

SLUTTRAPPORT 2022

Rock Steady Boxing - Fight Back Parkinson



Organisasjon: Norges Bokseforbund

Prosjektnummer: 2018/HE1-212961

Søkerorganisasjon: Norges Idrettsforbund

Forord

Parkinsons sykdom (PS) tilhører kategorien «sykdommer i sentralnervesystemet» og fører til en rekke utfordringer for de som rammes. Sykdommen utvikler seg over tid og det finnes ingen kjent kur. Det siste tiåret er det kommet frem mye forskning som viser den betydelige positive effekten fysisk trening har for personer med Parkinson. RockSteady Boxing har utviklet et eget konsept for strukturert boksetrening. Studier ved University of Indianapolis viser at denne treningsformen gir signifikant positiv endring på sentrale symptomområder. (Combs et Al 2011)

Sammendrag

Prosjektet har vært et samarbeid mellom Oslo Bokseklubb, Norges Bokseforbund og yngregruppa "Park & Idrett" i Oslo og Akershus Parkinsonforening.

Rock Steady Boxing (RSB) tilbyr "non-contact" boksing for personer med Parkinson sykdom. Dette er en treningsmetode som inneholder elementer av eksplosive bevegelser, balanse, koordinasjon, rytme, fotarbeide, utholdenhet og kognitive øvelser – disse øvelser går direkte på en del av en parkinsonists hverdagslige symptomer. Studier viser at treningsmetoden kan bremse progresjonen av sykdommen.

I samarbeid med hovedkontoret, RSB USA, har vi utviklet en kombinert opplæring som består av 2 deler – onlinekurs og en treningssamling i Oslo med foredrag og praksis med trening av fightere med Parkinson. Tidligere måtte alle deltakere reise til USA for å bli sertifisert

Rock Steady Boxing - Fight Back Parkinson prosjektets hovedmål var å utvide tilbudet av Rock Steady Boxing-metoden (non-contact-boxing) for folk med parkinson's sykdom i alle aldersgrupper i strategisk utvalgte byer og tettsteder. Det er gjennomført 5 sertifiseringskurs for instruktører i Rock Steady Boxing-metoden. På kursene har det vært deltakere med bakgrunn som logoped, fysioterapeuter eller trenere innen boksing og annen kampsport. Prosjektet har resultert i oppstart av 6 selvstendige Rock Steady Boxing-avdelinger (affiliates). Det har vært 56 deltakere på kursene – 17 av disse har blitt sertifisert som RSB-instruktører med støtte fra prosjektet.

Det er laget en informasjonsfilm om tilbudet ved RSB Oslo som brukes som markedsføring og inspirasjon. Det er også produsert en grunnleggende

opplæringsvideo i boksing samt tips om hvordan man kan trene på egenhånd for parkinsonister som ikke har treningstilbud i deres nærområde.

Prosjektet har strukket seg over ekstra lang tid grunnet covid 19. Pandemien har vært utfordrende med begrenset kursmuligheter da det har vært periodvis strenge restriksjoner.

Takk til Stiftelsen Dam for støtten til å gjøre hverdagen bedre for parkinsonister.

Kapittel 1 Bakgrunn, målsetting og resultat for prosjektet

Bakgrunn

Høsten 2013 ble Norges Bokseforbund kontaktet av yngre personer med Parkinson sykdom som ønsket å kunne trene boksing. Siden 2014 har det vært ukentlige treninger, uten slag mot hodet, hos Oslo Bokseklubb. Tiltaket er et samarbeid mellom bokseklubben, Norges Bokseforbund og yngregruppa "Park & Idrett" i Oslo og Akershus Parkinsonforening. Januar 2017 er gruppa innlemmet som del av nettverket Rock Steady Boxing (RSB) etter at trenere og brukere ble kurset og sertifisert i metoden høsten 2016. Dette ble muligjort blant annet med tilskudd fra Extraexpress.

Tilbudet i Oslo hadde stort sett vært benyttet av yngre personer med PS. Etter hvert utvidet interessen seg også for eldre parkinsonpasienter over 70 år, og dem med mer utviklet sykdomsbilde. Dette blant annet grunnet vi hadde etablert kontakt med Unicare Fram.

Unicare Fram Helserehab som gjennom prosjektet «Med mot til å bokse» implementerte RSB som del av sitt behandlingstilbud økte interessen for den nye treningsformen. Det ga oss et ønske om å rekruttere enda flere deltakere og kunne videreutvikle og tilpasse tilbudet i Oslo bedre. Erfaringene i startfasen skulle danne grunnlag for å kunne utvide tilbudet til andre steder i landet. Norges Bokseforbund og «Park&Idrett» fikk konkrete henvendelser om interesse for lignende tilbud andre steder i landet. Moldekameratene BK i Molde og Bragd BK i Bergen var allerede i gang med å etablere trening for personer med Parkinson. Flere erfarne boksetrenere, bl. a tidligere landslagstrener Martin Kittel, ønsket RSB kompetanse. Det vil være vesentlige fordeler å samordne tilbudene. Det var også kontakt mellom Parkinsonforening og lokale bokseklubber i Trondheim, Drammen og Askim. Det tette samarbeidet med Oslo og Akershus Parkinsonforening har fortsatt og har gitt gode muligheter knyttet til rekruttering og kontakt med andre fylkesforeninger.

Målsettinger

Mål A:

Utvidet og tilpasset tilbud ved RSB Oslo to dager i uken.

Dagtilbud en gang i uka ved RSB Oslo for personer med fremskreden PS.

Resultat:

RSB Oslo har delt opp sine RSB-medlemmer i to grupper. Gruppeinndelingen er basert på hvor påvirket av PS deltakerne er; det bestemmes av bevegelse og fysisk form. Gruppeinndelingen gir en optimalt tilpasset treningsøkt som blir mest effektiv for å kjempe mot deltakernes PS. Gruppe1 er intens trening med mer kompleks bevegelsestrening. Gruppe2 er for personer med mer fremskreden PS, treningen er mindre intens med enklere bevegelsestrening.

Begge gruppene har to treningsøkter per uke hver for seg.

Mål B:

Produksjon av en kort informasjonsfilm for nye deltakere.

Resultat:

Det er produsert en informasjonsfilm med hovedfokus på å vise at RSB-treningen også er tilpasset eldre med fremskreden PS. Filmen ligger lett tilgjengelig på vår webside: www.rocksteadyboxing.no

Mål C:

Etablering av kontakt med en bokseklubb og lokal Parkinsonforening i fem byer.

Resultat:

Etableringen av Rock Steady Boxing Norway og tett dialog med hovedkontoret til RSB i Indianapolis la grunnlaget for å pilotere en modell med forenklet tilgang til sertifisering for bokseklubber og helseinstitusjoner. Prosjektstyret så dette som en stor mulighet. Våren 2018 holdt RSB Norway et eget utviklet seminar som første del av opplæringen og kunne som "master" affiliate organisere og fasilitere endelig sertifisering online i samarbeid med Indianapolis. Som første sted i verden har norske klubber fått sertifiserte instruktører og blitt selvstendige affiliates uten å måtte dra til USA. Dette er en organisering som hovedkontoret i USA antagelig vil kunne fungere som modell for andre land også.

Prosjektet har resultert i RSB Affiliates som tilbyr RSB-metoden; Rock Steady Boxing Bergen, Rock Steady Boxing Trondheim, Rock Steady Boxing Molde, Rock Steady Boxing Vestfold, Rock Steady Boxing Ålesund og Rock Steady Boxing Bodø.

Vi har holdt til sammen 5 sertifiseringskurs. Støtten fra Dam Stiftelsen har resultert i 17 RSB-sertifiserte instruktører knyttet til de forskjellige affiliate-lokasjoner. Vi har hatt 56 deltakere på våre kurs. De resterende deltakere har selv stått for kostnadene – 12 av disse har vært fysioterapeuter, blant disse er 4 fra rehabiliteringssentrene Unicare Fram og Ringen Rehabilitering.

Flere bokseklubber i Norge tilbyr boksing for de som har Parkinson med sertifiserte RSB-instruktører fra våre kurs. Disse klubbene er AIK Lund i Kristiansand (14 medlemmer med Parkinson), Romerike Bokseklubb i Lillestrøm (12 medlemmer med Parkinson) og Gran Bokseklubb på Hadeland (6 medlemmer)

Mål D:

Det er gjort henvendelse til relevante forskningsmiljø og utdanningsinstitusjoner om samarbeid og treningsgruppa er presentert som mulig mål i forskning og som praksis for studenter.

Resultat:

Prosjektstyrets medlem fra Unicare Fram har stilt seg til disposisjon for veiledning av studenter. Kort informasjon og oppfordring til studenter om å ta kontakt, er sendt OsloMet og Norges Idrettshøgskole.

Treningsgruppa i Oslo har velvillig stilt seg til rådighet, og er en del av, Audun Myskja sin datainnsamling og prosjekt om Parkinson.

Mål E:

Kartlegging av erfaringer fra tilbudene i RSB Oslo

Resultat:

Det har gjennom hele prosjektet vært tett dialog med deltakere for å sørge for at deltakerne har en god positiv og effektiv erfaring.

Mål F:

Utvidet tilbud og dagtilbud i Oslo er videreført som selvstendig tilbud

Resultat:

Rock Steady Boxing Oslo har hele tiden fokusert på å tilpasse treningstilbudet for folk med PS etter behov.

I tillegg er det et samleparti (Gruppe1 og Gruppe2) på søndager for å opprettholde den sosiale kontakten

RSB Oslo er klar til å utvide treningstilbud for en ny gruppe (gruppe 3) med mer fremskreden PS ved behov. Denne gruppen vil være for deltakere som vil ha mer behov for assistanse under treningsøkten, hvilket vil kreve at de har med et familiemedlem, eller andre frivillige, som assistenter.

Pandemien gjorde at treningen i treningshallene i lange perioder ble stengt grunnet restriksjoner. Rock Steady Boxing Oslo tilpasset raskt treningen slik at den kunne tilbys online. Onlinetreningen tilbys fortsatt i dag til folk med Parkinson landet rundt, hvilket er et alternativ til de som ikke har treningsmuligheter i sitt nærmiljø.

Mål G:

Treningstilbudet i Oslo nyttiggjøres i forskning og/eller utdanning.

Resultat

RSB Oslo har hatt besøk av studenter for observasjon og informasjonssøk for deres bachelor- eller master oppgave om Rock Steady Boxing.

Konklusjon og videre planer

Støtten fra Dam Stiftelsen har hjulpet mange fightere med Parkinson til å få en bedre hverdag i flere byer. Rock Steady Boxing er et sosialt samlingspunkt som samtidig hjelper parkinsonister ved at det bremser progresjonen av sykdommen. De fleste RSB-medlemmene hadde aldri trodd de skulle begynne med boksing, men allikevel har boksing blitt ukens høydepunkt.

Vi mener vi har nådd målene vi har satt for prosjektet, og vel så det. Vi har lagt vekt på å videreutvikle RSB-tilbudets kvalitet, både kurset og treningstilbudet, på bakgrunn av erfaring og tilbakemeldinger underveis i prosjektperioden.

Vi jobber kontinuerlig med å dele erfaring med alle som tilbyr non-contact boksing for parkinsonister, og vi vil hele tiden holde dørene åpne for de som ønsker å lære mer om RSB-metoden, enten som kurs eller observasjon. Det viktigste for oss er at flest mulig parkinsonister får muligheten til å delta på effektiv boksetrening så fort som mulig, da det vil bremse progresjonen.

Eksempel på vårt kurs

Kursprogram



PROGRAM - ROCK STEADY BOXING - SEMINAR FOR SERTIFISERING

LØRDAG 24. AUGUST 2019

Kl. 12.00 – 13.00 Introduksjon Rock Steady Boxing

Kl. 13.00 – 14.30 Parkinson's Disease

Kl. 14.30 – 15.00 Pause med forfriskninger

Kl. 15.00 – 16.00 Grunnleggende boksekurs for kursdeltakere

Kl. 16.00 – 18.00 Rock Steady Boxing Metoden – Gruppe1 & Gruppe2

SØNDAG 25. NOVEMBER 2019

Kl. 12.00 – 13.00 Felles gjennomgang av modul 1 i Online-kurset

Kl. 13.00 – 14.00 Hva er RSB Affiliate

Kl. 14.00 – 16.00 Rock Steady Boxing Metoden – Gruppe1 & Gruppe2

Før den praktiske delen av kurset i Oslo Bokseklubbs lokaler skal alle deltakere ha gjennomført et onlinekurs (utviklet av RSB USA) som går over 13 moduler (ca 20 timer) som avsluttes med en eksamen.