

Du kan udfylde skemaet online og sende din ansøgning til DOF via mail ved tryk på knappen "Send ansøgning" nederst på side 2, eller du kan udskrive skemaet og indsende det til DOF, Ny Østergade 7, 1. sal, 4000 Roskilde.

Projektets titel	DANS UDEN DIAGNOSE Udviklingsprojekt med fokus på hvordan dans (Parkinson Disease inspireret dans) kan hjælpe borgere med Parkinson og lignende neurologiske bevægelseshæmmende
Aftenskolens navn og adresse	Den Rytmiske i Nordkraft Teglårds Plads 1 niveau 7 9000 Aalborg
Kontaktperson (navn/telefon/mail)	Birgitte Bisgaard Nielsen Mail: birgittebnielsen@gmail.com Mobil: 23986683
Skolens ansvarlige for projektet	Skoleleder Anna Marie Olesen telf. 98 16 70 77 mob. 40 60 94 93

Projektets startdato:	01. december 2019
Projektet slutdato:	12. juni 2019

Angiv hensigt og formål med projektet

Udviklingsprojekt med fokus på hvordan dans (Parkinson Disease inspireret dans) kan hjælpe borgere med Parkinson og lignende neurologiske bevægelseshæmmende sygdomme med at få en bedre hverdag og mental sundhed.

Forskningsresultater viser blandt andet, hvordan parkinsonramte får det bedre fysisk, mentalt og socialt, når de danser regelmæssigt. Eksempelvis oplever parkinsonramte forbedringer i forhold til stivhed, stabilitet, bevægelse i hænder samt ansigtsudtryk. Resultater fra spørgeskemaer viser tillige positiv effekt på det sociale liv, sundhed, kropsfølelse, mobilitet og udførelsen af hverdagsaktiviteter. For pårørende har det også stor betydning at danse med.

Kilde: <https://parkinson.dk/aktiviteter/dansekursus>

Denne effekt af dans ønskes udbredt til de nordjyske Parkinsonpatienter, men også patienter med andre neurologiske bevægelseshæmmende sygdomme. Det kunne være multiple sklerose, demens, Alzheimers etc.

Derfor ligger der i første del af projektet et stort opsøgende arbejde ved diverse patientforeninger med henblik på at få samarbejder op at stå.

Ligeledes i samarbejde med patientforeningerne skal der udvikles en portfolio og gerne laves tests af undervisningsform på tværs af de forskellige patientgrupper.

Endelig skal projektet evalueres for at sikre den bedst mulige kvalitet i en kommende undervisning samt størst mulig bredde i forhold til målgruppen. Det sker igen i samarbejde med patientforeningerne og testpersoner.

Efterfølgende laves en afrapportering.

Angiv projektets succeskriterier

se vedhæftede evalueringsrapport

Beskrivelse af projektet

Hvad gik projektet ud på? Hvilke aktiviteter bestod det af?

se vedhæftede evalueringsrapport

Målgruppen for projektets aktivitet(er)

- Voksne
- Børn og voksne
- Pensionister
- Handicappede
- Andre, angiv venligst:

Fagområde

- Grundlæggende fag
- Sundhedsfag
- Manuelle fag
- Musiske fag
- Instrumentalundervisning
- Personlighedsudviklende fag
- Kommunikationsfag
- Andet, angiv venligst hvilket:

Tilrettelæggelsesform

Hvis projektet havde fokus på en særlig tilrettelæggelsesform, skal denne angives.

- Almen undervisning
- Studiekredse
- Foredrag
- Handicapundervisning
- Instrumentalundervisning
- Fleksible tilrettelæggelse
- Debatskabende aktivitet
- Anden - angiv venligst:

Blev formålet og succeskriterier og overordnet indfriet? Ja/nej/hvorfor?

se vedlagte evaluerings rapport

Evaluering

Gik det godt? Hvad kunne være bedre? Hvad skal evt. ændres i fremtiden?

se vedlagte evaluerings rapport

For at kunne fuldende vores projekt vil vi snarest søge om at fortsætte projektet, således at de sidst i rapporten beskrevne udviklingspunkter bliver realiseret. Det er ligeledes vigtigt for os, at de indsamlede resultater eventuelt vil kunne inddrage hele den beskrevne målgruppe evt. også andre relevante indenfor området

Om økonomien (Ikke regnskabet)

Hvad blev tilskuddet fra Initiativpuljen brugt til? Hvilke omkostninger bidrog skolens drift med? Blev der tilført andre midler fra fonde, puljer og lignende? Hvis ja, hvor meget og til hvad?

Tilskuddet fra puljen er primært anvendt til aflønning og uddannelse af Birgitte Bisgaard Nielsen. En lille pulje er indgået til materiale og almindelig administration af projektet

Fremtiden for projektet

Hvordan kan initiativet blive en del af skolens drift uden eksterne tilskud efter tilskudsperioden?

Som det fremgår af rapporten er ideen at vi som aftenskoler kan etablere hold for borgere med udfordringer i livet - i dette tilfælde Parkinson og andre neurologiske bevægelseshæmmende udfordringer.

Projektet vil yderligere blive fundamenteret i projektets anden de. - se tidligere ansøgning som er vedhæftet.

Gode råd og bemærkninger

Har I et godt råd til andre DOF skoler, der er inspireret af initiativet? Evt. andre bemærkninger?

Se rapporten. Disse vil blive uddybet og præciseret yderligere i projektets anden de.

Husk regnskab!

Underskrevet regnskab (se reglerne for dette i vejledningen) samt evt. materialer, der er produceret i forbindelse med projektet bedes indsendt ved siden af denne afrapportering. Det kan enten sendes med almindelig post til DOF eller mailes til Lars Refsing på lr@danskoplysning.dk.

*NB! Send-funktionen virker ikke, hvis Google Chrome anvendes som browser.
Brug Internet Explorer, hvis du vil være sikker på at formularen virker.*

Send rapport >>>

Dans uden diagnose

Udviklingsprojekt med fokus på hvordan dans (Parkinson Disease inspireret dans) kan hjælpe borgere med Parkinson og lignende neurologiske bevægelseshæmmende udfordringer.

Baggrund for projektet:

Parkinsonforeningen gennemfører med støtte fra Trygfonden et treårigt danseprojekt med det formål at skabe større livsglæde både fysisk og mentalt hos Parkinson-patienter og deres pårørende.

Parkinsonforeningen har valgt at uddanne danseinstruktører inden for to grene af Parkinsondans: Ballroom Fitness og PD inspireret dans.

Birgitte Bisgaard fik muligheden for at deltage i et to dages kursus i PD inspireret dans og fremlagde det for Den Rytmiske i Nordkraft. Hun præsenterede projektet og de muligheder der kunne udspringe deraf. Som skole blev vi meget interesserede i projektets muligheder og vi valgte derfor i fællesskab efterfølgende at lave udviklingsprojektet: "Dans uden diagnose".

Birgittes afrapportering:

Afdækning af patientgrupper

Parkinsonforeningen har haft så positive oplevelser med dans til deres medlemmer, at de er gået ind i dette treårige projekt. På kurset jeg deltog i, blev det klart, at andre patientgrupper også ville kunne få glæde af at danse. Kombinationen af musik og bevægelse= dans udløser Dopamin - det vigtigste signalstof som Parkinsonpatienter mister.

På kurset blev det forklaret, hvilken påvirkning musik har på forskellige signalstoffer i hjernen, som langt flere end blot Parkinsonpatienter vil kunne drage nytte af:

Neurokemiske stoffer aktiveres af musik

- *Dopamin (forventnings-, belønnings-, aktivitetsstof, specielt det, der mangler ved Parkinson).*
- *Endorfiner (signalstoffer, der hæmmer smerte).*
- *Serotonin (signalstof, der har stor indflydelse på vores humør).*
- *Oxytocin (det stof, der udskilles, når man ammer og elsker, og som kan øges, hvis man eks. synger i kor).*
- *Endocannabinoider (signalstoffer, der kan dæmpe smerte og tic).*
- *Gammaglobulin A (Øger vores immunforsvar)*
- *Cortisol (stress-hormon nedsættes)*

Med andre ord er musik den ideelle dansepartner i Parkinsondans, og ikke kun for Parkinsonpatienter.

Sammen med skoleleder på Den Rytmiske i Nordkraft Anne Marie Olesen udarbejdede jeg derfor en liste over mulige patientgrupper, der kunne være interessante:

- Sclerose (fysiske gevinster så som forbedret balance og smidighed. Desuden forbedring af det kognitive og mentale tilstand)
- Gigt (en bred betegnelse - formentlig er der nogle mere oplagte end andre, men tænk at bevægelighed og smidighed i led og stærk muskulatur kan afhjælpe smerter)
- Fibromyalgi (igen kan der være nogle fysiske gevinster, men også det sociale aspekt i dansen. Og måske kan dans og musik i kombination virke smertestillende)
- Apopleksi (Genetablering af fysisk og kognitiv formåen. Mange af de samme symptomer som Parkinsonpatienter, så som manglende kontrol og krop eller kropsdele, taleforstyrrelser, manglende balance)
- Senhjerneskadede (samme som apopleksi)
- Ataksi (SCA) (mange af de beskrevne symptomer er sammenfaldende med Parkinson)

Vi kontaktede Speciallæge i Neuromedicin Anne Gersdorff Korsgaard (se note 3). Vi ville gerne høre hendes tanker omkring de foreslåede patientgrupper og samtidig også gerne have et samarbejde op at køre med hende.

Anne Gersdorff Korsgaard fandt alle de nævnte grupper relevante og tilføjede desuden Tourette og ADHD.

Anne Gersdorff Korsgaard er interesseret i at samarbejde. Hun er i øjeblikket i gang med at udvikle et manifest sammen med Overlæge ved Aalborg Universitetshospital Per Thorgaard, *“der skal belyse den rent lægelige del og hvordan vi opnår de bedste resultater, som kan bæres videre i fremtiden.”*

Vi har bedt om et møde med Per Thorgaard og Anne Gersdorff Korsgaard. Det er dog svært at få kalenderne til gå op, men forventningen er, at vi på sigt vil få opbygget et samarbejde.

Der var en del patientgrupper at kaste sig over. Jeg valgte i første omgang at fokusere på Sclerose. Det var der flere grunde til:

- Der er 16.000 Sclerosepatienter i Danmark, hvilket er ca. dobbelt så mange som Parkinson. Så altså en mulighed for at komme bredere ud og giver flere danseglæde og forbedret livskvalitet
- Der er flest kvinder, der får Sclerose og flest mænd der får Parkinson. Så for dynamikken og diversitetens skyld
- En erfaring/formodning som danselærer og Pilatesinstruktør om at stræk og bløde bevægelser ville kunne afhjælpe nogle af generne/symptomerne ved Sclerose.

Jeg kontaktede derfor den lokale scleroseforening, som var meget positive over for tiltaget. Jeg fik lov til at lave et FB-opslag samt få en lille beskrivelse med i deres nyhedsmail. I første omgang søgte jeg efter deltagere til et kort prøveforløb for at få en større viden om, hvordan sclerosepatienter oplevede PD inspireret dans og effekten af den.

Prøveforløbet blev lagt om formiddagen, bl.a. fordi Parkinsonpatienter typisk er for trætte om aftenen. Det viste sig at være en fejl ift sclerosepatienter. Sclerose er for mange en sygdom, der rammer i perioder med forbigående eller permanente funktionsnedsættelser (atakk). Sclerose rammer typisk også tidligere. Det betyder, at mange sclerosepatienter har en fast tilknytning til arbejdsmarkedet, og derfor ganske umuligt at møde op en formiddag.

Det betød, at der kun var parkinsonpatienter med til prøveforløbet.

Konklusion:

Der er mange patientgrupper, der vil kunne have gavn af PD inspireret dans. For Den Rytmiske i Nordkraft handler det om at finde de rigtige grupper. Det forsøger vi at gøre via et forventet kommende samarbejde med Anne Gersdorff Korsgaard og Per Thorgaard.

Scleroseforeningen er stadig den mest interessante patientforening for os. Så kontakten til dem vil blive bevaret f.eks. via besøg til deres foreningsaftener og mere information på FB og nyhedsmails. Og så vil tilbud til scleroseforeningen blive lagt efter normal arbejdstid.

Udvikling af undervisningsprogram

På kurset i PD inspireret dans fik jeg en masse ideer til, hvordan en undervisningstime kunne se ud. Men det var vigtigt for mig at udvikle og afprøve eget materiale også. Derfor fik jeg via mit netværk fat i nogle Parkinson-patienter, som sammen med en pårørende deltog i et kort prøveforløb af 2 x 2 timer. Her blev der både danset og løbende evalueret. Desuden har jeg kørt et forløb med tre Parkinson-patienter samt pårørende af 6 x 75 min., som et fuldt ud normalt aftenskolehold.

Den største udfordring i den PD inspirerede dans er at få gang i ansigtsmuskulaturen. Et typisk symptom er, at Parkinson-patienter stiver i ansigtsmuskulaturen, hvilket både udfordrer talen, men også giver sociale udfordringer, fordi de ikke har de "typiske ansigtsreaktioner", og de nemt kan blive opfattet som værende sure eller uinteresserede.

På kurset lavede vi forskellige øvelser så som massage af ansigtet samt klassiske sangøvelser som dybe suk, og andre lyde i forsøg på at aktivere ansigtsmuskulaturen på flest forskellige måder. De øvelser stejlede kursisterne over. Det var ganske enkelt for grænseoverskridende!

Jeg prøvede herefter at lave en øvelse, hvor kursister skulle nynne med på forskellige vokaler til en sang af Sebastian. Efter flere forsøg var konklusionen igen, at det var for grænseoverskridende. Derfor endte jeg med at fokusere på sange, som de kendte og kunne synge med på. Nanna har lavet en version af "I Østen stiger solen op", som blev en succes. Her sang og dansede de til en melodi, som de kendte fra deres barndom, og som har fulgt dem gennem livet.

Det var en vigtig lære. For "I Østen stiger solen op" blev det absolutte højdepunkt i undervisningen. Så for at opnå en god undervisning er det vigtigt at kunne sætte sig ind i kursisternes tankegang og grænser, men samtidig også at man skal være bevidst om det

kulturelle aspekt. Der skal arbejdes med musik, der skaber genklang hos den enkelte. Det er selvsagt lidt en mundfuld, fordi musiksmag er individuel, men hvis man kan finde danske klassikere, som folk f.eks. har sunget/danset til i deres barn/ungdom, så er man nået et godt stykke. En sang som "I Østen stiger solen op" er et rigtig godt eksempel på dette.

Det er også vigtigt, at man udvikler koreografier, der hele tiden kan modificeres alt efter, hvad de enkelte kursister kan - både generelt og på dagen. Man skal hele tiden tænke i nye bevægelser, der kan udfordre kroppen på forskellige måder og samtidig holde det helt simpelt.

I det første prøveforløb ændrede jeg en del pga. de evalueringer, jeg fik. Det andet forløb kørte jeg med få ændringer de samme koreografier. Dette for ikke at udfordre det kognitive for meget og give kursisterne en tryghed i, at de vidste, hvad der skulle ske og samtidig opøve evnen til at huske en koreografi.

Det sociale aspekt i forløbet var om muligt det vigtigste. Parkinsonpatienter bliver ofte isoleret socialt, fordi de får sværere ved at følge med, og fordi der føles en vis skam over f.eks. rystelserne, som er et typisk symptom på parkinson. Derfor blev der i det andet forløb indlagt en kaffepause på 15-20 min., hvor vi snakkede om løst og fast. Det er min helt klare opfattelse, at det er afgørende for et succesfuldt forløb, at der bliver indlagt "sociale pauser".

Det kan være meget svært at vurdere, hvordan kursister oplever PD inspireret dans. Som sagt er en af symptomerne på Parkinson, at ansigtsmuskulaturen stivner. Jeg er vant til som underviser at få meget feedback fra mine kursister alene ved at se deres ansigtsudtryk. Det får jeg ikke i samme grad, når jeg underviser folk med Parkinson. At de nød det, er jeg dog ikke i tvivl om. Det var tydeligt i deres deltagelse som f.eks. "I Østen stiger solen op", hvor der blev sunget godt med, og øjnene lyste. Et andet eksempel var et ægtepar på holdet - han er 82 og hun nogle år yngre. De har selvsagt været gift i rigtig mange år. Efter sidste dans kyssede de spontant hinanden. Det gav ro på - noget må jeg jo have ramt.

Konklusion:

Det er vigtigt hele tiden at have sig målgruppen for øje både den kognitive og fysiske formåen, men i allerhøjeste grad også det kulturelle og sociale aspekt.

Jeg er i kontakt med sangundervisere på Den Rytmske i Nordkraft med henblik på at få nogle sangøvelser, som går ind og arbejder med ansigtsmotorikken uden at opleves som grænseoverskridende.

Jeg er gået i gang med første fase af et uddannelsesforløb hos Dance for PD med henblik på at blive certificeret PD danseunderviser. Det vil kunne forfine min undervisning, udvide min danseforståelse og give mig en bedre og større indsigt i, hvad der bedst rammer målgruppen ift musik og dans.

Hvad nu?

- Helt konkret er der blevet oprettet et hold op på Den Rytmske i Nordkraft i PD inspireret dans: [Tilmeld dig her](#). Det er sket i samarbejde med den lokale Parkinson-forening, som har kontaktet medlemmerne på FB og i nyhedsmail. Desuden var to af deres medlemmer med til det første korte prøveforløb, og har derfor kunnet promovere kurset.
- 3 kursister samt pårørende har fuldt et seks ugers forløb. Kurset er nu afsluttet og har givet nogle vigtige erfaringer, så kurset kan justeres og optimeres til målgruppen. Der er stor forskel på fysisk og kognitiv formåen blandt kursisterne, hvilket var forventet. Den fremtidige opgave bliver derfor at videreudvikle en undervisningsform, hvor der arbejdes dansemæssigt med at udfordre de stærkeste kursister.
- Sclerose-foreningen er blevet kontaktet med henblik på at få en bredere gruppe af kursister. Det er møde efter sommerferien
- Andre patientforeninger vil også blive kontaktet. I første omgang er vi afventende i håbet om, at få igangsat samarbejde med speciallæge Anne Gersdorff Korsgaard og Overlæge Per Thorgaard – NOCKS – Nordjysk center for kultur og sundhed – hjemmehørende under Musikterapi AAU. Kontakten er etableret men det har været svært at få et fysisk møde. Derfor fastsættes det til efteråret 2019.
- Samarbejder med andre underviser på Den Rytmske i Nordkraft samt andre faggrupper, der viser interesse i PD inspireret Dans. Heriblandt har en neurofysioterapeut henvendt sig. Den kontakt skal der arbejdes videre med.
- Videreuddannelse af mig som underviser for løbende at kvalitetssikre og få inspiration til at videreudvikle undervisningen, så den fortsat kan favne bredt.
- At projektet tilknyttes portalen "Bevæg dig for livet" i Aalborg Kommune fra efteråret 2019. Dette er en række af tilbud til borgere om at blive en del af en forening/aftenskole, og således få mulighed for at dyrke motion, skabe sociale netværk og styrke mental sundhed.