

<https://www.cultureforhealth.eu/> in <https://culture-on-prescription.eu/>

SOCIALNO PREDPISOVANJE IN KULTURA NA RECEPT

V slovenskih medijih smo zasledili več prispevkov na temo socialnega predpisovanja. Kaj pravzaprav to pomeni in predvsem kaj to prinaša starejšim osebam? Pri mednarodnem projektu *Kultura za zdravje* (Culture for Health, 2021 do 2023) je sodelovala tudi slovenska nevladna organizacija s področja kulture Asociacija.

Socialno predpisovanje (ang. *social prescribing*) je preverjeno uspešen pristop k reševanju osamljenosti in drugih izzivov duševnega zdravja. Ta preventivni pristop je še dokaj nepoznan v mnogih državah, tudi pri nas, a ponekod se je že formalno uveljavil kot eden od možnih ukrepov znotraj nacionalnih zdravstvenih sistemov.

V projektu *Kultura na recept* (ang. *Culture on Prescription*), ki raziskuje uporabo tega pristopa za starejše osebe, postopek opišejo na kratko takole: zdravstveni delavec (osebni zdravnik ali medicinska sestra) po oceni zdravstvenega stanja in počutja osebam »predpiše« udeležbo v organiziranih kulturnih dejavnostih v skupnosti.

Dobro zdravje in dobro počutje sta temeljna stebra uspešnih družb. Vendar se zdravstvene politike v državah EU osredotočajo predvsem na zdravljenje bolezni, čeprav je dokazano, da je preprečevanje bolezni in promocija zdravja stroškovno učinkovitejše kakor zdravljenje. Zato se ambicioznejši in celovitejši pristop k zdravju in dobremu počutju, ki

dopolnjuje biomedicinski model, preusmerja v preventivo.

Več kot 75 milijonov starejših v Evropi se z družino ali prijatelji srečuje največ enkrat na mesec, mnogi se počutijo osamljene. V zadnjih letih je ta občutek okrepila pandemija covida-19, zaradi katere mnogi tudi več mesecev niso imeli stikov s prijatelji ali sorodniki. Od takrat sta se anksioznost in depresija znatno povečali. Poleg tega imajo številne evropske države v svojih sistemih psihosocialne pomoči omejene zmogljivosti in dolge čakalne vrste. Evropska komisija zato poziva k celovitemu pristopu k duševnemu zdravju in med drugimi dejavniki prepoznava tudi potencial kulture za izboljšanje zdravja in dobrega počutja.

Kako socialno predpisovanje deluje?

Po rezultatih raziskav je vzrok za vsak peti obisk pri osebnem zdravniku nemedicinska težava. Socialno predpisovanje omogoča osebnim zdravnikom, medicinskim sestram in drugim strokovnjakom v primarnem zdravstvu napotitev oseb, ki iščejo pomoč, na različne lokalno organizirane neklinične storitve, ki bi lahko pomagale pri izboljšanju njihovega zdravja in dobrega počutja: telovadba, izleti v naravi, prostovoljstvo, skupine za pohodništvo in izlete v naravo, vrtnarjenje, tečaji joge in pilatesa, veliko pa je ustvarjalnih dejavnosti iz širokega polja kulture. Te dejavnosti nudijo možnosti za čustveno izražanje in kognitivno stimulacijo, zmanjšujejo stres, sproščajo in omogočajo druženje; udeleženci se počutijo manj osamljene, lahko pa tudi razvijejo nove veščine ali znanja.

Poročila o socialnem predpisovanju v državah, kjer so s socialnim predpisovanjem začeli že v devetdesetih letih prejšnjega stoletja, npr. v Veliki Britaniji kažejo, da je vsak funt, vložen v to shemo, prihranil zdravstvenemu sistemu do enajst funtov. O pozitivnih učinkih socialnega predpisovanja poročajo tudi iz ZDA, Kanade, Avstralije in drugih razvitih držav.

Vstopna točka je navadno pri osebnemu zdravniku (v nekaterih državah tudi pri socialnih delavcih in šolskih psihologih), kjer uporabnik išče pomoč. Po oceni, da gre za težavo ali stanje, ki bi se ga dalo rešiti s pomočjo socialnega predpisovanja, uporabnika z napotnico usmerijo do socialnega povezovalca (ang. *social navigator* ali *link worker*). Ta uporabniku lahko nameni več časa; v katalogu razpoložljivih dejavnosti v skupnosti ter na podlagi uporabnikovih interesov izbereta določeno dejavnost in takrat povezovalec dopolni zdravnikovo napotnico. Povezovalec koordinira stik z izvajalcem dejavnosti in spremlja napredek uporabnika. Po izkušnjah je delo socialnih povezovalcev najučinkovitejše, če je organizirano v zdravstvenih domovih ali drugih skupnostnih centrih za zdravje. Ponekod te vmesne povezovalne stopnje nimajo in napotnico do konca izpolni kar zdravnik ali medicinska sestra. Tako kot velja za medicinske dejavnosti in zdravljenja, izvajalec izbranih dejavnosti potem izstavi račun zdravstveni zavarovalnici. V povprečju taka napotnica krije devet tednov vključenosti uporabnika v te neklinične dejavnosti, različno od države. Študije kažejo, da sta učinek in donosnost take naložbe največje, in če uporabnik

lahko sodeluje v izbrani dejavnosti dlje časa, tudi več let.

Kako kultura lahko koristi zdravju?

Kultura ponuja širok nabor možnosti za zdravju koristno kreativno udejstvovanje: bralne skupine (biblioterapija), skupine za kreativno pisanje, pevski zbori, pripovedovanje zgodb, gledališke skupine, tečaji risanja, slikanja, fotografije, kiparjenja, filmski klubi, obiskovanje muzejev in galerij ipd. Dejavnosti so lahko receptivne, kot je na primer poslušanje glasbe ali občudovanje likovnih del ali filmov, ali aktivne, kjer so udeleženci vključeni v ustvarjalni proces. Kulturne dejavnosti so lahko organizirane v oskrbovalnih ustanovah in v skupnosti, lahko pa so načrtovane skupaj s kulturnimi ustanovami (muzeji, knjižnice in umetniški centri) in izvedene v njihovih prostorih z aktivnim sodelovanjem starejših.

Rezultati raziskav o koristnosti tega nemedicinskega modela pomoči starejšim potrjujejo pozitivne učinke na zdravje: izboljšanje kakovosti življenja, splošnega in psihološkega počutja, še posebej pri bolnikih s kroničnimi boleznimi, večja je socialna vključenost, manj je depresije, tesnobe ter bolezenskih stanj, manj je kognitivnega upada. Kultura lahko podpira zdravje in dobro počutje na ravni posameznika (telesno in duševno zdravje ter subjektivno dobro počutje), na ravni skupnosti (socialna vključenost in povezanost) in na gospodarski ravni (kar OECD opisuje kot ekonomijo dobrega počutja).

Brez spodbujanja zdravega staranja se bo zaradi starajočega prebivalstva povečala potreba po dolgotrajni oskrbi

in zdravstveni porabi ter upočasnila gospodarska rast. Kulturno udejstvovanje starejših lahko pozitivno vpliva na njihovo zdravje in dobro počutje, tako receptivne kot aktivne oblike, saj pozitivno vplivajo na kognitivne funkcije starejših in povečujejo socialno vključenost in zmanjšujejo osamljenost. Vsi ti ukrepi so učinkovite naložbe, ki lahko podaljšajo obdobje aktivnega in zdravega staranja, zmanjšajo obremenitev svojcev in drugih neformalnih oskrbovalcev ter odložijo potrebo po dolgotrajni oskrbi.

Alenka Ogrin

Petra Boh in ilustracije Andreja Karba (2023). Spominobarvanka4 za starejše. Ljubljana: Artep – Celje: Grafika Gracer (52 strani)

SPOMINOBARVANKA ZA STAREJŠE

Spominobarvanka je prva slovenska pobarvanka za starejše. Avtorica Petra Boh je skupaj z ilustratoriko Andrejo Karba ustvarila 21 pobarvank s čudovitimi motivi slovenskih šeg in običajev, praznikov, ljudske umetnosti, kulture, tradicije in letnih časov. Knjiga vsebuje poleg pobarvank tudi priročnik za svojce ali oskrbovalce, kjer so poleg kazala navodila za uporabo in druge zanimive informacije s področja spomina, barv in barvanja v terapevtskem in okupacijskem kontekstu.

Pobarvanko smo preizkusili tudi v dnevnem bivanju Krekovega središča v Komendi. Najprej smo si z udeleženci skupaj ogledali raznolike motive pobarvank. Ugotovili smo, da je vsaka pobarvanka sama zase odlično izhodišče za pogovor – tudi starejše v dnevnem

bivanju so motivi spomnili na pretekle dni, predvsem na otroštvo. Ob motivih iz Spominobarvanke smo se pogovarjali o praznovanju božiča in velike noči v krogu velike družine, o trganju grozdja pri sorodnikih na Primorskem in podobno. Samo barvanje so preizkusili udeleženci z blažjimi kognitivnimi motnjami ali demenco. Zanimivo je bilo opazovati, na kakšen način so se lotili barvanja – vsak s svojo skrbno izbrano barvo in vsak na svoj način. Nekateri so barvali počasi in do črte natančno, drugi pa so namesto barvanja motivov z barvico raje pisali imena predmetov in ljudi, ki so jih prepoznali na ilustraciji.

Ugotovili smo, da bi bilo Spominobarvanko pri posameznikih z napredovalo demenco smiselno uporabljati v vodenem procesu, npr. preko skupinske ali individualne delovne terapije, saj je za človeka z demenco takšna pobarvanka lahko kar velik izziv. Mnogi motivi vsebujejo čudovite, a tudi drobne in mnogotere detajle, ki so za tiste z napredovanimi kognitivnimi motnjami ali demenco lahko že prevelik zalogaj. Na nekaterih motivih velik izziv predstavlja tudi globina fotografije, pri kateri je glavni motiv postavljen v ospredje, za njim pa so v različnih globinah prikazani drugi pestri motivi.

Veliko in pomembno vrednost Spominobarvanke prepoznavamo v njeni etnografski, domoljubni in medgeneracijski vsebini. Njeni lepi in pestri slovenski motivi so odlično izhodišče za pogovor o slovenski kulturni preteklosti, zgodovini in tradiciji, o krajevnih šegah in navadah.

Velik potencial Spominobarvanke je tudi možnost uporabe te pobarvanke kot orodja za povezovanje starejše in mlajše