

## Sluttrappport til LUPE angående prosjekt: ”Visst kan også vi trene”

### Bakgrunn for prosjektet ”Visst kan også vi trene”:

”Visst kan også vi trene” har vært et samarbeidsprosjekt mellom LUPE og helsepersonell i Midt-Troms. Dette har startet med midler fra Helse og Rehabilitering og ved kommunal delfinansiering. Det har vært ønskelig å tilrettelegge og etablere aktivitetstilbud for personer med psykisk utviklingshemming i regi av LUPE Midt-Troms. Dette lokallaget dekker kommunene Lenvik, Sørreisa, Tranøy, Berg, Målselv, Bardu, Dyrøy og Torsken. Dette er kommuner med i underkant av 30 000 innbyggere. Lokallaget har pr.d.d. 89 medlemmer. Aktivitetene har vært sentrert i og rundt Brageklinikken og Aktivitetshuset på Finnsnes som har gitt veiledning og instruksjon. Det har vært ønskelig å tenke habilitering med foreningens egne pårørende og de ansatte i boliger for psykisk utviklingshemmede tilstede, men ved hjelp av profesjonelle instruktører/helsepersonell. Gruppen psykisk utviklingshemmede er meget lite ensartet og derfor er det viktig å kunne utarbeide flere tilbud som kan treffe de forskjellige ut i fra deres nivå både fysisk, psykisk og kognitivt. Det har også vært et poeng i dette prosjektet at de psykisk utviklingshemmede skal ha et treningstilbud og ikke at det er et behandlingstilbud. Vi har ønsket å sette fokus på mestring- visst kan også vi trene! Prosjektet har omhandlet tilretteleggingen av fysisk trening i form av trening i gymsal, i styrkesal, i spinningssal og i helsebadet både individuelt og i grupper. Å trene på treningssenter er ”i skuddet”, men pr. d.d. er ikke dette noen naturlig arena for denne brukergruppen. Prosjektet har gjort dette mulig også for denne gruppen, og de er blitt integrert som deltakere i treningssenteret Aktivitetshuset på Finnsnes. Slik sett har dette vært et pilotprosjekt, i alle fall her i Midt-Troms. Prosjektet har vært en mulighet for å tilrettelegge og satse på et kontinuerlig tilbud på fysisk aktivitet for denne gruppen som ikke er av de som står først i køen og roper om ressurser i dagens Helse-Norge. Viktig har det også vært å se på dette tilbudet som en inkludering av denne gruppen i satsningen på et mer fysisk aktivt samfunn totalt sett i et folkehelseperspektiv.

### Målsetning:

#### Hovedmål:

Prosjektets hovedmål vil være å etablere flere tilrettelagte trenings- og aktivitetstilbud for flest mulig av de psykisk utviklingshemmede i Midt-Troms samme hvilket nivå de er på fysisk, kognitivt og psykisk.

#### Delmål:

Prosjektets delmål er viktige for å nå dette hovedmålet:

- Tilrettelegge trenings- og aktivitetstilbud for den aktuelle målgruppa i helsebadet, i gymsal, i spinningssal og i styrkesal.
- Inkludere både helsepersonell og pårørende i aktivitetene.

### Målgruppe:

Psykisk utviklingshemmede i alle aldre og med ulike funksjonsproblemer fysisk, psykisk og kognitivt.

### Budsjett:

*Budsjettet deles i reelle kostnader og egeninnsats:*

#### Egeninnsats:

*Prosjektgruppemøter:*

4 personer i prosjektgruppe x 4 møter a 2 timer = 32 timer x kr. 400,-	kr. 12 800,-
2 informasjonsmøter i LUPE, Finnsnes og Omegn	
4 personer fra prosjektgruppa 1 time x kr. 400,-	kr. 3 200,-
+ ca 25 medlemmer x	kr. 20 000,-
2 informasjonsmøter ved Brageklinikken	
10 ansatte x 1 time x kr. 400,-	kr. 8 000,-
4 personer fra prosjektgruppa 1 time x kr. 400,-	kr. 3 200,-
Egeninnsats fra pårørende og ansatte i PU-boliger under selve treningen:	
<u>5 ansatte/pårørende pr. time x 5 timer i uka x 40 uker x kr. 400,-</u>	<u>kr. 400 000,-</u>
<b>SUM:</b>	<b>kr. 447 200,-</b>

### **Reelle kostnader:**

#### *Beverting på disse møtene:*

8 møter a kr. 300,- kr. 2 400,-

#### *Koordinering av prosjektet for rapportering etc*

5 % stilling for prosjektleder + kontorutgifter kr. 40 000,-

#### *Innkjøp av evt nødvendig utstyr*

kr. 150 000,-

#### *Gjennomføring av treningstiltakene:*

Instruktør: kr. 500,- x 5 timer /uke x 40 uker kr.100 000,-

Leie av lokaler; 5 timer pr. uke a kr. 500,- x 40 uker kr.100 000,-

### **SUM**

**kr.392 400,-**

### **Totalbudsjett:**

Egeninnsats kr. 447 200,-

Reelle kostnader kr. 392 400,-

**SUM** **kr. 839 600,-**

### **Budsjettavvik:**

- Det ble bevilget kr 297000- fra stiftelsen Helse og Rehabilitering til prosjektet.med basis i angitt budsjett tidligere i denne rapport. LUPE bevilget kr 30000 Det ble bevilget kr 30000 fra Lenvik Kommune og 7500 kr fra Fysak midlene 2011. Til sammen ble det bevilget til prosjektet 364200 kr.
- Det har vært nødvendig å bruke midler for betaling av regnskapsføring/revisor da budsjett og bevilgninger er relativt høye og dette er krevet av stiftelsen Helse og Rehabilitering, men ikke var budsjettet for gjeldende prosjekt.

### **Opprinnelig fremdriftsplan:**

#### **Vinteren 2010:**

Planlegging av tiltakene og rammene i prosjektet;

- Søke midler fra mulige finansieringskilder

Fullstendig plan for de differensierte tiltakene med detaljert innhold;

- Trening i gruppe i helsebadet
- Trening i gruppe i gymsal
- Trening i gruppe i styrkesal
- Trening i gruppe i spinningsal m.m.

Alle gruppene har det overordnede målet at all trening og aktivitet skal være med på å oppnå bevegelsesglede, mestring og integrering.

#### **Våren 2010:**

I gangsetting av tiltakene og kontinuerlig evaluering av disse;

- Trening i gruppe i helsebadet
- Trening i gruppe i gymsal
- Trening i gruppe i styrkesal
- Trening i gruppe i spinningsal m.m.

#### **Høsten 2010:**

Evaluering av de igangsatte og gjennomførte tiltakene. Trekke inn både brukerne selv, pårørende, prosjektgruppa og ansatte i boliger. Vurdere å igangsette mulige andre tiltak for eksempel ute som en videreutvikling i samarbeid med idrettslag og –foreninger.

Etablere tilbudene som fungerer godt som faste tilbud.

Sikre videre drift.

Rapporteringer til finansieringskilder.

#### **Prosjektgjennomføring:**

##### **Møter:**

Det er gjennomført møter med brukerne for å informere om prosjektets tilbud til brukerne, assistentene og pårørende. Det er gjennomført planleggingsmøter for å strukturere og informere instruktører om prosjektets innhold og struktur. Det er holdt møter for Brageklinikken og Aktivitetshusets ansatte for å informere om innhold og konsekvenser samt oppgaverfordeling mellom de ansatte.

#### **Gjennomførte treningstimer for deltakerne i 2010:**

- Januar 2010: Det ble ikke satt i gang treninger for brukerne i januar 2010
- Februar 2010
  - Totalt 7 timer
    - 4 timer spinning i gruppe
    - 3 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
- Mars 2010
  - Totalt 8 timer
    - 4 timer spinning i gruppe
    - 4 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
- April 2010
  - Totalt 8 timer
    - 4 timer spinning i gruppe
    - 4 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
- Mai 2010
  - Totalt 11 timer
    - 2 timer spinning i gruppe
    - 4 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
    - 5 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere

- Juni 2010
  - Totalt 2 timer
    - 2 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
- Juli 2010
  - Totalt 2 timer
    - 2 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
- August 2010
  - Totalt 4 timer
    - 4 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
- September 2010
  - Totalt 17 timer
    - 7 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
    - 4 timer spinning i gruppe
    - 6 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
- Oktober 2010
  - Totalt 20 timer
    - 11 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
    - 5 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
    - 4 timer spinning i gruppe
- November 2010
  - Totalt 22 timer
    - 13 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
    - 5 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
    - 4 timer spinning i gruppe
- Desember 2010
  - Totalt 12 timer
    - 2 timer spinning i gruppe
    - 7 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
    - 3 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
- Januar 2011
  - Totalt 23 timer
    - 10 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
    - 4 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
    - 4 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
    - 5 timer spinning i gruppe
- Februar 2011
  - Totalt 28 timer
    - 12 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
    - 5 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
    - 7 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
    - 4 timer spinning i gruppe
- Mars 2011
  - Totalt 32 timer
    - 9 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
    - 9 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
    - 9 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
    - 5 timer spinning i gruppe
- April 2011
  - Totalt 9 timer
    - 5 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere

- 1 time bassengtrening i smågruppe 1-5 deltakere
- 2 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
- 1 time spinning i gruppe

## **Resultater og Resultatvurdering:**

### Innkjøp av nødvendig utstyr:

I prosjektet er det samarbeidet med Brageklinikken som er en behandlingsinstitusjon og treningssenteret Aktivitetshuset AS. Gjennom dette samarbeidet har det vært mulig å bruke noe av det eksisterende utstyret for gjennomførelsen av treningene i prosjektet. Det er kjøpt inn relevant utstyr for å kunne ha tilpassete aktivitetsgrupper for motorisk trening i treningssal og for ballspilltreninger. Det er også kjøpt inn en del utstyr for individuelt å tilpasse treningen for enkelte av brukerne. Det er også kjøpt inn musikkutstyr for bruk i enkelte av timene.

### Totalt utførte treningstimer i prosjekt "Visst kan også vi trene" i 2010 og 2011

Totalt i prosjektet er det gjennomført 205 timer med instruktør.

- 43 timer spinning i grupper
  - Brukerne og ledsagere har vært deltakende aktiv. Det har vært godt oppmøte på disse timene og på det meste har det vært 20 deltakere på en spinningtime.
  - Det har blitt lagt vekt på mestring og motivasjon med musikk og tempo på timen tilpasset brukergruppen for at timen også skal fungere som en kondisjon-hjerte/lunge-time.
- 54 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
  - Ca 20 av disse timene har vært landhockey/fotball/annen ballaktivitet hvor det har møtt mellom 5 og 15 deltakere. Brukerne som har deltatt på disse timene har vært av de mer funksjonsfriske, men også noen av de med større fysiske eller kognitive funksjonshemminger. Timen har vært lekbetont med fokus på mestring og bevegelsesglede. Men utholdenhet, balanse og koordinasjonstrening er viktige momenter i denne treningen.
  - Ca. 32 av timene har vært lekbetonte aktivitetstimer med motorisk utfordrende øvelser og utfordringer for brukerne når det gjelder balanse og koordinasjon, samt styrke og utholdenhetstrening. Det har vært brukt mye av utstyret som er kjøpt inn til disse aktivitetene. Disse aktivitetene har vært brukt av brukere både på høyt og lavere fysisk, psykisk og kognitivt nivå. Timen har vært aktiviteter med og uten musikk. Mellom 5 og 15 deltakere har møtt på disse timene
- 21 timer bassengtrening.
  - Aktiviteten har vært gjennomført i smågrupper på 1-5 deltakere
  - Bassengtrening har vært utført i et oppvarmet basseng på 4x6 meter med 130 cm dybde. I bassenget er det en motstrømsfunksjon som brukerne har kunnet bruke til f.eks svømming.
  - Bassengtreningen har vært balanse, koordinasjon men også styrke og utholdenhetstrening med forskjellige øvelser i vann. Det har vært individuell eller gruppebasert trening der også ballaktiviteter har vært lagt inn som en del av treningen.
  - Disse aktivitetene har vært brukt av brukere både på høyt og lavere fysisk, psykisk og kognitivt nivå.
  - Bassengtreningen har vært mye brukt i slutten av prosjektet, og blir mer brukt i prosjekt «Visst kan også vi trene 2»
- 87 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere

- Dette har vært timer for brukere på middels og lavt psykisk, kognitivt eller fysisk nivå. Årsaken til at individuelle timer og timer i smågrupper i treningssal er blitt brukt er på grunn av at noen av deltakerne har et større behov for fysisk støtte eller er på et lavt nivå kognitivt eller psykisk slik at de ikke har fungert i en gruppe ved at de selv ikke har greid å følge med tempo eller instruksjon.
- Deltakerne som har deltatt på individuell trening har gjerne hatt større behov for hjelp fra assistenter og hjelpemidler for å gjennomføre aktivitetene.
- Deltakerne som har deltatt på individuell trening har ikke hatt utbytte av annen trening gitt i prosjektet.
- Treningen individuelt eller i smågruppe har det vært fokusert på styrke, utholdenhet, koordinasjon, motorisk trening tilpasset hver enkelt deltaker..

## **Oppsummering, konklusjon og videre planer:**

### **Oppsummering:**

Prosjektet har etablert flere relevante treningstilbud for psykisk utviklingshemmede i Midt-Troms uansett hvilket nivå de er på psykisk, fysisk eller kognitivt.. Det er gjennomført 205 treningstimer individuelt, i smågrupper og grupper. Dette er grupper med spinning, ballaktiviteter, aktivitets og bevegelsesgrupper, treningsgrupper i basseng og tilpasset individuell trening og til smågrupper for de som på grunn av sine funksjonshemminger ikke har kunnet benytte seg av de andre aktivitetstilbudene. Det er kjøpt inn relevant utstyr for bruk på timene og for å supplere med det eksisterende utstyr Brageklinikken og Aktivitetshuset AS har hatt fra før. Det har vært godt oppmøte på timene og deltakerne har vært villige til å prøve ut nye aktiviteter og nye bevegelsesmåter/treningsmetoder som instruktørene har presentert for deltakerne.

### **Konklusjon og videre planer:**

Prosjektets hovedmål om å etablere flere tilrettelagte trenings og aktivitetstilbud for flest mulig av de psykisk utviklingshemmede i Midt-Troms samme hvilket nivå de er på fysisk, psykisk eller kognitivt er nådd. Prosjektets Delmål om å etablere trenings og aktivitetstilbud for den aktuelle målgruppa i helsebadet, i gymsal, i spinningssal og i styrkesal er nådd. Delmål om å inkludere både helsepersonell og pårørende i aktivitetene er også nådd. Dermed kan det konkluderes med at prosjektet har vært en ubetinget suksess med masse interesserte deltakere som har hatt svært god nytte av prosjektet. Alle deltakerne uansett fysisk, psykisk eller kognitivt nivå har fått tilbud om tilpassede aktiviteter individuelt eller i smågrupper/grupper for å få trening med fokus på styrke, utholdenhet, koordinasjon, motorikk, balanse og andre viktige funksjoner treningen er med på å bedre hos deltakerne. Mange av de psykisk utviklingshemmede i Midt-Troms har gjennom prosjektet funnet aktiviteter som har vært tilpasset deres behov og funksjonsevne. Flere av tilbudene vil bli etablert som faste aktivitetstilbud for deltakerne i tiden fremover. Det er søkt og innvilget midler til videre aktiviteter og utvikling i prosjektet i prosjekt "Visst kan også vi trene 2" som vil videreutvikle resultatene fra dette prosjektet. Deltakerne har rapportert om at tilbudet har vært meget nyskapende, og instruktører, prosjektgruppe og deltakere har sett store potensielle helseeffekter ved prosjektets aktiviteter og er et meget godt tilbud i forhold til folkehelse til denne gruppen.

Jøran Johansen  
Prosjektleder "Visst kan også vi trene"