

Sammendrag av sluttrapport

Prosjektnummer: 2018/HE1-213035

Prosjektnavn: Friskfokusert i Nordland

Søkerorganisasjon: Norsk Revmatikerforbund

Målsetning, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Målgruppen for prosjektet var personer med muskel og skjelettlidelser i aldersgruppen 30-55 år, fordi det var nettopp denne gruppen som manglet et godt tilbud. NRF utviklet frisklivsagentene og i Nordland ble det utdannet to frisklivsagenter. Det ble avholdt et sykt aktiv mestringskurs av våre frisklivsagenter for målgruppen i Nordland i 2016. Der deltok 11 deltagere. Disse deltagere ble inspirert til å opprette aktivitetsgrupper i sitt nærmiljø og har jobbet videre med friskfokuserte arbeidsgrupper for nettopp personer i denne aldersgruppen. Men våre deltagere trengte en oppdatering av sine kunnskaper og ny inspirasjon til å kunne fortsette arbeidet med aktivitetsgruppene og for fortsatt kunne ha mestring gjennom friskfokus og trening som medisin. Prosjektet omfattet en helgesamling for våre deltagere for å kunne gi dem nettopp dette.

I hvilken grad ble oppsatte effektmål nådd?

Våre deltagere har fått nye kunnskaper og ny inspirasjon gjennom hele helgen. De fikk kjennskap til nye treningsformer, fikk snakke om sin egen mestring i en friskfokusert hverdag, jobbet med målsetning, likepersonsarbeid og motivasjon. Våre deltagere reiste hjem med ny giv! En av deltagere ble inspirert til å sette opp et Tai Chi kurs i sitt nærmiljø, andre deltagere fikk ideer til rekruttering av deltagere til sine grupper. I første omgang var prosjektet satt opp for våre 11 deltagere, men etter gjennomføringen vil prosjektet ha en ringvirkning for mange enkeltpersoner i denne aldersgruppen i de 11 lokallag til våre deltagere.

Prosjektgjennomføring og metode:

Vi gjennomførte en hel helg med kurs. Fra fredag til søndag. Vi gikk gjennom målarbeid, fikk prøve Tai Chi for revmatikere som ny treningsform, lære mer om likepersonsarbeid i aktivitetsgruppene, motivasjon og energibalanse. Vi hadde viktig hjelp av en fysioterapeut ved flere innslag og fikk kjenne på kroppen viktigheten av avspenning. I tillegg var aktivitet en rød tråd gjennom helgen, med aktiviteter som turgåing og kondisjonstrening og nevnte Tai Chi. Kurset var lagt opp til læring gjennom foredrag, men også en god del viktig gruppearbeid, for å oppfordre til samarbeid for å lære av hverandre og sine erfaringer. Våre deltagere har igjen fått styrket sitt nettverk, som er viktig i arbeidet mot nærmiljøet.

Resultat og resultatvurdering:

Evaluering av helgen har bare gitt positive resultater! Samtlige deltagere har gitt tilbakemelding på å ha fått nye kunnskaper og inspirasjon til å fortsette sitt friskfokuserte arbeid i nærmiljøet. Resultatet viser viktigheten av prosjektet. Flere av våre deltagere hadde problemer med sin motivasjon, praktiske saker og trengte sårt ny inspirasjon. Gjennom helgen har de fått nettopp dette. Av kursledere, men også av hverandre. Tilbakemeldinger viser til en god oppbygging gjennom helgen, bra faglig innhold, mye variasjon og god struktur. Informasjonen før kursstart har også vært tilfredsstillende.

Oppsummering og videre planer:

Gruppen med våre deltagere har planlagt å fortsette sitt friskfokuserte arbeid i lokalmiljøet. De vil også fortsette å arbeide sammen; de har planlagt årlige aktivitetsmøter for å kommunisere og for å klare å holde fokuset sammen. Sammen vil de da få ny inspirasjon! Frisklivsagentene i Nordland vil fortsette å avholde sykt aktiv mestringskurs i fylket og på denne måten bidra til et godt tilbud for målgruppen av prosjektet.

NRF Nordland Fylkeslag takker Extra Stiftelsen for sin støtte til prosjektet. Uten deres støtte har gjennomføringen ikke vært mulig. Extra Stiftelsen har bidratt til en bedre og mer friskfokusert hverdag til mange personer med muskel og skjelettlidelse i aldersgruppen 30 – 55 år. Et viktig bidrag til folkehelse i Nordland!

