

Sluttrapport

Å – nå klør det mye mer enn før!

Prosjektleder

Vinni Bell Kleiven

Organisasjonsledd: Gudbrandsdal Astma og allergiforening

Prosjektets tema:

Eksem er plagsomt, nattesøvn og konsentrasjon blir dårlig-Ikke klø-Du blir bare verre, et godt råd men huff så vanskelig.

Bakgrunn:

Gudbrandsdal AAF ønsker å hjelpe store og små i hele Gudbrandsdalen til et bedre og enklere liv med eksem ved å invitere til et folkemøte hvor vi setter fokus på behandling og forebygging.

Eksem er en betegnelse som omfatter ulike kløende betennelser i huden. Det antas at ca. 15 % av barn i Norge har eksem i en periode av barndommen. Kontakteksem oppstår som oftest i fra skolealder eller senere i livet, ca 10 % av befolkningen har nikkelallergi. Eksem kan være kronisk (langvarig) eller akutt, og har hos de fleste et forløp med bedring om sommeren og forverring om vinteren. Den kroniske formen karakteriseres av et kløende utslett. Som følge av kloring dannes det ofte områder med fortykket hud som lett sprekker. Akutt eksem er preget av rød, hoven og kløende hud med eventuelt væskefylte blemmer i huden. Enkelte tror at eksem er smittsomt, at man bør holde seg unna personer med sykdommen. Dette medfører selvsagt ikke riktighet. Eksem er ikke smittsomt! Målet med eksembehandling er å lindre symptomer som tørr hud, kløe og infeksjoner. Behandlingen må følge eksemets svingninger og vil i perioder kreve opptrapping til mer intensiv behandling. Ved forverring i eksemet, er det derfor viktig med rask og effektiv behandling. Når eksemet har roet seg, kan tilbakefall forebygges gjennom systematisk smøring og ved å unngå forverrende faktorer.

God behandling fører til færre våkenetter og bedre livskvalitet for hele familien ved å lindre symptomer som tørr hud, kløe og infeksjoner, og derfor er opplæring og kunnskap om behandling og forebygging veldig viktig for alle som har eksem.

Målsetting:

Hovedmål:

Hjelpe brukere med eksem til bedre hverdag ved å lære mer om behandling og forebygging.

Delmål:

- Lære behandling
- Lære forebygging
- Øke selvtiliten – eksem er ikke farlig/smittsomt
- Bedre livskvaliteten

Målgruppe:

Store og små med eksem, deres pårørende og helsesøstre i hele Gudbrandsdalen.

Beskrivelse av gjennomføringen

Hen flott høstdag i september arrangeres eksem kurset «Å, nå klør det mye mer enn før». Det er innleid foredragsholdere fra tidligere Voskentoppen, spesialsykepleier og sosionom. En likemann/bruker er med og forteller om «hvordan få gode rutiner i hverdagen». Fra barneavdelingen på Sykehuset på Lillehammer er det med en sykepleier som forteller om lokale tilbud. Det er satt sammen et godt faglig team. Kurset er annonsert via aviser i distriktet og plakater. Foredragsholder annonserer i sitt nettverk med sykepleiere. Kurset er godkjent for meritterende i sykepleierforbundet med 5 timer.

25 deltok på kurset, brukere, helsesøstre og sykepleiere fra sykehuset innlandet fra Hedmark og Oppland.

I siste liten viser det seg at lokale vi har leid for og holde kurset også er leid av noen andre. Vi sitter uten lokale og må flytte arrangementet til en annen aktør på Vinstra som leier ut møtelokale. Dette fordyrer, kostnadene til møtelokale og lunsj blir dyrere enn budsjettet. Kurset går med underskudd som dekkes av lokallaget. Regionssekretæren har bistått i prosjektet med administrative oppgaver.

Frivillige var med på planlegging og gjennomføring. Frivillige satt opp plakater i nærområdet.

Resultater og resultatvurdering

God påmelding til kurset, noe frafall pga sykdom. Dagen ble litt for kort på tross av at vi hadde 7 timer til rådighet. Deltagerne var en aktiv gjeng med mange spørsmål. Det kan med fordel vurderes og holde 2 dagers kurs. Foredragsholdere fra Voskentoppen «selger», helsepersonell satte pris på og få timene som tellede til spesialsykepleier. NAAF har mye bra brosjyremateriell, flere av deltakerne kjente ikke til disse og bestilte brosjyrer til sitt virke. I all annonsering og under selve arrangementet ble Extra stiftelsens finansiering av prosjektet gjort kjent.

Arrangementet anses som vellykket

