

Sluttrapport for ExtraStiftelsen prosjekt "Sommerdans"

Virksomhetsområde: Forebygging

Prosjektnummer: 2011/3/0205

Prosjektnavn: **SOMMERDANS**

Søkerorganisasjon: **NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND**



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**

Foto: Ane Heiberg



KAPITTELINDELING:

Forord

Sammendrag

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Kap 2. Prosjektgjennomføring /Metode

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Kap 4. Oppsummering / Konklusjon / Videre planer

Referanser / Litteratur

Vedlegg

Forord

Å samarbeide med ja-mennesker er alltid givende. Å se muligheter og ha tro på å lykkes gjør veien frem til målet mye morsommere, særlig når man støter på større utfordringer enn forventet. Ballettskolens daglige leder Irene Johansen er et oppkomme av optimisme og positiv energi. Når vi skjønnte at det var det gamle møkkete ventilasjonsanlegget som var hovedutfordringen med inneklimate inkluderte vi det i prosjektet, slik at universell utforming skulle bli en realitet før sommerdanserne satte i gang. Tusen takk Irene, for ditt ukuelige pågangsmot. Takk også til foreldre som har ordnet hjelpet til med flyers, levert, hentet og underholdt danseelevne før, mellom og etter dansetimene. Vi har trukket inn NAAF's fagfolk i forhold til inneklimateproblematikk og fått gode og praktiske råd til hvordan vi skulle løse danseskolens litt uventede utfordringer. Og Sommerskolens elever var klare i sin dom: ««Det er skikkelig deilig med dans i sommerferien, for da kan man fokusere *bare* på dansen!»»

Sammendrag

Astma, allergi og eksem er sykdommer som stadig flere barn og unge har. En viktig sykdomsforebyggende faktor er trening og fysisk aktivitet. Godt inneklimate er en forutsetning for optimal trening, og er spesielt viktig for barn med astma, allergi og eksem. I tillegg til å undervise de ansatte ved skolen om dette, ble de skolert i sykdomslære og treningsmetodikk i forhold til fysisk aktivitet for personer med astma. Danseskolen har også fått praktisk veiledning og støtte til å få orden på ventilasjon, renhold og drift av lokalene i tillegg til holdningsendringer i forhold til universell utforming for personer med astma, allergi og eksem.

NAAF Region Oslo og Akershus startet sitt samarbeid med Den Norske Ballettskolen om «Sommerdans» med et ønske om å tilby noe ekstra i sommerferien i forhold til danseglade

barn og unge. Danseskolen var ivrig etter å lære om universell utforming og i startfasen av å innrede og drifte sine lokaler i Grenseveien 32A i Oslo. Sommerdans ble planlagt for slutten av skoleferien; 2.- 16. aug. I utgangspunktet var det lagt opp til et variert dansetilbud i løpet av disse ukene. Noen av kursene hadde dessverre for få påmeldte og ble derfor ikke gjennomført. Danseskolens endringsvilje har vært stor i forhold til å gjøre lokalene tilpasset NAAFs krav til godt inn klima. Skolering en av ansatte ble gjennomført i mars, deretter ble lokalet nøye befart og det ble klart hvilke ting som måtte på plass før «Sommerdans» skulle starte opp. Parallelt med utbedringen av inn klima jobbet DNBS og NAAF med markedsføring og påmeldingen før skoleslutt. Tross at noen av kursene ikke ble fylt, ønsket både danseskolen og NAAF at et best mulig tilbud ble opprettholdt. Den Norske Ballettskolen satser både på bredde og elite og derfor ble det innenfor ballett holdt kurs på 4 forskjellige nivåer. I moderne dans var det ett kurs. Før, mellom og etter kursene var skolens mingleområde ryddet og rengjort og det var laget en liten bibliotekkrøkk med informasjonsmateriell om astma, allergi og eksem. Plakater om at lokalene var frie for røyk, parfyme og dyrehår hang lett synlig og inngangspartiet var gjort røykfritt. Onsdag 15. august holdt elevene en liten oppvisning for inviterte gjester og torsdag 16. august var det avsluttende timer på alle kurs med påfølgende avslutningshygge med deltakere og foreldre.

Prosjektet hadde som mål å hjelpe danseskolen i gang med å tilrettelegge for mindre parfyme og sterke lukter, røykfrie inngangspartier og opplæring av pedagogene om astma og trening. Det viste seg likevel at hovedutfordringen var lokalets ventilasjonsanlegg. Inneluften var ikke i nærheten av NAAFs krav. En forutsetning for prosjektet ble derfor å få vasket og satt i gang ventilasjonsanlegget innen kursstart. Et mål var å vise at man med enkle grep kan legge til rette for alle. Det mener vi at vi har klart.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet / Målsetting

Astma, allergi og eksem er sykdommer som både i Norge og i verdensammenheng er i sterk vekst. Dette tar både norske myndigheter og Verdens helseorganisasjon (WHO) alvorlig. En viktig sykdomsforebyggende faktor er trening og fysisk aktivitet. En forutsetning for vellykket trening er at lokalene er frie for irritanter (sykdomsutløsende faktorer) og at trenerne vet hvilken tilrettelegging som er nødvendig for at alle skal kunne delta.

I Norge vet vi at stadig flere barn utvikler astma, allergi og eksem. Særlig er økningen av astma godt dokumentert. I Nordland ble 6 000 barn på 2. -8. trinn kartlagt og studien lagt frem i jan 2009. Ca 20 % har eller har hatt astma i følge undersøkelsen. Dette er en dobling siden tilsvarende undersøkelse fra 1995. Tallene bekreftes av tilsvarende undersøkelse fra Oslo i samme periode. Astma er den hyppigst forekommende kroniske sykdommen blant barn i Norge og forårsaker 20 % av alle akuttinnleggelser blant barn på norske sykehus. 900 000 nordmenn har pollenallergi. Totalt 1,4 millioner personer har astma, allergi eller eksem i Norge.

I "Nasjonal strategi for forebygging og behandling av astma- og allergisykdommer 2008 – 2011" ønsker norske myndigheter å stanse økningen av astma og allergisykdommer hos barn. NAAF har

samme mål; å snu denne utviklingen samtidig som alle med astma, allergi og eksem skal leve best mulig med den eller de sykdommene de er rammet av. En viktig del av forebygging og behandling av astma er trening og fysisk aktivitet. Dette er også en viktig del av alle barns behov for å få et godt forhold til sin egen kropp. I denne sammenhengen ønsket vi å tilby barn og unge vennskap, musikk og trening samtidig som det tas hensyn til og er tilrettelagt for alle med astma, allergi og eksem.

Astma og allergi varierer i alvorlighetsgrad, fra relativt milde plager, til tilstander med store konsekvenser. Astma og allergi er skjulte funksjonshemminger, derfor kan det være en utfordring for omgivelsene å forstå at barnet trenger tilrettelegging. Trygg trening vil gi barnet en friskere hverdag.

Dårlig inneklima og driftsproblemer var i utgangspunktet ikke bakgrunn for prosjektet. Men dette kan utløse astma, allergi og andre overfølsomhetsplager. Da det ble klart at ventilasjonsanlegget ikke fungerte slik det bør, var NAAF tydelige på at dette måtte på plass innen kursstart for i det hele tatt å kunne anbefale trening for personer med luftveissykdommer i lokalene.

NAAF Region Oslo og Akershus har samarbeidet med Den Norske Ballettskolen om "På tå hev" – ballettkurs tilrettelagt for barn med astma, allergi og eksem. Det startet med ett lite kurs første semester og har vokst til tre partier to dager i uken. På disse kursene får elevene opplæring i kroppens viktige funksjoner i forhold til astma, allergi og eksem. Kursene er også tilrettelagt ved at alle oppfordres til å komme frie for røyk, parfyme og dyrehår i tillegg til at lokalet er ekstra rengjort i forkant av timene. Sommerdans var tenkt som en videreføring av disse kursene, med større fokus på danseskolens totale drift og universell utforming av lokalene.

Vi søkte midler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering til å starte sommerdans for barn og unge. "Sommerdans" skal være i lokaler lagt til rette for brukerne og med pedagoger som læres opp til å tilrettelegge for personer med astma, allergi og eksem.

Prosjektets målsetting

Prosjektets målsetting var å lage et tilrettelagt og trygt treningstilbud for alle barn og unge også de med astma, allergi og eksem. For å nå målet skulle prosjektet lære dansepedagogene og ballettskolen økt forståelse for hva tilgjengelighet for miljøhemmede innebærer, og tilrettelegging av treningen. I tillegg skulle prosjektet avdekke endringsbehov og hjelpe danseskolen med virkeliggjøringen av universell utforming. Til slutt ville danseskolen være en modell for hvordan andre kan gjøre små og store forandringer for å ivareta universell utforming.

Kap 2. Prosjektgjennomføring / Metode

Tidsplanen ble laget av prosjektleder (Ane Heiberg) i samarbeid med ledelsen ved Den norske Ballettskolen (Irene Johansen).

Tidsplan for Sommerdans

dato	Hva	hvem
19.jan	Oppstartsmøte mellom DNSB og NAAF Region Oslo og Akershus	Ane, Irene
Jan/feb	notis i AstmaAllergi, regionsnytt	Ane

Uke 12	PR-materiell klar DNBS hjemmeside, e-post NAAF hjemmeside, e- post/medlemsinfo, annonse i «Talefoten» Presse Groruddalen avis + Nordre Aker Budstikke	Ane, Irene
1.mars	Kurs 1 for ledelse/pedagoger Basiskunnskap om astma, allergi og eksem, Aktiv med astma - treningsprinsipper	Hilde Sofie Hamre, Ane
8. mars	Kurs 2 for ledelse/ pedagoger Å danse og leve med pusteutfordringer Universell utforming –betyr «for alle»! Inneklima	Ane, Benedicte Bjerke
10.mai	Befaring med inneklimarådgiver	Ane, Irene, Nils Ledermann, medlem av styret i borettslaget
Mai	Anbud fra ventilasjonsfirmaer	Irene
Juli	Vask av ventilasjonssystem	Irene/Ventilasjonsrens AS
	Pressemelding til lokalaviser mfl.	Ane, Irene
2.16.aug	Dansekursene avholdes	
16.aug	Avslutningsforestilling	
Aug/sept	oppfølgingsrapportasje til AstmaAllergi og nettsidene	Ane
Jan 2013	Rapportskriving	

PR-arbeidet i forkant av Sommerdans er i hovedsak gjort gjennom danseskolens og NAAF Region Oslo og Akershus medlemskanaler (e-post, medlemsnettverk, hjemmesider, annonse i lokal avis).

Kursing av de ansatte ved skolen foregikk over to onsdager i mars:

Foredragenes titler/foredragsholdere:

«Basiskunnskap om astma, allergi og eksem» v/ regionssekretær Ane Heiberg

«Aktiv med astma – treningsprinsipper» v/ fysioterapeut Hilde Sofie Hamre

«Universell utforming – betyr «for alle!»» v/ regionssekretær Ane Heiberg

«Inneklima» v/ regionssekretær Ane Heiberg

Kursene var i tillegg åpne og gratis for NAAFs medlemmer og medlemmer ved DNBS.

Befaring med inneklimarådgiver, Nils Ledermann, ble gjort 10. mai. Tilstede var en fra styret i borettslaget lokalene tilhører, Irene Johansen (DNBS) og Ane Heiberg (NAAF). Hovedproblemet til Den Norske Ballettskolens lokaler var et gammelt ventilasjonsanlegg som ikke var i bruk og ikke var rengjort på mange år. Nils Ledermann skrev rapport fra befaringsen med mange tips om forbedringsmuligheter. Danseskolen har fulgt innklimarådene så langt de har hatt mulighet og midler. NAAF påla dem å ordne vask og igangsetting av ventilasjonsanlegget før kursstart, derfor er dette tatt med inn i dette prosjektet. I tillegg ryddet de kostymelagre, og gjorde endringer på løvsvegger for å få færre støvfeller og mindre støv generelt. Før kursstarten ble i tillegg plakater og informasjonsmateriell om hva den enkelte danser og foreldre som følger kunne passe på for å gjøre

inneklimate best mulig. Blant annet ble inngangspartiet røykfritt og alle anmodet om å være parfymefrie og røykfrie i tilknytning til dansingen.

Den Norske Ballettskolen ved daglig leder Irene Johansen har vært hovedansvarlig for koordineringen av kurs, pedagoger, lokaler, PR og påmelding. Sommerdans hadde tilbud om kurs i ballett på fire forskjellige nivåer, Breakdance, Teater/Dans for tre forskjellige aldersgrupper og moderne dans. Påmeldingsflyeren inneholdt muligheter for å gå på flere av kursene i løpet av ukene. Antall deltakere var noe lavere enn ønsket. Totalt deltok 32 elever i disse to ukene. På Breakdance og Teater/Dans var det så få påmeldte at kursene ikke ble holdt. Satsningspartiene i klassisk ballett på tre forskjellige nivåer trente hver dag. Nybegynner/litt øvet kurset i klassisk ballet ble gjennomført med litt færre kurskvelder. Tre saler var i drift under hele sommerskolen, både til undervisning, parallell undervisning i mindre grupper, egentrening, oppvarming og stretching/bevegelsestrening før og etter undervisning, og tid til innstudering av koreografi som ble viste frem for blant annet representanter fra Helsedirektoratet 15. august.

Kap. 3. Resultater og resultatvurdering

Sommerskolen var veldig vellykket for dem som deltok, men det ble færre påmeldte enn vi hadde håpet på. Derimot ble opplæringen av personalet og den innsatsen ballettskolen har gjort for å få orden på sitt inneklimate vært veldig bra. Både rydding, vasking og fungerende ventilasjonsanlegg gir merkbart bedre luft i alle rom. Daglig leder har i tillegg til gulvvask annen hver dag gått over alle gulv med mopp i forkant av dansedagen for å sørge for minst mulig støv. Askebeger ved inngangspartiet ble flyttet og alle som var på besøk oppfordret til å være røykfrie i forbindelse med dansen. Lokalene kan trygt vises frem som eksempel på universell utforming.

Kap. 4. Oppsummering / Konklusjon / Videre planer

Sommerdans var et vellykket prosjekt med bratt læringskurve i forhold til godt inneklimate for daglig leder av ballettskolen og tiltak satt i gang for å få god inneluft. Danserne som deltok på Sommerdans var også veldig fornøyd med tilbudet. Særlig ungdommene som virkelig ønsker å satse på dans syntes det var flott å kunne bruke ferieukene til å forbedre teknikk og lære ny koreografi. Det kan være at man neste år bør gi tilbud om to uker dans til satsningspartiene og kun ukeskurs for de andre og yngre elevene for å passe inn i familienes sommerlogistikk. Danseskolen har endret sitt inneklimate til det bedre på permanent basis, det kommer til å forbli bra. Samarbeidet mellom ballettskolen og NAAF fortsetter via vanlige kurs i semesteret, og kanskje vil tilbud om sommerskole også kunne inngå i fremtidige medlemstilbud for våre medlemmer.

Referanser / Litteratur

Allergi i Praxis nr. 2, 2004:

”Geilomo barnesykehus – et spesialtilbud for barn og unge med astma og allergi”

”BARN MED ASTMA Hva kan fysioterapeuten bidra med?”, Grete Engh ”Treningsgruppe for barn med astma – et springbrett til fysisk aktivitet på hjemstedet”, Hilde Sofie Hamre

”Trening og Astma”, Kai Håkon Carlsen

Aktiv med Astma – treningsveileder, [http://www.naaf.no/no/Globale funksjoner/Bestill/Veileder-i-lommeformat-om-astma-og-trening/](http://www.naaf.no/no/Globale_funksjoner/Bestill/Veileder-i-lommeformat-om-astma-og-trening/)

www.naaf.no

Vedlegg

1	AstmaAllergi nr.
2	Annonse i Talefoten
3	løpeseddelen for Sommerdans
4	Kurs for ansatte, plakat og hand-outs
5	Inneklimarapport fra inneklimarådgiver Nils Ledermann