

Hest som helse i Indre Salten

SLUTTRAPPORT PROSJEKT NR. 2011/1/0292 FOREBYGGING

Søkerorganisasjon Norges Idrettsforbund olympiske og paralympiske komitè

Forord

Hest som folkehelse i Indre Salten er et samarbeid mellom Fauske kjøre- og rideklubb og Stall Elverhøy. Prosjektet har gått over ett år, og har hatt til hensikt å tilrettelegge for funksjonshemmede som ønsker å prøve hest som fritidsaktivitet. Aktivitetene har foregått på Stall Elverhøy, og medlemmer fra Fauske kjøre- og rideklubb har jobbet dugnad. Marita Hammernes fra Stall Elverhøy har vært prosjektleder.

Sammendrag

Fauske kjøre- og rideklubb (FKR) har i samarbeid med Stall Elverhøy ønsket å bidra til at funksjonshemmede i Fauske og omegn kan ha hest og ridning/kjøring som fritidsaktivitet.

Dette skulle vi få til gjennom tilrettelegging, både fysisk på Stall Elverhøy, og på klubbens arrangement. Det ble søkt om midler til aktivitetskvelder, parkering, liten ridesti, rullestolramper, kjøre- og rideutstyr.

To aktivitetskvelder har vært avholdt. Til sammen har det vært 8 deltakere på disse kveldene. Rullestolramper er bygd. Parkeringsplass ved ridehall er på plass. Grus til parkering ved stall og ridesti er kjøpt inn. På grunn av mangel på tid før vinteren kom, blir grusen kjørt på plass så snart telen har gått ut av bakken.

Ei stor vogn er kjøpt inn, slik at vi kan dra på tur med brukere og evt. ledsagere. Det gir også mulighet til å kjøre selv, for de som er i stand til dette. Vi har ikke funnet rideutstyr som var innenfor budsjettet, så det jobbes videre med andre løsninger for dette.

En fysioterapeut fikk i 2012 godkjenning for terapiridning, og det er søkt om godkjenning av Stall Elverhøy som terapistall, slik at ho kan gi et tilbud til funksjonshemmede brukere.

FKR har nå en funksjonshemmed rytter som starter stevner. En til er klassifisert for stevnestart. En tredje rytter rir i ordinær rideskole, og 4 ryttere har pr dags dato ridetilbud innenfor skoledagen sin.

FKR og Stall Elverhøy vil jobbe videre for å få flere funksjonshemmede ryttere i årene som kommer, både som fritidsaktivitet og sport. Takket være Extra-midlene kan det gis et tilbud til disse, uten at de må betale mer enn funksjonsfriske ryttere.

Innholdsfortegnelse

Forord……....side 1

Sammendrag…….….side 1

Innholdsfortegnelse…….…..side 2

Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting.....….side 3

Kap. 2 Prosjektgjennomføring/metode…….side 3

Kap. 3 Resultater og resultatvurdering…….side 5

Kap. 4 Oppsummering/konklusjon……..…side 5

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Personer med ulike "diagnoser" kan ha stort utbytte at stallarbeid, heste-stell og ridning. For mange er dette veien å gå for å komme ute i frisk luft og få fysisk aktivitet. Og i svært mange tilfeller gir ridning større resultat enn klassisk behandling, fordi brukeren opplever treningen som morsom og mer motiverende.

Hestens kroppsvarme varmer opp brukerens kropp. Og hestens 3-dimensjonale bevegelse forplanter ser til brukerens kropp. Dette er den samme bevegelsen vi har når vi går – bevegelse i hele ryggsøylen, gangbevegelse i hofter og bein samt svinging/balanse i overkropp, skuldre og armer. I tillegg får rytteren passiv massasje i kontaktflaten mot hesten.

Hest og ridning er også bra for psyken. Hesten er med på å bygge opp selvtillit hos ryttere, etter hvert som de mestrer ridningen.

Hest er en allsidig aktivitet. Man kan både kjøre vogn og ri. I tillegg kommer stallarbeid, kontakt med dyret, ansvaret osv. Det er også mulig å bli konkurranserytter for de som måtte ønske/har mulighet til dette.

Vi ønsket å tilrettelegge slik at barn og unge med funksjonshemming eller kronisk sykdom kan holde på med hest på fritiden. Erfaringsmessig starter man med egne grupper for målgruppen. Både for å bygge nettverk, og da de oftest trenger lengre tid enn funksjonsfriske. Målsetningen er at de som har mulighet for det, kan integreres sammen med funksjonsfriske når de er klar for det.

Det er vanlig at foresatte til barn og unge med funksjonshemminger ikke er villig til å betale for aktiviteter for barna sine. De ønsker å få det dekket gjennom det offentlige. Ved å kunne tilby gratis aktivitetskvelder, åpnet vi for muligheten til å prøve hest uten at det kostet noe. Samtidig ble midler fra ExtraStiftelsen brukt til tilrettelegging, slik at målgruppen ikke må betale mer enn andre for å ri.

Prosjektet har i sin helhet vært finansiert av midler fra ExtraStiftelsen. Budsjettet var på kr. 96 250.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Det har vært gjennomført 2 aktivitetskvelder. Den ene kvelden var det Fauske Kommune som inviterte til, via barnefysioterapeut og Familiesenteret. Den andre aktivitetskvelden ble annonsert i lokalaviser, epost og sosiale medier/hjemmesider.

Å tilrettelegge aktiviteter for denne målgruppen utgjør en merkostnad. Det søktes derfor om midler til tilrettelegging og rekruttering. Det er blitt laget HC-parkering i tilknytting til ridehall, og det er bygd rullestolrampe både inne og ute. Vi kom i tidsklemme på høsten. Så sand til nødvendig ridesti, og parkering utenfor stallen er innkjøpt, og vil bli lagt ut så snart telen er gått ut av bakken.

Det er kjøpt inn vogn for å kunne kjøre tur, og bruke til de som ikke klarer å sitte på hest. Mange brukere kan ikke ha fart på hestene når de rir. Men kan oppleve dette fra vogna, hvor

det også er plass til ledsagere. Flere har begrensning på hvor lenge de klarer å ri. Disse kan vi nå ta med ut i vogn, slik at de får oppleve å dra på tur med hest.

Vi har ikke lyktes i å få tak i håndtak til saler og ridegjord av god kvalitet, innenfor budsjettet. Dette jobbes det videre med etter endt prosjekt.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Erfaringer viser at det er vanskelig å få deltakere til å melde seg på. Selv om tilbudet har vært gratis, har det vært til sammen 8 deltakerne på aktivitetskveldene.

Disse deltakerne rir nå fast en dag i uka, og viser både glede over å være sammen med hestene, og har hatt helsemessig gevinst av aktiviteten. Fauske Kommune har dekket tilbudet til 3 av disse, men dette opphører fra februar 2013. Ett fjerde barn er nå i ordinær rideskole, og foreldrene betaler selv for tilbudet.

I 2012 har det kommet til en fysioterapeut med videreutdanning på hest, i Indre Salten. Hun ønsker i forlengelsen av prosjektet å komme i gang med terapiridning på Stall Elverhøy. Det er derfor søkt om å bli godkjent terapistall. Dette innebærer blant annet at brukerne kan få dekket reiseutgifter til og fra stallen, og kommunen sparer drosjeutgifter. Det har vist seg at dette er den store utgiftsposten, ikke ridningen.

Vi ser for oss at det framover blir rekruttert nye «ryttere» gjennom fysioterapi-tjenesten i kommunene i Indre Salten. Og etter hvert som disse evt. er klar for å gå over i ordinær rideskole ol., vil dette skje naturlig.

Fauske kjøre – og rideklubb har nå en FH-rytter som har startet stevne på lavt nivå i 2012. Han har også gjennomført den teoretiske delen av Grønt Kort. De andre rytterne får ikke trent nok, til å kunne starte konkurranser, men en til rytter er klassifisert (fått beskrevet godkjente hjelpemidler).

Prosjektet har gjort det mulig å fortsette rekrutteringen i årene framover, uten at dette innebærer merkostnader for de funksjonshemmede rytterne.

Gjennom prosjektet har vi fått belyst nytteverdien av hest som fritidsaktivitet. Det har vært artikler i lokal-aviser, både fra trening og konkurranse. Fysioterapeuter som har hatt oppfølging av brukerne over flere år, gir tilbakemelding om store helsemessige gevinster.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Ved hjelp av midler fra ExtraStiftelsen er det nå lagt til rette for at barn og unge med funksjonsnedsettelser skal kunne få et ridetilbud, uten å måtte betale mer enn andre brukere.

Hvis dette nå fører til godkjenning som terapistall, vil ridetilbudet bli enda mer tilgjengelig for de som trenger det mest. Dette vil i så fall bli et samarbeid med fysioterapitjenesten i kommunene i Indre Salten.

Det jobbes videre med å få flere aktive funksjonshemmede ryttere. At vi har den eneste klassifisøren i Nord-Norge tilknyttet Fauske kjøre- og rideklubb, gjør at vi kan få klassifisert funksjonshemmede ryttere, uten de store kostnadene. Fauske kjøre- og rideklubb skal også i fortsettelsen sette opp konkurranse-klasser hvor det er mulig for FH-ryttere å delta.