

RAPPORT

Rehabilitering

”Astmatoppen”

Astma- og Allergiforbundet

Forord

I Norge rammes svært mange personer av astma, kols, eksem og allergier. Likevel kjenner svært mange seg ensom i sin situasjon, og tør gjerne ikke prøve nye utfordringer. Ofte er det familie og pårørende som setter unødvendig strenge grenser.

Kronisk sykdom rammer hele familien, både de friske blir berørt og de som er diagnostisert med astma, kols, eksem og allergier.

Vi ønsket å få personer med astma, kols, eksem og allergier ut på tur. Vi vet at mange ikke driver med fysisk aktivitet av redsel for å bli dårligere, eller at de skal få anfall. Vi ønsket å dra disse personene med sine familier ut av sofaen og ut på tur. Vi ønsket å bidra til at disse personene får en bedre livssituasjon ved at de blir med i dette prosjektet.

Bergen Astma og Allergiforening (BAAF) ønsket gjennom dette prosjektet ”ASTMATOPPEN” å tilrettelegge for at flest mulig med astma, kols, eksem og allergier og deres familier skal kunne være med å bestige alle de 7 fjelltoppene rundt Bergen.

BAAF ønsket med dette å skape felles interesser for familiene og at det ville bli en felles mestingsopplevelse for hele familien. Familiene ville også treffe andre familier i samme situasjon og at dette ville gi felles mestring og opplevelse sammen med andre.

Astma- og Allergiforbund (NAAF) ønsker å takke for muligheten som Extramidlene ga til å gjennomføre et lite, men viktig prosjekt for en gruppe med helt unike og flotte familier med mange felles erfaringer. Takket være tildelte midler - kan vi konkludere med at mange familier har fått gjennomført mange fine fjellturer.

I sluttrapporten ønsker vi å videreformidle noen av de erfaringene vi har gjort oss gjennom prosjektet. NAAF er helt avhengig av frivillig krefter for gjennomføring av slike arrangement, og vi vil rette en stor takk til ildsjelene som stilte opp. Til sist, men ikke minst, vil vi takke familiene som var med og gjorde dette til et fantastisk og minnerikt prosjekt.

Sammendrag

Gjennom prosjektet "Astmatoppen" ønsket Bergen og Omegn Astma- og Allergiforening (BAAF) å tilrettelegge for aktiviteter som kan gi økt mestringsfølelse og tilrettelegge for at flest mulig med astma, kols, eksem og allergier og deres familier skal kunne være med å bestige alle de 7 fjelltoppene rundt Bergen.

Prosjektet «Astmatoppen» var en arena hvor man kunne treffe andre familier med samme utfordringer og erfaringer som en selv.

Det sosiale står helt sentralt når familier skal føle en felles mestringsfølelse og trygghet med hverandre. Familiene er lettet over å kunne møte andre familier med samme utfordringer, og barn får gode minner gjennom fine fjellturer.

Takket være midler fra Helse- og Rehabilitering har flere familier utfordret sine egne grenser og følt at de strekker til.

Innholdsfortegnelse

Forord.....

Sammendrag.....

Innholdsfortegnelse.....

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode.....

Kap 3. Resultater og resultatvurdering.....

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer.....

Vedlegg.....

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Kronisk sykdom hos en i familien rammer hele familien, og derfor mener BAAF at det er viktig å tilrettelegge for turer som inkluderer hele familien. Når en eller flere i familien får kols, astma, eksem eller allergi blir hele familiens livssituasjon påvirket, og det er viktig at alle inkluderes for at familien skal mestre sykdommen sammen og på en god måte.

På tross av at 25 prosent av barn i Norge har eller har hatt astma innen fylte 16 år og til sammen har rundt 8 prosent av den voksne befolkningen i Norge astma, føler mange familier seg svært ensomme i sin situasjon, og har behov for å treffe andre i samme situasjon. De trenger å få oppleve samhold, og få gode råd til å mestre sykdommen i hverdagen. Noen familier lever også med den oppfatningen at fysisk aktivitet ikke er bra for deres kroniske sykdom.

Både foreldre og barn trenger å oppleve samhold og få gode råd til å mestre sykdommen i hverdagen. Det er viktig at man får følelsen av mestring, slik at man tør å delta på lik linje med ”friske” personer. BAAF ville gi et tilbud til familier, og bygge opp om mestringsfølelsen på tross av de vansker kronisk sykdom kan gi.

Prosjektet var en arena hvor man traff andre med samme utfordringer og erfaringer som en selv.

BAAF ønsket gjennom dette prosjektet ”ASTMATOPPEN” å tilrettelegge for at flest mulig med astma, kols, eksem og allergier og deres familier skal kunne være med å bestige alle de 7 fjelltoppene rundt Bergen.

BAAF ønsket med dette å skape felles interesser for familiene og at det vil bli en felles mestringsopplevelse for hele familien. Familiene ville også treffe andre familier i samme situasjon og at dette ville gi felles mestring og opplevelse sammen med andre.

Vi ønsket at deltakerne skulle få oppleve mestring, samhold som familie, få følelsen av en tilhørighet i ett fellesskap og at dette ville føre til en bedre helse. Vi ønsket da at deltakerne skulle kunne oppnå helseeffekter som:

- God effekt på hjerte og lunger
- God styrke for hele kroppen
- God sirkulasjon og avspenning for nakke og skuldre
- God holdning
- Økt forbrenning på kortere tid
- Minimal støtbelastning for knær, hofter og rygg
- Naturlig bevegelse for hele kroppen
- Frisk luft og mental avkobling i flott natur

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Vi har hatt 6 turer om våren og høsten i 2013, med mellom 20 og 30 deltakere på hver tur. Vi har hatt fysioterapeut med på alle turene og som har lagt opp aktivitetene på alle turene. Det bemerkes at p.g.a. mye snø i fjellene i 2013, fikk vi ikke gått første turen før 07.04. og det ble 6 og ikke 7 turer. Vi har heller ikke kun gått på fjelltoppene rundt Bergen, siden vi har medlemmer fra flere kommuner rundt Bergen.

Oversikt over turene:

- Tur 1 gikk til Fløyen den 07.04., hvor alle tok Fløybanen opp og gikk så et stykke oppover. Der gikk alle de unge en aktivitetsløype og etterpå var det mat og drikke til alle, noen tok banen ned igjen og andre gikk.
- Tur 2 gikk til Lyshorn (Os kommune) den 26.05., med aktiviteter og spørsmål underveis. Det var også aktivitet på toppen og mat og drikke til alle.
- Tur 3 gikk til redningshytten på Gullfjellet den 23.06. med spørsmål som skulle besvares underveis og quiz på toppen. Vi hadde med mat og drikke til alle.
- Tur 4 gikk til Turnerhytten på Ulriken, den 01.09 med spørsmål som skulle besvares underveis og fysiske øvelser/aktiviteter da vi kom frem. Vi hadde med mat og drikke til alle.
- Tur 5 gikk til Løvestakken, den 29.09. med spørsmål som skulle besvares underveis og fysiske øvelser da vi kom frem. Vi hadde med mat og drikke til alle.
- Tur 6 gikk igjen til Turnerhytten på Ulriken den 06.10, med spørsmål som skulle besvares underveis og fysiske øvelser/aktiviteter da vi kom frem. Vi hadde med mat og drikke til alle.

På alle turene har deltakerne fått en gave/premie:

- Tur 1 – vannflaske
- Tur 2 - sitteunderlag
- Tur 3 - refleksvest og hver familie fikk en tursekk
- Tur 4 - hodelykt
- Tur 5 - ”buff” med NAAF logo
- Tur 6 - termos de små fikk liten og de voksne stor

Vi har fått god informasjon og råd fra Bergen turlag i forkant av turene. Fysioterapeuten har vært med å planlegge og gjennomføre alle turene for å lage et fysisk faglig forsvarlig opplegg.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Astmatoppen er et forholdsvis lite, men svært konkret prosjekt. Vi hadde en klar tids- og prosjektplan som vi fulgte, og dette er avgjørende i forhold til å ligge i rute med planleggingen.

Prosjektet sin viktigste betydning var å være en arena for familier med en eller flere personer med kronisk sykdom, ved å gi dem en felles mestringsopplevelse. Familiene traff også andre i samme situasjon og dette ga dem felles mestringsopplevelse sammen med andre og de fikk mulighet til å mestre utfordringer i lag med andre. Dette er noe flere familier ønsker og har behov for, men de vet ikke hvordan de skal komme i kontakt med andre i samme situasjon.

I motsetning til ordinær sykdomsbehandling av kronikere hadde prosjektet betydning for hele familiens mestringsfølelse ved å inkludere både store og små, friske og syke. Vi ønsket at deltakerne skulle få oppleve mestring, samhold som familie, få følelsen av en tilhørighet i ett fellesskap og at dette ville føre til en bedre helse.

Ut fra evalueringen har dette vært et meget positivt og samlende tiltak, og som også har vist organisasjonen på en ny og friskere måte. Fokuset på at også familier med kronisk syk barn kan være med på "Astmatoppen", har vært et positivt fokus i forhold til de begrensingene som ofte har vært fremmet tidligere.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Gjennomføringen av «Astmatoppen» ble oppfattet som vellykket av både arrangør og deltakere. Det var positivt at HR-midlene ga familier muligheten til å utfordre seg selv og utvikle sin egen mestring/opplevelse ved å klare å gå opp på fjelltoppene rundt Bergen og omegn. Prosjektet var en arena hvor man traff andre med samme utfordringer og erfaringer som en selv.

Dette var starten på et grensesprengende nettverk!

Vi håper at dette prosjektet kan bli forankret i BAAF sin handlingsplan i forbindelse med at vi gjennomfører en eller to faste familieturer rundt Bergen hvert år.