

# SLUTTRAPPORT

## Det spirer og gror, på 70 grader nord



*PROSJEKTNUMMER: 2015/RB14180*

Virksomhetsområde: Rehabilitering

Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Prosjektleder: Malene Stensrud Nilsen, LHL-klinikkene Skibotn

## FORORD

Prosjektet "Det spirer og gror på 70 grader nord" hadde som mål å bygge drivhus og glasspaviljong slik at vi på LHL-klinikkene Skibotn kunne drive rehabiliterende og inkluderende aktiviteter "utendørs" hele året. Arbeidene ble gjennomført i løpet av 2015, og i september kunne vi med stolthet åpne og ta i bruk byggene. Både drivhus og glasspaviljong vil være til stor glede for de som er inne på rehabiliteringsopphold og for de ansatte på LHL-klinikkene Skibotn, men også lokalmiljøet vil nyte godt av nybyggene. Vi vil benytte anledningen til å takke ExtraStiftelsen for økonomisk støtte til prosjektet. Uten denne støtten ville ikke dette prosjektet blitt gjennomført. Vi vil også takke lokale LHL-lag, Storfjord kommune, beboere ved Skibotn mottak, rehabiliteringsdeltakere og ansatte ved LHL-klinikkene Skibotn for dugnadsinnsats, gaver og positiv støtte gjennom hele prosessen.

## SAMMENDRAG

Klimaet nordpå med snø og kulde hindrer mange kronikere og funksjonshemmede å oppholde seg mye ute. Den korte sommeren begrenser også muligheten for å dyrke urter, grønnsaker og planter ute. Rehabiliteringsdeltakere savnet noe meningsfullt å gjøre på fritiden mens de var på rehabilitering. Slik oppsto ønsket om drivhus og glasspaviljong. Foruten å bruke drivhuset aktivt i rehabiliteringen ville det også kunne brukes av bygdas foreninger, skole, barnehage og asylmottak. Paviljongen gjør det mulig å drive undervisning og ha samlinger tett på naturen. Prosjektmål: Bygge drivhus og glasspaviljong i tilknytning til LHL-klinikkene Skibotn slik at det kunne settes i gang rehabiliterende og helsefremmende aktivitet som kunne bidra til at deltakerne forbedrer sin fysiske, psykiske og sosiale helse.

Byggetillatelse ble søkt og innvilget fra Storfjord kommune, og vi var også i kontakt med grunneier/fester Statskog for å gjøre prosessen riktig. Det var en hel del grunnarbeid som måtte utføres før byggene kunne settes opp (fundamentering, forskaling m.m.). Den lange vinteren på Skibotn gjorde at vi kom litt sent i gang, og da vi hadde offisielle åpning 19 september 2015 med ordføreren til stede gjensto derfor noen mindre arbeider. Glasspaviljongen og drivhuset ble satt opp i løpet av juni – september måned. Det er lagt strøm til begge byggene, og det er varmekabler i gulvet for å sikre god og jevn oppvarming som sikrer at byggene kan benyttes også på vinteren. LHL Storfjord og LHL Kåfjord bidro ved

flere anledninger med folk til dugnadsarbeid i forbindelse med prosjektet. Ansatte ved LHL-klinikkene Skibotn, innbyggere i kommunen, rehabiliteringsdeltakere og beboere ved asylmottaket bidro med graving i forbindelse med kabellegging og selve oppføringen av bygget. Uten alt dette frivillige arbeidet ville ikke prosjektet hatt mulighet til å bli ferdigstilt. Framdriften dokumenterte vi på facebooksidene til LHL-klinikkene Skibotn.

LHL-klinikkene Skibotn har bygget drivhus og glasspaviljong som vil ha stor nytteverdi for rehabiliteringsdeltakere og andre i lokalmiljøet. Byggene vil skape arenaer for helsefremmende aktivitet som vi i dag mangler i rehabiliteringssammenheng. Aktiviteten vil bidra til at deltakerne får større utbytte av rehabiliteringsoppholdet sitt; særlig de lungesyke. Likeså har lokalmiljøet fått et unikt samlingspunkt som vil bidra til å fremme trivsel og samvær mellom målgruppene og hvor alle kan føle seg inkludert.

Drivhuset og glasspaviljongen vil ha lang levetid og vil glede rehabiliteringsdeltakere og andre i mange år fremover. Drivhuset vil være en del av rehabiliteringsopplegget ved LHL-klinikkene Skibotn, og glasspaviljongen vil bli brukt både i undervisningssammenheng og til egentid, restitusjon og funderinger. Prosjektet har bidratt til å bygge tettere bånd med lokalsamfunnet og LHL-lagene. Det er inngått samarbeidsavtale med kommunen, naturbarnehagen, lokale lag og foreninger om bruk av glasspaviljongen.

## **Innhold**

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| FORORD: .....                                            | 1  |
| SAMMENDRAG .....                                         | 1  |
| Kapittel 1 – Bakgrunn for prosjektet/målsetting.....     | 3  |
| Mål for prosjektet.....                                  | 5  |
| Kapittel 2 – Prosjektgjennomføring/metode .....          | 5  |
| Kapittel 3 – Resultater og resultatvurdering .....       | 9  |
| Kapittel 4 – oppsummering/konklusjon/videre planer ..... | 11 |

## Kapittel 1 – Bakgrunn for prosjektet/målsetting

Ideen bak prosjektet vokste frem over tid. Det var et ønske om å få på plass noe som i enda større grad gjorde at vi kunne benytte oss av de fantastiske uteområdene i tilknytning til LHL-klinikkene Skibotn. En deltaker (pasient) på lungerehabilitering startet på et tidspunkt "kronerulling" for å få satt opp en gapahuk som et alternativ til grillhuset som vi har på tomten. Vi benytter grillhuset til kunne spise lunsj utendørs, selv når vinteren er på sitt kaldeste. Her lages det bålcaffe, og interaksjonen tar en litt annen og vel så viktig form enn den ordinære pasient- behandler-relasjonen. For lungesyke er imidlertid grillhus ofte lite hensiktsmessig, og en del deltakere kan ikke benytte seg av det. Det som startet som en idé om en gapahuk, vokste til et ønske om en glasspaviljong med tilhørende drivhus som kunne benyttes av alle ved senteret, sommer som vinter. Tanken var også å benytte byggene som en arena hvor vi kunne samle deltakerne på rehabiliteringen og kommunens innbyggere til ulike former for helsefremmende og rehabiliterende aktivitet.

LHL – klinikkene Skibotn er lokalisert i Lyngenfjorden i Nord – Troms. Det kjølige klimaet og den korte sommersesongen begrenser mulighetene for dyrking av planter ute. Vi ønsket oss derfor et drivhus slik at rehabiliteringsdeltakere og bygdefolk kunne dyrke urter, grønnsaker og prydplanter. Et drivhus ville også kunne tas i bruk av Storfjord Hagelag slik at de kunne dyrke planter til eget bruk og for å pynte opp sentrumsarealene i Skibotn. Vi så også for oss at Asylmottaket i Skibotn, som hadde behov for aktiviteter til sine beboere, kunne benytte drivhuset til å gi beboerne meningsfulle oppgaver og ansvar.

Den lange og ofte værharde vinteren her nord hindrer en del mennesker fra å være ute. Spesielt mennesker med funksjonsnedsettelse kan oppleve problemer med å komme seg ut på grunn av snø og kulde. I en glasspaviljong kan naturen oppleves på nært hold, og vi kan sitte varmt og tørt, samtidig som snøstormen herjer eller nordlyset danser på himmelen. En slik innramming gir god stemning for fortellerkvelder. Dersom vi fikk mulighet til å bygge en glasspaviljong ville Storfjord sameforening og Skibotn kvenforening kunne bruke glasspaviljongen til å revitalisere lokale sagn og eventyr, og LHL Storfjord arrangere lokallagsmøter og likemannsaktivitet i glasspaviljongen.

På rehabiliteringsinstitusjonen har vi deltakere på hjerte, lunge og arbeidsrettet rehabilitering. I rehabiliteringen jobber vi for å forbedre deltakernes helse, både fysisk,

psykisk og sosialt. I tillegg til det vi allerede tilbyr i dag av undervisning og fysisk aktivitet, ønsker vi å legge til rette for likemannsarbeid og andre aktiviteter som fremmer psykisk helse. Vi mente derfor at et drivhus og en glasspaviljong kunne bidra til dette. Deltakere som er på rehabilitering, får undervisning i kosthold og har praktisk matlaging. Vi ønsket å gjøre denne undervisninga enda mer praksisnær ved at deltakerne produserer egne grønnsaker og krydderurter, samt å øke fokuset på sunn mat. Dette ville vi få anledning til dersom vi fikk støtte til å bygge et drivhus.

De som deltar på rehabilitering har ofte tid til overs på ettermiddager, kvelder og i helger. Flere deltakere har gitt uttrykk for at de ønsker å ha noe meningsfullt å gjøre på fritiden. Vi mente at et drivhus vil bidra til å gi deltakerne en meningsfull hverdag, ved at de er med i prosessen med å dyrke urter og grønnsaker, samt at det øker fokuset på sunn mat. Å jobbe i et drivhus kan virke meningsfullt for mange av deltakerne. For de som ønsker å bruke sin fritid i drivhuset, kan det gi en følelse av balanse mellom bruk av egne evner og utfordringer.

Vi ønsket også å bygge en glasspaviljongen fordi vi mente at denne ville gi en mulighet for spennende og variert undervisning. En glasspaviljong på 22 m<sup>2</sup> har plass til at større grupper kan samles. De store glassflatene gir en opplevelse av å sitte ute, samtidig som man sitter lunt og tørt. En glasspaviljong vil bringe undervisningen ut i naturen i alle sesonger og vi vil få med oss stemningen fra årstidene vi er i. Deltakerne vil få brukt sansene sine på en annen måte enn inne i et ordinært undervisningsrom, og det gir en veldig stor effekt for oppmerksomhetstrening og stressmestring. Videre vil en glasspaviljong være en plass der alle deltakerne kan samles etter en tur ute, eller i en annen sosial sammenkomst, også de lungesyke som hadde problemer med å oppholde seg i grillhuset. Det var spesielt viktig for denne gruppa å få et sted der de også kan være med, og føle seg inkludert i det sosiale fellesskapet. For lungesyke som heller ikke kan være i drivhuset på grunn av fuktig luft kan vi flytte enkelte planter til glasspaviljongen.

Utover dette, så vi at glasspaviljongen ville være et sted for å skape gode relasjoner mellom deltakerne og deres kontaktperson. Å ha en god relasjon mellom deltaker og veileder, er en av de viktigste faktorene for å oppnå resultater i individuell veiledning. Estetikken er for mange betydningsfull når det gjelder helse og velvære.

Målgruppe for prosjektet skulle være deltakere som er på rehabilitering ved “LHL – klinikkene Skibotn”. Vi tilbyr i dag hjerte-, lungekreft, overvekts- og lungerehabilitering til hele Nord – Norge, samt arbeidsrettet rehabilitering til innbyggere i Nord – Troms, Balsfjord og Karlsøy. Det er omtrent 350 deltakere på rehabilitering ved senteret i året. I Storfjord kommune bor det ca. 1900 mennesker. Drivhus og glasspaviljong skal også være tilgjengelig for kommunens innbyggere.

Vi så også for oss fine stunder i drivhuset og glasspaviljongen, ikke bare mellom likemenn – og kvinner som er på rehabilitering, men også sammen med befolkningen i kommunen som ønsker å bruke bygningene til ulike former for samlinger og aktiviteter.

## **Mål for prosjektet**

Prosjektets overordnede mål var å skape en ny arena for rekreasjon, rehabilitering og helsefremming som skulle bidra til å forbedre målgruppenes helse; både fysisk, psykisk og sosialt.

Hovedmålet var å bygge et drivhus og en glasspaviljong og sette i gang ulike former for rehabiliterende og helsefremmende aktivitet i disse bygningene.

- Delmål 1: Bygge drivhus og glasspaviljong.
- Delmål 2: Ta i bruk drivhus og glasspaviljong til undervisning og aktiviteter

## **Kapittel 2 – Prosjektgjennomføring/metode**

Etter at tildelingen ble offentliggjort ble det foretatt noen endringer i prosjektgruppen som var presentert i søknaden til ExtraStiftelsen. Prosjektgruppen som har arbeidet med prosjektet har bestått av:

- Malene Stensrud Nilsen (prosjektleder og arbeidslivsveileder ved LHL-klinikkene Skibotn)
- Knut Gøran Wilhelmsen (teknisk sjef/vaktmester ved LHL-klinikkene Skibotn)
- Stine Jakobsson Strømsø (virksomhetsdirektør ved LHL-klinikkene Skibotn)
- Olaug Georgsen (avdelingsleder ved LHL-klinikkene Skibotn)
- Eeva Randell (leder av LHL Storfjord)

Prosjektgruppen hadde møter gjennom hele prosjektperioden, og diskuterte alt fra praktiske arbeidsoppgaver og dugnadsoppgaver til økonomi og prosjekthåndtering.

Byggetillatelse ble søkt og innvilget fra Storfjord kommune, og vi var også i kontakt med grunneier/fester Statskog for å gjøre prosessen riktig. Det var en hel del grunnarbeid som måtte utføres før byggene kunne settes opp (fundamentering, forskaling m.m.) , og den lange vinteren på Skibotn gjorde at vi ikke kom i gang så tidlig som vi ønsket. Da vi foretok den offisielle åpning 19 september 2015 gjensto bare noen mindre installasjoner.

LHL Storfjord og LHL Kåfjord bidro ved flere anledninger med folk til dugnadsarbeid i forbindelse med prosjektet. Likeså bisto ansatte ved LHL-klinikkene Skibotn, innbyggere i kommunen, rehabiliteringsdeltakere og beboere ved asylmottaket i Skibotn med graving i forbindelse med kabellegging og selve oppføringen av bygget. Uten alt dette frivillige arbeidet ville ikke prosjektet hatt mulighet til å bli ferdigstilt. Framdriften i prosjektet dokumenterte vi på facebooksidene til LHL-klinikkene Skibotn.



Besøk av generalsekretær Hans Christian Lillehagen fra ExtraStiftelsen 23 juni

Grøftegraving for legging av strømkabel:



Arbeid med glasspaviljongen:



### Drivhuset

Drivhuset er Luxus i lakkert aluminium og 10 mm polykarbonat. Drivhuset har en robust oppbygging som tåler vær og vind i Nord – Norge godt. For å imøtekomme krav om hygiene i drivhuset, har drivhuset sluk og innlagt vann. Vannledning er koblet på eksisterende anlegg.

I drivhuset vil vi dyrke urter, grønnsaker og prydplanter. Mattilsynet har gitt tillatelse til å bruke grønnsaker og urter som dyrkes i drivhuset i matlagingen ved senteret og til gjennomføring av praktisk matlaging som deltakerne på rehabilitering har i løpet av rehabiliteringsoppholdet.

Ettersom drivhuset ble satt opp medio september, er det ennå ikke tatt fullstendig i bruk.

## Glasspaviljongen

Arbeidet med glasspaviljongen ble utført i perioden juni – september. Glasspaviljongen er Classica CL 20 – 22 m<sup>2</sup>. Paviljongen har kuppel som kan løftes manuelt. Vi valgte denne fordi leverandøren har lovet god kvalitet i alle konstruksjoner. Paviljongen er blant annet valgt til diverse utsiktspunkter på Island. Der har de stått i mange år i all slags vær – de har også vært utsatt for orkan på vinterstid. Den avrundede konstruksjonen gjør at vind, snø og is ikke får tak, men preller av uten å skade bygget. Classica CL 20 produseres i Danmark. Forhandler i Norge er Esbjug, Drøbak.

Glasspaviljongen gir flere muligheten til å være ute i naturen. Vi ønsker å bidra til at *hele* lokalbefolkningen og at *alle* rehabiliteringsdeltakere får oppleve naturen på en spennende og trygg måte. Glasspaviljongen vil være et sted vi kan bruke til undervisning, samvær og relasjonsbygging. Fysisk aktivitet og trening ute i terrenget er en viktig del av rehabiliteringen. Paviljongen vil bli et naturlig samlingspunkt før og etter treningsturer.

Det er lagt strøm til begge byggene, og det er varmekabler i gulvet for å sikre god og jevn oppvarming som sikrer at byggene kan benyttes også på vinteren.

Det ble foretatt offisiell åpning av byggene 19. september 2015. Det var kulturelle innslag og taler fra ordfører, leverandør og lokale LHL-lag. Til åpningen var det også inviterte andre gjester, blant annet rehabiliteringsdeltakere og beboere ved asylmottaket i Skibotn. Det var lett servering i forbindelse med åpningen. I forkant av åpningen fikk vi et opplag i avisen "Framtid i nord": <http://www.framtidinord.no/nyheter/article11548531.ece>

## Kapittel 3 – Resultater og resultatvurdering

Resultatene av prosjekt "Det spirer og gror på 70 grader nord" er at det nå er bygget et drivhus og en glasspaviljong som er i bruk ved LHL-klinikkene Skibotn. Glasspaviljongen er innredet for bruk, og det er et fantastisk sted hvor vi også kan ha en stille stund mens nordlyset farer over himmelen.

En av hovedårsakene til at man så behovet for en glasspaviljong var at personer med lungesykdom lettere skulle kunne være en del av naturen og nyte den på lik linje med andre som ikke har lungesykdom. Våre lungesyke rehabiliteringsdeltakere vil ha stor glede av at aktivitet nå kan foregå i glasspaviljongen.

Det at byggene nå står ferdig vil ha stor nytteverdi for rehabiliteringsdeltakere og andre i lokalmiljøet. Drivhuset og glasspaviljongen kommer til å skape arenaer for helsefremmende aktivitet som vi i dag mangler i rehabiliteringssammenheng. Aktiviteten som skapes i bygningene vil kunne bidra til at deltakerne får større utbytte av rehabiliteringsoppholdet. Aktiviteten i drivhuset kan bidra til at deltakerne får en større forståelse for sunn og kortreist mat, og for noen kan det også inspirere til at de finner glede i å dyrke egne urter, grønnsaker og planter når de kommer hjem. Både drivhuset og glasspaviljongen vil være unik i lokalmiljøet, da det ikke finnes lignende bygninger for allmenheten i området. Bygningene vil derfor bidra til at lokalmiljøet får et unikt samlingspunkt som fremmer trivsel og samvær mellom målgruppene i prosjektet og hvor alle kan føle seg inkludert. Vi mener derfor at dette prosjektet har vært et viktig og godt folkehelsetiltak.



## Kapittel 4 – oppsummering/konklusjon/videre planer

Gjennom prosjektet har LHL-klinikkene Skibotn fått anledning til å bygge et drivhus og en glasspaviljong som vil ha lang levetid, og som vil glede rehabiliteringsdeltakere og andre i mange år fremover. LHL-klinikkene Skibotn vil ha ansvar for vedlikehold av bygningene.

Drivhuset vil være en del av rehabiliteringsopplegget ved LHL-klinikkene Skibotn, og glasspaviljongen vil bli brukt både i undervisningssammenheng og til egentid, restitusjon og funderinger.

---

Arbeidet med prosjektet har gitt LHL-klinikkene Skibotn anledning til å bygge tettere bånd med lokalsamfunnet rundt oss og de lokale LHL-lagene. I tillegg har det gitt betydelig kompetanse på prosjektarbeid som vil komme til nytte ved senere anledninger.

Det er inngått samarbeidsavtale med Storfjord kommune om at de skal kunne benytte paviljongen vederlagsfritt til samlinger, kurs/undervisning m.m. Det samme gjelder for lokale lag og foreninger samt naturbarnehagen.



**LHL-klinikkene**  
Skibotn

LHL-Klinikkene  
Skibotn

Tlf: +47 77 71 59 00  
Faks: +47 77 55 00

Besøksadresse:  
Gammelveien  
9143 Skibotn

Postadresse:  
9143 Skibotn

Storfjord kommune  
Rådhuset  
  
9046 Oteren

skibotn.post@lhl-klinikkene.no  
<http://www.lhl.no/klinikkene/skibotn>

Organisasjonsnummer:  
995 729 717

Skibotn, 25.11.15

## Samarbeidsavtale Storfjord kommune

LHL-klinikkene Skibotn har i løpet av 2015 bygget drivhus og glasspaviljong med støtte fra Extrastiftelsen. Glasspaviljongen ligger idyllisk til utenfor institusjonen, det er innlagt strøm og lys og fantastisk flott. Åpningen av glasspaviljongen ble forestått av ordføreren i Storfjord kommune.

LHL-klinikkene Skibotn ønsker at flere skal ta glasspaviljongen i bruk. I den forbindelse ønsker vi å tilby at Storfjord kommune kan benytte glasspaviljongen vederlagsfritt inntil ti ganger pr år, fordelt på maksimalt to ganger i måneden i inntil fem timer av gangen. Bruk utover dette faktureres etter gjeldende satser fra LHL-klinikkene Skibotn.

Bestilling av glasspaviljongen gjøres av representant for Storfjord kommune til resepsjonen ved LHL-klinikkene Skibotn som fører oversikt over bru gjeldende år.

Samarbeidsavtalen er gjeldende i to år fra avtaleinngåelse, med mulighet for forlengelse.

03/12/15

  
**Stine Jakobsson Strømsø**  
direktør LHL-klinikkene Skibotn

  
**Trond Roger Larsen**  
kst. Rådmann Storfjord kommune