

En investering för framtiden



EUROPEISKA
UNIONEN
Europeiska
regionala
utvecklingsfonden



LÄNSTYRELSEN I
JÄMTLANDS LÄN

INK 2012 -02- 16

K 30441-159-08

Slutrapport



Curling



Alpint skidåkning



Kälvhockey



Skidskytte

**Ökad livskvalitet
för personer med
funktionsnedsättning
genom fysisk aktivitet**

(Perioden jan. 2009 – dec. 2011)



SINTEF

Mittuniversitetet
MID SWEDEN UNIVERSITY



dhr*

Jämtlands Läns
Landsting

Innehållsförteckning

1. Sammanfattning

2. Projektets bakgrund

- 2.1 Problembakgrund
- 2.2 Huvudmän
- 2.3 Finansiering
- 2.4 Tidplan

3. Projektbeskrivning

- 3.1 Projektbeskrivning
- 3.2 Målgrupp
- 3.3 Resultat resultatindikatorer samt effekter
- 3.4 Ekonomiska resultat

4. Indikatorer

5. Projektets påverkan på de genomgående (horisontella) kriterierna

- 5.1 Gränsregionalt mervärde
- 5.2 Bättre miljö
- 5.3 Jämställdhet mellan män och kvinnor
- 5.4 Etnisk mångfald och integration

6. Informationsinsatser och skyltning av projektet

7. Underskrift

Referenser

1. Sammanfattning

Projektets övergripande syfte är att genom ny teknik och ökad kunskap höja aktivitetsnivån och förbättra möjligheten för personer med funktionsnedsättning att delta i fysisk aktivitet samt evenemang av upplevelsekaraktär.

Projektet har upptagit fyra arbetsområden;

- identifikation av barriärer og faktorer som motiverer til deltagelse i fysisk aktivitet for funksjonshemmede
- teknisk utveckling av material och utrustning
- ökad tillgänglighet till motions-, bredd- och elitidrott för personer med funktionsnedsättning
- förbättrad tillgänglighet till idrottsevenemang och aktiviteter av upplevelsekaraktär

För att kartlägga faktorer som hindrar personer med funktionsnedsättning att delta i fritidsaktiviteter genomfördes en studie på svensk och norsk sida. Arbetet genomfördes med hjälp av intervjuer och frågeformulär som skickades till medlemmar i olika handikapporganisationer. Sammanställningen visar att problemen i stort sett är desamma mellan länderna; långa avstånd, få ledare och få aktiva deltagare. Ansvarig för dette delprosjektet var SINTEF Teknologi og samfunn og Mittuniversitetet (MIUN).

En tävling i produktutveckling har genomförts bland studenterna vid NTNU/MIUN. Totalt kom det in sex bidrag; to från norsk och fyra från svensk sida. Tre av dessa utsågs till pristagare. På delad förstaplats kom en svensk student som utarbetat en prototyp av en ny hundsläde. Den andra delen av förstaplatsen gick till en norsk student som genomfört en ny design av en sitski. Slutligen gick tredjepriset till ytterligare en norsk student som arbetat med vidareutveckling av en skridskokälke alternativt kälke för längdskidåkning. Studentene har vært vicedet av forskere fra MIUN, institutionen for teknikk og hållbar utveckling og SINTEF Teknologi og samfunn, avd. Helse.

För att stimulera fler personer med funktionsnedsättning att verkligen komma igång och prova olika aktiviteter har så kallade Inspirationsläger genomförts. Dessa finns dokumenterade på film och bild. Utvärderingarna av lägren visar att dessa verkligen uppskattats av deltagarna. Även efter att projektet avslutats kommer JH HIF och Norska Idrettsförbundet att fortsätta samarbeta i denna form av inspirationsverksamhet.

Många diskussioner har förts med olika intressenter på norsk och svensk sida vad gäller att arrangera tillgängliga möten och aktiviteter. Handisam har utarbetat en broschyr kallad *Tillgängliga konferenser* som kom i tryck 2010. Denna finns att ladda ner gratis från nätet. Vidare har en längre diskussion med JHT fört fram till att denna organisation nu skriver ihop en projektansökan. Syftet här är att genomföra en större tillgänglighetsinventering vid olika anläggningar i länet samt dokumentera detta i en databas.

Slutligen har ytterligare ett nytt projekt startat – NUCM - som ett direkt resultat av föreliggande projekt. Projektet har som mål att göra det än mer möjligt för vinteridrottare med funktionsnedsättning att kunna bo, studera/arbeta och elitidrotta i MittSverige.

Förkortningar och Webadresser

SINTEF Teknologi og samfunn, avdeling Helse,
www.sintef.no

NTNU; Norges teknisk-naturvitenskaplige universitet,
www.ntnu.no

MIUN; Mittuniversitetet, Institutionen för teknik och hållbar utveckling,
www.miun.se

JH HIF; Jämtland Härjedalens Handikappidrottsförbund,
www.handikappidrott.se/jamtlandharjedalen

NIF; Norges Idrettsforbund,
www.idrett.no

Handisam; Myndigheten för handikappolitisk samordning,
www.handisam.se

JHT; Jämtland Härjedalens Turism
www.jht.se

DHR; förbundet för ett samhälle utan rörelschrinder,
www.dhr.se

NUCM; nordiskt utvecklingscentrum Mittsverige,
www.se_jh_hif

English summary

The causal connection between physical activity and health is well documented. However, people with disabilities are far likely to engage in physical active lifestyles than are people without disabilities.

Through new knowledge and product design the overall objective of this study was to increase the number of participants in physical activity for people with disabilities and improve their chances for participation in events of experiences.

The project has included four work packages;

- Identify potential barriers and facilitators for participation in physical activity.
- Development and design of technical equipment.
- Increased accessibility to participation in sport activities.
- Increased accessibility to sport arrangement.

In order to identify potential barriers and facilitators for participation in physical activity among people with disabilities a cross-border study was performed in the counties of Jämtland and Trøndelag. Work was carried out with the help of interviews and questionnaires that were sent to the members of various disability organisations. The results show that the problems are generally the same in both countries: health, knowledge, long distances, few activity leaders and few active participants. Responsible for this work package was SINTEF Technology and Society and Mid Sweden University (MIUN)

A competition was held in product development among the students at NTNU/MIUN. A total of six entries, two from Norway and four from Sweden participated in the competition and three of these won prizes. Joint first place went to a Swedish student who developed a prototype for a new dogsled to which a wheelchair can be attached, with brakes that are arm-controlled with two extra runners for easier steering. The other winner was a Norwegian student who had produced a new design for a sit ski. Third prize went to another Norwegian student who worked on the development of a skate sledge, which can also be used for cross-country skiing. The students were supervised by researchers from MIUN, department of Engineering and Sustainable Development and SINTEF Technology and Society, department of Health Research.

In order to encourage more people with disabilities to start trying out a range of activities, "inspiration camps" were held. These were documented with films and photographs. Evaluations of the camps show that these were really appreciated by the participants; after the project has ended, Jämtland Härjedalen's disability sports association (JH HIF) and Norska Idrettsförbundet and the Norwegian Olympic and Paralympic Committee and Confederation of Sports(NIF) will continue to work together on this form of inspirational activity.

There have been many discussions with stakeholders on both sides of the border as regards arranging accessible meetings and activities. Handisam has produced a brochure called

Tillgängliga konferenser (Accessible Conferences) which was printed in 2010. This can be downloaded for free from the internet. Additionally, long discussions with the tourist board for Jämtland Härjedalen (JHT) have resulted in this organisation now writing a project application, the aim of which is to conduct a large-scale inventory of accessibility at a range of facilities in the county and to document this in a database. Responsible for this work package was the County Council of Jämtland together with DHR in the county of Jämtland.

Finally, another new project has started – NUCM – as a direct result of the project discussed here. Its aim is to make it easier for athletes with disabilities who compete in winter sports to live, study/work and train in Mid Sweden.

Abbreviations and web addresses

SINTEF Technology and Society, Department of Health Research, Trondheim
www.sintef.no

NTNU: Norwegian University of Science and Technology, Trondheim
www.ntnu.no

MIUN: Mid Sweden University, Department of Engineering and Sustainable Development, Östersund
www.miun.se

JH HIF: Jämtland Härjedalen's disability sports association,
www.handikappidrott.se/jamtlandharjedalen

NIF: The Norwegian Olympic and Paralympic Committee and Confederation of Sports,
www.nif.no

Handisam: Swedish Agency for Disability Policy Coordination
www.handisam.se

JHT: the tourist board for Jämtland Härjedalen
www.jamtland.info

DHR: a Swedish organisation for people with mobility impairments
www.dhr.se

NUCM: national development centre, Mid Sweden
www.jh_hif

2 Projektets bakgrund

Ett så kallat Initieringsprojekt med rubriken **Utvecklingscentrum idrott och upplevelser för fler** genomfördes under perioden 2008-05-19 till och med 2008-09-30.

Svensk projektägare; Jämtland Härjedalens Handikappidrottsförbund.

Prioriterat område; B, Attraktiv livsmiljö.

Svensk finansiering; 40 000 SEK varav EU-medel 32 000.

Projektledare; Bertil Paulson. bertil.paulson@home.se.

Målsättning var att under perioden utreda förutsättningarna för ett huvudprojekt och därmed en Interregansökan som resulterade i här beskrivna projekt.

(utdrag ur Interreg Projektkatalog beslut t.o.m.2010).

2.1 Problembakgrund

Projektets övergripande syfte är att genom ny teknik och ökad kunskap höja aktivitetsnivån och förbättra möjligheten för personer med funktionsnedsättning att delta i fysisk aktivitet samt evenemang av upplevelsekaraktär. På detta sätt förbättras livskvaliteten för målgruppen inom Norden Gröna Bälte som omfattar Jämtland län och Nord- och Sør-Trøndelag fylke.

Aktuell forskning visar tydligt på behovet av att fylla sin fritid med meningsfulla aktiviteter. Speciellt viktigt är detta för de grupper som upplever ofrivillig fritid som uppstår när man inte har en sysselsättning eller ett arbete att gå till. Den ofrivilliga fritiden kan fyllas med en passiv livsstil som i sin tur leder till en negativ spiral med olika riskbeteenden som ökat intag av alkohol, narkotika och tobak, många timmar framför TVn eller vid TVspel i en något isolerad värld.

I Statens folkhälsoinstitutets senaste rapport ”Onödig ohälsa - Hälsoläget för personer med funktionsnedsättning (Arnhof, 2008)” nämns att ”*det finns hälsoproblem som har direkt samband med funktionsnedsättning. Men det finns också funktionshinder som hänger samman med miljö och sociala problem. Dessa funktionshinder begränsar i hög grad aktivitet och delaktighet för personer med funktionsnedsättning.*” Vidare säger Folkhälsoinstitutet; ”*Att ha en funktionsnedsättning behöver dock inte vara liktydigt med att ha en försämrad hälsa. Däremot kan det vara en hälsorisk. Men den överskuggande frågan är om hälsan hos personer med funktionsnedsättning är sämre än den borde vara. Av förklarliga skäl finns det i många fall direkt samband mellan funktionsnedsättningen och den nedsatta hälsan. Men den bild som framträder är att nedsatt hälsa bland personer med funktionsnedsättning är långt vanligare än den skulle behöva vara. En stor del av ohälsan bland dessa personer hör samman med kända bestämningsfaktorer, såsom brist på inflytande, ekonomisk oturighet, diskriminering och brist på tillgänglighet, det vill säga funktionshindrande processer eller faktorer som sätter ner livskvaliteten.*”

Beskrivna negativa livsstilar (Norling, 2001) kan ”drabba” personer med varierande funktionsnedsättning under olika faser i habiliteringsarbete eller efter ett rehabiliteringsarbete. Naturligtvis finns det också den gruppen av personer med funktionsnedsättning som direkt hittar sin nisch och som utvecklar ett stort kunnande inom olika handikappidrotter eller andra aktiviteter som höjer livskvaliteten avsevärt. Här finns

många goda exempel som kan tjäna som förebilder. För båda grupperna gäller att komma vidare - för den förstnämnda att bryta den invanda livsstilen och för den andra gruppen att få ny inspiration för att gå vidare och möta nya utmaningar.

Lite vitenskapelig dokumentasjon finnes om effektive metoder som kan oppmunstre til økt fysisk aktivitet i befolkningen. Nasjonale strategi- og handlingsplaner har derfor tatt dette i betraktnsing, og det presiseres at det er nødvendig å øke kunnskapsnivået i forhold til effektive metoder for sykdomsforebygging (Helse- og omsorgsdepartementet, 2005-2010). Fysisk aktivitet er relatert til fysiologiske, atferdsmessige, psykologiske, sosiale og kulturelle forhold, og barrierer for ikke å delta i fysisk aktivitet blant funksjonsfriske har blant annet vært nevnt mangel på tid, sykdom/skader og selvsikkerhet i forhold til ens evne til å være fysisk aktiv (Verhoef et al., 1993; Vanden Auweele, 1997; Sallis et al., 1992; Stevens et al., 1999; Magnus 2001).

Motivasjon er en grunnleggende faktor for å kunne øke sitt fysiske aktivitetsnivå slik at en oppnår en atferdsendring. For at en skal finne interesse og mulighet for en atferdsendring kreves at muligheten for fysisk aktivitet er tilrettelagt slik at den inkluderer ulike behov. Motivasjon til fysisk aktivitet er nært knyttet til individuelle forutsetninger, og tiltakene må derfor tilpasses hver bruker. For personer med funksjonsnedsettelse vil det imidlertid være knyttet andre barrierer i forhold til deltagelse i fysisk aktivitet enn for personer uten funksjonsnedsettelse.

Verdens Helseorganisasjon (WHO) har etterspurt tiltak både for populasjoner og for høyrisikogrupper, og anbefaler fysisk aktivitet som en viktig strategi (Rapport fra WHO Study Group 2003). Dette omfatter også personer med funksjonsnedsettelse der fysisk aktivitet i forhold til livskvalitet er studert med positive resultat (Deans et al., 2008).

Forskargrupper inom sportteknologi vid Mittuniversitetet och handikappidrotten i Tröndelag och Jämtland Härjedalen har sedan en tid sett behovet av forskning och utveckling inom området och som ett resultat av detta inlett samarbeten inom området.

2.2 Huvudmän

Under hösten 2008 skrev Jämtlands läns landsting under den projekt- och bidrags-ansökan som senare skickades in till Interregsekretariatet vid Länsstyrelsen i Östersund. Landstinget kom därmed att stå som projektägare med Ewa Lundberg som projektledare. På svensk sida har DHR representerats av Björn Hjortling och Jahn Strid, och Jämtland Härjedalens Handikappidrottsförbund av Fredrik Andersson och Zandra Reppe. Mittuniversitetet har representerats av institutionen för teknik och hållbar utveckling genom Mats Tinnsten, Mikael Bäckström, Reza Ebrahimzadeh och Magnus Svensson. Samarbetspartners på norska sidan har varit Mariann Sandsund som varit norsk projektansvarig och Tore-Christian Storholmen, båda arbetar på forskningsinstitutet SINTEF Teknologi og samfunn, avdeling Helse i Trondheim. Slutligen har också Per-Einar Johannessen vid Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komite genomfört en strålende insatts tillsammans med Zandra och Fredrik vad gäller olika Inspirationsläger med mera. Ett stort tack vill vi rikta till de ekonomer på norsk och svensk sida som hjälpt till i projektet!

Under projektet har totalt 10 referensgruppmöten genomförts då vi träffats i Trondheim, Östersund eller Åre. Vissa möten har genomförts via videolänk mellan Östersund-Trondheim.

På svensk sida har 23 möten genomförts oftast förlagda till MIUN i Östersund. Förutom dessa mer regelbundna möten har andra mer eller mindre spontana ad hoc möten genomförts inom respektive delaktivitet samt att gemensam ”mailkommunikation” upprätthållits under hela projektets gång.

2.3 Finansiering

Svensk finansiering; 1 977 770 SEK varav EU- medel 988 885 SEK

Norsk finansiering; 1 437 783 NOK varav IR-midler 718 892 NOK

2.4 Tidplan

Projektet har pågått från 2009-01-01 till och med 2011-12-31

3 Projektbeskrivning, målgrupp, resultat och resultatindikationer samt effekter

3.1 Projektbeskrivning

Overordnet mål for prosjektet har vært å øke livskvaliteten for personer med funksjonshemmning gjennom fysisk aktivitet.

Resultatene fra prosjektet skulle bidra til dette ved å øke antallet funksjonshemmede som driver fysisk aktivitet, øke antall funksjonshemmede medlemmer i idrettslag, øke kulturell mangfold i idretten, etablere et nettverk mellom forskningsmiljø og idrettsorganisasjoner, etablere alternative metoder i forhold til forebygging/rehabilitering og utvikle hjelpeidler med universell design som passer både funksjonsfriske og funksjonshemmede.

Prosjektet har bestått av fire delprosjekt med følgende mål:

- 1) Identifisere kritiske parametere/barrierer og faktorer som motiverer til deltagelse i fysisk aktivitet for funksjonshemmede i Sverige (Jämtland) og Norge (Trøndelag).
- 2) Identifiera ett antal tekniska hjälpmittel för fysisk aktivitet för funktionshindrade där potential till förbättringar finns. Genom denna identifiering kartläggs gruppens särskilda krav och behov i förhållande till existerande utrustning. Utifrån detta kommer några utvalda hjälpmittel, där funktionaliteten väsentligt kan förbättras, vidareutvecklas och förbättras.
- 3) Skapa möjligheter för personer med funktionsnedsättning att aktivt kunna delta i idrettsaktivitet i olika sammanhang, något som leder till höjd fysisk prestationsförmåga inom både bredd- och elitidrott. Vidare har målet vært å ökad sociala gemenskapen mellom idrettsutøvere i Norge og Sverige, ökad inkludering och ökad kunskap hos ledare.
- 4) Med hjälp av ny kunskap till arrangörer uppnå god tillgänglighet ur ett kundperspektiv, där personer med funktionsnedsättning är den primära kunden.

3.2 Målgrupp

Projektet har fokus på idrott och fritidsaktiviteter för både elit och motionärer. Det vänder sig till personer med funktionsnedsättning i Jämtlands län och Tröndelag oavsett ålder, kön, eller etnisk bakgrund. Andra sekundära målgrupper är arrangörer och leverantörer av arrangemang och aktiviteter.

Enligt socialstyrelsen (2007) definieras och fastställs följande:

Funktionsnedsättning

Funktionsnedsättning definieras som nedsättning av en fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga. En funktionsnedsättning kan uppstå till följd av sjukdom eller annat tillstånd, eller till följd av en medfödd eller förvärvad skada. Sådana sjukdomar, tillstånd eller skador kan vara av bestående eller övergående natur.

Funktionshinder

Funktionshinder definieras som den begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen. Exempel på begränsningar kan vara svårigheter att klara sig själv i det dagliga livet och bristande delaktighet i arbetslivet, sociala relationer, fritids- och kulturaktiviteter, utbildning samt demokratiska processer. Det handlar framför allt om bristande tillgänglighet och anpassning av omgivningen.

Handikappterminen utgår

Enligt Socialstyrelsen bör termen handikapp undvikas då den kan upplevas stigmatiserande. Uttryckssättet ”en handikappad person” kan ge intrycket att Funktionsnedsättningen är den viktigaste egenskapen hos personen i fråga.

Projektets strävan är att uppfylla den nya definitionen och nyttja den nya terminologin.

Hur många?

I Folkhälsoinstitutets senaste nationella folkhälsoenkät, som bygger på självskattad hälsa, ställs en rad frågor som gör det möjligt att avgränsa personer med funktionsnedsättning. Andelen med funktionsnedsättning ökar med stigande ålder, men även i åldersgruppen 16-29 år har mer än var tionde en funktionsnedsättning. Slutsatsen blir att omkring 1,5 miljoner mäniskor, eller mer än en femtedel av den svenska befolkningen i åldern 16-84, har en nedsatt funktion. I åldern 16-64 år handlar det om närmare 1,1 miljoner (Arnhof, 2008).

3.3 Resultat och resultatindikatorer samt effekter

Delaktivitet 1

Barrierer og faktorer som motiverer til deltagelse i fysisk aktivitet for funksjonshemmede.

Ansvarlig; SINTEF Teknologi og samfunn, Trondheim og MIUN, Östersund.

Målet med aktivitet 1 har vært å identifisere barrierer og faktorer som motiverer til

deltakelse i fysisk aktivitet for funksjonshemmede i Jämtland og Trøndelag.

Prosjektet har innhentet informasjon ved hjelp av intervju og spørreundersøkelse.

Intervju

Det er benyttet en brukerfokusert metode som inkluderer brukerne fra starten av prosjektet, slik at deres ønsker og behov blir ivaretatt i hele prosjektløpet. Det ble gjennomført intervju med 13 personer i Trøndelag og 11 fra Jämtland. For å innhente synspunkter med stor bredde ble personer med funksjonshemminger (bevegelseshemmede, blind, hørselshemmet), foreldre/foresatte til utviklingshemmede, ledere, trenere, styremedlemmer i funksjonshemmedes fellesorganisasjon og styremedlem i idrettslag inkludert.

Brukerkrav ble utformet på bakgrunn av intervjuene, og det ble etablert en kravspesifikasjon i forhold til barriærer og deltagelse i fysisk aktivitet for funksjonshemmede. Resultatene skal brukes for å initiere tiltak for å øke antall nye aktive innen idrett for funksjonshemmede.

Resultat: Brukerkravene kan kategoriseres under følgende fire hovedoverskrifter: Barriærer, informasjon, hjelpemidler og tilgjengelighet.

- Barriærer inkluderer støtteapparat og brukerstyrt personlig assistanse, størrelse på treningsgrupper for lagidretter, tilbud om ulike idretter og for alle aldersgrupper, konkurransetilbud og behov for trenere/ledere.
- Informasjon inkluderer samarbeid om informasjonsspredning, kommunikasjon, kunnskap om idretter og funksjonshemminger, synliggjøring av tilbud, informasjon og oppfølging.
- Hjelpemidler omfatter pris, tilgjengelighet, tilpasninger, leveringstid og aldersgrenser.
- Tilgjengelighet inkluderer tilgang til treningstid i haller, ramper, dusj og toalett, framkommelighet året rundt og transporttilbud (SINTEF-rapport A16592).

Spørreundersøkelse

På bakgrunn av brukerkravene som kom fram gjennom intervjuene ble det utviklet et spørreskjema. Hovedhensikten med spørreskjemaet har vært å identifisere de viktigste brukerkravene, og hvilke som bør legges mest vekt på i det videre arbeidet i forhold til rekruttering av funksjonshemmede til idretten.

Spørreskjema ble sendt til nesten 2000 personer via brukerorganisasjoner i Jämtland og Trøndelag, og deltakerne ble bedt om å prioritere brukerkravene. 652 personer svarte på spørreskjemaet, og resultat i forhold til barrierer er vist i Tabell 1. Øvrige resultat er beskrevet i et manuskript som skal sendes en internasjonal journal.

Tabell 1. Rapporterte barrierer i forhold til deltakelse i fysisk aktivitet.

Barrierer	Respondenter		Norge	Sverige
	(n=290)	%	(n=58)	%
Jeg er begrenset på grunn av helsen min	72.4	56.9	76.3	
Jeg har ikke overskudd	26.9	29.3	26.3	
Jeg synes det er for dyrt	16.2	17.2	15.9	
Jeg har ikke kommet i gang	15.5	15.5	15.5	
Jeg føler meg for gammel	14.8	12.1	15.5	
Det finnes ingen lokaler å trenere i	14.1	22.4	12.1	
Jeg har ingen å trenere sammen med	13.8	19.0	12.5	
Jeg har ikke tid	10.7	19.0	8.6	
Lokalene/anleggene passer ikke for personer med mine helseproblemer	8.3	19.0	5.6	
Det finnes ingen lokaler å trenere i	8.3	10.3	7.8	
Jeg har problemer med transport	7.6	8.6	7.3	
Dårlig vær	6.9	8.6	6.5	
Jeg prioriterer å være sammen med familien	6.2	5.2	6.5	
Jeg foretrekker andre ting (er ikke interessert)	5.2	8.6	4.3	
Jeg føler meg for ung	1.4	6.9	0	
Lokalene er ikke trivelige	1.4	1.7	1.3	
Ansatte i lokalene/på anleggene er ikke imøtekommende	1.0	1.7	0.9	
Min familie liker ikke at jeg driver med sport/idrett	0.3	0	0.4	

Resultatene fra intervjuene er oppsummert i en åpen SINTEF-rapport: M Sandsund, TC Storholmen, M Svensson. Barriærer og faktorer som motiverer til deltagelse i fysisk aktivitet for funksjonshemmede. Etablering av kravspesifikasjon. SINTEF A16592. ISBN 9788214048056 (www.sintef.no).

Resultatene fra intervju og spørreundersøkelse er oppsummert i et manuskript som skal sendes til et internasjonalt tidsskrift. Tittel: Barriers related to physical activity for people with disabilities. M Sandsund, M Svensson, TC Storholmen, E Lundberg.

Delaktivitet 2

Teknisk utveckling av material och utrustning

Ansvariga; MIUN Teknik och hållbar utveckling, Östersund samt SINTEF Teknologi og samfunn/NTNU, Trondheim.

Målsättning: Att identifiera ett antal tekniska hjälpmedel för fysisk aktivitet för personer med funktionsnedsättning där potential för förbättring finns. Genom denna identifiering kartläggs gruppens särskilda krav och behov i förhållande till existerande utrustning. Utifrån detta kommer några utvalda hjälpmedel, där funktionaliteten väsentligt kan förbättras, vidareutvecklas och förbättras.

En introduktion av vad detta projekt innebär har givits till studenter vid Mittuniversitetet, NTNU och SINTEF Teknologi og samfunn. Fra SINTEF har to produktdesignere deltatt inn i delprosjektet, og hatt ansvaret for veileding av studenter fra NTNU. En av designerne har i denne perioden deltatt på alle prosjektmøter og fasilitert prosjektoppgaver for studenter innen produktdesign. Arbebet påbörjades i och med terminstart 2009-08-31 både i Östersund och i Trondheim.

Institutt for Produktdesign og Institutt for produktutvikling og produksjon ved NTNU ble orientert om prosjektet, og de var behjelplig med å formidle prosjektoppgaver. Så sker även vid institutet för Teknik och hållbar utveckling vid MIUN. Prosjektoppgaver ved NTNU ble i tillegg lagt ut på ”oppgavetorget” til Ideportalen i løpet av høsten 2009 (<http://www.ideportalen.no/>). Ideportalen fungerer som et bindeledd mellom studenter og bedrifter, og benyttes ofte av studenter ved NTNU. I løpet av prosjektpérioden ble det innlevert to masteroppgaver ved NTNU, tilknyttet prosjektet:

- Utvikling av nytt SitSki-konsept, Arne Magnus Mykkelbost, IPD, NTNU, 2010.
- Et hockeykjelkekonspekt, Vilde Hartvedt Ringstad, IPD, NTNU, 2010.

Begge disse studentene leverte inn sine prosjekter til designkonkurransen som ble arrangert i regi av Interreg-prosjektet.

Ved MIUN har studentarbeten definierats och initierats samt att ett examensarbete avseende kälke i samarbete med Totalskidskolan handletts. Vidare har studenterna arbetat med utformning av vinterutrustning, förbättringsarbete avseende utrustning för bågskyte samt haft kontakter för att anpassa Techsled för personer med funktionsnedsättning.

Vidare har arbetet fortskrivit med att söka bland de aktiva och inom klubbar efter önskvärda förändringar och nyutvecklingar av utrustning samt specialanpassade kläder som underlättar utövning av såväl sport som allmän rörelse. En del av de identifierade behoven har kommit från de preliminära svaren som inkommit genom enkäterna och en del har kommit genom direkt kontakt via klubbar och föreningar. Behoven har i ett flertal fall lett till att studenter i årskurs 1 upp till 5 redan genomfört ett antal studentprojekt samt examensarbeten med direkt inriktning att förbättra utrustning för personer med funktionsnedsättning.

En del av de idéer och förslag som diskuterats i Interregprojekt har även genom samarbetet med NUCM fått stora möjligheter att förverkligas. NUCM har resurser att utveckla idéerna till färdiga prototyper som kan provas och bedömas av nyttjarna själva. Några exempel på det som utvecklats inom NUCM är hjälpmedel för synsvaga längdskidåkare och individuellt anpassad sits till alpin sitski. Interregprojektet har uppmuntrat till och prisbelönat examensarbeten vid MIUN och NTNU som visade på konstruktionsskisser för en kälke för hundspannskörning avpassad för rullstol, en alpin sitski och en kälkhockeykälke.

Delaktiviteten har i samarbete med studenterna på MIUN och NTNU identifierat produkter som så småningom kan underlätta för personer med funktionsnedsättning att utöva olika aktiviteter. En tävling i produktutveckling utlystes bland studenterna vid MIUN och NTNU. På affischen stod följande; ”*Tävling i produktutveckling - utforma en fysisk produkt eller tjänst som förbättrar livskvaliteten för personer med funktionsnedsättning. Prispengar för bästa bidrag! Första pris 30 000 SEK, andra pris 5 000 NOK, tredje pris 5 000 NOK Sista dag att skicka in bidrag var 1. september 2011*”.

Till tävlingen anmäldes 6 bidrag, 2 bidrag från NTNU och de övriga från MIUN. Tre pristagare utsågs av tävlingsjuryn i oktober 2011, och i november utdelades priserna vid konferensen ”Bättre hälsa med ett aktivt liv” i Östersund. Arne Magnus Mykkelbost NTNU har arbetat fram en utvecklad form av sitski, Marie Krysander MIUN, en slädhundskälke där man sätter fast rullstolen och på så vis ger personer med funktionsnedsättning möjlighet att själv köra ekipaget. Slutligen har Vilde Hartvedt Ringstad NTNU, vidareutvecklat en kälke för skridsko- och längdskidåkning.

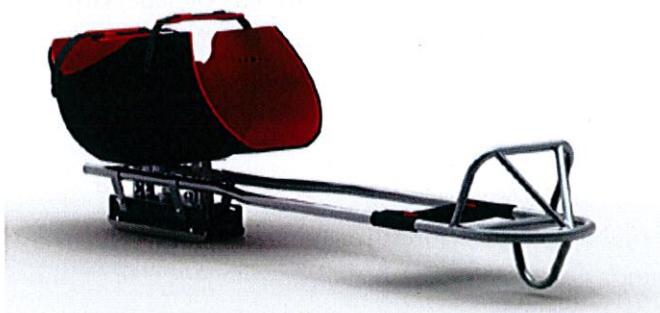
Mykkelbost och Krysander fick dela på första priset vilket blev 15 000 Skr och 2 500 Nkr var. Ringstad erhöll tredje pris om 5 000 Nkr (Bilde). Pristagarna fick del av resekostnaderna samt kost och logi betalt av projektet.



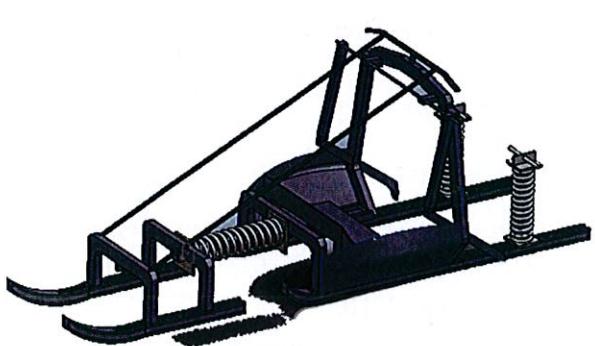
Bilde av de tre prisvinnerne.



Utvikling av nytt SitSki-konsept
Arne Magnus Mykkelbost
IPD, NTNU, 2010



Et hockeykjelkekonsept
Vilde Hartvedt Ringstad
IPD, NTNU, 2010



En slædhundskålke
Marie Krysander
MIUN, 2011

Delaktivitet 3

Ökad tillgänglighet till motion, bredd och elitidrott för personer med funktionsnedsättning

Ansvariga; NIF/STIK (Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité / Sør-Trøndelag Idrettskrets) och JH/HIF (Jämtland Härjedalens Handikappidrottsförbund).

Målsättning: Att skapa möjligheter för personer med funktionsnedsättning att aktivt delta i olika sammanhang, något som leder till höjd fysisk prestandaförmåga inom både bredd- och elitidrott, ökad social gemenskap vilket blir en naturlig följd av olika grupperingar, ökad inkludering, ökad kunskap hos ledare.

For NIF/STIK och JH/HIF blev første fase av prosjektet brukt til planleggingsmøter (16. Januar 2009 i Östersund, 26. januar i Åre og 20. mars i Åre) med tanke på det som skulle skje i løpet av høsten 2009 og i 2010 og 2011. En detaljplan utarbetades i linje med vad som framkom i ansökan. Prosessen med å rekruttere deltakere til første trener- og ledersamling i oktober startade under våren. Et spesifikt program for vår første felles samling med trenere og ledere i Åre 31. oktober utarbetades. Programmet, som också användes i de andra Inspirationslägren, går i korthet ut på följande:

Felles for alle:

- Informasjon om Interregprosjektet
- Ulikheter og likheter mellom Sverige og Norge innen idrett for funksjonshemmede
- Lederskap (delaktighet eller elitesatsning)
- Informasjon om ulike funksjonsnedsettelse
- Diskusjon om rekrutteringen og andre utfordringer

Gruppevis (deltakere innen alpint, skiskyting, langrenn og kjelkehockey ble delt inn i grupper):

- Teori, metodikk og praktiske tips innen den enkelte idrett

Foredragsholdere og rekruttering av deltakere

Det ble booket rutinerte foredragsholdere fra Norge som Geir Arne Skogstad (kjelkehockey og curling) og Anne Ragnhild Kroken (ski og skiskyting). På grund av för få anmälda flyttades Idrottsforumet i november 2009 fram till februari 2010.

Möjligheter att delta i olika prova-på-aktiviteter marknadsfördes genom affischer och foldrar som skickas ut på bred front. Viktigt att den som är intresserad av att vara med vet var man kan vända sig för att få mer information. Detta forum blev en stor succé med nöjda deltagare från bågge sidor av gränsen. De flesta aktiviteterna genomfördes i Järpen vid Skidgymnasiet men även vid Totalskidskolan i Åre. Målsättningen med lägret var att prova-på olika vinteridrotter. Förhoppningen var att deltagarna skulle hitta en vinteridrott de vill fortsätta att utöva.

Under hela projektet har arbetet med uppsökande verksamhet fortsatt med bland annat ”pröva-på dagar” och omfattande informationsarbete i olika skolor runt om i Jämtlands län. På samma sätt har man arbetat i Trøndelag. I interregprojektet ingick det att ge funktionshindrad idrottare möjlighet att träna på en plats i närheten av bostaden och det har

också varit viktigt att besöka lokala idrottsföreningar och arenor. En viktig del av idrotten har varit att träffa andra utövare för att själv kunna vidareutvecklas.

Totalt sett har kontakter som tagits med olika idrottsföreningar lett till att föreningarna nu ser mer positivt på att öppna sin verksamhet även för personer med funktionsnedsättning. Planer finns att under barmarkssäsongen erbjuda prova-på skytte och rullstols-/rullskidskytte i Östersund tillsammans med skidskytteförening och skytteföreningarna.

Ytterligare ett Inspirationsläger genomfördes i Östersund 25-27 februari 2011.

Många deltagare var återkommande besökare från det förra inspirationslägret i Åre-Järpen 2010, men ett flertal var nya, och som ny deltagare öppnas en helt ny värld. Stort tack till Camp Södergren, Totalskiskolan, Östersund Curlingklubb och alla ledare. Fotograf Roger Strandberg, gjorde ett fantastiskt bra filmklipp med härliga vinteridrottsaktiviteter och intervjuer. Tack vare interregprojektet kan vi använda filmen även i framtiden för att inspirera och göra personer med funktionshinder nyfikna på just vinteridrott.

23. mai 2011 ble det gjennomført en stor rekrutteringsdag i Trondheim (som en del av Rekruttering Norge på langs) der funksjonshemmede fikk muligheten til å prøve ut ulike idretter og aktivitetshjelpe midler. Mange idrettslag hadde aktivitetsstand og gjennom utprøvingene var målet å inspirere og motivere funksjonshemmede til å bli mer fysisk aktive. Det var Norges idrettsforbund og Sør-Trøndelag idrettskrets som var hovedarrangører. I tilknytning til dette arrangementet ble det også avviklet et stort seminar med et variert og spennende program der interregprosjektet ble godt presentert ved Mariann Sandsund. Hele arrangementet (seminaret og uprøving av idrettene) ble svært vellykket. 160 deltakere på seminaret og rundt 250 var innom utprøving av idrettene, herav rundt 80 funksjonshemmede.

Prosjektet ”Ökad livskvalitet för personer med funktionsnedsättning genom fysisk aktivitet” har också fört till att nya idrettsaktiviteter är kommet i gang. Rosenborg Ishockeyklubb i Trondheim fikk i 2010 restartet ei kjelkehockeyavdeling, og den har nå 9-10 funksjonshemmede som trener hver søndag. Freidig alpint kom i gang med ei sitskigruppe som har arrangert helgesamlinger både i 2010 og 2011, dog med litt varierende oppmøte. Fra og med 2012 arrangeres det ikke egne sitskisamlinger i helgene, men funksjonshemmede som har lyst til å kjøre sitski kan trenere sammen med funksjonsfriske i ulike treningsgrupper. De blir dermed fullt integrert i klubben.
I tillegg har norske enkeltutøvere fra den första samlingen i Åre i februar i 2010 blitt inspirerat til å komme i gang med mer regelmessig trening. En er startet i en skytterklubb, en med alpint og flere i kjelkehockey.

J-H Handikappidrottsförbund planerade att genomföra en sommarskiskola i Östersund 17-18. augusti 2011. Där ville man erbjuda möjlighet att testa på skytte och rullstols-/rullskidskytte. Inbjudan skickades till aktuell målgrupp intresserad av skidåkning. En professionell instruktör skulle också finnas på plats. Självklart skulle sommarskiskolan vara kostnadsfri för deltagarna, både gällande mat, boende och lån av idrottsutrustning. Tyvärr visade det sig att endast någon var intresserad av detta koncept, varför allihop ställdes in.

I samband med att Interregprojektet planerades väcktes idén av JHHIF's representant att söka bidrag till projektet NUCM; Nationellt Utvecklingscentrum MittSverige Vinteridrott för personer med funktionsnedsättning. NUCM beviljades bidrag från bland andra EU/Mål 2 och Tillväxtverket. Projektägare är Jämtland Härjedalens Handikappidrottsförbund i samarbete med MIUN, Jämtlands läns landsting, Östersunds kommun med flera. Projektet löper till och med 2013. En längre redovisning av detta projekt genomfördes vid konferensen den 17. november 2011. NUCM riktar sig till personer med funktionsnedsättning som studerar vid MIUN eller till idrottare som är intresserade av att utöva elitidrott i de 5 paralympiska vinteridrotterna.

Samarbetet mellan Jämtland Härjedalens Handikappidrottsförbund och Norska Idrettsforbundet har resulterat i fler gemensamma möten/Inspirationsläger över gränsen för personer med funktionsnedsättning.

Målet etter prosjektets slutt er å fortsette det tette samarbeidet mellom Sør-Trøndelag idrettskrets / Norges idrettsforbund og Jämtland-Härjedalens Handikappidrottsförbund. Det planlegges ei samling i Trondheim i februar/mars i 2012 med kjelehockey og curling der også svenske deltakere blir invitert.

Sør-Trøndelag idrettskrets / Norges idrettsforbund og Jämtland-Härjedalens Handikappidrottsförbund vil også samarbeide tett framover i forhold til utveksling av informasjon om arrangementer som kan være interessant å delta i, enten i Norge eller i Sverige



Delaktivitet 4

Information angående förbättrad tillgänglighet riktad till arrangörer av idrottsevenemang och aktiviteter av upplevelsekaraktär

Ansvariga; DHR; förbundet för ett samhälle utan rörelsehinder Jämtlands län samt Jämtlands läns landsting.

Målsättningen: Att med hjälp av ny kunskap till arrangörer uppnå god tillgänglighet ur ett kundperspektiv, där personer med funktionsnedsättning är den primära kunden.

För att personer med funktionsnedsättning ska kunna delta som åskådare eller aktiva i olika evenemang är det viktigt att berörda arrangörer är medvetna om vilka särskilda åtgärder som behöver vidtas. Det behövs en bred kunskapspridning inom området för att god tillgänglighet ska uppnås där alla känner sig välkomna. Som ett gott exempel tjänar VM i Skidskytte som genomfördes i november 2009 då arrangemanget också tilldelades Östersunds kommunens Tillgänglighetspris. Detta delprojekt vände sig i första hand till arrangörerna.

Så här arbetade vi; kontakter togs under våren 2009 med Jämtlands läns kommuner för att ta reda på vilka kontakter de har med arrangörer av olika evenemang. Frågan var om kommunerna står som sponsor för något eller några arrangemang och i så fall vilka? Är då dessa arrangemang fullt ut tillgängliga för alla? Tyvärr visade det sig att detta inte var någon framkomlig väg. Kommunerna svarade att de inte ställde upp som sponsorer på sätt som gör att de kan ställa krav på arrangören!

Vi valde då en annan väg. Vi fortsatte på ett redan etablerat samarbete med Jämtland Härjedalens Turism (JHT) och deras projekt Turism 2020. På möte den 18. juni 2009 diskuterade vi tillsammans med inbjudna från kommunala handikappråd i länet samt projektledare från JHT hur så kallade Tillgänglighetsdatabaser skulle kunna utvecklas på bästa sätt. I databaserna ska information finnas om besöksmålens tillgänglighet för personer med funktionsnedsättning. Databasen var då under uppbyggnad och planer fanns kring hur inventering av besöksmålen skulle ske.

Genom JHT och deras projekt fick vi under hösten 2009 tillgång till adresser till arrangörer i länet. Till dessa (13 st) skickade vi ett frågeformulär där vi ville ha svar på vad de visste om god tillgänglighet. Brevet fick rubriken; Sitter du på ett guldgägg? Vi hjälper dig att värpa ett som är ännu större! Vi fick 5 svar (efter påminnelse till alla 13) varav 1 var obrukbart. De övriga 4 svaren arbetade vi vidare med. Ett av dessa kom att få betydelse längre fram i vårt projekt.

Kontakt togs under hösten (18 november) även med Norskt Handikappförbund NHF och deras representant i Trondheim för diskussion kring hur långt frågorna om tillgänglighet har kommit där. Det visade sig att arbetet har kommit ungefär lika långt, med samma återstående problem.

Kontakt har också knutits mot Handisam (Myndigheten för handikappolitiksamordning i Stockholm www.handisam.se) i olika sammanhang. Bland annat deltog flera av oss vid konferensen ”Enkelt avhjälpta hinder” som genomfördes i Östersund våren 2010. Senare samma år publicerade Handisam sin Checklista för dig som vill arrangera tillgängliga konferenser. Denna finns på både svenska och engelska och kan laddas hem gratis från nätet. Efter diskussioner i projektet, med Handisam och med Interregsekretariatet enades vi om att denna checklista väl motsvarar det behov detta projekt hade för att kunna erbjuda kunskap till arrangörer.

I augusti 2010 (12.-15.) genomfördes arrangemanget ”Inga hinder – en festival i fjällmiljö” i Åre. Ansvariga för detta var DHR på riksnivå som bjöd in sina unga medlemmar (19-33 år) från hela landet till några spännande aktivitetsdagar. Campus Åre och deras utbildningslinje Event och mötesproduktion (en av brevmottagarna ovan) nappade på detta och en av eleverna planerade och genomförde festivalen som ett led i sitt examensarbete. Utvärderingen av dagarna var genomgående positiv även om det fanns kommentarer kring tillgängligheten här och var.

Våren 2011 genomfördes en praktisk tillgänglighetsinventering. Detta skedde vid Hamra skidanläggning i samband med möte och diskussion med ansvariga för Destination Funäsfjäll AB. Vid inventeringen användes Handisams frågeformulär. Resultatet av inventeringen kan användas när anläggning vill呈现出 sin verksamhet på nätet. Samarbetet med Jämtland Härjedalens Turism (JHT) har resulterat i att JHT nu skickar in en ny EU-ansökan om ytterligare bidrag för att gå vidare med tillgänglighetsinventeringen i länet.

Delaktiviteten har hållit kontakt med landstingets Folkhälsoenhet. Utifrån Folkhälsoinstitutets rapport Onödig ohälsa (2008) genomfördes en första konferens på detta tema hösten 2009 i Folkhälsoenhetens regi. Den andra konferensen genomfördes den 17. november på temat idrott och motion. Som ansvariga för konferensen stod detta Interregprojekt tillsammans med Folkhälsoenheten med flera. Vid konferensen som var öppen för allmänheten deltog 100 personer från både Sverige och Norge. Ett av inslagen under dagen var prisutdelningen till studenterna som deltagit i tävlingen om bra produktutveckling.

För övrigt har Interregprojektet även deltagit med en presentation i en internationell turismkonferens i Östersund i maj 2011. Konferensen hette Turism för alla och anordnades av ISTO – International Social Tourism organisation. Här presenterades det då nystartade NUCM-projektet bland annat. Projektledaren har anlitats som gästföreläsare vid E-Tour (european tourist research institute), institutionen för turismvetenskap med inriktning mot Evenemang vid MIUN i Östersund.

Har vi nått upp till målsättningen? Ja, det har vi. Under tiden projektet pågått har information givits på många olika sätt till många olika grupper. Det finns en Checklista att sätta i handen på arrangörer och det finns ett bra och hanterbart frågeformulär att arbeta vidare med när det gäller tillgängligheten. En viktig länk som kommer att finnas kvar långt är den till www.handisam.se samt www.jamtland.se.

Effekter

- Projektet har bidragit till att fler personer med funktionsnedsättning engagerats i fritidsaktiviteter av olika slag, företrädesvis vinteraktiviteter.
- Fler idrottsföreningar har öppnat upp för personer med funktionsnedsättning.
- Fler arrangörer känner till vikten av att ha en tillgänglig verksamhet.
- Utvecklingsarbete kring material och produkter för vinteridrott har påbörjats inom universitetet på båda sidor gränsen.
- Genom Interregprojektet har NUCM; *Nationellt Utvecklingscentrum MittSverige Vinteridrott för personer med funktionsnedsättning* kunnat komma igång.

En del av de idéer och förslag som kommit fram i detta projekt får stora möjligheter att utvecklas inom NUCM. Projekt NUCM har resurser att utveckla idéer till färdiga prototyper som kan provas och bedömas av nyttjarna själva. Några exempel på det som kan vidareutvecklats inom NUCM är bland annat: ny kryckstav för alpin åkning, hjälpmedel för synsvaga längdåkare, individuellt anpassad sits till alpin sitski, kälke för hundspannskörning avpassad för rullstol med mera.

I slutet av 2010 lämnade Jämtland Härjedalen Turism in en projektansökan för projektet Turism och tillgänglighet. Perioden omfattar 2012-03-01 till 2013-04-30. Syftet är att en projektanställd ska inventera anläggningar, överföra information om deras tillgänglighet till länsturismdatabasen, ge kunskap till företagarna kring tillgänglighetsfrågor i deras verksamhet samt anordna inspirations-/kunskaps-spridande workshops.

3.4 Ekonomiska resultat

Svensk sida

Egen personal ink soc avg	433 339 kr
Externa tjänster (enl ansökan godkänd av Interregsekr)	477 239 kr
Föreläsningslokal och kontor	38 988 kr
Resor inom Sverige/Norge	50 189 kr
Övriga kostnader	201 008 kr varav
Information/marknadsföring	
(inkl porton enkät)	31 876 kr
Pris projektarbete	30 000 kr
Läger och sammankomster	116 128 kr
Konferens samt träffar inom projektet	23 004 kr
Offentliga bidrag i annat enn pengar	738 762 kr

Norsk side

Eget personell	1 280 650 kr
Reisegifter	39 605 kr
Øvrige kostnader	117 280 kr derav
Møter/halleie/premier	9 114 kr
Treningssamlinger	83 575 kr
Pris designkonkurranse	10 000 kr
Div kostnader	14 591 kr

Eksternt offentlig direkte finansierte kostnader 50 159 kr

4 Indikatorer

Notera att indikatorer både för A (Ekonomisk tillväxt) och B (Attraktiv livsmiljö) kan förekomma i ett projekt.	Antal enligt projektbeslut	Resultat vid projektslut	Kommentarer
Antal kvinnor 15- 24 år som deltar i projektet.	5	12	företrädesvis deltagare i inspirationsläger samt studenter
Antal kvinnor yngre än 15 eller äldre än 24 år som deltar i projektet.	20	31	företrädesvis deltagare i inspirationsläger
Antal män 15- 24 år som deltar i projektet.	5	12	företrädesvis deltagare i inspirationsläger samt studenter
Antal män yngre än 15 eller äldre än 24 år som deltar i projektet.	20	60	företrädesvis deltagare i inspirationsläger
Antal deltagande företag med manligt ägande som deltar i projektaktiviteter.	1	2	Totalskidskolan HuskuCabin.se
Antal deltagande företag med mixat ägande som deltar i projektaktiviteter.	1	1	Revotech
Resultat indikatorer			
(A) Antal undanröjda upplevda gränshinder.	3	2	Samarbete mellan idrottsföreningar
(A) Antal kvinnliga studenter som studerar del av sin utbildning i det andra landet.	20	0	Inget studentutbyte har förekommit (ev studiebesök utanför projektet)
(A) Antal manliga studenter som studerar del av sin utbildning i det andra landet.	20	0	Inget studentutbyte har förekommit (ev studiebesök utanför projektet)

5 Projektets påverkan på de genomgående (horisontella) kriterierna

Projektet huvudsakliga inriktning har varit på förbättrad folkhälsa för målgruppen (ur en fysisk synvinkel). Här ingår även de tre nämnda områdena; bättre miljö, jämställdhet och ökad mångfald. Att integrera handikappidrott i ”vanliga” förekommande idrottsföreningar är ett arbete som pågår ständigt. Ett resultat som projektet nått är att fler idrottsföreningar än tidigare numera även inkluderar personer med funktionsnedsättning. Ett långsiktigt och ständigt pågående arbete är också att informera och tydliggöra vikten av tillgänglighet när det gäller arenor och lokaler, kan man inte komma in kan man inte heller delta! Ju mer resultat det blir i detta arbete desto större jämställdhet/likestilling uppnås.

5.1 Gränsregionalt mervärde

De genomförda Inspirationshelgerna har fått en större genomslagskraft i och med att fler deltagare anmält sig från båda sidor gränsen. De aktiviteter som genomförts inom projektet har lett till att deltagarna; aktiva och ledare, lärt känna varandra och numera inspireras till nya aktiviteter. På sikt kan resultat från projektet även medföra produktutveckling av olika slag sedan samarbetet mellan berörda institutioner vid MIUN och SINTEF kommit närmare varandra.

5.2 Bättre miljö

Projektet har strävat efter ett gott miljöarbete genom att tänka på samökning, nyttja Nabotåget, genomföra videokonferenser mm. Miljöhänsyn fanns också med som ett av flera kriterierna i tävlingen mellan studenterna på MIUN och NTNU. Flera har tagit det i beaktande, bland annat i arbetet med utvecklingen av en så kallad Skibike.

5.3 Jämställdhet mellan kvinnor och män, etnisk mångfald och integration

Något fokus på jämställdhet mellan kvinnor och män har inte funnits inom projektets ramar. Alla har varit lika välkomna! Däremot har projektet satt fokus på jämställdhet mellan personer med och utan funktionsnedsättning. Här anser vi det synnerligen viktigt att ALLA får delta, var och en utifrån sin förmåga och möjlighet. Resultat av projektet är att fler idrottsföreningar har öppnat sin verksamhet för personer med funktionsnedsättning, att ny utrustning kan komma att underlätta samt att aktiviteter/anläggningar öppnar för fler personer med funktionsnedsättning.

Inom projektledningen har fördelningen varit 4 kvinnor och 9 män.

6 Informationsinsatser och skytning av projektet

I början av projektet investerades i 4 stycken så kallade ”roll-ups”, 2 på var sida gränsen. Dessa rollups har sedan kommit till flitig användning i olika sammanhang. På svenska sidan har de till exempel varit med när handikappidrotten visat upp sig i offentliga sammanhang, de har stått uppställda på bland annat landstings och kommunala inrätningar samt på Mittuniversitetet. På samma sätt har de kommit till nytta på den norska sidan av gränsen (en av rollupsen pryder framsidan av denna slutrapport, nu med bilder från egna arrangemang!) På svensk og norsk side har det informerats om projektet vid ett flertal tillfällen, ibland tillsammans med, ibland utan den norska eller svenska parten.

Här följer ett axplock av informationstillfällen; skolinformation vid olika skolor i länet, information vid en Rotarylunch i Östersund, Länshandikapprådet Jämtlands län (upprepade gånger), Tillgänglighetskonferens i Östersund (upprepade gånger) information till olika personalgrupper inom landstinget och kommunerna i Jämtlands län, information/föreläsning till studenter vid MIUNs turismutbildning samt information och resultat av projektet vid de så kallade Årehelgerna när familjer med anknytning till Landstingets Barnhabiliteringen träffas (2009 och 2011). Projektet har presenterats genom monterutställning vid de konferenser som Interregsekretariaten i Jämtland och Trøndelag genomfört, vid en större konferens i Trondheim i maj 2011 samt slutligen vid en konferens i Östersund 17. november 2011. Överallt har roll-upsen varit med och på den finns både Interreg- och EU-loggorna med.

Fickformat av informationsfoldrar, affischer i A3 format, en powerpoint-presentation av projektet och en video som visar Inspirationshelgerna har också hjälpt till att sprida budskapet. Den 12. oktober 2009 intervjuades projektledare i Radio Jämtland och fick då tillfälle att berätta om projektet.

Artiklar har publicerats i olika tidskrifter så som Handikappidrott Norr, Svensk Handikaptidskrift samt Alt om hjälpmittel. Lokaltidningarna har också skrivit om projektet. Hemsidor med nyhetsbrev finns publicerade på Norges idrettsforbund www.idrett.no samt www.handikappidrott.se/jamtlанд-harjedalen.

SINTEF-rapporten ”Barriærer og faktorer som motiverer til deltagelse i fysisk aktivitet for funksjonshemmede. Etablering av kravspesifikasjon”, som er utarbeidet i dette prosjektet, finnes på SINTEF sine hjemmesider: www.sintef.no (SINTEF-rapport A16592. ISBN 9788214048056). Det er også under utarbeidelse et manuskript fra delprosjekt 1 med tittel ”Barriers related to physical activity for people with disabilities” som skal sendes til et internasjonalt tidsskrift.

Referenser

Arnhof Y (2008). Onödig ohälsa. Hälsolaget för personer med funksjonsdedsaättning. Statens folkhälsosinstitut. Östersund

Burchill G, Shen D, Anderson E, Boger D, Bolster C, Fetterman B (1992). Concept Engineering; The key to operationally defining customer's requirements. Center for Quality Management, Document no. 71. Massachusetts.

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18569887?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PE ntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSumDe ans SA, McFadyen AK, Rowe PJ \(2008\). Physical activity and quality of life. A study of a lower-limb amputee population. Prosthet Orthot Int. 32\(2\):186-200.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18569887?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PE ntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSumDe ans SA, McFadyen AK, Rowe PJ (2008). Physical activity and quality of life. A study of a lower-limb amputee population. Prosthet Orthot Int. 32(2):186-200.)

Departementene (2005). Handlingsplan for fysisk aktivitet, 2005-2009. Sammen for fysisk aktivitet.

Helse- og omsorgsdepartementet (2005). Helse- og omsorgsdepartementets forskningsstrategi, 2005-2010.10:387-396.

Magnus T (2001). Motivasjon og fysisk aktivitet blant voksne kvinner: Effekten av brukerstyrte mosjonsaktiviteter. Hovedfagsoppgave i arbeidsfysiologi, NTNU og SINTEF.

Ingemar Norling (2001) Rekreation och psykisk hälsa. Göteborg.

Sallis JF, Hovell MF, Hofstetter CR (1992). Predictors of adoption and maintenance of vigorous physical activity in men and women. Prev Med. 21:237-251.

Sandsund M, Storholmen TC, Svensson S (2011) Barriärer og faktorer som motiverer til deltagelse i fysisk aktivitet for funksjonshemmede. Etablering av kravspesifikasjon. SINTEF-rapport A16592. ISBN 9788214048056.

Sandsund M, Svensson M, Storholmen TC, Lundberg E. Barriers related to physical activity for people with disabilities. Manuskript under utarbeidelse.

Regeringens proposition 1999/2000:79 Från patient till medborgare - en nationell handlingsplan för handikappolitiken

Stevens M (1999). Groningen Active Living Model (GALM): Stimulating Physical Activity in Sedentary Older Adults. Preventive Medicine 29, 267-276.

Vanden Auweele Y, Rzewnicki R, van Mele V (1997). Reasons for not exercising and exercise intentions: a study of middle-aged sedentary adults. J Sports Sci. 15:151-165.

Verhoef MJ, Hamm RD, Love EJ (1993). Exercising at work:barriers to women`s participating. 41:275-281.

WHO technical Report Series (2003). Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. 916. Geneva: World Health Organization.