

Enskild motion

Motion till riksdagen: 2014/15:1915

av Ellen Juntti och Pia Hallström (M)

Dans på recept

Förslag till riksdagsbeslut

1. Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om att införa dans på recept som ett komplement till dagens vård.

Motivering

Länge har man talat om att kultur påverkar hälsan positivt. Det finns forskning som visar att hälsan påverkas positivt när man sjunger i kör eller aktivt lyssnar på musik. Mycket tyder på att kulturupplevelser kan bidra till bättre hälsa och snabbare rehabilitering.

I Skåne har man drivit pilotprojekt gällande ”Kultur på recept”. Resultaten har varit så bra att man beslutat att fortsätta med detta. Liknande projekt gällande ”Kultur på recept” bedrivs även på andra håll i Sverige.

Varje månad ger sig hundratusentals människor ut för att dansa. Istället för att gå på gym, springa eller delta i pass hos Friskis & Sveltis är dans veckans motionspass. Detta visar en undersökning som Bengt Starrin, professor vid Karlstads universitet, gjort bland personer som dansar regelbundet. Det som framgår i undersökningen är att de som dansar mår bättre och anser sig lyckligare än befolkningen i övrigt.

Det finns flera andra aspekter som är positiva med dansen. Flera studier visar att dans har en positiv inverkan på kroppen både fysiskt och psykiskt. När man dansar tränar man både muskelstyrka, balans, koordination och rörlighet. Under dansen utsöndras kroppens eget morfin, endorfiner, som också kallas för må-bra-hormoner. Endorfiner är

stressreducerande och har en smärtstillande effekt. Även oxytocin frigörs i kroppen vid dans. Oxytocin är ett hormon som lindrar smärta och är bra för läkningsprocesser, stress och blodtryck.

Att få träffa andra människor på t.ex. danstillställningar bidrar även till att man känner sig delaktig i ett socialt sammanhang. Man får komma ut och träffa andra människor och blir mindre isolerad.

Det är viktigt att göra allt för att minska långtidssjukskrivningarna. Därför behöver vi våga tänka i nya banor, som vi redan nämnt finns i dag "Kultur på recept". Varför då inte införa även "Dans på recept" som ett led i rehabiliteringen för att minska och förhindra långtidssjukskrivning?

Därför föreslår vi att "Dans på recept" ska införas som ett komplement till dagens vård.

Ellen Juntti (M)

Pia Hallström (M)