

Konstkultur för ett hälsosamt åldrande

Britt-Maj Wikström

Professor 1, Faculty of health, nutrition and management. Akershus University College, Norge.
Docent, Karolinska institutet, Stockholm. E-post: Britt-Maj.Wikstroem@hiak.no

Konstkultur såsom musik, dans, bild och litteratur är inte enbart att betrakta som förströelse, utan är viktiga inslag i debatten om kultur och hälsa. I dagens forskning finns belägg för att konstkultur utgör en viktig faktor för psykisk och fysisk hälsa, inte minst för äldre. Att vara nöjd med livet på äldre dagar beror med säkerhet på många skiftande faktorer varav konstkultur utgör en viktig del. Inom forskningen finns kontrollerade interventionsstudier som visar att samtal som genereras av konstbilder kan påverka kroppsliga och mentala funktioner i gynnsam riktning. Konstkultur bidrar till positiva upplevelser, vilket uttrycks av äldre i termer av; att fångas av en skönlitterär berättelse eller ett musikstycke ger en positiv känsla. Biblioteksbesök och konstkultur gör livet meningsfullt och utgör en källa till glädje.

The purpose of this study was to examine the importance of aesthetic forms of expression, meaning music, dance, paintings and literature in later life. During the last years the humanistic functions of aesthetics have been a most important part in debate on health. Results revealed aesthetic forms of expression were important for elderly individuals in promoting successful aging. Several examples are presented showing positive effects in controlled intervention studies, physically and psychologically. The aesthetic forms of expressions contribute to physical and intellectual activities, as well as interaction with other people. Aesthetic experiences were related to feelings of timelessness and spacelessness, and serve as sources of gratification.

Inledning

Konstkultur har under de senare åren blivit viktiga inslag i verksamhet och debatt om hälsa. Det kan bero på samstämmigheten i de framsteg som gjorts inom forskningsfältet, vilka ger starka belägg för att människors hälsa och välbefinnande påverkas positivt då de ägnar sig åt konstkultur aktiviteter. Med konstkultur avses i detta sammanhang konstformerna musik,

dans, bildkonst, skönlitterära verk, teater, film samt drama. Avgränsningen till dessa områden har sin förklaring i att det finns forskningsstudier som visar att dessa konstkulturella aktiviteter har effekt på fysiologiska och psykologiska system.

Bakgrund

Dagens forskare inom det föreliggande, fältet konstkultur och hälsa, har en lång tradition bakåt att luta sig emot. Ett slitet uttryck, redan de gamla grekerna, gäller, inte minst i detta sammanhang. Ett exempel utgör det tänkesätt som tillämpades vid byggandet av kurorter vilket innebar att placera dessa på vackert belägna platser för att stimulera patientens tillfrisknande. Patienten hade även tillgång till musik och teater för sin tillfrisknande process.

I dagens forskning finns belägg för att konstkultur är viktig för individen, inte minst inom vården. Ett flertal exempel kommer att presenteras som tydliggör de olika konstkulturformernas betydelse för äldre personer.

Forskning om konstkultur

Bild och hälsa

För äldre utgör konsten inte bara förströelse. Det finns forskning som visar att samtal som genereras av konstbilder kan påverka kroppsliga och mentala funktioner i gynnsam riktning. Studien är en kontrollerad interventionsstudie. Interventionen består av bildsamtal. Deltagarna som är kvinnor i åldrarna 70-97 testas vid tre tillfällen. Efter första testtillfället görs indelning av deltagarna i par. I varje par strävas efter att deltagarnas testresultat skall vara så lika som möjligt. Därefter sker en slumpmässig indelning av deltagarna i varje enskilt par, antingen till kontrollgruppen eller till bildgruppen.

Det andra testtillfället genomförs direkt efter det att samtalsperioden avslutats. Det tredje och sista testtillfället genomförs fyra månader efter avslutad samtalsperiod. Under samtalsperiodens fyra månader besöks varje enskild deltagare en timma varje vecka. Bildsamtalen genererar ett flertal resultat av det positiva slaget. Det gäller deltagarnas syn på sin livssituation, social interaktion, blodtryck, kreativitet samt sinnesstämning. De båda grupperna uttrycker sin livssituation på likartat sätt vid det första testtillfället. Passiviteten kan exemplifieras med uttalande som *"alltför ofta har jag tråkigt eftersom jag inte har så särskilt mycket att göra nuförtiden"*, ensamhet med exemplet *"få av mina vänner finns i livet"*. Slutligen oberoendeaspekten som innefattar äldres önskan om fysiskt och psykiskt välbefinnande så att de kan bo kvar i hemmet.

Bildgruppens deltagare utvecklar under samtalsperioden en positiv syn på sin livssituation jämfört med kontrollgruppens deltagare. Deltagarnas sociala interaktion innefattar aktiviteter som besök hos vänner, promenader och telefonsamtal, samt hur lång tid som ägnas åt TV-tittande. Det visar sig att samtliga sociala aktiviteter ökar i bildgruppen jämfört med kontrollgruppen. Trots att deltagarna i bildgruppen ökar sin sociala interaktion önskar de likväl, liksom kontrollgruppen, mer sociala kontakter. Båda grupperna ger uttryck för försök att skingra tunga tankar. De föredrar gemenskap med vänner framför TV. Detta ger en antydning om den mänskliga gemenskapens betydelse samt

konstkulturens roll i detta sammanhang.

Deltagarnas fysiska hälsa avseende blodtryck och medicinkonsumtion registrerades. Bildsamtal visar sig påverka blodtrycksnivå och laxermedelsintag i positiv riktning. Deltagarna uppvisar ett över tid sänkt blodtryck samt ett minskat intag av laxermedel. När det gäller psykisk hälsa registreras ett förhöjt stämningsläge. Deltagarna i bildgruppen upplever sig vara glada och rofyllda i högre grad jämfört med kontrollgruppens deltagare. Resultatet av de olika kreativitetstesten visar att bildgruppen utvecklar sina kreativa resurser jämfört med kontrollgruppens deltagare. (Wikström et al. 1992; Wikström et al. 1993; Wikström et al. 1994; Wikström, 2000; Wikström, 2002; Wikström, 2003; Wikström, 2004).

Konstbildens kommunikativa aspekter i ovan beskrivna studier bör betonas. Bilder utgör ett kognitivt och emotionellt redskap som genom bildassociationer har visat sig lyfta fram äldre kvinnors kunskaper, erfarenheter och känslor för bearbetning och diskussion, en erfarenhet som stärker den roll konstbilden kan ha i den äldres liv.

Dans och hälsa

Dansen är en konstkulturell uttrycksform som kan beskrivas i termer av rytmbundna kropps rörelser som vanligtvis utförs till musik. Att dansen har en positiv inverkan på vår hälsa visste redan naturfolken. Deras danser antogs föra med sig en magisk

verkan. De dansande blev delaktiga i övernaturliga krafter och de blev osårbara i krig. Dansen kunde också betvinga makterna, frambesvärja regn och jaga bort eller bota sjukdomar. Man kunde också utföra olika danser för att uttrycka gemensam glädje eller rädsla.

Dansen brukar benämnas som en av de äldsta formerna för mänsklig kommunikation. En direkt och ursprunglig konstform som knyter an till bestämda strukturer. Den är förmodligen dessutom den enda av konstkulturens uttrycksformer som utnyttjar rörelsens hela omfång.

Att vara nöjd med livet på äldre dagar beror med säkerhet på många skiftande faktorer. Ingen förnekar emellertid i dag det faktum att konstkultur spelar en inte försumbar roll i våra liv, inte minst när vi blir äldre, även sett i historiens backspegel. Så har t.ex. dans på programmet för äldre visat sig påverka livstillfredsställelsen på ett positivt sätt (Osgood, Smith-Meyers & Orchowsky, 1990). Dansen befrämjar ett livslångt växande och kan förebygga såväl som behandla sjukdomar (Etcheverry-Fersh, 1981). Äldres fysiska hälsa har visat sig kunna förbättras genom dansen. Såväl hjärt/kärlkapacitet som ledflexibilitet och balansförmåga förbättrades (Berryman-Miller, 1988; Paalo – Bengtsson et al., 1998; 2000). Dans och rörelseterapi ger ökad rörlighet, i synnerhet för äldre. Även andning, cirkulation samt balans och koordination påverkas i positiv riktning. Genom en förstärkt kroppsmedvetenhet skapas en ökad självkänsla.

Dans utgör också en förutsättning för gruppinteraktion genom att befrämja en positiv gruppatmosfär. Kreativ utlevelse rapporteras av flertalet gruppdeltagare. De visar sig dessutom vara motiverande att fortsätta med någon form av fysisk aktivitet efter att ha deltagit i dansgrupper och anser att de lärt sig att slappna av genom de olika dansövningarna (Zandt & Lorenzen, 1985).

Dansens rörelser frigör en persons inre psykologiska tillstånd i olika kroppsörelser. I dansen utgör kropp och själ en oskiljaktig enhet. Det uppstår en känsla av makt och styrka då kropp och själ tränas genom dansens rörelser.

Genom dansen skapas tillgång till fantasins värld. I denna kan problem lösas på ett kreativt och nyskapande sätt. Att en person kan finna sina kreativa resurser kan skapa en känsla av livstillfredsställelse. Den styrka som skapas kan betraktas som en förberedelse att möta det dagliga livet, aspekter inte minst viktiga för den äldre individen (Berryman-Miller, 1988).

Alla kan dansa. Ingen är för gammal att ge sig hän i en dans. Det är en rörelseform som är lätt att anpassa till personer med olika nivåer av rörelsekapacitet. Rörelsemönstret är vanligtvis begränsat när vi uppnår vuxen ålder. I rörelseterapi med äldre patienter strävas efter att få patienten att minnas tankar och händelser från tidigare i livet. Målsättningen är bl.a. att verbalisera minnen. Etcheverry-Fersh, (1981) och Nyström (2002) belyser i

en explorativ studie hur dansen kan utnyttjas i syfte att kommunicera med äldre. Genom dansen visar det sig att den äldre kommunicerade sina känslor och tankar genom tal, gester och olika fantasirörelser. Paalo – Bengtsson et al. (1998; 2000) visar att patienter med demens responderade positivt på social dans vilket visade sig i ökad smidighet och koncentrationsförmåga

Kostens estetiska dimension

Kosten är inte enbart en doft och smakupplevelse. Det gamla talesättet att ”vi äter med ögonen” äger med säkerhet sin giltighet. Mat och matvanor är mycket mer än enbart det näringsmässiga innehållet. Det är viktigt med en stimulerande måltidsmiljö där den äldre känner sig delaktig (Fjellström, 2003). En vit fiskbit tillsammans med potatis och en vit sås sätter inte precis fart på aptiten. Men med små förändringar kan denna maträtt förvandlas till en fröjd för ögat.

I en studie i vilken deltagarna var äldre personer visade det sig att bordsarrangemang och ljusdekorationer har olika effekter. Blomdekorationer ökade de sociala kontakterna, tiden som tillbringades i matsalen samt mängden mat de äldre åt. Samma variabler ökade när ljusdekorationer introducerades. Däremot var den positiva ökningen större under blomsterdekurationsperioden. Resultaten av blom- respektive ljusdekorationer var emellertid endast tillfällig. För att bibehålla en ökning över en längre tidsperiod krävs upprepade förändringar i den estetiska miljön. Även mindre förändringar går hand i hand med po-

sitiva förändringar (Rice, Talbott & Stern 1980).

För att äta och på bästa sätt tillgodogöra sig måltidens näringsinnehåll är det inte oviktigt att ta hänsyn till den estetiska dimensionen. För många äldre som bor på särskilda boenden kan måltiden vara ett positivt avbrott i vardagen. Ett omsorgsfullt dukat bord, färgmässigt komponerad, hjälper till att höja aptiten. Inte att förglömma den betydelse gemenskap med andra har. Ett första steg mot ökad aptit hos en äldre vårdtagare är således genom den omsorg och omtanke vårdpersonal lägger ner på arrangemang kring matsituationen. Att planera matbrickan med tanke på färger och former kan vara en av flera möjligheter att öka den äldres aptit. Den omsorg som ägnas denna aktivitet kan liknas vid konstnärens komposition av ett konstverk. Konstnärens lika väl som vårdgivarens strävan är att bereda en annan individ en estetisk upplevelse.

Musik, sång och hälsa

Musiken utgör en självklar och tillika en stor del av tillvaron, inte minst för äldre. Redan under antiken formulerade filosofer teorier om musikens funktioner. Aristoteles menade att sång och musik renade från lidelser. Platon ansåg att musik kunde framkalla starka fysiska effekter. Men också i dagens samhälle har musiken sin givna plats. Effekterna på psykologisk- såväl som fysiologisk hälsa är positiva, minnesbilder dyker upp, inte sällan insatta i ett konkret sammanhang. Den kognitiva processen aktiveras. Det innebär att musiken väcker

känslor genom att den förknippas med det känsloläge som upplevts i en tidigare situation då samma musik förekom.

I dagens forskning är Götells (2000) och Götell et al. (2009) forskning exempel på att musik och sång är ett värdefullt redskap att skapa kontakt med den demente patienten. I sin avhandling beskriver hon sångens betydelse i demensvården, vilken har visat sig ge goda effekter. Sånger som är bekanta för den äldre kan förhindra vredesladdade stämningar under matning, tandborstning och påklädning. Det kan bero på att de delar av hjärnan som reglerar dessa funktioner kan vara intakta. Det innebär att den demente har kvarvarande funktioner som kan utnyttjas.

Johnsson (2003) visar att äldre kvinnor som ges möjlighet att göra individuella musikval förbättrar sin sömn, vilket innebär kortare insomningsperiod och färre uppvaknande på natten. Lai och Good (2005) menar att musik förbättrar sömnkvaliteten hos äldre, vilket visar sig i längre sömnperioder, snabbare insomning, mindre sömnstörning samt bättre daglig funktion.

Theorell (1998; 2006; 2009) har en omfattande forskning kring kulturens betydelse inte minst musikens och körsångens betydelse för hälsa och livstillfredsställelse, samt den positiva effekt som uppvisas i hormonsystemet. Lindström (2006) betonar körsångens pedagogiska betydelse.

Konstkulturens betydelse utifrån den äldres perspektiv

Forskning visar att musik och litteratur har en framträdande plats i äldre personers liv (Wikström 2004). Deltagarna i studien utgörs av (n=166) personer i åldern 65 till 89. Genomsnittsålder är 76,6, för män 74,8 (n=80), för kvinnor 78,4 (n=86). Inga demografiska skillnader när det gäller utbildning. Samtliga deltagare bor i en egen lägenhet, är mentalt orienterade avseende namn, tid och rum. Information om deltagarnas inställning till- och behov av konstkultur inhämtades via semistrukturerade intervjuer. Resultatet visar att dans, musik, litteratur och bilder är eller har varit utomordentligt betydelsefulla i de äldres dagliga liv. Deltagarna fick besvara hur ofta de ägnar sig åt olika konstkulturformer. När de var yngre var dansen viktigast. Senare i livet är musik och böcker viktigast och som de ägnar sig åt varje dag. Inte minst bidrog konstkultur till fysiska och intellektuella aktiviteter samt social gemenskap. Detta uttrycks i termer av;

att besöka biblioteket är en plats där du möter och lär känna andra

Liknande resultat rapporteras av Fitzpatrick et al. (2005). Med åldern minskar det sociala nätverket, vilket kan innebära att kulturaktiviteter utgör möjlighet att interagera med andra då de deltar i olika sociala sammanhang. Den estetiska upplevelsen - att fångas av en skönlitterär berättelse eller ett musikstycke, uttrycks av de äldre

(Wikström, 2004) i ord som ”tiden försvinner”, en positiv känsla av att uppliskas infinner sig. Att ägna sig åt kulturaktiviteter ger livet mening och är en källa till glädje. Detta uttrycks i termer av;

musik förflyttar mig i min fantasi till gamla tider; lyssna på sin favoritmusik gör att du känner glädje; med en bra bok glömmes du tid och rum; att läsa gör det möjligt att ”besöka” de mest fantastiska platser; när du läser eller lyssnar till musik springer tiden väg, det är det bästa jag kan tänka mig; du känner dig hel som person; att lyssna till musik och läsa en god bok ger livet ett meningsfullt innehåll; läsning gör mig ibland glad ibland ledsen.

Parker (2008) studerade ett representativt urval (n=1246) av män och kvinnor i åldersgruppen 65-95. Gruppen följdes under 12 år. Mortalitetsrisken ökade vid låg aktivitetsnivå, även då forskarna kontrollerat för ålder, utbildning, rörlighet samt andra hälsoindikatorer. Aktiviteter utgjordes av hobbies och trädgårdsarbete för män och organiserade aktiviteter såsom studiecirkel för kvinnor. Liknande resultat rapporteras av Agahi (2008).

I Folkhälsoinstitutets rapport (2005) belyses forskningsprogrammet ”Kultur i vården och vården som kultur” som stöder forskare som kombinerar naturvetenskap och samhällsvetenskap med humaniora. Ett flertal intressanta resultat inom det gerontologiska fältet presenteras som belyser kulturens betydelse, i synnerhet för äldre. I ett EU-stött pilotprojekt (Care & Culture, 2005) är målsättningen

en förbättrad omvårdnad, inte minst för den äldre vårdtagaren samt öka arbetsglädjen hos personal och studenter. Fokus är vårdtagarens sociala och kulturella behov. I resultatet kan utläsas att deltagarna har blivit mer medvetna om kulturens betydelse, samt att känna igen och ta hänsyn till vårdtagarnas sociokulturella behov. Hedly et al. (1994) fann att det är möjligt att förbereda och medvetandegöra sjuksköterskestudenter om betydelsen av individuellt anpassade kulturaktiviteter för äldre vårdtagare. Studentens attityd till den åldrade individen blir mindre negativ när hon/han kan observera positiva förändringar hos vårdtagaren. Att identifiera vårdtagarens behov av aktivitet bidrog signifikant till hans/hennes psykologiska, intellektuella och emotionella välbefinnande.

I en experimentell studie om äldres behov av aktiviteter visar det sig att en ökning av aktiviteter stimulerar de anabola uppbyggande hormonerna, samt bryter social isolering. Ett slumpmässigt urval av 30 personer på ett äldreboende ingick i studien. Interventionen utgjordes av ökade kulturella aktiviteter. Kontrollgruppens aktiviteter hölls på normalnivå (Arnetz et al., 1983).

Referenser

- Arnetz, B., Theorell, T., Levi L., Kallner A., & Eneroth, P. (1983). An experimental study of social isolation of elderly people. Psychendocrine and metabolic effects. *Psychosomatic Medicine*, 45(5).
- Agahi, N. (2008). Leisure activities and health. Avhandling, Karolinska institutet, Stockholm
- Berryman-Miller S. (1988). Dance/movement, effects on elderly's self-concepts. *Journal of Physical Education, Recreation and dance*, 59, 42-46.
- Care & Culture (2005). <http://www.huddinge.se>
- Etcheverry-Fersh, J. (1981). Dance/movement therapy, a holistic approach to working with elderly. *Activities & Aging*, 2(1), 21-30.
- Fitzpatrick, T., McCabe J., Gitelson, R., & Andereck K. (2005). Factors that influence perceived social and health benefits of attendance at senior centres. *Activities, Adaptation and Aging*, 30(1).
- Fjellström, C. (2003). Den glömda matfrågan. Om vetenskapsparadigm och forskningsinriktningar. In C. Fjellström (Ed.), *Näring för magen eller själen? Om svensk måltidsforskning 1980-2003*. Stockholm: Institutionen för samhällsvetenskap, Uppsala universitet, Måltidsakademien.
- Götell, E., Brown, S., & Ekman, S.L. (2009). The influence of a caregiver singing and background music on vocally expressed emotions and moods in dementia care, a qualitative analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 46, 422-430.
- Götell, E., Brown, S., & Ekman, S.L. (2000). Caregiver-assisted music events in psychogeriatric care. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 7, 119-125.
- Hedly, V., Wikström, B-M., Gunnarsson, E., & Sjöqvist K. (1994). Individualized activities as a motivating factor in long-term care. *Geriatric Nursing*, 15, 246-249.
- Kultur för seniorer – kultur och hälsa. (2005). <http://www.umea.se/halsa>.
- Kultur i vården och vården som kultur? (2005) <http://www.lansmuseum.a.se>

- Johnsson, J.E. (2003). The use of music to promote sleep in old woman. *Journal of Community Health Nursing*, 20(1), 27-35.
- Lai, H., & Good M. (2005). Music improves sleep quality in older adults. *Journal Medical*, 49, 34-244.
- Lindström, Dorota. (2006). Sjung, sjung för livet! En studie av körsång som pedagogisk verksamhet och av deltagarnas upplevelser av hälsa och livskvalitet. Licentiatuppsats, Luleå Tekniska universitet, Musikhögskolan: Piteå.
- Osgood, NJ., Smith Meyers, BB., & Orchowsky, S. (1990). The impact of creative dance and movement training on the life satisfaction of older adults, an exploratory study. *The Journal of Applied Gerontology*, 9(3), 255-265.
- Nyström, K. Dans på gränsen. (2002). Demensdrabbades kommunikation i dansterapi. Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet: Stockholm.
- Paalo – Bengtsson, L., Winblad, B., & Ekman, S-L. (1998). Social dancing, a way to support intellectual, emotional, motorfunctions in persons with dementia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 5, 545-554.
- Paalo – Bengtsson, L., & Ekman, S-L. (200). Dance events as a caregiver intervention for persons with dementia. *Nursing Inquiry*, 7, 156-165.
- Parker, MG., & Agahi, N. (2008). Leisure activities and health. *Journal of Aging and Health*, 20(7), 855-871.
- Rice, CG. Talbott, JA., & Stern, D. (1980). Effects of environmental agents on social behaviour of patients in a hospital dining room. *Hospital Communication Psychiatry*, 31, 128-130
- Theorell, T. (1980). När orden inte räcker. Natur & kultur: Stockholm.
- Theorell, T. (2006). I spåren av 90-talet. Karolinska Institutet University Press AB: Stockholm
- Theorell, T. (2009). Noter om musik och hälsa. Karolinska Institutet University Press AB: Stockholm.
- Wikström, B-M., Theorell, T., & Sandström, S. (1992). Psycho physiological effects of stimulation with pictures of works of art in old age. *International Journal of Psychosomatic*, 39, 68-75.
- Wikström, B-M., Theorell, T., & Sandström, S. (1993). Medical health and emotional effects of art stimulation in old age. A controlled intervention study concerning the effects of visual stimulation provided in the form of pictures. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 60,195-206.
- Wikström, B-M., Ekvall, G., Sandström, S. (1994). Stimulating the creativity of elderly institutional women through works of art. *Creativity Research Journal*, 2, 171-182.
- Wikström, B-M. (2000). Visual art dialogues with elderly persons, effects on perceived life situation. *Journal of Nursing Management*, 8, 31-37.
- Wikström, B-M. (2002). Social interaction associated with visual art dialogues, a controlled study. *Aging and Mental Health*, 6(1), 80-85.
- Wikström, B-M. (2003). Estetik och omvårdnad. Studentlitteratur: Lund.
- Wikström, B-M. (2004a). Older adults and the arts, the importance of aesthetic forms of expression in later life. *Journal of Gerontological Nursing*, 30(9), 30-36.
- Wikström, B-M. (2004b). Konstbilder i teori och empiri. In H. Wiik (Ed.), Goda aktiviteter för äldre, Studentlitteratur: Lund.
- Wikström, B-M. (2007). Congregate housing for old people, the importance of physical environment and perceived sense of security. *Australian Journal of Primary health*, 13(3) 85-90.
- Zandt, SV., & Lorenzen, L. (1985). You're not too old to dance, creative movement and old adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 6(4), 121-130.