

Sluttrapport til ExtraStiftelsen

Prosjekt "INKLUDERING OG TRIVSEL I NORSK HVERDAG"

Prosjektnummer: 2016RB83818

Et samarbeidsprosjekt mellom LHL Drammen/Lier, Diabetesforbundet Drammen og omegn og Diabetesforbundet Lier

Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)



Forord

LHL Drammen/Lier gikk sammen med Diabetesforbundet Drammen og omegn og Diabetesforbundet Lier inn for å skape et lavterskel tilbud for innvandrerkvinner med diabetes, hjerte- og/eller lungesykdom eller innvandrerkvinner som står i fare for å utvikle disse sykdommene. Vi hadde nemlig lenge hatt et sterkt ønske om skape et tilbud som også inkluderer innvandrere, og da i særdeleshet innvandrerkvinner. Dette fordi mange i denne gruppen kan ha vansker med å forstå varedeklarasjoner og hva kosthold og trening betyr for helsen. Vi så det derfor som viktig å skape en arena der vi kunne møtes, lære hverandre og kjenne, utveksle erfaringer og få kunnskap om hva kosthold, fysisk aktivitet og nettverksbygging har å si for helsa vår. Prosjektet har utviklet et helsekurs som gjennomføres av foreningene i fellesskap, og som ikke bare har rettet seg mot innvandrerkvinner, men som har hatt deltagere av begge kjønn.

Prosjektgruppen har bestått av May Kværnstuen (prosjektleder og leder av LHL Drammen/Lier), Roar Jacobsen (Diabetesforbundet Drammen og omegn og Diabetesforbundet Lier) og Peggy Holmstrøm (sykepleier/Diabetesforbundet Buskerud). Styringsgruppe for prosjektet har vært styret i LHL Drammen/Lier og Terje Karlsen, leder av Diabetesforbundet Drammen og omegn og Tom Knatterud fra Aktiv Glede.

Prosjektgruppen vil takke de som har bidratt til at vi fikk til dette prosjektet: Shaista Ayub fra Diabetesforbundet, tolk Nour Al Houda, lege Leidulf Solnør, diabetessykepleier Illa K. Gustavsen, ernæringsveileder Iren V. Ellingsen. Videre vil vi takke Ragnhild Larsen og Liv Carlson og alle andre som bidro til at dette prosjektet ble vellykket. Vi vil også takke ExtraStiftelsen for bevilgningen som gjorde det mulig for oss å gjennomføre prosjektet.

BAKGRUNN OG MÅLSETTING FOR PROSJEKTET

Drammen og Lier har en stor innvandrerbefolkning, og LHL Drammen/Lier har fått en del spørsmål fra innvandrere om informasjon om kosthold og helse. Med dette som utgangspunkt mente vi at det var et behov for å gjøre noe på dette området og søkte derfor prosjektmidler fra ExtraStiftelsen for å kunne sette i gang prosjekt "Inkludering og trivsel i norsk hverdag".

Vi ønsket særlig å fokusere på innvandrerkvinner i prosjektet vårt fordi mange innvandrerkvinner lever noe isolert og av den grunn kan kjenne seg ensomme. Vi hadde fått kjennskap til og forståelse for at mange av disse kvinnene kan ha et vanskelig forhold til ensomhet, trening og mat. Av forskjellige grunner kan mange også ha vansker med å forstå matvaredeklarasjoner og hva kosten, enkel trening og nettverk betyr for helsen. Dette gjelder særlig eldre, enslige og kronikere. I mange innvandrerhjem er det gjerne også kvinnene som har ansvaret for matinnkjøp og matlagingen. Vi hadde derfor en formening om at kvinner fra andre kulturer ville sette pris på å få lære mer om kosthold, norsk mat og norske mattradisjoner, og hvordan forstå matvaredeklarasjoner. Vi var oppmerksom på at det kunne være vanskelig for mange innvandrerkvinner å gå på kurs og trening der det også er menn til stede, og var derfor forberedt på å arrangere egne kvinnegrupper i LHL Drammen/Lier sine lokaler.

Vi hadde også et ønske om å skape en arena for erfaringsutveksling hvor deltagerne kunne bygge sosiale nettverk på tvers av etnisitet gjennom enkel trim og matlaging. Tiltaket skulle først og fremst handle om likemannsarbeid, at vi som " selv har skoen på og vet hvor den trykker" deler erfaringer og lærer av hverandre, men i prosjektperioden ønsket vi også å invitere inn ernæringsfysiolog og andre som kunne informere og veilede oss.

Målsettingen med og målgruppe for prosjektet:

Prosjektet hadde som mål å skape et lavterskeltilbud som skulle gi deltagerne kunnskap om sunt og godt kosthold og hva kosthold og trening betyr for helsa vår. Prosjektet skulle skape en arena hvor

folk med ulik bakgrunn kunne møtes, tilegne seg kunnskap, dele erfaringer og bygge nettverk på tvers av nasjonalitet. Erfaringene fra prosjektet skulle dokumenteres i form av en veileder.

Prosjektet skulle først og fremst rette seg mot kvinner med innvandrerbakgrunn som har kroniske sykdommer som diabetes, hjerte – og lungesykdom eller er i faresonen for få det. Tilbudet var ment for personer i Drammen og Lier, men personer fra kommunene rundt var også velkommen til å delta.

GJENNOMFØRING OG METODE

Vi hadde følgende delmål i prosjektet.

- Annonse tilbudet i lokalavisen
- Lage informasjonsskriv som distribueres gjennom kommunelegen
- Informere gjennom innvandrerråd
- Sette i gang treningsgruppe
- Gjennomføre kurs i matlaging der deltagere kan være med å lage mat
- Lage en veileder som dokumenterer fremgangsmåte og innhold i opplegget

Prosjektgruppen inviterte representanter fra Diabetesforbundet sentralt som vi var kjent med hadde innvandrerbakgrunn, til et møte i LHL Drammen/Lier sine lokaler. Til møtet inviterte vi også Lier Frisklivssentral og Lier Asvo. På møtet la vi frem prosjektplanene våre om å arrangere kurs/samlinger om kosthold og trening for kvinner med innvandrerbakgrunn. Vi fikk god respons på planene og gode tips til hvordan vi kunne gjennomføre kursene. På møtet ble vi også enige om at menn kunne få delta på kursene og vi fikk synspunkter på hvilke innvandrergrupper vi kunne fokusere på. Vi bestemte også at vi ville kalle det helsekurs. Alle som deltok på møtet sa seg villig til å informere om tilbudet og bidra til å rekruttere deltagere til helsekursene.

Fra Diabetesforbundet fikk vi hjelp til å utforme et skriv som kunne presentere tilbudet vi ønsket å gi. Da informasjonsskrivet var ferdig ble det lagt ut på intranettet på Drammen sykehus og på lærings- og mestringssenteret. Vi fikk trykket opp skrivet og sendte det til fastleger og andre relevante kommunale instanser i Drammen og Lier, blant annet helse- og omsorg, sosial- og velferdstjenesten. Skrivet ble også sendt til Lier Asvo, Frivilligsentralen og Frisklivssentralen. Informasjon om prosjektet ble også gjort kjent for innvanderrådet i Drammen. Medlemmene i våre foreninger; LHL Drammen/Lier, Diabetesforbundet i Drammen og omegn og Diabetesforbundet i Lier har også fått informasjon om prosjektet. Prosjektet fikk også et oppslag i Byavisen i Drammen.

Sammen med Shaista Ayub fra Diabetesforbundet gjennomførte prosjektleder et møte med skolen i norskopplæring i Drammen. Vi la fram planene om helsekurset for dem og avtalte at de skulle se på planene våre og komme tilbake til oss med forslag om personer som kunne være villig til å delta. Vi arrangerte også et møte med Lier kommune hvor vi la fram planene våre. Dette ble veldig godt mottatt. Etter en uke mottok vi svar fra skolen i Drammen og fra Lier kommune. De hadde personer som tilhørte gruppen vi søkte. Vi gjennomførte et nytt møte hvor vi diskuterte opplegget. Under dette møtet kom det frem at vi ville motta en gruppe personer som ikke kunne norsk eller engelsk, kun arabisk. Mange var fra Syria. Fra Lier kommune ville vi motta tre personer som var fra forskjellige afrikanske land.

Skolen i Drammen kom med forslag om at vi kunne holde to kurs i 2016, enten gjennomført over en uke og hvor hver kursdag skulle tilsvare en skoledag. Alternativt at vi gjennomførte kurset en skoledag hver uke over flere uker. De foreslo også at vi ikke skulle ha så mange deltagere på hvert kurs. Dette gjorde at vi så oss nødt til å revurdere den opprinnelige framdriftsplanen for prosjektet som la opp til rekruttering og kurs i 1 kvartal, ernæringskurs og oppstart av trening i 2 kvartal, og at deltagerne fra kurset skulle delta i matlagingsgruppe og samles til matlaging, trening og erfaringsutveksling gjennom hele året.

Vi valgte å gjennomføre helsekurset ved å ha en skoledag i uken og la kurset gå over 5 uker. Vi gjennomførte to helsekurs; ett kurs våren 2016 og ett kurs høsten 2016. Det deltok 16 personer på hvert kurs. På begge kursene deltok både kvinner og menn; enslige – deriblant mange kvinner, men også noen ektepar, deriblant noen med voksne sønner. Alle deltagerne var i risikogruppen for utvikling av livsstilssykdommer, noen hadde også diabetes.

Helsekurset fulgte følgende program:

Kursdag 1:

Velkommen. Hvem er vi – hvem er dere? Informasjon om helsekurset. Vi blir bedre kjent med hverandre og avklarer forventninger til kurset. Vi spiser mat sammen.

Kursdag 2:

Tema: Hva er livsstilssykdom? Hva er høyt blodsukker? Symptomer på og forebygging av diabetes og hjerte/kar- og lungesykdom. Vi spiser mat sammen.

Kursdag 3:

Tema: Hva betyr maten for helsa vår? Hvilke matvarer bør vi velge? Hvilke matvarer kan vi velge istedenfor de vi er vant med? Vi spiser mat sammen.

Kursdag 4:

Tema: Hvorfor er det viktig å trene? Hva skjer med blodsukker før og etter trening? Vi trener og måler blodsukker før og etter en enkel treningsøkt (vi trener med strikker). Vi spiser mat sammen.

Kursdag 5:

Tema: Orientering og frivillighet og organisasjonsarbeid. Hvordan har jeg det nå? Har jeg lært noe av å delta på dette kurset? Vil kurset føre til forandringer når det gjelder valg av matvarer og matlaging? Vi trener sammen og spiser et måltid sammen. Utdeling av kursbevis.

Våre opprinnelige planer og fremdrift måtte altså skrinlegges og opplegget måtte forandres. Vi endte opp med å bruke lang tid på å planlegge gjennomføringen av det første kurset. Sammensetningen av gruppen krevde at vi måtte bruke lang tid på å finne den rette tolken. Vi leide inn Nour Al Houda som tolk; en fantastisk morsom dame som behersket arabisk med alle dialekter. Det var viktig, noe vi ikke visste på forhånd.

Vi ønsket ikke å være belærende. Vi var derfor nøye på at opplegget skulle gjennomføres på en uformell men like fullt respektfull måte. Vi hadde et ønske om at kurset skulle føre til et ønske om å lære mer om kosthold og trening. Vi ønsket også at vi skulle bli bedre kjent med hverandre og at det skulle bygges nettverk.

En utfordring var også at to i den første gruppen var analfabeter. Dette måtte vi ta hensyn til under gjennomføringen av kurset. Innlederne måtte i større grad forklare muntlig og vise bilder og produkter.

I den opprinnelige planen for prosjektet lå det at vi skulle lage et kurs i matlaging og at deltagerne skulle lage mat sammen. Planen var også at deltagerne skulle få tilbud om å delta i innkjøp av matvarer. Etter å ha laget maten skulle vi ha felles måltid. Matglede skulle være fokus. Da vi diskuterte dette opplegget i gruppen (første kursdag på første kurs) ble det klart at de ikke ønsket dette. Vi løste det med at vi knyttet til oss en frivillig; en eldre dame som handlet inn og laget mat. Vi måtte ta hensyn til Halal mat og svinekjøtt ved innkjøp og når måltidene skulle tilberedes.

På kursdag 2 hjalp diabetessykepleieren alle med måling av blodsukker. De fikk sitt eget blodsukkerapparat og fikk opplæring i bruk av dette. Denne kursdagen fikk de også en innføring i hjerte/kar- og lungesykdom av lege.

Tredje kursdag: I utgangspunktet var det meningen at ernæringsfysiologen skulle holde et foredrag om kosthold og helse; et foredrag med mye teori. De skulle få informasjon om karbohydrater, valg av sunne matprodukter, innholdsfortegnelse og matvaredeklarasjon, samt lære om norske mattradisjoner. Vi skjønte fort at vi måtte gå bort fra mye teori og i stedet bruke mer tid på en praktisk tilnærming til temaet. Vi måtte f.eks. bruke veldig mye tid på å vise emballasje og forklare innhold og bruk. Vi viste frem innpakningen til mange forskjellige sunne varer man finner i norske butikker. Det at vi hadde fokus på innpakning og varer som betraktes som sunne norske matvarer gjorde deltagerne i stand til å forstå hva de kunne velge i stedet; f. eks. at sukker og hvitt mel kunne byttes ut med sukkererstatning og grovt mel.



Trenings terapeut Tom Knatterud fra Aktiv Glede informerte og forklarte hvorfor det er viktig å trene og være i aktivitet. Deretter instruerte og veiledet han gruppen i et treningsprogram med fitnessstrikk. Han forklarte hvilke muskelgrupper som var involvert i de gitte bevegelsene/øvelsene og hvordan gradere motstand og vanskelighetsgrad. Det var en fin og positiv stemning med smil og grimaser under gjennomføringen av øvelsene, og deltagerne lærte fort. Mange ble nok litt overrasket over at trening med strikk kunne være såpass utfordrende. Deltagerne fikk beholde strikkene de fikk utdelt slik at de kunne fortsette treningen hjemme eller på andre arenaer. Etter gjennomført helsekurs ble det ikke lagt opp til ukentlig gruppetrening i LHL Drammen/Lier sine lokaler, men alle

deltagerne er invitert til ny samling i etterkant av prosjektperioden. Her vil vi vurdere om det kan være aktuelt å gjennomføre et fast gruppetreningstilbud.

LHL Drammen/Lier eier en eiendom i Lier med møterom, treningssal og kjøkken. Eiendommen har også en stor hage med støpte treningsapparater. Helsekursene ble gjennomført der. Fordi vi har driftskostnader på eiendommen må alle aktiviteter vi driver i huset, inkludert prosjekter, betale husleie. Vi slapp derfor billigere unna enn om vi hadde måttet leie eksterne lokaler til prosjektaktiviteten. I gjennomføringen av helsekursene har også frivillige fra LHL og Diabetesforbundet bidratt som likemenn og hjelpere, men det har likevel vært en del kostnader knyttet til leie av tolk og innledere/instruktører til kursene.

Som avslutning av prosjektperioden for "Inkludering og trivsel i norsk hverdag" og som startskudd til fortsatt nettverksbygging inviterte vi alle som hadde deltatt på helsekursene og frivillige fra foreningene som var engasjert i prosjektet med på busstur til Oslo med omvisning og bespisning.

RESULTATER OG RESULTATVURDERING

Til sammen deltok 32 personer på helsekursene i prosjektperioden, og vi er godt fornøyd med oppslutningen om tilbudet. Vi mener vi har nådd målet med prosjektet. Deltagerne på helsekursene inspirerte hverandre og oss som arrangører. Kursdeltagerne har fått kunnskap om sunt kosthold og hva som gir høyt blodsukker. De skal også ha fått kjennskap til hva som må til av trening for å opprettholde god helse. Kursdeltagerne forteller at de har hatt stor glede av samværet med likesinnede, også likemenn og hjelpere fra våre foreninger. Dette kom særlig til uttrykk under måltidene. Vi har stor tro på at helsekurset har bidratt til at deltagerne har knyttet kontakt med likesinnede på tvers av etnisitet og nasjonalitet. Vi er også kjent med at kursdeltagerne tok med seg erfaringene fra kurset tilbake og delte med andre på norskopplæringen og på ASVO.

Da vi startet opp hadde vi en tanke om at all undervisning på helsekursene skulle foregå innenfor den tidsrammen som har vært vanlig når våre foreninger har holdt kurs. Vi erfarte imidlertid at alt tok veldig mye lengre tid. Vi lærte blant annet at vi måtte sette av tid til og ha et eget rom der deltagerne kunne trekke seg tilbake for bønn i pauser.

LHL Drammen/Lier og Diabetesforbundet lokalt i Drammen og Lier har fått kunnskap og erfaringer med å tenke nytt og annerledes rundt tilbud til målgrupper med annen kulturell bakgrunn. Vi har fått innsikt i problematikken de har med valg av mat, og at det er vanskelig for dem å legge om kosten fordi de ikke forstår norske begreper og varedeklarasjoner. Dette er en av grunnene til at mange velger å gjøre innkjøp i innvandrerbutikker som forhandler for dem kjent mat. Vi erfarte at det hersket mange forskjellige teorier og uvitenhet, som f.eks. at noen ikke kunne spise grislet brød fordi de trodde det var produkter fra gris i brødet. Vi erfarte også at den praktiske tilnærmingen til temaene i kurset fungerte godt i forhold til målsettingen om at den enkelte deltager skulle bli flinkere til å velge riktige matprodukter. Når det gjaldt treningsdelen i helsekurset var det helt uproblematisk at kvinner og menn trente sammen så lenge vi la opp til en treningsform der dette var akseptabelt. Trening med strikk viste seg å fungere godt her. Under deltakernes kommentar/evalueringsrunde kom det fram at det hadde vært ønskelig med litt mer praktisk rettet aktivitet og trening, men fordelt på flere dager/økter enn «alt på en gang».

Begge kursene ble evaluert sammen med representanter fra norskopplæringen ved skolen i Drammen og representanter fra Lier Asvo. Tilbakemeldingene tyder på at vi har laget et godt opplegg med undervisning i en litt uformell tone ispedd humor og med de rette personene til å undervise. Tolkens gode egenskaper ble spesielt trukket fram. Skolen var særlig godt fornøyd og opplevde at mange hadde stort utbytte av å delta på helsekursene våre, og at mange ønsker å delta

på framtidige kurs. Skolen var så fornøyd med resultatene at de ønsker å legge helsekursene inn i sin undervisningsplan for 2017 i form av to kurs for grupper fra skolen – ett på våren og ett på høsten.

Planen var å lage en egen veileder som kunne dokumentere fremgangsmåte og innhold i opplegget. Våre erfaringer er dokumentert i denne sluttrapporten, og sluttrapporten vil på en utmerket måte kunne fungere som en veileder for andre som kan være interessert i å gjøre noe lignende. Kort oppsummert vil vi komme med disse anbefalingene:

1. Ta kontakt med aktuelle samarbeidspartnere og ressurspersoner dere kan spille på; eks. i egne rekker, i kommunen eller i lokalmiljøet. Disse kan hjelpe dere med å informere om tiltaket på en tydelig og god måte.
2. Be samarbeidspartnere/ressurspersoner om hjelp til å rekruttere deltagere.
3. Ta i mot gode råd og vær åpne for nye løsninger. Vær forberedt på å måtte gjøre om på planer; både når det gjelder målgruppe, innhold og tids- og framdriftsplan.
4. Bruk god tid på å finne riktig tolk; en som forstår konseptet og som dere mener kan fungere godt i gruppen.
5. Sett av god tid til gjennomføring av aktivitetene. Husk at bruk av tolk krever tid. Sjekk ut at alle har forstått. Det er viktig å oppklare misforståelser.
6. Ha respekt for andres kultur og væremåte. Respekter at deltagerne kan velge å gjøre ting annerledes.

OPPSUMMERING/KONKLUSJON/VIDERE PLANER

Vi har gjennomført et prosjekt der vi gjennom likemannsarbeid og kunnskapsformidling har skapt et tiltak for innvandrerbefolkningen i Drammen og Lier. Tiltaket har hatt som overordnet mål å forebygge og hindre videreutvikling av kroniske sykdommer som diabetes, hjerte/kar- og lungesykdom. Dette har vi løst gjennom å utvikle og gjennomføre helsekurs for innvandrere.

Vi mener at kunnskapen og erfaringene som deltagerne får på disse kursene vil ha en positiv helseeffekt. Vi har tro på at deltagelse på helsekursene vil bidra til at deltagerne opplever mestring og økt livskvalitet. Vi har en klar oppfatning av at de som har deltatt på helsekurs i prosjektperioden har knyttet vennskap på tvers av kulturer og nasjonaliteter og slik fått styrket sitt sosiale nettverk. Vi som har deltatt i prosjektet fra LHL og Diabetesforbundet lokalt har alle fått nye venner gjennom prosjektet, og gleder oss til gjensyn med dem på oppfølgingssamling og treff som vi vil arrangere i 2017. Vi håper deltagerne vil fortsette og møtes, og at de opplever seg godt inkludert i det likemannsfellesskapet som LHL Drammen/Lier og Diabetesforbundet Drammen og omegn og Diabetesforbundet Lier kan tilby. Målet er at det på sikt etableres en eller flere grupper som møtes jevnlig for egen trening og erfaringsutveksling, fordi de har fått nettverk. Deltagerne vil kunne delta i fellestreninger på LHL huset eller benytte treningsapparatene der etter avtale. De vil også bli invitert til framtidige arrangement og aktiviteter i foreningene våre.

Det har så langt vist seg vanskelig å få kommunen til å overta ansvaret for helsekursene, selv om samarbeid med den kommunale frisklivssentralen var en av forutsetningene da vi fikk tildelt midler fra ExtraStiftelsen. Vi opplever at dette prosjektet har vært av så stor betydning for målgruppen at vi ikke ønsker at tilbudet skal stoppe opp. Vi har derfor besluttet å forankre og fortsette kursene i regi av LHL Drammen/Lier. Vi vil trekke inn flere frivillige til å bidra i kursene, og har også søkt mer samarbeid med Diabetesforbundet Buskerud og flere foreninger for å dekke opp nødvendige kostnader.

Helsekurs

Hva skal skje?

De takerne skal ta kunnskap og råd på enkel norsk om helse, kosthold og fysisk aktivitet. Det vil bli brukt power-point presentasjoner med bilder og enkel norsk. Vi skal snakke mye sammen, være i fysisk aktivitet og tilberede et sunt måltid sammen.

Hvem skal undervise?

Personer som selv har diabetes eller hjerte- og lungesykdom og helsepersonell med ulik bakgrunn. En arabisktalande veileder vil være til stede alle dager.



Hver kursdag

 bedre hjerte - hva er forventningene - vi spiser sammen - hva har skjedd siden sist

Varierende kurs tema

Diabetes

Hva er Diabetes - hvordan forebygger vi diabetes - hvordan er symptomer på at vi har fått diabetes - hva gjør legen når jeg kommer til ham - hvordan måler vi blodsukker-

Hva skjer i kroppen om jeg har fått diabetes- hvordan kan jeg forebygge Diabetes.

Hva kan jeg selv gjøre for å ta vare på hjertet mitt - hva skjer når jeg har fått hjerteproblemer - hvordan bør jeg leve for å unngå hjerteproblemer

Ernæring

Hva skal jeg velge - hva er sunn mat - Nærvisning av emballasjer - salt og sukker - vaner er vonde å bryte - hva er godt og dårlig fett -

Hva type mat bør jeg velge for å forebygge hjerte-år lidelser og diabetes

Trim og bevegelse

Teori om hva som skjer i kroppen - hva skjer med blodsukkeret ved trening

Hvorfor er det viktig å trene- vi trener sammen



diabetes forbundet



LHL

EXTRA
STIFTELSEN



KURSBEVIS

tildeles

For deltagelse på helsekurs med tema

Med fedtceller i kroppen
Fysisk aktivitet
Sunt kosthold
Forebygging av sykdom

May Kværnstuen

Roar Jacobsen

Lør 22 november 2015

diabetesforbundet



LHL



**EXTRA
STIFTELSEN**

Kursbeviset fra EXTRAstiftelsen og diabetesforbundet er utgitt i samarbeid med Diabetesforbundet, Det Norske Lægeforbund og Diabetesforbundet Læringsnettverk Røysund.