**Oplæg MS-fonden – 12. maj 2023**

1. **Foredrag: Er det at synge gavnligt for vejrtrækning og velbefindende?**

Mette Kaasgaard er Postdoc-forsker, og undersøger anvendelsen af sang som middel til at forbedre livet for mennesker med lungesygdomme. Mette har der ud over en baggrund som klassisk sanger og sangpædagog, og har der igennem stor erfaring og viden – både fra egen praktisk erfaring og fra forskning – om at arbejde med bl.a. vejrtrækningen.

Sang er en fysiologisk orienteret aktivitet, og fx vejrtrækningen er helt central at have styr på, når man synger. Samtidig er sang en aktivitet, som vækker følelser og som danner ramme om positive sociale fællesskaber.

Mette har forskningsmæssigt særligt beskæftiget sig, om der er målbar effekt af at synge for mennesker med kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL) – med andre ord, om sang kan være mere end blot en hyggelig fritidsaktivitet, men om sang også kan medføre træningsmæssige gevinster og andre relevante forbedringer.

I sit foredrag vil Mette fortælle om baggrunden for sin forskning, og om, hvorfor man mener, sang kan være gavnlig. Hun vil også fortælle om den konkrete forskning, hun udførte under sin Ph.d., her i blandt om et lodtrækningsstudie, som var det første i Danmark og det langt største på verdensplan. I alt medvirkede 11 danske kommuner fra hele landet og 270 mennesker med KOL. Mette vil også fortælle om den specielle sangtræningsmetode, der blev anvendt i projektet, og som er hentet fra Storbritannien, hvor man har arbejdet systematisk med området siden 2008.

Der har været stor interesse for Mettes forskning med omkring 50 indslag i medierne, herunder i DR P1 Kulturen, DR P4 Morgen, og Radio 4 Aften, samt i TV2s Go’Morgen Danmark og i DRs TV-Avisen.

1. **Sang-session**

Mette Kaasgaard forsker i anvendelsen af sang som middel til at forbedre livet for mennesker med lungesygdomme. Der ud over har hun en baggrund som klassisk sanger og sangpædagog, og har der igennem stor erfaring og viden – både fra egen praktisk erfaring og fra forskning – om at arbejde med stemmen og med vejrtrækningen.

Sang er en fysiologisk orienteret aktivitet, og fx vejrtrækningen er helt central at have styr på, når man synger. Samtidig er sang en aktivitet, som vækker følelser og som danner ramme om positive sociale fællesskaber.

I sang-sessionen vil Mette undervise deltagerne i den sunde, naturlige vejrtrækning, og dele øvelser til at styrke både sang- og talestemmen, og der bliver mulighed for at få nogle gode tips, som man kan tage med sig ud i deres hverdag. Dernæst skal vi synge både kendte og nye sange, som vækker glæde og som skaber en positiv fælles oplevelse.

Undervisningen foregår i en venlig og rar atmosfære, og der bliver plads til både leg, lidt bevægelse og et godt grin. Der kræves ingen musikalske eller sanglige forudsætninger for at deltage.

**Mette Kaasgaard, Postdoc, Ph.d., MSc, klassisk sanger og sangpædagog**

**Nuværende ansættelse (som Postdoc)**

* Institut for Regional Sundhedsforskning (IRS), Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Syddansk Universitet.
* Lungemedicinsk Forskningsenhed (PLUZ), Lungemedicinsk Afdeling, Sjællands Universitetshospital Roskilde og Næstved, Næstved Sygehus.
* Forskningsenheden PROgrez, Afdeling for Fysioterapi og Ergoterapi
Næstved-Slagelse-Ringsted sygehuse

**Mette Kaasgaards forskningsprofil**

<https://portal.findresearcher.sdu.dk/en/persons/mkaasgaard>

**Link til Ph.d.-afhandling**

Singing in Pulmonary Rehabilitation of Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). M. Kaasgaard (forsvar 10/6 2022).

Link: <https://drive.google.com/file/d/1vuXJuFaHZLnDQMNYZEj4RXWLowqoj6En/view?usp=sharing>

**Artikler i udvalg**

1. Heterogeneity in Danish lung choirs and their singing leaders: delivery, approach, and experiences: a survey-based study. 2019. Kaasgaard, M., Andersen, I.C., D.B. Rasmussen, Vuust, P., Hilberg, O., Løkke, A., Bodtger. U.BMJ Open2020;10:e041700. DOI: 10.1136/bmjopen-2020-041700

Link: <https://bmjopen.bmj.com/content/10/11/e041700>

1. Use of Singing for Lung Health as an alternative training modality within pulmonary rehabilitation for COPD: an RCT. 2021. M. Kaasgaard, D. Bech Rasmussen, K. Andreasson, A. Løkke, P. Vuust, O. Hilberg, U. Bodtger.European Respiratory Journal 2021.DOI:10.1183/13993003.01142-2021

Link: <https://erj.ersjournals.com/content/erj/59/5/2101142.full.pdf>

1. Physiological changes related to 10 weeks of Singing for Lung Health in patients with COPD. 2022. M. Kaasgaard, D. Bech Rasmussen, A. Løkke, P. Vuust, O. Hilberg, U. Bodtger.BMJ Open Respiratory Research 2022. DOI: 10.1136/bmjresp-2022-00120

Link: <https://bmjopenrespres.bmj.com/content/bmjresp/9/1/e001206.full.pdf>