



SAHLGRENSKA AKADEMIN

INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP OCH FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI

“DEN SOM ALDRIG DANSAR FEL, ÄR DEN SOM ALDRIG DANSAR”

En kvalitativ intervjustudie om äldre personers upplevelser av gammaldans utifrån ett hälsoperspektiv

Författare: Lina Andersson och Elin Boström

Examensarbete: 15 hp

Program: Arbetsterapeutprogrammet

Kurs: ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)

Nivå: Grundnivå

Termin/år: VT 2024

Handledare: Isabelle Andersson Hammar, Docent i arbetsterapi

Examinator: Annikki Arola, Med Dr, leg. Arbetsterapeut

Sammanfattning

Examensarbete: 15 hp

Program: Arbetsterapeutprogrammet

Kurs: ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)

Nivå: Grundnivå

Termin/år: VT 2024

Handledare: Isabelle Andersson Hammar, Docent i arbetsterapi

Examinator: Annikki Arola, Med Dr, leg. Arbetsterapeut

Sökord: Traditionell dans, äldre personer, hälsa, gemenskap

Bakgrund: Att åldras är en naturlig process som kan leda till förändringar i meningsfulla aktiviteter, vilket kan påverka äldre personers hälsa och delaktighet. Arbetsterapeuter möter äldre personer i sin vardag för att delvis upprätthålla hälsan genom aktivitetsbaserade insatser, samt främja självständighet och deltagande i aktiviteter. Tidigare studier har visat att aktiviteten dans, som meningsfull aktivitet, har bidragit till ett aktivt och hälsosamt liv, samt skapa en känsla av samhörighet hos äldre personer. Idag saknas det kunskap om svensk traditionell dans (gammaldans) och hur det kan påverka samhörigheten och hälsan hos äldre personer.

Syftet: Syftet med studien var att undersöka äldre personers upplevelser av gammaldans utifrån ett hälsoperspektiv.

Metod: Studien utgick från en kvalitativ design med induktiv ansats. Datainsamlingen skedde genom semistrukturerade intervjuer med åtta deltagare som dansat gammaldans i minst 2 år i en gammaldansförening. Det insamlade datamaterialet analyserades och transkriberades enligt Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys.

Resultat: Den kvalitativa innehållsanalysen resulterade i tre kategorier och åtta underkategorier. Kategorierna som skapats från deltagarnas upplevelser av gammaldansen var: *Positiv inverkan på kropp och knopp*, *Mental träning* och *Social miljö*. Kategorierna formades utifrån underkategorierna: *Må bra i sitt åldrande*, *Variation mellan aktivitet och vila*, *Rörelseglädje trots smärta*, *Hjärngympa*, *Närvaro i nuet*, *Känslan av gemenskap* och *Motverka ensamhet*.

Slutsats: Utifrån resultatet har studien kunnat belysa att gammaldans har bidragit till fysisk, psykisk och social hälsa för deltagarna. Arbetsterapeuterna är en viktig resurs som besitter en bred kunskap om hur aktivitet kan främja äldre personers hälsa. Vidare kan arbetsterapeuten vägleda och motivera till aktiviteter som inte utförs tillsammans med patienter, som hade kunnat vara gammaldans. Resultatet kan bidra med ett kunskapsunderlag om gammaldans som aktivitet och dess hälsopåverkan på äldre personer, som i sin tur kan främja ett hälsosamt åldrande. Ytterligare forskning inom området efterfrågas.

Abstract

Thesis: 15 hp

Program: Occupational Therapy program 180 hp

Course: ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy

Level: First Cycle

Semester/year: ST 2024

Supervisor: Isabelle Andersson Hammar, Professor in Occupational Therapy

Examiner: Annikki Arola, Med Dr, leg. Occupational Therapist

Keyword: Traditional dance, elderly persons, health, community

Background: Aging is a natural process that can lead to changes in meaningful occupations, which can affect older persons health and participation. Occupational therapists meet older persons in their everyday lives to partially maintain health through activity-based interventions, as well as promote independence and participation in occupation. Previous studies have shown that the activity dance, as a meaningful occupation, has contributed to an active and healthy life, as well as creating a sense of belonging in older persons. Today, there is a lack of knowledge about Swedish traditional dance (gammaldans) and how it can affect the sense of belonging and health of older persons.

Aim: The aim of the study was to examine older persons experiences of old dance (gammaldans) from a health perspective

Method: The study was based on a qualitative design with an inductive approach. The data collection took place through semi-structured interviews with participants who have danced traditional dance for at least 2 years in an old dance association (gammaldansförening). The collected data was analyzed and transcribed according to Graneheim and Lundman's qualitative content analysis.

Result: The qualitative content analysis resulted in three categories and eight subcategories. The categories created from the participants' experiences of the old dance were: *Positive impact on body and mind*, *Mental training and Social environment*. The categories were formed based on the subcategories: *Feel good in aging*, *Variation between activity and rest*, *Joy of movement despite pain*, *Brain training*, *Presence in the present*, *The sense of community and work against loneliness*

Conclusion: Based on the results, the study has been able to highlight that old dancing (gammaldans) has contributed to the physical, mental and social health of the participants. The occupational therapists are an important resource who possess a broad knowledge of how occupation can promote the health of older persons. Furthermore, the occupational therapist can guide and motivate occupations that are not carried out together with patients, which could have been old dance (gammaldans). The results can contribute to a knowledge base about traditional dance (gammaldans) as an occupation and its health impact on older persons, which in turn can promote healthy ageing. Further research in the area is requested.

Innehållsförteckning

Bakgrund.....	1
Syfte.....	3
Metod.....	3
Urval.....	3
Datainsamling.....	3
Databearbetning.....	4
Etiska överväganden.....	5
Resultat.....	6
Positiv inverkan på kropp och knopp.....	7
Mental träning.....	8
Social miljö.....	9
Diskussion.....	10
Metoddiskussion.....	10
Resultatdiskussion.....	11
Slutsats.....	13
Referenser.....	14

Bakgrund

Att åldras är en naturlig process och del av livet som sker hos alla människor och som inte går att undvika (1). World Health Organization (WHO)(2) definierar ett hälsosamt åldrande där den äldre personen ska ha förmåga att självständigt klara sina basala behov, vara delaktig och kunna bidra till samhället. Det naturliga åldrandet kan medföra att tidigare meningsfulla aktiviteter förändras, blir färre eller inte längre utförs alls (3). Denna övergång kan dessutom påverka förmågan att upprätthålla tidigare roller och aktivitetsidentiteter. Aktivitetsidentitet är ett begrepp som beskrivs i den arbetsterapeutiska modellen Model of Human Occupation (MOHO)(3) som en dynamisk process som kan påverkas av åldrandet, livsförändringar och erfarenheter. Aktivitetsidentitet är personens individuella upplevelse av att se sig själv i relation till de aktiviteter som utförs där personens självkänsla, självuppfattning och tilltro till sin egen förmåga att utföra aktiviteter har stor betydelse. Vid förlust av en meningsfull aktivitet kan det ge negativ inverkan på den äldre personens hälsa och delaktighet (3).

Arbetsterapi som profession syftar till att främja aktivitet och god hälsa hos människor i dennes vardag (4). Aktivitet är ett vida centralt begrepp inom arbetsterapi och är starkt kopplat med något människan gör, engagerar sig i och upplever som viktigt och meningsfullt (5). En meningsfull aktivitet är huruvida en individuell upplevelse och kan uppnås om människan känner en mening, syfte och ett engagemang med aktiviteten. Dessutom är människan en aktiv varelse och deltagande i meningsfulla aktiviteter är viktigt för alla människor oavsett funktionsförmåga (3). Det finns flera sätt att hålla sig aktiv, några exempel är att promenera, cykla, simma och dansa (6). Tidigare forskning beskriver att dans för äldre personer kan leda till ett aktivt och hälsosamt liv (7). Dansen bidrog till gemenskap, minskad stress, emotionellt stöd, engagemang och hälsa. Att få röra sig till musiken gav en meningsfull aktivitetsupplevelse (7). En annan studie beskriver dansterapi som en intervention för äldre personer vilket bidrog till fysiska, sociala och psykoemotionella fördelar (1). Vidare har en annan studie lyft att traditionell dans kan användas som ett verktyg för att förebygga äldre personers hälsoproblem (8).

Det finns olika traditionella dansformer för äldre personer och en av dem är gammaldans (9). Gammaldans är ett samlingsbegrepp på olika danser som människor utövade på 1850-talet i Sverige. De danser som räknas inom gammaldans är, till exempel, schottis, snoa, pariserpolka, polka, polkett, mazurka och hambo. Utmärkande för dessa danser är att de består av fasta mönster som upprepas i form av fasta eller varierande antal steg (9). Gammaldans kan även beskrivas som sällskapsdans där det förekommer modern dansbandsmusik och är en svensk tradition (10). Folkdans och gammaldans skiljer sig åt då gammaldansen innebär rörelseglädje och folkfest där människor samlas för att dansa och umgås. Folkdans är en äldre tradition med en bestämd dansform som är mer avancerad (10).

Begreppet hälsoperspektiv har många olika uttryck och är individuellt för varje människa (11). Ett hälsoperspektiv kan definieras som att ha ett socialt-, fysiskt- och psykiskt välbefinnande. Detta kan innebära att ha sociala relationer, känna samhörighet, ha goda levnadsvanor, vara fysiskt aktiv och kunna hantera utmanande situationer som uppstår i livet (13). Flera faktorer kan påverka hälsan och hur gammal en människa blir såsom personliga faktorer som innefattar kön, ålder, livsstil och sociala förhållanden (3). Andra

omgivningsfaktorer kan leda till hälsan i form av den sociala, fysiska miljön, faktorer som kan påverka aktivitetsutförande och delaktighet hos människor (3,14).

Wilcock (12) definierar, utifrån ett aktivitetsperspektiv, hälsa utifrån begreppen *doing*, *being* *belonging and becoming* där människor har möjlighet att göra och utveckla sin fysiska, mentala och sociala kapacitet fullt ut i en aktivitet (12). *Doing*, "görandet" innebär allt som vi människor gör och engagerar sig i som både är nödvändigt och skänker glädje och mening i tillvaron. Det är genom görandet som vi blir, och som leder till *Being* eller "varandet" ens sanna jag. Känslan av att vara i sig själv och känna en närvaro i nuet. *Belonging*, "tillhörighet", genom att delta i meningsfulla aktiviteter tillsammans med andra skapar en känsla av att vara en del av ett sammanhang. Att få bli sedd, bekräftad och känna en tillhörighet i sitt görande tillsammans med andra. *Becoming*, "blivandet", ens självförverkligande och människans förändringsprocess. Uppfattningen om ens potential, hitta sin inre styrka och utmana potentialen för att på så sätt utvecklas och växa (12).

I samband med det naturliga åldrandet kan det uppkomma olika hälsotillstånd som kan påverka hälsan hos äldre personer (2). Det kan vara, bland annat, hörselnedsättningar, artros, diabetes, depression eller andra geriatriska syndrom. De åldersrelaterade hälsotillstånden kan försämra de äldre personernas fysiska och psykiska förmågor (15). Detta kan medföra en känsla av ensamhet och social isolering vilket kan leda till en inaktiv livsstil och att den sociala samvaron minskar. Genom att göra något och tillhöra en förening, ger det förutsättningar för deltagande i sociala aktiviteter, psykiskt välbefinnande och att hålla kroppen aktiv (12).

De åldersrelaterade hälsotillstånden som kan uppkomma med det naturliga åldrandet kan påverka hälsan, samt skapa mindre engagemang till att utföra olika sociala aktiviteter (2,15). Utifrån ett aktivitetsperspektiv innebär det att frånvaro av meningsfulla aktiviteter som görs med andra kan leda till avskildhet från omgivningen och negativ påverkan på hälsa (3,12). Utgångspunkten i arbetsterapeutens arbete är att främja och öka engagemang och skapa möjligheter för människan att engagera sig i meningsfulla aktiviteter som bidrar till god hälsa (3). För att öka engagemang i aktiviteter för äldre personer kan det, bland annat, bestå av att hitta, skapa eller bibehålla aktiviteter för att bevara det friska och fortsätta vara självständiga och aktiva i sin vardag (3). Vidare benämner Miia Kivipelto (16) att dans är en aktivitet som fångar in fysiska, psykiska och sociala aspekter på hälsa för äldre personer och att forskning efterfrågas på hälsofrämjande interventioner, som skulle kunna vara dans (16). Det finns omfattande studier (1,7,8) som stödjer att dans har positiv och betydande inverkan på hälsan. Idag saknas det kunskap om svensk traditionell dans och hur det kan påverka samhörigheten och hälsan hos äldre personer. Denna kunskap är viktig för att belysa gammaldans som aktivitet, och om aktiviteten kan bidra till samhörighet och hälsa för äldre personer. Dessutom ämnar studien kunna bidra med fördjupad kunskap om hur gammaldans som aktivitet kan främja och påverka ett hälsosamt åldrande, kunskap som kan vara användbar i ett hälsofrämjande arbete för arbetsterapeuter som i sin vardag kommer i kontakt med äldre personer.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka äldre personers upplevelser av gammaldans utifrån ett hälsoperspektiv.

Metod

För att besvara syftet med studien användes en kvalitativ design med intervjuer. En kvalitativ intervjustudie fångar bäst upp den subjektiva upplevelsen hos deltagarna (17). Ett induktivt förhållningssätt (17) användes till studien där författarna förutsättningslöst studerade deltagarnas upplevelser av gammaldans utifrån ett hälsoperspektiv.

Urval

Inklusionskriterierna för denna studie var personer över 70 år, med minst två års erfarenhet av gammaldans och vara medlem i en gammaldansförening. Initialt kontaktades en gammaldansförening via telefon för att rekrytera potentiella deltagare till studien. Författarna fick kontakt med en representant från den kontaktade gammaldansföreningen och gav information om studien och dess syfte. Representanten skulle undersöka om det fanns ett intresse hos medlemmarna att delta i studien. Åtta medlemmar visade intresse av att vilja delta i studien och gav sitt medgivande till att representanten gav ut kontaktuppgifter till författarna. Samtliga åtta medlemmar kontaktades av författarna via telefon där alla valde att delta i studien. Urvalsmetoden var genom ett bekvämlighetsurval (17). Deltagarna var fyra män och fyra kvinnor, och var i åldrarna 73-85 år, samt hade dansat gammaldans i minst 2 år på den kontaktade gammaldansföreningen. Information om författarna, studiens syfte och genomförande gavs muntligt till varje deltagare via telefon. Efter avslutat samtal skickades ett informations-och samtyckesbrev ut till varje deltagares mejl. Alla deltagare skrev under informations-och samtyckesbrevet. Några av deltagarna skickade tillbaka det signerat via mejl och andra gavs till författarna fysiskt.

Datainsamling

En provintervju utfördes initialt med en anhörig som inte deltog i studien. Detta för att säkerställa att frågorna i intervjuguiden var korrekt utformade och svarade på syftet. Därefter reviderades intervjuguiden varvid vissa justeringar gjordes. Datainsamlingen genomfördes under en vecka med alla åtta deltagare. Deltagarna bestämde var och i vilken miljö de ville befinna sig i under intervjun. Fyra intervjuer gjordes via telefon och fyra intervjuer gjordes hemma hos deltagarna. Intervjuerna delades upp lika mellan författarna, varvid en hade huvudansvaret och ledde intervjun, medan den andra agerade bisittare och ställde följdfrågor vid behov och tog ansvar över tekniken. Vid varje intervju presenterade sig båda författarna och deltagarna fick en kort muntlig inledning om studiens syfte, att intervjun skulle spelas in som ljudfil via telefon. Vidare uppmanades deltagarna att ställa frågor vid behov, samt att de när som helst under intervjuns gång kunde avbryta sitt deltagande. Detta gjordes för att säkerhetsställa att deltagarna skulle känna sig trygga och bekväma med att närvara under intervjuns gång.

En semistrukturerad intervjuguide användes som stöd i datainsamlingen. Intervjuguiden innehöll öppna frågor inom olika frågeteman och fördjupande följdfrågor. Frågorna utformades för att få mer utförliga och beskrivande svar från intervjudeltagarna om deras upplevelser av gammaldans. Frågeteman som användes var: hälsa, gammaldans och gemenskap. Exempel på frågor som ställdes under intervjuerna var: *Vad är hälsa för dig? Hur upplever du din hälsa när du dansar (gammaldans)? Hur upplever du din hälsa när du inte dansar (gammaldans)? Vilka fördelar/utmaningar kan det finnas med att vara en del av en gemenskap i gammaldansen?* Följdfrågor som *kan du berätta lite mer, kan du ge exempel och utveckla hur du menar* ställdes vid behov för att säkerställa mer uttömmande svar och fånga upp djupare reflektioner.

Alla deltagare fick svara på samma frågor men olika följdfrågor ställdes vid behov av författarna om det ansågs nödvändigt för att få ett mer uttömmande svar. I slutet av varje intervju ställdes en öppen fråga till varje deltagare om de ville tillägga något. Intervjuerna tog ca 18-35 minuter och spelades in med hjälp av en mobiltelefon och Microsoft Words hjälpfunktion för att diktera text med hjälp av taligenkänning. Detta med syfte att transkribera all insamlad data för att påbörja databearbetningen. Deltagarna blev istället för namn, tilldelade ett nummer mellan ett och åtta för att anonymisera deltagarna. Efter transkriberingen var gjord fördes ljudfilerna över till ett USB-minne och raderades från respektive författares mobiltelefoner. Ljudfilerna kommer att förvaras inlåsta på Institutionen för Neurovetenskap och fysiologi, arbetsterapi/fysioterapi på Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs universitet i tio år.

Databearbetning

Datamaterialet efter intervjuerna transkriberades ordagrant och analyserades enligt Graneheim och Lundmans (18) kvalitativ innehållsanalys som syftar till att urskilja och tolka likheter och skillnader av insamlad data. Författarna delade in ansvar att transkribera allt material mellan deltagarna, då detta ansågs vara mest effektivt tillvägagångssätt för att kunna granska och analysera intervjumaterialet noggrant. Utifrån det transkriberade materialet satt författarna gemensamt och tog ut 155 st meningsbärande enheter som besvarade syftet. Detta lades in i ett annat dokument för att underlätta databearbetningsprocessen. Därefter färgkodades de meningsbärande enheterna för att få en överblick och struktur över resultatet för att i sin tur kondenseras. Den kondenserande texten benämndes med koder, som är en etikett på en meningsenhet där det centrala innehållet beskrivs. Koder med liknande innebörd identifierades därefter och sorterades in och bildade underkategorier och till sist kategorier, vilket gjordes gemensamt av författarna. En tabell utformades utefter alla intervjudeltagare som blev en grund för ett resultat i studien (se tabell 1).

Tabell 1. Exempel på hur databearbetningsprocessen har gått till från meningsenheter till kategorier.

Meningsenhet	Kondenserad mening	Kod	Underkategori	Kategori
Det är nog en fara för mig. Jag blir så pigg så jag kan inte köra på halvfart. Jag blir så med och jag vill liksom ge järnet och då blir det lite för mycket kanske. Så dansen gör mig pigg, glad och närvarande, på ett sätt som få andra saker i livet gör, tycker jag.	Jag blir så pigg och kan inte köra på halvfart. Dansen gör mig pigg, glad och närvarande, på ett sätt som få andra saker i livet gör	Dansen betyder mycket i livet	Må bra i sitt åldrande	Positiv inverkan på kropp och knopp
Gammaldans är väl en bra motionsform, ja man får både tänka och röra sig och det är trevligt att glömma allt det andra och det är ju en väldigt bra avkoppling.	Gammaldans är en bra motionsform. Att tänka, röra sig och trevligt att glömma allt det andra. Det är bra avkoppling	Dansen är en träningsform där man glömmet bort tid och rum	Närvaro i nuet	Mental träning
Jag upplever att jag mår, jag mår jättebra, både fysiskt och psykiskt. Man blir glad framförallt. Men alltså det är, det är glädje i den här gammaldansen. Det är helt otroligt. Men det är ju så socialt också och det är ju när man bor ensam så, är det ju jätteviktigt med den här sociala kontakten, både alltså normal kroppskontakt, inte det där klistriga och konstiga och så där som det kanske kan bli på modern dans eller så det vet jag inte, men det här är bara. Att hålla i någon och att ha roligt och att röra på sig. Och så prata och skratta och så. Så det.	Jag upplever att jag mår bra, både fysiskt och psykiskt. Framförallt glad. Det är glädje i gammaldansen. Det är så socialt också, när man bor ensam är det jätteviktigt med den sociala kontakten. Normal kroppskontakt, inte det där klistriga och konstiga som på modern dans. Att hålla i någon, ha roligt, röra på sig, prata och skratta.	Social samvaro som ger välbefinnande	Känsla av gemenskap	Social miljö

Etiska överväganden

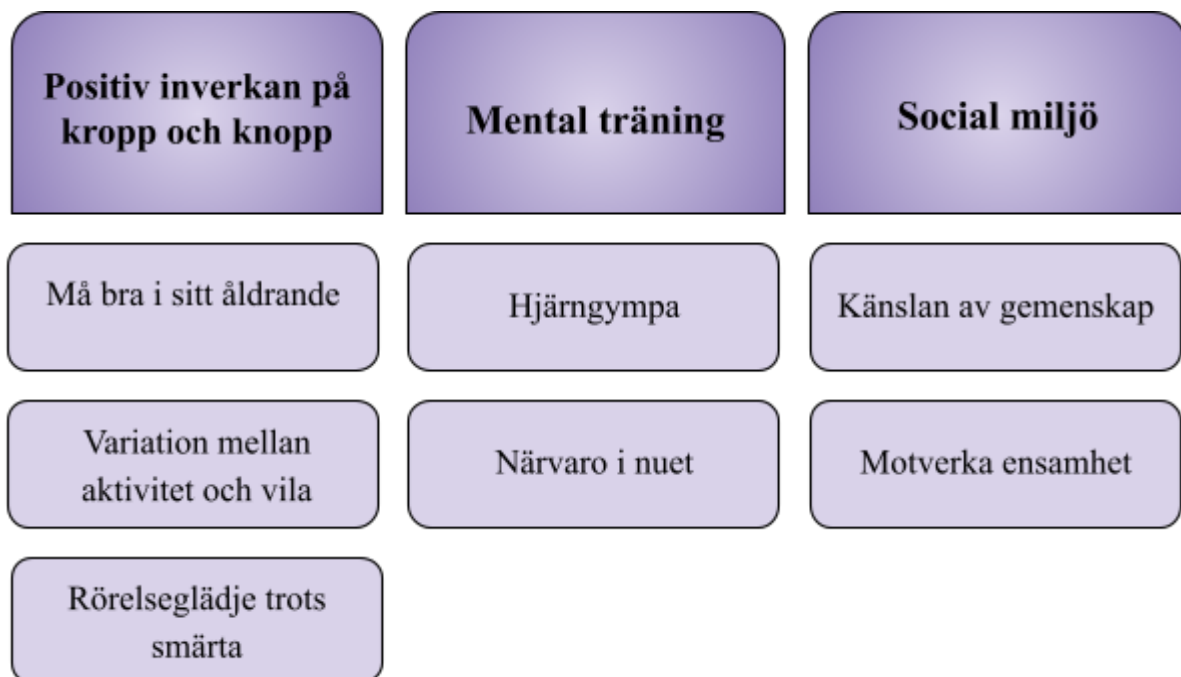
Författarna inledde studien med att göra etiska överväganden avseende risk och nytta med studien (17). Det finns potentiella risker med att göra intervjuer, då frågor som ställs kan vara svåra att svara på eller kännas olämpliga. För att motverka riskerna med studien tydliggjorde författarna till deltagarna om möjligheten att avbryta deltagandet eller avstå frågor vid önskemål. Detta gjordes med syfte att deltagarna skulle känna sig trygga med deltagandet i studien. För att intervjun skulle ske så krävdes deltagarens fullständiga samtycke med underskrift och signatur, vilket minskar risken för att de deltar mot sin vilja (17). Information skickades ut till alla deltagarna innan och gavs muntligt i samband med intervjutillfället om studiens syfte, tillvägagångssätt och att intervjun kommer att spelas in. Deltagarna gavs information om att all data bearbetades konfidentiellt och de anonymiserades genom hela

arbetet för att inte kunna härledas till respektive deltagare i resultatet. Materialet från intervjuerna kommer att arkiveras på Institutionen för Neurovetenskap och Fysiologi, arbetsterapi/fysioterapi på Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs universitet.

Nyttan övervägde riskerna då syftet med studiens resultat avsåg att lyfta äldre personers upplevelser av gammaldans i relation till hälsoperspektivet. Nyttan med resultatet förväntas generera värdefull information och ökad kunskap om vad gammaldans kan bidra med för äldre personer som deltar i olika dansföreningar. Dessutom ge kunskap till arbetsterapeuter om dans som aktivitet kan förebygga ohälsa hos den äldre befolkningen, samt ge ett underlag till vidare forskning inom ämnet. Studien kommer att presenteras i form av en kandidatuppsats som är sökbar på nätet.

Resultat

Analys av intervjuerna resulterade i totalt tre kategorier som belyste deltagarnas upplevelser av gammaldans utifrån ett hälsoperspektiv. De tre kategorierna blev: *Positiv inverkan på kropp och knopp*, *Mental träning* och *Social miljö* samt sju underkategorier (se figur 1).



Figur 1. Översikt över resultatets kategorier och underkategorier

Positiv inverkan på kropp och knopp

Deltagarna upplevde att aktiviteten gammaldans gav positiv inverkan på både kropp och knopp. Kropp och knopp upplevdes som ett samband mellan att kunna röra sig på ett sätt som fungerar trots smärta och att få återhämtning mentalt. Gemensamt för deltagarna var att hälsan genom aktivitet kunde upplevas på olika sätt, där en definition av hälsan var att må bra fysiskt och en annan definition var sambandet mellan den fysiska och den mentala hälsan. Känslan av att åldras bidrog inte till minskad aktivitet. Detta beskrivs i de tre underkategorierna; *Må bra i sitt åldrande*, *Variation mellan aktivitet och vila* och *Rörelseglädje trots smärta*.

Må bra i sitt åldrande

Resultatet visade att deltagarna upplevde en känsla av att må bra i sitt åldrande genom att utföra aktiviteten gammaldans. Deltagarna har dansat gammaldans i många år och till större delen av deras liv. I samband med arbete och att bli förälder gav det mindre möjlighet att närvara i gammaldansen. Pensioneringen möjliggjorde att det fanns tid för deltagarna att vara mer aktiva i gammaldansen. Gammaldansen bidrog till att deltagarna kände sig friska i kroppen och kunde hålla sig aktiva, vilket i sin tur gav en känsla av fysiskt- och psykiskt hälsa. Deltagarna upplevde det essentiellt att vara engagerad i aktiviteter som gav glädje trots en stigande ålder, vilket var betydelsefullt för hälsan. Att åldras upplevde deltagarna gav kroppsliga förändringar i form av minskad styrka, men de påverkade inte deras utförande och deltagande i gammaldansen. Dansen gav en känsla av att de klarar av mer än de tror, vilket bidrog till närvaro och energi som få andra saker i livet gör.

“Men hälsa är väl att må gott, till både kropp och själ, att man kan röra sig som man vill. Och att ja att man har lust lust att göra saker även fast man är upp i åren. Det är nog hälsa. Så både den kroppsliga fysiska delen och och att må gott i sinnet.” - Deltagare 7

Variation mellan aktivitet och vila

Resultatet visade att deltagarna upplevde hälsa genom att få variation mellan aktivitet och vila i gammaldansen. Gammaldansen innehöll många olika variationer av danser vilket påverkade kroppen fysiskt och mentalt. Att ha ett kortare uppehåll från dansen upplevdes nyttigt för att få tillbaka längtan efter att dansa. Under danspassets gång upplevde deltagarna det nödvändigt med att ta pauser eller avstå från en dans för att få återhämtning och må bra både fysiskt och mentalt.

“Det var som jag sa där, det kan ju också vara skönt att vila kroppen, när det inte är dans. Suget, så det riktiga suget kommer tillbaks” - Deltagare 1

Rörelseglädje trots smärta

Resultatet visade att deltagarna upplevde en känsla av att kroppen kändes frisk av att dansa gammaldans trots förekomst av smärta. Deltagarna hade olika hälsotillstånd som gav smärta, stelhet och minskad styrka i kroppen. Dansen bidrog inte till någon upplevd smärta i

utförandet, vilket gav en känsla av tillfredsställelse. De olika hälsotillstånden som deltagarna upplevde var något som inte ansågs vara ett hinder i gammaldansen. Känslan av att upphöra med gammaldansen på grund av sitt hälsotillstånd upplevdes värre än smärtan själv.

“Man orkar mer än man tror bara för att det är roligt, men annars så upplever jag det inte. Jag har inte som sagt, jag har inte ont när jag dansar. Jag kan inte säga att jag upplever någonting annat än att jag mår bra bara.” - Deltagare 5

Trots upplevelsen av smärta upplevde deltagarna att röra sig till musiken gav en positiv känsla i kroppen. Deltagarna upplevde att kroppen kändes lättare och gav energi både under och efter danspasset.

“Ja, det är väl att jag själv alltid upplever väldigt positiv känsla av att röra mig till musik..” - Deltagare 2

Mental träning

Deltagarna upplevde att aktiviteten gammaldans gav mental träning genom att dansen bidrog med träning av minnet, koncentration och prestation. Genom att delta regelbundet i dansen gav en känsla av kontroll och att kunna släppa tankar på omgivningen och vara i nuet. Detta beskrivs i de två underkategorierna; *Hjärngympa* och *Närvaro i nuet*

Hjärngympa

Deltagarna upplevde att gammaldansen bidrog med hälsa genom att få hjärngympa, då de upplevde att dansen har många olika varianter och grundsteg som de behövde komma ihåg. Vidare upplevdes känslan av att ständigt behöva vara alert och närvarande för att inte missa bestämda steg eller tappa takten. De olika varianterna av danser kunde upplevas som en utmaning, då deltagarna behövde hålla sig uppdaterade.

“[...] Men det är olika turer och kan vara väldigt komplicerat ibland. Så det är ju, det är ju lite hjärngympa också eller ganska mycket hjärngympa man ska försöka komma ihåg.” - Deltagare 5

Vid frånvaro från dansen under en längre period upplevde deltagarna att det fanns svårigheter med att koordinera och komma ihåg dansstegen. Vidare fanns det en dansledare som sade dansstegen i förväg som deltagarna upplevde gav en säkerhet i deras utförande.

“Men det är ju alltid svårare om man varit borta från dansen så känner man ju skillnad det gör man. Allting blir ju stelare tycker det är lite svårt sådär och danserna är lite svårare att komma ihåg...stegen och själva rörelsen...lite trögare.” - Deltagare 6

Närvaro i nuet

Resultatet visade att deltagarna upplevde en känsla av närvaro i nuet. Deltagarna dansade mellan en till sex gånger i veckan, vilket upplevdes skapa en tilltro till sin egen förmåga. Att kunna klara av en dans och vara närvarande skapade en känsla av självförtroende, då deltagarna upplevde sig ha kontroll och behärskade de olika danserna. Utförandet gav en känsla av att kroppen var alert och elegant, vilket uttrycktes som tillfredsställande. Att röra sig i dansen gjorde att tiden gick fortare och gav en känsla att glömma allt det andra och vara närvarande. Det bidrog med en positiv känsla för hälsan både mentalt och i kroppen.

“Man tänker ju inte alls alltså och tiden går ju mycket snabbare. Jag menar, det går ju väldigt fort till...på oss...eller danskvällen är slut. Det gör det ju.” - Deltagare 8

Social miljö

Deltagarna upplevde att aktiviteten gammaldans gav en social miljö, vilket bidrog till en upplevelse av hälsa. Den sociala miljön i dansen var en bidragande faktor för att känna sammanhang och glädje med varandra. Avsaknad från gammaldansen under en längre period upplevde deltagarna påverka deras psykiska hälsa. Detta beskrivs i underkategorin; *Känslan av gemenskap och Motverka ensamhet*.

Känslan av gemenskap

Resultatet visade att gammaldansen bidrog med en gemenskap som var fördelaktig för deltagarnas hälsa. Gemenskapen stärktes då deltagarna upplevde att det inte fanns bestämda danspartners, vilket gav en ökad sammanhållning mellan varandra. Vilken dansform som gjordes spelade ingen roll, utan att de var trevligt när de gjorde det tillsammans. Deltagarna upplevde en positiv fördel med att känna igen varandra vid olika danspass, vilket gav en upplevelse av ömsesidiga relationer.

Vidare upplevde deltagarna att miljön i dansen var trygg och kravlös. Fokuset låg på glädjen och inte på vilken nivå de presterade. Det fanns också upplevelser av att ha ett socialt stöd som var både välgörande och prestationslöst för hälsan. De umgicks i olika miljöer som var både under danspasset och på fritiden, vilket stärkte relationerna mellan varandra. Under danspasset förekom fikapauser, vilket gav en god stämning med mycket prat, glädje och skratt som deltagarna såg fram emot.

“Man får mycket vänner och gemenskap och så sitter vi och fikar tillsammans så efter halva tiden och det är mycket prat...” - Deltagare 3

Motverka ensamhet

Deltagarna upplevde att gammaldansen motverkade ensamhet. När de inte kunde medverka resulterade detta i en negativ inverkan på hälsan i form av kroppsliga förändringar och minskat socialt sammanhang. De kroppsliga förändringarna påverkade bland annat allmänkonditionen och deltagarna upplevde att tillvaron stannade upp. Ett av tillfällena när detta var aktuellt var i samband med när pandemin slog till. Att inte närvara i sociala tillställningar och gammaldansen, samt träffa familj och andra vänner på samma enkla sätt under pandemin gjorde att deltagarna upplevde sig instängda i sitt hem, vilket påverkade deras psykiska, fysiska och sociala hälsa. Vidare upplevde de även en känsla av ensamhet i hemmet vid sjukdom och dagarna när det inte var dans. Glädjestunden och det sociala sammanhanget i dansen försvann, då dansen gav en möjlighet att komma bort från det ensamma och träffa sina dansvänner.

“Ja, man blir van vid att gå ut en gång i veckan varje onsdag och efter två veckor börjar man bli nervös, jag måste komma ut. Det är en vana. Det var väldigt svårt under pandemin, då var det inga danser.” - Deltagare 4

Diskussion

Metoddiskussion

För att få fram innehållsrika och subjektiva upplevelser från deltagarna användes en kvalitativ design med induktiv ansats (17). En kvalitativ design med induktiv ansats ansågs som mest lämplig metod då deltagarna fick möjlighet att dela med sig av sina upplevelser av gammaldans utifrån ett hälsoperspektiv. Att genomföra studien med en annan design reflekterade författarna skulle generera ett mindre innehållsrikt resultat. I en kvalitativ innehållsanalys bedöms kvaliteten i studien utifrån trovärdighet med begrepp som tillförlitlighet, giltighet, delaktighet och överförbarhet (17,18).

Urvalet som användes i studien var ett bekvämlighetsurval, vilket ansågs nödvändigt då tidsramen för arbetet var begränsat (17). Författarna valde i slutändan att inte redogöra vilka hälsotillstånd deltagarna hade för att bevara anonymiteten samt att deltagarna utgick från samma dansförening. För att få en djupare förståelse av gammaldans i relation till hälsa tillämpades urvalskriterier som stärkte studiens trovärdighet (17), samt gav en variation av upplevelser kopplat till syftet. Åtta deltagare representerade datainsamlingen av studien och alla utgick från samma gammaldansförening. Urvalsmetoden bidrog till att studiens giltighet och överförbarhet kan ha påverkats då deltagarna inte kan representera en målpopulation (17). Författarna reflekterade över om någon annan urvalsmetod skulle kunnat vara lämplig, som ett strategiskt urval för att stärka studiens giltighet och överförbarhet (17). Deltagarna var jämnt fördelade mellan män och kvinnor som gav en spridning i datamaterialet och utgjorde en heterogen grupp, vilket troligtvis har stärkt studiens tillförlitlighet (17).

Vissa justeringar gjordes av de planerade frågorna genom att författarna gjorde en provintervju för att säkerhetsställa att frågorna var tydligt formulerade och svarade på syftet,

vilket i sin tur gav studien en ökad giltighet (17). Författarna har en liten erfarenhet av att utföra intervjuer vilket då ansågs vara nödvändigt att båda författarna gjorde datainsamlingen av intervjuerna gemensamt för att bistå med stöd och ge utrymme för kompletterande följdfrågor. Fyra av intervjuerna var via telefon, vilket författarna upplevde som en större utmaning då det var svårt att veta när det fanns utrymme att flika in och ställa följdfrågor. Vidare upplevde författarna att det kändes naturligt att kommunicera med deltagarna över telefon och att samtliga telefonintervjuer flöt på ett avslappnat och naturligt sätt. Författarna tog hänsyn till deltagarnas önskan om plats och tid, samt gavs skriftlig och muntlig information om att de närsomhelst kunde avbryta sitt deltagande för att främja autonomiprincipen (19).

För att få fram deltagarnas upplevelser och få in ett mer innehållsrikt material valdes en semistrukturerad intervjumetod, där öppna frågor ställdes till varje deltagare (17). I slutet av varje intervju ställde författarna en följdfråga till deltagarna om de ville tillägga något. Detta bidrog med värdefull information till studien och gav deltagarna delaktighet av att yttra sig fritt (17).

Tillämpningen av Graneheim och Lundmans (18) kvalitativa innehållsanalys valdes då författarna ansåg analysmetoden vara passande för att granska och tolka deltagarnas upplevelser. Vidare var författarna välbekanta med analysmetoden från arbetsterapeututbildningen och hade en förförståelse grundat på både kunskap och erfarenhet av att använda sig av den. En av författarna hade en förförståelse för ämnet i studien, då författarens anhörig var medlem i en gammaldansförening. Vidare besitter båda författarna teoretisk-och praktisk kunskap om begreppet hälsa som givits under arbetsterapeutprogrammet, vilket också går att ses som en förförståelse av begreppet hälsoperspektiv. Författarna var medvetna om sin förförståelse och har använt sig av ett reflexivt förhållningssätt (17). Dels för att motverka att egna värderingar och tolkningar gjorts under studiens gång har författarna hållit sig datanära samt gemensamt reflekterat under både datainsamlingen och vid databearbetningen. Detta för att säkerställa att resultatet inte tolkats på olika sätt, vilket har stärkt pålitligheten i studien (17). Vidare har författarna under studiens gång återkopplat med både handledare och handledningsgrupp som har läst och granskat arbetet, vilket har genererat värdefull input med synpunkter och tips.

Resultatdiskussion

Föreliggande studie syftade till att undersöka äldre personers upplevelser av gammaldans utifrån ett hälsoperspektiv. Utifrån studiens resultat framkom det att gammaldansen bidrog till fysiska, sociala och psykiska aspekter som ansågs betydelsefullt för deltagarnas upplevda hälsa. Därav skapade författarna de tre kategorinamnen som fångade in resultatet lämpligast. Gammaldansen möjliggjorde positiv inverkan på kropp och knopp, mental träning och bidrog till en social miljö. Detta resultat stämmer överens med Wilcocks (12) skildring av hur den fysiska, mentala och sociala kapaciteten påverkar och formar hälsan. Deltagarna i studien har dansat gammaldans till större delen av livet, vilket författarna reflekterade kunde bidra med en positiv inverkan på studiens ämne.

I kategorin *positiv inverkan på kropp och knopp* framkom det att gammaldans påverkade deltagarnas fysiska och psykiska hälsa positivt. Att prata allmänt om hälsa reflekterade

författarna var nödvändigt i studien för att kunna samtala om hur det kan appliceras in på deltagarnas utförande i gammaldansen. Trots att deltagarna var en heterogen grupp med varierande hälsotillstånd redovisades olika definitioner av hälsan. Resultatet visade även på att begreppet hälsoperspektiv definierades olika mellan könen där männen kopplade hälsa till det fysiska jämfört med kvinnorna som kopplade ihop hälsa mer allmänt av att må bra både i kroppen och mentalt. Rostila et al. (20) benämner en skillnad i hur hälsa definieras och uttrycks bland könen (20). Vidare menar Rostila et al. (20) att det kan bero på biologiska, sociala och kulturella aspekter och att män uppger i högre utsträckning sin hälsa något mer positivt än vad kvinnor gör (20). Detta reflekterade författarna inte var applicerbart i studiens resultat av den upplevda hälsan hos deltagarna utan att de snarare hade en annan syn på vad hälsa innebär. Begreppet hälsa är en subjektiv upplevelse och därmed skulle det kunna innebära att åldras och må bra är densamma. Resultatet visade på att hålla sig aktiv innebar även att få vila i form av att ta pauser i och från dansen. För att må bra i sitt görande och kunna prestera är det viktigt med växling mellan återhämtning och aktivitet för att fylla på med energi (21). Detta reflekterade författarna att det skulle kunna vara en förutsättning för att må bra i sitt åldrande.

Andelen äldre personer i Sveriges befolkning ökar (22). Inom tio år förväntas antalet personer över 80 år bli äldre och fler med en ökning på cirka femtio procent (22). I samband med det naturliga åldrandet sker förändringar kroppsligt, psykiskt och socialt (2, 15). De kroppsliga förändringarna kan medföra olika hälsotillstånd som kan generera i upplevd smärta (23). Resultatet i föreliggande syfte visade att gammaldansen inte bidrog till att deltagarna upplevde några smärtor i utförandet. Detta kan tänkas bero på att kroppsliga hinder kan övervinnas av lust, motivation och drivkraft (24), som poängterades av deltagarna då smärtan glömdes bort i dansen och istället gav energi, glädje och en god hälsa. Resultatet stöds av en tidigare studie (8) som belyser att dans har betydelse för hälsan och förbättrar äldres välbefinnande och funktionsförmåga i form av förbättrad balans, rörlighet, minskad smärta och ökad livskvalitet.

I kategorin *mental träning* framkom att gammaldansen gav träning av minnet samt en känsla av närvaro i nuet. De olika varianterna av danser tydde på att deltagarna fick hjärngympa när de deltog i gammaldansen. Deltagarna belyste vikten av att ständigt hålla sig uppdaterad på danserna som skulle ingå i ett danspass samt att vara koncentrerad och uppmärksam under deltagandet. Detta överensstämmer med tidigare studie (1) som beskrev att dansa ger träning av koncentration, korttidsminne och uppmärksamhet (1). Vidare belyser en annan studie (25) att det bidrog till att stabilisera kognitiva funktioner, öka välbefinnande och minska risken för psykisk ohälsa hos äldre personer (25). Att närvara regelbundet i dans har visat sig bevara äldre personer kognitiva, perceptuella och motoriska förmågor, vilket kan förändras i ett naturligt åldrande (8,25). Resultatet i denna studie beskrevs av deltagarna ge en känsla av kontroll och mental avkoppling genom att vara uppslukad i dansen. Detta går att efterlikna hos deltagarna utifrån begreppet *Flow* som Csikszentmihalyi (26) definierar som ett tillstånd och optimal upplevelse som uppstår vid engagemang av en meningsfull och utmanande aktivitet. Resultatet stöds också av en annan studie (27) som menar att upplevelsen av *flow* är ett psykologiskt tillstånd som innebär att medvetandet blir ett med den handling som utförs (27).

Resultatet visade genom kategorin *social miljö* att gammaldansen främjade samhörighet och gemenskap, vilket var en viktig faktor för deltagarnas hälsa. Omgivningen i dansen var glädjefylld och prestationslöst vilket går att efterlikna utifrån de dynamiska begreppen *doing*,

being, belonging och becoming, som Wilcock (12) benämner. Detta skulle kunna efterliknas genom att deltagarna går i dansen och där blir de en del av den gemenskap som redogjordes i resultatet av studien. Vidare uppmärksammade författarna att deltagarna har dansat väldigt många år av sitt liv men när de blev föräldrar fick de lägga dansandet på is och ta upp det när de gått i pension. Detta skulle kunna tänkas bero på andra mer tidskrävande aktiviteter såsom arbete och att bli förälder ansågs mer prioriterat än dansen. Det skulle kunna jämföras med att i och med livsförändringar som sker i livet kan det påverka personens aktivitetsidentitet (3) där roller och intressen är dynamiska. I resultatet framfördes det att hälsan påverkas negativt och skapade en känsla av ofrivillig ensamhet när pandemin kom och alla dansen upphörde under en längre period. Samt uttrycktes en känsla av ensamhet vid frånvaro av andra sociala tillställningar, som till exempel att inte träffa familj eller andra vänner på samma sätt som innan. Utifrån detta kan resultatet tolkas som att en meningsfull aktivitet gick förlorat. En arbetsterapeut skulle kunna möta en person som kan ha förlorat en meningsfull aktivitet, som till exempel att dansa. Arbetsterapeuter besitter kunskap (3) som kan vägleda och motivera till aktiviteter som vi själva inte utför med patienter, men som kan stödja ett hälsosamt åldrande och minska risken för ohälsa. Resultatet stöds även av Socialstyrelsen (15) som beskriver att tecken på social isolering, kan innebära att inte umgås med vänner och familj som kan leda till känsla av ensamhet och psykisk ohälsa.

Äldre personer är en växande och stor målgrupp som arbetsterapeuter kommer i kontakt med inom olika verksamheter och därför behöver beslut som görs inom vård- och omsorgsinsatser vara personcentrerad och teambaserade för att möta behoven av de olika intressen som äldre personer har (3,22,28). Detta innebär att se människan som kapabla personer med diverse kunskaper och förmågor, där de är delaktiga och har inflytande i sin vård (3). Ur ett aktivitetsperspektiv skulle resultatet av studien kunna ge målgruppen äldre personer en indikation om aktiviteten, gammaldans och dess inverkan på hälsan. Studiens resultat skulle även kunna vara av betydelse för andra yrkesprofessioner som i sitt arbete riktar in sig mot hälsa och förebyggande insatser för äldre personer.

Slutsats

Utifrån resultatet har studien kunnat belysa att gammaldans har bidragit till en positiv inverkan på kropp och knopp, mental träning och en social miljö. Dessa kategorier har formats av deltagarnas upplevelser av gammaldans och som beskrivits påverka deltagarnas fysiska, psykiska och sociala hälsa positivt. Utifrån ett aktivitetsperspektiv samspelar och inverkar dessa tre komponenter på hälsan. Genom att kunna engagera sig i och vara aktiv i gammaldansen, leder detta till en upplevelse av glädje, njutning och närvaro i dansen som i sin tur möjliggör social interaktion och utveckling av sin potential. Arbetsterapeuterna är en viktig resurs som besitter en bred kunskap om hur aktivitet kan främja äldre personers hälsa. Vidare kan arbetsterapeuten vägleda och motivera till aktiviteter som inte utförs tillsammans med patienter, som hade kunnat vara gammaldans. Resultatet kan bidra med ett kunskapsunderlag om gammaldans som aktivitet och dess hälsopåverkan på äldre personer, som i sin tur kan främja ett hälsosamt åldrande. Ytterligare forskning inom området efterfrågas. En rekommendation hade kunnat vara att undersöka gammaldansen som intervention och dess hälsosamma effekter i relation till en specifik grupp av personer med en diagnos eller ett hälsotillstånd som begränsar den i deras vardag.

Referenser

1. Pessoa RF, Neves CM, Ferreira MEC. Dance therapy in aging: A systematic review. *J. Phys. Educ. Sport.* 2019;19(2):1180–7.
2. WHO: World Health Organization. Ageing and health [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2023. [uppdaterad 2022-10-01; citerad 2023-12-04]. Hämtad från: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
3. Kielhofner G, Taylor RR. Kielhofners model of human occupation: teori och tillämpning. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2020.
4. Förbundet Sveriges arbetsterapeuter. Hälsa och aktivitet i vardagen: ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. 2., [rev.] uppl. Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA); 2018.
5. Eklund M, Gunnarsson B, Hultqvist J, editors. Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2020.
6. Folkhälsomyndigheten. Fysisk aktivitet stärker den psykiska hälsan. [Internet]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2022 [citerad datum 2024-02-15] Hämtad från: <https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/fysisk-aktivitet/>
7. Paglione V, Kenny SJ, McDonough MH, Din C, White K. Movement, Music, and Connection: Older Adults' Experiences of Community Dance. *Activities, adaptation, & aging.* 2023:1–23.
8. Douka S, Zilidou VI, Lilou O, Manou V. Traditional Dance Improves the Physical Fitness and Well-Being of the Elderly. *Frontiers in aging neuroscience.* 2019;11:75–75.
9. Henry Sjöberg. Metodik, gammaldans inkl. historik och beskrivningar [broschyr]. Stockholm: Juno-Print 1982.
10. Rebecka. Dansglädje genom tiderna [Internet]. Stockholm: Spelmansstämma på Skansen; 2019 [uppdaterad 2019-07-10; citerad 2023-12-04]. Hämtad från: <https://spelmansstammapaskansen.se/dansgladje-genom-tiderna/>
11. WHO: World Health Organization. Constitution [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2024. [citerad 2024-01-25]. Hämtad från: <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>
12. Wilcock AA, Hocking C. An occupational perspective of health. 3 ed. Thorofare, N.J. Slack; 2015.
13. Folkhälsomyndigheten. Vårt samhälle och nära omgivning [Internet]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2022 [uppdaterad datum 2022-09-02; citerad datum 2024-02-08]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/samhalle-nara-omgivning-och-individ>
14. WHO: World Health Organization. Determinants of health [Internet]. Geneva; 2017 [uppdaterad 2017-02; citerad 2024-02-08]. Hämtad från: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health>
15. Sirén A-L, Lindberg L. Effektiva strategier för att förebygga ensamhet hos äldre. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Region Stockholm; 2021. Rapport 2021:11.
16. Karolinska Institutet. Hälsa in i det sista [Internet]. Stockholm: Karolinska Institutet - ett medicinskt universitet; 2023 [uppdaterad 2023-12-05; citerad 2024-03-11] Hämtad från: <https://ki.se/forskning/halsa-in-i-det-sista>

17. Henricsson M, redaktör. Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2023
18. Graneheim UH, Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I: Höglund-Nielsen B, editor. Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Tredje upplagan. Lund: Studentlitteratur; (2017).
19. Sandman L, Kjellström S. Etikboken: etik för vårdande yrken. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2018.
20. Rostila M, Toivanen S, editors. Den orättvisa hälsan: om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd. Upplaga 2. Stockholm: Liber; 2018.
21. Västra Götalandsregionen Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Återhämtning [Internet]. Göteborg: Västra Götalandsregionen; 2021 [uppdaterad 2021-08-31 citerad 2024-03-12] Hämtad från: <https://www.sahlgrenska.se/for-dig-som-ar/medarbetare/aterhamtning/>
22. Statistikmyndigheten (SCB). Störst folkökning att vänta bland de äldsta [Internet]. Solna: Statistikmyndigheten; 2018 [uppdaterad 2018-04-26; citerad 2024-03-11]. Hämtad från: <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/befolkning/befolkningsframskrivningar/befolkningsframskrivningar/pong/statistiknyhet/sveriges-framtida-befolkning-20182070/>
23. Norrbrink Budh C, Lundeberg T, editors. Om smärta: ett fysiologiskt perspektiv. Tredje upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2021.
24. Norberg A, Norberg A, Lundman B, Santamäki Fischer R. Det goda åldrandet. 1.uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012.
25. Kattenstroth JC, Kolankowska I, Kalisch T, Dinse HR. Superior sensory, motor, and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities. *Front Aging Neurosci.* 2010;2:31.
26. Csíkszentmihályi M. Flow: the psychology of optimal experience. 1st Harper Perennial Modern Classics ed. New York: Harper Perennial; 2008 [1990].
27. Heikkinen S, Wilinska M. Dancing My Age: Emotions, Interactions, and Bodily Sensations. *Front Sports Act Living.* 2022;4:804888
28. Sveriges Arbetsterapeuter. Bra liv för äldre-Ett samarbete mellan Forskning ger nya möjligheter [Internet]. Stockholm: Sveriges Arbetsterapeuter; 2018 [citerad 2024-03-11] Hämtad från: https://www.arbetsterapeuterna.se/media/1362/bra-liv-foer-aldre_webb_180126-1.pdf