



LHL

Sluttrapport

for

LHL Bergens prosjekt

”Trening for Livet”

Virksomhetsområde: Forebygging

Prosjektnummer: 2009/3/0149

Prosjektnavn: ”Trening for Livet”

Søkerorganisasjon: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

Forord

På vegne av LHL Bergen og prosjektgruppen takker vi Helse & Rehabilitering for mottatte midler til prosjektet vårt ”Trening for Livet”.

Vi er selv godt tilfreds med det vi har oppnådd og takker for god og nyttig støtte.

Sammendrag

Formålet med prosjektet var i utgangspunktet å finansiere og starte opp 3 – 4 nye trimpartier for våre medlemmer (hjerte- og lungesyke i Bergensområdet) i perioden 2010 og 2011, fortrinnsvis i bydeler der vi ikke hadde et trimtilbud i lokalområdet.

I tillegg ville vi øke, ha bedre utnyttelse av, bedre logistikk (informasjon og IT-rutiner) og effektiv bruk av de aktivitetene vi allerede driver.

Prosjektet ”Trening for livet” har utvidet trimkapasiteten med henholdsvis 40 og 35 plasser i 2010 og 2011. Vanngymnastikk på Krokeide om onsdagene er ikke kommet i gang som planlagt i 2010 på grunn av forsinkelser med bassenget, den er startet opp om torsdager fra august. 2011 og er tatt med i tallet. Økende medlemstall og økende antall trimmere har også resultert i akutt behov for fornying av administrative rutiner og administrasjon i LHL Bergen.

Det har også blitt gjort forbedringer i medlemsbladet med 4 utgivelser i året, der oversikt over alle våre aktiviteter er behørig beskrevet og oppdatert.

Vi har utvidet og fornyet IT rutiner for administrasjon av medlems- og trimdeltagerregistrene, samt bygget ut regnskapssystemet for kunne få bedre aktivitets- og prosjektreknskaper.

Sist men ikke minst så har en del resurser blitt lagt på å få laget en egen Trim-DVD fra LHL Bergen. Spilletiden er ca 70 minutter, og vi har meget bra tilbakemeldinger på den. Som nevnt i søknaden har vi mange trimmere som gjerne vil trimme 2 ganger i uken. Det er det vanskelig for å oss å imøtekomme når vi stadig ikke har nok plass til alle som vil trimme. Da kan de trimme etter denne hjemme, foran TV'en eller ha en liten sosial trimgruppe i en kjellerstue eller liknende og få unnagjort trimmen. DVD,en har vært tilgjengelig fra august i 2010, og den er nå (januar 2012) distribuert i ca 400 eksemplarer.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Formålet med prosjektet var i utgangspunktet å finansiere og starte opp 3 – 4 nye trimpartier for våre medlemmer (hjerte- og lungesyke i Bergensområdet) i perioden 2010, 2011 og 2012, fortrinnsvis i bydeler der vi ikke hadde et trimtilbud i lokalområdet.

Vi tenkte da primært på bydelen Åsane (Bergen Nord) med ca 30.000 beboere og Loddefjord (Bergen Vest) som er nesten like stort.

I tillegg ville vi øke, ha bedre utnyttelse av, bedre logistikk (informasjon og IT-rutiner) og effektiv bruk av de aktivitetene vi allerede driver.

Midlene er støtte til den delen av prosjektet som primært skulle gjennomføres i 2010.

Deltakere er forutsatt å være eksisterende og nye medlemmer, som etter sykdom skal få mulighet til, gjennom fysisk aktivitet og gjenopptrening, å komme tilbake til et velfungerende liv med forbedret livsstil og yrkesaktiv virksomhet.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet har vært gjennomført av tre personer som er tilknyttet LHL Bergen, den er ansvarlig for trimaktivitetene, en er triminstruktør, og undertegnede som er styreleder. Prosjektmodellen har vært rimelig enkel og oversiktlig og veldig mye gitt seg selv etter et vellykket 3-årig tilsvarende prosjekt som ble kjørt for LHL Bergen 2004 – 2006. Her hadde vi gode erfaringer og utmerket samarbeid med Idrettsrådet i Bergen og Roar Andersen som er leder der var vår prosjektleder. Denne malen har vi brukt videre.

Vi har i ”Trening for livet” også hatt kontakt med skoleseksjonen i Bergen Kommune, og nær kontakt ledelsen ved Krokeide videregående skole, Krokeide hjerterehabilitering as som begge eies av LHL.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Når det gjelder å komme i gang med kurs i flere bydeler i Bergen, så har vi, etter forgivevis å ha prøvd å få tilgang på trimlokale i Åsane (Tertnes) eller i Loddefjord men valgte å la det bero i 2010.

I 2011 har dette ikke blitt noe enklere, i første halvår ble det vedtatt i Bergen Kommune at skolene av, budsjettmessige hensyn ikke skulle få brukes av ideelle organisasjoner fra ca 6. mai og til 9. september, dette for å spare lønn til vaktmester etc. Det endte med at vi fortsatt kunne få tilgang til å trene på skolene, dersom vi selv betalte vaktmestrene ca kr. 290,- per time for fremmøte, tilsyn og lukking.

I høst er det kommet frem at ordinært vedlikehold av mange skoler, har vært sterkt forsømt gjennom mange år, slik at inn klima og sanitærforhold er svært dårlig.

Noen av de verste skolene er nå stengt eller krevd stengt, med de problemer det medfører.

Vi utnytter nå kapasiteten på Rolland skole som ligger i Åsane bedre og har i 2011 betalt for vaktmester

Vi i stedet for å starte trim på flere skoler har vi prioritert å arbeide med å effektivisere og forbedre de oppleggene vi allerede har i drift, slik at vi kan ha flere deltagere.

Her er status på antall medlemmer som deltar på våre trimpartier som har vært gjennomført i 2011 og planlagt i 2012.

Hjertetrim

Trimsted	Dag	Instruktør	Ant partier	Deltagere per parti	kapasitet
Krokeidesenteret	mandager	May Lisbeth Ohnstad	3	Hjertetrim 40 - 40 - 35	115
H.spllass sykehus 1)	mandager	2-3 fysioterapeuter	1	Hjertetrim spesialopplegg med fysioterapeuter	20
LHL Fi-senteret	mandager	likemannstrim	1	Hjertetrim	30
Rothaugen skole	tirsdager	Trond Berge	1	Hjertetrim	25
Liaskjærshallen	tirsdager	May Lisbeth Ohnstad	1	Hjertetrim	20
Damsgård skole	onsdager	Joanna Hauken	1	Hjertetrim	20
Løvås skole	onsdager	Joanna Hauken	1	Hjertetrim	20
H.spllass sykehus 1)	onsdager	2 fysioterapeuter	1	Lungetrim lavintensitet Med fysioterapeuter	20
LHL-Fi senteret	onsdager	Ruth Alvern		Hjertetrim internasjonal gruppe	30
Krokeidesenteret	onsdager	May-Lisbeth Ohnstad	1	Hjertetrim 12 ukers opptreningstrim etter rehabiliteringskurs	40
Rolland skole	torsdager	Wenche Hestad	1	Hjertetrim	40
Haukelandshallen	torsdager	E Steindorff / H. Stordal	1	Hjertetrim fysio	30
Krokeidesenteret	torsdager	May Lisbeth Ohnstad	2	Hjertetrim 40 - 40	80
Krokeidesenteret	torsdager	Svømme og livredning	1	Vanngymnastikk	25

		trener		Startet i aug. 2011	
Fysak hallen i søndre bydel	torsdager	Johannes Opstvedt	1	Boccia	Ca 20
Loddefjord ishall	onsdager	Ikke kommet i gang.	1	Curling. Kurs og spill	0

Kommentarer til tabellen

- 1) De 2 kursene vi har på Haraldsplass, har av kostnadmessige årsaker vært vurdert nedlagt. selv om vi er meget klar over at, denne typen trim er meget nødvendig for de som går der. De får ikke trening på "blå resept" slik andre pasientgrupper med lungesykdom får, med fysioterapi. Tilskuddet fra Helse & Rehabilitering har gjort at vi har kunnet opprettholde denne aktiviteten i 2011 og skal fortsette med den i 2012.
- 2) Vi vil gjerne fokusere på internasjonal gruppe, denne gruppen består for det mest av kvinner med utenlandsk / innvandrers bakgrunn, og har meget stor verdi i integreringssammenheng.
- 3) Bassenget på Krokeide har vært stengt p.g.a. ombygging og reparasjon i frem til august i 2011. Da kom vi i gang med vanngymnastikk bassengtreningen der..
- 4) Vi har ikke fått nok interesserte deltakere til å forsvare oppstart med Curling i 2011

Lungetrim

På **lungetrim** deltar ca 140 personer. Dette skjer ved 4 private institutter i Bergen, ved Haraldsplass sykehus, og ved Lyngbøtunet Sykehjem.

I tillegg deltar ca 15 – 20 personer LHL Berges likemannstrim for lungesyke om torsdager i FI-senteret i Bergen hvor vi har våre kontorlokaler

LHL Bergen har ved årsskiftet 2010 / 2011 registrert ca 1690 medlemmer. Dette er en brutto økning med 276 nye medlemmer i 2011.

Med prosjektet "Trening for livet" og de tak som ble tatt i 2010 utvidet trimkapasiteten med litt over 40 plasser. I 2011 har vi ytterligere økt trimkapasiteten med 35 trimplasser.

Vanngymnastikk på Krokeide om onsdagene er kom ikke i gang som planlagt i 2010, den er i startet opp om torsdager fra sist august og er tatt med i tallet for 2011.

På all trim har vi alltid hjertestartere for hånden, og kjører kurs i livredning og bruk av hjertestarter flere ganger for året. Slike kurs er obligatorisk for trimledere, turledere og instruktører . Det samme gjelder for turlederne i våre turgrupper.

Økende medlemstall og økende antall trimmere har også resultert i akutt behov for fornying av administrative rutiner og administrasjon i LHL Bergen.

Dette gjelder IT rutiner for å holde greie på trimmere, egenandeler, ledige plasser, ventelister regnskap og logistikk, og det har generert et stort behov for rask og relevant informasjon. Her er det gjort flere forbedringer og gjennomført aktivitetene som er beskrevet i neste avsnitt

- Vi utgir vårt eget medlemsblad med 4 utgivelser i året, der oversikt over alle våre aktiviteter er behørig beskrevet og oppdatert
- Vi utvider og fornyer våre IT rutiner for administrasjon av medlems- og trimdeltagerregistrene.
- Vi bygger ut regnskapssystemet for kunne få bedre aktivitets- og prosjektrengskaper

Sist men ikke minst så har brukt en del resurser på å få laget en egen Trim-DVD fra LHL Bergen. Programmet er det samme som vi bruker i våre ordinære trimpartier på Krokeide, og instruktøren er den samme. Hun har med seg 6 av de ordinære trimmerne som markører. Spilletiden er ca 70 minutter, og vi har meget bra tilbakemeldinger på den. Som nevnt i søknaden har vi mange trimmere som gjerne vil trimme 2 ganger i uken. Det er det vanskelig

for å oss å imøtekomme når vi stadig ikke har nok plass til alle som vil trimme. Da kan de trimme etter denne hjemme, foran TV'en eller ha en liten sosial trimgruppe i en kjellerstue eller liknende og få unnagjort trimmen. Andre familiemedlemmer kan også bruke den. DVD, en har vært tilgjengelig fra august i 2010, og den er nå (januar 2012) distribuert i ca 400 eksemplarer.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

LHL Bergen er det største lokallaget i LHL, vi har god vekst, og vil forankre og drifte dette prosjektet i videre i egen organisasjon. Vi arbeider hele tiden for å skaffe midler til videre drift og vekst, og ser ikke vekk fra, at vi kan komme tilbake og søke midler til nye prosjekter.

For tiden er vi inne i en brytningstid, der samhandlingsreformen skal gjennomføres, og vi har fortsatt på ingen måte klart for oss, hva og hvem som skal behandles og følges opp av spesialisthelsetjenesten, som er de regionale helseforetakene, og hva og hvem som skal følges opp og behandles av kommunal helse og omsorgstjeneste, og ikke minst hvordan de har tenkt å gjøre det.

Dette er både et trusselbilde, og et mulighetsvindu. Det arbeides intenst i LHL med prosjekter og muligheter for å posisjonere seg i en ny "samhandlingshverdag".

Selv om dette for det meste fortsatt er uklart, så vil LHL Bergen i størst mulig grad videreføre, utvide og prioritere de aktivitetene, vi i dag har for våre medlemmer.

Med vennlig hilsen
For LHL Bergen

Jan Ramstad
Prosjektleder og styreleder.
915 55 244