

Dag 2 förmiddag: Upplevd välbefinnande

## ***”Liggande dans- Alla kan dansa”***

**Författare** : Kerstin Hagström Backe , leg sjukgymnast , danspedagog

**Arbetsplats**; Habiliteringscenter Liljeholmen , Stockholm,

kerstin.hagstrom-backe@tsll.se , 072-7288824

### **BAKGRUND**

Liggande dans är en rörelseaktivitet till musik i grupp för personer med flerfunktionsnedsättning. Jag kom första gången i kontakt med metoden 2005 och har sedan dess lett egna grupper, handlett personal och inspirerat kollegor runtom i landet.

Liggande dans bygger på lyhördhet, närvaro i stunden och icke verbal kommunikation. Metoden används numera bl.a. av sjukgymnaster inom habiliteringen i stora delar av landet. Metoden har delvis sitt ursprung i dansterapi . De flesta människor mår bra av att röra sig till musik, att få uppleva rörelseglädje och att hitta sitt eget personliga sätt att röra sig på. I Liggande dans öppnas denna möjlighet för personer med flerfunktionsnedsättningar.

### **SYFTE**

Syftet är att ge deltagare i liggande dans en upplevelse av rörelseglädje, att utveckla samspel och kommunikation. Att få hjälp att röra på sin kropp utifrån sina egna förutsättningar och utforska kroppens utvecklingsmöjligheter

### **METOD**

Som pionjärer publicerade H&H 2011 Metodguide i Liggande dans . Det övergripande syftet var att öka tillgängligheten av Liggande dans för personer med flerfunktionsnedsättning. Metodguiden på [www.publicerat.habilitering.nu/sll/export/sites/sll/downloads/liggande-dans.pdf](http://www.publicerat.habilitering.nu/sll/export/sites/sll/downloads/liggande-dans.pdf)

beskriver metoden ur ett sjukgymnastiskt perspektiv, samt ger intresserad personal handledning i att starta grupp i Liggande dans. Dokumentation av metoden saknades vid den tiden helt.

Målgruppen för liggande dans är personer med flerfunktionsnedsättning. Liggande dans är en pardans som utförs i grupp.

### **RESULTAT**

Dokumenterad beprövad erfarenhet har visat att innehåll och resultat av Liggande dans kan beskrivas på tre nivåer; 1 För deltagare på kroppsfunktions, aktivitets samt delaktighetsnivå , 2 För personal samt 3 genom samverkan

### **SLUTSATS**

Liggande dans är en uppskattad, levande och beprövad metod under utveckling.

Om dansen har bl.a. sagts .....”*som sjukgymnastik fast roligt*”.....



## Sinnesupplevelser för kropp och själ Karin Palmqvist

Habilitering och Hälsa, Center för sinnesstimulering, Korallen och Lagunen, Stockholm, [karin.palmqvist@sll.se](mailto:karin.palmqvist@sll.se), 08: 123 351 28

### Bakgrund

*Center för sinnesstimulering, Korallen och Lagunen* är en verksamhet inom Habilitering och Hälsa/ Stockholms läns landsting. Verksamheten har funnits i drygt 20 år och har under åren tagit emot ett stort antal besökare med stora funktionsnedsättningar och betydande kognitiva svårigheter.

### Målgrupp

Barn, ungdomar och vuxna med flerfunktionsnedsättning eller svårare, förvärvad hjärnskada.

### Syfte

Syftet med verksamheten är att stimulera till utveckling, uppmuntra samspel och kommunikation samt ge tillfällen både aktivitet och avkoppling.

### Metod

Den sinnesstimulerande miljön i kombination med förhållningssättet är hörnstenen i verksamheten.

De olika sinnesrummen är genom sin inredning utformade för att uppmuntra och ge förutsättningar så att besökarna kan använda sin kropp och sina sinnen utifrån sina egna, speciella förutsättningar. De olika rummen är inredda och anpassade så att varje besökare ges möjlighet att själv välja och styra aktiviteterna. Det finns ett varierat utbud av stimuli för att tillgodose besökarnas skiftande behov.

### Förhållningssättet kännetecknas av:

- En tilltro till att varje person är någon som kan och vill något.
- Att i första hand se till varje persons möjligheter
- Att utgå från det personen själv visar lust och intresse för.
- Bekräfta och besvara de signaler personen ger
- Bjuda in till och utveckla samspel
- Våga utmana personer att pröva nya aktiviteter
- Varva aktivitet och avslappning utifrån behov

Dag 2 förmiddag: Upplevd välbefinnande

### **Slutsats**

En iakttagelse är att den sinnesstimulerande verksamheten tycks påverka både självkänsla och livskänsla. Medföljarna uttrycker ofta att den besökare de kommer med visar sidor man annars inte ser, de blir mer koncentrerade, får en ökad vakenhet, tar mer egna initiativ, uttrycker mer gillande-ogillande, samspelar mer, kommer till ro. En vanlig kommentar är också att de uttrycker förväntan inför besöket och att de också tyckas vara lugnare och mer avslappnade efter ett besök.

Vid de intervjuer och enkäter som gjorts uttrycker nätverket runt besökarna också en ökad insikt och kunskap om varje persons kapacitet, en insikt som tycks finnas med i vardagslivet.

## **Kroppskännedomsträning för personer med funktionsnedsättningar**

**Linda Rydqvist**<sup>1</sup>

Ingrid Bertilsson<sup>2</sup> och Sara Viklund<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Habiliteringen Skövde/Lidköping, Skövde, linda.rydqvist@vgregion.se, 0500-499880

<sup>2</sup>Habiliteringen Skövde/Lidköping, Skövde, ingrid.bertilsson@vgregion.se, 0500-499880

<sup>3</sup>Habiliteringen Skövde/Lidköping, Skövde, sara.viklund@vgregion.se, 0500-499880

### **Abstrakt**

#### **Bakgrund**

Personer med funktionsnedsättning uppvisar högre grad av psykisk ohälsa än de utan. Funktionsnedsättningarna i sig kan innebära svårighet att ta till sig kroppsliga signaler och erfara sin kropp. Detta kan innebära sekundära problem såsom exempelvis att förstå sig själv, med mat och avföring, med motoriska funktioner eller utveckling av självmedvetande.

#### **Syfte**

Att i ett verksamhetsutvecklingsprojekt utvärdera effekter inom olika patient/målgrupper av kroppskännedomsträning.

#### **Metod**

Inom Habiliteringen Skövde/Lidköping finns tillgång till två metoder för kroppskännedomsträning. Vi är tre sjukgymnaster/fysioterapeuter som är utbildade, en inom Feldenkraispedagogik och två inom Basal Kroppskännedom. Tillsammans bildar vi en kroppskännedomsgroup. Patienter ska framöver anmälas via en väntelista. Beroende på patientens problematik och frågeställning värderar vi vilken metod som kan rekommenderas. Dialog förs med patienten om de två metoderna för att skapa ett val för patienten.

4-5 provtillfällen ges till patienten för att utvärdera vald metods möjligheter.

Företrädesvis används VAS-skalar, individuellt anpassade till patienten innan start och som utvärdering. Bedömningsinstrumentet BAS-MQ-E används också, men inte i alla patientfall.

#### **Resultat**

Så här långt har det funnits tillgång behandling med till Feldenkraispedagogik senaste året och Basal Kroppskännedom endast sedan våren 2014. Motivation hos patienten själv är A & O för insats. Patienter med neuropsykiatriska, lindrig mental utvecklingsstörning, flerfunktionsnedsättning samt rörelsehinder av olika art har träffats. Flertalet av dessa har erfart någon form av förbättring, utvärderat genom VAS-skalar. Andra har avslutats tidigt då de inte funnit behandlingen rätt. Ett annat resultat vi ser är det professionella samarbete som skapats genom kroppskännedomsgroupen med tre sjukgymnaster/fysioterapeuter. Det har utvecklat utbudet av metod för patienterna.