

Näkökulmia taiteen ja kulttuurin TERVEYS-vaikutuksiin

Kansainvälisen tutkimuksen perusteella on vahvaa näyttöä taiteen ja taiteellisen toiminnan merkityksestä fyysisen ja psyykkisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä osana hoitoa ja paranemista. Osallistuminen taide- ja kulttuuritoimintaan voi tarjota mahdollisuuksia, tukea ja resursseja edistää terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisella tavalla jokapäiväisessä elämässä.

Vaikutukset yksilötasolla



Vaikutukset yhteisöissä



Vaikutukset yhteiskunnassa



1 Terveyttä edistävät ja hoitavat vaikutukset

Taiteiden käyttöä ja taiteen merkitystä on tutkittu esimerkiksi osana hoito- ja hoivatyötä sairaaloissa ja perusterveydenhuollossa sekä osana ennaltaehkäiseviä palveluita ja kuntoutusta. Kliinisissä ympäristöissä taiteen ja taiteellisen toiminnan on todettu mm.

- parantavan hoitotuloksia
- vähentävän fyysisiä ja psykologisia oireita sekä
- vähentävän rauhoittavien lääkkeiden ja kipu- ja unilääkkeiden tarvetta ja käyttöä.

Taide ja taiteelliseen toimintaan osallistuminen voi vähentää potilaiden kokemaa stressiä ja ahdistuneisuutta ennen toimenpiteitä ja toimenpiteiden aikana sekä auttaa kivun ja hoitojen sivuvaikutusten sietämistä. Tutkimuksissa on havaittu taiteen positiiviset vaikutukset suhteessa erilaisiin pitkäaikaisiin sairauksiin:

- *Parkinsonin tautia* sairastavien elämässä tanssilla voi olla yhteys parantuneeseen tasapainoon, toiminnalliseen liikuntakykyyn, motoriikkaan ja elämänlaatuun.
- Eri asteista *dementiaa* sairastavilla taiteen katsomisella, kokemisella ja tekemisellä on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia kognitiiviseen toimintaan ja kognitiivisiin prosesseihin.
- Säännöllinen laulaminen voi parantaa *kroonisista hengityssairauksista* kärsivien ihmisten hengittämistä ja elämänlaatua.

Taidetta reseptillä?

Iso-Britanniassa Gloucester Clinical Commissioning Group ylläpitää Artilift-ohjelmaa, jossa kroonisesta kivusta ja lievistä mielenterveysongelmista kärsivät asiakkaat ohjataan yleislääkäriin vastaanotolta osallistavan taiteen ryhmiin. Artilift-ohjelmassa asiakkaat osallistuvat taidetoimintaan 2 tuntia kerrallaan, 10 viikon ajan.

Artilift-ohjelman arvioinnin mukaan taidetoimintaan osallistuneet eivät ainoastaan raportoineet terveydentilansa parantumisesta, vaan myös yleislääkäri- ja sairaalakäyntien todettiin vähentyneen. Arvioinnin osana tehty kustannushyötyanalyysi osoittaa vuoden aikana potilaiden lääkäri- ja sairaalakäyntien vähentymisestä syntyneiden säästöjen olleen 216£/ potilas.

2 Kansanterveys

- Kulttuuriosallistumisella on havaittu olevan yhteys hyvään koettuun terveyteen.
- Virikkeellinen ja innostava vapaa-ajantoiminta, kuten lukeminen, maalaaminen ja kulttuuritapahtumiin osallistuminen voi suojata dementiaalta.
- Taide- ja kulttuuriosallistuminen on tutkimuksissa yhdistetty pienentyneeseen varhaisen kuoleman riskiin ja pidempään eliniän odotteeseen.

Miten musiikki voi tukea aivoterveyttä? Tutkimuksissa on todettu, että musiikin kuuntelu voi auttaa esimerkiksi aivoinfarktista toipumista. Musiikin kuuntelu voi mm. lisätä aivojen plastisuutta eli muovautuvuutta kuntoutumisvaiheessa, nopeuttaa aivohalvauksen jälkeisen puhehäiriön paranemista, edistää kognitiivisten toimintojen palautumista ja kohentaa mielialaa.

3 Koettu terveys ja elämänlaatu

Taiteella ja taiteellisella toiminnalla on havaittu olevan positiivinen yhteys hyvään koettuun terveyteen, elämänlaatuun ja onnellisuuteen.

- Iso-Britanniassa toteutetussa väestötason tilastollisessa tutkimuksessa on havaittu mm. museoissa käymisen, taiteisiin osallistumisen ja taiteen kokemisen positiivinen yhteys onnellisuuteen ja koettuun terveyteen.
- Norjassa toteutetun laajan kyselytutkimuksen mukaan osallistuminen kulttuuritoimintaan, kuten teatterissa, taidenäyttelyssä ja konserteissa käyminen tai laulaminen ja tanssiminen, on merkittävästi yhteydessä hyvään koettuun terveyteen ja elämään tyytyväisyyteen sekä vähäiseen ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. Tutkimuksessa muut mahdolliset vaikuttavat tekijät, kuten vastaajien sosioekonominen asema oli huomioitu.

Iso-Britanniassa taidetta reseptillä -projektin on havaittu vähentäneen yleislääkärikäyntejä 37% ja sairaalakäyntejä 27%.

