

# SLUTTRAPPORT

**Prosjekt "GÅDILTEN" –prosjektnr: 2016/RB83816**

**LHL Kristiansand v/prosjektleder Sissel Thorkildsen**

**Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke**



*Motiv: "Gådiltten" på tur, 11. mai 2016.*

*Foto: ExtraStiftelsen.*

## **Forord**

LHL Kristiansand ønsket å etablere en turgruppe for eldre og de som sliter med kroniske tilstander som følge av hjerte- kar- og lungesykdom og søkte ExtraStiftelsen om midler til å komme i gang. Vi kalte prosjektet og turgruppen “Gådilten”; et navn som spiller på at vi er mange som må dilte etter andre fordi vi rett og slett ikke har helse til å holde noe særlig høyt tempo. “Gådilten” er en lavterskel turgruppe som i prosjektperioden har gjennomført turer i nærområdene til Kristiansand, men vi har også leid buss for å komme oss til turmål lengre unna. I søknaden til ExtraStiftelsen gjorde vi spesielt oppmerksom på at vi ønsket å gå til innkjøp av noen staver kalt Bungy Pump, som skulle gjøre det lettere for deltagerne å bli med på turer ut i terrenget. ExtraStiftelsen bevilget oss kr 37.000,- slik at vi kunne gå til innkjøp av staver og komme i gang med turgruppen. Lokallaget bevilget penger til prosjektet slik at vi hadde midler til transport ut til turmålene våre.

### **Bakgrunn: Hvorfor ønsket vi å gjennomføre prosjektet?**

Vi ønsket å få eldre og godt voksne med hjerte- kar- og lungesykdom ut på tur og i aktivitet. Alle har godt av å komme seg opp av sofaen og i bevegelse ute i frisk luft. Vi mener det er rehabiliterende for både kropp og sjel. Vi har erfart at mange av våre eldre medlemmer med hjerte- og lungesykdom blir sittende hjemme fordi de har tungt for å puste og vanskelig for å bevege seg. Det er viktig ikke å isolere seg når en blir kronisk syk og sykdommen setter noen begrensninger for hvor fysisk aktiv du kan være. Mange skrives også ut fra sykehus uten å ha et rehabiliteringstilbud å gå til. Da er det lett å sette seg i godstolen. Vi ville derfor planlegge turer for de som trenger det lille ekstra puffet for å komme seg ut.

Det er viktig å være fysisk aktiv selv om man har fått en sykdom som kan sette visse begrensninger. Det å gå tur og være fysisk aktiv er positivt for helsen og har en rehabiliterende effekt. Vi ønsket derfor å etablere en turgruppe der vi skal ha det moro og sosialt sammen, men også få litt trening og holde oss i form.

Mange av våre eldre medlemmer har fortalte at det føles trygt å ha noe å støtte seg på når de blir eldre og skal ut å gå. Med gåstaver kan vi våge mer, og etter hvert vil vi også få bedre fysisk kapasitet. Vi undersøkte litt og fant ut at Bungy Pump staver kunne være de riktige stavene for “gådilten”. Vi hadde troen på at disse stavene ville gi deltagerne den trygghetsfølelsen de trenger for å legge ut på tur. I følge forhandler er Bungy Pump en unik

treningstav med 20 cm innebygd fjæring og justerbar lengde som kan brukes av alle uansett alder og kondisjon. Den skal være skånsom for albuer og skuldre og effektiv til trening. Den finnes i forskjellige modeller med motstand på mellom 4 og 10 kg og er velegnet til å trene styrke og kondisjon med på en og samme gang. Med disse stavene vil man få mer trening enn med vanlige gåstaver, sterkere kropp og høyere forbrenning og bedre kondisjon.

([www.bungyjump.se](http://www.bungyjump.se))

### **Målsetting med prosjektet**

Vi ville etablere et lavterskeltiltaket "Gådilten"; en turgruppe for hjerte- kar- og lungesyke som ønsker å være fysisk aktiv og gå tur sammen med andre i samme situasjon.

### **Målgruppe:**

Eldre og godt voksne med hjerte- kar- og lungesykdom i Kristiansand og omegn. Andre som vil slå følge på turene er også hjertelig velkommen.

### **Hvordan gjennomførte vi prosjektet?**

Vi startet opp med å kjøpe inn 30 staver for utlån til prosjektet. Fordi vi fikk stavene litt billigere enn budsjettet kunne vi også gå til anskaffelse av førstehjelpskrin til turgruppen samt noen tursekker. Utstyret oppbevares i LHL Kristiansand sine lokaler når det ikke er i bruk. Alle som har meldt seg på til "Gådilten" har fått en grunnleggende opplæring i hvordan bruke gåstavene.

Vi informerte om prosjektet på lokallagets facebook-side og på hjemmesiden til LHL Kristiansand. Alle turer har også vært informert om på de samme sidene. Noen av turene har vi også annonsert i avisen. Deltakerne på "Gådilten" og øvrige medlemmer i LHL Kristiansand ble også oppfordret til å spre informasjon om "gådilten" i sitt nettverk.

11. mai 2016 hadde vi besøk av ExtraStiftelsen, som også sørget for å spre informasjon om turgruppen vår på sin facebook-side.

"Gådilten" har hatt turer en gang i uka. For å unngå glatte veier og partier la vi opp til en tursesong fra april til oktober. Vi startet opp med den første turen 14. april 2016 og har hatt turer hver torsdag fram til oktober, med unntak av perioden fra midten av juni til midten av august. Da har vi hatt pause (sommerferie). I 2017 (prosjektets sluttår) har vi også

gjennomført gåturer etter samme opplegget som i 2016. På det meste har vi vært oppe i 26 deltagere på turene, andre dager har vi vært færre som følge av værforhold og sykdom.

De korte turene har vært i og rundt Kristiansand; langs strandpromenaden, i Baneheia og på Odderøya. Vi startet opp med turer i Baneheia og gikk en kort stund der. Fordi flere av deltagerne slet med å komme dit begynte vi heller å gå turer nede i byen i tresse, med bystranda rundt sjøen. Vi har også hatt byvandring med guide. Alle turene hadde frammøte på Portalen som drives av Bymisjonen, og der avsluttet vi også turene med kaffe og vaffel.

Ikke alle deltagerne på "Gådilten" kjører bil selv eller har råd til å komme seg avgårde til turløypene. Vi har derfor leid buss med sjåfør for å komme oss rundt. Dette for å gjøre det billigst mulig slik at de som har dårlig råd og ønsket å bli med kunne bli med. Slik fikk vi også med flere. Vi ordnet med transport til Birkeland der de har mange turløyper som er skiltet og som passer perfekt for vår målgruppe. Turene har vi avsluttet med noe godt å bite i og kaffe i en av de mange gapahukene som finnes der. Vi har også reist til Vennesla og vært på rusletur der. I tillegg til småturer i Kristiansand og i nærområdene til byen og turene til Birkeland og Vennesla, har vi også leid transport for å komme oss til Lyngdal, Froland og Lillesand.



*Byvandring*

I 2017 avsluttet vi sesongen med en busstur til Sverige med overnatting i Strømstad. Dette var en gulrot, en belønning som markerte slutten av tursesongen og prosjektet. I Strømstad hadde vi byvandring som vi avsluttet med quiz og mye latter. Det sosiale er vel så viktig som det å komme seg ut å gå. For å få til denne turen måtte også deltagerne betale en liten sum i egenandel. Opprinnelig var planen å arrangere en tur til Prekestolen i Rogaland. Vi håpet nemlig at deltagerne ville være i så god form at de fleste kunne klare turen helt opp. De som ikke klarte å gå helt til topps skulle få muligheten til å gå en annen turløype. Da prosjekt "Gådilten" var i gang og turforslaget ble luftet for deltagerne ble det tidlig klart at dette turforslaget ikke var ønsket.



*"Gådilten" på tur til Sverige.*

**Resultat og resultatvurdering:**

“Gådilten” er nå etablert som en lavterskel turgruppe i LHL Kristiansand. I prosjektperioden har "Gådilten" hatt stor betydning for den enkelte deltager som har fått det lille puffet som han/hun trengte for å komme seg ut og i aktivitet. Fysisk aktivitet er helsefremmende og oppleves godt.

Da vi planla prosjektet var planen å starte opp med mindre korte turene for kanskje å ta fatt på lengre og mer krevende turer etter hvert som vi kom i bedre form, men dette måtte vi gå bort fra. Deltakerne ønsket og maktet simpelthen ikke å gi seg i kast med lengre og krevende "toppturer". De var fornøyd med opplegget slik det ble lagt opp; med faste ukentlige gåturer i nærmiljøet hvor det var lagt opp til sosiale samling i etterkant av turen. De satte også pris på bussturene til andre turområder; også turer med byvandring.

**Oppsummering/Konklusjon/Veien videre:**

Deltagerne i "Gådilten" har etablert kontakt med andre i samme situasjon. De har fått anledning til å utveksle erfaringer og har blitt sammensveiset som gruppe. Sosial kontakt og bedret fysisk kapasitet gir mestringsfølelse og livskvalitet.

LHL Kristiansand har fått et lavterskeltiltak blant sine aktiviteter. Dette vil være viktig for lokallaget og bidra til rekruttering til frivillig aktivitet. Prosjektleder har også planer om å etablere "Gådilten" som et fast tilbud på Birkeland i Birkenes kommune.

Når det gjelder utstyret som ble kjøpt inn til "gådilten" av prosjektet vil dette bli oppbevart i lokalene til LHL Kristiansand når det ikke er i bruk.

I Vest og Aust Agder er det mange flotte turstier. Da vi planla prosjektet vurderte vi å kontakte Turistforeningen for å prøve og få til et samarbeid med dem om overnattingsturer hvor det kan tilrettelegges litt for vår målgruppe. Det vil være opp til det nye styret i LHL Kristiansand å bestemme videre utvikling av turprogrammet for "gådilten" og om dette kan bli en realitet.