

# Kultur och hälsa för seniorer

-förslag till policy

**KULTUR OCH HÄLSA FÖR SENIORER**





### ***Dikt av Bengt Bratt***

för att illustrera hur vi definierar kultur när vi arbetar med kultur och hälsa.

*Kultur är att arbeta, bo och bygga.*

*Kultur är skrattet och gråten tillsammans.*

*Kärleken, ömheten, vänskapen,  
minnena, saknaden och sorgen.*

*Kultur är att trösta och hjälpa.*

*Kultur är tid, tid för varandra, tid för barnen,  
tid för arbetskamrater och vänner, tid att leva.*

*Kulturen ger oss musiken och konsten.*

*Filosofin, idéerna och idealen. Lagen och rätten,  
biblioteken, teatrarna. Skaparglädjen och skönheten,  
fantasin och andakten, drömmarna vid lägerelden,  
dikten, sagan och sången.*

*Kulturen låter oss se bakåt i tiden och känna samhörigheten  
med dem som gått före oss.*

*Kulturen ger oss en hembygd och en historia.*

*Kulturen låter oss drömma om framtiden.*

*Kulturen ger oss hopp och längtan.*

*Kulturen är fred på jorden och varsamhet med människor och natur.*

*Kultur är stilla förundran och mod att leva.*

*Kultur ger livsmod, hälsa och välbefinnande.*

# Kultur och hälsa för seniorer

## - policy

### Bakgrund

#### **Sedd, behövd och bekräftad**

Detta är några av de grundläggande behov vi människor har. Behovet av gemenskap är centralt för såväl gammal som ung. Att göra något för andra, känna oss nyttiga och finnas med i ett sammanhang, även då man slutat jobba, är viktigt för vår hälsa.

#### **Främja hälsa - förebygga sjukdom**

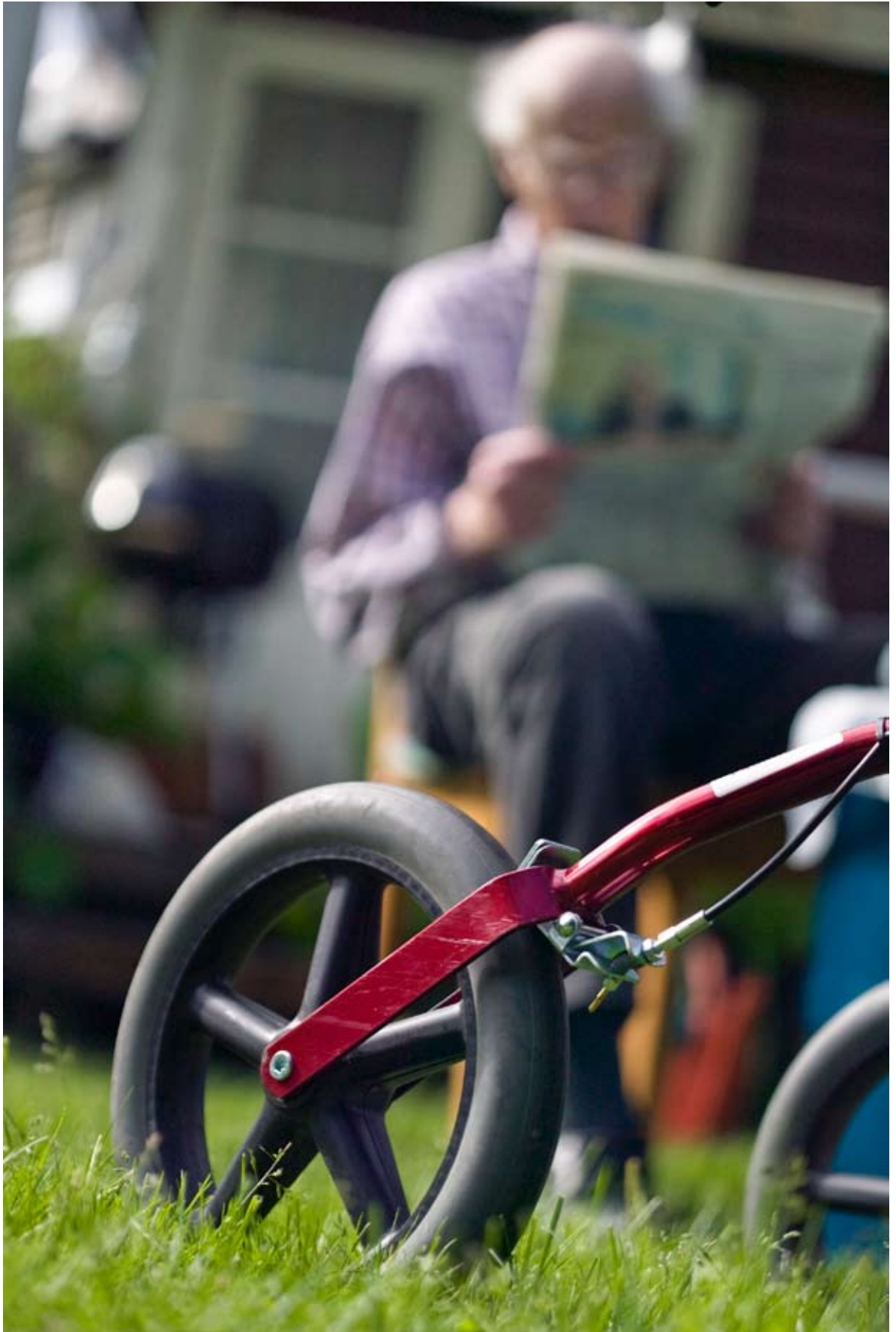
Kulturaktiviteter ger bättre hälsa. Genomgång av olika kulturprojekt visar att kultur kan ge bättre social förmåga och mindre social isolering och ensamhet, bättre självförtroende och självkänsla. Meningsfulla sociala kontakter är en del av det goda åldrandet. I kommunens boenden tillgodoses praktiska och medicinska behov.

Genom kulturaktiviteter kan man öka motivationen vilket kan leda till en mer positiv syn på livet. Patienters läkeprocess främjas av en miljö med olika hälsofrämjande faktorer, till exempel tillgång till trädgård och levande musik.

Demens, som är en vanlig sjukdom bland äldre, leder till en försämring av livskvaliteten och förkortar livet, och sjukdomen är en starkt bidragande orsak till att en person flyttar till särskilt boende. För att förebygga demens är det viktigt är det oerhört viktigt att satsa på förebyggande åtgärder. Till det området hör exempelvis åtgärder som:

- ökar utbudet av fritidsaktiviteter och social samvaro för äldre
- stimulerar till intellektuella aktiviteter
- stimulerar till fysiska aktiviteter

I vårt samhälle ökar andelen äldre/seniorer och ur ett mänskligt och samhällsekonomiskt perspektiv är det viktigt att skapa och utveckla hälsan.



### **Umeåmodellen**

I Umeå har man sedan år 2000 arbetat framgångsrikt med *KULTUR FÖR SENIORER – KULTUR OCH HÄLSA*. Arbetet startade som ett projekt och övergick i permanent verksamhet 2004. Denna verksamhet har varit banbrytande och uppskattad och får i vår kommun tjäna som en god förebild. En del av våra modeller och underlag lånar vi, med deras samtycke, därifrån.

## Syftet med policyn

Ligga till grund för projektplanen.  
Ange ramar och inriktning men ej detaljstyra.  
Beskriva ansvarsfördelning och förhållningssätt.

## Projektidé

Genom att hjälpas åt att ordna meningsfulla aktiviteter och verksamheter riktade till seniorer kan vi uppnå många vinster. Vi skapar möjligheter för fler äldre personer att känna sig nöjda med livet, de håller sig friskare och de påverkar andra människor positivt.

### **Följande delar bör ingå för att *Kultur och hälsa för seniorer ska ha framgång***

**Samverkan och nätverk** mellan så många aktörer som möjligt – kommunala förvaltningar, föreningar, organisationer, kulturinstitutioner, studieförbund, kyrkor och enskilda.

**Förankring och förståelse** hos beslutsfattare – politiker och chefer – är viktigt för att en verksamhet ska byggas upp och växa.

**Volontära insatser** av olika slag bör tillskapas och organiseras. Vinsterna med volontär insatser är många. Den som gör insatsen upp-lever att det ger ett mervärde, man knyter vänskapsband och upplever tillfredsställelse då man ger något tillbaka, såväl till samhälle som till den enskilde. Det ger även förståelse om hur andra har det och hur samhället fungerar, och verksamheterna öppnar i sin tur upp mot samhället. Ny och stor kompetens tillförs.

**En projektsamordnare** som driver och håller ihop arbetet och människorna. *Kultur och hälsa för seniorer* kommer att engagera många människor, och projektledarens roll blir att hålla ihop hela nätverket och att organisera och utveckla aktiviteterna.

**Kreativt arbetsklimat** och ett informellt arbetssätt för att skapa och utveckla ett arbete som tar vara på de möjligheter som är unika för vår kommun.

**En gemensam syn på de ekonomiska förutsättningarna.** Ju fler som är med och betalar, desto billigare blir det för var och en och desto större blir utbudet.

**Personalen** ska få utbildning om sambandet mellan kultur och hälsa. Personalen har en nyckelroll för att aktiviteterna ska fungera för de boende.

**En bred syn på kultur.** Kultur betyder *andlig odling*. Vi använder oss av ett kulturbegrepp som innefattar såväl skapande och konstnärliga uttryck, som natur och miljö.

## Mål

### ***Förläng den friska delen av livet och gör livet rikare.***

Ett flertal målbeskrivningar stöder denna satsning, här några exempel.

#### **Nationella folkhälsomål**

Ett mer jämlikt kulturellt deltagande kan bidra till mer jämbördiga förutsättningar för människors hälsa och välmående.

#### **Som exempel på sådana insatser kan nämnas :**

Personer som bor i särskilda boendeformer bör ges reell tillgång till hälsofrämjande och rehabiliterande kulturaktiviteter.

Hälsofrämjande och rehabiliterande kulturverksamhet bör regelmässigt ingå i arbetet på förskolor, skolor och arbetsplatser.

”Kultur är en del av vardagen. Kultur ger innehåll till livet och skapar kontakt mellan människor. Kultur kan få oss att må bra eller bättre. Kulturen är en väv som håller samhället samman och är en garanti för ett öppet och demokratiskt samhälle”. Citatet är hämtat ur Orsa för hälsa – lokal hälsoplan för Orsa, 1995.

De nationella målen för folkhälsa ligger som grund för kommunens arbete.

#### **Kulturpolitikens mål**

Värna yttrandefriheten och skapa reella möjligheter för alla att använda den. Kulturpolitiken ska verka för att alla får tillgång till kulturupplevelser och möjlighet till eget skapande. Kulturen ska ges förutsättningar att vara en dynamisk, utmanande och obunden kraft i samhället.

#### **Bibliotekplanen**

Biblioteket erbjuder lämpliga medier och riktad service till äldre.

## Avsiktsförklaring

### **Kommunen**

Orsa kommun åtar sig att

- stötta *Kultur och hälsa för seniorer* genom en öppen attityd och aktiv samverkan.
- bidra till att skapa en tjänst som projektsamordnare.
- ge ekonomiska bidrag till föreningar.
- bidra med pengar till en pott för att underlätta genomförande av aktiviteter.

### **Volontärer**

Principerna för volontärarbete ska klargöras tydligt och en avsiktsförklaring skall antas på politisk nivå.

### **Viktiga principer**

- Volontära insatser är oavlönade, och är att betrakta som ett frivilligengagemang. De bygger på en ömsesidig överenskommelse och utgör alltså ingen anställning.
- Volontära insatser skall ej ersätta det som utförs av de anställda/professionen. Insatserna utgör istället ett komplement som tillför ett mervärde i verksamheten och för den enskilde.
- Det är en förutsättning att den som får och den som ger insatsen är ömsesidigt överens om detta.
- Volontära insatser förutsätter förankring och delaktighet i förhållande till personalen .
- Volontärerna skall känna sig välkomnade och respekterade, och på lämpligt sätt bli delaktiga i verksamheten.



## **Andra aktörer**

Samverkan och nätverk mellan så många andra aktörer som möjligt är en förutsättning. Alla aktiviteter skapas i samråd och samverkan. Alla som deltar gör det utifrån sin egen ideologi, kompetens och möjligheter, både personellt och finansiellt.

Utvecklingen skall hela tiden ske i nära samarbete och beakta de medverkandes skilda villkor.

## **Ekonomi**

Det är avgörande för arbetet hur väl vi lyckas med att skapa en gemensam syn på de ekonomiska förutsättningarna. Det bör klargöras vilka insatser som är gratis och vilka som arvoderas. Om man delar ansvar och möjligheter för de ekonomiska förutsättningarna, så räcker pengarna längre.



## **Referenslitteratur**

SOU 2000:91 Hälsa på lika villkor

Multisjuklighet och demens – vad kan förebyggas, Statens Folkhälsinstitut 2006:26

Kultur för hälsa, Statens Folkhälsoinstitut 2005:23

Kultur för seniorer, Kultur&Hälsa, Umeåmodellen 2005