
Formidlingsrapport - Ungdomsprosjektet 2010

”VELGE SJØL!”

Fritidsaktiviteter og fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse



Else Mari Larsen

Ingrid Skage

Karianne Sandal

Anne Brit Sørsdahl

”VELGE SJØL!”

FRITIDSAKTIVITETER OG FYSIOTERAPI FOR UNGE MED FUNKSJONSNEDSETTELSE

Forfattere av rapporten:

Else Mari Larsen, Anne Brit Sørtdahl

SUS, 2011

”Velge sjøl” – Fritidsaktiviteter og Fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse

Prosjektrapportering 2010

1. *Prosjektet*

Barnehabiliteringstjenesten Østerlide i Helse Stavanger har i 2009 fått midler fra Helse- direktoratet til ungdomsprosjektet ”Velge sjøl – Fritidsaktiviteter og Fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse”. I 2010 fikk man etter ny søknad overført resterende midler fra 2009.

Hoveddelen av prosjektet ble gjennomført i 2009. I 2010 har hovedvekten lagt på formidling; rapportskrivning, undervisning, artikkelskriving og innlegg på konferanser.

Hovedmålsettingen i prosjektet var å øke fokus på ungdom, fritidsaktiviteter og fysioterapi i barnehabiliterings-tjenesten og i kommunene. Et sentralt perspektiv har vært å få frem hva ungdommen selv mener.

Ungdomsprosjektet har bestått av flere ulike delprosjekter:

- Informasjon om fritidsaktiviteter for ungdom med funksjonsnedsettelse
 - Nettbasert brosjyre over fritidsaktiviteter i regionen
 - Arrangere seminar om ”Fritidsaktiviteter for unge med funksjonsnedsettelse”
 - Lage film om fritidsaktiviteter for unge med funksjonsnedsettelse
- Utprøving av Fysioterapitrening i gruppe for ungdom med lett cerebral parese
- Utprøving av Klatrekurs for unge med funksjonsnedsettelse
- Spørreundersøkelse til ungdom med cerebral parese 12-18 år om ”Fritidsaktiviteter og fysioterapi”
- Kartlegging av fysioterapitilbud for ungdom med funksjonsnedsettelse i kommunene
- Seminar om fysioterapitilbud for unge med funksjonsnedsettelse
- Etablering av nettverk vedrørende tilrettelagte fritidsaktiviteter
 - Utveksle informasjon
 - Samarbeid med ulike aktører på feltet om ulike arrangement
- Formidle erfaringer fra prosjektet via artikler, bruk av nett og undervisning/innlegg på konferanser

2. Økonomi

Midler til formidlingsprosjektet i 2010 er overførte midler fra Ungdomsprosjektet i 2009, finansiert av Helsedirektoratet.

3. Formidling

Prosjektrapport og erfaringer fra prosjektet

Oversikt over hele Ungdomsprosjektet som ligger på nettstedet www.fritidforalle.no kan finnes på [Oversikt Ungdomsprosjektet nettstedet Fritid for alle](#) (vedlegg 1) (kan også søke "Velge sjøl")

Prosjektrapport ligger på hjemmesidene til barnehabiliteringstjenesten [Prosjektrapport](#) eller [Avslutningsrapport](#) på nettstedet www.fritidforalle.no (vedlegg 2).

Prosjektet er også beskrevet på nettstedet www.fritidforalle.no på [Beskrivelse av prosjektet](#) (vedlegg 3).

Erfaringer fra prosjektet er beskrevet på nettstedet www.fritidforalle.no i [Gjeste blogg nr 16 2010](#) (vedlegg 4).

Artikler

Larsen EM, Skage I, Sandal K, Sørsdahl AB (2010): *Ungdomsprosjektet 2009. "Velge sjøl"-Fritidsaktiviteter og Fysioterapi*, Barnestafetten nr 61, s. 24-28 (vedlegg 5).

Larsen EM, Sørsdahl AB (2010): *"Hva sier de unge sjøl om fritidsaktiviteter ?"* på nettstedet www.fritidforalle.no [Tilrettelagte fritidsaktiviteter](#) (vedlegg 6)

Larsen EM, Sørsdahl AB: *Fysioterapi/fysioterapeut for ungdom - et område og en rolle i endring?* Sendes tidsskrift våren 2011

Abstracts sendt konferanser

Larsen EM, Skage I, Sandal K, Sørsdahl AB: *"Pick and choose- What`s for me?" Leisure activities and Physiotherapy for youths with disabilities*". Nordic Physiotherapy Congress, Oslo 2009. (Vedlegg 7)

Larsen EM, Sørsdahl AB: *Physiotherapy for adolescents with cerebral palsy – in need of a change?* European Academy of Childhood Disability (EACD) konferanse, Roma juni 2011.

Konferanseinnlegg

Larsen EM, Skage I, Sandal K, Sørzdahl AB: *"Pick and choose- What`s for me?" Leisure activities and Physiotherapy for youths with disabilities"*. Nordic Physiotherapy Congress, Oslo, September 2009.

Larsen EM: *Ungdomsprosjektets ulike innfallsvinkler - Inspirasjonsseminar for fysioterapeuter: "Fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse - Ulike tilnærminger"*, Stavanger desember 2009

Larsen EM, Skage I, Sandal K: *Trening i gruppe for ungdom med lett cerebral parese – erfaringer fra Ungdomsprosjektet - Inspirasjonsseminar for fysioterapeuter: "Fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse - Ulike tilnærminger"*, Stavanger desember 2009

Skage I, Larsen EM, Sandal K: *Suksesskriterier- Fysioterapi gruppe for ungdom med lett cerebral parese – Trening og musikk* Inspirasjonsseminar for fysioterapeuter: "Fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse - Ulike tilnærminger", Stavanger desember 2009

Sandal K, Larsen EM, Skage I: *Dosering og progresjon - Fysioterapi i gruppe for ungdom med lett cerebral parese - Inspirasjonsseminar for fysioterapeuter: "Fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse - Ulike tilnærminger"*, Stavanger desember 2009

Larsen EM, Skage I, Sandal K, Sørzdahl AB: *Hva vil de unge sjøl? Foreløpige resultater fra Spørreundersøkelse til ungdom med cerebral parese – Inspirasjonsseminar: Tilrettelagte Fritidsaktiviteter for unge med funksjonsnedsettelse*, Stavanger november 2009

Sandal K, Larsen EM, Skage I: *Presentasjon av Brosjyre Tilrettelagte fritidsaktiviteter Inspirasjonsseminar: Tilrettelagte Fritidsaktiviteter for unge med funksjonsnedsettelse*, Stavanger november 2009

Larsen EM, Skage I, Sandal K: *Film av Tilrettelagte fritidsaktiviteter for unge i området Helse Stavanger*, Inspirasjonsseminar: Tilrettelagte Fritidsaktiviteter for unge med funksjonsnedsettelse, Stavanger november 2009

Larsen EM: *Ungdomsprosjektet - Hva nå? Implementering og refleksjoner – Internundervisning Barnehabilitering Østerlide*, August 2010

Larsen EM, Skage I, Sandal K, Sørzdahl AB: *Erfaringer fra Ungdomsprosjektet – Fysioterapi i gruppe for ungdom med lett cerebral parese* Nasjonal nettverkskonferanse om ungdomsprosjekt støttet av Helsedirektoratet, Rikshospitalet, desember 2010.

Brosjyre om tilrettelagte fritidsaktiviteter

En brosjyre om tilrettelagte fritidsaktiviteter i Helse Stavanger er utarbeidet. Denne finnes både i papirutgave og på våre hjemmesider [Brosjyre tilrettelagte Fritidsaktiviteter](#) (revidert november 2010) eller "fritidforalle.no". (vedlegg 8)

Seminar

Erfaringer og resultater fra prosjektet er formidlet i to inspirasjonsseminar i Stavanger:

- ”Tilrettelagte Fritidsaktiviteter for unge med funksjonsnedsettelse”
- ”Fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse”

For program og innhold se prosjektrapport 2009.

4. Prosjektets betydning i barnehabiliteringen Østerlide

Ved Barnehabiliteringstjenesten er det i 2010 opprettet en egen gruppe som har ansvar for tilrettelagte fritidsaktiviteter. Gruppen er sammensatt av ulike fagpersoner som naturlig jobber med feltet samt brukerrepresentant. Foruten å jobbe for at flere fagpersoner i habiliteringstjenesten inkluderer fokus på deltakelsesaspektet og fritidsaktiviteter ved individuelle konsultasjoner, jobber man på ulike områder: Oppdatering og vedlikehold av brosjyren, holde seg à jour om ulike arrangementer og videreformidle dette til brukere, ”pleie” fritidsnettverket, delta på paralympisk dag, rekruttere barn og unge til ulike arrangementer. Vi har også fått et eget informasjonstorg på venterommet (se nedenfor) med oversikt over tilrettelagte fritidsaktiviteter.

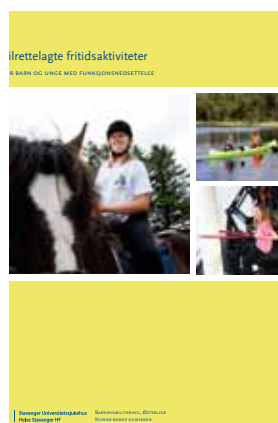
Vi har egne hyller med tilbud fra alle kommunene i tillegg til mer generell informasjon. Beitostølen, Ridning og Støttekontakter har for eksempel egne hyller.



5. Prosjektets betydning i Helse Stavanger

Oversikt over tilrettelagte fritidsaktiviteter

I 2010 har man ved Barnehabiliteringstjenesten tatt aktivt i bruk brosjyren over ”Tilrettelagte Fritidsaktiviteter” i området Helse Stavanger. Den er lagt ut på vår hjemmeside [Brosjyre tilrettelagte Fritidsaktiviteter](#) og på nettstedet ”[fritidforalle.no](#)”. Brosjyren har blitt meget godt mottatt av våre brukere. Vi har erfart at de fleste brukere foretrekker papir utgaven. I den elektronisk utgaven ligger det lenker til kommunenes fritidstilbud. Brosjyren er en levende brosjyre som ble oppdatert høsten 2010 både ved innspill fra kommunene og at vi aktivt gikk ut og spurte. Oppdatert brosjyre ligger på nettsiden vår fra november 2010.



Oppstart av Allidrettsgruppe

En gledelig nyhet som også presenteres i siste oppdatering i brosjyren, er en Allidrettsgruppe for barn og unge med funksjonsnedsettelse som startet i september 2010 under Sandnes Idrettslag. Deltakere er i utgangspunktet barn og unge som tidligere har deltatt på Intensiv motorisk trening ved Barnehabiliteringstjenesten. I ettertid har de vært sammen på gruppeopphold på Beitostølen i to perioder (søkt inn fra Barnehabiliteringstjenesten). Foreldre har tidligere bedt Barnehabiliteringstjenesten om koordineringshjelp for å finne aktiviteter som hele gruppen kunne drive på med sammen i ettertid. Det er en utfordring å finne fritidsaktiviteter lokalt til barn i etterkant av Beitostølen opphold. Det er også første gang det organiseres en felles fritidsaktivitet på tvers av kommunegrenser (16 barn og unge foreløpig).

Foreldre er primus motor for Allidrettsgruppen, og det er ansatt egen trener. Merete Skadal fra Norges Idrettsforbund (NIF), har stått for koblingen til Idrettslaget og søkt midler fra "Folkepulsen". Folkepulsen er et prosjekt i regi av NIF, Rogaland Fylkeskommune og Rogaland Idrettskrets som blant annet har funksjonshemmede som målgruppe. Fysioterapeuter fra Barnehabiliteringstjenesten har vært i dialog med foreldre og bidratt i oppstarten av Allidrettslaget. Vi vil fortsette å rekruttere barn og unge til gruppen.

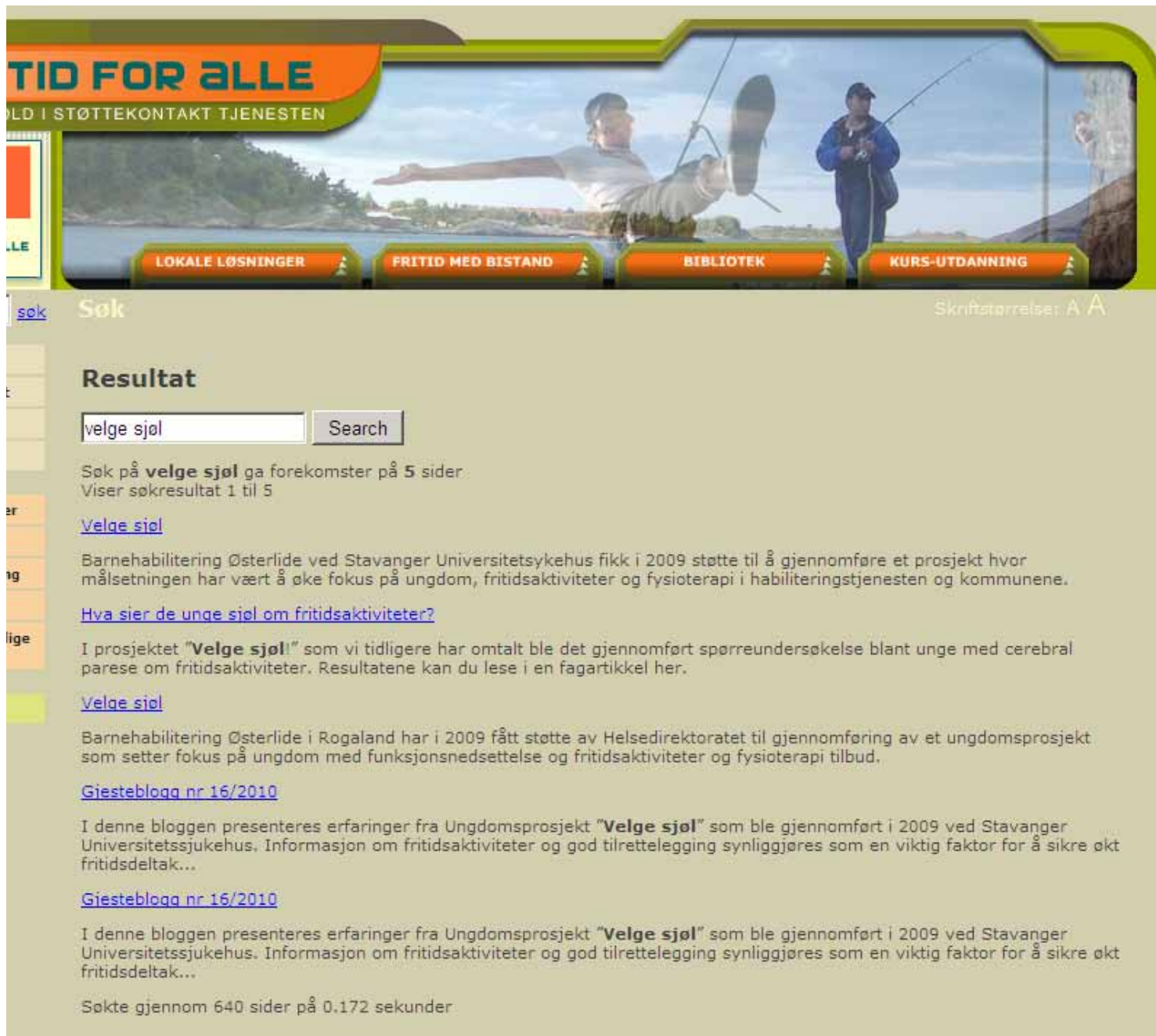
Paralympisk skoledag

Barnehabiliteringstjenesten bidrar også til å rekruttere barn og unge til Paralympisk skoledag som arrangeres for andre gang i Rogaland av Norges Idrettsforbund, Rogaland Idrettskrets i samarbeid med blant annet Nærbø IL, Folkehelsesentralen i Hå og Handicapforbundet Sørvest. Arrangementet fant sted i nye Loen på Nærbø 23 september 2010.

Målet med dagen er å rekruttere flere funksjonshemmede barn og unge til idretten. Denne dagen får de unge anledning til å prøve ulike idrettsgrener som er tilrettelagt for unge med funksjonsnedsettelse. De roterer mellom ulike idretter: El- innebany, sittende volleyball, boccia, kjelkehockey, curling, svømming, rullestolsstafett og bordtennis. I 2010 fulgte fysioterapeuter fra Barnehabiliteringstjenesten de unge som for tiden var inne til Intensiv motorisk trening til Paralympisk skoledag. Erfaringene fra 2009 viste at de unge var svært begeistret for å prøve mange ulike fritidsaktiviteter. For oss som skal være med å motivere og rekruttere de unge, er det helt klart en fordel og ha vært sammen med de ved utprøving av aktiviteter. Vi har også filmet flere av dem for å vise andre unge, slik at de lettere kan forestille seg hvordan en slik dag er lagt opp.

Vedlegg 1

Oversikt "alt" som er skrevet om Ungdomsprosjektet på nettstedet www.fritidforalle.no [Oversikt Ungdomsprosjektet nettstedet Fritid for alle](#)



The screenshot shows the homepage of the website "Fritid for alle". At the top, there is a banner with the text "Fritid for alle" and "OLD I STØTTEKONTAKT TJENESTEN". Below the banner are four navigation buttons: "LOKALE LØSNINGER", "FRITID MED BISTAND", "BIBLIOTEK", and "KURS-UTDANNING". The main content area features a search bar with the text "Søk" and a search button. Below the search bar, the search results are displayed under the heading "Resultat". The search term "velge sjøl" is entered in the search bar, and the search button is labeled "Search". The search results show that the term "velge sjøl" appears on 5 pages, and the first result is displayed. The first result is a link to "Velge sjøl" with a description: "Barnehabilitering Østerlide ved Stavanger Universitetsykehus fikk i 2009 støtte til å gjennomføre et prosjekt hvor målsetningen har vært å øke fokus på ungdom, fritidsaktiviteter og fysioterapi i habiliteringstjenesten og kommunene." Below this is another link "Hva sier de unge sjøl om fritidsaktiviteter?" with a description: "I prosjektet "Velge sjøl!" som vi tidligere har omtalt ble det gjennomført spørreundersøkelse blant unge med cerebral parese om fritidsaktiviteter. Resultatene kan du lese i en fagartikkel her." Below this is another link "Velge sjøl" with a description: "Barnehabilitering Østerlide i Rogaland har i 2009 fått støtte av Helsedirektoratet til gjennomføring av et ungdomsprosjekt som setter fokus på ungdom med funksjonsnedsettelse og fritidsaktiviteter og fysioterapi tilbud." Below this is a link "Gjesteblogg nr 16/2010" with a description: "I denne bloggen presenteres erfaringer fra Ungdomsprosjekt "Velge sjøl" som ble gjennomført i 2009 ved Stavanger Universitetssjukehus. Informasjon om fritidsaktiviteter og god tilrettelegging synliggjøres som en viktig faktor for å sikre økt fritidsdeltak...". Below this is another link "Gjesteblogg nr 16/2010" with a description: "I denne bloggen presenteres erfaringer fra Ungdomsprosjekt "Velge sjøl" som ble gjennomført i 2009 ved Stavanger Universitetssjukehus. Informasjon om fritidsaktiviteter og god tilrettelegging synliggjøres som en viktig faktor for å sikre økt fritidsdeltak...". At the bottom of the search results, it says "Søkte gjennom 640 sider på 0,172 sekunder".

Vedlegg 2

Prosjektrapport eller på nettstedet www.fritidforalle.no Avslutningsrapport.

FRITID FOR ALLE

MANGFOLD | STØTTEKONTAKT TJENESTEN

INFO-FILM
FRITID FOR ALLE

LOKALE LØSNINGER FRITID MED BISTAND BIBLIOTEK KURS-UTDANNING

søk Velge sjøl Skriftstørrelse: A A

idien

Nettstedet

Oss

lige lenker

ale løsninger

iotek

s - Utdanning

iteblogg

esvise faglige verk

etsbrev

facebook

Barnehabilitering Østerlide ved Stavanger Universitetssykehus fikk i 2009 støtte til å gjennomføre et prosjekt hvor målsetningen har vært å øke fokus på ungdom, fritidsaktiviteter og fysioterapi i habiliteringstjenesten og kommunene.

Ungdomsprosjektet "Velge sjøl - Fritidsaktiviteter og Fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse" kom i gang fordi både forskning og erfaringer ved Barnehabiliteringstjenesten i Stavanger viser at unge med funksjonsnedsettelse deltar mindre i fritidsaktiviteter og er mindre fysisk aktive og enn jevnaldrene.

Prosjektet har bestått av flere ulike delprosjekter hvor en har hatt fokus på både kulturelle og fysiske fritidsaktiviteter.

Sluttrapporten fra prosjektet gir ikke noe entydig og enkelt svar på hva som er det viktigste for at unge sjøl skal kunne velge å delta i selvvalgte fritidsaktiviteter.

Hva hemmer og fremmer deltakelse?
I de ulike delprosjektene kommer det frem ulike faktorer som hemmer og fremmer deltakelse. Problemer med transport, økonomi, følgepersoner, fysisk og sosial tilrettelegging og holdninger fra omgivelsene er blant utfordringene som synliggjøres. På tilsvarende måte oppleves det å mestre, få sette egne mål og at aktiviteten ikke er så prestasjonsorientert, bli sett, hørt og anerkjent samt treffe andre som viktige faktorer som fremmer deltakelse. Det at de som driver med aktiviteter har kunnskap om unge med funksjonsnedsettelse, oppleves også som vesentlig.

Sluttrapporten kan du [lese her](#).

Av Anders Midtsundstad

[<< Tilbake](#)

"VELGE SJØL!"

FRITIDSAKTIVITETER OG FYSIOTERAPI
FOR UNGE MED FUNKSJONSNEDETTTELSE

Avslutningsrapport - Ungdomsprosjektet
2009



Eise Mari Larsen
Ingrid Skage Karianne Sandal Anne Britt Sandahl

Blank as

Vedlegg 3

Beskrivelse av prosjektet på nettstedet Fritid for alle [Beskrivelse av prosjektet](#)

Velge sjøl

Skriftstørrelse: A A

Barnehabilitering Østerlide i Rogaland har i 2009 fått støtte av Helsedirektoratet til gjennomføring av et ungdomsprosjekt som setter fokus på ungdom med funksjonsnedsettelse og fritidsaktiviteter og fysioterapi tilbud.

Ungdomsprosjektet er et utviklingsprosjekt som har flere innfallsvinkler og delprosjekter. Et sentralt perspektiv i dette arbeidet handler om å få frem hva ungdommen selv mener.

Bakgrunn

Prosjektleder Else Mari Larsen forteller at bakgrunnen for prosjektet er et behov for en oppprioritering av det helsefremmende og forebyggende arbeidet i forhold til barn og unge med funksjonsnedsettelser i kommunene og i spesialisthelsetjenesten.

I rapporten "Onødvendig uhelse, Helselaget for personer med funksjonsnedsetning, som ble utgitt i Sverige av Statens folkhelsoinstitutt i 2008 blir det beskrevet at mer enn ti ganger så mange ungdommer og unge voksne med funksjonsnedsettelser opplever å ha dårlig helse sammenliknet med den øvrige befolkningen (Handlingsplan for habilitering 2009). Regelmessig fysisk aktivitet, fysioterapi og tilgjengelige, eventuelle tilpasset, fritidsaktiviteter kan bidra i den forebyggende innsatsen.

Flere studier synliggjør viktigheten av satsningen i dette regionale prosjektet. Bjornson et al (2007) har i sine studier vist at ungdom med cerebral parese med GMFCS nivå 1-111 (de kan gå fritt og/eller med støtte i rollator) er betydelig mindre aktive enn sine jevnaldrene. Studier generelt viser at ungdommers aktivitet og deltakelse i sport generelt er fordelaktig med tanke på kardiovaskulære forhold, styrke og fleksibilitet i ledd og benstruktur i voksen alder (Wanckel & Berger et al 1990). Det er derfor ønskelig å få vite noe om hvilke aktiviteter ungdom med cerebral parese foretrekker, slik at disse kan tilpasses ungdommens ønsker og behov, og bidra til fremming av helse og livskvalitet. Jahnsens studie (2007) viser dessuten at dersom man i ungdomstiden finner en aktivitet en liker spesielt godt, er sjansen stor for at en fortsetter med den inn i voksen alder.

- Mange av de unge som kommer til Østerlide forteller oss at de er lei av tradisjonell fysioterapi. Noen orker ikke trene i det hele tatt, mens andre vil ha alternativer; som det å trene på treningsstudio eller i treningsgruppe. Men det kan strande på ulike forhold som organisering/tilrettelegging, økonomi, transport og følgepersoner forteller prosjektlederen.

Mange av ungdommene, foreldre og fagfolk i kommunene etterspør også habiliteringstjenesten om oversikt over ulike fritidstilbud i kommunene. I tillegg til at de rapporterer om manglende informasjon om tilbud, oppgir de ulike barrierer som hindrer deltakelse på kultur- og fritidsarenaen. Mangel på følgepersoner, transport og dårlig tilrettelegging er ofte nevnt.

Delprosjekter

Gjennom ulike delprosjekt fokuserer en i prosjektet på følgende:

- Fysioterapi i gruppe for ungdom med cerebral parese 12-18 år.
- Utarbeidelse av nettbasert brosjyre over tilrettelagte fritidsaktiviteter.
- Klatrekurs for unge med funksjonsnedsettelse
- Intervju med fysioterapeuter/tilbud til ungdom i kommunene
- Spørreundersøkelse til alle med Cerebral parese 12-18 år i Helse Stavanger om Fritidstilbud/barrierer og Fysioterapitilbud/barrierer
- Jevnlige samtaler med ungdom – fokus fritid/fysioterapi
- Arrangement av inspirasjons seminar/konferanse vedr
 - Tilrettelagte Fritidsaktiviteter for unge med funksjonsnedsettelse 24 november på Stavanger Universitetssjukehus
 - Fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse 10 desember på Stavanger Universitetssjukehus
 - Begge disse inspirasjonsseminarene har som fokus å inspirere, fokusere på muligheter og bevisstgjøre barrierer samt danne nettverk. Foreløpige resultater fra Treningsgruppen og Spørreundersøkelsen blir lagt frem (se program)
- Nettverksdanning
- Samarbeide med og rekruttere til ulike arrangementer (for eksempel Paralympisk skoledag i regi av NIF og Funkis VM i regi av NIF og Rogaland Idrettskrets)

Tilrettelagte fritidsaktiviteter

FOR BARN OG UNGE MED FUNKSJONSNEDETTTELSE



Stavanger Universitetssjukehus
Fritid Stavanger IF

BARNEABILITERING ØSTERLIDE
FRIID BARN OG UNGE

Samarbeid mellom 1. og 2. linje i prosjektet

Ideen med de ulike delprosjektene som feks å prøve ut fysioterapi i gruppe og klatrekurs, er å inspirere og gjøre kjent muligheter og tilbud til fagpersoner som jobber i kommunene. Treningsgruppen ble bevisst lagt til Stavanger Idrettsklinikk i Stavanger kommune, som fortsetter gruppetrening etter at prosjektet avsluttes.

I utarbeidelse av programmet til fritidsseminaret der en del er kalt "Idrett og kultur som mestringsarena", har en blant annet besøkt ulike tilrettelagte aktiviteter. En har intervjuet og filmet og vil lage en DVD som presenteres på seminaret. Hensikten er å vise "de gode ideene" fra Rogaland.

Brukermedvirkning

Prosjektet har hatt med brukere i utarbeidelse av spørreskjema, program til innspillsseminar og fritidsseminaret samt utarbeiding av brosjyren. I treningsgruppen har "Velge sjøl" prinsippet - "hva som skal til for at dette skal være kjekt å fortsette med", vært et sentralt perspektiv som vil bli videreformidlet.

Videre arbeid

I Barnehabiliteringen ved Østerlide håper en at det økte fokuset på ungdom i 2009, og det at ungdom har andre utfordringer og perspektiver enn de yngre, vil være av fordel dersom man i tråd med sentrale føringer etter hvert utvider målgruppen fra 16 år til 18 år. De håper også at inspirasjonsseminarene vil være med å bidra til et mer mangfoldig tilbud for unge med funksjonsnedsettelse, både når det gjelder fritid og fysioterapi.

- Vi håper at aktivitetene som er satt i gang i prosjektperioden blir videreført og utvidet. På klatrekurset som arrangeres, vil det delta en hospitant fra "Kullsakt prosjektet" i Sandnes. De forsetter i 2010 i sitt prosjekt med fritidsaktiviteter for unge med fysisk funksjonshemmede, der klatring bl.a er en ønsket aktivitet fra de unge forteller prosjektlederen.

Treningstilbud for unge med funksjonsnedsettelse i gruppe er allerede blitt et fast tilbud på Stavanger Idrettsklinikk, og videreføres i 2010 forteller prosjektlederen.

Vi vil her på nettsiden følge opp med en ny reportasje som presenterer resultatene fra de ulike delprosjektene. Ønsker du mer informasjon om prosjektet kan du ta kontakt med prosjektleder Else Mari Larsen på e-post: laem@sus.no.



Av Anders Midtsundstad

Vedlegg 4

Gjeste blogg erfaringer fra Ungdomsprosjektet på nettstedet www.fritidforalle.no Gjeste blogg nr 16


søk Skriftstørrelse: A A

Gjeste blogg nr 16/2010

I denne bloggen presenteres erfaringer fra Ungdomsprosjekt "Velge sjøl" som ble gjennomført i 2009 ved Stavanger Universitetssjukehus. Informasjon om fritidsaktiviteter og god tilrettelegging synliggjøres som en viktig faktor for å sikre økt fritidsdeltakelse for unge med en nedsatt funksjonsevne.

Erfaringer fra Ungdomsprosjektet 2009 "Velge sjøl - Fritidsaktiviteter og Fysioterapi"

Av fysioterapeut/ cand. scient Else Mari Larsen, Barnehabiliteringstjenesten, Stavanger Universitetssjukehus



I mitt daglige arbeid som fysioterapeut ved Barnehabiliteringstjenesten i Helse Stavanger treffer jeg mange barn og unge med funksjonsnedsettelse som ikke deltar aktivt i noen form for fritidsaktiviteter, og de er lite fysisk aktive på fritiden. Samtidig er både de unge og deres foreldre opptatt av hvilke tilbud som kunne passe for dem, og de etterspør hva som finnes. Vi opplever paradoksalt nok at lag og organisasjoner henvender seg til oss med spørsmål om "Hvor blir det av de unge?" - med andre ord er rekruttering problematisk for organisasjoner og lag.

Dette var noe av bakgrunnen for at vi i 2009 søkte Helsedirektoratet og fikk støtte til Ungdomsprosjektet "Velge sjøl - Fritidsaktiviteter og Fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse". Prosjektet kom i gang fordi erfaringer ved Barnehabiliteringstjenesten og forskning viser at unge med funksjonsnedsettelse deltar mindre i fritidsaktiviteter og er mindre fysisk aktive enn jevnaldrene. Hovedmålsettingen med prosjektet var derfor å øke fokus på ungdom, fritidsaktiviteter og fysioterapi i Barnehabiliteringstjenesten og i kommunene.

Ungdomsprosjektet har bestått av flere ulike delprosjekter:

- **Informasjon om fritidsaktiviteter** for ungdom med funksjonsnedsettelse
 - Lage nettsted/brosjyre over fritidsaktiviteter i regionene.
 - Arrangere seminar om "Fritidsaktiviteter for unge med funksjonsnedsettelse"
 - Lage film om fritidsaktiviteter for unge med funksjonsnedsettelse
- Utprøving av **Fysioterapitrening i gruppe**; en intervensjonsstudie for ungdom med lett cerebral parese
- Utprøving av **Klatrekurs for unge med funksjonsnedsettelse**
- Spørreundersøkelse til ungdom med cerebral parese 12-18 år om "Fysioterapi og Fritidsaktiviteter"
- Informasjon/Seminar om fysioterapitilbud for unge med funksjonsnedsettelse
- Kartlegging av fysioterapitilbud for ungdom med funksjonsnedsettelse i kommunene
- Etablering av nettverk vedrørende tilrettede fritidsaktiviteter
 - Utveksle informasjon
 - Samarbeid med ulike aktører på feltet om ulike arrangement


Fokus på fritidsaktiviteter har vært på både kulturelle og fysiske aktiviteter, men med et noe bredere fokus på fysiske fritidsaktiviteter, noe som gjenspeiles i de ulike delprosjektene.

Jeg vil i denne bloggen fokusere nærmere på erfaringene fra noen av delprosjektene:

Informasjon om fritidsaktiviteter

I løpet av prosjektåret lagde vi blant annet en brosjyre over "Tilrettede Fritidsaktiviteter" i området Helse Stavanger. Den er lagt ut på vår hjemmeside sus.no og på nettstedet fritidforalle.no. Brosjyren har blitt meget godt mottatt av våre brukere. Vi har erfart at de fleste brukere foretrekker papir utgaven. I den elektronisk utgaven ligger det lenker til kommunenes fritidstilbud. Brosjyren er en levende brosjyre som oppdateres 2 ganger årlig; både ved innspill fra kommunene og at vi aktivt går ut og spør.

En gledelig nyhet som også presenteres i siste oppdatering i brosjyren, er en Allidrettsgruppe for barn og unge med funksjonsnedsettelse som startet i september 2010 under Sandnes Idrettslag. Deltakere er i utgangspunktet barn og unge som tidligere har deltatt på Intensiv motorisk trening ved Barnehabiliteringstjenesten. I ettertid har de vært sammen på gruppeopphold på Beitostølen i to perioder (søkt inn fra Barnehabiliteringstjenesten). Foreldre har tidligere bedt Barnehabiliteringstjenesten om koordineringshjelp for å finne aktiviteter som hele gruppen kunne drive på med sammen i ettertid. Det er en utfordring å finne fritidsaktiviteter lokalt til barn i etterkant av Beitostølen opphold. Det er også første gang det organiseres en felles fritidsaktivitet på tvers av kommunegrenser (16 barn og unge foreløpig).



Foreldre er primus motor for Allidrettsgruppen, og de har ansatt egen trener. Merete Skadal Norges idrettsforbund (NIF), har stått for koblingen til idrettslaget og søkt midler fra "Folkepulsen". Folkepulsen er et prosjekt i regi av NIF, Rogaland Fylkeskommune og Rogaland Idrettskrets som blant annet har funksjonshemmede som målgruppe. Fysioterapeuter fra Barnehabiliteringstjenesten har vært i dialog med foreldre og vil rekruttere barn og unge til gruppen, samt bidra i oppstarten av Allidrettslaget.

Barnehabiliteringstjenesten bidrar også til å rekruttere barn og unge til "Paralympisk skoledag" som arrangeres for andre gang i Rogaland av Norges Idrettsforbund, Rogaland Idrettskrets i samarbeid med blant annet Nærbo IL, Folkehelsecentralen i Hå og Handicapforbundet Sørvest. Arrangementet finner sted i nye Loen på Nærbo 23 september 2010.

Målet med dagen er å rekruttere flere funksjonshemmede barn og unge til idretten. Denne dagen får de unge anledning til å prøve ulike idrettsgrener som er tilrettelagt for unge med funksjonsnedsettelse. De roterer mellom ulike idretter: El- innebany, sittende volleyball, boccia, kjelkehockey, curling, svømming, rullestolsstafett og bordtennis. I år skal fysioterapeuter fra Barnehabiliteringstjenesten følge de unge som for tiden er inne hos oss til Intensiv motorisk trening. Erfaringene fra i fjor viste at de unge var svært begeistret for å prøve mange ulike fritidsaktiviteter. For oss som skal være med å motivere og rekruttere de unge, er det helt klart en fordel og ha vært sammen med de ved utprøving av aktiviteter, fremfor bare å fortelle eller vise film.

Ved Barnehabiliteringstjenesten er det opprettet en egen gruppe som har ansvar for tilrettede fritidsaktiviteter. Gruppen er sammensatt av ulike fagpersoner som naturlig jobber med feltet samt brukerrepresentant. Foruten å jobbe for at flere fagpersoner i habiliteringstjenesten inkluderer fokus på deltakelsesaspektet og fritidsaktiviteter ved individuelle konsultasjoner, jobber man på ulike områder: Oppdatering og vedlikehold av brosjyren, holde seg à jour om ulike arrangementer og videreformidle dette til brukere, "pleie" fritidsnettverket, delta på paralympisk dag, rekruttere barn og unge til ulike arrangementer. Vi har også fått et eget informasjonstorg på venterommet med oversikt over tilrettede fritidsaktiviteter.

Vi har egne hyller med tilbud fra alle kommunene i tillegg til mer generell informasjon. Beitostølen, ridning og støttekontakter har for eksempel egne hyller.

Klatrekurs

Vi arrangerte et klatrekurs for syv ungdommer (13-16 år) med lett cerebral parese på Apeberget klatresenter i Stavanger. Vi hadde på forhånd hospitert på Beitostølen for å lære hvordan de tilrettela klatring. Målsettingen med kurset var:

- Gi en introduksjon i klatring for ungdom med funksjonsnedsettelse som har et ønske om å drive med klatring som en fritidsaktivitet.
- Få erfaring i å drive opplæring i klatring for unge med funksjonsnedsettelse.
- Erfare klatring som en potensiell aktivitet for samvær, samhandling og mestring.

Det viste seg å være en fordel at instruktører både har solid klatreefaring og kunnskap om unge med funksjonsnedsettelse. Vår erfaring er at dette er en gruppe som trenger tettere veiledning, da evnen til egenledelse ofte er nedsatt. Dette betyr at de trengte tettere guiding, påminning og fysisk hjelp med seler og knuter til tross for god kognitiv funksjon.

Deltagerne klatret på toptau og i buldrevegg. Alle våre deltagere brukte vanlig kroppssele og klatresko. Det var ikke aktuelt for noen av våre deltagere å lære å sikre hverandre.



Hva sa ungdommene selv om klatrekurset?

Ungdommene var tydelig spente i starten, men fikk etter hvert gode mestringsopplevelser. Alle kommer til topps, men med ulik tilpasning. Slik er klatring en utmerket aktivitet der alle når det samme målet, men på ulike måte, ulikt tempo og ulik tilpasning. De støttet og oppmuntret hverandre uten at det ble konkurransepreg. De kom med ulike oppmuntrende tilrop og ytringer til hverandre; både når de var underveis i klatring mot toppen og når de var slitne og trengte hvile:

"Kom igjen, du er snart oppe!" - " Dette var kjempeskummelt, men godt skummelt!" - "Har du prøvd denne ruten?" - "Jeg har hvilt lenge nok; påan igjen!" - "Klatring er den kuleste aktiviteten jeg har drevet med!"

Foruten spontane positive ytringer, svarte de som ble intervjuet at de hadde hatt det kjempekjekt, og kunne tenke seg å fortsette med klatring. Det at noen hadde pause når andre klatret, samt alle var fysisk i samme rom, førte til spontane og positive samhandlings situasjoner; skapt rundt aktiviteten. Vi erfarte at klatring er en utmerket aktivitet for unge med funksjonsnedsettelse både ut i fra et aktivitetsperspektiv, og et mestrings og samhandlingsperspektiv. Det krever instruktører som både har klatreerfaring, og kunnskap om ungdom med funksjonsnedsettelse. Vi var i utgangspunktet en voksen sammen med hver ungdom. Det å lære opp nærpersioner som kjenner ungdommene (foreldre, støttekontakter, lærere etc) i å sikre, virker være en lur måte å få ungdommer inn i klatremiljøet på sikt.

Skal ungdom med funksjonshemming ha klatring som fritidsaktivitet, er hovedutfordringen å få støttekontakt eller foreldre som kan lære seg sikring og være med å sikre. Disse må ta eget kurs for å skaffe seg nødvendig kompetanse.



Fysioterapitrening i gruppe

Ved barnehabiliteringstjenesten erfarer vi at ungdom med cerebral parese ofte sier at de er lei av å trene hos fysioterapeut. Noen slutter helt å trene, noen ønsker å trene i gruppe, mens andre ønsker seg tettere oppfølging i treningssalen og at evt en fysioterapeut kan følge dem på treningsstudio.

"Jeg har lyst å trene på treningsstudio, men trenger spesiell veiledning og en person til å følge meg rundt".

Studier viser at ungdom med cerebral parese med GMFCS nivå 1-3 (de kan gå fritt og/eller med rullator) er betydelig mindre aktive enn sine jevnaldrene (Bjornson et al 2007).

Unge med cerebral parese er også i faresonen for å miste funksjonelle ferdigheter utover i ungdomsårene som et resultat av sekundære forandringer; for eksempel svakere muskulatur, kontrakturer, beindeforviteter. Spesielt har ungdom som er gående større risiko for at de etter hvert kan gå kortere distanser, gå seinere og med større energi kost som følge av dårligere kvalitet på gangen (Hanna 2009, Mockford 2008).

Jahnsen (2003) har vist i sin studie at den sterkeste indikatoren for å fortsette å være fysisk aktiv som voksen med cerebral parese, var å ha lært å ta personlig ansvar for helsen sin i ung alder. I en intervju studie av unge med cerebral parese påpekes også bedring i helse som motiv for å være fysisk aktive og trene av de unge selv (Enne Haug 2010). Ungdommene sier til oss at det å oppnå resultater og at de trives sammen med fysioterapeuten og blir motivert, er viktige faktorer for å fortsette å trene hos fysioterapeut (Larsen, Sørsdahl 2010).

Vi prøvde derfor ut fysioterapi i gruppe for unge med lett cerebral parese i prosjektåret.

Denne pilotstudien var i utgangspunktet en intervensjonsstudie. Målsettingen kan likevel sies å være mer utprøvende: Samtidig som vi undersøkte resultater av treningen, ville vi skaffe oss erfaring med ulike evalueringsmetoder, gruppetrening for ungdom med cerebral parese, samt prøve ut styrketrening i praksis for ungdom med cerebral parese. Det var også en målsetting å initiere gruppetrening for ungdom i området Helse Stavanger, samt formidle våre resultater til og inspirere fysioterapeuter.

Ungdommene (6 stykker med lett grad av cerebral parese, alder 13-19 år) trente 2 dager i uken i 8 uker (i alt 15 g) på ettermiddags/kveldstid 1.5 timer hver gang. Gjennomsnittlig deltakelse var 14 g. Treningen foregikk på Stavanger Idrettsklinikk som hadde sagt seg interessert i samarbeid og i å fortsette med gruppetrening for unge med funksjonsnedsettelse etter at pilotstudien var avsluttet. De deltok også med en fysioterapeut /idrettsinstruktør. Ved klinikken trente både idrettsutøvere, pasienter og personer med funksjonsnedsettelse; i grupper og individuelt samtidig som gruppen pågikk. Lokalene var "ungdomsvennlige": store/lyse, moderne treningsutstyr, tøff musikk etc.

Treningen besto av en felles oppvarmingsdel med musikk, en felles styrketreningsdel og en individuell styrketreningsdel. Til slutt var det uttøyning/avspenning. Treningen var lagt opp etter ungdommenes egne valgte mål. Detaljer i dosering og øvelser er nærmere omtalt i prosjektrapporten (sus.no og fritidforalle.no).

Resultater

8 uker målrettet fysioterapi trening i gruppe for 6 ungdommer med lett cerebrel parese har ført til fremgang på ulike tester som måler grovmotorisk funksjon, balanse, styrke, og utholdenhet i dagliglivet. Treningen har også ført til fremgang på egne valgte og subjektivt evaluerte mål. Det ble ikke rapportert negative erfaringer bortsett fra noe gangsperr i starten. Vi erfarte god toleranse for styrketrening (se rapport for dosering) og ingen økning i spastisitet hos de unge.

Eksempler på hva ungdommene fortalte i etterkant:

- Jeg går raskere, jeg går lengre, jeg er mer utholdende!
- Jeg er ikke så andpusten, jeg er blitt sterkere!
- Jeg har mer overskudd, jeg er ikke så trøtt og jeg går mye stødigere i trapper!
- Jeg kan bære handlenett samtidig som å leie to hunder!

Det at vi trener sammen gjør at vi presser hverandre, mye kjekkere. Det er passelig med 6 stykker; positive folk!

Foreldrene fortalte:

Hun har gledet seg til hver trening, det har betydd enormt mye å være i gruppe, hun kan gå lengre avstander, hun har mye mer overskudd, hun går retttere, bedre humør, hun går lengre avstander, hun kommer seg opp av sofaen, betydd masse også mentalt, det er optimalt med både gruppe og individuell oppfølging.



Resultatene etter pause i trening i 3 mnd viser at på de fleste testene går deltakerne tilbake i score, men ikke helt til utgangsverdier, bortsett fra resultatene på balansefunksjon på MABC test for de med dårligst funksjon. På styrketester går de gjennomsnittlig frem. Individuelle resultater viser at de som hadde vært i mer fysisk aktivitet i pausen etter treningsgruppen, opprettholder bedre resultater både mht til styrke, grovmotorisk funksjon og aerob utholdenhet. Ferdigheter/aktiviteter som ikke blir brukt i det daglige, vil forverres. Dette betyr at en ungdom som etter trening for eksempel greier å gå lengre turer i terreng og fortsetter med dette, vil lettere opprettholde funksjoner som er basis for slike aktiviteter og aktiviteten i seg selv.

Gruppetreningen ble som beskrevet evaluert positivt av både ungdom og foreldre. De legger vekt på gruppeaspektet i tillegg til individuell oppfølging. Prosjektmedarbeiderne vurderte det slik at den høye intensiteten gjennom hele treningsperioden og motivasjonen ble styrket av de "kule" lokalene, inspirerende instruktører, "kul" og tilpasset musikk i forhold til type aktivitet, samt valg av egne mål. Disse faktorene ser ut til å ha virket positivt inn på motivasjonen for å holde den høye doseringen, og derved resultatene. Denne observasjonen samsvarer også med resultater fra spørreundersøkelsen til ungdom med cerebrel parese om hva som var viktig for å være aktiv :

"Ha det gøy, treffe andre, viktig å føle mestring, tilbudet må være tilrettelagt"

Vi erfarte at de unge trivdes svært godt med gruppetrening og at de motiverte hverandre. Men de både ville og måtte ha tett individuell oppfølging. Dette skyldes både at vi hele tiden endret øvelser og dosering, men også at noen hadde egenledelses vansker, og noen trengte mer støtte og oppmuntring. Vi hadde i utgangspunktet ikke en voksen til hver ungdom, så det hadde vært ideelt med en treningskontakt/støttekontakt som følge for noen av de. Noen av ungdommene er til tross for bedret funksjon etter en treningsperiode også avhengig av følge til aktiviteter i fritiden. De etterlyste både noen å trene sammen med/eller følge som en forutsetning for at de skulle fortsette å være aktive.

Oppsummering

Erfaringene i prosjektet så langt viser at det er fortsatt mye å gjøre for å ivareta og forbedre tilrettelegging for å optimalisere deltakelse hos unge med funksjonsnedsettelse. Erfaringer fra klatrekurset og treningsgruppen for ungdom med lett cerebrel parese er svært positive. De viser at følgepersoner som støttekontakt eller treningskontakt oftest er en forutsetning for at de unge skal kunne delta i en fritidsaktivitet. Samtidig må man ta høyde for ulike forutsetninger hos de unge som enkeltindivider, som gruppe og deres familier.

Ønsker du mer informasjon om prosjektet kan du kontakte Else Mari Larsen på e-post laem@sus.no eller telefon 51846782.

Referanser:

1. Bjornson Kristie F et al . **Ambulatory Physical Activity Performance in Youth with Cerebral Palsy and Youth who are developing Typically.** *Physical Therapy* January 2007.
2. Enne Haug Anne Marte **Å være ungdom med cerebrel parese og finne motivasjon til å trene - Masteroppgave Universitetet i Tromsø 2010.**
3. Hanna S **Stability and decline in gross motor function among children and youth with cerebrel palsy aged 2-21 years** *Developmental Medicine and Child Neurology* Apr 2009;51.
4. Jahnsen Reidun **Being adult with a "child disease" - A survey on adults with Cerebrel Palsy in Norway.** May 2004.
5. Jahnsen Reidun et al **Physiotherapy and Physical Activity - Experiences of Adult with Cerebrel Palsy with Implications for Children** *Advances in Physiotherapy* 2003, 5:21-32.
6. Larsen EM, Sørsdahl AB **Spørreundersøkelse til ungdom med cerebrel parese 2009 Upublisert.**
7. Mockford M, Caulton JM: **Systematic review of progressive strength training in children and adolescents with cerebrel palsy who are ambulatory.** *Pediatric Physical Therapy*, 2008.

Ungdomsprosjektet 2009

”Velge sjøl – Fritidsaktiviteter og Fysioterapi”

Else Mari Larsen laem@sus.no Stavanger Universitetssjukehus,

Ingrid Skage Ingrid.Skage@stavanger.kommune.no,

[Karianne Sandal Karianne.Sandal@stavanger.kommune.no](mailto:Karianne.Sandal@stavanger.kommune.no), Anne Brit Sørsdahl abs@hib.no

Helsedirektoratet har i 2009 gitt støtte til Ungdomsprosjektet ”Velge sjøl – Fritidsaktiviteter og Fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse”. Prosjektet kom i gang fordi både forskning og erfaringer ved Barnehabiliteringstjenesten viser at unge med funksjonsnedsettelse deltar mindre i fritidsaktiviteter og er mindre fysisk aktive enn jevnaldrene. Hovedmålsettingen var derfor å øke fokus på ungdom, fritidsaktiviteter og fysioterapi i Barnehabiliteringstjenesten og i kommunene. Ungdomsprosjektet har bestått av flere ulike delprosjekter:

- Etablering av nettverk vedrørende tilrettelagte fritidsaktiviteter
 - Utveksle informasjon
 - Samarbeid med ulike aktører på feltet om ulike arrangement
- Informasjon om fritidsaktiviteter for ungdom med funksjonsnedsettelse
 - Lage nettsted/brosjyre over fritidsaktiviteter i regionen
 - Arrangere seminar om ”Fritidsaktiviteter for unge med funksjonsnedsettelse”
 - Lage film om fritidsaktiviteter for unge med funksjonsnedsettelse
- Utprøving av ”Fysioterapitrening i gruppe”, en intervensjonsstudie for ungdom med lett cerebral parese
- Informasjon/Seminar om fysioterapitilbud for unge med funksjonsnedsettelse
- Utprøving av klatrekurs for unge med funksjonsnedsettelse
- Spørreundersøkelse til ungdom med cerebral parese 12-18 år om ”Fysioterapi og Fritidsaktiviteter”
- Kartlegging av fysioterapitilbud for ungdom med funksjonsnedsettelse i kommunene

Fokus på fritidsaktiviteter har vært på både kulturelle og fysiske aktiviteter, men med et noe bredere fokus på fysiske fritidsaktiviteter, noe som gjenspeiles i de ulike delprosjektene.

Fritidsaktiviteter

Prosjektrapporten gir ikke noe entydig svar på hva som er det viktigste for at unge sjøl skal kunne velge å delta i fritidsaktiviteter (jfr tittelen ”Velge sjøl”). I de ulike delprosjektene kommer det frem ulike faktorer som hemmer og fremmer deltakelse.

I tillegg til problemer med transport, økonomi, følgepersoner, fysisk og sosial tilrettelegging og holdninger fra omgivelsene, viser noen av delprosjektene at vansker med egenledelse, slitenhet og mange krav i hverdagen hos den enkelte, også kan spille inn når unge med funksjonsnedsettelse skal velge fritidsaktiviteter.

Det å oppleve mestring, få sette egne mål og at aktiviteten ikke er så prestasjonsorientert, bli sett, hørt og anerkjent samt treffe andre ser ut til å fremme deltakelse. Det at de som driver med aktiviteter har kunnskap om unge med funksjonsnedsettelse, oppleves også som vesentlig.

Erfaringene i prosjektet viser at det er fortsatt mye å gjøre for å ivareta og forbedre tilrettelegging for å optimalisere deltakelse hos unge med funksjonsnedsettelse. Samtidig må man ta høyde for ulike forutsetninger hos de unge som enkeltindivider, som gruppe og deres familier.

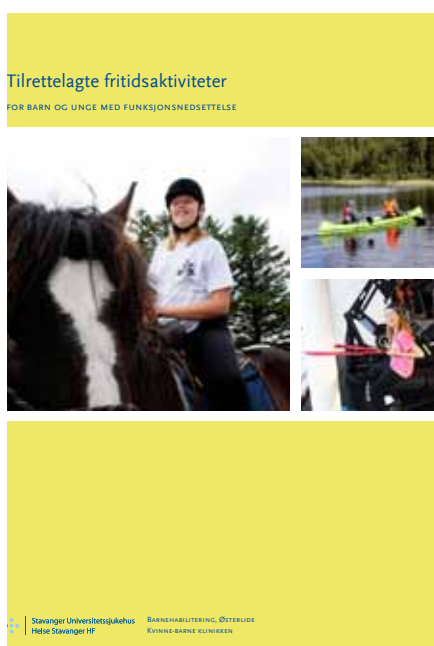
Vi erfarte for eksempel at klatring som aktivitet er en utmerket arena for samhandling og mestring. De unge støttet og oppmuntret hverandre uten at det ble konkurransepreg. De kom med ulike oppmuntrende tilrop og ytringer til hverandre; både når de var underveis i klatring mot toppen og når de var slitne og trengte hvile:

*”Kom igjen, du er snart oppe!” – ”Dette var kjempeskummelt, men godt skummelt!” –
”Har du prøvd denne ruten?” – ”Jeg har hvilt lenge nok, påan igjen!-” ”Klatring er den kuleste aktiviteten jeg har drevet med!”*

Men det kreves instruktører som har erfaring med ungdom med funksjonsnedsettelse for å tilrettelegge best mulig. Det å lære opp nærpersoner; støtte/treningskontakter, lærere, foreldre som kjenner ungdommene i å sikre under klatring, virker være en smart måte å få unge med funksjonsnedsettelse inn i klatremiljø på sikt.

NIF og Rogaland Idrettskrets arrangerte i september 2009 sammen med Nærbø idrettslag en **Paralympisk skoledag**. Funksjonsfriske barn og unge fikk sammen med 20 skolebarn med funksjonsnedsettelse prøve ut ulike aktiviteter som for eksempel el- innbandy, sittende volleyball, bordtennis, kjelkehockey, rullestolsstafett på bane mm. Dette var et fantastisk flott arrangement som nå vil bli årlig i Loen på Nærbø. Det bidrar til å vise frem ulike muligheter samt rekruttere barn og ungdom. Rehabiliteringstjenesten rekrutterer barn og unge både direkte og via vårt ”Fritids nettverk” til arrangementet, og vi deltar med representanter fra fysio og ergoterapigruppen.

I løpet av prosjektåret lagde vi en **brosjyre over ”Tilrettelagte Fritidsaktiviteter”** i området Helse Stavanger. Den er lagt ut på vår hjemmeside og kan også lastes ned fra nettstedet ”fritidforalle.no”. Brosjyren har blitt meget godt mottatt av våre brukere. Vi har erfart at de fleste brukere foretrekker papir utgaven. I den elektronisk utgaven ligger det lenker til kommunenes fritidstilbud. Brosjyren er en levende brosjyre som oppdateres 2 g årlig; både ved innspill fra kommunene og at vi aktivt går ut og spør.



Foreløpige resultater fra *Spørreundersøkelsen* til unge med cerebral parese 12- 18 år i området Helse Stavanger om *fritidsaktiviteter og fysioterapi*, viser at 80% av de som svarer deltar i noen form for fritidsaktivitet. Det er de med best grovmotorisk funksjon som deltar på flest aktiviteter. Deltakelse på fritidsarenaen er synkende med økende alder med unntak med et oppsving for 17 åringene.

På spørsmål om de hadde vært på opphold på Beitostølen, svarte 25% positivt. 70% av de som svarte positivt var de med best grovmotorisk funksjon (GMFCS nivå I og II). De hyppigst nevnte fysiske aktivitetene de unge deltar på er ridning, svømming, ski og sykling. Fritidsklubb toppe listen over kulturelle aktiviteter.

Fysioterapi

Deltakelse er et sammensatt begrep og krever derfor flere ulike tilnærminger. Deltakelse i aktiviteter og sosiale sammenhenger i hjem/skole og på fritid, er i mange studier og i Habiliteringsplanen for barn og unge, omtalt som det egentlige målet for habiliteringstiltak. Fysioterapeuter bør også fokusere på intervensjon på deltakelsesnivå, da bedring i funksjoner på kropps og aktivitetsnivå ikke nødvendigvis fører til mer aktiv deltakelse.

Unge med funksjonsnedsettelse er ikke en prioritert gruppe av kommunenes fysioterapitjeneste, noe som er uheldig med tanke på at unge med funksjonsnedsettelse er mye mindre fysisk aktive enn jevnaldrene.

Innhold og organisering av fysioterapi for unge med cerebral parese er ulikt i de ulike kommuner. Foreløpige resultater fra vår Spørreundersøkelse til unge med cerebral parese, viser at ungdommene ønsker seg variasjon i sitt fysioterapitilbud: De vil gjerne trene alene med sin fysioterapeut fordi de har vansker med konsentrasjon /eller har behov for å snakke med fysioterapeuten alene. Noen ønsker gruppe tilbud, andre nevner individuell behandling av muskel skjelett smerter. Enkelte ønsker seg både individuell behandling og gruppetilbud. Noen ungdommer ønsker seg mer oppfølging i treningssalen og at evt en fysioterapeut kan følge dem på treningsstudio.

”Jeg har lyst å trene på treningsstudio, men trenger spesiell veiledning og en person til å følge meg rundt”.

De fleste beskriver fysioterapeuten som en viktig person for dem, som de stiller visse krav til både når det gjelder personlige og faglige egenskaper. De ytrer ønske om en relasjon til fysioterapeuten som er preget av gjensidighet:

Jeg vil at hun skal være grei å snakke med, at hun kan motivere meg og at jeg kan få være med å bestemme.

Fysioterapi i grupper for ungdom er lite utbredt i Helse Stavangers region.

Åtte ukers fysioterapitrening i gruppe for unge med lett cerebral parese basert på valg av egne mål, førte til fremgang på styrke, grovmotorisk funksjon i dagliglivet og på egne valgte mål. Ungdommenes opplevelse av deltakelse i gruppen, rapporteres svært positivt. Nærmere beskrivelse av denne gruppetreningen finnes i Prosjektrapporten.

Veien videre

Som beskrevet ovenfor er det vesentlig at helsearbeidere medvirker til at unge med funksjonsnedsettelse kan delta i fritidsaktiviteter og fysiske aktiviteter som de opplever som kjekke og meningsfulle, og at de blir sett og hørt. Erfaringene fra Ungdomsprosjektet har vist at det å bli kjent, danne nettverk med andre aktører på fritidsfeltet (fritidskonsulenter, ansatte og frivillige i tilrettlagte idretter, brukere og andre på tvers av sektorer og tjeneste nivå) har vært vesentlig for å opprettholde trykket med å informere, inspirere og rekruttere barn og unge til å delta i fritidsaktiviteter.

I løpet av prosjektåret ble dette ivaretatt både via uformelle kontakter ved mail, telefoner og direkte møter, samt hospitering på arenaer der man hadde fritidsaktiviteter som hovedfokus eller som en integrert del av tiltaksfokus (Beitostølen, ulike fysikalske institutter, ulike tilrettlagte aktiviteter). Samtidig var Ungdomsprosjektets oppstartsmøte, program komitè møte, seminarer om tilrettlagte fritidsaktiviteter og fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse, viktige arenaer for å danne slike nettverk og knytte kontakter. Dette skapte grunnlag for videre arbeid etter prosjektslutt.

Ved Barnehabilitering er det nå opprettet en egen gruppe som har ansvar for tilrettlagte fritidsaktiviteter. Gruppen er sammensatt av ulike fagpersoner som naturlig jobber med feltet (sosionom, fysioterapeuter og ergoterapeuter, ledelsen og en bruker). Vi vil også invitere med en representant fra Lærings og mestringssenteret. Foruten å bidra til at flere fagpersoner i habiliteringstjenesten inkluderer fokus på deltakelsesaspektet ved individuelle konsultasjoner, jobber man på ulike områder: Oppdatering og vedlikehold av brosjyren, holde seg à jour om ulike arrangementer og videreformidle dette til brukere, ”pleie” nettverket, delta på paralympisk dag, rekruttere barn og unge til ulike arrangementer, lage og oppdatere et informasjonstorg på venterommet (se nedenfor). Sosionom Tiril Magnussen har hovedansvar for gruppen nå i 2010.



Vi har også egne hyller med tilbud fra alle kommunene i tillegg til mer generell informasjon. Beitostølen, Ridning og "Støtte personer" har for eksempel egne hyller.

Til slutt en historie om viktigheten av nettverksbygging:

Høsten 2010 starter en Allidrettsgruppe for barn og unge med funksjonsnedsettelse i Sandnes Idrettslag. Dette er i utgangspunktet barn som tidligere har deltatt på Intensiv motorisk trening ved Barnehabiliteringstjenesten. I ettertid har de vært sammen på Gruppeopphold på Beitostølen i to perioder (søkt inn fra Barnehabiliteringstjenesten). Foreldre har tidligere bedt Barnehabiliteringstjenesten om koordineringshjelp for å finne aktiviteter som hele gruppen kunne drive på med sammen i ettertid. Det er en utfordring å finne fritidsaktiviteter lokalt til barn i etterkant av Beitostølen opphold. Det er også første gang en hel gruppe barn og unge ønsker en felles aktivitet på tvers av kommunegrenser (16 stk i alt).

På Fritidsseminaret i regi av Ungdomsprosjektet i november 2009 foreleste Anne Ottestad om ”Opptur”, en allidrettsgruppe i regi av Fossum idrettslag.

Denne forelesningen inspirerte en forelder til et barn som hadde deltatt i nevnte gruppeopphold på Beitostølen. Hun ble koblet til representant fra Rogaland Idrettskrets og så videre til NIFs representant Merete Skadal. Hun tok initiativ til å kontakte et idrettslag i en sentralt beliggende kommune; Sandnes kommune.

Det er også søkt midler fra ”Folkepulsen”, et prosjekt i regi av NIF, Rogaland Fylkeskommune og Rogaland Idrettskrets som blant annet har funksjonshemmede som målgruppe. Representanter fra Barnehabiliteringstjenesten har vært i dialog med foreldre og vil rekruttere barn og unge til gruppen, søke etter trenere via sitt nettverk, samt bidra i oppstarten av Allidrettslaget.

Prosjektrapporten ”Velge sjøl” Fritidsaktiviteter og Fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse er lagt ut i sin helhet på Stavanger Universitetssjukehus` hjemmesider: [sus.no/ Kvinne - Barneklubben/Barnehabilitering Østerliden /Publikasjoner](http://sus.no/Kvinne-Barneklubben/Barnehabilitering/Osterliden/Publikasjoner).

“Pick and choose – What`s for me?”

Leisure activities and Physiotherapy for youths with disabilities

Larsen, Else Mari laem@sus.no, Skage Ingrid igds@sus.no, Sandal Karianne knnl@sus.no, Stavanger University Hospital, Sørsdahl Anne Brit, Bergen University College abs@hib.no

Purpose: Adolescents with cerebral palsy are far less active in daily life than their peers. Youths with disabilities are often tired of traditional physiotherapy. They are in need of a variety of activities in their free time. Physical activities and participation in sport are important for future health promotion. An important theme for adolescents with cerebral palsy regarding quality of life involves an interaction between personal interests and preferences and opportunities to participate in age appropriate activities and leisure activities.

Description: This is a one year pilot project focusing on youths with disabilities and their activities in their free time, their participation in physical activities and in group physiotherapy. The project has an explorative objective with varied methods for widely assessing the above themes. There will also be two intervention models connected with the above, one with focus on group physiotherapy for adolescents with mild cerebral palsy and the other will focus on varied free time activities for youths with disabilities. An important purpose of the project, is to enhance the adolescents own choices. The start of the project and the introduction to the involved network will be in February 2009.

Evaluation: The following methods will be conducted: Structured interview of central multi-disciplinary staff and physiotherapists in the region of Helse Stavanger, questionnaires to youths with cerebral palsy in the region, focus group interview of the participants in the intervention physiotherapy group and the free time activity group. Standardized measures before and after the 8 week group physiotherapy for adolescents with mild cerebral palsy will also be carried out.

Conclusion: A brochure and a website giving an overview of free time activities in the region of Helse Stavanger will be developed. There will be arranged an inspiration conference and seminary regarding group physiotherapy and activities in free time for youths with disabilities. The results of the intervention models and the questionnaires/interviews will also be presented at the above conference and seminary and in a written report.

Perspective: There is a need for a change in perspective for physiotherapists to encourage participation in leisure activity for adolescents with disability. It is vital to develop physical fitness interventions, and to implement community exercise and sports program into their leisure activities. This will create the opportunity of a wider choice.

Funding acknowledge: The project is funded by Helsedirektoratet, Norway.

Vedlegg 7

Spørreundersøkelse – Hva synes de unge søl om Fritidsaktiviteter?

Fagartikkel nettstedet www.fritidforalle.no artikkel publisert

Hva sier de unge sjøl om fritidsaktiviteter?

Skriftstørrelse: A A

I prosjektet "Velge sjøl!" som vi tidligere har omtalt ble det gjennomført spørreundersøkelse blant unge med cerebral parese om fritidsaktiviteter. Resultatene kan du lese i en fagartikkel her.

Spørreundersøkelse til ungdom med cerebral parese

Bakgrunn

Deltakelse er det mest vesentlige resultat av helse for alle barn og unge. Deltakelse beskrives av Law (2002) som svært viktig for utviklingen: " Gjennom deltakelse formes vennskap og kunnskaper, ferdigheter læres og kreativitet utvikles". Deltakelse beskrives i ulike studier som et komplekst fenomen der mange faktorer virker inn, og påvirkning endres over tid når barnet/ungdommen blir eldre (Almquist 2005, Palisano 2010). Internasjonal forskning viser at ungdom med funksjonsnedsettelse deltar mindre i fritidsaktiviteter enn sine jevnaldrene (Colver 2010, Shikako-Thomas 2008).

Det er en tendens til at ungdom med CP har en enda roligere livsstil enn da de var barn (Brunton 2010). Barn og unge med cerebral parese er mindre fysisk aktive enn jevnaldrene (Shikako-Thomas 2010), og studier viser at under ti prosent av barn og ungdommer med CP møter anbefalingene om moderat fysisk aktivitet 60 minutter daglig (Brunton 2010). Fysisk aktivitet er assosiert med en rekke positive helsegevinster, både fysiologiske og psykologiske (Jahnsen 2003, Maher 2007). Den anbefalte daglige mengde fysisk aktivitet er derfor viktig i et forebyggende helseperspektiv. Fysiske helseproblemer er også vist å gi redusert livskvalitet hos unge med cerebral parese (Davis 2009).

Else Mari Larsen
laem@sus.no
Stavanger
Universitetssjukehus



I spørreundersøkelsen vår ønsket vi både å få et bilde av hvor mye ungdommer med cerebral parese (CP) deltar i fritidsaktiviteter, hvilke typer fritidsaktiviteter de deltar i og omfanget av disse. Vi ønsket også å høre hva ungdommene selv ønsket av fritidsaktiviteter og hva som eventuelt var hindringer for å delta i fritidsaktiviteter.

Et eget spørreskjema inspirert av skjemaet "Children's Assessment of Participation and Enjoyment" (CAPE) (King 2004), ble utarbeidet og sendt alle ungdommer med CP mellom 12 og 18 år i barnehabiliteringstjenesten Østerlides arkiver. Spørreundersøkelsen er godkjent av Regional Etisk Komite Vest og Datatilsynet.

Anne Brit Sørsdahl
abs@hib.no
Høgskolen i Bergen



foto:
Frøy Katrine Myrhol

Deltakere

Totalt 86 skjema ble sendt ut og vi mottok svar på 44 skjema (51,2%). To av de innsendte svarskjemaene ble ekskludert på grunn av mangelfull utfylling. Dette gir en svarprosent på 48,8% (42 skjema).

Gjennomsnittsalderen på ungdommene som har svart er 14,4 år, og flest svar har vi fått fra ungdommer på 12 og 17 år. Trenden er likevel et synkende antall svar fra 12 til 18 år. 76% av ungdommene er klassifisert i Gross Motor Function Classification System (GMFCS) nivå I og II (tabell 1). Fordelingen av gutter og jenter var omtrent lik.

Tabell 1.
Deltakende ungdommer (n=42)

Fordeling alder*	
12 år	8
13 år	6
14 år	6
15 år	4
16 år	5
17 år	8
18 år	4
Kjønn gutt/jente*	19/22
GMFCS	
Level 1	22
Level II	10
Level III	4
Level IV	4
Level V	2

* angivelse mangler for en ungdom

Resultater

Nærmere 80% av ungdommene oppgir at de deltar i noen form for fritidsaktiviteter. Det er litt flere jenter (86%) enn gutter (79%) som deltar i fritidsaktiviteter. I gjennomsnitt deltar ungdommene i tre fritidsaktiviteter. Det er en tendens til at deltakelse på fritidsarenaen synker med økende alder ($r = -0,41$). Dette gjelder hovedsaklig deltakelse i fysiske aktiviteter ($r = -0,44$), mens deltakelse i de kulturelle aktivitetene opprettholdes selv om ungdommene blir eldre. Det er ingen systematisk sammenheng mellom GMFCS-nivå og hvor mange fritidsaktiviteter ungdommene deltar i. Antall som oppgir at de deltar på flest aktiviteter er imidlertid i hovedsak ungdommene med best grovmotorisk funksjon (GMFCS-nivå I og II).

På spørsmål om hvilke aktiviteter de deltar i, er 57 av aktivitetene fysiske aktiviteter, mens 43 har vi klassifisert som kulturaktiviteter. Riding, svømming, ski og sykling er de hyppigste fysiske aktivitetene, mens fritidsklubb og musikk/drama topper listen over kulturelle aktiviteter (tabell 2). Ungdommene med best grovmotorisk funksjon (GMFCS-nivå I - III) deltar i flere fysiske enn kulturelle aktiviteter, mens hos ungdommer klassifisert i GMFCS-nivå IV og V dominerer de kulturelle aktivitetene. Det er en tendens til at gutter deltar i flere fysiske enn kulturelle aktiviteter, mens hos jenter finner vi ikke dette.

Vanligst er det å delta på fritidsaktiviteten en gang per uke (tabell 3). Slektninger og venner er de ungdommene vanligst deltar i fritidsaktiviteter sammen med, mens lønnete personer som støttekontakt sjeldnere er følge på fritidsaktiviteter (tabell 3).

Tabell 2.
Type fritidsaktiviteter ungdommene deltar i (n=33)

Riding	9
Svømming	7
Ski	7
Sykling	7
Tur	5
Treningsstudio, jogging, gymgruppe, trening	5
Håndball, fotball, volleyball	4
Bocca, bowling	3
Golf	3
Dans	1
Landhockey, badminton	2
Padling	1
Klatring	1
Kjelkehockey	1
Skating	1
Klubb	11
Musikk, drama, kulturskole	11
Speider, naturgruppe, 4H	5
Kino	4
Være med venner	2
Jobb, barnepass	2
Tur med båt, fisking	2
Sjakk	1
Bibliotek	1
Lage smykker	1
Forskjellige aktiviteter	1
Leir	1
Hunder	1

Tabell 3.
Fritidsaktiviteter. Hvor ofte deltar ungdommene i en fritidsaktivitet og sammen med hvem? (n = 33)

Hvor ofte?	
En gang i uken	48
To til tre ganger i uken	17
Noen ganger i året	12
To til tre ganger i måneden	10
En gang daglig	8
En gang i måneden	6
Med hvem?	
Nær familie	42
Venner	35
Alene	27
Støttekontakt	20
Andre	16
Andre slektninger	7

Ungdommene er samstemte i at det viktigste med fritidsaktiviteter er å ha det kjekt og det å treffe venner eller andre ungdommer (tabell 4). Det som mest hyppig blir nevnt som hindringer for å delta i fritidsaktiviteter, er at ungdommene mangler følge, at fritidsaktivitetene ikke er tilrettelagt for dem eller at det ikke finnes aktiviteter som de ønsker å delta i (tabell 5).

Tabell 4.
Viktig med fritidsaktiviteter (n=41)

Ha det kjekt	34
Treffe andre, treffe venner, sosialt	30
Ha noe å gjøre	9
Trene	8
Mestre, lære nye ting, utfordre meg selv	6
Voksenkontakt	1
Forutsigbarhet	1
Ikke prestasjonsorientert	1
Brukt kroppen skånsomt	1

Tabell 5.
Hinder deltakelse i fritidsaktiviteter (n=32)

Ingen å gå med, mangler følgeperson	11
Aktiviteter passer ikke/finnes ikke	11
Ikke tilrettelagt	10
Ikke lyst, motivert	7
Transport	6
Tid	4
Smerter, manglende krefter	3
Økonomi	1
Mobbing	1

25 % ungdommene med cerebral parese hadde hatt opphold på Beitostølen Helse- og idrettsenter, 70% av disse hadde GMFCS nivå I og II.

Spørreskjemaundersøkelsen ble sendt alle unge med CP i Helse Stavanger og svarprosenten er relativt høy sammenliknet med andre spørreundersøkelser. Samtidig er antallet ungdommer som har deltatt relativt lavt, slik at det er vanskelig å generalisere resultatene. Spørreskjemaet vi sendte ut er ikke reliabilitet- og validitetstestet. Svarene kan likevel identifisere endel temaer til drøfting.

Drøfting

Fritidsaktiviteter

Resultatene av spørreundersøkelsen viser at 80% av de som svarte, deltar i noen form for fritidsaktivitet. Dette er en høyere andel enn det som andre studier viser. I en studie av Law (2006) oppgir 60% av barn med cerebral parese og andre funksjonsnedsettelse at de deltar i uformelle fritidsaktiviteter ukentlig eller oftere.

Den høye deltakelsen i fritidsaktiviteter som rapporteres av våre ungdommer, kan ha sammenheng med at vi definerte fritidsaktivitet relativt vidt i spørreskjema; alle typer fritidsaktiviteter skulle med. Vi skilte heller ikke mellom formelle og uformelle aktiviteter, slik at flere har svart begge deler; for eksempel gå tur med hund og bowling. Den høye deltakelsen i fritidsaktiviteter kan også ha sammenheng med at de som svarte var spesielt aktive. Det var overraskende at ingen for eksempel svarte at de brukte dataspill eller så på TV. Det at vi ikke brukte ferdige svaralternativer kan ha påvirket hvilke aktiviteter ungdommene har valgt å ta med.

Type aktiviteter og kjønnsforskjeller

Riding, svømming ski og sykling var de hyppigst nevnte fysiske fritidsaktiviteter i vår undersøkelse. Disse resultatene er delvis i tråd med resultatene i Nyquists studie (2010) fra Beitostolen der svømming klart var den mest foretrukne, med aktiviteter med hest som nummer to. I Mahers studie (2007) er svømming, dans og gange oppgitt som de hyppigst valgte aktiviteter av ungdommer på GMFCS nivå I og II,

Vi fant en trend i retning av at jenter oftere deltar i fritidsaktiviteter enn gutter. Det er en tendens til at guttene deltar i flere fysiske enn kulturelle aktiviteter. Men materialet vårt er for lite til å si noe generelt om kjønnsforskjeller. Nyquists studie (2010) fra Beitostolen viser at jenter foretrekker aktiviteter med hest. Andre studier viser at gutter med cerebral parese oftere foretrekker fysiske fritidsaktiviteter, mens jenter foretrekker sosiale aktiviteter (Shikako-Thomas 2008, Imms 2008). Dette kan tyde på at det er kjønnsforskjeller i aktivitetsmønster hos unge med CP. Det rapporteres store kjønnsforskjeller i daglig fysisk aktivitet hos norske 9 åringer generelt, men disse er utjevnet ved 15 år. Det er også relativt store kjønnsforskjeller i bruk av PC blant norske tenåringer (Helsedirektoratet 2008).

Av kulturelle aktiviteter i vår studie, topper klubb, musikk og drama listen. Maher (2007) har sammenlignet type aktiviteter unge med cerebral parese deltar på i forhold til jevnaldrene. Selv om ungdommene drev med flere av de samme aktivitetene, ble det rapportert forskjeller i aktivitetsmønster. Det var en tendens til at unge med cerebral parese oftere deltok i uformelle aktiviteter som var mindre sosiale og de hadde lavere intensitet. En ungdom med CP som ble intervjuet av oss for å nyansere svarene i undersøkelsen vår, fortalte at hun ønsket seg et skrivekurs, fordi hun brukte skriving til å bearbeide vanskelige tanker.

I en australsk studie av unge med cerebral parese, oppgis det at de tilbringer i snitt 28 timer i uken foran skjerm. Dette tilsvarer tidsbruk for jevnaldrene i Australia. I Norge har skjermtid relatert til bruk av PC øket fra 16, 9 timer (2001) til 30, 6 timer (2005) for gutter i 10. klasse (Helsedirektoratet 2008). Man må derfor ta høyde for den generelle økende utvikling av daglig stillesitting i samfunnet for øvrig.



Dose fysisk aktivitet i relasjon til alder og GMFCS-nivå

Deltakelse i fritidsaktiviteter totalt sett i vår studie minsker med alderen. Det gjør også deltakelse i fysiske fritidsaktiviteter, mens deltakelse i de kulturelle aktivitetene holder seg stabilt. De unge med best funksjonsnivå er de som har angitt at de deltar på flest fritidsaktiviteter. Det er også en trend at de med best funksjonsnivå deltar på flest fysiske fritidsaktiviteter. Minskende fysisk aktivitet hos unge med CP ved økende alder og økende GMFCS-nivå, støttes av flere studier (Shikako-Thomas 2010, Maher 2007, Brunton 2010). Det at eldre er mindre fysisk aktive enn yngre finner vi også hos jevnaldrene; norske 15-åringene er 43% mindre fysisk aktive enn 9-åringene (Helsedirektoratet 2008).

Det vanligste i vår studie var deltakelse en gang i uka i en fritidsaktivitet, både på fysiske og kulturelle aktiviteter. De unge deltar oftest i flere fritidsaktiviteter, slik at ungdommene er aktive på fritidsarenaen flere ganger per uke. Selv om de unge svarer på hyppighet av deltakelse på en aktivitet, sier ikke dette noe om intensiteten de deltar med.

I studier som har målt dose av fysisk aktivitet hos unge med cerebral parese, beskrives aktivitetsnivået deres som lavere enn jevnaldrene. Aktivitetene drives med lavere tempo og intensitet (Brunton 2010). I CPUP rapporten (Arner 2010) som omhandler barn og unge med CP i Sverige og Norge, er 63% av de som er eldre enn 6 år fysisk aktive en til to ganger i uka. Vi har ikke kunnskap om intensiteten i ungdommenes deltakelse i fysisk aktivitet. Det er en utfordring å øke det totale fysiske aktivitetstilbudet med høy nok intensitet til alle med CP uansett funksjonsnivå, når en vet at under 10 % av unge med CP møter kravene om daglig fysisk aktivitet (Brunton 2010).

Viktig med fysisk aktivitet som forebygging

Ungdomstiden er en tid med store utfordringer for unge med cerebral parese med hensyn til utvikling av selvstendighet, forhold til venner og familie og endringer i kroppslige forhold.

Ungdommene i vår studie svarer at for å trives med aktiviteter, er det viktig å ha det kjekt og treffe andre, mestre og utfordre seg selv. I intervjuer vi har gjort med ungdommer, svarer flere at det er viktig at aktivitetene ikke er for prestasjonsorientert.

Det at de unge med CP ønsker seg sosiale, kjekke aktiviteter som er lite prestasjonsorienterte er en viktig melding til fagpersoner. Jahnsen (2003) har tidligere vist at fysisk aktivitet er viktig faktor for å forbygge reduksjon av funksjon, trøtthet og smerter hos voksne med cerebral parese. Den viktigste prediktor for at man var fysisk aktiv som voksne, var at man hadde lært å ta ansvar for egen helse som barn/ungdom. Dette betydde blant annet at en hadde deltatt i kjekke fysiske aktiviteter fra barne og ungdomsalderen av (Jahnsen 2003).

Fysioterapi til unge med funksjonsnedsettelse er ikke satsingsområde i kommunenes fysioterapitjeneste (Larsen 2009). Dette er uheldig med tanke på at unge med funksjonsnedsettelse har behov for støtte og tilrettelgging for å komme i gang med mer og et bredere spekter av fysisk aktivitet. Av ungdommene i vår studie hadde 25 % vært på Beitostølen. 70% av disse ungdommene var klassifisert i GMFCS-nivå I og II. Studier viser at unge med funksjonsnedsettelse må få anledning til å prøve ut en rekke aktiviteter for å øke sannsynligheten for at man vil starte med en aktivitet. Opphold på Beitostølen bidrar til en slik høydose med utprøving, der de unge i stor grad får være med å velge hva de vil prøve ut (Nyquist 2010). Det er derfor viktig at ikke bare ungdommer med best motorisk funksjonsnivå henvises til Beitostølen.

Støttekontakt

Resultatene viste at det var vanligst å få følge av familie og venner til fritidsaktiviteter. Støttekontakt blir brukt av noen, men mangel på følgeperson er også en av årsakene som flest ungdommer i vår studie oppgir som en hindring for ikke å delta på aktiviteter, samt at aktiviteten ikke finnes eller ikke er tilrettelagt. I en undersøkelse fra Beitostølen oppga bare 1/3 av de spurte (alder 6-18 år) at de hadde støttekontakt, men at dette var viktig for at de skulle fortsette med en fritidsaktivitet hjemme (Nyquist 2010). Vi har også erfart fra treningsgruppen og klatreggruppen for ungdom med lett cerebral parese at tett individuell oppfølging er vesentlig for fortsatt deltakelse, og også ønsket av de unge selv. Tilgang på støttekontakt kan også være av avgjørende betydning for å hindre frafall med økende alder.



Deltakelse er et kompleks fenomen

Svarene i undersøkelsen vår understøtter at deltakelse i fritidsaktiviteter er et komplekst fenomen. I en del studier har man utviklet sammensatte modeller for å se på hvilke faktorer som hemmer og fremmer aktivitet; knyttet til **den unge, familien og omgivelsene** (Palisano 2010, Law 2006, King 2006, Buffart 2009).

I vår undersøkelse er forhold knyttet til den unge sjøl ikke undersøkt bortsett fra kjønn, alder og motorisk funksjonsnivå. Men vi har spurt de unge om hva som er viktig for å trives med fritidsaktiviteter og hva som hindrer dem. Noen unge svarer at de ikke har lyst eller er motivert. Dette kan ha sammenheng med flere forhold. Unge med cerebral parese kan ha vansker med egneledelse og øket sårbarhet for trøtthet, noe som gir seg utslag i manglende initiativ og overskudd. "Jeg vil ikke bruke mine siste krefter på sport" sier en ung jente som går i videregående skole i et intervju, og synes at skolearbeid og litt sosial kontakt på fritida er det hun makter. Noen få ungdommer i vår studie rapporterer smerter som årsak til at de ikke deltar i aktiviteter. Smerter er assosiert med lavere deltakelse i aktiviteter i andre studier (Colver 2010).

God interaksjon med venner og andre voksne samt selvstendighet, er faktorer som er assosiert med høyere deltakelse i fritidsaktiviteter. Fagpersoner oppfordres til å støtte opp under mestring, gode interaksjoner og egenkontroll hos ungdommene. Unge som har flere positive opplevelser av samspill, opplever omgivelsene som mer tilgjengelige og er assosiert med høyere deltakelse (Almqvist 2005).

Ungdommene i vår studie svarer at de følges til aktiviteter mest av familie og venner. I tillegg oppgir de transport som en hindring for å delta. Andre studier viser at foreldrestress, familens preferanse for aktiviteter, familiesamhold, nabokontakter og mulighet for transport er faktorer som er assosiert med deltakelse i fritidsaktiviteter (Law 2006, Shikako-Thomas 2008, Palisano 2010). Det er nødvendig med både tverrfaglig og tverrsektorielt samarbeid for å møte disse utfordringene.

Ønsker seg?

Vi har også spurt hva de unge ønsket seg av aktiviteter dersom de kunne velge fritt. På dette spørsmålet svarte kun 33 %. Svarene var sparsomme; de ønsket seg kun en eller to aktiviteter, og noen svarte vet ikke/ingen aktiviteter. De fleste av de ønskede aktiviteter finnes allerede i distriktet, noe som må bety at de unge enten ikke vet om disse aktivitetene, eller at nevnte hindringer for å delta også gjelder ønskede aktiviteter. Det er også en erfaring fra barnehabiliteringstjenesten at de unge ikke vet hva de skal velge. En metode for å lette prosessen for unge med bistandsbehov inn i selvvalgte fritidsaktiviteter, finnes på nettstedet <http://www.fritidmedbistand.no/> Ved barnehabiliteringstjenesten Østerlide har vi også, som en hjelp til å få oversikt over tilbud om tilrettelagte fritidsaktiviteter, utarbeidet en nettbasert informasjonsbrosjyre og et informasjonstorg, samt en egen intern resursgruppe som har fokus på tilrettelagt fritid (omtalt i Gjeste blogg nr 16).



Informasjonsbrosjyren Informasjonstorget

Resultatene fra spørreundersøkelsen, arbeidet med informasjonsbrosjyre og oppstart av Allidrettslag i Sandnes (omtalt i Gjeste blogg nr 16), er eksempler på at samarbeid må til på tvers av fagmiljøer, tjenestenivåer og med brukere for å få til gode løsninger. Det viser også at fagpersoner har en rolle i å informere, påvirke og støtte opp under deltakelse i fritidsaktiviteter. Fagpersoner må ta høyde for faktorer knyttet til den unge, familien og omgivelsene når de skal bidra til at de unge sjøl får velge aktiviteter. Nyquists (2010) studie viser at barna /de unge synes det var viktig å få velge aktivitet, men at det ikke måtte gå bekostning av samvær med andre jfr de unges svar fra vår undersøkelse: "Det skal være kjekt og sosialt og lite prestasjonsorientert!"

Mer informasjon og resultater fra de andre delprosjektene finnes i prosjektrapporten som kan lastes ned fra <http://www.sus.no/> eller <http://www.fritidforalle.no/> (søk "Velge sjøl"). Mer informasjon kan også fås fra prosjektleder Else Mari Larsen laem@sus.no.

Litteraturliste

Arner M. et al (2010) CPUP Årsrapport

Almqvist, L. and M. Granlund (2005). "Participation in school environment of children and youth with disabilities: A person-oriented approach." *Scandinavian Journal of Psychology* **46**(3): 305-314.

Brunton LK, Bartlett J.B. (2010) "Description of Exercise Participation of Adolescents with cerebral palsy. Across a 4-year period" *Pediatric Physical Therapy* **22**:180-188

Buffart, L M (2009). "Perceived barriers to and facilitators of physical activity in young adults with childhood-onset physical disabilities" *Journal Rehabilitation Med* **41**: 881-885

Colver, A. (2010). "Leisure activities for 6 to 12-year-old children with cerebral palsy." *Dev Med Child Neurol* **52**(2): 115-116.

Colver, A. et al (2010) "Study protocol: Determinants of participation and quality of life of adolescents with cerebral palsy: a longitudinal study (SPARCLE 2) *BMC Public health* **10**: 280

Davis E, Shelly A et al. (2009) "Quality of life of adolescents with cerebral palsy: perspectives of adolescents and parents" *Developmental Medicine and Child Neurology* **51**: Iss 3, pg.193,

Harding, J. et al (2009): "Children with disabilities perceptions of activity participation and environments: A pilot study". *Canadian Journal of Occupational Therapy*. Vol.76, nr.3, s133-144.

Helsedirektoratet (2008) "Fakta om fysisk aktivitet" http://www.helsedirektoratet.no/fvsiskaktivitet/fakta/mindre_aktive_i

Helsedirektoratet (2008) "Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge - En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15 åringer" Rapport 02/2008

Imms, C. (2008). "Children with cerebral palsy participate: a review of the literature." *Disabil Rehabil* **30**(24): 1867-1884.

Imms, C., S. Reilly, et al. (2009). "Characteristics influencing participation of Australian children with cerebral palsy." *Disabil Rehabil* **31**(26): 2204-2215.

Jahnsen, R. (2003) "Physiotherapy and Physical Activity - Experiences of Adults with cerebral palsy, eith implikations for children" *Advances in Physiotherapy* **5**: 21-32

King G, Law M et.al (2006) "Predictors of the leisure and recreation participation of children with physical disabilities: a structural equation modeling analysis" *Child Health Care* **35**:209-34

King G, Law M et al (2004) "Childrens Assessment of Participation and enjoyment (CAPE) and Preferences for Activities of Children (PAC)" Harcourt Assessment , Inc.; San Antonio, TX

Law, M., G. King, et al. (2006). "Patterns of participation in recreational and leisure activities among children with complex physical disabilities." *Dev Med Child Neurol* **48**(5): 337-342.

Law, M., G. King, et al. (2006). "Patterns of participation in recreational and leisure activities among children with complex physical disabilities." *Dev Med Child Neurol* **48**(5): 337-342.

Larsen EM, Sørsdahl AB " (2009) "Velge sjøl" Fritidsaktiviteter of fysioterapi for unge med funksjonsnedsettelse Avslutningsrapport <http://www.sus.no/>

Law M., (2002) "Participation in the occupations of everyday life *Am J Occup Therapy* **56**: 640-9

Maher C.A., Williams M.T. (2007) " Physical and sedentary activity in adolescents with cerebral palsy" *Developmental Medicine and Child Neurology* **49**: 450-457

Majnemer, A., M. Shevell, et al. (2008). "Participation and enjoyment of leisure activities in school-aged children with cerebral palsy." *Dev Med Child Neurol* **50**(10): 751-758.

Nyquist A. (2010) Gjesteblogg nr 10 </gjesteblogg/gjesteblogg-nr-102010.aspx>

Palisano, R. J., Chiarello L A. et al. (2010). "Determinants of intensity in leisure and recreational activities by children with cerebral palsy " *Developmental Medicine and Child Neurology*

Shikako-Thomas, K., A. Majnemer, et al. (2008). "Determinants of participation in leisure activities in children and youth with cerebral palsy: systematic review." *Phys Occup Ther Pediatr* **28**(2): 155-169.

[<< Tilbake](#)

Vedlegg 8

Oppdatert [Brosjyre Tilrettelagte Fritidsaktiviteter](#)

Tilrettelagte fritidsaktiviteter

FOR BARN OG UNGE MED FUNKSJONSNEDSETTELSE



Stavanger Universitetssjukehus
Helse Stavanger HF

BARNEHABILITERING, ØSTERLIDE
KVINNE-BARNE KLINIKKEN

Fritidstilbud

FOR BARN OG UNGE MED FUNKSJONSNEDSETTELSE

Brukere, foreldre, frivillige og fagpersoner i kommunene har lenge etterspurt en oversikt over tilrettelagte fritidsaktiviteter i de kommuner som Helse Stavanger dekker.

Denne brosjyren er ment å gi en slik oversikt. Den er ikke fullstendig. Vi ber aktører som er nevnt i brosjyren, samt de vi ikke har nevnt, om å gi jevnlig tilbakemeldinger på kontaktpersoner og aktiviteter. På denne måten har vi mulighet til å holde brosjyren oppdatert.

Brosjyren kan lastes ned fra www.sus.no/barnehabilitering.

Stavanger, 24.11. 2009

Revidert 01.09.2010

Randi Schiøtz,
avdelingssjef

Tiril Magnussen
mati@sus.no

Else Mari Larsen
laem@sus.no

Positiv fritid

Fritid blir gjerne definert som den tiden en fritt disponerer selv. I fritiden har en mulighet for å være seg selv, utvikle egne ferdigheter og ressurser ved å delta i selvvalgte aktiviteter. Positiv fritid innebærer at en selv skal kunne styre valg av aktivitet og at aktiviteten skal være lystbetont.

Fritidsaktivitetene kan være svært ulike og kan innebære både fysisk aktivitet og kulturelle aktiviteter, som drama- og musikkgrupper.

Barn og unge som ikke har erfaring med å delta i fritidsaktiviteter, kan møte ulike utfordringer når de ønsker å finne et tilbud; både av praktisk og mer personlig karakter. Det kan være vanskelig å finne et passende tilbud, egnet transport og ledsager. Personens egen motivasjon, mulighet til å organisere det praktiske rundt deltakelsen i en aktivitet og andre gjøremål i hverdagen kan også være av betydning.

Deltagelse i en aktivitet vil kunne virke positivt på mange områder. Det gir mulighet for å få et sosialt nettverk, oppleve gruppetilhørighet som igjen kan styrke selvfølelse og identitet. Det å delta på arenaer som oppleves som meningsfulle, vil i seg selv bidra til en opplevelse av bedre helse.

Leserveiledning

Brosjyrens oppbygging:

- Tilbud i den enkelte kommune
- Treningssentre, friluftsliv, Leir- og ferietilbud
- Generell informasjon
- Nyttige adresser, publikasjoner og kontakter

Brosjyren omtaler primært tilbud i regi av kommunen. I tillegg til det kommunale tilbud har noen kommuner tilbud gjennom privat sektor og frivillige organisasjoner.

Flere kommuner har tilbud som er åpne for personer fra andre kommuner.

Noen kommuner har aktivitetskalender, og disse ligger på kommunens hjemmeside. Vi har laget hyperlenker til disse i den elektroniske versjonen av brosjyren. I de kommuner som ikke har aktivitetskalender er aktivitetene nevnt.

E-post- og nettadresser samt flere ulike tilbud, publikasjoner og brukerorganisasjoner er aktiverbare i den elektroniske versjonen av denne brosjyren.

Begreper brukt i brosjyren

Noen tilbud er tilrettelagt for unge med alle typer funksjonsnedsettelse, mens andre er for undergrupper:

Funksjonshemmet/ funksjonsnedsettelse

Omfatter personer med både psykisk og fysisk funksjonshemming.

Utviklingshemmet

Omfatter personer med en psykisk utviklingshemming.

Fysisk funksjonshemmet/ funksjonsnedsettelse

Omfatter personer som har bevegelseshemming.

