

KULTUR

en naturlig del av omvårdnaden

Snabbare rehabilitering, minskat behov av läkemedel och ökat välbefinnande. Nu kommer allt mer forskning som visar att kulturaktiviteter som ett komplement till medicinsk vård kan ge goda effekter. Sjuksköterskor kan spela en nyckelroll, menar forskare.

Text ÅSA BOLMSTEDT

När Gunnar Bjursell, professor emeritus på Karolinska institutet, började arbeta med kultur i vården för ungefär tio år sedan fick han kritik för att ha blivit flummig. Som svar på kritiken kontaktade han världens ledande universitet och vetenskapliga tidskrifter för att ta reda på vad man verkligen visste om kulturens betydelse i hälso- och sjukvården.

I dag är hans arbete inte längre ifrågasatt. På hemsidan "den kulturella hjärnan" som Karolinska institutet står bakom listas en lång rad forskningsresultat som visar att kultur visst har betydelse, både i förebyggande och rehabiliterande syfte. Det finns vetenskapliga resultat som bland annat visar att dans ett par gånger i veckan ger äldre bättre balans och starkare benstomme, vilket förebygger benbrott. När personer med Parkinsons sjukdom dansar regelbundet hejdas utvecklingen av många sjukdomssymtom, och några kan till och med gå tillbaka. Liknande, mindre effekter har man även sett på patienter med Alzheimers sjukdom och andra typer av demens. Personer som drabbats av stroke återhämtar sig snabbare om de lyssnar på musik eller talböcker som de själva har valt. Kulturupplevelserna hjälper nämligen oskadade delar av hjärnan att ta över

funktioner från de skadade. Musik har också en förmåga att påverka sinnestillståndet och kan användas både för att dämpa smärta och minska ångest så pass mycket att behovet av läkemedel kan minska.

Gemensamt för dessa studier är att de tar avstamp i en relativt ny kunskap om att hjärnan är plastisk och formas om av det vi ser och upplever. Med utgångspunkt i den kunskapen blir det logiskt att försöka hitta sätt att stimulera hjärnan till läkning.

– Hittills har fokus i vården legat på teknikutveckling. Men när patienterna har genomgått den akuta medicinska behandlingen bör man se till att de hamnar på en sal som stimulerar tillfrisknande genom exempelvis kulturupplevelser, säger Gunnar Bjursell.

På sajten "den kulturella hjärnan" presenteras ledande internationella studier, men även i Sverige pågår en rad studier om kultur i vården. Annica Sjölander är forskningssamordnare på Centrum för kultur och hälsa vid Göteborgs universitet. Hon upplever att vi ofta förknippar begreppet "kultur och hälsa" med konstens betydelse för hälsa och välmående. I dag finns till exempel konstvisningar för personer med demens för att öka välbefinnande och väcka minnen till

"Flera studier har visat på rehabiliterande effekter av konstupplevelser och konstutövning."

liv. På en del sjukhus kan man låna ett konstverk att ha vid sängen, eller gå en konstrunda i sjukhusets korridorer. Flera studier har visat på rehabiliterande effekter av konstupplevelser och konstutövning.

– Men kultur i vården är ett vidare begrepp och handlar också om exempelvis vilken betydelse den omgivande vårdmiljön har för vår hälsa. Hur färg, form, ljus, utsikt och utomhusmiljöer påverkar patienter, eller om att boende inom äldreomsorgen ska få möjlighet att fylla sin tillvaro med något meningsfullt och lustfyllt, säger Annica Sjölander.

Hon är själv involverad i ett forskningsprojekt som handlar om att undersöka om så kallade filmtavlor med naturfilm kan öka patienters välbefinnande. Utgångspunkten är att vårdmiljöer ofta är sterila och överlastade med teknik som kan vara skrämmande och stressfyllda, samtidigt som tidigare studier visat att utsikt mot natur är något vi mår bra av. I ett första steg testar forskarna vad tavlorna har för effekt på ett demensboende. Där har de hängt upp två filmtavlor som ger en illusion av att vara fönster inramade med fönsterbräda och gardiner. Tavlorna visar en skog med en porlande bäck respektive en bondgård med kor. Längre fram planerar de att



FOTO: THOMAS HENRIKSSON/SCANPIX

också undersöka vad filmtavlorna får för effekt inom palliativ onkologisk vård och på gastromottagningar där patienterna genomgår jobbiga undersökningar.

Bibbi Miegel Sandborg är projektledare för Kulturrummet på Vårdalinstitutet. Hon upplever att det finns ett nyvaknat intresse för kultur i vården.

– I dag har nästan alla regioner ett kapitel som handlar om kultur och hälsa i sina verksamhetsplaner för kulturområdet. Det hade de inte för några år sedan. Vissa regioner har även infört särskilda personer som är ansvariga för det arbetet, säger hon.

I Region Skåne har hon själv den

rollen. Där har regionen tagit fram en modell för att sprida kultur i vården, som även andra regioner anammat. Fokus ligger på äldreomsorg, barn och ungdomar, samt psykiatri. Modellen innehåller tre typer av insatser. En handlar om att genom föreläsningar och konferenser sprida kunskap om kultur och hälsa till både chefer och personal i vården och kultursektorn. En annan del handlar om att ge ekonomiskt stöd till kulturorganisationer som arbetar med kultur i vården, exempelvis Clownronden och Riksteatern i Skåne. Den tredje delen är en pott pengar som hälso- och sjukvården kan söka pengar ifrån för att genomföra kulturprojekt.

Att införa kultur i vården behöver inte alltid innebära stora satsningar. Man kan jobba i det lilla utan att det behöver kosta så mycket, till exempel med körsång.

– Vi vill att hälso- och sjukvården äger projektet, utvärderar och utvecklar verksamheten, men att det genomförs tillsammans med en kulturaktör. Ofta går det till så att en klinik eller avdelning hör av sig och säger att de vill göra något med exempelvis musik, men vet inte vad. Då ger vi gärna tips och hjälper till att planera projektet, säger Bibbi Miegel Sandborg.

– Att införa kultur i vården behöver inte alltid innebära stora satsningar. Man kan jobba i det lilla utan att det behöver kosta så mycket, till exempel med körsång eller högläsning, fortsätter hon.

Sjuksköterskan Helle Wijk på institutionen för vårdvetenskap →



FOTO: NORDICPHOTOS

→ och hälsa vid Göteborgs universitet forskar om hur man kan implementera kultur i vården. Hon ser kultur som en naturlig del av omvårdnaden och menar att sjuksköterskors roll att leda utvecklingen av omvårdnaden även inkluderar kulturella inslag.

– Det behövs inte någon läkarordination för att ge patienter möjlighet till museibesök, ordna med högläsning eller för att bjuda in clowner, säger hon.

Hon menar att implementeringen av kultur bör följa samma modell som när man förbättrar och utvecklar andra delar av omvårdnaden. Först och främst måste man vara uppdaterad på den kunskap och det utbud som finns inom området. Ledningen behöver ge tid och resurser att pröva olika alternativ och utforska vad som fungerar bäst på varje arbetsplats. Sedan måste det också finnas en plan för hur man ska utvärdera om kulturen ger mervärde för patienter-

Dans ett par gånger i veckan ger äldre bättre balans och starkare benstomme vilket förebygger benbrott.

na, och hur man ska göra projektet permanent om det visar sig ge gott resultat.

– Så länge vi inte kan visa att kultur faktiskt har betydelse är det inte så konstigt att det inte sprids. I dag tycker jag inte vi utvärderar i den grad som vi skulle kunna, säger Helle Wijk.

Just nu är hon själv involverad i en studie som undersöker effekterna av att införa personligt utformade kulturaktiviteter på ett äldreboende. De äldre har intervjuats om vilka kulturella aktiviteter de önskar och en genomförandeplan med erbjudande om de önskade aktiviteterna har upprättats. Just nu följer forskarna upp effekten på livskvaliteten genom enkäter och intervjuer. Analyserna pågår, men hittills har det visat sig att det är angeläget att verkligen ta reda på vad patienterna föredrar för kulturaktiviteter.

– Ofta tror att vi vet vad de uppskattar utan att fråga. Till exempel

bjöd äldreboendet tidigare in trubadurer, men när vi frågade de äldre vad de tyckte om för musik visade det sig att de mycket hellre lyssnade på dansband. Det fanns också en föreställning om att de tyckte om att vara ute och påta i trädgården. Men det kom fram att de gärna är ute, bara de slipper trädgårdsarbetet, säger Helle Wijk.

Det visade sig också att patienternas kulturella preferenser skiljde sig åt.

– Vi pratar ju mycket om personcentrerad vård och omsorg i dag. Det gäller även kulturen som behöver vara personligt utformad.

Helle Wijk menar att den största svårigheten med att införa kultur i vården är en attityd som innebär att kultur är något som man inför när det blir tid över.

– Men det blir aldrig tid över, utan man måste prioritera att arbeta med det. I förlängningen tror jag att man till och med kan spara tid om människor mår bättre, säger hon.

Alla forskarna är överens om att kunskapen om kulturens förebyggande och rehabiliterande effekter måste öka genom fler studier av hög kvalitet i Sverige. Kopplat till "den kulturella hjärnan" på Karolinska institutet finns en forskarkurs som också är öppen för sjuksköterskor. Gunnar Bjursells mål att även starta ett utbildningsprogram för kultur i vården, och till våren planerar han att på hemsidan lägga upp konkreta exempel på hur man kan komma igång utifrån den kunskap som redan finns internationellt.

– Vi måste bygga upp en kunskapsbank i Sverige. Mycket av det vi tror kan fungera kommer inte göra det. I alla fall inte för alla. Evidens är nyckeln till att det ska bli ett självklart inslag i vården i framtid. Inom en tioårsperiod tror jag att kultur har blivit det. Men då måste vi ta det på allvar och undersöka det på samma sätt som i andra medicinska studier.