

# Prosjektbeskrivelse

<b>Prosjekttittel:</b>	Sterk og selvstendig med god balanse – En universelt utformet treningsfilm.
<b>Søkerorganisasjon:</b>	HLF – hørselshemmede landsforbund
<b>Prosjektleder:</b>	Nina Ekjord Øyen

## 1. Soliditet

I forlengelse av det igangsatte prosjektet «Balansetrening med frivillig instruktør» ([www.hlf.no/balanse](http://www.hlf.no/balanse)) vil vi i prosjektet vi nå søker om støtte til produsere en supplerende treningsfilm til instruksjonsopplegget i balansetreningsprosjektet. Det vil bli benyttet deler av balansekursets innhold, men også utarbeides et treningsopplegg som er tilpasset filmmediet, og er universelt utformet med spesielt henblikk på kommunikasjonsbehovene til personer med hørselsutfordringer. Filmen skal muliggjøre trening uten «tilsyn». Det er viktig at øvelsene er enklere enn fellestreningen generelt slik at den kan utføres hjemme på stuegulvet. Treningsopplegg vil være øvelser som kan gjøres uten noen form for spesialutstyr. Instruktøren vil gjennomgå alle øvelsene i tur og orden og utføre dem som et eksempel på hvordan øvelsene utføres mest mulig effektivt. Filmen vil ha samme varighet som en fellestrening har. Innholdet skal lages og kvalitetssikres av en fysioterapeut med lang erfaring med balansetrening for hørselshemmede, og vil så langt det er mulig ha øvelser som ikke gir fare for fall eller andre helsesikero.

HLF har en medlemsmasse med en snittalder på +74 år. Koronastengingen har vist oss at denne gruppen er mer komfortabel med PC og nettbaserte løsninger enn vi var klar over. Dette ønsker vi i det foreslåtte prosjektet å utnytte og videreutvikle til det beste for de godt voksne generasjonene. Det er tenkt at balansefilmen om nødvendig skal kunne erstatte en regulær fellestrening.

### 1.1 Bakgrunn for prosjektet/tiltaket

Om lag én million nordmenn har en form for hørselsutfordring, innbefattet de aller fleste personer over 65 år. Hørselshemming er assosiert med helseutfordringer innen blant annet muskel/skjelett og svimmelhet/balanse. For samfunnet og for den enkelte er det å klare seg selv i sitt eget hjem vesentlig for en god livskavitet. En av forutsetningene for å oppnå dette, er å være i relativt god form. God balanse er for denne aldersgruppen blant de viktigste forutsetninger for å oppnå denne selvstendigheten. En rapport fra Porsgrunn kommune, viser at det er mellom 5 og 13 fall i hjemmet pr. mnd. Bydel Nordstrand i Oslo har hatt et balanseprosjekt for eldre med fallreduksjon som mål. To fysioterapeuter i 100% stilling ledet prosjektet over en treårsperiode, og oppnådde svært gode resultater både helsemessig og økonomisk. I hele landet er omsorgstjenestene den største budsjettposten i kommunene. Å redusere fallulykker, gjennom trening av balansefunksjonen, vil ha stor betydning både for den enkelte og for samfunnet ellers

Vår målgruppe er alle hørselshemmede samt eldre ellers med svekket syn og balanseutfordringer, særlig personer som ikke er mobile selv, ikke har mulighet for skyss til en fysisk trening, og/eller som under pandemien uansett ikke har anledning til å trene utenfor eget hjem. Prosjektet er åledes relevant under pandemien, men filmen vil også være relevant etter korona. For dem som bor i de store byene eller i sentrale strøk og som er mobil, kan det være greit å komme sammen til trening. Men for alle dem som bor litt mer spredt, og hvor det ikke er tilbud om offentlig transport, kan det være en utfordring å få regelmessig trening. Det er også mange som selv i godt voksen alder har omsorg for en som er pleietrengende. Da kan det bli vanskelig å komme fra. For disse vil en 45 min lang treningsfilm med instruktør være løsningen.

## 1.2 Aktivitet/tiltak/metode

### 1.2.1 Beskrivelse av tiltak

Prosjektet skal lage en treningsfilm som bygger på prosjektet Balansetrening med frivillig instruktør. Vi vil utarbeide et opplegg som kan nå alle uavhengig av hvor i landet de bor. Treningsformen filmen tilbyr vil være fleksibel: Treningen kan foregå når, hvor og hvordan man selv vil, og kan tilpasses den enkeltes hverdag.

Opplegget vil bli utarbeidet av fysioterapeut Karin Jansen, som er ansatt på HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester (RUT). Jansen er allerede involvert i det pågående balanseprosjektet, hvor hun bl.a. instruerer og lærer opp våre lokale frivillige balanseinstruktører. Det pedagogiske blir godt ivaretatt gjennom HLF Briskeby RUTs lange tradisjon innen kurs, opplæring og rehabilitering.

I filmen vil vår fysioterapeut vise en og en øvelse, forklare hvordan øvelsene skal utføres, legge vekt på mulige feil som kan forekomme, forklare hvorfor øvelsene er viktige og opplyse om hvilket resultat de gir. Øvelsene vil være tilpasset vår hovedmålgruppe, som er personer over 65 år med hørsel/balanseutfordringer. Filmene vil utgjøre et lavterskeltilbud som skal nå også de som vanligvis ikke trener jevnlig.

Filmene vil bli tekstet og bokstavene vil være store nok til at man kan bevege seg og samtidig lese teksten. HLF Briskeby RUT har et eget studio som legger vekt på at lyssetting fokuserer på ansiktet slik at den som ønsker det kan lese på munnen.

Filmene vil bli bygget opp på følgende måte:

- En introduksjon:
  - Forklaring på hva balansetrening er
  - Basisinformasjon om balanse og sammenhengen med søvn, kosthold og stress
  - Forklaring av hvorfor det er viktig å ha god balanse i godt voksen alder og ved hørselsutfordringer
- Gjennomgang av de aktuelle øvelsene
- Selve treningen, med øvelser i tur og orden

Selve treningsøkten vil vare i 45 minutter med oppfordring om og mulighet til å holde sitt eget tempo. Introduksjonen vil vare i 5-10 min med mulighet til å «hoppe over» når man kjenner seg trygg på opplegget.

### 1.2.2 Deltagere

Våre deltagere vil være den samme målgruppen som i vårt Balanseprosjekt:

- Hørselshemmede
- Eldre

Rekruttering vil foregå lokalt gjennom invitasjon til alle medlemmer i HLF samt invitasjon til andre organisasjoner vi samarbeider med og som har medlemmer i vår målgruppe:

- Nasjonalforeningen
- LHL
- Blindeforbundet
- Revmatikerforbundet
- Brystkreftforeningen
- Diabetesforbundet

Disse forbundene er foreninger vi allerede har et etablert samarbeid med gjennom likepersonordningen. Til sammen har disse organisasjonene nær 150.000 medlemmer. Utenfor dette fellesskapet vil det være

naturlig å få kontakt med lokale pensjonistforeninger, lærings og mestringssentre og frivillighetssentraler. HLF sine egne lokallag vil være sentrale i dette arbeidet.

Utfordringer vi kan vente er at noen trenger litt hjelp til å koble opp første gang. Vår erfaring er at mange får hjelp av familie og venner, mens andre tar kontakt med sekretariatet vårt. De fleste kommer heldigvis greit på nett med en liten beskrivelse illustrert med bilder og piler.

### **1.2.3 Etikk og personvern**

Det vil ikke bli samlet inn informasjon om de som benytter seg av treningsfilmen.

### **1.2.4 Datainnsamling og evaluering**

Evaluering av prosjektet og aktiv brukermedvirkning vil skje gjennom våre medlemsundersøkelser som utføres en gang i året. I disse utsendelsene legger vi vekt på å stille spørsmål som er relevante for vårt tilbud til medlemmene, i dette tilfellet balansefilmen. Det er frivillig å svare på undersøkelsene. Antallet som benytter seg av filmen vil være tilgjengelig som en indikasjon på hyppigheten. Som et ledd i å ivareta personvernet vil det ikke bli mulig å rapportere på mer enn antall som bruker filmen.

## **2. Virkning**

Vi ønsker at alle som vil trene seg til en bedre hverdag som hørselshemmet og godt voksen skal få denne muligheten uavhengig av bosted, personlig forpliktelse og økonomi.

### **2.1 Antatt virkning av prosjektet/tiltaket**

En ønsket positiv virkning er at treningen vil være:

- å hindre fallulykker i hjemmet,
- forlenge tiden man kan bo hjemm,
- mindre stress og bedre søvn,
- bedre matlyst og
- litt mer overskudd.

Filmen blir liggende på HLFs nettsider og vil være tilgjengelig i mange år fremover. Balansetrening er ingen ny motetrening, og vil dermed ikke «gå ut på dato». Det vil være vesentlig at filmen motiverer til kontinuerlig bruk.

### **2.2 Tiltak for formidling og utnyttelse**

Filmen vil bli lagt ut på våre hjemmesider og vil være tilgjengelig 24/7. Det vil ikke være nødvendig med brukernavn og passord for å tilgang på filmen. Man må ikke å være medlem i HLF for å kunne benytte seg av filmen. Bruk av treningsfilmen vil være gratis.

## **3. Gjennomføring**

### **3.1 Prosjektleder og prosjektgruppe**

Prosjektet har en prosjektleder og en fagansvarlig. I tillegg er det en referansegruppe bestående av 3 personer.

Prosjektleder: Nina Ekjord Øyen, seniorrådgiver i HLFs organisasjonsavdeling

Fagansvarlig: Fysioterapeut ved HLF Briskeby RUT

Referansegruppe:

- Roar Råken, organisasjonssjef i HLF
- Inge Bossen Thoresen, daglig leder ved HLF Briskeby RUT
- Kim Stensnes, rådgiver i HLFs organisasjonsavdeling

### 3.2 Arbeidsplan: Organisering og styring

Aktivitet 1: Utarbeide et treningsopplegg for balanse trening i hjemmet

Aktivitet 2: Filme treningen

Aktivitet 3: Teksting og redigering av filmen

Aktivitet 4: Legge filmen ut på HLF sine nettsider og informere på alle våre informasjonsflater:

- Nettsider
- Nettavis
- Internavis for våre 1800 tillitsvalgte
- Nyhetsbrev 4 x årlig
- Våre kurs og samlinger
- 

Aktivitet	Ansvarlig	Tidsrom
Utarbeide treningsopplegg for film	Karin Jansen	Mars / april 2021
Filme treningen	HLF RUT	mai
Teksting og redigering av film	HLF RUT	Mai / juni
Publisering og annonsering	prosjektleder	april /juni

Figur 1: Aktiviteter/milepæler

År	2020		2021								
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Aktivitet 1 utarbeide et treningsopplegg for balanse trening i hjemmet					X	X					
Aktivitet 2 Filme treningen							X				
Aktivitet 3 Redigering/ Teksting av film							X	X			
Aktivitet 4 publisering av film						X	X	X			