

SLUTTRAPPORT

ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering

Virksomhetsområde: Rehabilitering

Prosjekt nr.: 2011/3/0199

Prosjektnavn: Prosjekt «Astmadilten»

Søkerorganisasjon: Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF)



Forord

NAAF Aust-Agder Storlag har gjennomført prosjekt Astmadilten og kan stolt si at det er blitt en ukentlig aktivitet som drives videre etter prosjektet ble avsluttet.

Prosjektet er finansiert av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering og utarbeidet i regi av NAAF Aust-Agder Storlag. Det ble søkt om å få innvilget et sluttår da prosjektleder ble alvorlig syk, noe ExtraStiftelsen innvilget. Det viste seg at prosjektleder ikke kunne drive prosjektet videre. De som hadde vært med i planleggingen av prosjektet overtok da prosjektleder rolle og drifere av prosjektet.

Aust-Agder sine frivillige Mona Heimdal og Svanhild Rosseland har vært primus motorer bak prosjektet og er ildsjelene bak gjennomføringen. Regionssekretær Inger Rudnes har bistått med administrative oppgaver på kontor i Arendal.

Prosjektgruppen vil få takke tidligere leder av Storlaget som satte i gang ideen og skrev søknaden .

I denne sluttrapporten beskrives målsetting med prosjektet, gjennomføringen, resultatet og litt om videre planer.

Takk til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering som har finansiert prosjektet.

Arendal 20.01.13

NAAF Region Agder

Inger Rudnes

Regionsekretær på vegne av Aust-Agder Storlag

Sammendrag

Da prosjektet skulle starte ble prosjektleder alvorlig syk og kunne ikke fortsette. Det ble søkt om å få innvilget et sluttår noe ExtraStiftelsen innvilget. De som hadde vært med i planleggingen av prosjektet overtok da prosjektleder rolle og driftet av prosjektet.

Onsdag 10.10.2012 kl. 17.30 startet vi med astmadilten. Vi har hatt fast oppmøte sted ved Esso stasjonen i Lillesand Sentrum, og så har vi eventuelt gått derfra eller kjørt til avtalt sted. Vi har som regel gått i ca. 1 time hver uke, noen ganger 1 ½ time, alt etter vær og føreforhold. Vi har gått hver uke fra oppstart og med juleavslutning 10.12.2013, bortsett fra påskeferie, sommerferie og juleferie.

Vi har gått til innkjøp av brodder eller støttet hver enkelt med kr. 500,- for innkjøp av piggsko med innlevering av kvittering og deltatt minimum 10 ganger. Vi har også gått til innkjøp nå i høst av hodelykter og refleksvester slik at mørket ikke skal være noen hindring. Det har vært varierende oppmøte men totalt har det vært 18 personer som har deltatt. Enkelte av disse har vært utrolig trofaste og møtt opp hver uke uansett vær. Det er stor forskjell på deltakerne noen går litt fortere enn andre, men vi har som regel delt oss i 2 grupper, men ingen har gått alene. Enkelte deltakere har hatt veldig stort utbytte av disse turene og er blitt sprekere og ikke minst de har kommet seg ut i frisk luft.

Vi har også hatt en del sosialt samvær hvor vi har gått på kafe og nå i høst hadde vi en samlet tur på teater i Kilden Kristiansand, hvor vi var 14 stk. som deltok.

Målsettingen med prosjektet var å forbedre helsen til denne pasientgruppen. Vi ønsket og få et mere aktivt lag, få med flere av medlemmene. Vi ønsker og ny rekruttering, - ta med en venn. Vi må også synliggjøre oss mer.

Resultatet har blitt at det har bidratt til at mennesker som før satt inne og ikke var ute og beveget seg har fast en gang i uken vært ute på gåtur. De som har deltatt i gruppen har meldt at de merker at den fysiske formen har bedret seg gjennom denne tiden med faste turer. De to som er frivillige bak prosjektet har merket at gruppen kan gå lengre og i mer motbakke enn i starten.

Kan også opplyse at vi startet opp igjen etter nyttår for vi ønsker å fortsette dette tiltaket. Dette var også et ønske fra deltakerne at vi fortsatt skulle møtes hver uke. Derfor har støtten fra ExtraStiftelsen vært en god drahjelp for å komme i gang med en aktivitet som nå fortsetter.

Bakgrunn for prosjektet:

Aust-Agder Storlag av NAAF var et nyopprettet storlag da de søkte om dette prosjektet. Ønsket var å ivareta medlemmer i alle fylkets kommuner. Vi ønsket å bygge et bedre nettverk, sosialisere og trene de med astma og kols. Dette for og få en bedre mestring for de som lider av denne sykdommen. Forskjellen på kols og astma er at astma symptomene kommer anfallsvis og kols symptom kommer gradvis. Hos en astmatiker

vil lungefunksjonen være normal mellom anfallene. Lungefunksjonen ved kols vil reduseres gradvis over år. Mens astmasykdommen opptrer i anfall med tretthet, vil de med kols først og fremst oppleve at de blir tungpustet når de går i bakker og trapper. Astma er en kronisk betennelses- eller irritasjons tilstand i luftveiene mens kols er en sykdom som kjennetegnes ved at lungefunksjonene er varig svekket/nedsatt. Lillesand er en liten idyllisk by ved sørlandskysten hvor mulighetene er mange. Vi har mange turområder/oppmerka turløyper. Disse turområder er også tilrettelagt for rullestolbrukere og evt. kolspasienter som med surstoffapparater. Vi ønsket at medlemmene møtes på en uformell måte og utveksler erfaringer og samtidig trener i sitt eget tempo. Dette var tenkt som et lavterskeltilbud. Dette er en måte og engasjere «hjemmesittere» som ikke ønsker og være med i det vanlig foreningsarbeidet. Dette er også ett «puff» til å ta mer ansvar for egen helse etter at prosjektet er gjennomført. Fysisk aktivitet gir alltid helsegevinst.

Prosjektets målgruppe:

Prosjektet har omfavnet 18 deltagere i varierende alder og fysisk form. Deltagerne har vært av dem som ikke på egenhånd kommer seg ut på tur, men som trenger litt drahjelp.

Resultat og resultatvurdering:

Onsdag 10.10.2012 kl. 17.30 startet vi med astmadilten. Vi har hatt fast oppmøte sted ved Esso stasjonen i Lillesand Sentrum, og så har vi eventuelt gått der fra eller kjørt til avtalt sted.

Vi har som regel gått i ca. 1 time hver uke, noen ganger 1 ½ time alt etter vær og føreforhold.

Vi har gått hver uke fra oppstart og med juleavslutning 10.12.2013, bortsett fra påskeferie, sommerferie og juleferie.

Fram til sommeren 2013 gikk vi hver onsdag 17.30 fra høsten og til nå har vi gått hver tirsdag kl. 18.00.

Vi har gått til innkjøp av brodder eller støttet hver enkelt med kr. 500,- for innkjøp av piggsko med innlevering av kvittering og deltatt minimum 10 ganger. Vi har også gått til innkjøp nå i høst av hodelykter slik at mørket ikke skal være noen hindring. Ved oppstart kjøpte vi også refleksvester som alle må bruke i mørket.

Det har vært varierende oppmøte men totalt har det vært 18 personer som har deltatt. Enkelte av disse har vært utrolig trofaste og møtt opp hver uke uansett vær. Det er stor forskjell på deltakerne noen går litt fortere enn andre, men vi har som regel delt oss i 2 grupper, men ingen har gått alene.



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
- gjør Norge friskere

Enkelte deltakere har hatt veldig stort utbytte av disse turene og er blitt sprekere og ikke minst de har kommet seg ut i frisk luft.

Vi har også hatt en del sosialt samvær hvor vi har gått på kafe og nå i høst hadde vi en samlet tur på teater i Kilden Kristiansand, hvor vi var 14 stk. som deltok.

Vi har stort sett gått i turløyper på grusvei og i merkede løyper, og noen fjell topper har det også blitt, men for at alle skal bli med er det stort sett vært grusvei vi har benyttet og lysløype.

Målsettingen med prosjektet var å forbedre helsen til denne pasientgruppen. Vi ønsket og få et mere aktivt lag, få med flere av medlemmene. Vi ønsker og ny rekruttering, - ta med en venn. Vi må også synliggjøre oss mer.

Resultatet har blitt at det har bidratt til at mennesker som før satt inne og ikke var ute å beveget seg har fast en gang i uken vært ute på gåtur. De som har deltatt i gruppen har meldt at de merker at den fysiske formen har bedret seg gjennom denne tiden med faste turer. De to som er frivillige bak prosjektet har merket at gruppen kan gå lengre og i mer motbakke enn i starten.

Her gjentas det som står over i sammendrag fullstendig! Jeg foreslår at sammendraget kortes ned betraktelig..

Oppsummering/konklusjon:

Prosjektet har gitt gode resultater. Det har blitt sosialt møtepunkt og den fysiske formen på deltagerne har blitt mye bedre.

Det var et stort ønske fra deltakerne at vi fortsatt skulle møtes hver uke, derfor har prosjektet startet opp igjen etter nyttår, og vi fortsette på ubestemt tid. Derfor har støtten fra ExtraStiftelsen vært en god drahjelp for å komme i gang med en varig aktivitet.