**PROSJEKTETS VARIGHET**

**Forventet startdato**

**(dd.mm.åååå)**

**Forventet sluttdato**

**(dd.mm.åååå)**

**INFORMASJON OM SØKER**

**Informasjon om søker rolle**

**Fornavn**

**Mellomnavn**

**Etternavn**

**Kjønn**

**Akademisk grad**

**Ansatt i**

**Stilling**

**Land**

**Epost**

**Telefon**

**Mobil**

**Telefon arbeid**

**PROSJEKTINFORMASJON**

**Prosjektnavn** Hjertehelse

**Skal prosjektet foregå i eller tilknyttes det sentrale organisasjonsleddet?**

Nei

**Organisasjonsledd**

**Navn på lokallag/fylkeslag med mer**

**Organisasjonsnummer**

**Kontonummer til**

**organisasjonsleddet**

**BESKRIVELSE AV PROSJEKTET**

**Bakgrunn for prosjektet/tiltaket (MAX 1024 tegn)**

De senere årene har forskning vist at blant annet hjerte- og karsykdommer, metabolsk syndrom og vondter er følgesykdommer av psoriasis, hidradenitis suppurativa (HS) og psoriasisartritt. Trening er derfor ekstra viktig for gruppen, MEN, diagnoser og dens karakter kan være til hinder. Det er derfor svært gledelig at forskere i 2018 fant ut at en halv time i badstue har like god effekt på hjertehelse som en moderat treningsøkt. God hjertehelse er viktig. Dessverre opplever mange så mye skam og stigma ved diagnosens karakter, at å kle av seg i en offentlig badstue for å vise affisert hud er uaktuelt. Her har vi i PEF en viktig rolle. Fellesskapet er også viktig for å lette den psykiske byrden av en diagnose. Det å komme sammen hvor du er normalen, og ikke den som blir stirret på, er for mang nøkkelen til en helsefremmende stund i badstue. Dette tiltaket varmer hjertet!

**Målsetting for prosjektet/tiltaket**

Å gi deltakerne økt helse gjennom helsefremmede fellesskap og badstue.

**Målgruppe for prosjektet/tiltaket**

De som lever med psoriasis, atopisk eksem, kronisk urtikaria, hidradenitis suppurativa og psoriasisartritt.

**Antall personer dere**

**planlegger å få**

**med/eller nå**

20

**Gi en beskrivelse av det dere planlegger å gjennomføre (MAX 1024 tegn)**

I dette tiltaket skal vi invitere til tur i fjorden med badstuebåt. Sammen vil vi kjøre ut i fjorden. Båten har egne garderober og bademuligheter i tillegg til badstubåt. Vi vil oppfordre gruppen til å jevnlig benytte offentlig badstue mellom treffene, gjerne sammen med andre fra tiltaket. Vi kjøper inn en sunn lunsj og drikke. Med oss har vi en likeperson som kan initiere og starte gode, helsefremmede samtaler. Men, for gruppen som lever med kronisk sykdom er det å være i et fellesskap hvor du ikke trenger å forklare deg, hvor du kan være deg selv, og bli kjent på «nøytralt» grunnlag utrolig viktig. Det letter byrden av diagnosen, og kan gi grobunn for flere helsefremmende vennskap. Grunnet smittevern tar båtene kun 10 personer.

**Hva gjøres av frivillig innsats i prosjektet/tiltaket? (MAX 1024 tegn)**

Hele prosjektet er drevet av frivillige i lokallaget og/eller fylkeslaget. Planlegging og gjennomføring gjøres av ulønnede tillitsvalgte. Med seg vil de ha en likeperson, som også er frivillig.

**Vil dette prosjektet/tiltaket bidra til økt frivillighet lokalt?**

Ja

**Hvilke resultater forventer dere å oppnå? (MAX 1024 tegn)**

Vi forventer økt helse for deltakerne. Forskning viser at badstue er helsefremmende og har god forebyggende gevinst mot hjerte-kar sykdom. Vi forventer også at hjertet skal varmes gjennom fellesskapet, og at vennskapsbånd skal knyttes. Kanskje tør man å gå i gruppe på offentlig badstue sammen med noen av de andre fra tiltaket? Vi håper det!