

CHAIROBICS



Prosedyrebok

Etablering av Chairobics i nærmiljø

Oppstart og drift av treningsgrupper for personer med fysiske funksjonsnedsettelse



SAMARBEIDSPARTNERE:



ms-forbundet
Trondheim og Omegn
MS-forening



Cerebral Parese-foreningen



MED STØTTE FRA:



Helsedirektoratet

CHAIROBICS

FORORD

Innholdet i denne prosedyreboken er et resultat av et samarbeidsprosjekt mellom kommune, høgskole, frivillige lag og organisasjoner: "Etablering av Chairobics i nærmiljø".

Regelmessig fysisk aktivitet og trening er med på å fremme god helse og forebygge livsstilssykdommer. For mennesker med fysiske funksjonsnedsettelse er det minst like viktig å opprettholde god utholdenhet og styrke som for resten av befolkningen. Tilpasset fysisk aktivitet og trening er et virkemiddel for å opprettholde og forbedre funksjon, og for å forebygge kroniske smerter og tretthet. Gruppetrening er i tillegg en sosial arena, som har en motiverende og humørspredende effekt. Chairobics er et tilrettelagt treningstilbud med sittende trening av utholdenhet, styrke og bevegelighet.

Prosedyreboken er tenkt som et redskap for nye idrettslag, foreninger og andre i og utenfor Trondheim som ønsker å starte opp og drive treningsgrupper for personer med fysiske funksjonsnedsettelse. Den vil også bli brukt i markedsføring ut mot lag og foreninger, da behovet for tilrettelagte treningstilbud er stort.

Som vedlegg til prosedyreboken er det utarbeidet et instruktørkompendium med teori og retningslinjer for nye og gamle Chairobics-instruktører. Kompendium, prosedyrebok og utfyllende prosjektrapport kan hentes ned fra internett:

www.trondheim.kommune.no/fysak, www.chairobics.no, www.facebook.com/chairobics.

Materialet kan også fås ved henvendelse til Enhet for fysioterapitjenester eller direkte til FYSAK-koordinator i Trondheim kommune.

Trondheim, september 2013

Marianne Halsen Bikset

Astri Heide Vaskinn

CHAIROBICS

INNHold

1	Innledning	4
1.1	Bakgrunn for utvikling av treningsgruppe	4
1.2	Målsetningen med chairobics	4
1.3	Effekt av fysisk aktivitet	4
1.4	Kunnskapsgrunnlaget om Chairobics	5
1.5	Erfaringer fra andre	5
1.6	Første mal for oppstart og drift av Chairobics	6
2	Hvordan etablere chairobics?	6
2.1	Lokalisering	7
2.2	Tidspunkt for trening	7
2.3	Metode for gjennomføring og utstyrsbehov	7
3	Treningsinnhold og intensitet	8
4	Instruktører	9
4.1	Hvem er aktuelle som Chairobics-instruktører?	9
4.2	Hvilken kompetanse må instruktørene inneha?	9
4.3	Gjennomføring av instruktørkurs	10
4.4	Nettverk av instruktører	10
4.5	Honorar til instruktørene	10
5	Deltakere	10
5.1	Hvem er aktuelle deltakere for Chairobics?	10
5.2	Rekruttering av deltakere	11
	Kontaktpersoner for Chairobics i Trondheim	12
	Litteratur	13

1 Innledning

1.1 *Bakgrunn for utvikling av treningsgruppe*

Chairobics i Trondheim så dagens lys høsten 2010. Bakgrunnen var at brukerkonsulent i ergoterapitjenesten i Trondheim kommune, Jorunn Aune Høyen, så behovet for tilpasset vedlikeholdstrening for bevegelseshemmede. Hun tok kontakt med FYSAK-koordinator i Trondheim kommune i 2008 om muligheten for å etablere et tilbud. I samarbeid med HiST ble behovet kartlagt gjennom intervju av representanter fra brukerorganisasjonene for MS, CP og polio, og konklusjonen var at målgruppen hadde et sterkt ønske og behov for utvikling av tilrettelagte tilbud i Trondheim. Første aktivitetstilbud som ble prøvd ut, var trening på treningscenter. Etter hvert ble det etterspurt et gruppetilbud i tillegg, og høsten 2010 ble Chairobics prøvd ut. To av brukerrepresentantene kjente til Chairobics fra Beitostølen, og fikk med seg øvelsesprogram og musikk derfra. Fysioterapistudenter fra HIST fikk i oppdrag å lede gruppa som del av sin instruksjonspraksis i 1. klasse. Med utgangspunkt i treningsopplegget fra Beitostølen har Chairobics nå pågått i tre år, og program og musikk har blitt justert etter hvert, basert på erfaringene instruktører og deltakere har gjort seg.

1.2 *Målsettingen med chairobics*

Målsettingen med å sette i gang Chairobics-grupper i idrettslag og foreninger, er at unge og voksne bevegelseshemmede skal få et lavterskeltilbud om fysisk aktivitet uten konkurransepreg. Chairobics skal være et åpent tilrettelagt treningstilbud for bevegelseshemmede hvor en skal kunne delta uavhengig av diagnose. Chairobics passer godt både for rullestolbrukere og andre bevegelseshemmede som trener best når de sitter. Målet for treningen er å vedlikeholde og/eller bedre fysisk kapasitet, i hovedsak utholdenhet. Videre er det et mål at treningen skal bidra til å redusere trøtthet og smerter, og øke livskvaliteten.

1.3 *Effekt av fysisk aktivitet*

Generelle fordeler med fysisk aktivitet, er bl.a. forebygging av overvekt, hjerte-karsykdommer, diabetes II, osteoporose, enkelte krefttyper, depresjon osv. (WHO, 2002, Sosial- og helsedirektoratet, 2000). For mennesker med funksjonsnedsettelse er det minst like viktig å opprettholde god utholdenhet og styrke som for resten av befolkningen. Med en

CHAIROBICS

funksjonsnedsettelse bruker en ofte mer energi på grunnleggende fysisk aktivitet i hverdagen, og trenger derfor en større arbeids- og reservekapasitet for å kompensere for funksjonsnedsettelsen (Sosial- og helsedirektoratet, 2004). Fysisk kapasitet tapes raskt, og det er derfor viktig med regelmessig aktivitet for å vedlikeholde kondisjon og styrke.

Det finnes også tilstrekkelig dokumentasjon til å si at fysisk aktivitet for personer med funksjonsnedsettelse er med på å forebygge funksjonssvikt, kroniske smerter og tretthet (Jahnsen et. al., 2003, Petjan et. al., 1996). I tillegg har fysisk aktivitet, og særlig gruppetrening, en viktig effekt på motivasjon, humør og sosial tilhørighet (Sosial- og helsedirektoratet, 2004).

1.4 Kunnskapsgrunlaget om Chairobics

Å foreta et litteratursøk inngikk i prosjektets milepælsplan. Formålet var å finne fram til eventuelt forskning rundt bruk av chairobics for bevegelseshemmede i lokalsamfunn. Nina Heilmann gjennomførte et omfattende litteratursøk som del av sin masteroppgave i 2012. Det ble søkt både på norsk med søkeordene chairobics, lokalsamfunn og idrettslag og på engelsk med ordene chairobics, lokal community og sports club. Tre vitenskaplige artikler ble funnet: R. Humphrey (1993), C. Dunlevy et al (1995) og T. Cochrane and R. Davey (1998). (REF) En med treff på chairobics, to på chairobics og lokalsamfunn og ingen på idrettslag. I de tre artiklene inngår chairobics som en av flere alternative aktiviteter i beskrevne prosjekter. Samlet konklusjon på de tre artiklene er at fysisk aktivitet inkludert chairobics, har positiv effekt på fysisk så vel som psykisk helse. Målgruppen i to av artiklene var personer med nedsatt lungekapasitet og i det tredje var rettet mot personer over 65 år.

1.5 Erfaringer fra andre

I Tønsberg drives en liknende lavterskel treningsgruppe gjennom idrettsorganisasjonen Friskis & Sveltis, som bygger på et opplegg fra Sverige kalt "Öppna dörrar", eller "Åpne dører" på norsk. Friskis & Sveltis har blitt forespurt å starte opp lag i Trondheim, men har foreløpig ingen planer om det.

Forskjellen på Friskis & Sveltis sitt konsept og Chairobics, er at hvem som helst skal kunne starte opp med Chairobics, uten medlemskap i særforbund eller egen lisensiering av instruktører, mens instruktører i Friskis & Sveltis kursene sentralt i organisasjonen for å bli

CHAIROBICS

lisensierte instruktører. I tillegg har "Åpne dører" én sittende og én stående instruktør, slik at både sittende og stående deltakere kan få utbytte av treningen.

1.6 Første mal for oppstart og drift av Chairobics

Så vidt vi har klart å finne ut, har det ikke blitt konkretisert og nedskrevet en mal for oppstart og drift av liknende grupper i idrettslag i Norge tidligere. Treningsinnholdet har gjennom prosjektet nå blitt konkretisert, basert på erfaringer fra deltakere og instruktører i pilotgruppen, nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet for personer med fysiske funksjonsnedsettelse. Treningsinnholdet i Chairobics er gjennomgått og drøftet av en ressursgruppe bestående av 5 fysioterapeuter i Trondheim kommune, samt innspill fra et liknende gruppetilbud i Friskis & Svettis Tønsberg kalt "Åpne dører".

2 Hvordan etablere chairobics?

Sør-Trøndelag idrettskrets vil ved fagkonsulent for funksjonshemmede i idrettsforbundet være behjelpelig i oppstart av nye grupper, i tillegg til å være pådriver for å etablere flere grupper, bl.a. gjennom sine ledersamlinger og besøk i idrettslag i Trondheim og ellers i Sør-Trøndelag.

Gjennom intervjuer av styret i et idrettslag kom det fram at det er fordel om det er en ildsjel/pådriver som initierer oppstart av et nytt tilbud i laget. Enten ildsjelen/pådriveren er medlem eller ikke, må han/hun informere styret godt om chairobics og tilby seg å få gruppen i gang. Den største utfordringen i startfasen er å skaffe instruktør og deltakere, men når dette er på plass blir det lettere å rekruttere nye ildsjeler og pådrivere til chairobics gjennom deltakerne.

Det er utarbeidet skriftlig materiell som består av denne prosedyrebok for etablering og drift av Chairobics i nærmiljø, kompendium for Chairobicsinstruktører og en prosjektrapport. Materialet er tilgjengelig for idrettslag og foreninger på internett, og en kan også få tak i materialet ved å henvende seg til kontaktpersonene (Kontaktinfo se pkt 7 side 11).

CHAIROBICS

Det er i prosjektet utarbeidet en video til bruk i markedsføring, samt plakat, brosjyre, «beachflagg» og rollup. Materiellet er laget for nye deltakere og idrettslag som vil starte opp, og viser ikke til detaljer for de to gruppene som er i drift per dags dato, men henviser til kontaktpersoner i Sør-Trøndelag idrettskrets og Trondheim kommune. Kopi av video kan bestilles hos Sør-Trøndelag idrettskrets. Brosjyrer og plakater vil distribueres ut til legesentre, fysikalske institutt, frivilligsentraler, kommunal fysioterapitjeneste, NAV, brukerorganisasjonene og evt. andre aktuelle steder.

I tillegg er det opprettet informasjonskanaler som www.chairobics.no og www.facebook.com/chairobics

Brukerorganisasjonene for CP, MS og polio inviterte i samarbeid med Norges idrettsforbund, Sør-Trøndelag idrettskrets og Trondheim kommune til en felles temakveld 15. januar 2013. Temaet for kvelden er psykisk helse og livsglede, og Chairobics ble demonstrert for de som møtte. Det er en ide å rekruttere deltakere på medlemsmøter og sammenkomster også i andre interesseorganisasjoner, med demonstrasjon av Chairobics, visning av video, og utdeling av brosjyrer.

2.1 Lokalisering

Treningen bør finne sted i et lokale som er godt tilrettelagt for bevegelsehemmede. Det bør være god tilgang på parkering, inngang på bakkenivå eller rullestolrampe, automatisk døråpner og eventuelt heis.

2.2 Tidspunkt for trening

Pilotgruppen har hatt Chairobics på dagtid, klokken 13-14. Deltakerne der sier det er best å trene på dagtid fordi en ofte er mer sliten og det er større tiltak å gi seg i vei på kveldstid. Gruppen tror likevel tidspunktet kan hindre noen i å delta, spesielt de som har skole eller jobb på dagtid. Den første gruppen som er opprettet i idrettslag, har hatt Chairobics på kveldstid, så i skrivende stund finnes begge alternativer i Trondheim, og begge tidspunkt har nok sannsynligvis sine fordeler og ulemper for noen.

2.3 Metode for gjennomføring og utstysbehov

Treningen gjennomføres i sal eller liknende, og deltakerne plasseres i en ring slik at alle kan se instruktøren og de andre deltakerne. Deltakerne sitter i rullestol eller på stol (helst uten

CHAIROBICS

armlener). Chairobics krever lite utstyr. Stoler uten armlener, musikkanlegg og stokker av tre eller plast er nødvendig for å gjennomføre etter malen. En kan også benytte seg av annet enkelt treningsutstyr en måtte ha tilgjengelig, det kan være treningsstrikker, manualer eller flasker med vann.

3 Treningsinnhold og intensitet

Sosial- og helsedirektoratet har utarbeidet særlige anbefalinger for fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse (Sosial- og helsedirektoratet, 2004). I hovedtrekk handler det om å tilpasse øvelser og intensitet individuelt til funksjonsnivå. Intervalltrening fungerer ofte bedre enn langkjøring, fordi det er lettere å fordele kreftene over korte arbeidsperioder. Generell fysisk aktivitet bør inkludere bruk av store muskelgrupper, og ikke være for teknisk vanskelig. Tilstrekkelig restitusjonstid bør vektlegges (Sosial- og helsedirektoratet, 2004).

Treningen varer i én time, inkludert klargjøring og rydding av utstyr. Effektiv treningstid med felles oppvarming og nedtrapping blir cirka 45-50 minutter. Hoveddelen av treningen skal legges opp etter intervalltreningens prinsipp med intensive arbeidsperioder og aktive pauser mellom. Intensiteten skal i arbeidsperiodene middels til høy, slik at en kan forvente effekt på utholdenhet. I pausene utføres øvelser for styrke og bevegelighet med roligere tempo og lavere intensitet. Øvelsene utføres sittende, og bør inkludere muskelgrupper i armer, mage og rygg, samt muskulatur i beina for de som kan. Treningsøkta avsluttes med avspenning og tøyning.

Vi har laget en øvelsesbank for Chairobics. Denne er utformet ved hjelp av tilbakemeldinger fra deltakere og instruktører i pilotprosjektet, samt drøfting med instruktøren i Friskis & Svettis Tønsberg, og fysioterapeuter i Trondheim kommune. Se neste kapittel "4 Instruktører" for mer detaljert informasjon om målgruppe og anbefalinger for trening, samt øvelsesbank og eksempel på program.

4 Instruktører

Sør-Trøndelag idrettskrets har i samarbeid med fagkonsulent idrett for funksjonshemmede i Idrettsforbundet sagt seg positiv til å arrangere instruktørkurs og skaffe kursledere til dette gjennom sitt nettverk. Ved behov for kursledere med fysioterapifaglig bakgrunn, kan det tas kontakt med Enhet for fysioterapitjenester i Trondheim kommune.

4.1 *Hvem er aktuelle som Chairobics-instruktører?*

I prosjektperioden har Chairobics vært drevet av Trondheim kommune som en del av tilbudet ved Nidarø Treningssenter, og instruktører har vært fysioterapistudenter fra HiST. Når Chairobics nå startes opp som lavterskeltilbud i lag og foreninger er det en fordel at instruktørene har erfaring med å lede treningsgrupper, og det kan være en ide å rekruttere instruktører fra studentmiljøene med helse- og idrettsfag på HiST og NTNU. Det kan også være personer som allerede er instruktører og trenere i laget/foreningen, eller andre som har interesse for å lede treningsgrupper. Kunnskap om den aktuelle målgruppen kan tilføres gjennom opplæring. Ved oppstart av den første gruppa i idrettslag, Nyborg IL, ble det annonsert etter instruktører på HiST og NTNU, og flere interesserte meldte seg umiddelbart.

4.2 *Hvilken kompetanse må instruktørene inneha?*

Prosjektgruppa kom i samarbeid med instruktører og deltakere fram til at instruktørene må ha opplæring i følgende tema for å kunne ivareta instruktørrollen på en tilfredsstillende måte:

- Målgruppens forutsetninger og behov
- Treningsprinsipper
- Instruktørrollen
- Øvelsesutvalg
- Førstehjelp

Instruktørkurs legges opp til å være en kombinasjon av teori og praktisk øving, med gjennomføring av en treningsstime med Chairobics. Brukerrepresentanter kan hentes inn for å fortelle om sine erfaringer med Chairobics, og tidligere instruktører kan brukes til praktisk demonstrasjon av øvelser. Videoen som er utarbeidet kan også brukes i instruktør opplæring.

CHAIROBICS

4.3 Gjennomføring av instruktørkurs

Instruktørkurset planlegges å bli en del av idrettskretsens kurstilbud, og vil arrangeres etter behov. Sør-Trøndelag idrettskrets bruker sitt nettverk med kursledere, og henter inn eksterne aktører der det trengs. Det kan være aktuelt å bruke fysioterapeuter og brukerrepresentanter til kursdelen om målgruppens forutsetninger og behov.

4.4 Nettverk av instruktører

Etter hvert som det etableres flere gruppene i byen, kan det dannes et nettverk mellom instruktørene. Et godt nettverk av instruktører vil blant annet gjøre det enklere å vikariere for hverandre ved sykdom, og dele erfaringer med hverandre. Instruktørene kan gjerne delta på hverandres grupper i blant for å få tips og tilbakemeldinger fra hverandre.

Sør-Trøndelag idrettskrets vil arrangere instruktørsamlinger med faglig påfyll, og Trondheim kommune kan bidra med faglige innspill via Enhet for fysioterapitjenester eller direkte til FYSAK-koordinator ved behov.

4.5 Honorar til instruktørene

Instruktørene engasjeres og honoreres av idrettslagene som har tilbud.

5 Deltakere

5.1 Hvem er aktuelle deltakere for Chairobics?

De to første Chairobics-gruppene i Trondheim har vært for ungdom og voksne med aldersbegrensning 16-100 år. Hovedvekten av deltakere har vært voksne. For at Chairobics skal bli mer attraktivt for unge deltakere, har det vært foreslått å dele gruppen etter alder, og dermed ha egne grupper for aldersgruppen 18-30 år og 30+. Når en setter aldersbegrensning på gruppene vil musikkutvalget passe gruppa bedre, og de yngste vil sannsynligvis oppleve en større sosial tilhørighet i gruppa. Gruppe i Nyborg idrettslag har i dag har imidlertid stor spredning i alder uten at deltakere uttrykker det som noe problem.

CHAIROBICS

Chairobics er lagt til rette for bevegelseshemmede generelt uten nærmere spesifisering av diagnoser. Men vi har sett det som fordel at deltakerne forstår det som blir instruert og kan justere intensiteten i forhold egen form, funksjonsnivå og mestringsevne.

5.2 Rekruttering av deltakere

I pilotprosjektet ble det først rekruttert deltakere fra brukerorganisasjonene for CP, MS og polio. Etter hvert kom det med flere deltakere gjennom frisklivssentralen, og ved oppstart av den første gruppa i idrettslag ble det blant annet sendt ut invitasjon til brukerorganisasjoner, NAV (hjelpemiddelsentralen) og frivilligsentraler. Organisasjonene sendte ut til sine medlemmer, la ut info på sine nettsider og Sør-Trøndelag idrettskrets la også ut på sine nettsider. Flyers ble sendt til St. Olavs Hospital, fysikalsk medisinsk avdeling på Lian.

”Åpne dører” i Tønsberg ble startet opp høsten 2012, og har i følge instruktøren hatt problemer med deltakerrekruttering i starten. Den første Chairobics-gruppen i Nyborg IL har de første par månedene hatt samme problemstilling, og målet er at deltakerantallet skal øke etter at markedsføringsmateriellet er distribuert og etter hvert som Chairobics blir mer kjent.

Det kan være flere mulige årsaker til at det tar tid å rekruttere deltakere, og behov for tilrettelagt transport er en av mulige årsaker. Tid og sted for treningen er også variabler som kan spille inn, og det er derfor viktig at nye grupper legges til godt tilrettelagte lokaler i nærhet til boligområder og med god atkomst med kollektivtrafikk.

Det anbefales å jobbe med informasjon og markedsføring bredt i det lokalmiljøet en tenker å starte en ny Chairobicsgruppe, og gjerne at dette skjer en tid før selve oppstart. Det er fordel om det ved oppstart er mer enn fem deltakere. Samtidig må en være forberedt på at rekruttering tar tid og at det er viktig å være tålmodig parallelt med at en jobber med informasjon og markedsføring.

Fagkonsulent idrett for funksjonshemmede i Norges Idrettsforbund og FYSAK-koordinator i Trondheim kommune vil være behjelpelig med å formidle kontakt mellom nye deltakere og Chairobics-gruppene. Fastleger, fysikalske institutt, frisklivssentralen og frivilligsentraler vil fremover bli viktig for deltakerrekruttering.

CHAIROBICS

Kontaktpersoner for Chairobics i Trondheim

Per-Einar Johannessen, fagkonsulent idrett for funksjonshemmede, Norges idrettsforbund.

Mobil: 92402803, e-post: pej@idrettsforbundet.no

Astri Heide Vaskinn, FYSAK-koordinator Enhet for fysioterapitjenester, Trondheim kommune.

Mobil: 91666559, e-post: astri-heide.vaskinn@trondheim.kommune.no

Jorunn Aune Høyer, kontaktperson Chairobics Nidarø treningscenter, og brukerrepresentant

Landsforeningen for polioskadde Sør-Trøndelag. Mobil: 97674169, e-post:

jauneho@gmail.com

Litteratur

Helsedirektoratet (2009): Aktivitetshåndboken, fysisk aktivitet i forebygging og behandling

Jahnsen R, Villien L, Aamodt G, Stanghelle JK, Holm I. Physiotherapy and physical activity - experiences of adults with cerebral palsy - with implications for children. Advan Physio 2003; 5: 21-32.

Petjan JH, Gappmaier E, White AT, Spencer MK, Mino L, Hicks RW. Impact of aerobic training on fitness and quality of life in multiple sclerosis. Ann Neurol 1996; 39: 432-41.

Sosial- og helsedirektoratet (2004): Fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse –Anbefalinger.

Sosial- og helsedirektoratet (2000): Fysisk aktivitet og helse - anbefalinger.

World Health Organisation. The World Health Report (2002): Reducing Risks, Promoting Healthy Life. WHO Library Cataloguing Publication Data. ISSN 10203311

”Åpne dører”, Friskis & Svettis: <http://www.iympa.nu/document.fil?oid=BF2B5DF3-6D96-48BF-A801-3A0E92AE7E2A&AspxAutoDetectCookieSupport=1>