

Projektutvärdering av -Låt oss dansa



Innehåll

Sammanfattning	2
Bakgrund.....	3
Mål	4
Syfte.....	4
Målgrupp	4
Beställare	4
Tillvägagångssätt	5
Upplägget:	5
Resultatet.....	6
Diskussion och analys.....	18
Måluppfyllelsen	21
Fortsatt arbete.....	21
Bilaga 1.....	22
Bilaga 2.....	23



Sammanfattning

Målen för Dansprojektet - Låt oss dansa – blev uppnådda, resultatet från personerna med kognitiv svikt som deltog i dansen övertygar om att de fått en ökad nöjdhet. Projektgruppen har under dessa nio tillfällen inhämtat mycket kunskap om utformningen, vilket bidragit till att det nu finns en fortsättning, efter projektet på dansen. Kunskaperna kring mätmetoderna av effekterna av dans har också ökat. Deltagarna har fått möjlighet till ökad: självständighet, social gemenskap, strukturerad miljö, delaktighet, förbättrad självkänsla, rörelse till musik, fysisk träning, bättre balans och rörlighet och många skratt.

Projektgruppen bestod av flera olika professioner inom Hälsöfrämjande och förebyggande enheten i Omsorg i Bjuv och i samarbete med danskoreograf Tobias Karlsson och Medborgarskolan.

Vi valde att mäta omedelbar effekt och långtidseffekt (2–3 dagar efter dansen). Resultatet påvisar att 100% av personerna med kognitiv svikt upplevde att dansen har gett dem **mer glädje, lugn** och **välbefinnande**. 92,3% anser att de fått **bättre rörlighet**, när frågan ställdes direkt efter danstillfället.

När vi ställde samma frågor till anhöriga om vad de kunde se för påverkan av att deras närstående deltog i dansen, så bekräftades samma resultat som redovisats ovan, när det gäller **mer glädje, lugn** och **välbefinnande**.

Men när vi bad anhöriga svara på långtidseffekten (2–3 dagar efter dansen), så blev resultatet att 62,5% fått **mer glädje**, 50% **mer lugn** och **välbefinnande** och 14,3% fått **bättre rörlighet**. Att man kan få ett mervärde flera dagar efter dansen är intressant då det kan komma att påverka livskvalitén betydligt för personen med kognitiv svikt och anhöriga.

En betydelsefull framgångsfaktor är att vi anlidade Tobias Karlsson - en erfaren och kunnig danskoreograf, som ingav projektgruppen och deltagarna trygghet om hur dansen skulle utformas och som snabbt lärde känna deltagarna. Som ambassadör för Alzheimerfonden har



han betydande kunskap och värnar om att stödja utvecklingen kring personer med kognitiv svikt.

En viktig vinst med dansprojektet var att kunna nå ut med information om vad för stöd som finns att få och att flera hembesök är gjorda, där även andra professioner som biståndshandläggare och arbetsterapeut varit involverade. Även att flertalet av deltagarna nu har en plats på dagverksamhet ett par dagar/vecka. Och att anhöriga har fått stöd av anhängkonsulenten genom enskilda samtal, föreläsning för anhöriga, anhänggrupper och deltagit på anhängutbildningen om kognitiv svikt.

Bakgrund

I Sverige beräknas uppemot 150 000 personer leva med en demensdiagnos, varje år insjuknar 20 000–25 000 personer.¹ Idag saknas botande behandling men det finns symptomlindrande mediciner och det finns också mycket kunskap om hur vanliga symptom kan lindras och ge en höjning av livskvalitén. Kognitiv svikt har påverkan på olika kognitiva förmågor bland annat minnet, procedurminnet, (det som sist påverkas av kognitiv svikt), dit hör sådant som lärts in genom träning, till exempel att cykla, simma och dansa.

Musik, sång, dans och drama, ingår i det konstnärliga språket och har fler nyanser än det verbala språket och genom att använda det konstnärliga språket kan sådant som fungerat på ett latent plan aktiveras hos personer med demens.² Att dansa, lyssna på välkänd musik eller utföra någon annan form av syssla där sådant som finns lagrat i procedurminnet aktiveras kan därför vara stimulerande för personer med kognitiv svikt och ett sätt att underlätta kommunikationen.

¹ Socialstyrelsen, Nationella riktlinjer: Vård och omsorg vid kognitiv svikt, Socialstyrelsen (2017)

² Skog, M. (2016) Kommunikation och kognitiv svikt: ökad förståelse i samtal och möten. Stockholm: Gothia Fortbildning.



Forskningen visar också på att dansen medför välmående som ökat välbefinnande, ökad livskraft och livsenergi. Även psykologiska effekter som förändrat beteende och förändring av stresshormoner framkommer. De fysiologiska effekterna av dansen är främst balans, hållning, ökad rörlighet och ett fysiskt välbefinnande.³

Mål

- Att öka nöjdheten för person med kognitiv svikt.
- att få ökade kunskaper om hur dans kan erbjudas/utformas för målgruppen, som en metod.
- Att få ökade kunskaper kring mätmetoderna av effekterna av dans.

Syfte

Är att erbjuda personer med kognitiv svikt en förebyggande insats i form av dans.

Målgrupp

Personer med kognitiv svikt och anhöriga, med eller utan insats av kommunen.

Beställare

Verksamhetschef: Agneta Wennerberg

Projektägare: Marina Asplund, enhetschef för Hälsöfrämjande och förebyggande enheten. Åsa Larsson, verksamhetsutvecklare Medborgarskolan.

Projektgrupp: Susanne Söderberg, specialistundersköterska inom demens, Kognitivt team, Anneli Larsson, seniorhälsokonsulent, förebyggande enheten, Nathalie Dyrenmyr danslärare Medborgarskolan, Linda Sörensen anhängkonsulent, förebyggande enheten och Tobias Karlsson danskoreograf och ambassadör för Alzheimerfonden.

³ Eva Bojner Horowitz, forskare vid institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet samt professor vid Kungliga Musikhögskolan.



Tillvägagångssätt

Upplägget:

Projektet pågick under perioden april-november 2023. April-juli var planeringsfas och september – november var utförarfasen.

Danstillfällena var på ca 45 min, de fyra första tillfällena var det dansträning varje vecka, de resterande fem gångerna var varannan vecka. Dansen genomfördes i två grupper.

Grupp 1. Person med kognitiv svikt

Grupp 2. Person med kognitiv svikt och anhörig.

En volontär rekryterades till dansgrupp 1, här fanns en medmänniska med möjlighet till att ge stöd under dansen och som kunde underlätta med mycket förarbete/praktiska saker innan dansen också.

Förberedelse innan dansen:

De deltagare som inte kunde ta sig till dansen själv, hämtades och lämnades med bil av medarbetare från Kognitivt team.

Som också inför varje danstillfälle hade kontakt med deltagarna via telefonsamtal/sms för att påminna om dansen.

Tillgänglighet/danslokalens utformning:

Vid alla tillfällena var dansen i Folkparken i Billesholm. Möjlighet fanns att parkera bilar, precis utanför och vid en av ingångarna fanns en ramp för att lätt kunna gå in med rullator. Det fanns tillgång till flertalet toaletter, varav en var handikappanpassad. Inne i danslokalen var det trägolv och en scen där dansläraren stod.

Under danspasset:

Under danspassen var två medarbetare från projektgruppen med och dansade. Danserna och tempot i dansen var anpassat för att passa målgruppen och möjlighet fanns att genomföra dansen, stående, stående med rullator eller sittande på stol. Dansläraren visade få rörelser i taget, som byggdes ihop till en dans.



Resultatet

Antal deltagare:

Totalt deltog 23 personer i projektet.

Person med minnessvikt	19st.
Kvinnor	11st.
Män	8st.
Anhörig	4st.



Enkätundersökning

Deltagarna och anhöriga fick fylla i enkäter, målet med enkäterna var att fokusera på deltagarnas nöjdhet och effekt av dansen. För en del deltagare passade det bättre att svara genom att använda bild-stöd, i stället för regelrätt enkät. Nedan är förklarat hur vi utvärderat.

För person med kognitiv svikt:

- Bild-stöd – med nöjdhets bilder-glad, neutral, mindre glad.
- Enkät med fåtal frågor. För att fånga omedelbar effekt. (lämnas endast ut till personer tidiga i sjukdomen).

För anhörig:

Enkät med frågor för att dels mäta effekten av omedelbar effekt och långtidseffekt för närstående med kognitiv svikt. Men också frågor direkt till den anhöriga om vad deltagande i Låt oss dansa betytt för dig, som anhörig? Och om man som anhörig vill ha stöd/kontakt av anhörigkonsulenten. Enkäterna finns som helhet i bilaga, 1 och 2.

1. Redovisning av enkätsvar från deltagarna (person med kognitiv svikt).

Vilka effekter av deltagande i Låt oss dansa, har du upplevt?

Dansträningen har gett mig mer **glädje**.

13 svar

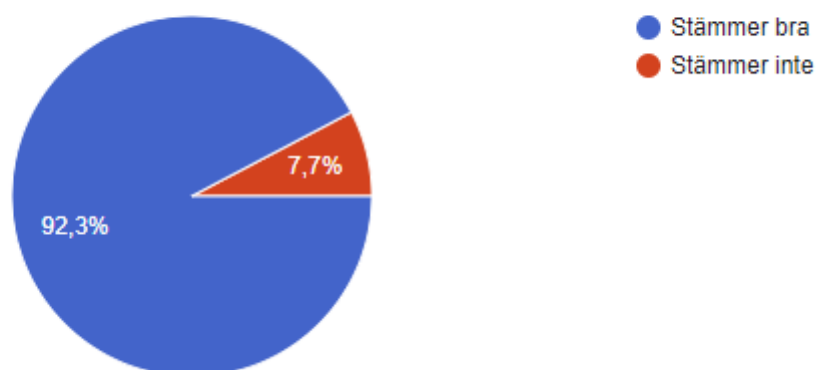


- Stämmer bra
- Stämmer inte



Danstråningen har gett mig **bättre rörlighet**

13 svar



Danstråningen har gett mig mer **välbefinnande/lugn**

13 svar



Vill du berätta om något annat som dansträningen har betytt för dig?

8 svar

- Glad att kunna vara med
- Roligt att komma till dansen
- Slipper ligga på sofflocket
- Är så nöjd!
- Har proteser i benen så fötterna blev varmare. Tobias var suverän, en toppenkille.
- Dansträningen har betytt mycket för mig.
- Ett trevligt arrangemang som varit nyttigt för både armar och ben och inte minst för hjärnans funktion.
- Det har hjälpt mig att röra på mig och gett mig minne.

2. Redovisning av utvärdering genom bild-stöd, med nöjdhets bilder-**glad, neutral, mindre glad.**

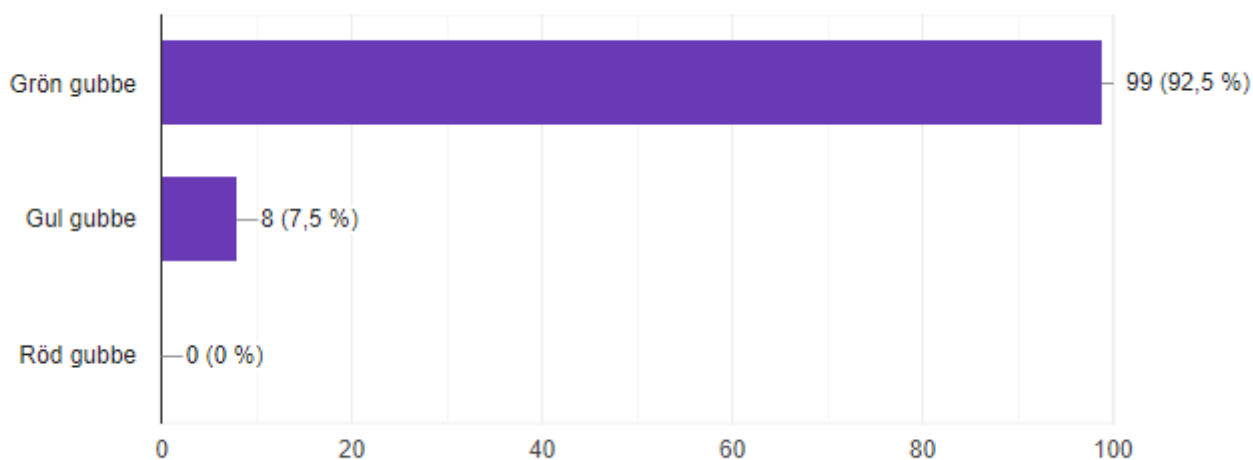


Vad är din känsla direkt efter dansen?

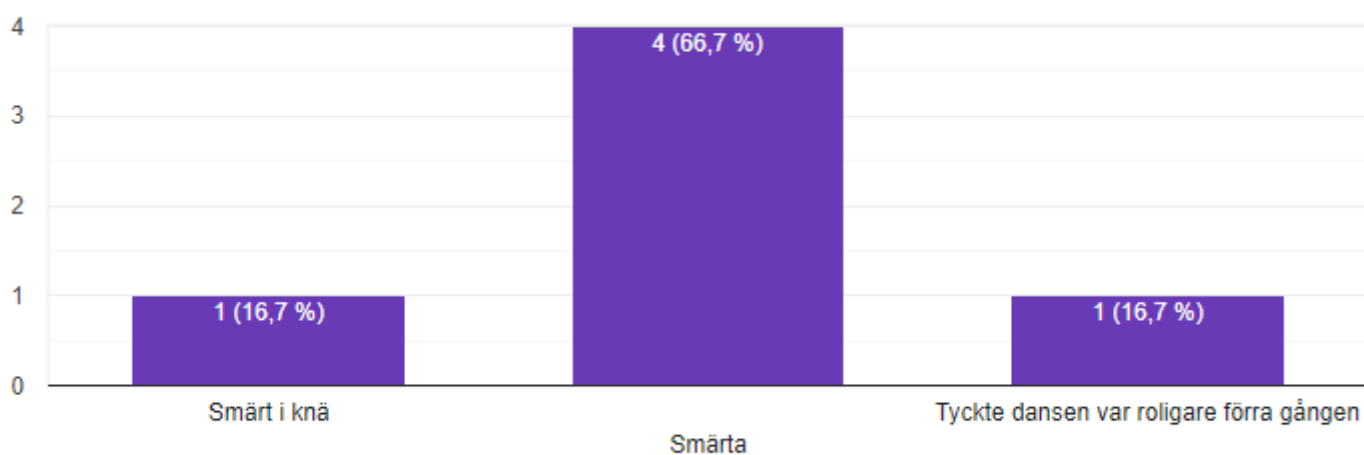
Alla deltagare fick lägga en grön gubbe för glad, en gul gubbe för neutral och en röd gubbe för mindre glad i en box.



Nöjdhet efter dansen



Vid gul eller röd gubbe fick deltagaren frågan om varför det inte blev en bra känsla, svaren framkommer nedan.



3. Redovisning av enkätsvar från anhörig

Enkät med frågor för att dels mäta effekten av omedelbar effekt och långtidseffekt för personen med minnessvikt. Men också frågor direkt till den anhöriga om vad deltagande i Låt oss dansa betytt för dig, som anhörig? Och om man som anhörig vill ha stöd/kontakt av anhörigkonsulenten.

Vilka effekter av deltagande i Låt oss dansa, kan du se hos din närstående?

Ökad glädje -

Direkt efter dansen

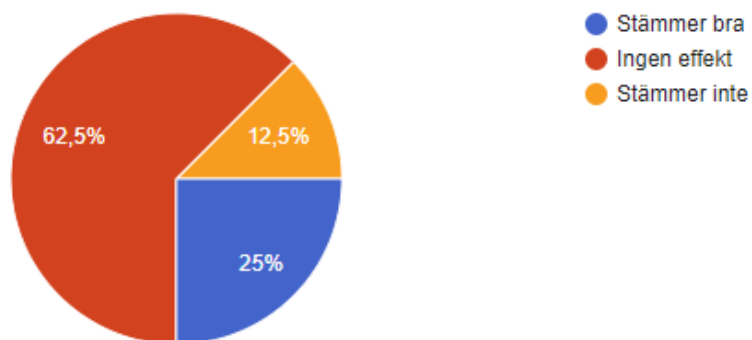
8 svar



Ökad fysisk aktivitet

Direkt efter dansen

8 svar



Ökad välbefinnande/lugn

Direkt efter dansen

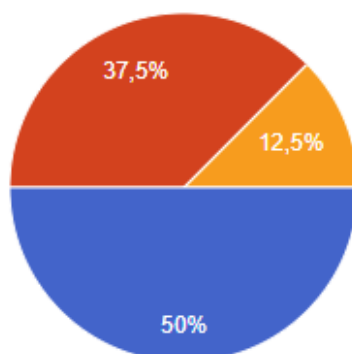
8 svar



Ökad rörlighet

Direkt efter dansen

8 svar

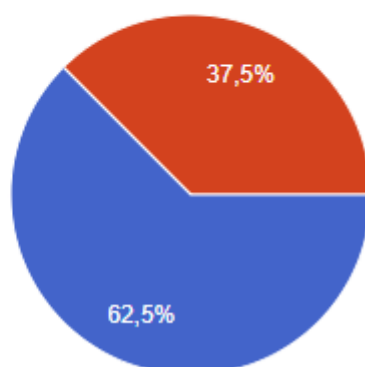


- Stämmer bra
- Ingen effekt
- Stämmer inte

Positiv påverkan på minnesfunktionen

Direkt efter dansen

8 svar



- Stämmer bra
- Ingen effekt
- Stämmer inte

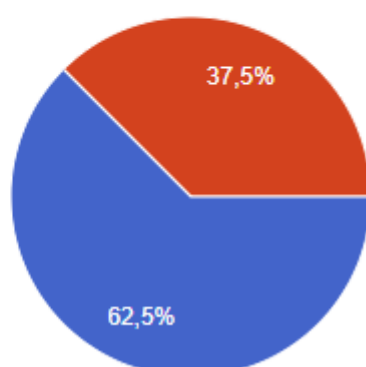


Enkät svar kopplade till långtidseffekt av dansen.

Ökad glädje

Efter 2-3 dagar

8 svar

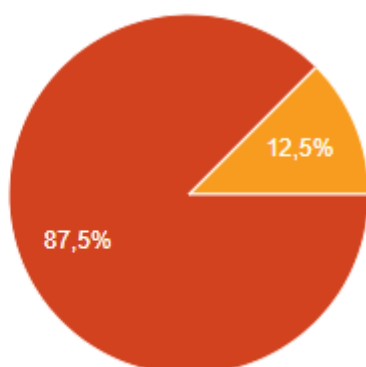


- Stämmer bra
- Ingen effekt
- Stämmer inte

Ökad fysisk aktivitet

Efter 2- 3 dagar

8 svar



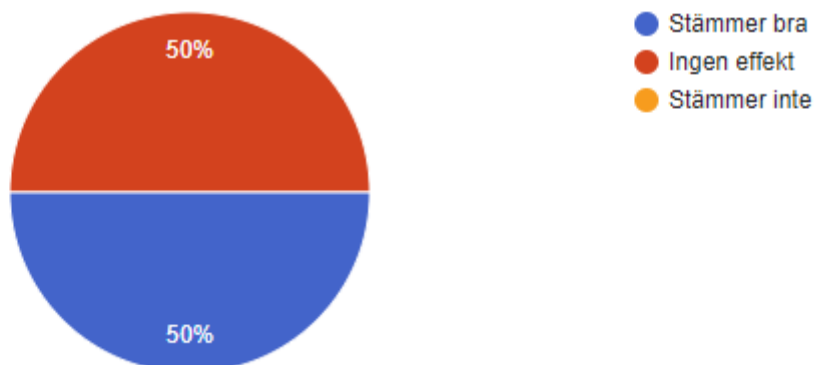
- Stämmer bra
- Ingen effekt
- Stämmer inte



Ökad välbefinnande/lugn

Efter 2-3 dagar

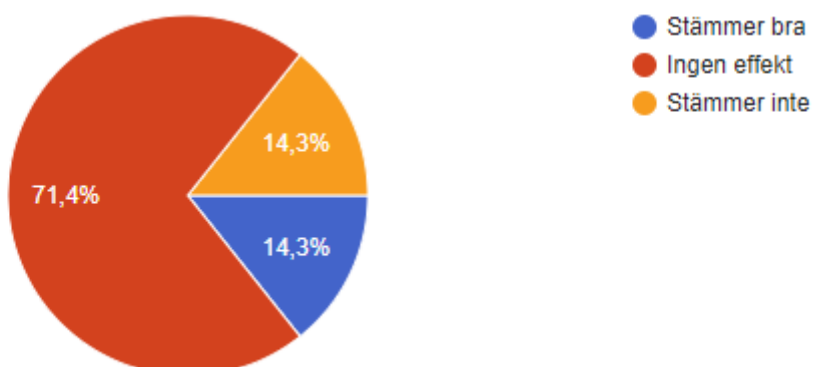
8 svar



Ökad rörlighet

Efter 2-3 dagar

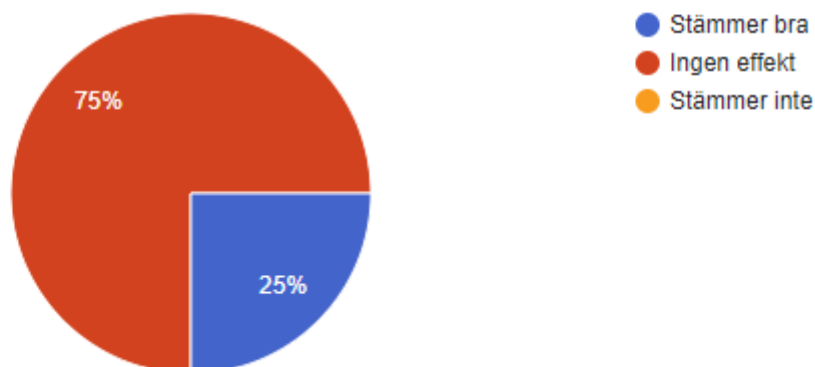
7 svar



Positiv påverkan på minnesfunktionen

Efter 2-3 dagar

8 svar



Vad har ert deltagande i Låt oss dansa betytt för dig, som anhörig?

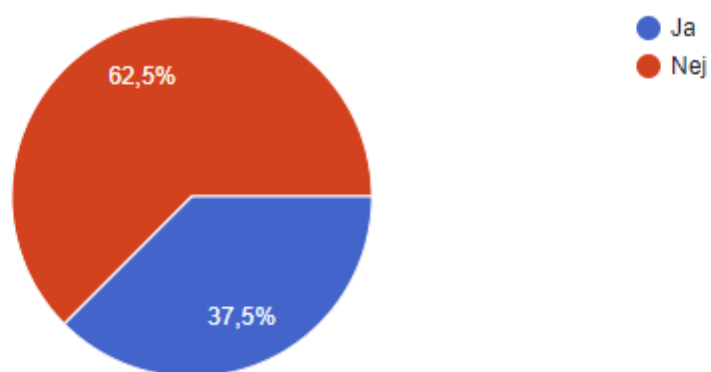
7 svar

- Att min mamma får träffa folk och det är positivt för henne.
- Delad glädje
- Egentid,
- Min närståendes humör är mer positivt
- Att jag får se glädjen som dansen och den sociala kontakten ger. Det varma vänliga bemötandet från personalen betyder mycket och att jag får lite egentid.
- Gemenskap, glädje ihop.
- Må bra att träffa fler människor, socialt umgänge.
- Han fick träffa andra och prata och röra sig.



Vill du som anhörig bli kontaktad av anhörigkonsulenten för att få information om vad för stöd som finns för dig?

8 svar



Två anhöriga uppgav att de redan hade kontakt med anhörigstödet



Diskussion och analys

Observationer från projektgruppen:

Framgångsfaktorer

Att vi anlidade Tobias Karlsson - en erfaren och kunnig danskoreograf, som ingav projektgruppen och deltagarna trygghet om hur dansen skulle utformas och som snabbt lärde känna deltagarna. Som ambassadör för Alzheimerfonden har han betydande kunskap och värnar om att stödja utvecklingen kring personer med kognitiv svikt. Det var positivt för deltagaren att möta och ta i hand med en person som flera upplevde att de kände redan, efter att ha sett honom på TV i Lets dance.

Att vi la tiden på förberedelse med logistik, tillgång till bilar för att hämta/lämna deltagarna.

Att vi la tid på att påminna - om dansen, samtal/sms till flertalet deltagare samma dag.

Under danspassen - krävdes två medarbetare som har kunskap om sjukdomen, för att kunna bemöta rätt, att vi hade både anhörigkonsulent och specialistundersköterska inom demens, var ett plus, då de sen innan träffat olika deltagare.

Volontär i dansgrupp 1 - här fanns en medmänniska med möjlighet till att ge stöd men som kanske smälte in i gruppen också. Kunde underlätta med mycket förarbete/praktiska saker innan också.

Vi satsade på bra musikanläggning - musiken hördes mycket bra och instruktionerna från Tobias eftersom han använde mikrofon med headset.

Danslokalen- i Folketspark Billesholm, vilket skapade inkänning hos samtliga deltagare, som fast de var nervösa när de kom, delade minnen om ungdomsåren och dansen i parken, med minnen från förra sommaren då några deltagare varit på Seniorfestivalen och sett Tobias Karlsson där.



Att danslokalen rymmer 150 personer, vilket möjliggjorde att det fanns utrymme för rullatorer och gott om plats att dansa.

Att dansläraren kunde stå på en scen bidrog till att man såg hen tydligt, hen hade också bra koll på gruppen.

Paus under dansen – en förutsättning för att orka och också skapa en stund för återhämtning för hjärnan, men också för att dricka vatten och småprata lite. Efter dansen bjöd vi på frukt.

Att träffa andra i samma situation - Alla deltagarna berättade att det var kul att träffa andra, men specifikt männen pratade om detta.

Att danserna kunde göras i långsammare tempo, vi tränade endast två olika danser, för att få igenkännandet.

Att vi gjorde detta projekt i samverkan – tillsammans blir vi starkare.

Utmaningar

Efter de fyra danstillfällena som Tobias var bokad så bytte vi danslärare och detta påverkade flertalet av deltagarna negativt. Upplevelsen var att deltagarna saknade igenkännandet, kring dansträningen (även om denna danslärare varit i gruppen sen start). De saknade också att inte en relation var uppbyggd. Vi bytte till att anhängkonsulenten som varit med gruppen och dansat blev danslärare och då kom igenkännandet och tryggheten tillbaka.

Vi ett av tillfällena var många deltagare sjuka och de som kom till dansträning saknade gruppkänslan och blev mer osäkra.

Det krävdes ca 5 personer per tillfälle för att klara hämtning/lämning och under danspasset.

Att marknadsföra och hitta deltagare till projektet tog en del tid.



Vinster

- Deltagarna fann glädjen och lusten igen till att gemensamt prata och röra på sig/ fysisk aktivitet till musik.
- Att de fick möjlighet att känna sig bra och viktiga i ett sammanhang.
- Glädjen och närheten både deltagarna med kognitiv svikt och deras anhöriga utstrålade (make/maka, dotter, syster) att de för en stund glömde problemen och irritationen.
- Deltagarna gavs möjlighet till ökad: självständighet, social gemenskap, strukturerad miljö, delaktighet, förbättrad självkänsla, rörelse till musik, fysisk träning, bättre balans och rörlighet och många skratt.
- Ökad trygghet för anhöriga. Att de har ansikte på de som har ringt innan till dem. Känslan av gemenskap, att både den enskilde och anhörig är viktig och att vi såg och hörde dem.
- Flertalet av deltagarna hade Kognitivt team ingen kännedom om innan projektet, vinsten blev att vi kunde berätta vad för stöd som finns att få och flertal hembesök är gjorda, där även andra professioner som biståndshandläggare och arbetsterapeut varit involverade.
- Flertalet av deltagarna fick information om att det går att ansöka om dagverksamhet och har nu en plats på den, ett par dagar/vecka.
- Flertalet av anhöriga har fått stöd av anhörigkonsulenten genom enskilda samtal, föreläsning för anhöriga om kognitiv svikt, anhörigrupper och deltagit på anhörigutbildningen om kognitiv svikt.



Måluppfyllelsen

Projektgruppen anser att målen för projektet är nådda.

Målen var:

- **Att öka nöjdheten för person med kognitiv svikt.**
 - Resultatet från deltagarna och anhöriga övertygar om att de fått en ökad nöjdhet.
- **Att få ökade kunskaper om hur dans kan erbjudas/utformas för målgruppen, som en metod.**
 - Under dessa nio tillfällen har vi tagit med oss mycket kunskap om utformningen, vilket bidragit till att det nu finns en fortsättning på dansen. (mer info under fortsatt arbete).
- **Att få ökade kunskaper kring mätmetoderna av effekterna av dans.**
 - Vi använde här tre olika mätmetoder som vi upplevde fungerade och vi fick resultat vi kunde analysera. Vi kan utveckla dem till fortsättningen på dansen.

Fortsatt arbete

En träningsgrupp är startad i samarbete med Kognitivt team och Ekbackens dagverksamhet. Vid sista tillfället för dansen så fick alla deltagarna en inbjudan till att delta i en träningsgrupp för personer med kognitiv svikt, med fokus på dans och annan högintensiv träning.

Målet med träningsgruppen är att bibehålla och gärna öka funktioner kring balans, styrka och koordination. Syftet är att främja rörlighet, ge positiv påverkan på välbefinnandet och erbjuda en möjlighet att vara delaktig i en gemenskap. Rörelseövningarna till musik kommer innehålla dans och träning med gummiband.



Bilaga 1.

Enkät till deltagare



Enkät till dig som deltar i dansprojektet - Låt oss dansa!

Vilka effekter av deltagande i Låt oss dansa, har du upplevt? Sätt kryss nedan.

Dansträningen har gett mig - mer glädje

Stämmer bra	Stämmer inte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dansträningen har gett mig - bättre rörlighet

Stämmer bra	Stämmer inte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dansträningen har gett mig - mer välbefinnande/lugn

Stämmer bra	Stämmer inte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vill du berätta om något annat som dansträningen har betytt för dig?

Stort tack för att du har tagit av din tid att fylla i!

 Omsorg i Bjuv



 Omsorg i Bjuv



Bilaga 2.

Enkät till anhörig



Enkät till dig som är anhörig till närstående som deltar i dansprojektet – Låt oss dansa!

Vi vill gärna veta vad effekterna blir efter att din närstående deltagit i Låt oss dansa. Därför kommer vi att nedan ställa ett antal frågor, på omedelbar effekt och långtidseffekt. Har du möjlighet att fylla i så är det värdefullt för oss för vårt framtida arbete.

Vilka effekter av deltagande i Låt oss dansa, kan du se hos din närstående? Sätt kryss nedan.

Ökad glädje

Direkt efter dansen		
Stämmer bra	Ingen effekt	Stämmer inte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ökad fysisk aktivitet

Direkt efter dansen		
Stämmer bra	Ingen effekt	Stämmer inte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ökad välbefinnande/lugn

Direkt efter dansen		
Stämmer bra	Ingen effekt	Stämmer inte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ökad rörlighet

Direkt efter dansen		
Stämmer bra	Ingen effekt	Stämmer inte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 Omsorg i Bjuv

Positiv påverkan på minnesfunktionen

Direkt efter dansen		
Stämmer bra	Ingen effekt	Stämmer inte

Nedan fylls i efter 2–3 dagar efter dansen
Ökad glädje

2–3 dagar efter dansen		
Stämmer bra	Ingen effekt	Stämmer inte

Ökad fysisk aktivitet

2–3 dagar efter dansen		
Stämmer bra	Ingen effekt	Stämmer inte

Ökad välbefinnande/lugn

2–3 dagar efter dansen		
Stämmer bra	Ingen effekt	Stämmer inte

Ökad rörlighet

2–3 dagar efter dansen		
Stämmer bra	Ingen effekt	Stämmer inte



Positiv påverkan på minnesfunktionen

2-3 dagar efter dansen

Stämmer bra	Ingen effekt	Stämmer inte

Vad har ert deltagande i Låt oss dansa betytt för dig, som anhörig?

Vill du som anhörig bli kontaktad av anhörigkonsulenten för att få information om vad för stöd som finns för dig?

Ja Nej *Stort tack för att du har tagit av din tid för att skatta och fylla i!***Kognitivt team tel. 042- 458 59 84** **Omsorg i Bjuv** **Omsorg i Bjuv**