

SLUTTRAPPORT

Virksomhetsområde: Rehabilitering

Prosjektnummer: 2016/RB78292

Prosjektnavn: Halltrening

Prosjekt tema: Trening etter Norges Fibromyalgi Forenings trenings DVD

Søkerorganisasjon: Norges Fibromyalgi Forbund



Forord

Denne rapporten gir en oversikt over bakgrunn, gjennomføring og resultat for prosjektet Halltrening - Trening etter Norges Fibromyalgi Forenings trenings DVD.

Det er vanskelig å finne tilfredsstillende behandlingstilbud for personer med fibromyalgi, men tilpasset trening har vist seg å ha positiv effekt.

Norges Fibromyalgi Forbund utarbeidet, med støtte fra ExtraStiftelsen, i 2013 en DVD med et treningsopplegg bestående av kondisjon-, styrke- og bevegelsestrening samt påfølgende avspenning.

Det er ofte lettere å komme i gang med fysisk aktivitet om man har noen å trene sammen med, men alle er ikke like komfortable med å gå på treningssenter for eksempel. Det er dessuten svært viktig for denne pasientgruppen å trene riktig, slik at smerter og andre symptomer ikke forverres.

Med prosjektet ønsket vi å gi medlemmer i lokallaget vårt i Tønsberg (med omegn) mulighet til å kunne trene med likesinnede. Dette var et lavterskel-tilbud, og det ble leid lokale og brukt prosjektor for å vise videoen på veggen. Justeringer i forhold til enkeltpersoners plager og eventuelle spesielle behov ble gitt underveis, og erfaringer ble utvekslet i gruppen.

Tilpassede øvelser og avspenning er gode verktøy, som forhåpentligvis har bidratt til å kunne hjelpe deltakerne til å mestre hverdagen bedre og gi økt livskvalitet.

Prosjektet startet opp i begynnelsen av februar 2016 og ble avsluttet i slutten av november samme år.

Vi ønsker å rette stor takk til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for økonomisk tilskudd på kr 10.000,- til denne treningen i 2016. Uten deres støtte hadde det ikke vært mulig å gjennomføre prosjektet.

Tolvsrød, 31. januar 2016

Ann Kristin Opstad

Prosjektleder

Tønsberg lokallag av Norges Fibromyalgi Forbund

Sammendrag

Bakgrunn/Målsetting: Det er vanskelig å finne tilfredsstillende behandlingstilbud for personer med fibromyalgi, men tilpasset trening har vist seg å ha positiv effekt. Norges Fibromyalgi Forbund har laget DVD med et program bestående av kondisjon-, styrke- og bevegelsestrening samt avspenning. Det er viktig for denne gruppen å trene riktig, slik at smerter og andre symptomer ikke forverres, og disse øvelsene ligger innenfor det området pasientgruppen kan mestre. Spesialtilrettelagt trening for personer med fibromyalgi kan gi redusert alvorlighetsgrad av fysiske symptomer og generere økt velvære. Gruppetrening gir sosial støtte, som gjør det enklere for mange å komme på trening og klare å fortsette med regelmessig aktivitet. Med prosjektet ønsket vi å gi medlemmer i Tønsberg lokallag mulighet til å kunne trene med likesinnede. Tilpassede øvelser og avspenning er gode verktøy, som forhåpentligvis vil bidra til å kunne hjelpe deltakerne til å mestre hverdagen bedre og derav gi økt livskvalitet.

Prosjektgjennomføring/Metode: Det ble leid lokale og brukt laptop og prosjektor for å vise videoen. Vi måtte finne alternative lokaler i forhold til opprinnelig plan, noe som gjorde at husleien ble høyere enn budsjettet. Det ble informert om tilbudet på medlemsmøter og i infoskriv sendt til medlemmene. Prosjektet varte fra begynnelsen av februar til slutten av november 2016. Treningene ble hovedsakelig gjennomført onsdager på kveldstid, og prosjektleder/instruktør hentet nøkkel tidligere på dagen mens folk var til stede på kontoret. Treningsprogrammet på DVDen består av oppvarming, kondisjonstrening, styrkeøvelser, bevegelse og uttøying. Prosjektleder tar siste del av Bachelorutdanning i idrett, ernæring og helse, og sjekket at deltakerne gjorde øvelser riktig og veiledet disse. Justeringer i forhold til enkeltpersoners plager og spesielle behov ble gjort underveis. Vi fulgte ikke NFFs avspenning på 10 min., men benyttet ulike CDer av lengre varighet med forskjellige stemme- og musikkveiledede avspenningsøvelser for å skape litt variasjon. Det var planlagt trening i 40 uker, men ble noen færre. Noe ble avlyst p.g.a. at lokalet var opptatt, sykdom eller at kontoret var stengt når nøkkel skulle hentes.

Resultater/Resultatvurdering: Mange med fibromyalgi beveger seg for lite på grunn av smerter eller tretthet. Det er derfor viktig med tilbud om aktivitet som er spesielt tilrettelagt for denne gruppen, at man tar utgangspunkt i den enkeltes aktuelle funksjonsnivå og smertetoleranse, og intensitet må ses i forhold til individuell prestasjonsevne. Flere studier har vist at personer med fibromyalgi har nytte av lav til middels intensitet trening ved at man bl.a. oppnår bedre fysisk funksjon. Siden smerter ofte leder til muskelspenninger og -forkortelse, kan det være en fordel med tøyning etterpå. Instruktør viste alternative øvelser til de i DVDen ved smerter eller skader hos deltakerne, som det måtte tas hensyn til. Flere uttalte at det var enklere å få til trening når det ble gjort i gruppe og til fast tid. Tilbakemeldingene fra de som var med har vært positive. Vi håper deltakerne har blitt inspirert til å bli mer aktive i løpet av prosjektet dette året, og at de har lært øvelser og avspenningsteknikker som kan hjelpe til å få en bedre hverdag.

Oppsummering/Konklusjon/Videre planer: Vi ønsker å rette stor takk til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for tilskudd på kr 10.000,- til halltrening i 2016. Uten denne støtten hadde det ikke vært mulig å gjennomføre prosjektet. Tilpasset trening og avspenning har god effekt. Gruppetrening gir sosial støtte, som gjør det enklere å komme på trening og fortsette med regelmessig aktivitet. Vi hadde håpet å kunne videreføre prosjektet utover støtten fra ExtraStiftelsen, men det har ikke lyktes å finne rimelige egnede lokaler. Vi håper å kunne fortsette aktiviteten ved en senere anledning, da deltakerne satte stor pris på tilbudet.

Innholdsfortegnelse

Forord	Side 2
Sammendrag	Side 3
Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	Side 5
Kapittel 2: Prosjektgjennomføring/Metode	Side 6
Kapittel 3: Resultat og resultatvurdering	Side 7
Kapittel 4: Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	Side 8
Referanser/litteratur	Side 9

Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Tønsberg lokallag av Norges Fibromyalgi Forbund har tidligere hatt halltrening med trening til forbundets gamle video (VHS) med påfølgende avspenningsøvelser etter CD'er. Tønsberg kommune har de siste årene vært i en vanskelig økonomisk situasjon, og begynte å ta seg betalt for leie av lokaler av alle lag og foreninger. Dette gjorde at vi dessverre ikke hadde råd til å opprettholde tilbudet.

Norges Fibromyalgi Forbund har laget en ny DVD med trening og avspenning, og denne ble en periode benyttet i kjellerstuen til et av medlemmene. Det var imidlertid stor interesse fra flere i lokallaget som ønsket å være med, så vi hadde dermed behov for mere plass, og ønsket å leie et egnet lokale til dette.

Personer med fibromyalgi har, blant mye annet, lett for å få muskelsmerter, noe som gjør at man lett spenner seg og får belastningsskader. Av den grunn er det svært viktig å holde seg i aktivitet, og denne DVD'en ligger innenfor det området pasientgruppen kan mestre, noe som blant annet genererer økt velvære.

Spesialtilrettelagt trening for personer med fibromyalgi kan gi redusert alvorlighetsgrad av fysiske symptomer og nedstemthet. Kroppsbevissthetstrening kan være viktig for de som må bli bedre kjent med sin egen kropp og dens begrensninger.

Gruppetrening gir sosial støtte, som gjør det enklere for mange å komme på trening og klare å fortsette med regelmessig aktivitet. Målgruppe var medlemmer i Tønsberg lokallag av Norges Fibromyalgi Forbund.

Kapittel 2: Prosjektgjennomføring/Metode

Aktiviteten det ble søkt støtte til var trening i sal etter Norges Fibromyalgi Forbunds treningsvideo med påfølgende avspenningsprogram en gang ukentlig, totalt ca. 40 uker per år da enkelte uker faller bort i skoleferier. Medlemmene i lokallaget ble informert om tilbudet på medlemsmøter, det sto også opplyst i informasjonsskriv som ble sendt til samtlige etter årsmøtet.

Vi hadde planlagt å arrangere treningen på Midtløkken bo- og servicesenter i Tønsberg, hvor vi også avholder våre medlemsmøter. De har en sal som blir brukt av fysioterapeut til behandling og trening på dagtid, og denne kunne vi få leie på kveldstid. Der er det matter og annet vi trengte av utstyr, men dessverre hadde de ikke lenger TV og DVD-spiller på huset som kunne trilles inn dit for oss. Det fantes nå kun fastmontert i et annet rom i bygget, og etter først å ha fått tilsagn om å kunne benytte dette, ble det allikevel til slutt ikke innvilget.

Vi måtte derfor se oss om etter alternative lokaler, men kommunen hadde ingen tilgjengelige steder med tilgang til TV/DVD-spiller eller prosjektor. Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon i Vestfold leier lokaler hos Blindeforbundet i fylket, de hadde prosjektor i det store fellesrommet, og vi ble tilbudt å holde treningene der. Vi var glade for at det ordnet seg, men leien var dessverre 50 % høyere enn det vi var forespeilet på Midtløkken. Treningene ble hovedsakelig gjennomført onsdager på kveldstid, og prosjektleder/instruktør hentet nøkkel tidligere på dagen mens folk var til stede på kontoret.

Treningsprogrammet på DVDen varer en time og består av en del på 38 minutter med oppvarming, kondisjonstrening og styrkeøvelser samt et program inneholdende bevegelse og uttøying på 24 minutter. Etter treningen gjennomførte vi ulike former for avspenningsøvelser etter program fra forskjellige CDer. Dette skjedde liggende på gulvet, og pledd og puter ble kjøpt inn til deltakerne for bruk under avspenningen.

Prosjektleder tar siste del av Bachelorutdanning i idrett, ernæring og helse, og hadde kompetanse til å sjekke at deltakerne gjorde øvelser riktig, og kunne veilede og rettlede disse underveis. Hun tok seg ikke betalt for trenergjerningen, men fikk refundert utgifter til kjøring, bomplasseringer og parkering, da man var avhengig av bil for å frakte utstyr frem og tilbake til hver trening.

Det var planlagt trening i 40 uker, men det ble noe færre. Noen uker ble avlyst på grunn av at lokalet ikke var ledig når vi hadde mulighet til å holde trening. Et par ganger måtte kanselleres grunnet sykdom, andre ganger fordi kontoret var stengt uten forvarsel når nøkkel skulle hentes tidligere på dagen.

Det var også enkelte andre avvik i forhold til prosjektplanen. Leien ble høyere enn forventet, og vi gikk til innkjøp av pledd og puter til avspenning da det nye stedet ikke hadde dette tilgjengelig. Deltakerne måtte ha med matter selv til å gjøre styrke- og uttøyningsøvelser på i tillegg til å bruke de under avspenning.

Vi fulgte ikke NFFs avspenning på 10 minutter, men benyttet i stedet ulike CDer av lengre varighet med forskjellige stemme- og musikkveiledede avspenningsøvelser. Dette ble gjort for å skape litt variasjon for gruppen.

Kapittel 3: Resultat og resultatvurdering

Mange personer med fibromyalgi beveger seg for lite på grunn av smerter eller tretthet. Det er derfor viktig med tilbud om aktivitet som er spesielt tilrettelagt for denne gruppen, at man tar utgangspunkt i den enkeltes aktuelle funksjonsnivå og smertetoleranse, og intensitet må ses i forhold til individuell prestasjonsevne. Flere studier har vist at personer med fibromyalgi har nytte av lav til middels intensitet trening ved at man oppnår bedre fysisk funksjon, redusert alvorlighetsgrad av symptomer og nedstemthet samt økt velvære.

Fibromyalgipasienter som over lang tid har hatt lavt aktivitetsnivå er ofte nedstemt eller redd for økte smerter i forbindelse med fysisk aktivitet. Treningen bør derfor begynne på et lavt nivå og forsiktig øke intensiteten i den takten de klarer. Det kan være viktig for motivasjonen til å fortsette å trene at treningen oppleves som nyttig eller behagelig. Regelmessighet er viktigere enn intensitet for denne gruppen. Kroppsbevissthetstrening kan være viktig for de som må bli bedre kjent med sin egen kropp og dens begrensninger. Siden smerter ofte leder til muskelspenninger og også muskelforkortelse, kan det være en fordel med tøying etter trening. All trening på adekvat nivå ser ut til å gi økt tiltro til egne ressurser og et mer positivt syn på kroppen. Gruppetrening er fordelaktig for mange fordi gruppen kan gi den sosiale støtten som personen trenger for å klare å fortsette med regelmessig trening (Kilde: Helsedirektoratet: Aktivitetshåndboken; Fysisk aktivitet i forebygging og behandling).

Prosjektet kan også kunne gi en samfunnsmessig gevinst, ved at trening over tid vil kunne gi mindre smerter, derav redusert behov for smertestillende medisiner. Fysisk aktivitet har vist å gi bedre søvn, noe som også kan gi seg utslag i minsket bruk av sovemedisiner. Man kan også anta at regelmessig trening vil kunne føre til mindre behov for kostnadskrevende behandlinger og færre sykemeldinger for de som er i arbeid.

Vår erfaring var at tilpasset trening gir god effekt. I befolkningen generelt er det en frafallsproblematikk i forhold til at mange som starter med fysisk aktivitet slutter, og man kan anta at dette kanskje spesielt vil gjelde i grupper som har vondt i kroppen fra før. Smerter kan øke i starten, men det avtar etter hvert - dette kan imidlertid ta tid, noe som er individuelt. Instruktør viste alternative øvelser til de i DVDen ved smerter eller skader hos deltakerne, som det måtte tas hensyn til. Det er viktig å tilpasse treninger til eget nivå i forhold til intensitet og progresjon.

Flere uttalte at det var enklere å få til trening når det ble gjort i gruppe og til fast tid. Tilbakemeldingene fra de som var med har vært positive.

Vi håper at deltakerne har blitt inspirert til å bli mer aktive i løpet av prosjektet dette året, og at de har lært øvelser og avspenningsteknikker som kan hjelpe til å få en bedre hverdag.

Kapittel 4: Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Tønsberg lokallag av Norges Fibromyalgi Forbund har tidligere gjennomført trening etter forbundets VHS, og det var bare kommunens innføring av økonomisk kompensasjon for leie av lokaler som stoppet oss. Vi var derfor svært takknemlige for å motta midler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering til å kunne starte opp igjen og trene etter NFFs nye DVD.

Det er vanskelig å finne tilfredsstillende behandlingstilbud for personer med fibromyalgi, men tilpasset trening har vist seg å gi god effekt. Gruppetrening gir dessuten sosial støtte, som gjør det enklere for mange å komme på trening samt klare å fortsette med regelmessig aktivitet. Dette har vært et lavterskel-tilbud og egnet treningsopplegg for pasientgruppen. Det ble gjort spesialtilpasninger underveis når det gjaldt øvelser i forhold til deltakernes individuelle plager, dagsform m.m.

Vi hadde håpet å kunne videreføre prosjektet utover støtten fra Extrastiftelsen i 2016, men per dags dato ser vi ikke noen mulighet for dette. Det har ikke lyktes å finne noen rimeligere lokaler som egner seg, og da blir det dessverre for dyrt for foreningen å fortsette. Mange av våre medlemmer har dårlig økonomi, og det er begrenset hvor mye vi kan belaste de med å betale i egenandel. Vi håper å kunne fortsette aktiviteten ved en senere anledning, da deltakerne satte stor pris på tilbudet.

Referanser/Litteratur

Helsedirektoratet (2015): Aktivitetshåndboken; Fysisk aktivitet i forebygging og behandling

Forsidebildet er hentet fra Norges Fibromyalgi Forbunds nettside:

<http://www.fibromyalgi.no/Forbundet/Nettbutikk/Litt-hver-dag-DVD>