

Lav terskel - sluttrapport

Norges Parkinsonforbund



Forord

Tusen takk til prosjektgruppen som bidro med å vurdere og tildele midler. Takk til våre lokal- og fylkesforeninger som tok initiativ til å starte opp flere og nye aktivitetsgrupper for egne medlemmer.

Ikke minst, takk til ExtraStiftelsen for prosjektstøtte.

Sammendrag

I prosjektet «lav terskel» har vi ønsket å motivere foreningene til å sette i gang med aktivitetstilbud for egne medlemmer. Aktivitetsgrupper som vil ha utgangspunkt i de frivilliges interesser, men skal inneholde noe fysisk aktivitet, uten at det nødvendigvis regnes som trening. For eksempel bowling og golf, som begge er øvelser som inneholder øving av balanse og koordinasjon, som er nyttig, lett trening for personer med parkinson.

Innhold

Forord	2
Sammendrag	2
Målsetting og målgruppe	4
Bakgrunn for prosjektet	4
Prosjektgjennomføring og metode	4
Beskrivelse av i hvilken grad oppsatte resultat- og effektmål ble nådd	4
Oppsummering med konklusjon og videre planer	5

Målsetting og målgruppe

Målet med dette prosjektet var å sette i gang inntil 25 lokale aktivitetsgrupper basert på frivillighet. Prosjektets målgruppe er personer med parkinson, og tilrettelegges spesielt for de som ikke ellers trener aktivt.

Bakgrunn for prosjektet

Parkinsons sykdom er en kronisk, progredierende sykdom som kjennetegnes ved blant annet tregere og stivere bevegelser. I tillegg til symptomdempende medisiner, er det svært viktig å holde kroppen i gang med fysisk aktivitet for å oppnå best mulig livskvalitet med sykdommen. Norges Parkinsonforbund setter stadig i gang nye prosjekter som skal oppmuntre til aktiv trening, men vi ser samtidig at noen opplever dette som et mål som er vanskelig å oppnå. Ved langtkommen sykdom, som i tillegg til bevegelsesutfordringene kan gi ikke-motoriske symptomer som depresjon, fatigue og apati, kan det være fort gjort å gi opp treningen. Vi ønsker derfor å kunne tilby aktiviteter som ikke nødvendigvis gir mye trening, men som likevel innebærer noe fysisk aktivitet, i form av lokale hobby-/aktivitetsgrupper. Norges Parkinsonforbund har 40 lokal- og fylkesforeninger drevet av frivillige som ønsker å sette i gang flere tiltak, men som har begrenset med midler til å få gjennomført alt de ønsker.

Prosjektgjennomføring og metode

Ved prosjektstart ble det satt ned en prosjektgruppe bestående av personer som selv har parkinson og som er pårørende. Informasjon om prosjektet og søknadsprosessen ble sendt ut til forbundets lokal- og fylkesforeninger med frist for å søke om midler 1. mars. Når fristen nærmet seg fulgte vi opp foreningene på nytt for å motivere til å starte opp aktivitetsgrupper.

I midten av mars hadde prosjektgruppen møte, der vi vurderte og tildelte midler etter søknader. Tilsagnsbrev ble sendt til de aktuelle foreningene. Deretter startet foreningene opp med aktivitetsgrupper og gjennomførte disse i løpet av 2018. Ved slutten av året rapporterte foreningene inn aktivitetene som ble gjennomført.

Beskrivelse av i hvilken grad oppsatte resultat- og effektmål ble nådd

Det ble startet opp 8 ulike aktivitetsgrupper av 5 ulike foreninger. Totalt deltok det 162 personer på disse ulike aktivitetene. Dette har bidratt til en mer aktiv hverdag for de involverte. Her følger en oversikt over tildelingen:

Forening	Aktivitet	Tildelt midler	Antall personer nådd	Antall aktivitetsdager
Aust-Agder	Pil og Bue	15000	14	39
Sunnmøre	Bowling	10000	51	11
Sunnmøre	Qigong	1000	6	29
Oslo/Akershus	Fotball	6000	15	35
Oslo/Akershus	Sykling	5000	20	40
Oslo/Akershus	Dans med parkinson	12000	10	6
Vest-Agder	Bowling	8400	31	39
Vestfold	Tai chi	3000	15	60
Sum		60400	162	259

Prosjektgruppen valgte å fullfinansiere gode tiltak i stedet for å gi en andel til mange ulike for å være sikker på at det ble gjennomført. Prosjektet ble litt dyrere enn vi hadde sett for oss så vi støttet også flere aktivitetsgrupper utenom prosjektet.

Oppsummering med konklusjon og videre planer

Norges Parkinsonforbund er fornøyd med resultatet av dette prosjektet. Vi mener at dette inspirerte flere foreninger til å starte opp ulike aktivitetsgrupper, og vi har fått tilbakemeldinger at flere ønsker å fortsette med aktivitetene etter endt prosjekt. Videre kan aktivitetene kan bli finansiert av støtte fra Funkis og egenandeler fra deltakerne.