

Prosjektidentifikasjon

Virksomhetsområde: Rehabilitering
Prosjektnummer: 2010/3/0329
Prosjektnavn: Terapiridning
Søkerorganisasjon: Norges Parkinsonforbund

Sluttrapport: "Terapiridning"

Forord:

Hensikten med rapporten er å gi en oversikt over hva som er gjort i løpet av perioden og om vi har oppnådd de mål vi satte oss i løpet av prosjektperioden.

Prosjektet "Terapiridning" er et rehabiliteringsprosjekt som ble gjennomført i løpet av 2011. Det har vært et samarbeid mellom Norges Parkinsonforening og Kastvollen Rehabiliteringssenter.

Et av målene med prosjektet var at terapiridning skulle bli en del av rehabiliteringstilbudet til brukerne på Kastvollen Rehabiliteringssenter. Det å utdanne en fysioterapeut til rideterapeut er en lang affære, og vi kan med glede og stolthet se at dette målet vil vi med stor sikkerhet nå i løpet av våren 2012.

Vi hadde også et mål om å utbedre ridebanen og utvikle ridentier, og det målet er nådd.

Vi takker Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering for den økonomiske støtten, og for muligheten til å få gjennomført prosjektet.

Sammendrag:

Kastvollen Rehabiliteringssenter er et nevrologisk senter i Trøndelag, og mange av våre brukere har problemer med bevegelsesapparatet. Vi arbeider hele tiden aktivt for å videreutvikle tilbudet ved senteret, og terapiridning er en viktig faktor i forhold til dette.

I prosjektperioden har vi samarbeidet med Parkinsonforening, både lokalt og sentralt, og Sandslia Ridesenter, Verdal.

Målet med prosjektet var å utdanne en rideterapeut og utbedre ridebane/ridesti ved senteret, og vi ser ved prosjektets slutt at vi på lang vei er i ferd med å nå målet: vi er godt i gang med å utdanne en rideterapeut (siste kurs gjennomføres våren 2012), ridebanen og rampen er utbedret og det er utviklet to ridestier. Vi ser at ridetilbudet til våre brukere allerede har blitt mye bedre.

Terapiridning vil bli et fast tilbud for våre brukere fremover.

Innholdsfortegnelse:

Side 1	Prosjektidentifikasjon
Side 2	Forord
Side 3	Sammendrag
Side 4	Innholdsfortegnelse
Side 5	Kapittel 1: - bakgrunn for prosjektet - målsetting
Side 6	Kapittel 2: - prosjektgjennomføring
Side 7	Kapittel 3: - resultater
Side 8	Kapittel 4: - oppsummering / konklusjon - videre planer
Side 9	Vedlegg 1: avisutklipp

Kap.1:

Bakgrunn for prosjektet:

Kastvollen Rehabiliteringssenter ligger i naturskjønne omgivelser i Inderøy kommune i Nord – Trøndelag. Vi har drevet med rehabilitering siden 1995, og har de senere årene hatt mange personer med nevrologiske lidelser til rehabilitering.

Vi har avtale med Helse Midt – Norge, som har gitt signaler om at Kastvollen Rehabiliteringssenter skal være et nevrologisk senter i Trøndelag.

Kastvollen har hele tiden arbeidet aktivt for å videreutvikle sitt tilbud ved senteret. De siste årene har vi hatt et tilbud om ridning til våre brukergrupper - dette tilbudet ønsker vi å videreutvikle gjennom dette prosjektet.

Betydningen av å bruke hest i rehabiliteringen:

Ridning kan gjennomføres av de fleste, uansett funksjon. Aktiviteten kan tilrettelegges og tilpasses hvert enkelt individ.

Ved ridning overføres hestens rytmiske bevegelser til rytteren. Bevegelsene er spesielt gunstig for opptrening av balanse, styrking av muskulatur, symmetrisk muskelarbeid og koordinasjon. Ridestillingen og hestens bevegelser kan løse opp spenninger og spasmer (plutselige, ufrivillige og vedvarende sammentrekning) i muskulaturen.

Hestens varme og bevegelser stimulerer nervesystemet slik at muskler med nedsatt funksjon igjen kan aktiveres.

Ridning er en lystbetont mestringsopplevelse, og gleden over å mestre noe nytt er spennende.

En utfordring for brukeren er å få til et samarbeid med hesten. Det å sette grenser for den, og vise at du har tillit til og stoler på den vil være en viktig del.

Konsentrasjonsevnen trenes – brukeren må være skjerpet på sine arbeidsoppgaver og klare å holde fokus.

"Hesten vil være den firbente fysioterapeuten!"

Målsetting:

Det overordnede målet med prosjektet var at terapiriding skal bli en del av rehabiliteringstilbudet til brukerne på Kastvollen Rehabiliteringssenter.

Prosjektmål:

Vi ønsket å videreutvikle ridetilbudet vi har i dag gjennom:

- 1) Utbedring av ridebanen og ramp
- 2) Utvikle ridesti utenfor ridebanen
- 3) Økt kompetanse innenfor ridning
- 4) Vi ønsket at hesteinteresserte i lokalsamfunnet kan benytte ridebanen
- 5) På sikt har vi et ønske om at Kastvollen Rehabiliteringssenter kan overføre/dele sine erfaringer om tilbudet til andre rehabiliteringssenter.

Kap. 2:

Prosjektgjennomføring:

Det ble utarbeidet en aktivitetsplan for prosjektet, som inneholdt en oversikt over arbeidsoppgaver, tidsfrist og ansvar. Denne aktivitetsplanen har blitt fulgt.

I prosjektperioden har vi samarbeidet med Nord – Trøndelag Parkinsonforening og Sandslia Ridesenter, Verdal.

Nord – Trøndelag Parkinsonforening v/leder Gunnar Kvaal har vært en naturlig samarbeidspartner i prosjektet. Parkinsonforeningen har vært med i planleggingen, gjennomføringen og evalueringen av prosjektet.

Vi har fra før hatt avtale med Sandslia Ridesenter om leie av hester. Dette samarbeidet er utviklet i løpet av prosjektperioden.

Det praktiske arbeidet med utbedring av ridebanen, bygging av stelle - / foreplass, utvikling av ridentier etc. har vaktmester ved Kastvollen Rehabiliteringssenter hatt hovedansvaret for.

En av våre fysioterapeuter er godt i gang med å utdanne seg som rideterapeut.

Kap.3:

Resultater:

1) Utbedring av ridebanen og rampen:

Vi har fra før en ridebane og rampe. Ridebanen har blitt oppgruset og underlaget under rampen er forbedret under prosjektperioden.

Det er bygget en forings - / stelleplass for hestene slik at brukerne kan ta mer del i det praktiske stellet av hestene. Som for eksempel børsting, ta på sal, etc.

Det er også kjøpt inn en del rideutstyr, hjelmer, børster.

2) Utvikle ridedsti utenfor ridebanen

Vi har utviklet to ridedstier. Dette oppleves som svært positivt for våre brukere å få ri utenfor banen. Vår vaktmester har også laget skilt både for ridebanen og ridedstiene, dette for å synliggjøre tilbudet bedre når det kommer besøk til senteret.

3) Økt kompetanse innenfor ridning:

En av våre fysioterapeuter er godt i gang med utdanningen innenfor terapiridning. Hun har tatt en god del ridetimer for å nå rideferdigheter tilsvarende Lett B i dressur. Ridetimene har hun tatt ved Sandslia ridesenter der hun har fått god hjelp av rideinstruktørene.

I mars 2011 gjennomførte hun ukeskurs i "Hest og hestehold", med avsluttende hestekunnskapseksamen ved Norsk Hestesenter. Dette kurset måtte hun ha for å kunne ta kurset i terapiridning.

I oktober 2011 tok hun kurs i terapiridning, trinn 1, i regi av Norsk Fysioterapi forbund, Oslo.

I mai 2012 vil hun ta kurs i terapiridning, trinn 2, og da vil hun være utdannet rideterapeut.

Det er også kjøpt inn en del litteratur innenfor faget i løpet av prosjektperioden.

4) Hesteinteresserte i lokalsamfunnet benytter ridebanen etter avtale med Kastvollen.

Kap.4:

Oppsummering/konklusjon:

Ved Kastvollen Rehabiliteringssenter ønsket vi å videreutvikle vårt rehabiliteringstilbud. Terapiridning ville være en av faktorene for å utbedre vårt tilbud – og ved hjelp av økonomisk støtte fra Extrastiftelsen har vi på lang vei oppnådd målet med prosjektet.

Det å utdanne en rideterapeut tar mange år, men vi ser at innen våren 2012 har vi også nådd dette målet.

Målet med å forbedre ridebanen, utvikle ridestier og bygge stelle - /foreplass er nådd, og rideinstruktørene ved Sandslia ridesenter har uttalt at Kastvollen har "Norges fineste ridebanen til sitt bruk".

Videre planer:

De siste årene har vi hatt et tilbud om ridning til våre brukergrupper, men gjennom økonomisk støtte fra Extrastiftelsen Helse og rehabilitering kan vi fra våren 2012 tilby terapiridning til våre brukere.

Vi vil aktivt dele våre erfaringer på dette feltet med andre rehabiliteringssenter.

Rir for en bedre helse

■ I NDERØY

Parkinsonrammede, personer med MS og andre nevrologiske diagnoser, får tilbud om ridning som en del av opptreningen ved Kastvollen rehabiliteringssenter på Inderøy.

Pia Marie Lerseth
redaksjonen@k.no / TEL 07612

Hver uke kommer fjordingene Knoll og Frippe på besøk. Mestringsfølelse, forbedret balanse, reduserte spasmer og stabilisering av rygg er noen av effektene man oppnår. Extra-midler har gitt penger til opprusting av ridebane og innkjøp av nytt utstyr. Anna Marie Saltrø fikk konstatert Parkinson for to år siden. Hun er på Kastvollen for første gang, og var i utgangspunktet skeptisk til å prøve seg på hesteryggen.

– Jeg har falt mye de siste årene på grunn av sykdommen, og har dårlig balanse. Dessuten er hestene store dyr, sier Anna Marie.

Men den spreke 79-åringen bestemte seg allikevel for å prøve etter å ha sett på fra sidelinjen. – Den første gangen var jeg stiv og redd, men allerede andre gang red jeg i terrenget. Nå har jeg ridd fire ganger, og kan ikke få rost tilbudet nok. Varmen fra hesten, bevegelsene når vi går i terrenget. Det er helt fantastisk, balansen har allerede blitt mye bedre, sier hun.

Pengestøtte

I november 2010 fikk Kastvollen tildeelt 100.000 kroner fra Extra helse og rehabilitering, noe som gjorde det mulig å forbedre ride tilbudet. Ridebanen er utbedret, nytt utstyr innkjøpt og en egen stalleplass, hvor også rullestolbrukere får muligheten til å strigle og kose med hestene, er bygget.

– Det har blitt et veldig populært tilbud. Man rir to og to i femten minutter hver, og vi har i snitt åtte – ti personer som benytter seg av det hver uke, forteller senterleder Vigdis Kippe.

– Alle rir barbak, det vil si uten sal, med kun en bøylegjort å holde seg fast i. Den direkte varmen fra hesteryggen og den nære kontakten, løser opp muskelspenninger og spasmer, dessuten er det god trening for ryggen, forklarer ergoterapeut Elisabeth Olsen.

Hun samarbeider med prosjektleder Bente Olderen og fysioterapeut Elisabeth Kilvik om ridetilbudet.

– De rytmiske bevegelsene til hesten er bra for holdningen, og utfordringene med å holde seg på i uendt terreng fører til sidelik bruk av muskulatur, supplerer Kilvik, som for øvrig er i gang med etterutdanning i terapiridning.

Bruker muskler man ikke har
Stjerdalingen Bjørn Tuseth er også en av dem som har dristet seg til å bevege seg opp på hesteryggen. Ortopediske skader i



RIDEBANE: Extra-midler har gjort det mulig å oppruste den idylliske ridebanen ved Kastvollen Rehabiliteringssenter. Marit Grønn leier hesten og Mette Krogen sitter på hesteryggen fremst. Bakerst er det Lill Yvonne Myrvold som leier hesten og Birgit Sanderland på hesteryggen. Hjelpeleier Anne Brit Flånes går ved siden av, og gir trygghet til brukeren.

benene, gjør det til en utfordring, men han lar seg ikke stoppe av den grunn.

– Jeg har ridd litt tidligere på Beiststølen, men da var det med sal og stigbøyler. Det var en helt ny opplevelse og ri uten. Man kommer jo bokstavelig talt nærmere hesten, og det er behagelig med varmen. Jeg var som en stålwire i ryggen, men når man opplever at hestens bevegelser blir overført til egen kropp og man begynner å bruke muskler man egentlig ikke har lenger, så er det en utrolig følelse, sier Bjørn. Han syns også at det sosiale aspektet med at man rir to og to sammen, at man har med leiere og hjelpeleier, gjør det til en felles opplevelse.

– Dessuten er det god konsentrasjonstrening. Jeg skulle gjerne hatt tilbudet flere ganger i uka, sier Bjørn.

Trygge hester

Kastvollen samarbeider med Sandslia Ridesenter på Verdal om ridetilbudet. Hele siden 2003 har Marit Aarset Grønn tatt med seg fjordingene Knoll og Frippe til rehabiliteringssenteret.

– Det er alltid artig å komme dit. De har Norges fineste ridebane til sitt bruk, og det er alltid god stemning blant ansatte og pasienter, sier Marit.

