

# SLUTTRAPPORT

## ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering



Bildet er hentet fra kursheftet «BIYUN Medisinsk Qigong, 2013

**Virksomhetsområde:** Rehabilitering  
**Prosjektnavn:** 2016/RB78620 Bedre pust med qigong  
**Søkerorganisasjon:** Norges Astma- og Allergiforbund



## Forord

Alta Astma- og Allergiforening har med midler fra ExtraStiftelsen arrangert kurs i qigong i Alta.

Prosjektgruppa bestående av representanter fra lokalforeningen planla og deltok under gjennomføring av kurset som likeperson og hjelpere.

I denne sluttrapporten beskrives bakgrunn for prosjektet, målsettingen, gjennomføring, resultater, konklusjon og videre planer.

Takk til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for penger til kurset.

Alta 15.12.16  
Alta Astma- og Allergiforening

Margaret Rydheim  
Prosjektleder

## Innholdsfortegnelse

Sammendrag.....	4
Kap 1. Bakgrunn og mål for prosjektet.....	5
Kap 2. Prosjektgjennomføring.....	5
Kap 3. Resultater og resultatvurdering .....	6
Kap 4. Videre planer .....	7

## Sammendrag

### Bakgrunn og mål for prosjektet

Margareth Rydheim som har vært aktiv styremedlem i lokalforening og region har selv deltatt på qigong-trening. Hun hadde erfart at qigong-treningen bidro til bedre lungekapasitet og forbedret lungenes funksjonsevne og ønsket at flere med astma og overfølsomhet skulle få mulighet til å lære denne treningsmetoden. Hovedmålet var å gi medlemmer av Astma- og Allergiforbundet i Alta en treningsmetode for å gi bedre helse og styrke kroppen og da spesielt pust og lunger.

### Prosjektgjennomføring

Prosjektgruppen planla sammen med qigong-instruktør Gerd Vollan kurset. De fant lokale med tilfredsstillende innelima og sørget for god markedsføring . Kurset ble annonsert i lokalavisa, det ble sendt ut e-post til medlemmer og informert/delt på Facebook . Instruktør i samarbeid med prosjektgruppen gjorde tilpasninger slik at alle fikk delta. Kurset ble gjennomført ettermiddagstid på ukedager, 4 økter, totalt 11 timer. Alle kurskveldene ble avsluttet med frukt og te, og det ble tid til erfaringsutveksling og samtale med likepersoner.

### Resultater og resultatvurdering

Av 16 deltakere var det 11 som svarte på spørreskjema etter kurset. Alle var fornøyd med lokalene, tidspunkt og lengde på kurskveld samt annen tilrettelegging. Ut fra svarene etter spørreundersøkelsene og muntlige tilbakemeldinger under kurset og treningen i etterkant, kan man si at prosjektet har vært vellykket.

Vi kan konkludere med at qigong-trening kan vært et bra treningsalternativ for alle med astma, allergi, eksem, kols, overfølsomhet og ME.

### Videre planer

Det er gjennomført fellestrening en gang pr måned høsten 2016. Dette videreføres i 2017. Kursholder/instruktør vil fortsatt være tilstede for å gi veiledning så lenge det er behov for det.

## **Kap 1. Bakgrunn og mål for prosjektet**

Margareth Rydheim som har vært aktiv styremedlem i lokalforening og region har selv deltatt på qigong-trening. Hun hadde erfart at qigong-treningen bidro til bedre lungekapasitet og forbedret lungenes funksjonsevne og ønsket at flere med astma og overfølsomhet skulle få mulighet til å lære denne treningsmetoden. Det har ifølge Fan Xiulan vist seg at ved å trene qigong regelmessig, kan man oppnå mange gode helseeffekter. Blant de sykdommene som har blitt bedre hos mange, kan nevnes astma (kilde Xiulan, Fan «Qigong etter Biyunmetodene», Emilia forlag 2008).

Qigong er en mer enn 2000 år gammel mosjons- og meditasjonsteknikk. I tillegg til å fokusere på fysiske øvelser og helse, legges det vekt på å styrke utøverens moral (kilde Store norske leksikon snl.no 5.5.15).

Hovedmålet var å gi medlemmer av Astma- og Allergiforbundet i Alta en treningsmetode for å gi bedre helse og styrke kroppen og da spesielt pust og lunger. Qigong kan trenes når og hvor som helst. For mange med astma, allergi og overfølsomhet kan trening i treningsstudio medføre forverrede plager pga. bl.a. parfyme. Andre kan ikke være aktive ute i pollensesongen og ved lave temperaturer. Denne type trening kan gjennomføres hjemme i et miljø som er tilpasset den enkelte.

## **Kap 2. Prosjektgjennomføring**

Prosjektgruppen planla sammen med qigong-instruktør Gerd Vollan kurset. De fant lokale med tilfredsstillende inneklima og sørget for god markedsføring. Kurset ble annonsert i lokalavisa, det ble sendt ut e-post til medlemmer og informert/delt på Facebook. Medlemmer i lokalforeningen tok også direkte kontakt med personer de viste var interessert i å delta på kurset. Da påmeldingsfristen gikk ut var det 16 påmeldte til de 10 plassene. Instruktør i samarbeid med prosjektgruppen gjorde tilpasninger slik at alle fikk delta. Kurset ble gjennomført ettermiddagstid på ukedager, 4 økter, totalt 11 timer.

Det var deltakere med ulike diagnoser, bl.a. astma, eksem, allergi, overfølsomhetssykdommer, kols og ME.

Da flere av deltakerne hadde matallergier ble det kjøpt inn frukt til kurskveldene. Vi ønsket ikke at noen skulle ha med mat som kunne gjøre andre syke og at alle kunne spise det samme. Kursholder serverte te ved start og i pausene.

For å se effekten av treningen svarte kursdeltakere på to spørreskjema, før og etter kurset.

Lokalforeningen kontaktet lokalavisen for reportasjes om treningen. De ønsket at flere enn de som deltok skulle få kjennskap til den positive effekten qigong har på helsa. Dessverre kunne ikke lokalavisen skrive om kurset. I ettertid lagde lokal-TV en reportasje om Alta Astma- og Allergiforening. Her fortalte leder om qigong-treningen.

Alle kurskveldene ble avsluttet med frukt og te, og det ble tid til erfaringsutveksling og samtale med likepersoner.

Det har vært gjennomført tre fellestreninger med 6-12 deltakere etter at kurset ble avsluttet.

Regionsekretær i NAAF Region Nord har bistått med å utarbeide nettsak med påmeldingsskjema, spørreundersøkelser, regnskap og sluttrapport.

### **Kap 3. Resultater og resultatvurdering**

#### Resultatet av spørreundersøkelse etter kurset:

Av 16 deltakere var det 11 som svarte på spørreskjema etter kurset. Alle var fornøyd med lokalene, tidspunkt og lengde på kurskveld samt annen tilrettelegging.

9 av de som svarte på spørreskjema har trent qigong på egenhånd. To hadde ikke trent da de ikke hadde utstyr for å spille av instruksjons-CD-en. Alle som svarte på spørreskjema ville anbefale qigong til alle.

På spørsmål om deltakere hadde opplevd noen positive helsemessige endringer etter å ha startet med qigong-treningen svarte fem nei. De andre svarene var bl.a.:

- Jeg føler meg mye sterkere i muskler og ledd, er i bedre humør.
- Vanskelig å si noe konkret...men kanskje i større grad bevissthet på meg selv (tydelighet på egne grenser etc, og armen (musearm) er blitt mye bedre.
- Føler at jeg har fått mere energi.

Av de 11 som svarte ønsket 10 å delta på fellestreninger. Andre tilbakemeldinger var:

- Veldig bra med at vi blir fulgt opp i etterkant av kurset, tror det er avgjørende for å klare å få en god egen rytme på treningen, og da evt. kunne stille spørsmål ang øvelsene.
- Kjempeflott kurs. Takk for at jeg fikk delta.
- Var et veldig bra kurs. Nå har jeg bare lyst til å lære mer.
- Veldig bra med frukt og te i pausene. Var også fint med pausene så vi kunne spørre hvis det var noe vi lurte på . Flott å bli kjent med nye og hyggelige mennesker
- Takk for at du tok deg tid til å lage te til oss. Det var fint med noen å spise, og ingen behøvde å ta med seg noe som kanskje noen er allergisk mot. Sunt og godt det som ble servert.

Ut fra dette og muntlige tilbakemeldinger under kurset, kan man si at prosjektet har vært vellykket.

Vi kan konkludere med at qigong-trening kan vært et bra treningsalternativ for alle med astma, allergi, eksem, kols, overfølsomhet og ME.

#### **Kap 4. Videre planer**

Det er gjennomført fellestrening en gang pr måned høsten 2016. Dette videreføres i 2017. Kursholder/instruktør vil fortsatt være tilstede for å gi veiledning så lenge det er behov for det.

Lokalforeningen vil også i fremtiden samarbeide med instruktøren Gerd Vollan om qigong-kurs i Alta. Vi har også snakket med instruktører om at kurs for å lærer qigong burde vært et tilbud til alle med astma og kols. Det diskuteres om å utarbeide prosjektsøknad om midler til et pilotprosjekt i samarbeide med opptreningscenteret i Alta. Et slik qigonkurs kan være nyttig for alle brukere av opptreningscenteret, men spesielt for dem med astma, kols og ME.