



SLUTTRAPPORT FOR PROSJEKT NR.: 2016/RB75921



Badeengler med MS i varmt vann

Bakgrunn for prosjektet:

Indre Østfold MS-forening i samarbeid med Østfoldbadet AS, startet trening i varmtvannsbasseng veiledet av 2 fysioterapeuter ansatt i Østfoldbadet AS. Vi startet med et prøveprosjekt våren 2014 i egen regi. Tilbakemeldinger fra deltagerne var så positive at vi tegnet en avtale med Østfoldbadet ut året 2015. Medlemmene ønsket å fortsette treningen, men dette "spiser" av våre oppsparte midler. Vi søkte derfor å få inn nye midler for å klare utgiftene. Fysioterapeutene har ikke nødvendig kommunal "avtale" slik at vi får ikke dekket noe fra NAV. Det er tilrettelagt med heis i bassenget.

ExtraStiftelsen bidro med kr. 50.000,- til å dekke nødvendige utgifter til vårt prosjekt for året 2016.

Målsetting for prosjektet:

Forbedre MS-rammedes fysikk og livskvalitet.

Målgruppe for prosjektet:

MS-rammede i Indre Østfold MS-forening - vi har 99 medlemmer pr. 4/1-2016.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet: Vi håpet å nå 30 personer i prosjektet, men nådde 16.

Prosjektgjennomføring/metode:

Bindende påmelding fra deltagerne og en egenandel på kr. 850,- for våren 2016 og kr. 800,- for høsten 2016. Det ble holdt trening/veiledning av 2 fysioterapeuter 1 time hver gang. Gruppen kunne være på maks 15 personer + hjelpere til de som trenger det.

Resultater og resultatvurdering:

Vi endte opp med færre påmeldte enn forventet. Håpet totalt å nå 30 personer, men det ble omtrent halvparten - 8 personer våren 2016 og 8 personer høsten 2016. For de som deltok laget vi et enkelt evalueringsskjema. Resultatet var at deltagerne helt klart følte en bedring i kroppens evne til bevegelse. I tillegg kom en positiv sosial gevinst.

Oppsummering/konklusjon/videre planer:

Få deltagere, men gode resultater. Foreningen kan ikke påta seg videre drifting av treningen i varmtvannsbasseng med fysioterapeuter. Deltagerne ønsker fremover å fortsette med egentrening i varmtvannsbassenget uten fysioterapeuter og uten midler fra foreningen.

Prosjektet ble gjennomført uten større avvik med unntak av antall deltagere. Målsettingen med hensyn til helse-effekter ble som forventet god. Brukerne/deltagerne hadde stor grad av innflytelse på egentrening i bassenget. Prosjektet innebar et nært samarbeide med fysioterapeutene i Østfoldbadet. Prosjektet ga målgruppen et tilbud de ellers ikke ville fått og iverksatte aktiviteter som heller ikke ville blitt gjennomført uten prosjektet. Prosjektet hevet målgruppens og foreningens kunnskap og kompetanse om MS og trening i varmt vann – hvordan dette kan bidra til økt velvære.

Prosjektets viktigste finansieringskilde var ExtraStiftelsens midler og vil ikke bli videreført i regi av Indre Østfold MS-forening. Deltagerne har dog fått god kunnskap om treningsmåter og ønsker på eget initiativ å fortsette med varmtvannstreningen på egen kostnad og uten fysioterapeuter.

Vi laget og benyttet et enkelt spørreskjema/evaluering som deltagerne fylte ut og leverte anonymt. Skjemaet følger vedlagt med utfylt gjennomsnittsbesvarelser og kommentarer.

Askim, 11. januar 2016

Indre Østfold MS-forening



Tom Nilsen
styreleder

BADEENGLER MED MS I VARMT VANN

SPØRRESKJEMA FOR PERIODEN 18.01.2016 – 19.12.2016

Under er det listet opp 15 påstander om prosjekt "Badeengler med MS i varmt vann". Vennligst besvar påstandene utifra dine egne erfaringer.

Svaralternativene skal være tall fra 1-6 hvor **1 er helt uenig og 6 er helt enig**.

Om påstanden ikke er aktuell for deg så sett et **X** i kolonnen for **IKKE AKTUELT**.

Nr.	PÅSTANDER	SVAR 1 - 6	IKKE AKTUELT
1.	treningen har bedret styrken i muskulaturen min	4,42	
2.	treningen har gitt meg mer overskudd i hverdagen	4,83	
3.	treningen har gjort meg bedre	4,58	
4.	treningen har gjort meg dårligere	4,10	
5.	treningen har gitt meg mindre fatigue i hverdagen	3,38	
6.	treningen gir meg god sosial kontakt	5,75	
7.	jeg klarer å følge treningen	5,08	
8.	jeg synes det er vanskelig å følge fysioterapeutens instruksjoner	2,18	
9.	jeg synes det er bra å trene i vann	5,83	
10.	jeg synes garderobeforholdene er bra	4,18	
11.	jeg synes handicap-garderobene er bra	2,57	
12.	jeg synes renholdet er bra	3,92	
13.	Østfoldbadet har det jeg trenger av utstyr	5,18	
14.	Østfoldbadet har tilfredsstillende handicap-parkering	4,40	
15.	handicap-parkeringen er alltid måket/strødd om vinteren	2,43	

KOMMENTARFELT – ER DET NOE VI SAVNER EVT. TING SOM KAN ENDRES PÅ?

- A Ønskes forbedring av handicap-garderobe – f.eks. bruke 2. etg. m/heis.
- B Antall handicapgarderober var for få – måtte vente på hverandre.
- C Vedlikehold og rengjøring av stoler bør bedres.
- D Vedlikehold generelt bør bli bedre.
- E Lading av stolheis i bassenget – var ikke alltid ladet!
- F Dårlig måking foran inngangspartiet for rullestol/rullator-brukere.
- G Stabilt varmt vann 😊

Prosjektgruppen for "Badeengler med MS i varmt vann"

Gunnar Skansen

Hanne Kåseth

Bjørn Gromholt/Tom Nilsen