

FRISE.

LANDSFORENING FOR FRIVILLIGCENTRE OG SELVHJÆLP

Østeraagade 2,2

9000 Aalborg

www.frise.dk

Tlf 98 122424

27. juni 2006

ET ANDET LIV

En rehabiliterings- og forebyggelsesindsats for mennesker med kræft og hjertekarsygdomme og deres pårørende.

En model udviklet af Frise, landsforening for frivilligcentre og selvhjælpsprojekter.

Dette er en kort projektbeskrivelse; en udbygget projektbeskrivelse er under udarbejdelse af Frises sekretariat.

Projekt Et Andet Liv er et pilotprojekt, der skal afprøve og udvikle en netværksmodel for et forebyggelses- og rehabiliteringsforløb, baseret på tværfagligt og tværsektorielt samarbejde. Indholdet er en systematisk og kontinuerlig indsats overfor mennesker der rammes af en kronisk/livstruende lidelse. I følgende beskrivelse er valgt mennesker ramt af kræft eller hjerte/.karsygdom, og deres nærmeste pårørende.

Derfor er Projekt Et Andet Liv en god ide:

De fremtidige kommuner skal fra 2007 bære de nye opgaver inden for folkesundhed, forebyggelse, genoptræning og rehabilitering. I den sammenhæng er der brug for nytænkning indenfor rehabiliterings- og forebyggelsesindsatsen. En særlig indsats i forhold til mennesker, der rammes af alvorlig sygdom som kræft eller hjerte-karlidelse er vigtig. Dels fordi antallet af sygdomsramte stiger, dels fordi livskvaliteten for hovedparten af disse mennesker forringes som følge af angst, isolation og mangel på viden. At overleve sygdommen er ikke nok, Disse mennesker behøver hjælp til at finde nyt fordfæste, at opbygge en anden forståelse af livet og mobilisere egne ressourcer til at udvikle en ny livsstrategi. Der er store samfundsmæssige og personlige omkostninger forbundet med de alvorlige kroniske sygdomme, i særdeleshed når det ramte menneske ikke får ordentlig fat i livet bagefter, og blandt meget andet risikerer at miste tilknytningen til arbejdsmarkedet. For at forebygge og genopbygge et andet liv er det derfor nødvendigt at tænke i mere og andet end gode råd, formaninger og vejledning fra hospitalet.

Principper i Projekt Et Andet Liv:

- Fornyelse i indsatsen for rehabilitering af mennesker med kræft og hjerte/karlidelser
- Brobygning: Nye samarbejdsrelationer mellem den frivillige og den professionelle verden

- Styrkelse af den enkeltes egenaktivitet, kompetencer og ansvar for eget helbred, empowerment
- Familien/ det nære netværk i fokus: Lærende livsstil, kompetenceudvikling
- Behandlerne: Fokus på ligeværdighed i den professionelles rolle: Spørge, lytte, stille viden til rådighed
- Nye samarbejdsflader og udvikling af nye metoder i den frivillige verden

Mål

Projektets mål er at udvikle en netværksmodel, som inddrager lokale aktører i et tværfagligt og tværsektorielt samarbejde. Den lokale kommune, region og frivillige verden samarbejder om at øge deltagernes livskvalitet, forebygge tilbagefald, gennem hjælp til selvhjælp, støtte fastholdelse på arbejdsmarkedet og forebygge de sociale og helbredsmæssige nedture, der ofte følger i kølvandet på disse alvorlige sygdomme. Erfaringerne fra projektet vil kunne tilpasses alle kommuner, som en integreret del af for eksempel sundhedscenteret.

Projekt et andet liv er unik fordi:

1. Der er fokus på hele mennesket og på den ramte og de nærmeste pårørende. Både den fysiske, psykiske og sociale dimension af hverdagslivet inddrages i et fire måneders forløb i en træningsgruppe..

2. Samarbejdet er baseret på en helhedsindsats. Aktører er den sociale og sundhedsmæssige sektor, den offentlige og den frivillige verden. De professionelle står for undervisning og vejledning om sygdom og sundhed, kostvaner, motion mm.. Den frivillige verden formidler kontakt til selvhjælpsgrupper, besøgstjenester, klubber, væresteder mm.,

3. Der lægges vægt på aktiv deltagelse, ikke passiv hjælp. Projektet rummer ingen behandling.

4. Modellen samler de fire indsatser, der er afgørende ved alvorlig sygdom: Deltagerne får viden, deltager i erfaringsbaseret dialog, aktivitet og netværk.

5. Indsatsen er lokalt forankret i kommunen og tilbydes alle i målgruppen. Modellen er fleksibel og kan derfor på længere sigt tilpasses flere målgrupper i flere kommuner.

Målgruppen

er voksne der har været /er i behandling for kræft eller hjertekarsygdom. Disse to diagnoser er erfaringsmæssigt dem, der ledsages af størst angst for fremtiden, og blandt de hyppigste dødsårsager i Danmark.

Rammer

Projektet ligger i regi af Frise, landsforening for frivilligcentre og selvhjælpsprojekter. Frise søger midler til drift af projektet og etablerer samarbejde med to eller flere kommuner, hvor der dels er opbakning fra politisk, og sundhedsfaglig side, dels tilsagn om medvirken fra velfungerende

frivilligcentre/selvhjælpsprojekter. To kommuner er udvalgt, Thisted og Fredericia. I begge kommuner er det politiske og sundhedsfaglige niveau meget positivt indstillet, og specielt i Fredericia er de lokale patientforeninger overmåde positive for at indgå i projektet.

Frise udarbejder samarbejdsaftale med alle hovedaktører

Kommunen: sagsbehandlere, arbejdsmarkedsafdeling, sundhedspleje, m fl.

Regionerne: Undervisning/vejledning fra behandlere i sygehusregi: læger, sygeplejersker, ergo- og fysioterapeuter, diætist og psykolog.

Den frivillige verden: Det lokale selvhjælpsprojekt eller frivilligcentral.

Frise orienterer desuden relevante lokale patientforeninger som. K.B og Hjerteforeningen.

Styring

Frise udpeger en overordnet følgegruppe.

Lokalt dannes styregruppe bestående af repræsentanter for kommunen, den sundhedsfaglige verden og den frivillige verden. Den lokale styregruppe ansætter en projektleder.

Evaluering:

Frise søger midler til extern evaluering af forløbet., evt både MTV (medicinsk Teknologi Vurdering, Sundhedsstyrelsen) og Aalborg .Universitet/ SUS.

Intern evaluering: projektleder fører dagbog. de deltagere der ønsker det, fører dagbog.

Metoder og indhold i projekt Et Andet Liv

Projektets kerne er træningsgrupper på max 10 deltagere. Deltagerne melder sig frivilligt, efter at have fået orientering om tilbudet ved udskrivning fra sygehus, hos egen læge eller på kommunen.

Træningsgruppen mødes med projektleder og sundhedsfaglige gæsteundervisere en gang om ugen i fire måneder. Derefter fortsætter de som selvstyrende gruppe, med projektleder som støtte og supervisor.

Hvert kvartal i projektperioden startes en ny træningsgruppe. Gruppen mødes i et hyggeligt, neutralt lokale, som sundhedscenter, medborgerhus eller i det lokale frivilligcenter.

Træningsgruppens indhold bæres af fire "ben":

1. Viden:

Den enkelte deltagers behov afdækkes ved en netværksrådslagning mellem den ramte, de nærmeste pårørende og projektleder, Projektleder koordinerer ønskerne og træffer aftale om undervisning/ vejledning ved sundhedsfagligt personale.

Blandt emnerne vil være: sygdom, behandling, forebyggelse, passe på sig selv, kostoplægning, rygestop, motion mm

Viden om og kontakt til den frivillige verdens tilbud ved lokale frivillig- og foreningsledere: selvhjælpsgrupper, frivilligt arbejde, klubber, patientforeninger og andre foreningstilbud, væresteder, besøgs-og aflastningstjenester mm

2. Erfaringsbaseret dialog:

Når man rammes af alvorlig sygdom er det guld værd at møde andre ligestillede. Træningsgruppens deltagere kan lytte og fortælle, og opleve befrielsen ved ikke at være den eneste, "der har det sådan" Både de sygdomsramte og deres pårørende kan give hinanden støtte og håb. Der kan dannes selvhjælpsgrupper, og samtalegrupper for deltagernes børn.

3. Aktivitet.

Ud af træningsgruppens ugentlige møder vokser, efter deltagernes ønsker, behov og energi, små fællesskaber: Man følges ad til motion, starter en madklub hvor den nye kostplan kan afprøves under hyggelige former, man følges til foredrag og klubaktiviteter, mm

4. Netværk.

Der vil opstå netværk mellem familier, nye kontakter etableres gennem frivilligt arbejde, foreningsliv og andre aktiviteter... Det er der hårdt brug for, da alvorlig sygdom ofte medfører social isolation. Netværk kan hjælpe med at fastholde, eller skabe nye jobmuligheder.

Resultater

Projekt Et Andet Liv forventer at opnå en række resultater

Kvantitative::

- Færre og eller kortere genindlæggelser, fastholdelse på arbejdsmarkedet, bedre udnyttelse af de eksisterende ressourcer til folkesundhed og forebyggelse
- Bedre dialog og smidigere samarbejde mellem de forskellige aktører, dette giver mere robuste og sammenhængende tilbud til de sygdomsramte og deres familier.
- Penge sparet, både i den offentlige økonomi og i privatøkonomien.

Kvalitative:

- Øget livskvalitet for de ramte og deres pårørende.
- Mindre angst og isolation, mindre sygeliggørelse, og fremme af den enkelte deltagers selvværd og handlekraft dvs deltagelse i familie- og samfundsliv.,
- Projektets forebyggende indsats overfor de pårørende vil betyde færre alvorlige sociale følgevirkninger af sygdommen som skilsmisse, overbelastning af ægtefællen, og at børnene vil få færre og mindre alvorlige sociale og trivselsmæssige problemer.

Budget

For et lokalt projekt	825.000kr.
For to lokale projekter.	1.650.000 kr
For to projekter over tre år	4.950.000 kr

Specificeret budget for et projekt, et år

Projektansættelse, 37t/ugl, 1.1.07 -1.1. 08	450.000 kr
Adm. og revision	75.000
(Billigere, hvis kommunen adm. Det forudsættes, at projektet ikke betaler husleje men "bor"	

sammen med andet kommunalt)	
Overhead til Frise	75.000
(Erfaringsindsamling på tværs, følgegruppetdeltagelse mm)	
Aktivitets og undervisningspulje	100.000 kr
Evalueringspulje	150.000 kr