



Dans för Parkinson med Balettakademien, här dansklass på Moderna Museet.

2020-02-27 11:47 CET

## Balettakademien och Region Stockholm i nytt forskningsprojekt om Dans för Parkinson

Våren 2020 startar ett pilotforskningsprojekt om Dans för Parkinson på Balettakademien i Stockholm i samarbete med Kompetenscentrum för kultur och hälsa, Region Stockholm. Samarbetet innebär bland annat att Region Stockholm subventionerar deltagaravgifterna för danskurser för personer med Parkinsons i syfte att fler ska få tillgång till metoden.

Balettakademin i Stockholm har under de senaste åren erbjudit danskurser för personer med Parkinsons sjukdom enligt metoden Dance for Parkinsons

Disease (Dans för Parkinson). Dans för Parkinson är ett koncept utformat av Mark Morris Dance Group i New York. På Balettakademien leds danskurserna av två Dance for PD-utbildade danspedagoger. Preliminära forskningsresultat visar att metoden kan ha positiva effekter för motorik, balans och förbättrad livskvalitet för deltagarna.

Nu görs en satsning som innebär att Kompetenscentrum för kultur och hälsa i Region Stockholm kommer att subventionera deltagaravgifterna på Balettakademien för att fler ska få tillgång till Dans för Parkinson. Man kommer dessutom att finansiera ett pilotforskningsprojekt med dem som deltar i dansklasserna.

– Vi är så glada att tillsammans med Kompetenscentrum för kultur och hälsa kunna erbjuda fler personer med Parkinsons möjligheten att genom dansen glömma bort sin sjukdom för en stund och istället bygga självförtroende och känna glädje och gemenskap, säger Åsa N Åström, verksamhetsutvecklare av Danshälsa och en av de två Dance for PD-utbildade danspedagogerna på Balettakademien.

Kompetenscentrum för kultur och hälsa har som uppdrag av Hälso- och sjukvårdsnämnden och Kulturnämnden i Region Stockholm att integrera kulturinterventioner och kulturkompetens i länets vård och omsorg på ett långsiktigt och hållbart sätt. Bland annat arbetar man med implementering av metoder, metodutveckling, att samla och sprida forskning samt att få med kultur i relevanta utbildningar och styrdokument.

– Därför är det otroligt viktigt att vi kan genomföra ett följeforskningsprojekt om Dans för Parkinson i samarbete med Balettakademien och Professor Anna Stigsdotter Neely vid Karlstads universitet. Vår förhoppning är att följeforskningen kan bidra till utvecklingen av hälsofrämjande kulturinsatser för personer med Parkinsons sjukdom samt att öka samarbetet mellan kulturen och vården, säger Malin Anclair, Fil.dr i psykologi, leg psykoterapeut och strateg på Kompetenscentrum för kultur och hälsa.

### **Varför Dans för Parkinson?**

Dansare har kunskapen om hur man kombinerar kropp, känslor och tankar. I dansen bygger man styrka och balans, man fokuserar i lugnt tempo och med koncentration på att koordinera rörelser till musik. Man använder rytm för att komma ihåg rörelser, för att skapa dynamik, och för att inte fastna i låsta lägen.

– I Dans för Parkinson träffas vi inte runt sjukdomen utan kring dansen, och det finns en vits med att jag som danspedagog inte vet hur deltagarna mår. Det är så mycket mer befriande att inte vara sin sjukdom utan i stället få vara den man egentligen är, säger dansaren och fysioterapeuten Åsa Elowson, som också är verksam som Dance for PD-pedagog på Balettakademien i Stockholm.

## **Upplägg**

Under 2020 kommer dansklasser att erbjudas på olika platser i Balettakademiens regi. De första grupperna startar i mars. Dansklasserna erbjuds en gång per vecka under 10 veckor, och är 90 min långa. Deltagarna kommer att få fylla i självskattningsformulär av motoriska symptom, minnes- och uppmärksamhetsförmåga samt livskvalitet innan danskursen startar och i samband med att kursen avslutas. Subventionerat pris för deltagare, 10 tillfällen: 400 kr

## **Mer om Anna Stigsdotter Neely och forskningsprojektet**

Professor Anna Stigsdotter Neely vid Karlstads universitet är en meriterad forskare inom Parkinsons sjukdom och är den forskare som fått i uppdrag att genomföra den kommande utvärderingen av metoden. Fortsatt utvärdering i form av följeforskning leder till ökad kunskap om Dans för Parkinsons som metod och utgör ett bidrag i utvecklingen av hälsofrämjande insatser som kan lindra symtom och öka välbefinnandet hos personer med Parkinsons sjukdom.

## **För mer information kontakta:**

Åsa N. Åström

Ämnesansvarig Danshälsa, Balettakademien Stockholm

[asa.n.astrom@folkuniversitetet.se](mailto:asa.n.astrom@folkuniversitetet.se)

Telefon: 08-789 41 44

Malin Anclair

Strategisk samordnare, Kompetenscentrum för kultur och hälsa, Region

Stockholm

[malin.anclair@sll.se](mailto:malin.anclair@sll.se)

Telefon: 08-123 378 42 alt. 072-254 50 85

---

Folkuniversitetet är ett studieförbund som bedriver folkbildning och vuxenutbildning över hela landet. Det är bildat av de fem stiftelserna Kursverksamheten vid Stockholms, Uppsala, Göteborgs, Lunds respektive Umeå universitet. Folkuniversitetet är en idéburen organisation, fristående från politiska, religiösa, kommersiella och fackliga intressen.