

Sluttrapport

Prosjekt: Heis Bestemor i Furua

ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering

Virkningsområde: Rehabilitering
Prosjekt nr: 2012/1/0248
Prosjektnavn: Heis bestemor i furua
Søkerorganisasjon: Norges Astma- og Allergiforbund Region Østfold



Rapportdato 27. januar 2014

1 Forord

Norges Astma og Allergiforbundets Region Østfold har gjennomført «Heis bestemor opp i furua» prosjektet i 2013. Prosjektet består av er trimdager ute i Fredrikstadmarka med kyndig veiledning for eldre med Kols for å bedre helse og livskvalitet. Trimturene besto av 10 dager i løpet av året 2013. Fra 12. april – 7. juni på vårparten og fra 6. september - 29. november høsten.

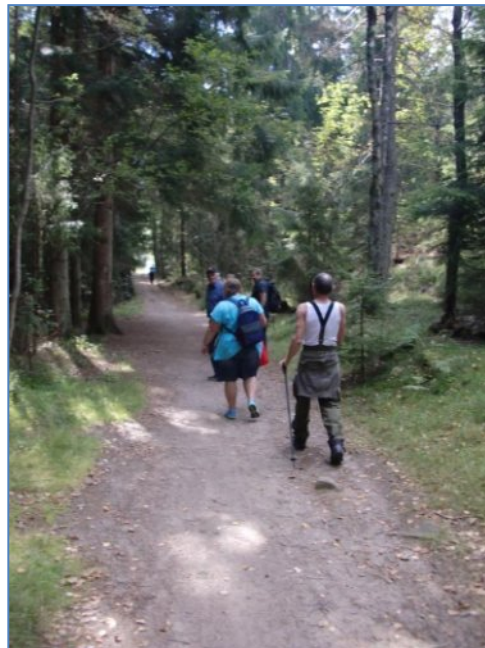
Prosjektgruppen har bestått av:

- 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 NAAF region Østfold 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 var således med som samtalepartner for utformingen, men først og fremst for å lage mulig bro til videreføring i etterkant.



Ut på tur aldri sur....

Planleggingen startet allerede i januar 2013. Det ble jobbet frem 10 faste trimdager, innhold for fagtemaer, invitasjonen for vår og høst, påmeldingsskjemaer med sykehistorie skjema m.m. Prosjektet har fått bred og god media dekning i forskjellige Østfoldaviser, på nettet, Facebook og bladet Astma Allergi og i Fagbladet Allergi i Praksis, samt i ExtraStiftelsen blad.

Alle vi som har vært en del av prosjektet «Heis bestemora opp i Furua» fra deltakere, NAAF Region Østfold, prosjektgruppens medlemmer og til styringsgruppens medlemmer, takker hjerteligst til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering som har finansiert prosjektet. Tusen takk Generalsekretær, Hans Christian Lillehagen og Kjetil Hamnes fra ExtraStiftelsen, som kom å besøkte prosjektet og ble med på trimturen i Fredrikstadmarka den 7. juni. Videre vil jeg takke ExtraStiftelsen, med en veldig så svært hyggelig utnevning, som månedens Ildsjel vinner i juni 2013 for dette prosjektet.

En stor takk også til lungesykepleier andre fagpersoner og til de frivillige som har bidratt både som medarbeidere i prosjekt- og styringsgruppen samt gjennomføringen av samlingen. Og takk til alle turdeltakerene som har bidratt til at trimdagene ble perfekt, både med tanke på deltakelse og positivt humør i all slags vær.

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 (videreføres i ett år til som nytt prosjekt).
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:	Trim ute i Fredrikstadmarka med kyndig veiledning for eldre med KOLS for å bedre helse og livskvalitet.
Helseområde:	Tiltak for funksjonshemmede, kronisk syke og pårørende
Alderskategori:	Eldre
Utføres av ekstern instans:	Nei
Søknadssum for 2013:	98.500 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	10 trimturdager	5
4.2	Innhold i trimturdagene	6
4.3	Faglig innhold på turene:.....	6
5	Resultater og resultatvurdering	6
6	Oppsummering/ konklusjon/ videre planer	7
7	Referanser / litteratur	7
8	Vedlegg	7
	Vedlegg 1: Invitasjon for våren 2013	7
	Vedlegg 2: Medieoppslag.....	8

3 Bakgrunn for prosjektet / målsetting

Region får mange henvendelser fra og via lokallagene om det er mulig å få til mestringshjelp for eldre personer med kols og kanskje noe som får dem opp av sofaen. Opplegget her var tenkt som et lavterskeltilbud som kunne passe mange.

Trim og trening er et viktig element i rehabilitering av KOLS pasienter og dersom et slikt tilbud kan supplere det som tilbys av det offentlige og ikke minst få noen med som ellers er for stillesittende, er det verdifullt.

Det ble startet et meget suksessrikt prosjekt med kolspasienter i Drammen i 2011 med støtte fra Extrastiftelsen (2010/3/0249). Vi ønsket å arrangere trening og veiledning for kolspasienter ved turer i Fredrikstadmarka, erfaringene fra prosjektet i Drammen var nyttig for oss i dette prosjektet.

3.1 Hovedmål

Forbedre helsen til kolspasienter gjennom å få de med på trivelig fysisk aktivitet ute i friluft.

3.2 Delmål

For å oppnå hovedmålet vil vi søke følgende delmål:

- Gi deltakerne bedre kunnskap om egen

Litt testing av muskler på apparater i marka slutter man ikke med selv om man blir eldre...

KOLS og riktig medisiner

- Gi deltakerne bedre kunnskap om sin

KOLS og fysisk aktivitet

- Større fysisk aktivitet med og etter deltagelse i opplegget og dermed øket livskvalitet
- Bedre selvfølelse og dermed øket livskvalitet

3.3 Målgruppe

Eldre KOLS-pasienter som er helt eller delvis uføretrygdet grunnet sykdommen.

4 Prosjekt-gjennomføring/ metode

Turdagene besto av en trimdel og en faglig kunnskapsdel. Kyndig veiledning ble gitt som del av trimmopplegget før, underveis, i pauser og ved avslutning. Det ble også gitt individuell veiledning fra prosjektleder, lungesykepleier og andre fagpersoner som stilte med sine fagkunnskaper om KOLS. De som deltok ekstra var lungespesialist Ragnar Dahle, Boots Apotek og medisinsk Yoga instruktør, Gitte Ous.

4.1 10 trimturdager

Trimturdagene ble gjennomført over 10 dager. 5 fredager våren og 5 fredager høsten 2013, med følgende datoer:

Våren 2013:

Dag 1. fredag 12. april

Dag 2. fredag 19. april

Dag 3. fredag 3. mai

Dag 4. fredag 24. mai

Dag 5.



fredag 7. juni

Høsten 2013:

- Dag 1. fredag 6. september
- Dag 2. fredag 27. september
- Dag 3. fredag 18. oktober
- Dag 4. fredag 8. november
- Dag 5. fredag 29. november

4.2 Innhold i trimturdagene

Hver trimdag besto av følgende 10 deler:

1. Oppmøte Skytterhuset (Fredrikstadmarka)
2. Gå til Borredahlsvannet, sykepleier og prosjektleder med på turen
3. Individuelle samtaler med under veis
4. Matpause ved Borredahlsvannet
5. Fagtema 15. min ved sykepleier/prosjektleder (på skihytta)
6. Diskusjon 15. min
7. Gå tilbake til Skytterhuset, sykepleier og prosjektleder med på turen
8. Individuelle samtaler under veis
9. Avslutning ved Skytterhytta
10. Takk for dagen og utdeling av info etc.

4.3 Faglig innhold på turene:

Lungesykepleier og prosjektleder gjennomgikk følgende temaer fordelt på de forskjellige dagene:

- Pust og påvirkningen av den ved trening.
- Bruk av pusteteknikker og avspenning.
- Leppepust og hensiktsmessig pustemønster.
- Hvordan mestre anfall.
- Hvilestillinger.
- Trening ved lungesykdom.
- Hva skjer i kroppen ved inaktivitet.
- Hvordan trene og hva oppnår man ved trening.
- Fysisk aktivitet i hverdagen, intervalltrening.
- Medikamenter ved KOLS.
- Virkning/bivirkning.
- Inhalasjonsteknikk.
- Forverrelser.
- Egenbehandling.

5 Resultater og resultatvurdering

Vi ser nå at denne metoden med å «slå flere fluer i en smekk», altså drive med utetrim, samtidig få overført kunnskap, komme seg ut i trivelige turomgivelser og møte andre med mange av de samme utfordringene, har vært en kjempesuksess.

Det viktigste er at mange av deltakere har tatt tak i sine helseutfordringer etter at de har deltatt på «Heis bestemora opp i furua» prosjektet. Det har tydeligvis gitt de ny og lærerik kunnskap og motivasjon til å oppsøke rehabiliteringsseintre, bytte til

Det gjør seg med litt trim ute i det fri... Her ved «Dammane» i Fredrikstadmarka.

andre medisiner som fungerer bedre for den enkelte. Flere har meldt at de etter prosjektet har begynt å trimme mer, slutte å røyke, etc..

Totalt sett har den enkelte deltaker bekreftet at det å delta på dette prosjekt har gitt de påfyll av kunnskap, livsglede, ny motivasjon og ny pågangsmot til å drive med trim i hverdagen, samt fått påfyll av nye opplevelser sammen med andre og fått mange nye trimturvenner/ bekjentskap.

Således er prosjektets målsetninger nådd og vel så det.

De har vist seg at kolspasienter faller lett av lasset og trenger ekstra oppfølging og motivasjon, grunnet veldig varierende helsetilstand dag for dag. Det vil si at de pådrar seg ofte og lett infeksjoner, som har hindret noen å komme hver gang trimdagen har vært.

Videre så vi tidlig i prosjektstart at mange kolspasienter kom og ønsket å delta i trimturgruppa, men måtte kaste inn håndkle ganske så fort, grunnet at sykdommen gjorde trimdagen for vanskelig. Viljen var der for mange, men det lot seg ikke å



gjennomføre et opplegg for de som hadde veldig svak lungefunksjon.

Vi klarte i løpet av prosjekttiden å stabilisere en gruppe, som hadde ganske likt kapasitetsnivå. Vi tilpasset turlengen noe enkelte dager, men hadde alle ganger flere timers flott tur.

6 Oppsummering/ konklusjon/ videre planer

I dette prosjektet har vi lyktes med å skape en fantastisk flott ramme for fordeling av kunnskap og gi ny mestringsfølelse. Deltakernes tilbakemeldinger har vært entydig positive og det er allerede snakk om at de ønsker å fortsette i trimturgruppa.

Det er søkt om en videreføring med prosjektnavn «Heis bestefar i Grana», som Ekstrastiftelsen har gitt støtte til i 2014.

Region Ønsker også å se på om det er mulig å arrangere kortere trimturer for de som var falt av lasset i oppstartfasen av prosjektet, altså for de med veldig svak lungefunksjon.

Konklusjonen må sies at prosjektet har være en kjempesuksess som har fått mye og bra mediedekning, positiv omtale og oppmerksomhet fra mange, og vi satser på videreføring også etter årets prosjekt.

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



En fantastisk turgjeng hvor mange har begynt med regelmessig trim etter å ha vært med på prosjektet.



I
n
v
i
t

God pust = God tur!

