

Sluttrapport

"Kols – se muligheter – oppleve mestring"

Prosjektnummer: 2013-3-303 (#9509)

Virksomhetsområde: Rehabilitering

Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

LHL Midt-Karmøy

Prosjektleder: Kirsten Gunderstad



Forord

Temaet for prosjektet har vært samhandling med fokus på å etablere lokale kolsgrupper for trening og samtale på Karmøy. LHL Midt-Karmøy har stått ansvarlig for prosjektet og samarbeidspartnerne våre har vært Karmøy kommune som har stilt med fysio- og ergoterapi, samt lokaler som vi har brukt. Vi vil derfor gi stor takk til Karmøy Kommune, og spesielt fysio- og ergoterapitjenesten. I tillegg vil vi rette stor takk til Linda Kaukonen som er fysioterapeut i Haugesund kommune, og som har stilt på gruppetreningstimer på kveldstid.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting

LHL Midt-Karmøy ønsket å gi mennesker med diagnosen kols bosatt på Karmøy et tilbud der de kunne samles for trening og samtale. Vi ønsket derfor å etablere et samarbeid mellom LHL Midt-Karmøy og fysio- og ergoterapitjenesten i Karmøy kommune for å gi personer som rammes av kols et gruppetreningstilbud i etterkant av kommunens kolskurs, et tilbud som kunne lede til etablering av en eller flere selvdrevne lokale kolsgrupper på Karmøy. Hensikten er at personer med diagnosen kols skal oppleve økt mestring av sykdommen og få bedre livskvalitet.

Kolskurset er et 8 ukers kurs for kolspasienter som har fokus på arbeidsbesparende metoder, trening og informasjon om aktuelle tema. Kolskurset er planlagt sammen med brukerrepresentant fra LHL Midt-Karmøy. For å trygge og motivere deltakerne til å fortsette treningen i en selvdreven kolsgruppe ledet av likemann ønsket vi med prosjekt "kols – se muligheter – oppleve mestring" å lage et gruppetreningstilbud som skulle følge opp deltakerne fra kolskursene. Et gruppetreningstilbud hvor kommunens fysioterapeut fortsetter som instruktør, men etter hvert overlater til en likemann og organisere og lede treningen. Det siste med bakgrunn i at LHL trenger flere lungesyke likemenn. Vi håpet derfor at prosjektet kunne bidra til å rekruttere flere likemenn til å lede lokale kolsgrupper på Karmøy. Kolsgrupper (likemannsgruppene) var tenkt som kombinerte trenings- og samtalegrupper.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/metode

Prosjektleder og likemann Kirsten Gunderstad fra LHL Midt-Karmøy har samarbeidet med fysioterapeut Line Hårklau fra Karmøy kommune om gjennomføringen av prosjektet.

Fysio- og ergoterapitjenesten i Karmøy Kommune har stått for undervisningen på kolskursene. Fokus har vært på arbeidsbesparende metoder, trening og informasjon om aktuelle tema for målgruppen. I etterkant av kolskursene har det blitt gjennomført gruppetrening på kveldstid som har blitt ledet av fysioterapeut. I gruppetreningen har fysioterapeuten tatt utgangspunkt i treningsprogram utviklet for målgruppen, dvs. personer med diagnosen kols.

Treningen har foregått 2 timer per uke på treningsrom på Veia sykehjem. Hver treningsøkt har blitt avsluttet med samtale, hvor deltakerne deler erfaringer, støtter og oppmuntrer hverandre. Der har vi også motivert hverandre til å fortsette treningen i selvdrevne treningsgrupper (lokale kolsgrupper). Dessverre har vi så langt ikke lyktes med å motivere noen av deltakerne på gruppetreningene til å påta seg å være likemann og lede lokale treningsgrupper.

Vi har også hatt stavganggruppe med deltakere fra hele Karmøy, og har gått på turstier rundt på hele Karmøy. Denne gruppen har vært ledet av en av våre likemenn. I tillegg har vi hatt bassengtrening ledet av Karl Invær og yogatrening ledet av Hildur Vea.

Den opprinnelige prosjektplanen har blitt gjennomført som planlagt, men med noen mindre endringer: Karmøy kommune hadde ikke anledning til å stille med fysioterapeut på gruppetrening på kveldstid. Vi fikk i stedet inn Linda Kaukonen som jobber som fysioterapeut i Haugesund Kommune.

Vi lot også være å lage brosjyre for å presentere tilbudet. I stedet laget vi plakat (se vedlegg) som vi delte ut til fastlegene og som vi i tillegg hengte opp på venteværelser. Samtlige deltakere angir at de har sett plakaten på venteværelset på legekantoret, og tatt kontakt etter å ha sett denne. I tillegg har vi hatt annonse i avis (se vedlegg).

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Prosjektet har klart å opprette et tilbud til personer med diagnosen kols. Vi har lyktes med å gi deltakere som har vært på kolskurs i kommunen et videre tilbud med gruppetrening og samtaler. Det har til sammen deltatt 32 personer på tilbudet, og deltakerne har for det meste vært eldre over 67 år. Tilbakemeldingene fra deltakerne har vært gode. Deltakernes tilbakemeldinger og erfaringene vi har gjort oss i prosjektperioden viser at mange er motivert til å fortsette med gruppetrening.

Dessverre har vi så langt ikke lyktes med å motivere noen av deltakerne på gruppetreningene til å påta seg å være likemann og lede lokale treningsgrupper. Dette skyldes at ingen av deltakerne har hatt krefter til å lede trening fordi det er problematisk å trene og snakke/lede samtidig. Men vi har etablert en stavgang gruppe ledet av likemann.

Prosjektet har ført med seg mye nyttig læring og erfaringer for deltakerne, og det har vært et sterkt ønske om at gruppetreningen kan fortsette videre. Kontinuerlig motivering og samtaler om erfaringer har vist seg å være godt for alle deltakerne.

Kap 4. Oppsummering/konklusjon/videre planer

Prosjektet har ført med seg mye nyttig læring gjennom kolskurs og gruppetreningstimer. Ved å samle flere personer med diagnosen kols som er i samme situasjon og som kan hjelpe hverandre har man oppnådd gode diskusjoner og samtaler ved å dele erfaringer. Gruppetreningen har vist seg å være en aktivitet som kolspasientene har sett som noe positivt og meningsfylt i en ellers så tungpusten hverdag. Den har gjort oss sterkere og mer utholdende. Vi har fått bedre pust og opplever økt mestring i forbindelse med gjennomføring av daglige aktiviteter. Treningen har for mange betydd en vei ut av isolasjon og gitt nye vennskap. Gjennom prosjektet har personer med kols bosatt på Karmøy fått et komplett oppfølgings-tilbud. Et tilbud hvor kommune og frivillig sektor samarbeider til beste for brukerne. Fordi deltakerne har uttrykt et sterkt ønske om at gruppetreningen skal fortsette har årsmøtet i LHL Midt-Karmøy bestemt at lokallaget skal videreføre tiltaket, men at det vil bli lagt til en egenandel for deltakerne. Lokallaget vil også arbeide for å rekruttere flere likemenn med kols. Vi vil også fortsette med trimaktivitet som er i gang.

Lær å mestre hverdagen med KOLS

Dette er en mestringsgruppe for deg som

- har KOLS og har vanskeligheter med å utføre dagliglivets gjøremål
- opplever det tungt og utfordrende å være fysisk aktiv / trene med en KOLS-diagnose

Tilbudet inneholder

- undervisning om aktuelle tema
- praktisk gjennomføring av aktiviteter
- erfaringsutveksling mellom gruppe deltakerne
- fysisk trening / turgruppe i regi av LHL Midt-Karmøy

For å delta i mestringsgruppa må du

- ha diagnosen KOLS
- være aktiv i daglige gjøremål eller ha et ønske om å være det
- være motivert for endring i din livssituasjon
- ordne med transport selv

Interessert?

- Ring Fysio- og ergoterapitjenesten (tlf. 52 81 01 01) for å vite mer om tilbudet, eller for å melde deg på
- Påmeldingsfristen er 31. mars
- Det kan bli aktuelt med en egenandel på 100 – 150 kr til forbruksmaterieil

Tilbudet er et samarbeid mellom Fysio- og ergoterapitjenesten i Karmøy kommune og LHL Midt-Karmøy. ExtraStiftelsen støtter også med prosjektmidler.

prosjektet er støttet av:



ExtraStiftelsen
for å bedre livet

med EXTRA-midler

LHL

Har du Kols?

Vi har trening m/ fysioterapeut hver mandagskveld på VEA sjukeheim. Det er sosialt og lærerikt å trene sammen med likesinnede.

Blir du med oss?

Ring Kirsten Gunderstad tlf: 988 05 347



Prosjektet er støttet av:

ExtraStiftelsen

for å bedre livet

med EXTRA-midler

LHL

Midt-Karmøylag av LHL