

ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering

Sluttrapport

Prosjekt nr: 2016/RB78850
Prosjektnavn: Trø luft i lungan
Søkerorganisasjon: Norges Astma- og Allergiforbund Region Nordland
Ordning: Helse høst (2016)
Startdato: 05.01.2016
Sluttdato: 31.12.2017

Levert: 30.01.2018
Levert av: Anna Cecilie Jentoft

Merknad fra prosjektleder

Prosjektet ble innvilget med start 2016, vi fikk på grunn av sykemelding hos prosjektleder ble prosjektet utsatt. Region Oppland var med søker men klarte ikke til tross for mange forsøk å få startet opp. Lofoten astma og allergi sa seg villig til å gjennomføre prosjektet med bistand fra prosjektleder. Bodø og omegn startet også med små «trø grupper». I omfang ble ikke prosjektet så dekkende som tenkt, derfor er det brukt mindre penger enn det var søkt om. Likevel understrekes det fra deltakerne at «trø gruppene» har vært med å bidra til både motivasjon og glede av bevegelse.

Anna Cecilie Jentoft prosjektleder.

Gjennomføring

Det ble gjennomført 30 turer i Lofoten og 12 i Bodø.

Lofoten brukte Facebook og oppslag for å få med seg folk til å trø. Hver tirsdag var det oppmøte kl 18,00 ved Grendehuset på Gravdal. Det var ikke satt værforbehold, på dager med ekstremvær var de på det minste 3 stykker som deltok.

På tirsdager med normalt vær var e mellom 10-15 som deltok med en gjennomsnittsalder på 52 år.

I Bodø var det medlemmer som selv tok initiativ til å trø sammen. De fikk bistand fra regionssekretær til å sende ut informasjon om opplegget, datoer videre avtalte de selv.

For begge gruppene var det viktig at dette var et lavterskeltilbud, et tilbud for de som ikke var godt trent men som trengte «et spark bak» fro å få bevegde seg mer.

Resultat

Tilbudet var et lavterskeltilbud som ble godt mottatt, deltakerne likte tanken på å få være med hvor det viktigste var å bevege seg sammen med andre og ikke ha fokus på å prestere. Målet var å utfordre seg selv til å neste gang klare å gå litt lengre enn forrige gang.

Tilbakemeldingen fra deltakerne var at de merket forbedring på egen helse, de klarer nå å gå i trapper i stedet for heis. Deltakerne opplevde også at de ble sterkere sosialt, følelsen av å være alene forsvant. Dette er en bieffekt som er særdeles god. Mange kronisk syke sliter også sosialt og sier at det er vanskelig å få nye venner eller å få forståelse for de hensyn som kreves i forhold til egen sykdom.

Lofoten fortsetter med sine trø grupper. De en hard kjerne på 6 stykker som fortsetter å møtes hver tirsdag, med åpning for å ta med flere om noen andre vil være med.

Prosjektleders arbeid

Prosjektleders arbeid har bestått av møter på telefon med region Oppland for å få i gang prosjektet. Det ble lagt ned mye tid i å finne en måte for oppland å være med. Da det ikke lot seg gjøre ble tiden brukt til å få tak i trø ledere og motivere til å få satt i gang med å møtes. Invitasjoner og informasjon om prosjektet ble sendt ut og presentert å møter og på telefonmøter. Prosjektleder fikk muntlig rapport etter hver gjennomførte tur.

Tidsplan og begrunnelse for eventuelle avvik

Det er ble vesentlige endringer i tidsplan og prosjektet. Vi valgte å tone ned størrelsen på prosjektet fordi vi mente at det var viktig å få satt i gang med trø grupper i en gjennomfør bar skala. Både sykdom hos prosjektleder og det at en region falt fra, må ta skyld for dette.

Bruk av midler

Midlene er ikke brukt opp og resten vil bli tilbakeført Extra Stiftelsen. Vi gikk til innkjøp av refleksvester og hodelykt kroner 9937,- resten av midlene som er brukt er til lønn og sosiale utgifter.

Andre relevante opplysninger.

Trø gruppen i Lofoten møtes fortsatt, effekten av prosjektet anses som svært god