Dans som en hälsofrämjande och förebyggande aktivitet för äldre

Katarzyna Filipowicz, danskonsulent, sektion Folkhälsa

Ida-Klara Johansson, folkhälsoutvecklare, sektion Folkhälsa

Region Jönköpings län

Region Jönköpings län

Vi är till för alla

Tillsammans för bästa möjliga hälsa och jämlik vård

Region Jönköpings län

Rekommendationer vuxna 65 år och äldre

- Regelbunden fysisk aktivitet
- Balansträning tre dagar i veckan
- Minskat stillasittande
- Pulshöjande fysisk aktivitet i minst
  150 – 300 minuter per vecka
- Muskelstärkande fysisk aktivitet minst två dagar i veckan

All rörelse räknas

Fysisk aktivitet - begrepp

FYSS 2021, Casparsen et al. 1985

Region Jönköpings län

Fysisk inaktivitet som riskfaktorer

- Att vara inaktiv och respektive vara äldre är två enskilda riskfaktorer för att utveckla sjukdom.
- Antalet år utan funktionshinder är fler hos personer som förblir aktiva.
- Mycket tyder på att kroniska sjukdomar i samband med åldrandet till delar beror på fysisk inaktivitet snarare än på åldrandet i sig.
- Stillasittande och fysisk inaktivitet är oavsett annan grad av fysisk träning två oberoende riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom och annan sjuklighet.

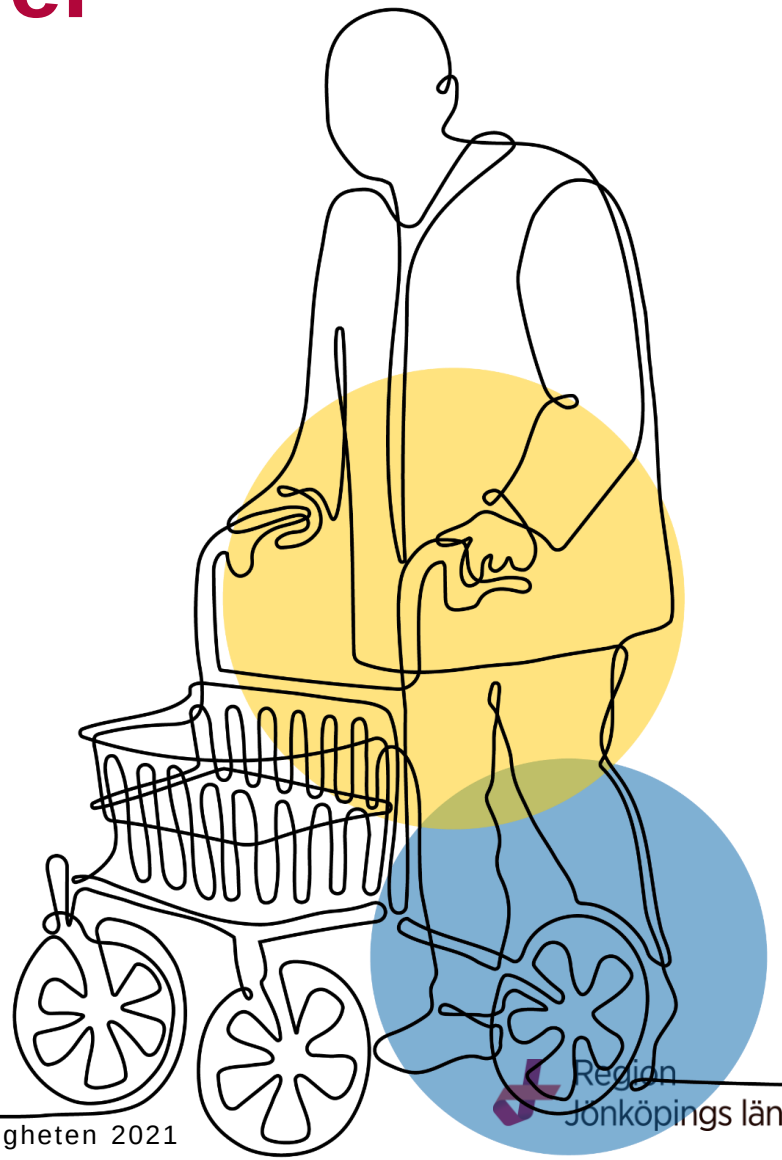
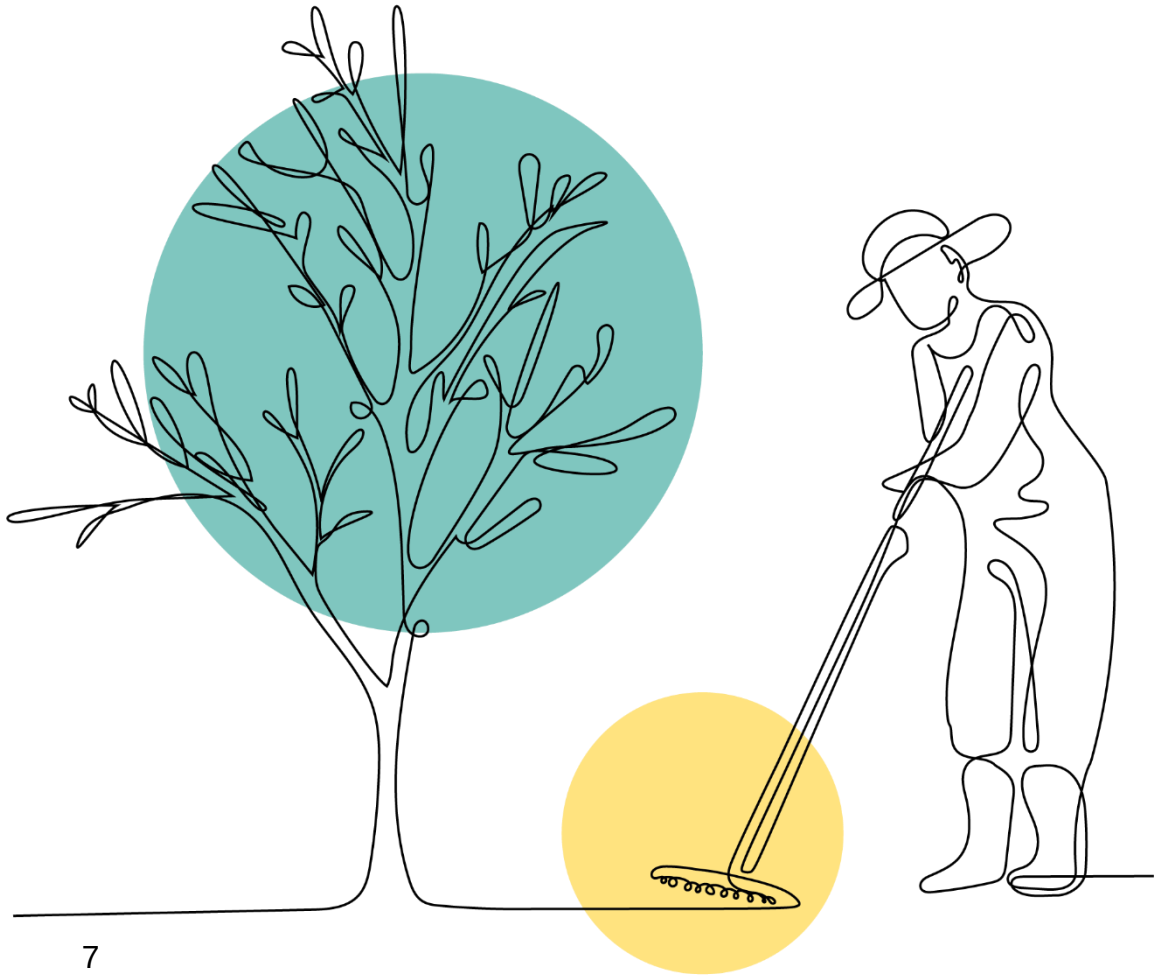


Illustration: Folkhälsomyndigheten 2021

Region Jönköpings län

Fysisk aktivitet som friskfaktorer



- Hälsovinster.
- Fysisk aktivitet och träning leder till ökad muskelmassa och muskelstyrka.
- Påverka hälsoläget hos personer med liten fysisk förmåga.
- Fysisk aktivitet kan förebygga utveckling av och förbättra funktionen hos personer med demens.

Illustration: Folkhälsomyndigheten 2021

Dans som en fysisk aktivitet

Styrka

Hållning

Balans

Koordination

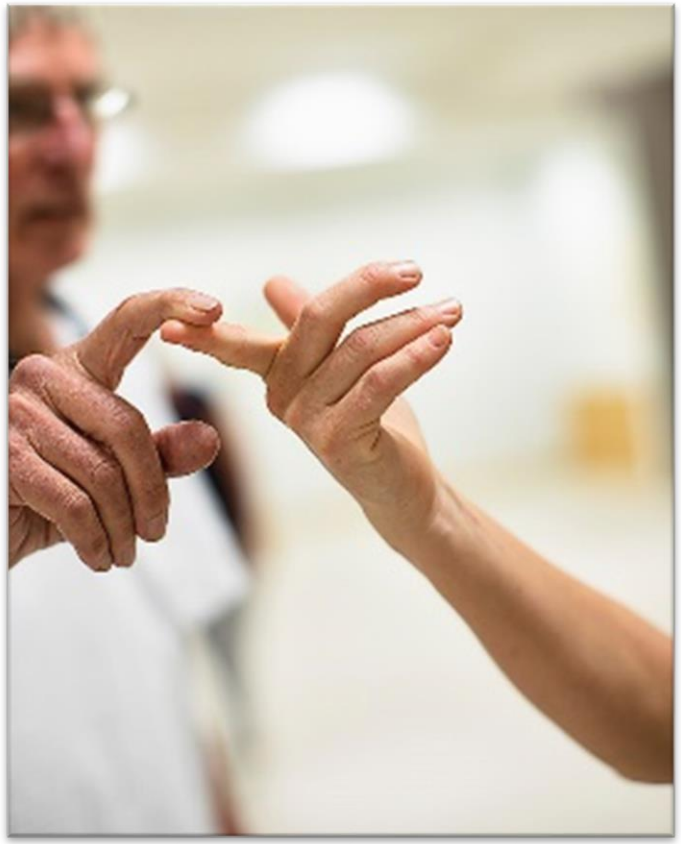
Öka steglängd

Stretch

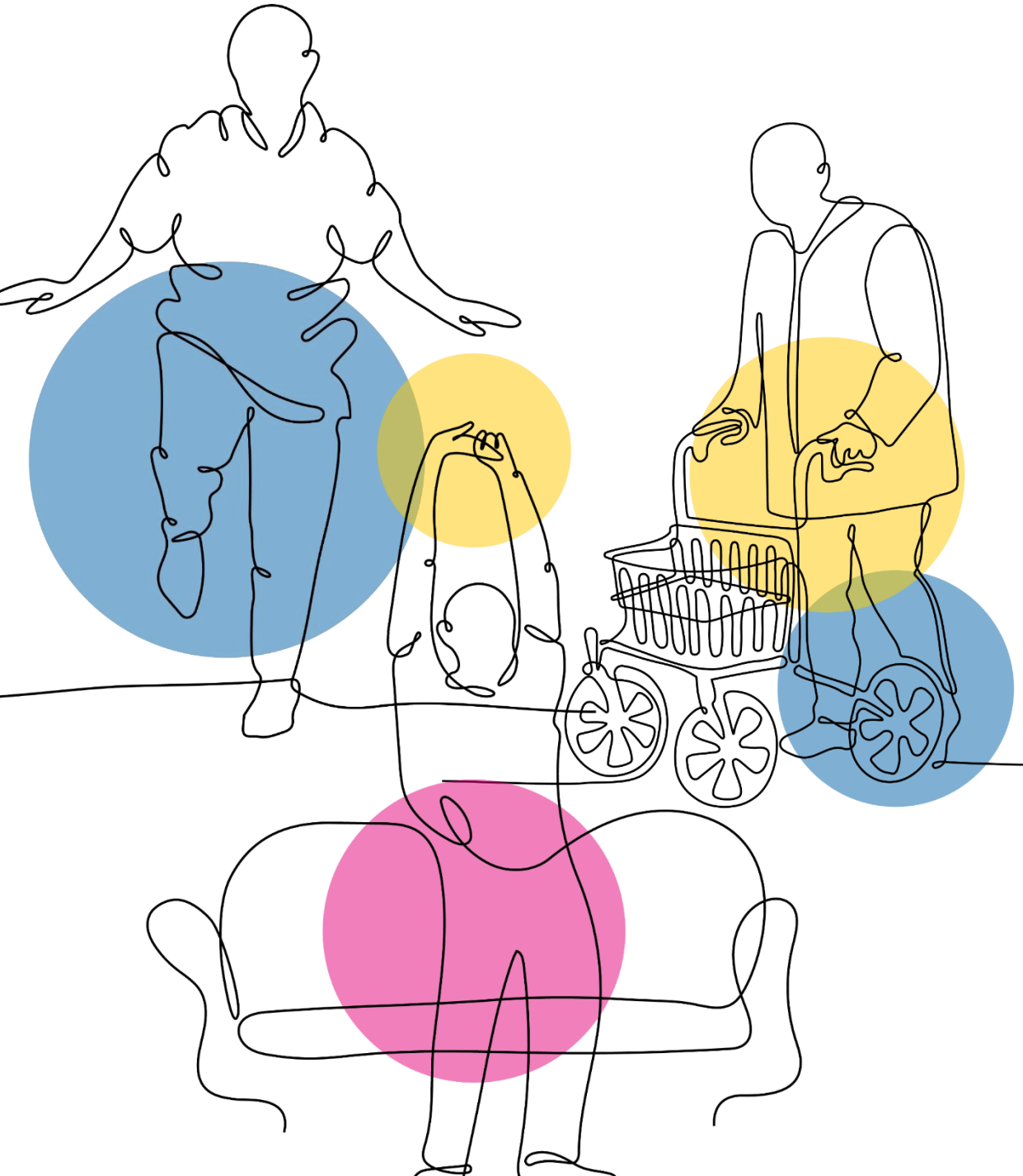
Region Jönköpings län

Dans som en kognitiv aktivitet

- Multimodal stimulans
- Ökar hjärnans plasticitet mest av all fysisk aktivitet
- Spegelneuroner aktiveras
- Hippocampus växer
- Nervsystemet och immunsystemet aktiveras
- Påverkar reglering av neurotransmittorer



När kroppens rörlighet minskar, så minskar också hjärnans aktivitet.



Socialt sammanhang

Att dansa tillsammans med andra i en positiv miljö bidrar till:

- En god stämning
- Gemenskap
- Glädje
- Bemötande
- Beröring
- Ökar välbefinnande
- Påverkar psykisk hälsa

- Väcker känslor
- En ordlös kommunikation

Hälsokonsekvenser av isolering och ensamhet

Illustration: Folkhälsomyndigheten 2021

Region Jönköpings län

Här känner jag gemenskap och jag vågar använda kroppen utan att fundera över hur det ser ut...

Värdefullt att dansa med andra i samma situation.

Jag är pigg och glad efter dansen…

Att använda dans i din verksamhet

Vilka kompetenser har ni i er personalgrupp på arbetsplatsen? (till exempel någon spelar instrument, dansar).

Vilka möjligheter ser du till att använda rörelse och musik på din arbetsplats?

Kan dans vara en rörelsepaus mellan olika aktiviteter?

Kan gymnastiken kombineras med dans?

Hur kan ni använda dans eller konstnärliga uttryckssätt utifrån verksamhetens uppdrag och förutsättningar?

Skapa
ett utrymme
för dans på din
arbetsplats

Fantasi

Koreografi/rörelse

Musik

Gemenskap

Region
Jönköpings län

Dans är inte bara en fysiskt aktivitet utan den är först och främst en konstnärligt uttrycksform där finns utrymme för kreativitet, fantasi, estetiskt upplevelse, nöje och interaktion.

Under dansaktiviteten deltagare är dansare,

… ej patienter/vårdtagare.

Region Jönköpings län

Dans som en hälsofrämjande och förebyggande aktivitet

- Dans för dig med Parkinson
- Rehabdans för dig med stroke
- Rehabdans för dig med MS (Multipel Skleros)
- Dans för personer med demens – workshop för personal som jobbar på demensboenden
- Instruktionsfilm och musik Dans för dig med Parkinson (beställningsformulär finns på 1177.se)

1177 VÅRDGUIDEN

Region Jönköpings län

Kontakt:

Katarzyna Filipowicz
katarzyna.filipowicz@rjl.se

Ida-Klara Johansson
ida-klara.johansson@rjl.se

Region Jönköpings län