommet i kontakt med unge parkinsonrammede som har funnet glede i å begynne med golf.

Aktivitet ute i tilrettelagte omgivelser sammen med andre gir livskvalitet og livsglede for mange. God trim og fysisk aktivitet der man blant annet får trent rotasjonsbevegelser er ofte gode øvelser for parkinsonrammede. Noen av disse unge peker også på verdien av å holde på men noe som er lystbetont og som fjerner tankene fra sykdom og fysiske begrensninger. ”Når jeg spiller golf, merker jeg ikke at jeg har parkinson” uttalte en yngre parkinsonrammet, da han skulle beskrive gleden ved å ha funnet en aktivitet han kunne drive med på lik linje med alle.

Forbundet ønsket derfor å tilrettelegge for at parkinsonrammede skulle få forsøke golfspillet, gjennom en samling der det ble gitt instruksjoner og introduksjon i hva golf innebærer. Deltagerne skulle få mulighet til å forsøke seg på ”rangen”, mens de med handicapkort skulle få spille turnering på hovedbanen.

Målsettingen var å bidra til at noen parkinsonrammede skulle finne tilpassede aktiviteter de kunne utøve, alene eller sammen. Gjennom dette ville vi gi den enkelte positive opplevelser i en vanskelig hverdag. Forbundet hadde et ønske om at man gjennom å gi noen mulighet til å oppdage mulighetene som ligger i golfspillet, kunne hjelpe noen til å bryte en negativ spiral, og finne en aktivitet som ville gi de fysisk og mental stimuli.

Målgruppen var alle parkinsonrammede som ønsker å lære om golf, og som kunne tenke seg å forsøke å lære seg spillet. Sekundært var målgruppen par som lette etter en felles aktivitet. Derfor fikk også ektefelle/kjæreste eller samboere muligheten til å være med.

KAPITTEL 2: PROSJEKTGJENNOMFØRING/METODE

Norges Parkinsonforbund var i kontakt med Norsk Golfforbund under planleggingen av arrangementet. Vi vurderte mulighetene for å arrangere en samling opp mot flere kveldstreff og landet på at det ville være mulig å nå flere gjennom en dag enn flere samlinger. Arrangementet ble til slutt gjennomført i samarbeid med Dynekilen golfklubb i Sverige. Invitasjon ble lagt ut på hjemmesidene og sendt på e-post til alle medlemmer (med registrert e-postadresse) bosatt med postnummer 0000-3999.

Samlingen gikk av stabelen 25. september på Dynekilens Golfklubb i Sverige. Det ble lagt opp til overnatting like ved golfbanen. Over 20 deltakere meldte seg, men det ble til slutt femten sporty deltakere som deltok på arrangementet. Erfaringen varierte fra helt nybegynner til godt øvet. Dette la grunnlag for inndeling i ulike grupper etter ferdighetsnivå. Det ble lagt opp så de som ville fikk spille golf på 9 eller 18 hull, med tilhørende premiering og sosial samling.

Alle som deltok var enige om at dette var et flott arrangement og at de hadde hatt en fin aktivitetsdag sammen. Noen av deltakerne sa at dette et viktig lyspunkt i deres hverdag høsten 2009.

KAPITTEL 3: RESULTATER OG RESULTATVURDERING

Mennesker med Parkinsons sykdom tvinges ofte mer eller mindre inn i isolasjon.

Særlig vil lang tids sykdom gjøre kommunikasjon med andre og deltagelse i samfunnet vanskelig. Det er derfor svært viktig at man finner lystbetonte aktiviteter som man kan gjøre sammen med andre. Fysisk aktivitet er svært viktig for å holde fysiske funksjoner ved like og forebygge muskelstivhet, muskelsammentrekninger og redusert bevegelighet.

For noen vil golf kunne være en passende aktivitet som man kan dele med pårørende eller andre kjente, friske som syke. Den sykes mentale helse vil gjennom positiv aktivitet stimuleres slik at man ikke unngår isolasjon og tilbaketrekning, men opplever sider ved livet som gir livsglede og livskvalitet.

Forbundet hadde et ønske om at man gjennom å gi noen mulighet til å oppdage mulighetene som ligger i golfspillet, kunne hjelpe noen til å bryte en negativ spiral, og finne en aktivitet som ville gi de fysisk og mental stimuli.

Formålet med prosjektet ble oppnådd, og vi er fornøyde med resultatet. Vi kunne selvfølgelig ønsket oss flere deltakere, men med en sykdom som setter begrensning i deltakelse må man regne med at ikke alle kan møte opp selv om de selv ønsker det.

KAPITTEL 4: OPPSUMMERING/VIDERE PLANER

Gjennom denne samlingen har vi nådd 15 personer med Parkinsons sykdom. Det er ikke veldig mange, men vi har lagt et grunnlag for å fortsette med denne typen aktiviteter. Et lignende arrangement vil bli gjennomført både i 2010 og 2011. Erfaringene fra dette prosjektet tar vi med oss videre i vårt arbeid.

Modellen kan brukes av fylkes- og lokalforeninger som ønsker tilsvarende tilbud til sine medlemmer. Noen er allerede i gang. Det vil i fremtiden kunne tenkes at prosjektet utvides til en felles nevrologisk golfdag, eller en åpen golfdag for alle funksjonshemmede og kronisk syke.

VEDLEGG

Parkinsonposten 3/09 – se s. 27