Sluttrapport
Prosjekt: Fy dette var gøy!

ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering

Virksomhetsområde: Rehabilitering
Prosjekt nr: 2012/1/0230
Prosjektnavn: Fy dette var gøy!
Søkerorganisasjon: Norges Astma- og Allergiforbund Region Østfold



Rapportdato 27. januar 2014

1 Forord

Norges Astma og Allergiforbund Region Østfold har gjennomført «Fy dette var gøy!»-prosjektet i løpet av året 2013. Dette prosjektet har bestått av 8 ulike kule fysisk aktivitetsdager for barn i Østfold i alderen 7 – 14 år. Vi har sørget for å lage aktivitetene så varierte og ulike som mulig. Vi har benyttet aktivitetssenteret fra hele Østfold, slik at variasjonen har vært stor i innholdet på hver aktivitetsdag. 4 lørdager med fysiske aktivitetsdager ble gjennomført våren og 4 ganger på høsten 2013.

Prosjektgruppen har bestått av:

- Prosjektleder: Mona Louise Marthinussen, regionssekretær NAAF region Østfold.
- Faglig ressursperson og rådgiver: Hanne F. Larssen, Lungesykepleier på Moss sykehus, lungerehabilitering.
- Rådgiver NAAF Ellen Bugge og Mari Øvergaard

Styringsgruppen har bestått av:

- Styreleder NAAF Region Østfold, Grete Nyquist
- Organisasjonssjef NAAF, Britt Inger Skaanes
- Østfold fylkeskommune Østfoldhelsa, Trine Falstad

Grunnen til at Østfoldhelsa ble koblet inn her, er at vi har et meget godt samarbeid med dem og vi ønsker at de skal ha et forhold til prosjektet. Tanken er jo at de kanskje kan videreføre dette etter prosjektperioden som et fast tilbud. De er således med som samtalepartner for utformingen men først og fremst for å lage mulig bro til videreføring i etterkant.

Planleggingen startet allerede i januar 2013. Det ble jobbet frem 8 lørdager, innhold for fysisk aktivitesdagene, fagtemaer for barna og foreldre, lage invitasjonen for vår og høst, påmeldingsskjemaer med sykehistorie skjema m.m. Prosjektet har fått bred og god mediadekning i forskjellige Østfoldaviser, på nettet, Facebook og bladet AstmaAllergi og i ukebladet Hjemmet.

Alle vi som har vært en del av prosjektet «Fy dette var gøy!» fra deltakere (barna), foresatte, NAAF Region Østfold, prosjektgruppens medlemmer og til styringsgruppens medlemmer, takker hjerteligst til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering som har finansiert prosjektet.

En stor takk også til lungesykepleier, andre fagpersoner/ aktivitetsleder på de ulike aktivitetssentrene, som har bidratt slik at samlingene og aktivitetene ble perfekte for barna, og til de frivillige som har bidratt både som medarbeidere i prosjekt- og styringsgruppen samt gjennomføringen av aktivitetene.

Fredrikstad 27.01.14
Norges Astma- og Allergiforbund

Mona L. Marthinussen
Prosjektleder

2 Sammendrag

Søkerorganisasjon:	**Astma og Allergiforbundet, Region Østfold**
Søknaden gjelder:	Rehabilitering
Antall år:	1
Forventet startdato:	1. Januar 2013
Forventet sluttdato:	31. desember 2013
Organisasjonsledd utenfor sentralt:	Ja, NAAF region Østfold
Utføres av ekstern instans:	Nei
Prosjektleder:	Mona Louise Marthinussen, NAAF region Østfold
Landsdekkende:	Nei, Kun Østfold
Prosjekttema:	8 aktivitetsdager med fart og spenning for barn i alder 6-14 år med astma som trenger å begynne med aktiviteter
Helseområde:	Tiltak for funksjonshemmede, kronisk syke og pårørende
Alderskategori:	Barn og unge
Utføres av ekstern instans:	Nei
Søknadssum for 2013:	130.000 kroner
Total søknadssum for prosjektet:	130.000 kroner

Innhold

1 Forord 2

2 Sammendrag 3

3 Bakgrunn for prosjektet / målsetting 5

3.1 Hovedmål 5

3.2 Delmål 5

3.3 Målgruppe 5

4 Prosjekt-gjennomføring/ metode 5

4.1 Aktivitetsdagene våren 2013 6

4.2 Aktivitetsdagene høsten 2013 7

5 Resultater og resultatvurdering 9

6 Oppsummering/ konklusjon/ videre planer 9

7 Referanser / litteratur 9

8 Vedlegg 9

Vedlegg 1: Invitasjon for våren 2013 10

Vedlegg 2: Invitasjon for høsten 2013 11

Vedlegg 3: Medieoppslag 12

3 Bakgrunn for prosjektet / målsetting

Region Østfold får mange henvendelser fra og via lokallag og medlemmer om det var mulig å få til fysisk aktivitetsdager med Astma lære for barn som trenger det. Vi vet at stadig flere barn får astma, over 20 % har hatt astma ved 10 årsalderen og 12- 13 % har det videre inn i ungdomsårene. Mange av disse barna har lett for å bli passive, bli overvektige og få dårlig fysisk helse. Det forverrer astmaen.

Det er ofte kritisk at et barn faller fra med fysisk aktivitet når de er 8 – 10 år. Tanken er derfor at klarer man å få barn i denne alderen til å utføre en eller flere aktiviteter vil de gjerne fortsette med det inn i ungdomsårene.

Dissa barna har ofte ekstra behov for trygge rammer for å sikre nok fysisk aktivitet, og ikke minst prøve ut hvis man føler seg litt svekket i forhold til andre. Derfor ønsket vi å gi trygge rammer for spennende utprøving av flere typer aktiviteter i dette prosjektet.

3.1 Hovedmål

Forbedre sjansen for at barn med astma er nok fysiske aktive og demonstrere mulig tilnærming.

3.2 Delmål

For å nå hovedmålet vil vi søke følgende delmål for målgruppen:

- Bedret kunnskap om egen astma og riktig medisinering
- Bedret kunnskap om sin astma og fysisk aktivitet
- Økt fysisk aktivitet med og etter deltakelse i opplegget og dermed øket livskvalitet
- Bedret selvfølelse og dermed øket livskvalitet

3.3 Målgruppe

Barn med astma i alderen 8 til 10 år.



Mestring er nøkkelen til lykke!

4 Prosjekt-gjennomføring/ metode

I løpet av 2013 gjennomførte vi et opplegg som besto av 8 lørdager fylt med morsomme fysiske aktiviteter for barn i alderen 7 – 14 år (vi økte aldersspennet) og maks antall på 20 deltakere. Alle gangene fra 12. 00 – 15.00.

Hver av gangene besto av flere morsomme fysisk aktivitets deler og en eller to korte faglige kunnskapsleder. Kunnskapen ble gitt som en del av trimmopplegget, når man samles til pause og underveis i aktivitetene. De ble også gitt individuell veiledning fra prosjektleder og lungesykepleier.

Ved avslutning fikk vi også gitt foreldrene en kort kunnskapsbolk iht målene, samt gitt ut hefter og brosjyrer som omhandlet temaene.

4.1 Aktivitetsdagene våren 2013



GO-kart er kjempegøy!

Dag 1. lørdag 11.mai, fikk de testet ut klatring på 10 og 16 meters vegg på Red – Point klatresenter i Fredrikstad og alle fikk fullført et klatrekurs. Red – Point stilte med to dyktige instruktører, som selv hadde astma. De aller fleste av barna hadde aldri klatret i klatrevegg. Så overraskelsen ble stor når de, som var mest «redd» tilslutt mestret å klatre i 16 meter høyt i klatreveggen. Denne dagen ble en «glad» dag for mange av barna og til stor overraskelse for foreldrene. Full mestring og store smil er minnene fra denne dagen.



Dag 2. lørdag 25. mai, fikk de testet ut innendørs- Gokart på Alnabru Gokartbane i Oslo. «Fy dette var gøy!»-prosjektet reiste med buss fra Østfold med alle barna, lungesykepleier og frivillige. Etter en lang dag med mye fart og spenning reiste en glad og fornøyd gjeng hjem, med nye opplevelser og erfaringer.

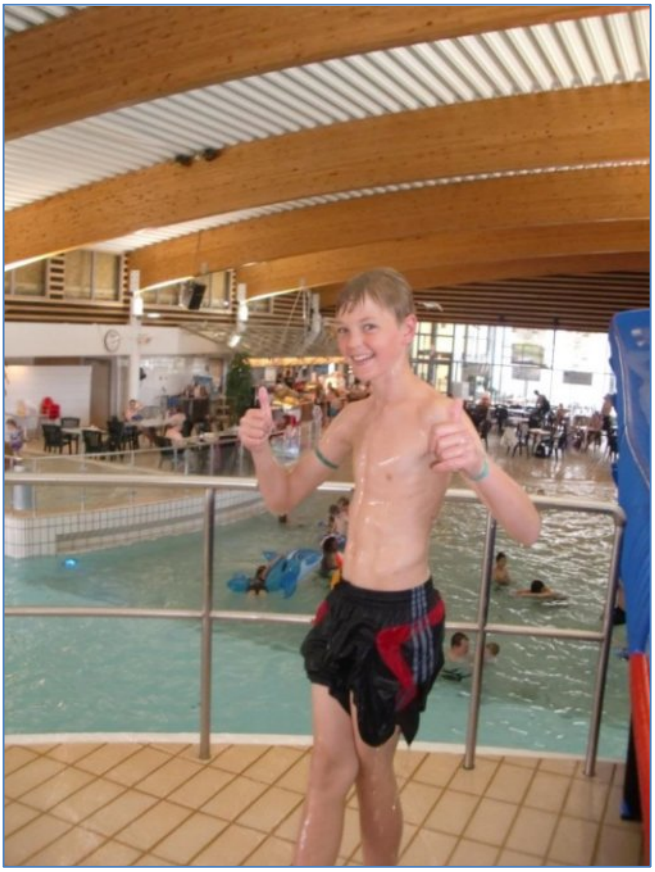
Dag 3. lørdag 1. juni, fikk de testet ut Nysirkus på kulturskolen på Kråkerøy i Fredrikstad. Her fikk barna testet ut forskjellige akrobatikkøvelser, afrikansk dans, sirkus og teater, sammen med instruktør James, samt at de fikk testet ut diverse yogaøvelser av yogainstruktør Gitte Ous. Etter endt opplegg var barna i fyr og flamme av at de hadde lært seg sirkus øvelser og mestret akrobatikkøvelsene, som var nok så skremmende i begynnelsen. De fikk god hjelp av yogainstruktørene til å fokus på pusten sin og meste angsten for å ikke få øvelsene til .

Dag 4 lørdag 15. juni, fikk de testet ut heftig bading og vannlek på Østfoldbadet i Askim. Her fikk barna bolte seg med følgende:

- Bølgebasseng
- Idrettsbasseng med ballspill
- Klatrevegg fra vannflaten
- Fontener, vannfall, grotte og boblefelt
- Strømkanal med bakevje og sittebenker i vann
- Stupeanlegg 1, 3 og 5 meter

- Varmtvannsbasseng
- Kaldkulp med vann rett fra Glomma
- Utendørs massasjebad
- Vannsklier
- Rutsjebane bratt, magasuget, 30 meter lang
- Rutsjebane 62 meter lang

Østfoldbadet stilte med to aktivitetsleder som ledet ballspillet og laget rutsjebane konkurranse, som gikk ut på å komme ned på kortetstid. En vinner ble det også og det ble gratis is og drikke på den heldige.
En fornøyd og glad gjeng reise hjem etter en lang og fuktig aktivitetsdag.



Vannlek gir mersmak!

4.2 Aktivitetsdagene høsten 2013

Dag 5. lørdag 14.september, fikk barna testet ut kanotur i naturskjønne Vansjø på Dillingøy i Moss. Ved ankomst ble det utdeling av vester og årer. Deretter innsats for å få kanoene på vannet. Senteret stilte med 2 voksne guider som var lommekjent i Vansjø. Vi fikk en rask innføring med barna i å padle kano og vanlig båtregler, som å ikke reise seg i båten etc. deretter fordelte vi barna og voksne i kanoene sammen med guidene.



Padletur er både sosialt og litt slitsomt…

Padleturen gikk til Kværnøya hvor DNT Vansjø har satt opp en gapahuk. Vi spiste medbrakt matpakke og guiden underholdt oss litt med å fortelle litt om Vansjø, naturen etc og det ble lagt opp til noen enkle aktiviteter, som soppplukking. Barna og de voksne var veldig fornøyde etter en veldig hyggelig og lærerik opplevelse ute i naturen.

Dag 6. lørdag 12. oktober, fikk barna testet ut aktivitetsdag ute på/ved Superland i Sarpsborg. Vi delte gruppen inn i to to og de utførte utfordringer som å kjøre zip-line på 50 meter. En zip- line er en vaierbane der du kobler deg på via en line. Vi klatret opp i et tårn til en plattform på 4,5 meter opp i lufta. Fra denne plattformen hoppe vi ut for å kjøre gjennom lufta til vi landet på en landingsplattform. Flott flytur! Videre fikk vi testet ut å hoppe i strikker på en kjempetrampoline også!

Vi hadde også linebalansering-konkurranse og vi fikk 5 vinnere som fikk gratis inngangsbillett på Klatring på grensen, (utendørs klatrepark) som åpner opp våren 2014 i Halden. Mange stolte og fornøyde barn reiste hjem etter denne aktivitetsdagen.

Dag 7. lørdag 23. november, fikk barna testet ut innendørs og utendørs aktiviteter på Våler Kickoff Senter følgende aktiviteter ble gjennomført Rodeo, revolverskyting (luft) og Zip line – 200 meter lang.



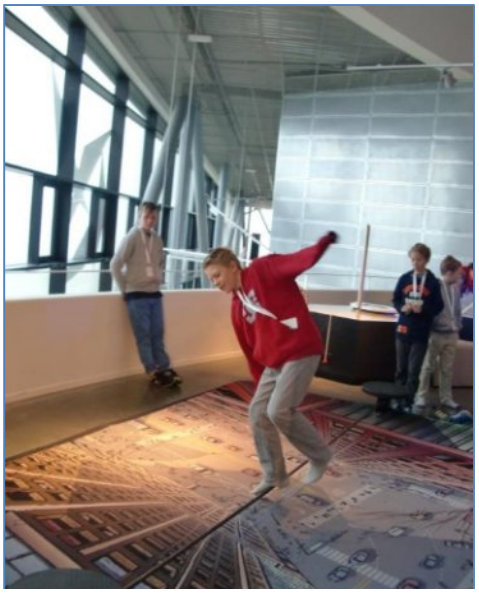
Bra oksen ikke er levende!

Vi delte gruppen opp i to lag og så samlet vi alle ved Rodeo aktiviteten. En fantastisk innholdsrik dag med mye fart, mestring og spenning. Her fikk vi alle sprengt noen grenser. Kan god si at barna var i fyr og flamme etter å få suset over tunet med Zip Line i en fart, som gav magasug.

Dag 8. lørdag 4. november, hadde vi avslutting av prosjektet « Fy dette var GØY» på Inspiria vitenskapssenter i Sarpsborg. Her ble barna delt opp i flere grupper og alle fikk teste ut:

Move & Play ballferdigheter
- Sparke fotball hardt
- Kaste på blink med erteposer
- Sparke fotball presisjon
- Balansering, hoppetau etc.
- Pumpeballspill
- Lagtramping
- Seil for full hals

Samt at gruppen fikk overvære



Balansere på line er krevende for de fleste…

Science Show av selveste PK (Kjent fra NRK). Det var stort for mange av barna og de ønsket autografen hans. En megadag ble gjennomført med mange artige og spennende aktiviteter.

Etter aktivitetsdagen var avsluttet fortsatte vi med taco buffet på Quality hotell i Sarpsborg. Med tilpasset mat for matallergikere og utdeling av diplomer med bildeminner fra aktivitetene i løpet av året 2013.

5 Resultater og resultatvurdering

Vi ser nå at denne formen der vi kombinerer lek med fakta når barna. Vi har fått bedret kunnskapen om astma og riktig medisinering og kunnskap om sin Astma og fysisk aktivitet. Samtidig har vi gitt de mer lyst til å være aktive.

Ut ifra å ha gjennomført alle disse aktivitetene har de fått erfare at det er fult mulig å delta, utføre og mestre aktiviteter som var både vanskelige og skremmende.

De har blitt kjent med nye sider ved seg selv og med andre i samme situasjon. Her har de også fått praktiske tips fra både andre deltakere, frivillige samt likemenn som deltok. I tillegg fikk de erfare hvordan man kan tilrettelegge inneklima og mat, eks grilling og taco hvor matallergikere også inkluderes.

Dette prosjektet har vært svært vellykket og tilbakemeldingene fra barn og foreldre har vært veldig gode, og flere har antydet at de vil fortsette på en aktivitet.

Vi måtte dog justere aldersgruppen litt da vi innenfor prosjektets ramme slet med å finne nok barn i kun 8-10 års alderen. Det er nødvendig å kunne annonsere slike prosjekter i lokalpressen og det koster.



Mestring slik at foreldrene også ser det er viktig for mange. Felles samlinger ved avlevering og henting er viktig i slike prosjekter.

Det gikk imidlertid fint å ha såpass spredning i alder.

Samlet sett har prosjektet nådd sine mål.

6 Oppsummering/ konklusjon/ videre planer

Prosjektet har helt klart fungert etter hensikten. Vi ser at det å kombinere tilrettelagte spennende aktiviteter med faglig påfyll i små bolker tilpasset barna har fungert.

Flere av foreldrene har særlig påpekt at prosjektet har gitt barna mer selvtillit til det å delta i fysisk aktiviteter sammen med andre barn.

Vi er derfor på jakt etter muligheter for å videreføre prosjektet for å kunne gi flere barn med kroniske lidelser innenfor vårt virkefelt muligheten av å oppleve et tilsvarende opplegg.

7 Referanser / litteratur

Ikke aktuelt for dette prosjektet. En del informasjon ble gitt deltagerne hvor det meste var informasjonsmateriell fra NAAF.

8 Vedlegg

Vedlegg:

- Invitasjon laget til deltagerne
- Medieoppslag om prosjektet

De inkluderes her i selve sluttrapporten på de påfølgende sider.

Vedlegg 1: Invitasjon for våren 2013



Vedlegg 2: Invitasjon for høsten 2013



Vedlegg 3: Medieoppslag



14 DEMOKRATEN, tirsdag 14. mai 2013

Aktivitetsdager for barn

ALLERGIFORBUNDET ARRANGERTE KLATRING: Fv: David Jatland (7), Silje Stang (12) og Caroline Elisabeth Jæger Ringen (

Lørdag arrangerte astma og allergiforbundet den første av fire aktivitetsdager for barn i alderen 7-12 år med astma. Mestring av klatring gjorde at barna ikk en flott dag og arrangementene har fått navnet Fy dette var gøy.

Astma er en lungesykdom som forekommer hyppigst hos barn.

Sykdommen er kronisk og man blir aldri helt kvitt symptomene, selv om det er gode og dårlige perioder. Årsaken til astma er en kronisk betennelse i slimhinnene i luftveiene. Sykdommen er arvelig, men det kan også komme av miljø og omgivelser. Eksempler på dette er røyk, faktakader i boligen, virusinfeksjoner eller allergier.

Aktivitetsdager for barna

– Disse aktivitetsdagene er veldig fine for barna og aktivitetene er ikke for anstrengende, sier lungesykepleier Hanne Fjell Larsen. Hun forteller at de fleste får astma allerede som småbarn. – Vi har hyppige tilfeller hvor barn utvikler denne sykdommen allerede i spedbarnsalderen. Likevel kan man få sykdommen helt livet, selv om de fleste utvikler dette tidlig, påpeker hun. Hanne synes aktivitetene er bra for barna. – Det gjelder å mestre, og aktivitetene som er valgt ut er bra for barna. De går ikke så hardt ut på konditreningen, avslutter hun.

NAAF

Mona L. Martinussen ... arbeider i NAAF ... driverutviklingsavdelingen. Hun takk ... det ... støtte fra Extrastiftelsen ... ha fire aktiviteter ... fire til høsten, forteller ... er veldig fint at det ... vi er så heldige å ... Hanne som lungesy... veiledning, sier Mona.

Trening

Det kan være vanskelig ... med astma å føle at ... til innen idrett, da ...

MARKISER • PERSIENNER • GARASJEPORTER
VÅRKUPP! Inntil -30%
Selvrensende markiseduk
Arild Karlsen
Salgskonsulent

DEMOKRATEN, tirsdag 14. mai 2013 15

med astma

AKTIVITET: 15 barn møtte opp på arrangementet lørdag.

STORKOSTE SEG: Magnus Skolt (12) og Mona L. Martinussen koste seg lørdag.



TAMBAR: Siri Ingvil leste boken Tambar for barn på Litteraturhuset i helgen.

Siri leste Tambar for barna

Lørdag fikk Litteraturhuset besøk av trollet Tambar.

Tambar er en barnebok skrevet av Tor Age Bringsværd og er en relativt ny historie. Til nå er det utgitt fem bøker og de har blitt veldig populære blant barn i aldersen 0-7 år. Bøkene handler om trollet Tambar som går i barnehagen med bestevennen Gurine. De to liker å bruke og leke med Lego, Tambar er fem år gammel.

Fullt

Det var fullt i salen lørdag med hele 50 tilhørere, arrangementet var rettet spesielt mot barnehagebarn. Skuespiller Siri Ingvil leste for barna og hadde med seg trollet. – Det var utrolig kreativ å lese for barna. Boken er veldig populær og det er en fantasiverden barna elsker, forteller Siri Ingvil.

Caroline Tolhan | tekst og foto

Morsomt

David Jatland (7), Silje Stang (12) og Caroline Elisabeth Jæger Ringen (7) har alle hatt astma siden de var små. De tre inspirerte i klatreveggen og astmaen var ingen hindring. – Det morsomste var å hoppe veggen, man blir veldig flink. Jeg har klatret siden barnehagen, forteller Caroline. David klatret til toppen. – Det var kjempegøy å komme helt til topps! Smiler han.

Går bra

– Det går veldig bra med astmaen min nå, jeg merker ikke noe til det, forteller Silje. Hun er usikker på hvor lenge hun har hatt sykdommen. David husker godt da han fikk astma. – Jeg ble bare plutselig veldig dårlig i pusten og har ikke hatt det bulk livet, påpeker han. De fikk god hjelp av aktivitetsleikene, hvor en av dem også har astma. Dette gjorde det lettere for barna. Utover våren blir det ytterligere tre aktiviteter som er Cirkart, Nyttårskas og badedag på Bølgebadet.

Caroline Tolhan | tekst og foto

POLITINYTT

2335 Grøkker
Brann i bygning
Brannvesenet rykket ... brann i bygning i Meieriveien på Grøkker. Samtlige nødetater ble tilkalt. Mannskapene i 40 ansatte (heretter) av ambulansepersonell og vaktmannskap til Ullensak sykehus (med det som av ambulansepersonell kunne...

2340 Fredriksstad
Falsk trygghetsalarm
Kvinne, født i 1945, anmeldt for å ha forsøkt å komme inn på et utested i Fredriksstad sentrum ved hjelp av falsk trygghetsalarm.

0127 Sarpsborg
Trafikkuhell/påvirket
Mann i begynnelsen av 40-årene kjørt inn i autovern på E6 Sarpsmaurdbrua. Fører, en kjørende av politiet, var uskadd, men misbruker for kjøring i påvirket tilstand, og innstilt...

0150 Fredriksstad
Skattelegning
Mannspersonen i slutten av 30-årene bortfalt fra Fredriksstad sentrum på grunn av fyll og uskikk atferd.

0220 Fredriksstad
Pkwflukt
Mann i begynnelsen av 40-årene anmeldt for påvirkjøring i Fredriksstad sentrum. Da han ikke var ny, med samme forhold tidligere, blir ikke hans førerkort beslaglagt denne gang.

0300 Fredriksstad
Kjøring i påvirket tilstand
Politiet rykket ut til en adresse hvor mekker var plaget av en eks. Fikk tak hånd om vedkommende, en mann i midten av 20 årene, som hadde kommet til stedet i bil. Vedkommende var godt påvirket og ble tatt med inn til Fredriksstad politistasjon for nødvendige prøver. Tillatte uskuldingsgrense til 1,52 i promille. Anmeldt og førerkort beslaglagt.

0420 Fredriksstad
Motorsagtyveri
Meldte kommer hjem og oppdager at uvedkommende i løpet av natten har brutt seg inn i hus, et...

0600 Rivholdt
Legemsbeskadigelse
Mannen i midten av 30-årene påtroppet på Rivholdt politi etter at han skal ha fått lørt en annen mann flere slag i hodet med slagskjæren, med det resultat at vedkommende måtte til akuttmottakelsen for å sy. Vedkommende ble kjørt til akuttmottaket av kameret. Hendelsesforløp og forurenskning er foreløpig ukjent, men forhåpentligvis vil etterforskning bringe nærmere klarhet i hva som har skjedd.

GRATIS motor og fjernkontroll
SALGSSUKSESSEN
SCANDIC
www.scandic.no