

SLUTTRAPPORT

Prosjekt “På to hjul for livet”

LHL SARPSBORG

På to hjul for livet.



Prosjektnummer: 2015/RB15133
Virksomhetsområde: Rehabilitering
Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)

Forord:

Har du blitt forbisyklet i oppoverbakke av en som rak i ryggen og tilsynelatende uanstrengt trækker dobbelt så fort som deg? Da har du trolig støtt på en el-syklist. Og ingen vet noe om hvilken form syklisten er i! I LHL Sarpsborg ønsket vi oss mange forbisyklere. Dette var utgangspunktet for at vi søkte midler fra ExtraStiftelsen for å sette i gang prosjekt “På to hjul for livet”. Et prosjekt som gikk ut på å gå til innkjøp av el-sykler og etablere en sykkelgruppe for slik å få hjerte- og lungesyke med dårlig helse ut og i aktivitet sammen med andre. Prosjektet ble gjennomført i 2015 og ble hovedsakelig finansiert med støtte fra ExtraStiftelsen. Takk til ExtraStiftelsen som hjalp oss å få i gang dette lavterskeltilbudet!

Prosjektet ble gjennomført av LHL Sarpsborg og prosjektleder var Rolf Aikio. Andre i prosjektgruppen var Hans Ellingsen, Terje Oddsen og Arild Hellerød.

Sammendrag:

Helseplager fører ofte til at folk slutter å trene fordi de er redd for å bli dårlig. Dette kan forverre sykdom og føre til at de isolerer seg. LHL Sarpsborg ønsket derfor å lage et lavterskel trimtilbud til hjerte- og lungesyke og andre kronisk syke med dårlig helse. Vi ville kjøpe sykler med elektrisk hjelpemotor og danne sykkelgruppe der det sosiale samværet kunne fungere som motivasjon for å delta. Målet var å gi deltagerne opplevelser, bedre form og økt livskvalitet. El-sykkelen har en rekkevidde på 50 km. Slik kan brukerne dra på lengre turer uten å være redd for ikke å komme seg hjem. Ulike helseproblemer kan gjøre det vanskelig å sykle. Med el-sykkel kan en sykle uten den store belastningen. En kan selv bestemme hvor mye en vil bruke pedalene og vil slik kunne bestemme eget tempo.

Vi rekrutterte deltagere til sykkelgruppa “På to hjul for livet” gjennom omtale i lokalavisen, i lokallaget og på facebook siden til LHL Sarpsborg. Vi gjorde avtale om kjøp og vedlikehold av 16 el-sykler med den lokale sykkelbutikken og selger hadde kurs og sikkerhetskurs for deltagerne. Vi organiserer sykkelgruppen slik at deltagerne får leie en el-sykkel rimelig av lokallaget. Det inngås leieavtale og avtale om forsikring av sykkelen. Vi krever inn et lite depositum slik at vi kan ivareta lokallaget sitt ansvar for sykkelen. I leieperioden har deltager ansvar for sykkelen og kan bruke den så mye han/hun vil. Vi syklet 15 turer på onsdager i perioden april – oktober og startet fra fast plass kl. 12 hver gang. Vi startet med korte turer. Etter hvert som vi ble bedre kjent avtalte vi hver gang hvor langt vi skulle sykle. Vi har for det meste syklet på sykkelstier i Sarpsborg og Fredrikstad, og har hatt avtale med en kafé om billig kaffe og rundstykker når vi har hatt pit-stopp på turene våre. Vær, vind, kulde og sykdom har hindret noen fra å delta på enkelte turer. Vi har fortalt om sykkelgruppa på kurs og samlinger i LHL og har også hatt omtale av sykkelgruppa i LHLs medlemsblad.

Sykeltrimgruppa er etablert og vi har syklet korte og lengre turer med varierende antall deltagere. Vi er 16 stk i sykkelgruppa, og på det meste har vi vært 9 stykker samtidig på tur. Deltagerne forteller at de er svært fornøyd og takknemlig for at LHL Sarpsborg har satt i gang dette tiltaket. De gleder seg over at de nå kan komme seg ut og sykle lengre turer sammen med andre. De peker også på at det sosiale rundt sykkelturen er viktig; det å ta pauser og kunne skravle, drikke kaffe og ha det hyggelig sammen.

Med dette prosjektet har vi vist at med elektrisk hjelpemotor vil de fleste kunne sykle og ha stor glede av det. Prosjektet har ført til at en gruppe hjerte- og lungesyke med dårlig helse har kommet seg ut og begynt å sykle. Dette har skapt trygghet for mosjon tross alvorlig sykdom. Vår konklusjon er at prosjektet har vært vellykket og LHL Sarpsborg vil derfor videreføre tiltaket. Vi tror også at vi skal klare å inspirere hjerte- og lungesyke og kronisk syke i nabobyene i Østfold til å sette i gang.

Kap. 1: Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Helseplager fører ofte til at folk slutter å være aktive og slutter å trene. Dette kan dessverre forverre sykdom og føre til at folk isolerer seg. Mange som nettopp har fått en diagnose og de eldste er også gjerne redd for å skade hjertet/lungene ytterligere. Dette blir fort en negativ sirkel; en sirkel som LHL Sarpsborg ønsket å bryte. I LHL Sarpsborg så vi derfor at behovet for et lavterskel trenings/trimtilbud var tilstede. Vi ønsket å aktivisere hjerte- og lungesyke og andre kronisk syke gjennom å lage et tilbud som ville skape trygghet og trivsel og som ville ha en rehabiliterende og forebyggende effekt. Ved bruk av sykkel med elektrisk hjelpemotor ville vi få med oss disse personene ut på sykkelture.

Syklene er så lette å bruke at man nesten ikke merker at man får trening. El-sykkelen har en rekkevidde på 50 km. Det betyr at brukerne kan dra på lengre turer uten å være redd for ikke å komme seg hjem. Det er ikke bare »juks» med hjelpemotor. For de som av ulike årsaker har nedsatt bevegelse, vil elektrisk-sykkel være en kjærkommen venn. Dårlige knær eller andre helseproblemer kan gjøre det vanskelig å sykle. Da vil el-sykkel være et godt alternativ som gjør at en kan nyte en sykkeltur uten den store belastningen. Vi velger selv hvor mye vi vil trække på pedalene og kan på den måten bestemme eget tempo. Nyere behandlingsmetoder viser nemlig at fysisk aktivitet er meget viktig for styrking av muskulaturen. Man får også bedre fordøyelse. Fysisk aktivitet holder vekta nede, noe som også er helsebringende. Trening gir også bedre psykisk helse.

Prosjektet hadde som målsetting å få folk med dårlig helse til å benytte et trimtilbud som ville gi opplevelser, bedre form og økt livskvalitet. Dette skulle vi gjøre gjennom å skape et lavterskeltilbud ved hjelp av el-sykkel. Vi ønsket å danne sykkelgrupper der det sosiale samværet kunne fungere som motivasjon for å delta. Tilbudet skulle rette seg mot hjerte- og lungesyke og kronisk syke i Sarpsborg, men vi hadde også tro på at det skulle være mulig å inspirere hjerte- og lungesyke og kronisk syke i nabobyene. I utgangspunktet ønsket vi å gi tilbudet til om lag 15 deltakere, men hvis tiltaket skulle vise seg å bli vellykket hadde vi stor tro på at vi ville bli flere.

Kap. 2: Prosjektgjennomføring/Metode

Vi etablerte sykkelgruppa "På to hjul for livet", og for summen vi fikk fra Extrastiftelsen kjøpte vi inn 16 sykler for utlån. Vi laget også en logo (se forsiden av sluttrapporten) for sykkelgruppa. Denne brukte vi aktivt når vi fortalte om prosjektet. Da vi startet opp reklamerte vi for "På to hjul for livet" i Sarpsborg Arbeiderblad. Slik rekrutterte vi deltagere. (Se vedlagte avisomtale).

Vi fortalte om prosjektet på samlinger i lokallaget og brukte også facebook-siden vår ("LHL Sarpsborg") til å fortelle om tiltaket. På facebook la vi ut korte orienteringer og fotografier fra turene.

Første sykkelstur var 15. april, og etter 15 turer var siste tur 7. oktober 2015. Uka etter hadde vi avslutning på kontoret til LHL Sarpsborg med kaffe og kaker.



Vi gjorde avtale med den lokale sykkelbutikken om kjøp og vedlikehold av syklene, og selger gjennomførte kurs og sikkerhetskurs for brukerne. Vi organiserer sykkelgruppen slik at deltagerne får leie en el-sykkel rimelig av lokallaget. Alle deltagerne må inngå leieavtale og avtale om forsikring av sykkelen. Vi krever inn et lite depositum slik at vi kan ivareta lokallaget sitt ansvar for sykkelen. Depositumrenten blir godskrevet leietager når leien opphører. Hver deltager har ansvar for sykkelen som han eller hun leier. Leietager kan bruke sykkelen så mye han/hun vil. Prosjektleder har ansvar for leieavtale med den enkelte syklist og oppfølging av denne. Ved endt leie leveres sykkelen tilbake til LHL Sarpsborg.

I begynnelsen var vi på korte turer. Etterhvert som vi ble bedre kjent med de andre i gruppa ble vi ved starttidspunkt enige om hvor langt vi skulle sykle. Vi har et fast startsted hver onsdag klokken tolv. Sykkelturene har vært på eksisterende sykkelstier i Sarpsborg og Fredrikstad (nedre Glomma). Vi har hatt fast avtale med en kafe om billig kaffe og rundstykker. Der har vi hatt fast pit-stopp på flere av turene våre. Vi har også vært et par turer til Østfoldhallene og en grilltur på Bodalstranda.

Vær og vind har vært til hinder for noen men regn, vind og kulde har ikke stoppet den harde kjerne på 4-5 stykker for å ta en tur. Sykdom har dessverre hindret noen helt eller delvis. To har dessverre måttet innse at de ikke er frisk nok til å delta. Disse har levert sykkelen, og syklene deres er nå utleid til nye deltagere.

Eksempel på leieavtale:

Vilkår mellom LHL Sarpsborg, og	
Leievilkår for :	
Retningslinjer for behandling av el-sykkelen i leieperioden.	
El-sykkelen skal, når den ikke er i bruk, lagres under tak på avlåst område.	
Bakhjuls låsen skal alltid brukes dersom dette er tilgjengelig på sykkelen.	
Sykkelen skal låses fast med forsikringsgodkjent lås, som medfølger, samt medfølgende hjelm skal brukes, samt egen vest.	
Sykkelen skal vedlikeholdes i henhold til vedlagte	Tips og brukerinstruks for el-sykkel.
Utleieperiode:	
Sykkel leies ut fra og med, : ...23.03.2015/.....	
Sykkel leies frem til og med.: ...31.12.2015.....	
Ansvar	
Leietaker	
All bruk av el-sykkelen med utstyr skjer på leietakers eget ansvar, og leietaker er ansvarlig for skader eller tap som måtte oppstå i leieperioden.	
Leietaker er ikke ansvarlig for skader/feil forbundet med vanlig slitasje. Skader utover normal slitasje skal i erstattes etter krav fra utleier. Leietaker må fylle ut skademelding ved skade.	
Aldersgrense for å bruke utleid el-sykkel er 18 år.	
Alle brukere av el-sykkelen må være oppført i leiekontrakten.	
Leietaker må ha egen forsikring for sykkelen, (ordinær innboforsikring gjelder) i utlånsperioden.	
Utleier må ved driftsstans kontaktes øyeblikkelig og det må ikke utføres noen form for reparasjon eller modifikasjon uten utleiers samtykke.	
Utleier	
Utleier er ikke ansvarlig for skade eller tap av gjenstander tilhørende leietaker denne frakter eller har med seg under leieforholdet.	
	Utleier kan ikke stilles økonomisk ansvarlig ved driftsstans av kjøretøyet, og enhver form for tap dette påfører leietaker.
	Betaling.
	Beløp på kr 100,- for stor sykkel eller kr 75,- for liten sykkel, er leiebeløpet pr. mnd.
	Kontonr.: 1090.24.87773
	Bestillingen er bindende og kan bare sies opp ved sykdom med legeattest.
	Depositum på kr 2000,- betales inn ved henting av sykkel og er en garanti og holdes tilbake for å dekke eventuell skjodesløs skade eller manglende leiebetalinger.
	Kontonr.: 1503.56.24276
	Ved for sen tilbakelevering påløper dobbel månedsleie frem til levering er gjort
	Dersom leietaker ikke møter opp til avtalt tid, vil betalingen fortsatt trekkes fra leietakers konto.
	Henting og levering
	El-sykkelen hentes og leveres ved samme sted og skal være i samme stand som når den ble hentet. Utlevering skjer innenfor bestilt leieperiode i butikkens åpningstider, og innlevering må skje innenfor butikkens åpningstider på siste dag av leieperioden.
	Dato: 23/3-15
	Dato: 23/3-15
	Utleier:
	Leietager:
	Øvrige brukere:



På samlinger og kurs i LHL har vi også fortalt andre omkringliggende LHL-lokallag om lavterskeltilbudet vårt. Slik håper vi å ha inspirert dem til å gjøre det samme. Vi hadde også en omtale av sykkelgruppa vår i LHLs medlemsblad "Det nytter" nr 3/2015:

<https://www.lhl.no/om-lhl/det-nytter/det-nytter-nr-3-2015-tema-frivillige/>

Som følge av dette har også lokallag fra andre deler av landet ringt og vært nysgjerrig på vårt trimopplegg. Dessverre så henviste journalisten til at vi hadde fått støtte fra Gjensidigestiftelsen, og ikke ExtraStiftelsen. Dette så vi ikke før artikkelen sto på trykk.

Kap. 3: Resultater og resultatvurdering

Vi har oppnådd vårt mål. Sykkeltrimgruppa "På to hjul for livet" er etablert og i gang med aktiviteten. Onsdager i store deler av prosjektperioden har vi syklet enten korte eller lengre turer med varierende antall deltagere. Vi er nå 16 stykker i gruppa og på det meste har vi vært 9 stykker samtidig på tur. Vi har vært på sosiale sykkeltureturer med innlagte matpakkepauser. Deltagerne forteller at de er svært fornøyd og takknemlig for at LHL Sarpsborg har satt i gang dette tiltaket. De gleder seg over at de nå kan komme seg ut og sykle lengre turer sammen med andre. De peker også på at det sosiale rundt sykkelturen er viktig; det å ta pauser og kunne skravle, drikke kaffe og ha det hyggelig sammen.



Kap. 4: Oppsummering/konklusjon/videre planer

Vi antar at mange med kroniske sykdommer vegrer seg mot å sykle fordi de tror at det er for slitsomt. Dermed vil de heller ikke bruke penger på å skaffe seg sykkel. Med dette prosjektet har vi vist at med elektrisk hjelpemotor vil de fleste kunne sykle og ha stor glede av det. Prosjektet vårt har ført til at en gruppe hjerte- og lungesyke med dårlig helse har kommet seg ut og begynt å sykle. Deltakerne har ved å bruke el-sykkel blitt aktive i en sykkelgruppe. En sykkelgruppe som har skapt trygghet for mosjon til tross for alvorlig sykdom.

Prosjektet har vært vellykket. LHL Sarpsborg vil derfor videreføre tiltaket. Vi tror også at vi skal klare å inspirere hjerte- og lungesyke og kronisk syke i nabobyene til å sette i gang. Østfold er et eldorado for syklister.

Dessverre gikk vår sykkelforhandler konkurs i prosjektperioden, men importøren har lovet oss videreføring av vedlikeholdsavtalen ved Pedalen som blir drevet av Kirkens bymisjon. Pedalen Sarpsborg åpner i februar 2016 i pakkhuset ved jernbanestasjonen. Vi vil også inngå avtale om lagringsplass for de av el-syklene som i perioder ikke er i bruk på Pedalen Sarpsborg.



Glade LHL-syklister

Trår til med elektrisk hjelpemotor

Helseplager fører ofte til at folk slutter å være aktive. Men med hjelpemotor går alt mye lettere.

ERIK LANGSÆTER
erik.langsaeter@sa.no
69111101

Å sykle er som kjent bra for helsen. At sykklene har elektrisk hjelpemotor rokker ikke ved det. Den er med på å gjøre turen både lengre og mer lystbetont for folk som for eksempel sliter med hjerte- eller lungeproblemer.

Takket være 150.000 kroner Extrastiftelsen og en velvillig sykkelforhandler, kan LHL Sarpsborg nå tilby elsykkeltrim for sine medlemmer.

Ikke juks

- Det er ikke bare juks med en hjelpemotor på sykkel. For dem, som av ulike årsaker har nedsatt bevegelse, vil elsykkelen være en kjærkommen venn. På disse sykklene velger deltakerne selv hvor mye de skal trække på pedalene. De kan nyte en god sykkel tur uten at belastningen blir for høy, sier Rolf Aikio i LHL Sarpsborg.

Han kan fortelle at interessen for foreningens nye lavterskel trimtilbud er god.

- Vi har 12 personer som er med nå. Men vi har ytterligere tre sykler. Så de som vil være må være raske til å ta kontakt. Men om etterspørselen blir

enda større, vi ha mulighet til å ha med flere etter hvert. Vi tror dessuten det er mulig å inspirere hjerte- og lungesyke i nabolagene. Østfold er et eldorado for sykklister, mener samme Aikio.

Leieavtale

Alle som blir må inngå en leieavtale for en rimelig penge. Det må også inngås en forsikringsavtale før det legges ut på sosiale turer med innlagte matpauker.



Sykkelturen kan nyte uten altfor høy belastning

ROLF AIKIO
LHL Sarpsborg

- Jeg bruker fortsatt min gamle sykkel. Men med denne kan jeg komme mye lenger. Dette er et flott tiltak, mener Bjørn Kristiansen Fjeld, en av mange fornøyde LHL-syklister med hjelpemotor.

LHL

■ Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) er en landsomfattende interesseorganisasjon for hjerte- og lungesyke og deres pårørende.

■ LHL har rundt 47.000 medlemmer fordelt på 260 lokallag



TUR: Laila Smerkerud, Bjørn Kristiansen Fjeld, Inger-Elisabeth Andreassen, Terje Oddsen og Knut Willy Fjeld er klare. Til høyre: Kenneth Larsen, Sykkelsporten Sarpsborg og Rolf Aikio **FOTO:** JARL M. ANDERSEN

Det nytter



LHL

ET MAGASIN FRA LHL
NR. 03 | 2015

Helt frivillig

Hver uke tar Rolf Aiko med seg en ivrig gjeng på sykkelstur. Han er en av mange som jobber frivillig i LHL. Nå viser forskningen at frivillig arbeid ikke bare hjelper andre – det bidrar også til et lengre og friskere liv for den som hjelper.





helsa, men vi trenger å forske mer for å finne ut om frivillig arbeid er den faktiske årsaken, sier Richards i en uttalelse på universitetets hjemmeside.

Får mer energi

– Frivillighet er helsebringende. Man bidrar positivt og får hyggelige tilbakemeldinger. Å være uføretrygdet og sitte hjemme gir ingen bekreftelse til deg som menneske, sier Rolf Aikio (57). Han har en alvorlig hjertediagnose og er glad for å kunne jobbe

frivillig – både som styremedlem for rundt 500 medlemmer i LHL Sarpsborg, for kunstforeningen i byen og for Finnmarkslaget i Oslo. Han er likemann i LHL, og deler gjerne erfaringer med andre i lignende situasjon.

Denne våren startet han et hyggelig og morsomt lavterskeltilbud for medlemmene i lokallaget i Sarpsborg: el-sykler.

– Syklene har elektrisk motor, men du må trække for å komme deg frem, påpeker Rolf, som tar med seg en

gjeng én gang i uka. De sykler, skravler, drikker kaffe og har det hyggelig.

Dagen er våt, men snart kommer et par el-sykler rullende til avtalt tid.

Ingeborg Ødegaard (78), Britt Olsen (71) og Terje Oddsen (68) sykler gjerne i regn, og har kledd seg godt. De er veldig takknemlige for den innsatsen Rolf gjør.

– Vi er veldig glade for det. Nå kommer vi lengre av gårde! sier Ingeborg, og Britt er enig:

– Vi har syklene hjemme og kan



◀ **BRITT OLSEN, ROLF AIKIO, TERJE ODDSEN OG INGEBOG ØDEGAARD TROSSER REGNET, FOR DE VET AT TUREN SAMMEN PÅ EL-SYKLENE KOMMER TIL Å BLI MORSOM!**

” *Frivillighet er helsebringende. Man bidrar positivt og får hyggelige tilbakemeldinger.»*

ROLF AIKIO

◀ **DET GÅR FORT UNNA PÅ EL-SYKKEL! DEN ER LETT Å BRUKE, OG DU KAN REGULERE INTENSITETEN SELV.**

bruke dem hele tiden, sier hun. Begge har utfordringer med hjertet, og synes el-sykkelen er en utmerket dytt i ryggen.

Terje har en medfødt hjertefeil, i tillegg til å ha kols. Han forteller hvor kortpustet han blir når han går på tredemølle.

– På el-sykkelen har jeg ingen problemer! sier han.

De er glade for alt Rolf har fått til. Han er flink til å «dra i gang», sier de.

Rolf smiler. Regnet plasker ned i dag, og Glomma ligger grå. Hendene er allerede kalde. Men så var det dette samholdet, da, som gjør så godt.

– Det er en fin gjeng, sier Rolf, og slenger seg på sykkelsetet. Han er selv hjerteoperert, og vet godt hvor stor nytte hjertepasienter har av å trene. Han tror mange slutter å mosjonere fordi de føler seg for syke.

– Det fine med el-sykler er at du kan regulerer intensiteten selv. Du får god drahjelp fra motoren, men kan trække så hardt du ønsker. For eksempel kan kols-pasienter, som har problemer med å gå noen hundre meter, sykle langt på el-sykkel! sier han.

El-sykler er på ingen måter gratis, men Rolf søkte Gjensidigestiftelsen, som støtter prosjekter som kan «skape et tryggere, sunnere og mer aktivt Norge».

– Vi er nå det første lokallaget i landet med el-sykler, sier Rolf, som har skaffet 15 stykker.

De første syklene ble kjøpt inn i mars i år. 15 heldige medlemmer betaler depositum for en sykkel hver, og en billig månedsleie. Så kan de ha sykkelen med seg i hverdagen, og bruke den for å komme seg mer ut. »