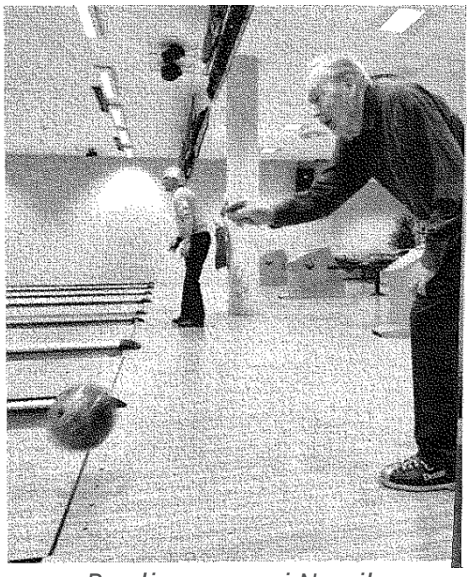
2011/3/0122

Sluttrapport – Små skritt, store steg



Bowlinggruppe i Narvik

Forord

Prosjektet ble tildelt midler i 2012 og fikk godkjent et ekstra sluttår i 2013. Flere ledd i organisasjonen har deltatt i prosjektet, og tiltakene har blitt gjennomført i regi av våre lokal- og fylkesforeninger, med koordinering fra Norges Parkinsonforbund sentralt.

Sammendrag

Fysisk aktivitet og egentrening er essensielt for å opprettholde en god livskvalitet ved Parkinsons sykdom. Det er bevist at det å ikke være i fysisk aktivitet gjør at symptomene ved sykdommen forverres i et raskere tempo.

Vi har tro på at sentrale arrangementer med fysisk aktivitet og lettforståelige filmer med egentreningstips har veldig stor nytteverdi – for de mange som alt er motivert for å trene for sin egen helses beste. Samtidig så vi at mange kan ha behov for hjelp til å sette i gang. Derfor ønsket vi med dette prosjektet å motivere til lokale motivasjonsgrupper, der man samles regelmessig for trening og erfaringsutveksling i fellesskap, og i mellomtiden driver hverdagstrening på egenhånd i hjemmet.

Våre 40 lokal- og fylkesforeninger fikk tilbud om å søke internt til oppstartsmidler fra prosjektet til lokale treningsgrupper. Søknadene som tilfredsstilte kravene til tildelingen mottok støtte, og slik kom en rekke lokale treningsgrupper i gang.

Det ble utarbeidet en pressemeldingsmal som ble tilsendt foreningene som fikk tilskudd til lokale treningsgrupper.

Vi anser treningsgruppene som viktige for å engasjere flere med parkinson til å sette i gang med fysisk aktivitet og å holde treningen ved like. Foreningene har fått gode erfaringer fra dette prosjektet som kan brukes i senere prosjekter og i etableringen av nye lokale aktivitetsgrupper. Til sammen har anslagsvis 250 personer deltatt i minst en treningsgruppe som resultat av prosjektet.

Vi mener vi har lyktes godt i å sette i gang treningsgrupper der folk bor. Prosjektet forankres videre i organisasjonen, og våre 40 lokal- og fylkesforeninger vil fortsatt motiveres til å starte opp treningsgrupper, med dette prosjektets oppstarte grupper som gode eksempler.

Innholdsfortegnelse

Innhold

Forord 1
Sammendrag 1
Innholdsfortegnelse 2
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting 2
Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode 3
Kap 3. Resultater og resultatvurdering 3
Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer 4
Vedlegg 4

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Fysisk aktivitet og egentrening er essensielt for å opprettholde en god livskvalitet ved Parkinsons sykdom. Det er bevist at det å ikke være i fysisk aktivitet gjør at symptomene ved sykdommen forverres i et raskere tempo.

I det tidligere prosjektet "Egentrening – bedre hverdag med parkinson", finansiert av Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering, ble det produsert treningsfilmer som viser gode øvelser en kan gjøre hjemme. De siste årene har vi også hatt fokus på fysisk aktivitet gjennom Team Parkinson-prosjekter som for eksempel Holmenkollstafetten.

Vi har tro på at sentrale arrangementer med fysisk aktivitet og lettforståelige filmer med egentreningstips har veldig stor nytteverdi – for de mange som alt er motivert for å trene for sin egen helses beste. Samtidig så vi at mange kan ha behov for hjelp til å sette i gang. Derfor ønsket vi med dette prosjektet å motivere til lokale motivasjonsgrupper, der man samles regelmessig for trening og erfaringsutveksling i fellesskap, og i mellomtiden driver hverdagstrening på egenhånd i hjemmet.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Gjennom dette prosjektet har vi hjulpet til med oppstart av lokale treningsgrupper der folk bor. Våre 40 lokal- og fylkesforeninger fikk tilbud om å søke internt til oppstartsmidler fra prosjektet til lokale treningsgrupper. Søknadene som tilfredsstilte kravene til tildelingen mottok støtte, og slik kom en rekke lokale treningsgrupper i gang.

Det ble utarbeidet en pressemeldingsmal som ble tilsendt foreningene som fikk tilskudd til lokale treningsgrupper. Malen satte også krav til riktig kreditering av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering. Denne ble brukt av flere foreninger, slik at det ble henvist til det lokale tilbudet og prosjektet for øvrig. Se vedlegg for mal, et eksempel på lokal tilpasning av pressemeldingen, samt ett oppslag fra en lokalavis.

Noen av foreningene som i utgangspunktet fikk tildelt midler, fikk likevel ikke startet opp sine planlagte grupper i tide. På grunn av dette ble det søkt om et ekstra sluttår i prosjektet.

Igangsettingen av de lokale aktivitetsgruppene har foregått i lokal regi. Vi har samlet inn interne rapporter fra foreningene som fikk støtte. Disse kan ettersendes ved behov.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Følgende lokale treningsgrupper ble realisert i prosjektet:

2012

- Nordmøre Parkinsonforening – Bowlinggruppe
- Nordmøre Parkinsonforening – "Kaldkauk", stemmetreningsgruppe
- Nordmøre Parkinsonforening - Trimgruppe
- Narvik Parkinsonforening – Bowlinggruppe
- Telemark Parkinsonforening – Bassengtrening
- Rogaland Parkinsonforening – Sang, dans og trim i gruppe
- Lørenskog Parkinsonforening – Stemmetreningsgruppe
- Namdal Parkinsonforening – Trimgruppe
- Hamar og omland Parkinsonforening – Trimgruppe
- Bodø og omegn Parkinsonforening – Turgruppe
- Østerdalen Parkinsonforening – Aktivitetsgruppe
- Vest-Agder Parkinsonforening – Bowlinggruppe
- Troms Parkinsonforening – Stemmetreningsgruppe
- Oslo Vest Parkinsonforening – Treningsgruppe
- Hordaland Parkinsonforening – Golf for yngre med parkinson
- Hordaland Parkinsonforening - Trimgruppe
- Troms Parkinsonforening – Stemmetreningsgruppe

2013

- Namdal Parkinsonforening – Stemmetreningsgruppe
- Nord-Trøndelag Parkinsonforening – Turgruppe
- Oslo Syd Parkinsonforening – Balansetrening, hjernetrim og taletrening
- Skedsmo og omegn Parkinsonforening – Stavgangsgruppe
- Telemark Parkinsonforening – Bassengtrening
- Telemark Parkinsonforening – Bowling
- Vestfold Parkinsonforening – Qigong og tai chi

Vi anser treningsgruppene som viktige for å engasjere flere med parkinson til å sette i gang med fysisk aktivitet og å holde treningen ved like. Foreningene har fått gode erfaringer fra dette prosjektet som kan brukes i senere prosjekter og i etableringen av nye lokale aktivitetsgrupper. Til sammen har anslagsvis 250 personer deltatt i minst en treningsgruppe som resultat av prosjektet.

Turgruppe i Bodø og omegn

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Vi mener vi har lyktes godt i å sette i gang treningsgrupper der folk bor. Prosjektet forankres videre i organisasjonen, og våre 40 lokal- og fylkesforeninger vil fortsatt motiveres til å starte opp treningsgrupper, med dette prosjektets oppstarte grupper som gode eksempler.

Vedlegg

Pressemeldingsmal tilsendt foreningene
Pressemelding utsendt av Nordmøre Parkinsonforening
Presseoppslag i I Narvik 28. juni 2012 nr. 6 årgang 3

Norges Parkinsonforbund

Sted og dato (fyll inn)

Pressemelding – Parkinsontrimmen (bytt evt ut med egnet tittel)

Små skritt – store steg: Overskrift (Skriv gjerne her en overskrift som gjenspeiler tiltaket som har fått oppstartstøtte). Vær kreativ og finn en overskrift som fenger.

(Skriv en kort informativ ingress. Kanskje to-tre linjer. Den kan begynne slik: «Foreningens navn» har iverksatt (navn på tiltak). Osv. Osv. **Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler.** (Fortell kort om aktiviteten, og velg ut «trekkplasteret» som skal «selge saken inn» til media). Fokuser gjerne på én person lokalt som deltar i aktiviteten, og få vedkommende til å stå fram og fortelle sin positive historie om prosjektet.

Tid og sted: (Skriv gjerne når neste trening er. (fyll inn tidspunkt og sted).

(Ved behov kan det her skrives noen korte og konsise formuleringer om den lokale aktiviteten og betydningen. Tenk lokalt og forsøk å knytte teksten opp mot fysisk aktivitet, parkinsons sykdom og lokale deltakere. Husk at lokale medier er opptatt av lokale forhold. Både i pressemeldingen og i direkte forhåndskontakt med journalister er det et tips å «tilby et lokalt medlem med Parkinsons sykdom som kan stå fram og fortelle om sitt liv med parkinsons sykdom, knyttet til den gode effekten av tiltaket og at **prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler.**

ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

Tiltaket: (Kort oversikt over tiltaket som har fått oppstartstøtte). Dersom innholdet er langt og det ikke går inn på én side i pressemeldingen, send programmet som vedlegg sammen med pressemeldingen. Ta da med i pressemeldingen «For mer informasjon - se vedlagte beskrivelse av aktiviteten.»

Kontaktperson: (Benytt denne overskriften.)

Navn: (Oppgi navn som kontaktperson for mediehenvendelsen)

Telefonnummer: (Oppgi kontaktpersonens telefonnummer)

Mail: (Oppgi kontaktpersonens mailadresse)

(Fyll gjerne inn deres lokale kontaktinformasjon i bunntekst under)

Norges Parkinsonforbund

Nordmøre Parkinsonforening

Frei, den 2. august 2012

Pressemelding – ”Parkinsontrim og Kaldkauk”

Små skritt – men store steg, *svak stemme* – men kraftfull tale!

Nordmøre Parkinsonforenings to populære tiltak **Parkinsontrim** og **Kaldkauk** starter opp igjen straks etter sommerferien. Vi ønsker også nye deltakere velkomne til nyttige øvelser og trening for å motvirke sykdommens utvikling.

Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med EXTRA-midler

Aase Nielsen (bildet til venstre) er en av dem som har vært med på begge tiltakene siden oppstarten for flere år siden. Hun sier: *Hverdagen med Parkinsons sykdom har lært meg at det å komme sammen med andre i en trimgruppe er veldig verdifullt. Det hjelper oss til å takle en kronisk sykdom ved å gjøre øvelser som motvirker sykdommens skadevirkninger. Den sosiale siden er ikke minst viktig, vi lærer av hverandre og har det gøy sammen. “… den vet best hvor skoen trykker som har den på …*

Reidar Haltbakk (bildet til høyre) er helt enig med Aase, og legger til at disse tilbudene fra Nordmøre Parkinsonforening og Optima Helse på Frei betyr så mye for ham at han slett ikke kvier seg for å ta turen med ferge fra Halsa og gjennom Krifastbommen gjerne to ganger i uka for å delta.

OPTIMA helse

Tid og sted:**Parkinsontrim** hver mandag og torsdag kl 11-12 på Optima, Frei. **Oppstart** mandag 13. aug. kl 11
Kaldkauk hver mandag kl 12 (etter parkinsontrimmen)

Parkinsontrimmen er tilrettelagt og blir ledet av fysioterapeut Helgesen på Optima Frei. Og har du parkinson, er denne gruppetrimmen gratis hvis du har henvisning til fysioterapeut fra fastlegen din. Gruppa er nå på ca 6-8 personer.

Mange parkinsonrammede får etter hvert redusert ansiktsmimikk og stemmestyrke, og gjerne artikulasjonsvansker i tillegg. De som deltar på **Kaldkaukgruppa** får trening som tar sikte på å motvirke dette.

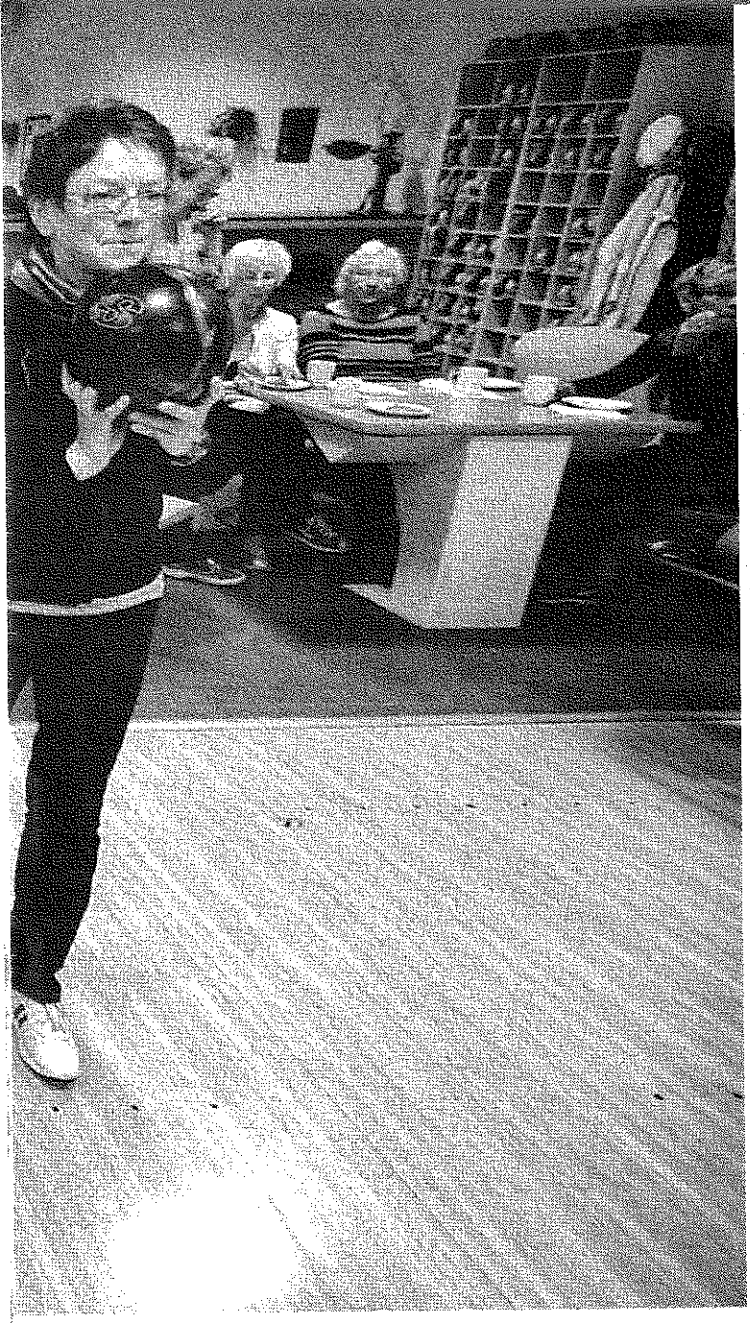
Kontaktperson: Leif Klokkerhaug, mob 95207104, epost leklokk@online.no.

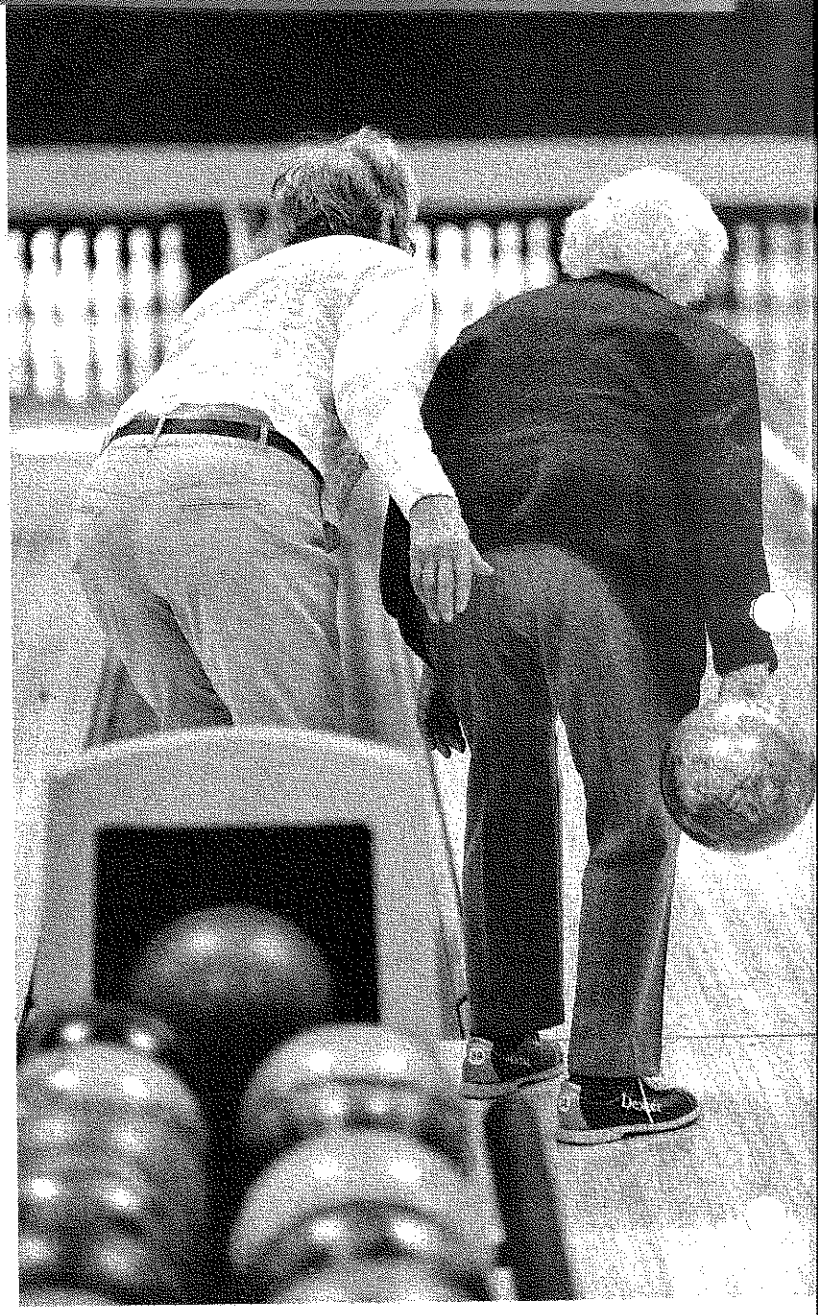
Nordmøre Parkinsonforening, Iverplassen 13, 6524 Frei www.parkinson.no/nordmore, tlf 71 52 80 81,
mob 95207104, epost leklokk@online.no

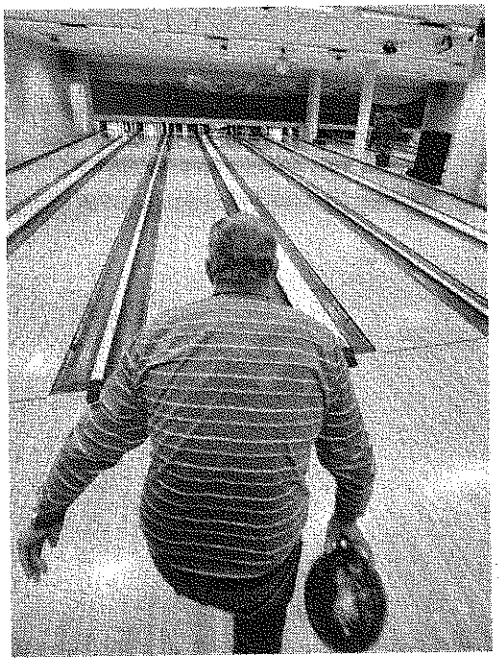
I NARVIK

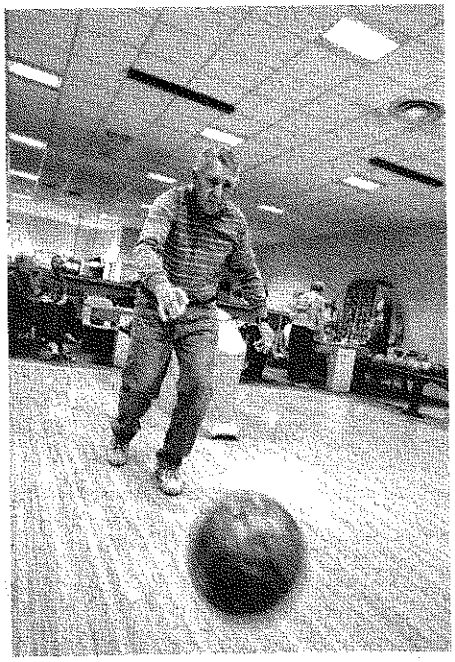
– VI SPRER GLEDE

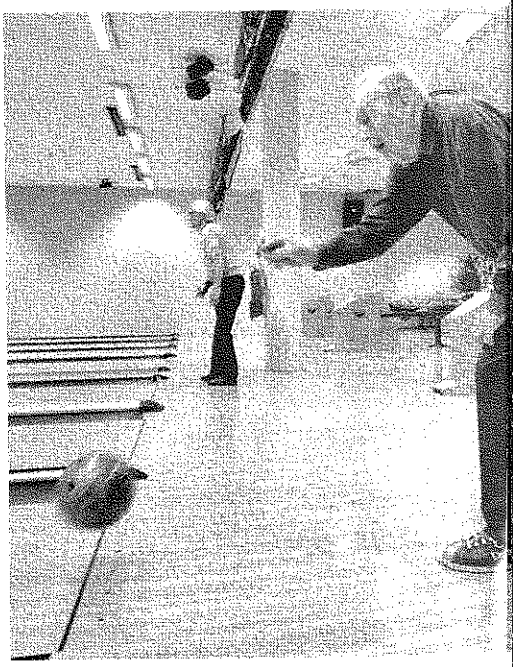
28. JUNI 2012 • NR. 6 • ÅRGANG 3











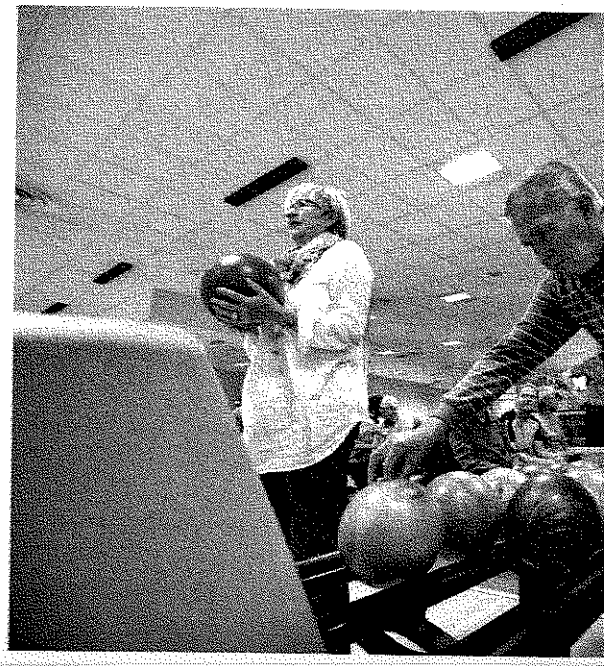
En gang hver uke møtes medlemmer av Narvik og Omegn Parkinsonforening til bowling.

Tekst og foto: **Rune Dahl**

Latteren sitter løst blant de 12 som har møtt opp på bowlingen denne formiddagen.

– Det har vært et veldig populært tiltak. I utgangspunktet foreslo jeg at vi skulle bowle den ene uken og gå tur den neste. Men medlemmene ville utelukkende bowle, forteller Mayliss Maristad smilende.

Parkinsonforeningen har fått en del penger fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering som er øremerket bowling. ExtraStiftelsen består av 28 helse- og rehabiliteringsorganisasjoner, som står bak TV-spillet Extra. Overskuddet fra spillet går til frivillige organisasjoners prosjekter innen forebygging, rehabilitering og forskning.

– Vi er en gjeng godt voksne som møter opp. Her spiller vi et par runder bowling, drikker kaffe og har det sosialt. Den eldste som var med nå sist gang var hele 91 år, sier Maristad.

Narvik og Omegn Parkinsonforening har i overkant av 40 medlemmer og møtes 10 ganger i året, i tillegg til bowlingseansene.