



SAHLGRENSKA AKADEMIN

**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP
OCH FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI**

VÄRDET AV DANS FÖR PERSONER MED PARKINSONS SJUKDOM

En strukturerad litteraturöversikt

Sofie Eriksson och Erika Bálint

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Själständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2023
Handledare:	Ann-Charlotte Lindström, Leg. Arbetsterapeut MSc Suzanne Johanson Sturesson, Universitetslektor, Sektion för hälsa och rehabilitering vid Göteborgs Universitet
Examinator:	

Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självtändigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2023
Handledare:	Ann-Charlotte Lindström, Leg. Arbetsterapeut MSc Suzanne Johanson Stureson, Universitetslektor, Sektion för hälsa och rehabilitering vid Göteborgs Universitet
Examinator:	
Sökord:	Arbetsterapi, upplevelser, dans, personer med Parkinson sjukdom

Bakgrund	Parkinsons sjukdom (PD) är ett neurodegenerativt tillstånd och en kronisk progredierande rörelsesjukdom som drabbar ca 20 000 personer i Sverige. Sjukdomen kan påverka ens hela vardag och meningsfulla aktiviteter kan vara svåra att utföra vilket ger en försämring på personens livskvalité. Forskning har visat att dans, som meningsfull aktivitet har positiva effekter, både fysiska och kognitiva förmågor samt ger socialt stöd för personer med PD. Meningsfulla aktiviteter är avgörande för personer för att känna tillfredsställelse i vardagen som bidrar till hälsa och välbefinnande enligt ValMO-modellen.
Syfte	Syftet är att beskriva upplevelser av aktivitetsvärde och mening vid dans som aktivitet hos personer med PD.
Metod	En strukturerad litteraturöversikt med en deduktiv ansats som utgår från ValMO-modellens tre aktivitetsvärden; konkret, sociosymboliskt och självbelönande värde användes. Litteratursökningen genomfördes i tre databaser och sju kvalitativa artiklar valdes ut. Artiklarna kvalitetsgranskades enligt SBU:s granskningsmall. Empiri analyserades genom en riktad innehållsanalys.
Resultat	Genom ValMO:s tre aktivitetsvärden identifierades elva underkategorier. Inom konkret värde hittades att dans gav fysisk och kognitiv förbättring, bättre självförtroende, mindre rädsla i vardagen samt gav överförbarhet till vardagen. Beträffande det sociosymboliska värdet identifierades tillhörighet och socialt stöd. Njutning och glädje hittades i självbelönade värdet samt att personer med PD kände sig lyckade genom dansen.
Slutsats	Dans ger personer med PD möjligheten att utföra en aktivitet som ger dem glädje och som samtidigt ökar eller bibehåller deras fysiska och mentala förmågor. Dans innehåller konkret, sociosymboliskt och självbelönande värde som ValMO-modellen förklarar som förutsättningar för en meningsfull aktivitet som bidrar till bättre hälsa och välbefinnande. Därför kan dans ses som ett viktigt komplement till traditionell behandling och rehabilitering inom arbetsterapi.

Abstract

Thesis:	15 hp
Program:	Occupational Therapy program 180 hp
Course:	ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level:	First Cycle
Semester/year:	ST 2023
Supervisor:	Ann-Charlotte Lindström, Licensed Occupational Therapist, MSc Suzanne Johanson Sturesson, Lector at Department of Health and Rehabilitation at the University of Gothenburg
Examiner:	Occupational therapy, experiences, dance, people with Parkinson's disease
Keyword:	

Background	Parkinson's disease (PD) is a neurodegenerative condition and a chronic progressive movement disorder that affects approximately 20,000 people in Sweden. The disease can affect one's entire everyday life and meaningful activities can be difficult to perform, which causes a deterioration in the person's quality of life. Research shows that dance, as a meaningful activity, has positive effects on both physical and cognitive abilities and provides social support for people with PD. Meaningful activities are essential for people to feel satisfaction in everyday life that contribute to health and well-being according to the ValMO model.
Aim	The purpose is to describe experiences of activity value and meaning in dance as an activity in people with PD.
Method	A structured literature review with a deductive approach based on the ValMO model's three activity values: concrete, socio-symbolic and self-rewarding value. The literature search was carried out in three databases and seven qualitative articles were selected. The articles were quality reviewed according to SBU's review template. Data was analysed through a directed content analysis.
Result:	Through ValMO's three activity values identified eleven subcategories. Within concrete value, it was found that dance gave physical and cognitive improvement, better self-confidence, less fear in everyday life and gave transferability to everyday life. Socio-symbolic value was identified as belonging and social support. Enjoyment and joy were found in the self-rewarding value and that people with PD felt successful through the dance.
Conclusion	Dance gives people with PD the opportunity to perform an activity that brings them joy while increasing or maintaining their physical and mental abilities. Dance contains concrete, socio-symbolic and self-rewarding value that the ValMO model explains as prerequisites for a meaningful activity that contributes to better health and well-being. Therefore, dance can be seen as an important complement to traditional treatment and rehabilitation in occupational therapy.

Innehållsförteckning

SAHLGRENSKA AKADEMIN	1
Bakgrund	5
Syfte	7
Metod	7
Datainsamling	7
Urval	8
Databearbetning	9
Etiska ställningstagande.....	9
Resultat.....	10
Diskussion	16
Resultatdiskussion	16
Metoddiskussion	18
Slutsats.....	19
Referenser.....	20
Bilagor.....	23

Bakgrund

Människors görande och upplevelser av värde i relation till mening är en viktig teoretisk utgångspunkt inom arbetsterapi (1). The Value and Meaning in Occupations model (ValMO) (2) beskriver människors görande och hur personerna upplever meningsfulla aktiviteter som bidrar till hälsa och välbefinnande (2). Dock kan sjukdom påverka hela ens vardag och meningsfulla aktiviteter kan vara svåra att utföra. Vid en kronisk sjukdom som Parkinsons sjukdom måste personen förhålla sig till nya förutsättningar i sin vardag. Det kan då bli svårare att känna delaktighet i dagliga aktiviteter, vilket ger en försämring av personens livskvalité (3).

Parkinsons sjukdom (PD) är ett neurodegenerativt tillstånd och en kronisk progredierande rörelsesjukdom (4) som drabbar ca 20 000 personer i Sverige (5). Sjukdomen drabbar oftast personer över 60 år (4,6). Vid PD sker en utarmning av dopaminproducerande celler i substantia nigra, vilket förändrar funktionen i den delen av hjärnan (2,6). Detta resulterar i motoriska störningar, inklusive ofrivilliga skakningar (tremor), muskelstelhet (rigiditet) och svårt att sätta igång viljestyrda rörelser (akinesi eller bradykinesi) (2,7,8). Icke-motoriska symtom är också vanliga som till exempel kognitiva störningar, depression, ångest, apati, talsvårigheter och sömnstörningar (6). I ett senare skede av sjukdomen förekommer kognitiva svårigheter med minnesstörningar (8) och demensrelaterade symtom utvecklas hos 40 procent av personer med PD (2,6). Orsaken till PD är okänd och behandling sker farmakologiskt och med ett multiprofessionellt teamsamarbete som arbetar med rehabilitering (3). Det multiprofessionella teamet bidrar med flera perspektiv och kompetenser som möjliggör en personcentrerad vård (3).

I det multiprofessionella teamet är arbetsterapeutiska insatser viktiga för att hjälpa personer med PD att utföra meningsfulla aktiviteter. Meningsfulla aktiviteter är ett centralt begrepp inom arbetsterapeutisk teori då utförandet av meningsfulla aktiviteter leder till hälsa och välbefinnande (9). Därför är arbetsterapeutens insatser riktade mot att hjälpa personen med PD att bygga upp aktivitetsmönster som är anpassat till personens förmåga och upplevelse av meningsfullhet (2). Det är avgörande att ta hänsyn till personens vilja genom att personen har möjlighet att välja sina aktiviteter. Detta för att uppnå positivt värde och engagemang i aktiviteter som kan befrämja hälsa och ett gott liv. Människors görande och upplevelser av värde i relation till meningsfullhet är väsentligt i ValMO-modellen (2).

I ValMO-modellen (2) beskrivs hur görandet av en aktivitet skapar ett unikt värde hos en person, detta värde ger aktiviteten en mening(2). En meningsfull aktivitet kan vara till exempel dans, då när självvald kan skapa en upplevelse av tillfredställelse och glädje, vilket då leder till mening (2). Erlandsson et al. (2) menar att alla upplevelser av görande kan delas in i tre aktivitetsvärden: konkret, sociosymboliskt och självbelönande. Dessa tre värden är troligen ständigt närvarande i människors görande och får människor att välja och värdera aktiviteter utifrån de värden de ger. En aktivitet kan vara neutral och kan ske mer eller mindre automatiskt. Dessa aktiviteter har lågt aktivitetsvärde, men är ändå av vikt för personen då det har potential att nå alla tre värdena. En aktivitet kan ge en person en negativ upplevelse men då har den inget aktivitetsvärde och ger ingen mening (2). En sådan aktivitet är meningslös och väljs om möjligt bort. Görandet kan ha flera värden och vilket värde en aktivitet har är upp till personen, då det speglas i personens kultur och personlighet (2).

Utifrån ValMO:s (2) tre aktivitetsvärden är ett konkret värde när görandet ger något som är en tydlig produkt eller förmåga. Sociosymboliskt värde har tre komponenter; personlig,

sociokulturell och universell nivå. Personlig då värdet är beroende av personens egna erfarenheter och bakgrund. Sociokulturell då görandet ger en kulturell betydelse, görandet blir på så sätt en del av att tillhöra en social kontext. Den universella komponenten innebär att görandet har samma innebörd i många kulturer, en sådan aktivitet kan vara dans då den ger en samhörighet och personer får även ge uttryck för sin kreativitet med icke verbal kommunikation. Det tredje och sista aktivitetsvärdet är självbelönande värde, vilket ger personen en upplevelse av glädje och njutning som skapar en stark motivation för personer att återkomma till aktiviteten. I det självbelönande värdet kan personen uppleva *flow* vilket är en upplevelse av att tid och rum försvinner och personen blir helt uppslukad i aktiviteten (10). Ett exempel på självbelönande värde som dansen skulle kunna ge är att njuta av musik. ValMO:s (2) aktivitetsvärden är ett verktyg för att identifiera de aktivitetsvärden och den mening som en aktivitet ger. Det ger delvis en förklaring till varför människor väljer de aktiviteter de gör och hur de finner de meningsfulla. På så sätt går det att förklara de hälsofrämjande effekter engagemanget i aktiviteten ger. ValMO-modellen kan fungera som ett verktyg för att förklara komplexiteten i görandet samt att kartlägga det upplevda aktivitetsvärdet och mening hos en person (2).

Det blir tydligt att meningsfulla aktiviteter är avgörande för personens hälsa och välbefinnande, men personer med PD kan uppleva vissa begränsningar i sina vardagsaktiviteter. De symptom som PD ger kan hindra personen att utföra de meningsfulla aktiviteter de önskar och de kan bli mer beroende av hjälp och stöd från andra. Det kan leda till minskad självständighet och delaktighet i vardagsaktiviteter (6,11). Forskning visar på att personer med PD bör engagera sig i fysiska aktiviteter i vardagen tidigt för att undvika aktivitetsbegränsningar. Fysisk aktivitet minskar stelhet innan sjukdomen begränsar rörligheten för mycket (6).

Forskning visar på att dans har samma positiva effekter som annan fysisk aktivitet för personer med PD (12,13). Dans är rörelse till rytm eller musik och kan utföras på många olika sätt både sittande, liggande, stående och kan involvera alla kroppens lemmar (14). Dans innehåller många olika former av rörelser, och är ett sätt för människan att uttrycka sig estetiskt, visa sina känslor, kultur och religion (14). Studier visar på att dans förbättrar balansen och ger bättre basal kroppskänedom, vilket är till hjälp vid gång för personer med PD (12,13). I dans tränas förutom balans även muskler och flexibilitet av leder. Det ställs även krav på att personen ska kunna planera sina rörelser, komma ihåg steg samt följa musik och en eventuell danspartner. Dans tränar därför både fysiska och kognitiva förmågor (15). I en studie rapporterade personer med PD att det är viktigt för dem att uppleva socialt stöd och interaktion som motiverar dem att delta i fysisk aktivitet (16,17). Personer med PD har även ofta problem med depression och ångest vilket även kan mildras med dans (15,18). Detta grundas i att dans fungerar som humörhöjare och hjälper vid känsloreglering samt ger motivation (12,18,19).

Trots att forskningen (11–13,15–19) visat på god effekt av dans som träningsmetod för personer med PD, tycks det inte vara ett alternativ som erbjuds på alla orter. Enligt Västra Götalandsregionens riktlinjer (20) är arbetsterapeutiska interventioner inriktade på träning i aktivitet i dagliga livet (ADL), att hjälpa att hitta strategier för att planera vardagen samt träning av uppmärksamhet och minne. Därför uppstår frågan om dans kan bli en meningsfull aktivitet som kan fungera som ett viktigt komplement till traditionell behandling och rehabilitering inom arbetsterapi. För att ta reda på svaret på detta är det nödvändigt att kartlägga personer med PD:s upplevelse av vilket aktivitetsvärde dans har för dem som träningsmetod. Detta skulle eventuellt kunna bidra till att fler rehabmottagningar vill erbjuda dans som komplement till traditionell rehabilitering.

Syfte

Syftet är att beskriva upplevelser av aktivitetsvärde och mening vid dans som aktivitet hos personer med PD.

Metod

För att svara på syftet har en strukturerad litteraturöversikt valts som studiedesign. Översikten analyserades med en deduktiv ansats som har utgått från ValMO-modellen och dess tre aktivitetsvärden; sociosymboliskt, konkret och självbelönande värde. ValMO-modellen (2) valdes som teoretisk grund för att förstå hur personer med PD upplever och värderar dans som aktivitet. Relevant litteratur och granskningsmall användes i datainsamlingen (21), urvalet (22) och databearbetningen (23).

Datainsamling

En strukturerad litteraturöversikt börjar med en strukturerad sökning av relevanta artiklar inom olika databaser (24). För att undersöka vilket underlag det fanns till studiens syfte, genomfördes en testsökning på Göteborgs Universitet med hjälp av bibliotekarie. Sökorden konstruerades med MeSH termer, som var relevanta till studiens syfte, och formulerades med hjälp av Population, Exposure och Outcome (PEO) (21) (Tabell 1).

Tabell 1. Ramverk PEO

Ramverk	Inklusionskriterier
Population	Personer med Parkinsons sjukdom
Exposure	Dans som aktivitet
Outcome	Upplevelse av dans

De databaser som användes för sökning av artiklar var PubMed, CINAHL och Scopus. Sökorden var *dance* i kombination med *occupational therapy*, *activity*, *health*, och *Parkinson disease*. Denna sökning fångade upp få artiklar i databaserna. För att få ett bättre sökresultat och säkerställa lämpliga sökord kontaktades en bibliotekarie för andra gången och rådet gavs att ändra sökorden till *dance*, *dancing* och *Parkinson**. Vidare användes termerna AND och OR inom sökningen för att bredda och samtidigt smalna av sökningarna. För att uppnå en bredare sökning som fångade alla möjliga termer användes OR (*dance OR dancing*). Samtidigt behövde sökningen begränsas, därför användes termen AND (*AND Parkinson**). Vid användning av AND och asterisk efter ordet Parkinson inkluderades alla huvudsökord som är i relation till Parkinson vilken säkerställde fynden av relevanta studier. Totalt hittades 305 artiklar i databaserna, varav sex valdes ut enligt inklusionskriterier. I en vald artikels referenslista hittades av författarna ytterligare en artikel som var av intresse. Denna artikel söktes manuellt och inkluderades i studien vilket resulterade i totalt sju artiklar. Nedan följer en tabell med datum, databaser och sökträffar (Tabell 2).

Tabell 2. Sökrträffar i databaser

Datum	Databas	Sökord	Träffar
17/01/2023	CINAHL	dance OR dancing AND Parkinson*	44
18/01/2023	PubMed	((dance [Title] OR dancing[Title]) AND (Parkinson*))	136
01/02/2023	Scopus	TITLE (dance OR dancing AND Parkinson*) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE, "ar"))	124
02/02/2023		manuell sökning (referens 33)	1
Total			305

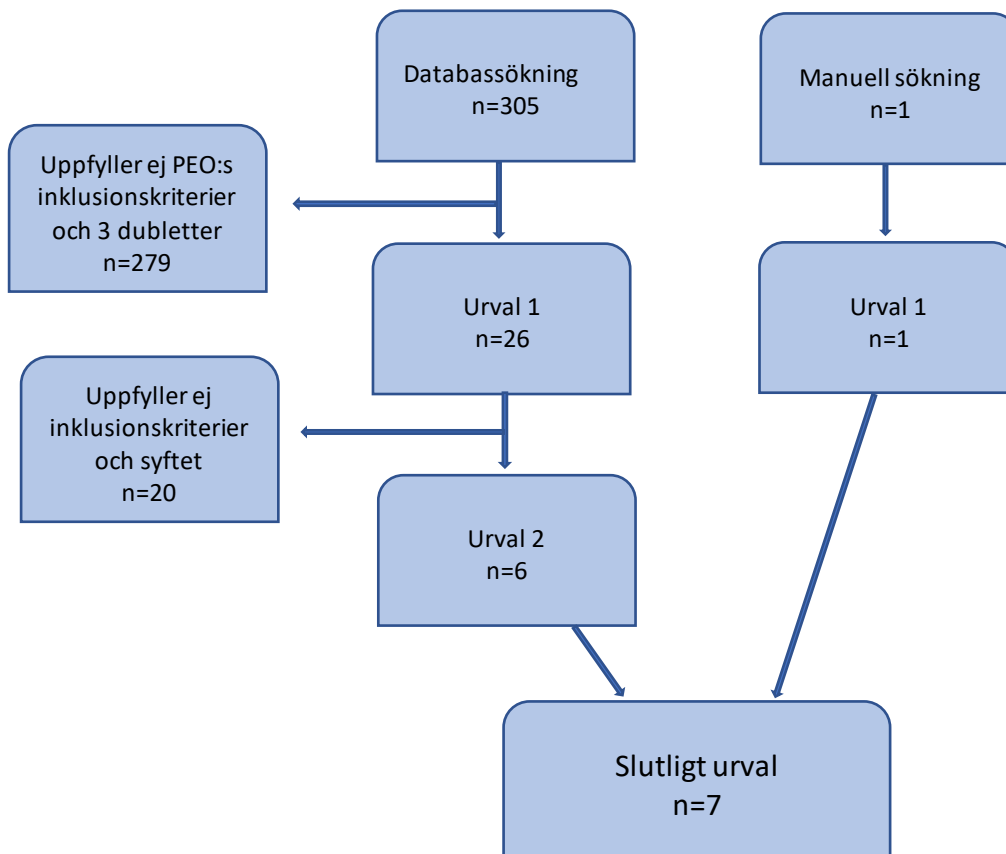
Urval

Första urvalet genomfördes efter den strukturerade sökningen där båda författarna läste igenom alla titlar och abstrakt för varje artikel i relation till syftet (21). Totalt 305 titlar och abstrakt lästes och 276 artiklar sorterades bort och 29 sparades enligt PEO:s kriterier (21). PEO:s inkluderingskrav var att artiklarna skulle handla om personer med PD och deras upplevelse av dans samt vara kamratgranskade. Artiklar som exkluderades var de som inte handlade om dans, PD eller inte svarade på syftet. Dessutom exkluderades tre artiklar på grund av duplikationer vilket resulterade i totalt 26 artiklar i första urvalet.

Tabell 3. Inklusions- och exklusionskriterier

Inklusionskriterier	Exklusionskriterier
Kvalitativa artiklar	Kvantitativa artiklar
Artiklar med medelhög kvalitet	Översiktsartiklar
Artiklar med hög kvalitet	Mix-metod
Personer med PD och upplevelse av dans	Andra diagnoser än PD upplevelse av dans
Kamratgranskade	Inte kamratgranskade

Under andra urvalet läste båda författarna de relevanta 26 artiklarna i fulltext och bedömd tillsammans dessa utifrån inklusions- och exklusionskriterierna i relation till syftet. På grund av kriterierna exkluderades ytterligare artiklar vilka var kvantitativa-, översiktsartiklar eller användes mix-metod i datainsamlingen (Tabell 3). Slutligen valdes sju artiklar ut (25–31) och kvalitetsgranskades med granskningsmall för “Bedömning av studier med kvalitativ metodik”, enligt Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) (22). För att säkerställa kvalitén på artiklarna och för att undvika studiebias diskuterade och bedömde författarna varje punkt i granskningsmallen tillsammans. Bedömningen resulterade i fyra artiklar som hade obetydliga eller mindre metodiska brister som bedömdes ha hög kvalitet (Bilaga 1) (Tabell 3). Vidare bedömdes tre artiklar ha måttliga metodiska brister med medelhög kvalitet (Bilaga 1) (Tabell 3). Studiens urvalsprocess presenteras i ett flödesschema (Figur 1).



Figur 1.: Flödesschema över urvalsprocessen.

Databearbetning

Artiklarna analyserades med riktad innehållsanalys enligt Hsieh och Shannons (23). En riktad innehållsanalys möjliggjorde användandet av en existerande teori. Detta hjälpte författarna att fokusera på studiens syfte samt fungerade som ett strukturerat verktyg under databearbetningen (23). De sju artiklarna lästes noga av båda författarna och datamaterialet som svarade på syftet kopierades till ett Word dokument där de färgkodades för att underlätta analysen. Författarna diskuterade vilka aktivitetsvärden som passade enligt ValMO-modellen och gick igenom koderna flera gånger. Detta för att säkerställa att materialet inte misstolkats utan kodats enligt rätt kategori. Författarna har använt fem färger för kodning, tre som representerar ValMO-modellens tre aktivitetsvärden; en kategori som används vid osäkerhet och en kategori för negativa upplevelser av dans. Datamaterial som kodats som osäkert diskuterades mellan författarna. När det inte gick att tilldela datamaterialet någon kategori, bildade den en egen kategori. De olika koderna granskades och diskuterades mellan författarna och därför skapades olika underkategorier enligt teman.

Etiska ställningstagande

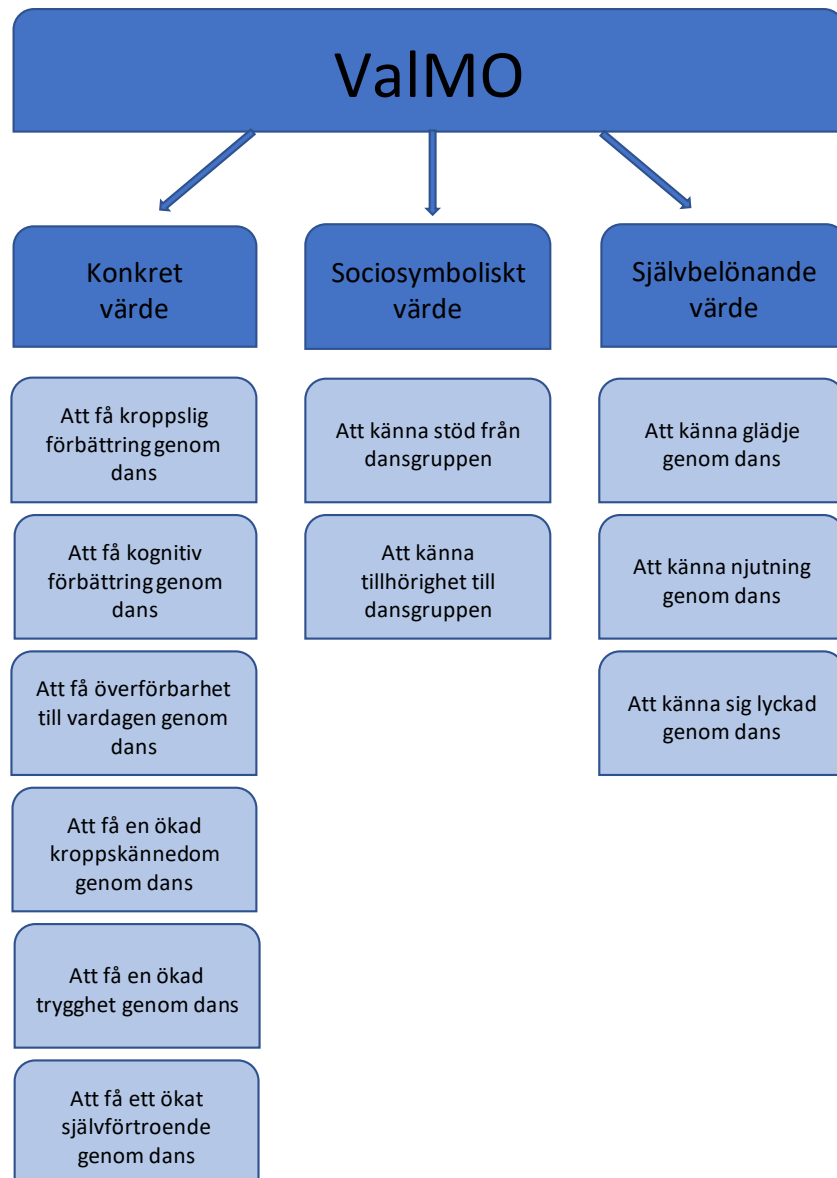
Båda författarna har begränsad förståelse om PD. Det författarna kan ha fått genom kurslitteratur samt de personer de träffat via verksamhetsförlagd utbildning samt i arbetslivet. Ena författarens farfar hade PD under 60- och 70-talet, men avled innan de lärde känna varandra. En nära vän till författaren har en pappa som har Parkinsons sjukdom. Dessa relationer gav motivation och intresse för den författaren att engagera sig inom området

personer med PD vid dans. Den andra författaren har intresse inom området äldre människor med sjukdom på grund av sin arbetserfarenhet som personlig assistent och inom hemtjänst. Båda författarna tycker att dans verkar vara en rolig och social aktivitet, dock har ingen någon erfarenhet av att dansa mer än för nöjes skull. När det gäller kulturell bakgrund, är den ena författaren från Sverige och den andra från Ungern och detta skulle kunna påverka synen på meningsfulla aktiviteter. Denna medvetenhet har lett till diskussioner vid färgkodning och analys av data. Författarna har försökt hålla ett öppet sinne för att tillämpa trovärdighet och ärlighet genom hela forskningsprocessen.

För att kunna beakta etiska aspekter under denna forskningsprocess användes ”Etik i forskningen” i enlighet Vetenskapsrådets riktlinjer (32). Dessa riktlinjer inkluderar följande termer; trovärdighet, ärlighet, respekt och ansvar. Författarna diskuterade hur de kunde ha dessa termer i åtanke och att vara objektiva under forskningsprocessen. Ett etiskt ställningstagande – trovärdighet - kunde vara att artiklarna som valdes ut inte höll tillräckligt god kvalitet. Detta undveks genom att använda SBU:s granskningsmall samt att använda artiklar som genomgått kamratgranskning. För att minimera risken för bias och för att öka trovärdigheten har författarna diskuterat kodning och kategorisering enligt bästa förmåga och förkunskaper. Öppenhet, hänsyn och objektivitet under forskningsprocessen är ett mål som förhoppningsvis leder till ärlighet och respekt mot både forskning och till personer med PD.

Resultat

Studiens resultat baserades på sju kvalitativa studier (25–31) (Bilaga 2) som publicerades mellan 2017–2022 i länder som USA (25,26), Kanada (27), Storbritannien (28), Australien (29), Sverige (30) och Tyskland (31) (Bilaga 2). Totalt 62 deltagare inkluderas i studien. Utifrån de sju studierna som granskades är fyra av hög kvalitet (27–30) och tre av medelhög kvalitet (25,26,31) (Bilaga 1). Den riktade kvalitativa innehållsanalysen (23) som gjordes med en deduktiv ansats av ValMO-modellens tre värdekategorier (2) identifierades elva underkategorier. Se nedan figur 2 för översikt över huvud- och underkategorier.



Figur 2. Översikt över huvudkategorier med tillhörande underkategorier

I resultatet valde författarna att använda begreppet “deltagaren” i stället för “person med PD” vid dans eftersom alla personer som är deltagare i en dansklass har PD och det gör även att resultatet blir mer lättläst.

Konkret värde

Utifrån insamlade och analyserade data identifierades sex underkategorier inom konkret värde. De sex underkategorierna är följande: att få kroppslig förbättring genom dans, att få kognitiv förbättring genom dans, att få överförbarhet till vardagen genom dans, att få en kroppskänedom genom dans, att få en ökad trygghet genom dans och att få ett ökat självförtroende genom dans.

Att få kroppslig förbättring genom dans

Deltagarna framhåller att de har fått kroppslig förbättring genom dans eftersom en stor del av dansen är en motionsform som ökar smidigheten, rörligheten och samtidigt hjälper kroppen att slappna av (25,26,29,31). Genom dansen uppger deltagarna att de känner att kroppen fungerar bättre som vilket en deltagare uttrycker det väldigt tydligt:

"Det gör mig säkerligen mer rörlig och det hjälper mot smärtan ..." (29, s.4)

Underkategorin innebär också de upplevelser som är i relation till avkoppling och samtidigt har det ett högt värde enligt deltagarna (26,30). Dans ses som en bidragande effekt mot Parkinson symtomen, skakningarna (tremor) minskade (27) samt muskelspänningen (31). Förutom att dans kan vara välgörande mot Parkinson symtom kan det även vara skönt att känna att deltagaren gör något aktivt mot sin sjukdom samt att känna att det fortfarande går bra att röra på sig (31).

Att få kognitiv förbättring genom dans

I denna underkategori framkommer det att dans inte bara är motion för kroppen utan även för hjärnan, då deltagarna får kognitiv förbättring genom dans (25,26,29). Det kan bero på att dansen inte bara handlar om att ta ett steg i taget, utan personen behöver tänka ut nästa steg samt att tänka på hur den ska koordinera sin kropp (27). Dansen ställer även krav på koncentration då deltagarna måste titta på och härma det dansläraren gör samt vara uppmärksam på eventuell danspartner (25,29,31). Att behöva hålla koncentrationen är något deltagarna upplever som en värdefull träning för hjärnans kognitiva funktion (29,31). En deltagare beskriver hur dans bidrar till hans kognitiva förbättring:

"Jag har sett en ökning av mitt långtidsminne och i att hitta ord . . . och lite av det kortsiktiga [minnet]." (25, s.267)

Att få överförbarhet till vardagen genom dans

Deltagare beskriver hur de kan överföra de tekniker, strategier och synsätt som de har lärt sig i dansen i sitt vardagsliv (25–31). Deltagarna beskriver att de använder dansrörelser som strategi för att röra sig i vardagen, till exempel att gå baklänges eller i sidled kan hjälpa personen att ta sig runt i trånga utrymmen i hemmet eller på arbetsplatsen (25). Genom att öva på de olika rörelserna har de blivit mer självsäkra på att de klarar av dem, samt att de har blivit medvetna om att de är möjligt att röra sig på ett annat sätt. Flera deltagare beskriver hur de har hittat strategier för att gå bättre; det kan vara att gå med stöd från andra eller att gå själv (25). Detta kan bero på att de i pardansen måste tänka på och känna in de andra deltagarna så att deras rörelser sker i samklang med varandra. En annan strategi kan vara att lyssna på takten i musiken och försöka gå i takt. Det är något deltagarna tränar på i dansklasserna, men som även kan användas i vardagen vid gång. En deltagare beskriver det så här:

"När jag går tänker jag på musik och jag försöker marschera till musikens rytm och . . . om jag börjar hacka, vilket jag brukar göra, så spelar jag lite marschrytm och får upp farten på mig själv." (25, s.267)

Det är inte bara vid gång och förflyttningar där dansen har hjälpt deltagarna att hitta strategier för rörelser utan det kan även vara vid små finmotoriska rörelser i fingrarna, då dans kan träna kroppens alla delar. Under dansen kan det inträffa olika saker som personerna måste hantera. Genom att hantera dem i en miljö där de känner sig trygga och i sällskap av andra så kan de hitta nya tekniker och strategier när deras symtom gör det besvärligt för dem. Detta kan de

sedan omsätta i vardagen. Det kan vara att till exempel stanna upp och slappna av som en deltagare beskriver det så här:

“Jag tror ibland att mina fötter blandas ihop i dansklassen och att min hjärna inte är med och jag bara stannade upp, tog ett andetag och lät min kropp slappna av lite och då verkar det gå bättre. Och jag kommer på mig själv ibland på det här sättet, som i köket, jag blir frustrerad, jag försöker göra något, jag inser att mina händer skakar riktigt illa och jag stannar till och tar det där andetaget” (25, s.266)

Dansklassen är även ett sätt att komma ut och röra på sig och träffa andra och då det är en återkommande aktivitet så bidrar det till en bättre fysisk hälsa samt att det motverkar depression (26,27). Dansen kan ge deltagarna ett verktyg de kan använda till att hjälpa sig själv med. Det blir ett sätt att hantera sin situation, och deltagarna beskriver detta som en positiv influens som dansen har givit dem (25,27,29,31). Dansen kan även bidra med ett annat synsätt och förhållningssätt till sig själv och på sjukdomen, då några berättar att de trodde livet skulle vara slut efter de fick sin diagnos. Dansen är ett sätt för deltagarna att bli aktiva igen och det öppnar nya dörrar till andra aktiviteter, som deltagarna inte trodde de kunde göra (25,31). Det kan bero på att deltagarna känner att de klarar mer än vad de tror och därför även vågar testa andra aktiviteter i vardagen. Det gör att de förstår att det fortfarande går att leva ett rikt och bra liv trots diagnosen (25,27,31).

Att få ökad kroppskänedom genom dans

Deltagarna beskriver en form av ökad kroppskänedom genom dans då de lärt sig att lyssna på kroppen och vara medvetna om vissa känslor om kroppsdelar vilket leder till bättre kontroll över deras rörelser i vardagen (25,27,28,31). Under dans upplever deltagarna att de blir mer medvetna om kroppens position, hur kroppsdelar förhåller sig till varandra samt uppmärksammar medvetet sina kroppsörnimmelser (25,28,31). En av deltagare upplever en förstärkning av kroppsmedvetenheten och dess rörelser genom dans och beskriver det så här:

“Jag börjar lyssna lite in i min kropp, vilket jag aldrig gjort förut. Så jag märker redan att när vi dansar och jag, ehm, blir mer orörlig, det var jag inte medveten om innan, det är lite mer medvetet, det förstår jag också (-) jag för det sakta i relation till varandra (...) men jag märker också att du redan får en annan känsla för din kropp eller överhuvudtaget får en känsla för din kropp, och om du lyssnar på dig själv, hur du känner och hur det kan fortsätta, tänk på det.” (31)

Medvetenhet om kroppen gör det även möjligt att känna när något inte känns bra och även att veta sina psykiska och fysiska begränsningar, vilket är av värde för att undvika att skada sig (25,31). Värdet i ökad kroppskänedom är bättre gångförmåga, förflyttningar och balans (28,31).

Att få en ökad trygghet genom dans

Deltagarna beskriver att dansen bidrar till att känna mindre rädsla för att röra på sig och eventuellt minskad rädsla för att falla, vilket skapar en ökad trygghet i deras vardagsliv (25,28,31). Under dansklassen får deltagarna öva på att röra på sig och testa flera olika kroppsställningar och på så sätt känna efter var de har sin tyngdpunkt och balans (25,28,31). En deltagare beskriver det så här:

“Och jag har ramlat förut. (...) Genom instabilitet i kroppen och sedan genom tango lärde jag mig att balansera kroppen när jag hamnar i en fallsituation (...), eftersom jag omedvetet gjorde något fel.” (31, s.4)

Att ha en rädsla för att falla och inte veta om det går att ta sig upp har en stor inverkan på vardagslivet och hindrar deltagarna att utföra de aktiviteter de önskar. Därför värderas att känna trygghet som ett aktivitetsvärde som värderas högt av många deltagare (25,28,31). Dansen gör att rädslan att falla blir mindre, vilket leder till en känsla av trygghet i vardagen.

Att få ökat självförtroende genom dans

Under danslektionerna möter deltagarna utmaningar och talar om ökat självförtroende efter att ha klarat dem (28,29). De lagom stora utmaningarna vid dansen ses som ett mål och efter att ha övervunnit dem, ger det deltagarna en känsla av framgång, som också hjälper till med deras självförtroende som är kraftigt försämrat på grund av Parkinsons symptom. En deltagare ser så här:

”... Jag tror att det har gett mig mer självförtroende eftersom Parkinsons är något som kan ta bort allt ditt självförtroende ... det är ganska märkbart om du har dyskinesi och liknande.” (29, s.8)

Sociosymboliskt värde

Huvudkategorin sociosymboliskt värde, delas in i två underkategorier enligt fynd från studierna. De två underkategorierna är följande: att känna stöd från dansgruppen, att känna tillhörighet till dansgruppen.

Att känna stöd från dansgruppen

I underkategorin att känna stöd från dansgruppen berättar deltagarna att de befinner sig i en stödjande miljö i dansklassen genom att träffa andra människor som har samma sjukdom (25–27,29,30). Deltagarna beskriver att sjukdomen förbinder dem, de känner att alla är likadana och detta bidrar till en förståelse och en stödjande gemenskap i dansgruppen (27,29,30). Symtomen av sjukdomen kan göra att de känner sig uttittade i samhället. I dansklassen behöver de inte oroa sig för att bli dömda när de dansar (26,29). I dansklassen ges möjlighet att interagera med andra i en vänlig och stöttad miljö, vilket kan kännas upplyftande under en svår tid som PD diagnosen kan ge:

”Det är [dansklass] ungefär som Parkinsons stödgrupp ... du får prata med andra människor som har Parkinsons och du får en uppfattning om vad du kan förvänta dig, vilken typ av saker de har provat.” (26, s.321)

Det framkommer också att genom denna stödjande gemenskap ges deltagarna möjlighet att observera och jämföra varandras symptom, vilket hjälper dem att förbereda sig för vad de kan förvänta sig under sjukdomsförloppet. Samtidigt känner de sig uppmuntrade att fortsätta med sina liv (25,26,29,30). Deltagarna beskriver även att de känner att de får stöd från dansinstruktörer. De känner att de blir sedda och lyssnade på (25,27,30).

Att känna tillhörighet med dansgruppen

Att känna tillhörighet med andra i en social miljö är något som deltagarna beskriver som en viktig del i dansandet och några tycker till och med att det är den viktigaste aspekten (29,30). Tillhörigheten som skapas i dansandet kan även göra att personen anstränger sig mer och är mer involverad i andra fysiska aktiviteter (25). Detta är för att personen hoppas att de andra aktiviteterna ska ge samma känsla av tillhörighet som dansandet. Dansen ger även en möjlighet att bryta isoleringen som diagnosen PD kan ge och komma ut och träffa människor i en vänlig och avslappnad miljö samt tillsammans med andra skratta och ha det trevligt (26,29,30).

Danskursen är en grupp där alla känner alla och förenas som en gemenskap. En av deltagare förklarar vikten av gemenskapen så här:

"Då är det väldigt skönt att få lite stimulans, att vara med andra. Det är inte lika roligt att sitta själv och göra de här rörelserna, det är gemenskapen som gör det." (30, s.5)

Att uppträda i dans ger socialt värde, då det tar personen till nya platser och ger de möjlighet att träffa nya människor, vilket kan leda till att nya vänskaper bildas (29,30). Det framkommer också att dans blir en form av kommunikation som blir värdefull för personer med PD eftersom sjukdomen kan påverka tal och mimik i ansiktet (27). På detta vis skapar personer ett eget språk med egna symboler, som är en form av kommunikation, och det bidrar till känslan av tillhörighet i dansgruppen.

Självbelönande värde

Huvudkategorin självbelönande värde delas in i tre underkategorier enligt fynd från studierna. De tre underkategorierna är följande: att känna glädje genom dans, att känna njutning genom dans och att känna sig lyckad genom dans.

Att känna glädje genom dans

I denna underkategori beskriver deltagarna den glädje som uppnås genom dans. Dans är något de tycker är roligt (27,29,30), upplyftande, trevligt samt något de älskar och ser fram emot att göra (27,29,30). En deltagare beskriver den glädje dansen ger på så här:

"Men jag tror att dansen, det är som ett lyft och du känner dig rent euforisk när du går därifrån, på gott humör." (30, s.5)

Dansklassen beskrivs som ett roligt avbrott i vardagen. Det går bra att vara fänig, skämta, fuldansa och skratta tillsammans med sina kurskamrater (28,29). Att göra andra glada och att få dem att skratta beskrivs även det som en källa till glädje (27). Dansen beskrivs även som något som ger deltagarna glädje och hopp under den svåra tiden efter diagnosen. Den då den ger dem en ny mening och en chans att glädjas åt den frihet de fortfarande har (31) samt ger dem något roligt att skingra tankarna med. Efter dansen berättar deltagarna att de ofta känner sig trötta men glada, euforiska och på bra humör och mer positiva än när de kom. Detta berättar de speglar sig i deras vardagsliv och ger harmoni och välbefinnande (27,30,31).

Att känna njutning genom dans

Att lyssna på musik och samtidigt dansa är en mycket trevlig aktivitet som många deltagare njuter av (28–30). Några beskriver hur de känner att de blir uppslukade av aktiviteten att dansa och de blir ett med musiken och när de fokuserar på görandet så försvinner både tid och rum. En deltagare beskriver uppslukandet av dansen på följande sätt:

"Du koncentrerar dig på en sak, och du fokuserar på att följa musiken och rörelserna. Allt annat försvinner." (30, s.4)

Deltagarna beskriver att de njuter av dansen och av variationen av dansstilar då de finner det roligt och utmanande (28,30). Två deltagare beskriver att de njuter så mycket av dansen att det numera är ett stort intresse. De uppskattar att titta på andra som dansar samt att lära sig om danskulturer (29). Musiken blir även en källa till njutning och beskrivs som mycket uppmuntrande, upplyftande och passande för deras ålder (28,30).

Att känna sig lyckad genom dans

Deltagarna beskriver att de känner sig lyckade när de klarar av dansen och lyckas med dansföreställningen; detta för att de känner att de blir utmanade genom dans (29,30). Några beskriver hur det känns att uppträda med dans, hur nervösa de var innan och att det är något de inte vanligtvis brukar göra (28,29). En deltagare beskriver sina känslor om att lyckas med dansuppträdande så här:

”Jag har aldrig uppträtt. Jag lärde mig aldrig dansa eller något när jag var barn och faktiskt kände jag mig ganska känslsam när jag gjorde den första [framträdandet], att jag faktiskt kunde göra det ...” (29, s.8)

En deltagare berättar att efter uppträdandet upplevde de sig framgångsrika genom att de fick uppskattning från andra (29). Det var även värdefullt för deltagarna att känna att de lärt sig något nytt; det ger en känsla av framgång (28). Det beskrivs även som en stor tillfredsställelse att lyckas bra med något de tycker är svårt, till exempel en utmanade dansrörelse (30). Deltagarna uppger att de tycker om att utmanas i att uppträda samt att utmaningar generellt är bra och en viktig del av livet (29) samt en rolig del av dansandet (30).

Diskussion

Resultatdiskussion

Resultatet av den här litteraturöversikten presenterar upplevelser av aktivitetsvärde och mening vid dans som aktivitet hos personer med PD. Parkinson sjukdom påverkar såväl privatliv som arbetsliv och sociala relationer (3). Därför är det avgörande inom arbetsterapi att ta hänsyn till personens vilja för att uppnå ett unikt värde genom meningsfulla aktiviteter som främjar hälsa och välbefinnande (2). Enligt ValMO-modellen (2) kan görande ha flera värden och vilket värde en aktivitet har beror på den personliga upplevelsen vilket visade sig i resultatet.

ValMO-modellens konkreta värde är den kategori som har mest material och visar att dans gav mångfaldigt och påtagligt värde. Det kan bero på de granskade studierna fokuserade på kroppsliga upplevelser av förbättring eller att deltagarna upplever att dansen gav mest konkret värde. Konkret värde är kanske även det värde som är lättast att förklara. Emellertid var det ett viktigt fynd inom konkret värde, som stämmer överens med tidigare studier (12,13,15), att personer med PD fick bättre kroppsliga och kognitiva förmågor samt att de kunde använda dansrörelser som strategi för att röra sig i vardagen. Detta kan vara mycket viktigt för personer som lider av en progressiv sjukdom, eftersom de lever med aktivitetsbegränsningar, som gör att de hamnar i en beroendesituation och behöver hjälp av andra. Fyndet visade också att personer fick bättre kroppskännet och balans som förbättrar gångförmågan och som kan resultera i bättre självständighet och delaktighet i vardagsaktiviteter som tidigare forskning också resulterade i (12,13). Dessutom framkom att förbättrad rörelse och motorik ledde till bättre ADL-funktion genom dansen som en mix-metod studie från Storbritannien (33) också beskrev. Den studiens syfte var att undersöka hur dans och musik påverkar motorisk funktion samt undersöka erfarenheter och dess fördelar för personer med PD. Trots att denna studie hade olika inriktning framkom att upplevelse av konkreta värde är förknippad med fysisk förbättring för målgruppen. ValMO-modellens (2) konkreta värde bidrog till att förklara och förstå målgruppens upplevelse av förbättring av olika förmågor som är avgörande för att vara självständig och delaktig i vardagsaktiviteter.

Fynden av det sociosymboliska värdet var rika men tämligen homogena och värdet gav tillhörighet och socialt stöd. Deltagarna lyfte fram att den sociala aspekten av dansklassen var mycket värdefull, vilket tidigare studier (16,17) också pekade på. En viktig faktor var att alla deltagare hade diagnosen PD som Joels et al. (33) lyfte fram också i sin studie. Den gemensamma diagnosen bidrog till ömsesidig förståelse, utan vilken det sociala stödet från dansgruppen inte hade märkts. Samma diagnos hjälpte dem också att identifiera sig med sina danskompisar, vilket stärkte känslan av att tillhöra dansgruppen. Hackney (34) beskrev också att dansen har en stor social komponent som ger en tillhörighet och viktiga känslor för personer med PD. Dansklassen blev en återkommande social sammankomst som många av deltagarna såg framemot, eftersom det gav dem en möjlighet att träffa nya människor i en trevlig miljö och få stöd av andra i samma situation. ValMO-modellen (2) beskriver att genom görandet så skapas en tillhörighet, men författarna kan identifiera en form av "dubbel" tillhörighet. För det första så identifierar sig personen med gruppen, då de har samma sjukdom. För det andra för att de har en gemensam aktivitet de genomför. Det sociosymboliska värdet skapades genom att dansa regelbundet och bidrar till det sociala livet och känslan av tillhörighet. Det kan vara ett sätt att få välbefinnande och hälsa och samtidigt förebygga isolation som kan ses som en risk för att utveckla fysisk och psykisk ohälsa.

Det självbelönande värdet gav en stark känsla av lycka som fungerar som humörhöjare för personer med PD vilket framkom i alla sju studierna (25–31) samt i flera tidigare forskningar (12,18,19). Jole et al. (33) belyser också i sin induktiva forskningsstudie att dans gav njutning, upplyftande känslor och glädje till personer med PD. Författarna tycker att vara lycklig och glad är inte bara en upplyftande känsla, utan ett grundläggande mänskligt behov. Positiva känslor och upplevelser gör livet njutbart och kan hjälpa till att övervinna svårigheter. Dans är en aktivitet som också är en källa till glädje för personer med PD vilket hjälper dem att få ett roligare och ett mer värdefullt liv. Under dansen blir känslan av glädje och njutning primär, vilket motiverar personer att återkomma till aktiviteten. Det har som ValMO-modellen (2) förklarar ett självbelönande värde. Att dansa i sig blir en sorts av belöning, som också fungerar som en humörhöjare och hjälper personer med PD att njuta av livet.

Förutom att vara en meningsfull aktivitet är dans också en kreativ aktivitet. Corring et al. (35) uppger att människor har ett biologiskt behov av att uttrycka kreativitet. Kreativitet kan också vara nödvändigt för att klara förändring på grund av ett omfattande aktivitetsproblem (36) och hitta en kreativ väg ut ur sina problem (37). Dans kan ses som en kreativ aktivitet som skapar mening i vardagen i ett omfattande aktivitetsproblem som Parkinsons sjukdom ger. Kreativitet kan hjälpa personer att klara av perioder i livet för att behålla eller skapa en meningsfull vardag (36). Dans kan vara en möjlig kreativ aktivitet som kan bli ny och värdefull för personer med PD. Det kan också ge möjlighet för arbetsterapeuterna att utföra en kreativ arbetsterapeutisk behandling för personer med PD, för att få fungerande vardagar.

Ett annat aktivitetsperspektiv som lyfter balans och meningsfullhet i aktivitet är Wilckoks (38) teori om görandet, blivandet och varandet. Det är även något som kan kopplas till resultatet av dans för personer med PD. Görandet är mänskligt och människan tillbringar hela sitt liv med att utföra olika former av aktiviteter. Görandet skapar överlevnad, mening, hälsa och lycka. Görandet blir även ett medel för att tillhöra en gemenskap och formar samhället. Varandet är att njuta av sitt inre liv, stillsamhet, vara sann mot sig själv samt att reflektera. Genom görandet och varandet så kommer blivandet vilket innebär finns det potential att växa och bli mer kompetent eller bli en del av en social grupp. Blivandet är även identitetsskapande görandet formar personen och hur den ser på sig själv. Dessa tre komponenter bidrar till hälsa och

välbefinnande (38). Genom att dansa så får deltagarna möjlighet att få kroppsliga och kognitiva förbättringar vilket bidrar till hälsa. Att dansa ger även möjlighet till social tillhörighet vilket skapar en gemensam identitet i dansgruppen. Efter dansklassen sker reflektion som ger deltagarna överförbarhet av tankesätt och tekniker från dansen till vardagen, bättre kroppskänedom och bättre självförtroende, då de reflekterat över vad de klarat och hur det känns i kroppen. Genom dansen finns även chansen att känna sig lyckad vilket är positivt för den egna identiteten och självförtroendet. Dansandet blir på så sätt ett verktyg till hälsa och välbefinnande för personer med PD.

Dance with Parkinson är en dansrörelse som startade i New York 2001 och finns i dagsläget i 28 länder (39). Detta fenomen finns även i Sverige och då heter det Dans för Parkinson. Enligt Parkinsonförbundet (5) finns både kostnadsfria och egenfinansierade danskurser på ett antal plaster i Sverige. Dessa dansklasser ges av ideella organisationer eller vinstorienterade privata företag. Detta antyder att personer med Parkinson är intresserade av dansklasser eftersom det har ett antal fysiska och mentala hälsorelaterade fördelar på personens liv som denna studie kan bekräfta. Fynden visar att genom ValMO-modellen (2) att dans kan ge en komplex upplevelse som kan bidra till kroppslig och kognitiv förbättring samt ge socialt stöd och glädje. Detta är avgörande för personer med PD eftersom sjukdomen påverkar deras privatliv, arbetsliv och sociala relationer (3). Då dans innebär många olika förbättringsmöjligheter för personer med PD tyder det också på att dans skulle kunna användas inom den offentliga sektorn, nämligen inom hälso- och sjukvården. Det betyder att dans skulle kunna vara ett framgångsrikt verktyg i rehabilitering för personer med PD.

Metoddiskussion

För att svara på syftet användes en deduktiv ansats som utgår från ValMO-modellen (2). Den arbetsterapeutiska teoretiska modellen fungerade som ett verktyg som orienterade författarna för att förstå empiri. Dessutom gav modellen en referensram där författarna kunde ”röra sig” fritt inom aktivitetsvärdena för att identifiera de neutrala eller positiva upplevelser som dans gav till personer med PD. Trots flera fördelar av deduktiv ansats kände författarna sig för begränsade när data visade en ”negativ” upplevelse som inte kunde analyseras med ValMO-modellen (2). Därför exkluderades till exempel upplevelse av frustration att inte hänga med i dansklassen eller bristande intresse för dans. Dock förklarar Erlandsson et al. (2) att självvalda aktiviteter ger tillfredsställelse och får livet att kännas meningsfullt, vilket är förknippat med hälsa och välbefinnande. Detta belyser att dans kanske inte möter varje individs behov och aktiviteten kan väljas bort.

Under datainsamling var sökorden begränsade med hjälp av PEO ramverk (21) (då inkluderades personer med PD, dans och upplevelse). Sökningen gav totalt 305 studier men efter urvalet valdes sju studier ut. Författarna har diskuterat att en utökad litteratursökning med olika dansstilar, till exempel Tango kunde ha resulterat i mer än sju studier. Men detta kunde ha lett till en komplikation, nämligen vilka dansstilar att inkludera eller utesluta och dessutom är en manuell sökning mycket tidskrävande och det tillät inte tidsramen.

Urvalet var begränsat till kvalitativa artiklar för att kunna koda och analysera data på mest lämpligt sätt inom tidsramen. Detta ledde till att mix-metod studier har uteslutits från arbetet, även om de innehöll rika data.

Författarna granskade artiklarna tillsammans vilket kan innebära risk för metodfel. Författarna inser att de borde ha granskat kvaliteten på studierna separat och att de bara borde ha jämfört

granskningen till slutet för att stärka kvalitén av arbetet och undvika studiebias. Men författarna hade det bästa intresset att göra en kvalitetsstudie.

Databearbetningen och analysen upplever författarna som svår att genomföra, dels för att aktivitetsvärde är beroende av kultur samt är unikt för personen (2). Dock försökte författarna analysera data på ett objektiva sätt, men det är möjligt att de inte kunde utesluta sina egna kulturella skillnader och värderingar. En annan svårighet var att en aktivitet kan ha flera värden och ett påstående av deltagarna kunde i vissa fall tolkas på flera sätt. Författarna har diskuterat från olika perspektiv för att få fram essensen av det som finns i data och läste genom studierna flera gånger för att förstå sammanhanget. Analysen av kategorierna upplevde författarna även den som svår, då kategorierna gick in i varandra. Det löste författarna genom att göra färre kategorier som var lättare att urskilja från varandra, men det gav i vissa fall en bred kategori som innefattar flera fenomen som ändå tillhör samma paraplybegrepp. Medan andra underkategorier omfattar ett mer tydligt fenomen. Analysen av data är den del i uppsatsen som har tagit längst tid och författarna hade önskat ännu mer tid.

Språket i de sju studierna var engelska därför översattes citaten som presenterades i resultatdelen av författarna. Eftersom författarna inte är officiella översättare är det möjligt att det finns vissa mindre översättningsfel och det kan innebära en risk för misstolkning.

Till slut vill författarna lyfta att de hade avsikt att undvika studiebias och vara så objektiva som möjligt. För att kunna uppnå det diskuterade författarna alla steg som forskningsprocessen involverade och följde den valda studiemetoden enligt författarnas bästa kunskap.

Slutsats

Den här litteraturöversikten tyder på att dans är så mycket mer än bara en träningsform för personer med PD. Det skulle därför kunna vara av värde att överväga att inkludera dans som en aktivitet i traditionell rehabilitering, eftersom det kan bredda omfattningen av rehabilitering för personer med PD. Ett bredare utbud av valmöjligheter ger personer med PD flera möjligheter att välja en aktivitet som ger dem glädje och samtidigt ökar eller bibehåller deras fysiska och mentala förmågor. Dans innehåller konkret, sociosymboliskt och självbelönande värde som ValMO-modellen (2) förklarar som förutsättningar för en meningsfull aktivitet som bidrar till bättre hälsa och välbefinnande. Därför kan dans ses som ett viktigt komplement till traditionell behandling och rehabilitering inom arbetsterapi.

Författarna hoppas att med den här litteraturöversikten kunna inspirera och motivera forskare inom arbetsterapi att studera upplevelser av aktivitetsvärde vid dans hos personer med PD, för att få en bättre bild av hur dans kan användas inom rehabilitering. Vilket på sikt öppnar möjligheter att inkludera dans i rehabilitering nationellt och internationellt.

Referenser

1. Argentzell E, Hultqvist, J. Återhämtning och aktivitet. I: Eklund M, Gunnarsson B, Hultqvist J, redaktörer. Aktivitet och relation. Uppl.2. Lund: Studentlitteratur; 2020. s. 49-71.
2. Erlandsson LK, Persson D. ValMO-modellen: arbetsterapi för hälsa genom görande. Uppl 1. Lund: Studentlitteratur; 2020. Kapitel 3, Aktivitets och värdetriaden s. 43-56.
3. Nationella riktlinjer för multipel skleros (MS) och Parkinsons sjukdom [Internet]. Socialstyrelsen. 2022 [citerad 27 februari 2023]. Hämtad från: <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/ms-och-parkinsons-sjukdom/>
4. Kjorsvik Bertelsen A. Sjukdomar i nervsystemet. I: Ørn S, Mjell J, Bach- Gansmo E, redaktörer. Sjukdom och ohälsa: diagnostik och behandling. Uppl 1. Lund: Studentlitteratur AB; 2012. s. 313-336.
5. Parkinsonförbundet - Det här är Parkinson [Internet]. [citerad 24 februari 2023]. Hämtad från: <https://www.parkinsonforbundet.se/om-parkinsons-sjukdom/det-haer-aer-parkinson/>
6. Poewe W, Seppi K, Tanner CM, Halliday GM, Brundin P, Volkman J, m.fl. Parkinson disease. Nat Rev Dis Primer. 23 mars 2017;3(1):1–21.
7. Dehlin O, Rundgren Å. Geriatrik. 3., rev.uppdaterade uppl. Lund: Studentlitteratur; 2014. Kapitel 20, Parkinsons sjukdom och ALS s. 355-370.
8. Aldskogius H, Rydqvist B. Den friska människan: anatomi och fysiologi. Uppl 1. Stockholm: Liber; 2018. Kapitel 2, Kommunikation och styrning s. 64-200.
9. Leufstadius C, Argentzell E. Meningsfull aktivitet. I: Eklund Andra upplagen. Eklund M, Gunnarsson B, Hultqvist J, redaktörer. Aktivitet och relation. Uppl 2. Lund: Studentlitteratur; 2020. s. 221-237.
10. Csíkszentmihályi M. Flow: the psychology of optimal experience. 1st Harper Perennial Modern Classics ed. New York: Harper Perennial; 2008. xii+303+16.
11. Foster ER, Golden L, Duncan RP, Earhart GM. A community-based Argentine tango dance program is associated with increased activity participation among individuals with Parkinson disease. Arch Phys Med Rehabil. februari 2013;94(2):240–9.
12. Hackney ME, Kantorovich S, Levin R, Earhart GM. Effects of tango on functional mobility in Parkinson's disease: a preliminary study. J Neurol Phys Ther JNPT. december 2007;31(4):173–9.
13. Ransmayr G. Physical, occupational, speech and swallowing therapies and physical exercise in Parkinson's disease. J Neural Transm. 01 maj 2011;118(5):773–81.
14. Nationalencyklopedin. Dans [Internet]. Malmö: Nationalencyklopedin 2022 [citerad 09 december 2022]. Hämtad från: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/dans>

15. Hashimoto H, Takabatake S, Miyaguchi H, Nakanishi H, Naitou Y. Effects of dance on motor functions, cognitive functions, and mental symptoms of Parkinson's disease: A quasi-randomized pilot trial. *Complement Ther Med*. 01 april 2015;23(2):210–9.
16. O'Brien M, Dodd KJ, Bilney B. A qualitative analysis of a progressive resistance exercise programme for people with Parkinson's disease. *Disabil Rehabil*. 01 januari 2008;30(18):1350–7.
17. Ravenek MJ, Schneider MA. Social support for physical activity and perceptions of control in early Parkinson's disease. *Disabil Rehabil*. 01 januari 2009;31(23):1925–36.
18. Lesté A, Rust J. Effects of dance on anxiety. *Am J Dance Ther*. 01 mars 1990;12(1):19–25.
19. Nadasen K. "Life Without Line Dancing and the Other Activities Would be Too Dreadful to Imagine": An Increase in Social Activity for Older Women. *J Women Aging*. 13 augusti 2008;20(3–4):329–42.
20. Mellanarkiv-offentlig.vgregion [Internet]. Göteborg: Västra Götalands regionen Sahlgrenska universitetssjukhuset; 2021- Parkinsons sjukdom- Rehabiliteringsteam [uppdaterad 2021-12-21; citerad 2021-03-15]. Hämtad från: mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/SOFIA/SU9807-1076540875-71/SURROGATE/Parkinsons%20sjukdom%20-%20Rehabiliteringsteam%20-%20ARB%20FYS.pdf
21. Grant MJ, Booth A. A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies: A typology of reviews, Maria J. Grant & Andrew Booth. *Health Inf Libr J*. juni 2009;26(2):91–108.
22. Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. Mall för bedömning av studier med kvalitativ metodik [Internet]. Stockholm: SBU; 2020 [citerad 26 januari 2023]; Hämtad från: https://www.sbu.se/globalassets/ebm/bedomning_studier_kvalitativ_metodik.pdf
23. Hsieh HF, Shannon SE. Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qual Health Res*. 2005;15(9):1277–88.
24. Rosén M. Systematisk litteraturöversikt. I: Henricson M. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. Uppl 2. Lund: Studentlitteratur AB; 2017.
25. Holmes WM, Hackney ME. Adapted Tango for Adults with Parkinson's Disease: A Qualitative Study. *Adapt Phys Act Q*. 2017;34(3):256–75.
26. Prieto L, Norris ML, Columna L." Keep Moving": Experiences of People with Parkinson's and Their Care Partners in a Dance Class. *Adapt Phys Act Q*. 2021;38(2):307–28.
27. Bognar S, DeFaria AM, O'Dwyer C, Pankiw E, Simic Bogler J, Teixeira S, m.fl. More than just dancing: experiences of people with Parkinson's disease in a therapeutic dance program. *Disabil Rehabil*. 2017;39(11):1073–8.
28. Sundstrom M, Jola C." I'm Never Going to Be in Phantom of the Opera": Relational and Emotional Wellbeing of Parkinson's Carers and Their Partners in and Beyond Dancing. *Front Psychol*. 2021; 12:636135–636135.

29. Carroll SJ, Dale MJ, Bail K. "Out and proud.... in all your shaking glory" the wellbeing impact of a dance program with public dance performance for people with Parkinson's disease: a qualitative study. *Disabil Rehabil.* 2022; ahead-of-print(ahead-of-print):1–12.
30. Gyrling T, Ljunggren M, Karlsson S. The impact of dance activities on the health of persons with Parkinson's disease in Sweden. *Int J Qual Stud Health Well-Being.* 2021;16(1).
31. Beerenbrock Y, Meyer L, Böhme J, Herrlich S, Mews S, Berger B, m.fl. Perceived effects of Tango Argentino on body experience in persons with Parkinson's disease (PD)—A qualitative study with affected persons and their partners. *Complement Ther Med.* 2020; 48:102221–102221.
32. Vetenskapsrådet. Etik i forskningen [Internet]. 2018 [citerad 25 januari 2023]. Hämtad från: <https://www.vr.se/uppdrag/etik/etik-i-forskningen.html>
33. Jola C, Sundström M, McLeod J. Benefits of dance for Parkinson's: The music, the moves, and the company. *PloS One.* 2022;17(11):e0265921–e0265921.
34. Hackney ME, Kantorovich S, Earhart GM. A Study on the Effects of Argentine Tango as a Form of Partnered Dance for those with Parkinson Disease and the Healthy Elderly. *Am J Dance Ther.* 01 december 2007;29(2):109–27.
35. Walters HJ, Sherwood W, Mason H. Creative activities. In: Bryant W, Fieldhouse J, Bannigan K, Creek J, editors. *Creek's occupational therapy and mental health.* Fifth edition. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2014. s. 260-275.
36. Madsen J. Arbetsterapeuten som kreativ medaktör i klientens utformande av en ny vardag och en ny livssituation. I: Gamburg G, Madsen J, Winther Hansen B, Erlandsson A, redaktörer. *Kreativitet i arbetsterapi.* Uppl 1. Lund: Studentlitteratur; 2016. s. 137-155.
37. Wilcock AA, Hocking C, redaktörer. *An occupational perspective of health.* 3. ed. Thorofare, N.J. Slack; 2015. s. 178-209
38. Wilcock AA. Reflections on doing, being and becoming*. *Aust Occup Ther J.* 1999;46(1):1–11.
39. Dance for PD. Mission & History [Internet]. New York: Dance for PD. 2022 [uppdaterad okänt; citerad 2023-03-15]. Hämtad från: <https://danceforparkinsons.org/about-us/mission-history/>

Bilagor

Bilaga 1 - Sammanfattning av kvalitetsgranskning enligt SBU:s granskningsmall

Artikelreferens	24	25	26	27	28	29	30
1. Överensstämmelse mellan filosofisk hållning/teori och urval och metodik i studien							
Hänger syfte och fråga ihop med teori/filosofisk hållning?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
2. Deltagare							
Är urvalet lämpligt för att besvara frågan?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Är rekryteringsmetoden lämpligt vald och genomförd?	Oklart	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Finns det allvarliga brister som kan påverka tillförlitligheten?	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
3. Datainsamling							
Finns det allvarliga brister i datainsamlingen som kan påverka tillförlitligheten?	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
4. Analys							
Är vald analysmetod lämplig och genomförd på ett lämpligt sätt?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Var forskarna reflexiva vid tolkning av data?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

Validerades tolkningarna?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Finns det allvarliga brister i analysen som kan påverka tillförlitligheten?	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
5. Forskaren							
Har forskarna någon relation till studiedeltagarna som kan påverka datainsamlingen?	Oklart	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Oklart
Har forskarna hanterat sin förståelse på ett acceptabelt sätt?	Oklart	Oklart	Oklart	Ja	Oklart	Oklart	Oklart
Var forskarna oberoende av finansiella eller andra förutsättningar som kunde påverka analysen?	Oklart	Oklart	Ja	Ja	Ja	Ja	Oklart
Finns det allvarliga brister som kan påverka tillförlitligheten?	Oklart	Oklart	Nej	Nej	Nej	Nej	Oklart
Sammanvägd bedömning av metodologiska brister	Måttlig	Måttlig	Obetydliga eller mindre	Obetydliga eller mindre	Obetydliga eller mindre	Obetydliga eller mindre	Måttlig

Bilaga 2 - Översikt över artiklar som ingår i litteraturöversikten

Referensnr., titel, författare, tidsskrift, år och land	Syfte	Metod	Resultat
<p>24. <i>Adapted Tango For Adults With Parkinson's Disease: A Qualitative Study</i></p> <p>Holmes WM, Hackey ME.</p> <p>Adapted physical activity quartely, 2017.</p> <p>USA</p>	<p>Syftet med denna kvalitativa forskningsstudie var därför att undersöka upplevelsorna hos individer med PD som deltar i en anpassad tangoklass och den upplevda effekten av aktiviteten på deltagande i dagliga aktiviteter och livskvalitet</p>	<p>Kvalitativ metod.</p> <p>Fokusgrupper med strukturerade frågor, observation och demografiska frågeformulär.</p> <p>Två fokusgrupper med totalt 16 deltagare med PD som deltog i en dansklass</p> <p>Induktiv tematisk analys</p>	<p>Fokusgrupp 1 identifierades 4 teman:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. lever med PD, 2. relationer med andra under klassen, 3. förväntningar på klassen och intervention, 4. utmana PD genom dans <p>Fokusgrupp 2 identifierades 4 teman:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. antagande av nya aktiviteter och ökat självförtroende, 2. överförbarhet, 3. kognitiva och perceptuella medvetenhetsförändringar, 4. social interaktion.
<p>25. <i>"Keep Moving": Experiences Of People With Parkinson's And Their Care Partners In A Dance Class</i></p> <p>Prieto L, Norris ML, Columna L.</p> <p>Adapted physical activity, 2021.</p> <p>USA</p>	<p>Syftet med denna studie var att undersöka upplevelsorna hos personer med Parkinsons och deras vårdpartners som deltog i en Parkinson-fokuserad dansklass i en nordöstra delstaten i USA</p>	<p>Kvalitativ metod med semistrukturerad intervju samt frågeformulär om bas information.</p> <p>Totalt 10 deltagare, 5 personer med PD och 5 vårdpartners som deltog i en dansklass.</p> <p>Induktiv tematisk analys</p>	<p>Tre teman identifierades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. fortsatt i rörelse, 2. medkänsla i handling, 3. acceptans och frihet i dans.

<p>26. <i>More Than Just Dancing: Experiences Of People With Parkinson's In A Therapeutic Dance Program</i></p> <p>Bognar S, DeFaria AM, O'Dwyer C, Pankiw E, Simic Bogler J, Teixeira S, m.fl.</p> <p>Disability and rehabilitation, 2017.</p> <p>Kanada</p>	<p>Syftet är att förstå varför individer med Parkinsons sjukdom deltar i ett samhällsbaserat terapeutiskt dansprogram och att utforska dess inflytande på deltagarnas upplevda fysiska, sociala och känslomässiga välbefinnande.</p>	<p>Kvalitativ studie med semistrukturerade interjuver. Totalt 10 deltagare med PD som deltog i en dansklass. Induktiv tematisk analys</p>	<p>Dansprogrammet möjliggör självförbättring och återfå sin identitet genom självhantering av sjukdomar. Positiva influenser av socialisering uppstod genom klassen, vilket minskade isoleringen och förbättrade livskvaliteten. Deltagarna kommunicerar genom musik och dans för att förbättra kontakten med andra.</p>
<p>27. <i>"I'm Never Going To Be In Phantom Of The Opera": Relational And Emotional Wellbeing Of Parkinson's Carers And Their Partners In And Beyond Dancing</i></p> <p>Sundstrom M, Jola C.</p> <p>Frontiers in psychology, 2021.</p> <p>Storbritannien</p>	<p>Syfte är att studera erfarenheter av personer med Parkinson som deltog i danskurser samt erfarenheter från deras vårdpartners i och runt dessa klasser tillsammans med deras syn på vardagsförändringar som upplevts sedan dansen.</p>	<p>Kvalitativ studie med semistrukturerad intervju.</p> <p>Totalt 6 par deltagare med 7 personer med PD och 5 vårdpersoner som deltog i en dansklass.</p> <p>Induktiv tematisk analys</p>	<p>3 teman identifierades för de med PD: 1. förändring, 2. inkludering och att tillhöra,</p> <p>3 teman identifierades för vårdpartnererna: 1. ansvar, 2. öppenhet, 3. möjligheter.</p>
<p>28. <i>"Out And Proud... In All Your Shaking Glory" The Wellbeing Impact Of A Dance Program With Public Dance Performance For People With Parkinson's Disease: A Qualitative Study</i></p> <p>Disability and Rehabilitation, 2022.</p> <p>Australien</p>	<p>Syftet med studien att undersöka om och hur Parkinsons sjukdoms dansklassdeltagande och offentliga prestationer bidrar till uppfattningar om välbefinnande.</p>	<p>Kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer.</p> <p>Totalt 8 deltagare med PD som deltog i en dansklass.</p> <p>Tematisk analys</p>	<p>Fem teman identifierade: 1. inlärningsmiljön möjliggör, 2. fysiska fördelar av klassdeltagande, 3. mentala/psykologiska fördelar av klassdeltagande, 4. sociala fördelar från klassdeltagande, 5. självkänsla och livsengagemang från klassen.</p>

<p>29. <i>The Impact Of Dance Activities On The Health Of Persons With Parkinson's Disease In Sweden</i></p> <p>Gyrling T, Ljunggren M, Karlsson S. <i>International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being</i>, 2021.</p> <p>Sweden</p>	<p>Syfte är att utforska erfarenheter av hur ett dansprogram i Sverige påverkar upplevt fysiskt, socialt och emotionellt välbefinnande hos personer med PD.</p>	<p>Kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer. Total 10 deltagare med PD. Innehållsanalys</p>	<p>Dansprogrammet upplevdes som ett socialt sammanhang genom vikten av gemenskap, känsla av samhörighet och att kunna jämföra sig med andra. Upplevelser av självständighet innefattade att uppleva ökad självkänsla och glädje, men också en känsla av att vara bekräftad och ha struktur, vilket gav mening till vardagen.</p>
<p>30. <i>Perceived Effects Of Tango Argentino On Body Experience In Persons With Parkinson's Disease (PD)-A Qualitative Study With Affected Persons And Their Partners</i></p> <p>Beerenbrock Y, Meyer L, Böhme J, Herrlich S, Mews S, Berger B, m.fl.</p> <p><i>Complementary Therapies in Medicine</i>, 2020.</p> <p>Tyskland</p>	<p>Syfte är att få nya insikter i upplevelsen hos personer med PD som går Tango-kurser. Forskningsfrågorna: Hur uppfattas medvetenheten om rörelsenedsättning hos deltagarna och deras partners, och kan dessa uppfattningar relateras till kroppskontroll och motoriska symtom? Vilka förändringar i kroppsupplevelsen deltagarna uppfattar och hur relaterar dessa uppfattningar till livskvalitet och välbefinnande?</p>	<p>Kvalitativ studie med semi-strukturerade intervjuer.</p> <p>Total 12 deltagare, 6 personer med PD och deras danspartners som deltog i Tango-kurser.</p> <p>Tematisk innehållsanalys</p>	<p>Fem huvudkategorier identifierades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.kroppsmedvetenhet 2.motoriska symptom och rörelse, 3.kroppsörnimmelser 4.allmänna känslor, 5.sjukdomsrelaterade känslor och attityder