

Ny energi til kronisk syke

Vi i Mage-tarmforbundet Rogaland vil med dette søke om støtte til mestringstur for medlemmene.

Mage-tarmforbundet Rogaland er en interesseorganisasjon for pasienter med fordøyelsessykdommer. Hovedtyngden av medlemmene har Ulcerøs Kolitt eller Crohns sykdom. Mage-tarmforbundet ble stiftet i 1987 og har ca. 4500 medlemmer og Mage-tarmforbundet Rogaland er et av 13 lokallag med ca. 480 medlemmer. Mage-tarmforbundet Rogaland ung ønsker å arrangere en aktivitetstur for medlemmer mellom 18 - 80 år i Nord og Sør-Rogaland. Vi vil sammen ha fokus på problemløsning av utfordringene vi opplever. Tanken er at vi først skal samles på egnet sted for å gjøre en aktivitet sammen. Dette bidrar til at vi blir bedre kjent, har det kjekt sammen og sist, men ikke minst opplever mestring som vi kan ta med oss videre i hverdagen.

Hovedtyngden av medlemmene har Ulcerøs Kolitt eller Crohns sykdom og IBS. Alle sykdommene er kroniske betennelsessykdommer med ukjent årsak. De vanligste symptomene er magesmerter, hyppig avføringstrang, blodig diare, feber, dårlig matlyst og vekttap.

Alle medlemmene våre er kronisk syke, og det er ingenting de kan gjøre for å bli helt frisk. Det de kan gjøre er å forebygge nye dårlige perioder og legge til rette for at kroppen er så godt rustet som mulig for en ny støy. Da er det viktig med fysisk aktivitet slik at kroppen bygger opp muskler som har forfalt. Dette vil vi oppnå med å bruke kroppen på tur. Vi håper at dette motiverer medlemmene til å fortsette med slike aktiviteter senere.

Målsetting for prosjektet/tiltaket

Vi ønsker å arrangere en helgetur for denne gruppen i Rogaland. Vi vil ha fokus på mestring av sykdom gjennom fysisk aktivitet, kosthold og psykisk helse. Vi har tidligere hatt lignende turer med gode tilbakemeldinger. Dette har også ført til flere aktive medlemmer. Vi tenker å bruke noenlunde samme program som tidligere.

Program:

Fredag 15.00 Avreise egen bil / sitte på med noen

20.00 Velkomst med middag, sosialt samvær og "bli kjent" med en brukerhistorie

Lørdag 09.00 Frokost. Kl. 11.00 tur.

Kl 14.00 Lunsj.

Kl 17.00 foredrag

Kl.19.30 Middag og sosialt samvær.

Søndag kl. 09.00 Frokost.

kl 11.00 Tur.

kl. 14.30 Hjemreise.

Hva gjøres av frivillig innsats i prosjektet/tiltaket?

Det aller meste i prosjektet blir gjort på dugnad av frivillige. Både planlegging, gjennomføring og evaluering av turen. Det er styremedlemmene av Mage-tarmforbundet Rogaland som gjennomfører turen. Vi trenger ansatte til å markedsføre turen. Foredragsholdere blir innleid. Resten blir gjort frivillig.

Vi ønsker at det skal øker frivillighet lokalt.

Vi ønsker å opprette holde prosjektet som ble utprøvd med midler fra dam stiftelsen og at flere medlemmer skal få en lettere hverdag med nye redskap for å holde seg i både fysisk og psykisk form.

At de får motivasjon til å gå mer på tur og være i fysisk aktivitet.

At de tar med seg kunnskapen om kosthold hjem i hverdagen. Og at de tar i bruk verktøy for å forebygge psykisk sykdom. Vi vil at det skal oppstå nye bekjentskap som medlemmene kan ha stor glede og nytte av i hverdagen. At de opplever en ny forståelse av andre syke som de ikke kan få noe annet sted. Vi håper også at dette gir oss nye medlemmer og større aktivitet i foreningen

. ØKONOMI

Budsjett

Inntekter	Beløp 15 personer x 1000 kr	= 15 000kr
Søker	I	= 70 000 kr
		Delsum = 80 000 kr inntekter

Utgifter

Beløp Materiell/utstyr	= 4000
Reise/opphold	= 70 000
Innkjøpte tjenester	= 4000
Andre utgifter	= 2000
Delsum	= 80 000

Total

Mestring og selvhjelp

Profiling av prosjektet/tiltaket på nettsider, Facebook eller lignende, lim