

Balansetrening med frivillige instruktører.

Bakgrunn for prosjektet

Hørselshemming er den store folkesykdommen og den usynlige funksjonshemming som rammer mange nordmenn. I dag er vi om lag 1 mill. nordmenn som har en form for hørselshemming. Som så mange funksjonshemminger fører også hørselshemming til andre plager som muskel/skjelett plager og balanseutfordringer. Når hver 5. person i Norge er plaget med dårlig hørsel vil dette by på store utfordringer, for den enkelte, men også for samfunnet for øvrig.

I 2014 ble det avsluttet et ExtraStiftelsen prosjekt i regi av HLF Briskeby kompetansesenter som viste at balansetrening var effektivt for bedre kommunikasjon, læring og mestring for hørselshemmede med balanseutfordring. Erfaringene herfra har overføringsverdi til det nye prosjektet vi nå vil virkeliggjøre. Det ble også utarbeidet en brosjyre med praktiske øvelser og instruksjon til hjemmebruk for den enkelte.

I folkehelsemeldinga 2018-2019 er det skrevet ned strategier og handlingsplaner for perioden (boks s. 9) som blant annet fastslår:

- «Nullvisjon 2019–2027 – reduksjon av alvorlege fallulykker i heimen» og
- «Demensplan 2025»
- «Handlingsplan for fysisk aktivitet»
- «Handlingsplan for likestilling av menneske med funksjonsnedsetjing»
- «Nasjonalt program for et aldersvennlig Norge (2019-2023)»

I tillegg har meldingen andre overordnede Nasjonale mål I folkehelsepolitikken med bred tverrpolitisk enighet om regjeringens tre nasjonale mål:

1. «Noreg skal vere blant dei tre landa i verda som har høgast levealder.»
2. «Befolkninga skal oppleve fleire leveår med god helse og trivsel og mindre sosiale helseforskjellar».
3. «Vi skal skape eit samfunn som fremjar helse i heile befolkninga.» (folkehelsemelding s.11 - 1.3 Nasjonale mål og berekraftsmåla)

Disse punktene er alle relatert til eldre sin mangel på balanse og konsekvensene av et fall. Vi mener dette prosjekter favner om alle disse prioritert målene og vil kunne bidra til at samfunnet kan nå sine mål om bærekraft og god helse i befolkningen

Bydel Nordstrand i Oslo har også 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.

En rapport fra Helsedirektoratet viser at 80 % av alle skader og ulykker hos eldre skyldes fall. Jo eldre man blir, desto større er risikoen for at fallskadene får alvorlige konsekvenser. «9000 eldre brykker lårhalsen hvert år og 60% av alle som får lårhalsbrudd dør etter ca.5 år.

Hvis vi hadde klart å forebygge flere brudd, kunne sykehusene i stedet ha gjort mer av andre operasjoner». (Tor Ingebrigtsen og Børge Ytterstad – UIT)

«Hoftebrudd koster det norske samfunnet mange milliarder kroner årlig. I gjennomsnitt koster den totale behandlingen av én hoftebrudd-pasient omtrent en halv million kroner – bare det første året etter bruddtidspunktet. Det er derfor samfunnsøkonomisk lønnsomt å drive forebyggende behandling for å forhindre at brudd oppstår.»(Petter Morten Pettersen – ortoped)

HLF Eiker har i gang satt lokalt balanseprosjekt med midler fra Dam Ekspress. Trening i tilrettelagte lokaler for hørselshemmede har fått den ønskede effekt. Svært gode tilbakemeldinger fra brukerne som opplever mindre spenninger og økt trivsel i hverdagen. Prosjektleder Jorun Fredheim vil bidra i det nye balanseprosjektet med oppdaterte erfaringer fra HLF Eiker.

De nevnte prosjektene har dokumentert effekten og nytten av oppfølging på balanseområdet. I forbindelse med 10 likepersonskurs som avholdes hvert år på landsbasis har balansekurs vært luftet, og frivillige i HLF har uttrykt ønske om opplæring som instruktør og ønsker velkommen en slik aktivitet i lokalmiljøet.

Målsetting for prosjektet

Prosjektet har til hensikt å lære opp et frivillig korps av sertifiserte balanseinstruktører fra hele landet. I første omgang rekruttert fra de lagene med mest aktive tillitsvalgte i prosjektperioden. Målet på noe sikt er at denne aktiviteten skal være en fast del av HLF sitt arbeid opp mot eldre og hørselshemmede i de aller fleste av våre 190 lokallag over hele Norge. Tilbudet vil være åpent for alle hørselshemmede og andre med balanseutfordringer.

Målet ellers med balansetrening er følgende:

1. Når prosjektet er ferdigstilt forventer vi at det på landsbasis vil være mellom 30-50 sertifiserte frivillige balansetrenerne. Vi forventer at balansetreningen skal være en fast aktivitet i HLF sin regi.
2. Det vil være hvert enkelt lokallags styre som er ansvarlig for og som skal administrere kursene
3. Et balansekurs går over 8 treningstimer. Etter at kurset er gjennomført vil det tilbys faste treningssammenkomster
4. Målet for prosjektet er å få dekke store deler av landet med tilbud om balansetrening. Det skal også være tilgjengelig et nettkurs/enkel instruksjonsfilm i balansetrening som brukere som ikke kan nå et treningssted, kan benytte til trening i hjemmet. Denne filmen blir laget samtidig som instruktørene kursene.
5. Myndiggjøre eldre og hørselshemmede til å beholde selvstendigheten ved å kunne bo hjemme så lenge som mulig. Kjenne seg trygg alene også ute i samfunnet, i trafikken, tørre å reise alene og å delta i samfunnet uten frykt for å falle eller slite seg ut. Avverge isolasjon og ensomhet som ofte er et resultat av frykt for å gå ut på egen

hånd. Tilby en ny sosial arena som er tilrettelagt og inkluderende for hørselshemmede. Vi vil også tilby regulær likepersontjeneste i for og etterkant av trening

6. Hørselstap og andre hørselsrelaterte plager som tinnitus og meniere. *Mènières er en sykdom som gir periodevis kraftige svimmelhetsanfall og hørselstap, gjør at man i ulik grad må konsentrere seg om hva som blir sagt. Alt etter lyd- og støyforholdene, må vi bruke kompenseringstrategier som munnnavlesning, kroppsavlesning og intelligent gjettearbeid for å få med innholdet i det som blir sagt. Dess mer en anstrenger seg for å følge med jo mer overbelastes muskulaturen og vi kommer ut av den balanserte kroppsakse. Briskebyprosjektet har vist oss at balansetrening gir mestring, selvtillit og bedre kognitive evner.*
7. Vi vil med dette prosjektet tilby våre lokallag og den yngre garde av lokale tillitsvalgte et viktig kurs for livsmestring. Etter litt sondering blant våre likepersoner er det helt klart mange som ønsker å bli sertifisert som balanseinstruktør i HLF og ser på dette som et tilbud om ikke bare å lære noe nytt og spennende, men også muligheten til å bidra til andres helse og livskvalitet. For de tillitsvalgte i lokallagene vil dette prosjektet føre til økt frivillig aktivitet i nærmiljøet.

Hvordan vil du måle grad av måloppnåelse/effekt?

Vi vil benytte oss av HLF sin allerede eksisterende infrastruktur for likepersoner. Effekten vil måles i:

- antall sertifiserte instruktører,
- antall deltagere som får tilbud om kurs
- antall faktiske deltagere
- antall timer det trenes
- antallet som fortsetter treningen utover prosjektperioden
- Gjennomføre balansetesting på deltagere som jevnlig har benyttet treningen for å kunne dokumentere virkning og resultat

Det faglige blir ivaretatt av

- Unni Helno, Psykomotorisk fysioterapeut med traumer som spesialfelt som har erfaring fra Briskeby kompetansesenter med rehabilitering av hørselshemmede.
- Nina Ekjord Øyen (prosjektleder) som er ansvarlig for opplæring av alle likepersoner i HLF. Øyen er også veileder og delansvarlig for HLF sin lederutdanning

Det faglige innholdet:

Vår erfaring er at mennesker med hørselsrelaterte utfordringer ofte sliter med balanseproblematikk. Synet blir gjerne overbelastet og samkjøringen mellom øynene og ørets balanseorgan forstyrres (VOR). Dette kan gi seg utrykk i balanseproblemer og svimmelhet. Stress setter seg i kroppen som spenninger som også kan påvirke balansen.

Gjennom bl.a. balanseøvelser, avspenningsteknikker, oppmerksomhetstrening og andre sansøvelser kan vi påvirke og øke trykgheten i kroppen.

Undervisningopplegget deles i to bolker en praktisk og en teoretisk del[.]

Teoretisk:

- Anatomi, hjernen og hørselsbanene
- Nevrofysiologi. (Hvordan hjernen og dens forbindelser virker)
- Balansens betydning
- Autonome reaksjoner inkl. svimmelhetsproblematikk
- Kognitive/ kroppslige mestringsstrategier
- Kroppsbevissthet
- Stressmestring
- (oppfattelsesevne hos eldre og hørselshemmede,)

Kursutarbeidelse

- pedagogikk,
- hvorfor virker det, hvordan virker det
- Hvordan lage et effektivt kurs opplegg

Praktisk:

- balanseøvelser/ balansetrening
- Avspenningsøvelser (inkl. pusteøvelser)
- Øvelser for å øke kroppsbevisstheten

Det vil bli utarbeidet et grundig kompendium til instruktør kandidatene, dette kan fungere som et oppslagsverk og en repetisjonsmulighet.

Alle instruktører kursers sentralt av Helno med det faglige og pedagogiske opplegget hun er ansvarlig for, som skissert over. Instruktørene blir sertifisert og får et ID kort.

Materiell

Enkelheten ved balansetreningen er vel en av fortrinnene mht. til gjennomføring. Det benyttes en balanseball og to trepinner.

Alle instruktører kursers sentralt av fysioterapeut Unni Helno som arbeider på Briskeby kompetanse senter med rehabilitering av hørselshemmede. Dette innebærer at alle timer og antall deltagere registreres i kursadmin (studieforbundet Funkis). Vi vil også benytte oss av vårt CRM system som registrerer kompetanse, sertifiseringer og rapporteringer. På denne måten vil vi ha samme kontroll som på våre likepersoner.

Målgruppe for prosjektet, inkludert rekruttering av denne

Vi har to hovedmål grupper

1. Hørselshemmede, eldre og eldre hørselshemmede, døvblitte og de med diagnosen tinnitus og menieres. Kursene vil være gratis og åpne for alle som kan ha glede av denne treningsformen.

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 og 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 den lokale pensjonistforening, lærings og mestringssentre og frivillig sentraler. HLF sine egne lokallag vil være sentrale i dette arbeidet.

2. Den andre gruppen er de frivillige som rekrutteres til å sertifisere seg som instruktører. Det kan være allerede sertifiserte likepersoner som ønsker å utvide sitt virkeområde, HLF har 620 likepersoner på landsbasis. Det kan også være medlemmer som ennå ikke har funnet sin frivillige nisje og som ønsker å bidra. Etter samtaler med tillitsvalgte rundt i landet har vi fått tilbakemeldinger om at denne aktiviteten kan bli attraktiv blant den litt yngre del av våre medlemmer. Innenfor den aktuelle aldersgruppen (20-65 år) har vi ca. 135 mulige instruktører.

Rekrutteringen til begge gruppene vil hovedsakelig foregå gjennom følgende kanaler:
Skriftlig informasjon til aktuelle medlemsgrupper

- Egen informasjon til alle tillitsvalgte
- Egen informasjon til alle likepersoner
- Rekruttering internt i lokal og fylkeslagene
- Informasjon i alle våre møtearenaer – regionale ledermøter, utvalgsmøter, våre totalt 15 nasjonale årlig kurskurs
- Stand på landsmøtet
- Personlig og direkte informasjon på fylkeslagsmøtet

Frivillighet og brukermedvirkning

Dette er et prosjekt som, når det er iverksatt, vil bli drevet lokalt. Instruktørene vil være aktive medlemmer og lokallagene vil følge opp administrativt. Dette er et prosjekt som vil gi lokallagene en etterlengtet aktivitet hvor grunnen er godt beredt fra prosjektets side. Dette vil være en aktivitet som ikke er lenket opp mot det vanlige styrearbeidet og som gir en god kontaktflate mot både medlemmer, det lokale foreningsarbeidet, og det lokale offentlige apparatet.

Tilbudet vil være gratis for alle - et nytt likepersonstilbud til både instruktører og brukere

Gjennomførings- og fremdriftsplan

- Det vil med hjelp fra kommunikasjon- og markedsavdelingen i HLF bli utarbeidet og distribuert informasjonsmateriell til alle lag som ønsker å tilby dette.
- Fra prosjektleders side vil grunnen beredes i form av en manual med ferdig skrevne brevmaler, informasjonsmateriell og rekrutteringsmateriell. Videre en «kokebok» om hvordan man går frem for å skaffe lokaler, deltagere og positivt omdømme i lokalmiljøet.
- Ferdige leserinnlegg til lokalavisen og info om hvordan få kontakt med lokalpolitikere vil bli utarbeidet av vår kommunikasjon- og markedsavdeling.
- Det vil i prosjektperioden bli gjennomført møter med alle fylkeslagene for å starte forankringen av denne nye aktiviteten og rekruttering av instruktører.

2021 mai-juni

- Informere i alle interne kanaler- fylkes og lokal lagene om prosjektet og tenne entusiasmen
- Informere i eksterne samarbeidspartneres kanaler,
- tillitsvalgtapparatet og likepersoners kanaler
- Artikkel i HLF sitt medlemsblad - opplag 70.000.
- HLF sitt blad for aktive tillitsvalgte – opplag 1800
- Annonser i HLF sin nettavis
- Lage kursopplegg for instruktører og brukere,

August -oktober

- Lage kursmateriell
- Lagene rekrutterer og godkjenner selv sine balanseinstruktører
- Utarbeide materiell til lokallag i organisering av balansekurs.
- Sende ut invitasjon til alle medlemmer i HLF og andre som trenger treningen.
- Berede grunnen for kursstart. Gi lokallagene en «kokebok» i hvordan man skaffer egnede lokaler og finansierer driften
- Inngå et samarbeid med de lokale pensjonistforeningene og eldresentre for at så mange som mulig, også de som ikke er medlemmer, får mulighet til å delta på treningene

November 21 – mars 22

- Innlemme instruktørene i likepersonordningen.
- Tilby likepersonstjeneste i forbindelse med treningsøktene
- Følge opp i lokallaget med kontinuerlig informasjonsflyt.

April -juni

- Opstart av balansekursene i hele landet.

- Evaluering underveis ved bruk av spørreskjema til brukere, instruktører, lokallag og samarbeidspartnere for å kunne korrigere underveis om nødvendig.
- Iverksette nytt kurs for nye instruktører
- Følge opp nye treningsgrupper rundt i landet

September 2022

- Evaluering
- Sluttrapport påbegynnes og avsluttes senest desember

Hvilke forutsetninger man har for å lykkes med gjennomføringen

Dette er et prosjekt som vil gi lokallagene en etterlengtet aktivitet hvor grunnen er godt beredt fra prosjektet og som vil gi lokallagene et godt grunnlag for å få mer synlighet og involvering i lokalmiljøet.

Vi lykkes fordi:

- HLF har 1600 aktive tillitsvalgte
- 160 lokallag
- 620 aktive likepersoner
- 67.000 medlemmer
- Stort nettverk i andre frivillige organisasjoner
- Økonomi og administrasjon til å videreføre balansetrening etter at prosjektåret er avsluttet.

Tilbakemeldingene fra våre yngre tillitsvalgte har vært entydig positivt og engasjementet har innledningsvis vært stort. Det er en relativt enkel aktivitet som favner vidt og som har en lav brukerterskel. Alle kan være med. I tillegg gir det en sosial arena som for mange, særlig eldre, er vesentlig for en god livskvalitet

Hvilken verdi prosjektet har for målgruppen og eventuell samfunnsmessig verdi

Et veldrevet balansekurs kan ha særdeles stor betydning for den enkelte, spesielt for den gruppen som er redde for fall og er plaget av svimmelhet. For dem vil denne aktiviteten gi merverdi i form av selvtillit og frihet. Når vi vet hvor viktig hørsel, aktivitet og samkvem er for å forebygge demens er det også en stor personlig og folkehelsemessig gevinst å hente.

«De direkte kostnadene forbundet med hørselstap utgjør årlig i overkant av 2 milliarder kroner, hvorav halvparten påløper i spesialisthelsetjenesten. Av andre betydelige indirekte kostnader er produksjonstapet (1 956 millioner kroner), uformell bistand (150 millioner kroner) og tids- og reisekostnader for hørselshemmede (657 millioner kroner). Som for svært mange andre sykdommer eller lidelser utgjør den største samfunnskostnaden forbundet med hørselstap verdien av tapt livskvalitet. Denne er estimert til 37 milliarder kroner.» Oslo Economics sin analyse av kostnader ifb med hørselsnedsettelse. Laget /instruktøren kan komme i kontakt med hørselshemmede eldre, ikke-medlemmer som man ellers ikke ville fått

kontakt med. Dette er spesielt interessant for personer som trenger hjelp med hørselen og som ikke oppsøker dette aktivt, eldre som trenger høreapparat og som trenger hjelp til bruken av disse. Vi tenker da spesielt på gruppen som ikke får hjelp til tilpassing og bruk av høreapparatet og som legger det i skuffen, dette gjelder om lag hver fjerde person som har fått tildelt høreapparat, disse kan da fanges opp på en helt annen arena. Det antas at av alle utleverte høreapparat pr. år havner opp mot 22% i skuffen grunnet manglende hjelp og opplæring. Dette kan beløper seg til 170 millioner kroner. Forskning viser dessuten at ubehandlet hørselstap øker risikoen for kognitiv svikt, herunder demens. Det er viktig med god kontakt mellom Likepersoner og instruktører der de ikke er en og samme for å gripe fatt i dem som faller utenfor.

Resultater man forventer å oppnå, og hvordan resultatene og erfaringene er tenkt formidlet

Vi forventer at et vellykket prosjekt vil gi resultater i form av:

- Hørselshemmede, herunder menieres og tinnitusrammede skal få mer kontroll og innsikt i egen funksjonshemming og derav en selvtillit til å fungere i samfunnet, enten gjennom arbeid eller i foreninger og politisk/ frivillig aktivitet.
- For eldre med hørselshemming kan en bedre balanse gi den samme effekten som over, men med et tillegg i å forlenge boevne i eget hjem.
- I tillegg forventer vi at dette tilbudet vil gi oss kontakt med eldre som trenger info om hørselshemming og bruk og stell av høreapparat.
- Det er en ren helsegevinst å være i aktivitet sammen med andre.
- Vi forventer at balansetrening skal bli en del av det faste tilbudet HLF har til medlemmer og andre og at dette skal være en kontinuerlig aktivitet i de fleste av våre lokallag.
- Vi vil invitere inn deltagere fra andre organisasjoner, noe som kan ha et spredningspotensial.

HLF mener at balansetrening er så vesentlig for en stor gruppe av samfunnets sårbare funksjonshemmede og eldre med et handicap som ikke er synlig og derfor sjelden prioritert. Dette vil derfor inngå som en av våre to kjerneoppgaver som vil få mye oppmerksomhet, både internt og eksternt. Vi styrker i år vår [marked- og] kommunikasjonsavdeling med to årsverk nettopp for å sette større søkelys på vår funksjonshemming, utfordringer og det gode arbeide som HLF legger ned i hele landet. Dette vil komme prosjektet til gode. Erfaringene vi får vil vi kunne dele med andre organisasjoner som enten ønsker å tilby vår trening til sine medlemmer eller få ta del i våre organisatoriske erfaringer som dette prosjektet vil gi.

Avslutningsvis vil jeg si at dette er et prestisjeprosjekt for HLF som skal bli en stor og viktig del av vårt arbeid etter hvert som vi bygger opp dette tilbudet over hele landet. Det er viktig for oss å få dra hjelp til det første store grepet, deretter skal vi jobbe videre på egen hånd med dette viktige arbeide.

Av hensyn til den usikre situasjonen med kovid 19, utsettes oppstart til mai 2021