

Kultur för hälsa och välbefinnande – en webbutbildning

Ulrika Lindblad
Strateg

ulrika.lindblad@sll.se

UPPDRAG

- Hälsö- och sjukvårdsnämnden och Kulturnämnden i Region Stockholm

EN KULTURUNDERSTÖDD VÅRD utgår ifrån

- Ett salutogent synsätt med fokus på hela människan och på individens friska resurser, hälsa trots sjukdom och svårigheter
- Estetiska uttryckssätt
- Vetenskap och beprövad erfarenhet – tvärvetenskaplighet

MÅLGRUPPER

- Vårdgivare
- Kulturlivet
- Patienten/Deltagaren
- Forskningen

UTBILDNINGAR

BETANIASTIFTELSEN - LIVSAKADEMIN

ERSTA SKÖNDAL BRÄCKE HÖGSKOLA

GÖTEBORGS UNIVERSITET

KARLSTADS UNIVERSITET

KAROLINSKA INSTITUTET

KUNGLIGA MUSIKHÖGSKOLAN, KMH

REGION STOCKHOLMS WEBBKURS

STOCKHOLMS MUSIKPEDAGOGISKA
INSTITUT, SMI

LUNDS UNIVERSITET

Region Stockholms webbkurs



Kultur för hälsa och välbefinnande

Kompetenscentrum för kultur och hälsa har tagit fram en webbkurs som behandlar sambandet mellan kultur och hälsa baserad på forskning och beprövad erfarenhet. Den riktar sig främst till den som arbetar inom hälso- och sjukvården men ligger öppen för alla intresserade på Region Stockholms utbildningsportal Lärtorget. Den tar cirka 25 minuter att gå och kräver inga förkunskaper.

Läs mer: [Region Stockholm lanserar digital kurs om kultur för hälsa och välbefinnande](#) (nyhet april 2021)

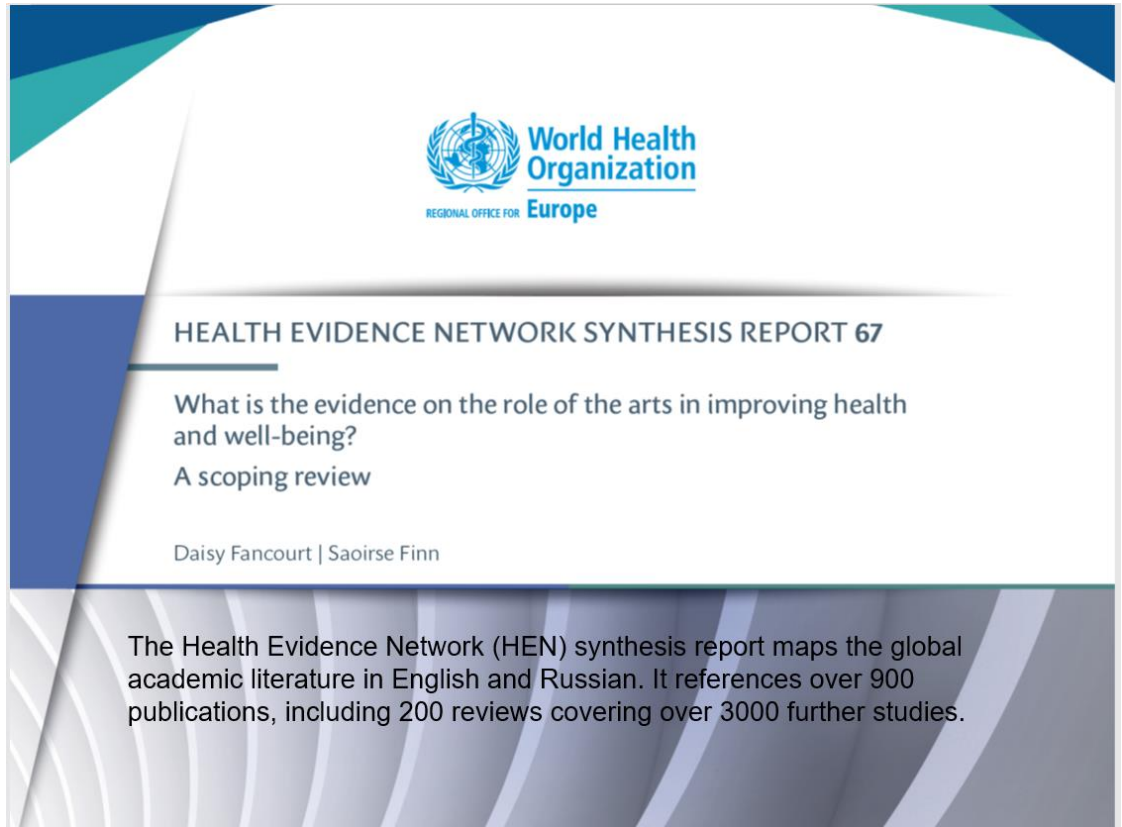
Gå webbkursen:

[Länk till kursen för dig som arbetar inom Region Stockholm](#)

[Länk till kursen för dig som arbetar utanför Region Stockholm](#)

Kultur för hälsa och välbefinnande

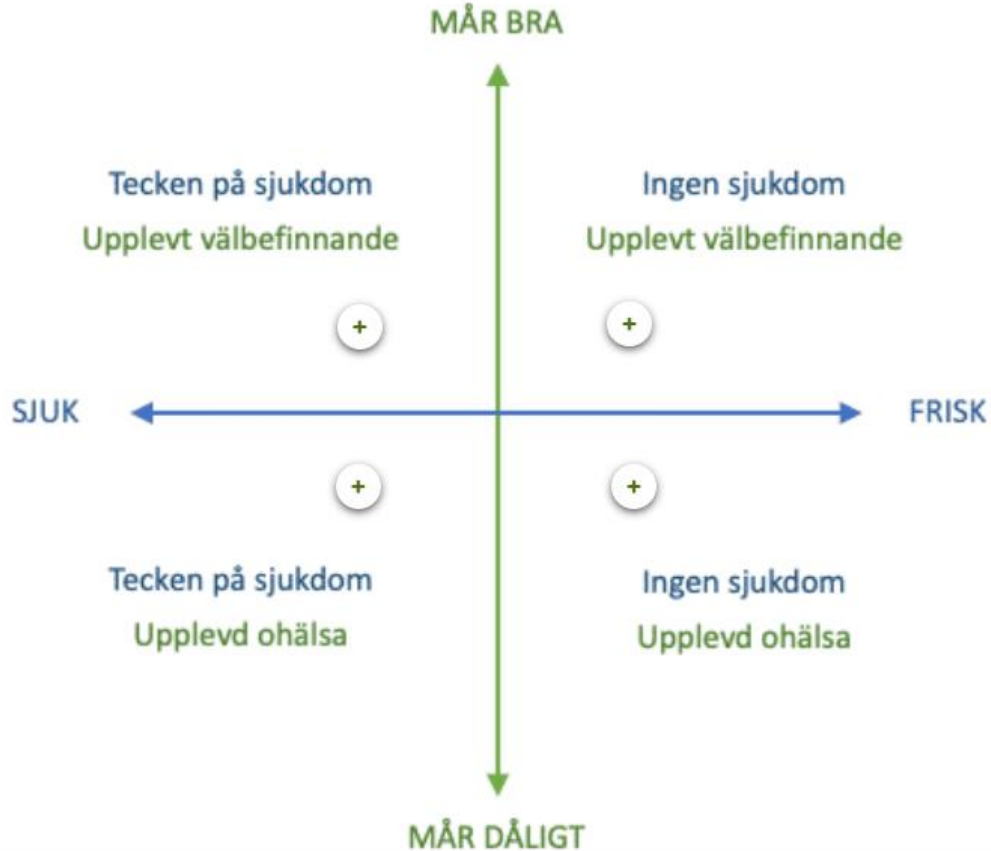
- Utgår från WHO
- Webbutbildning
- För vården
- Ca 20 min
- Inga förkunskaper
- Enkla övningar
- Filmer
- Samtalsguide APT



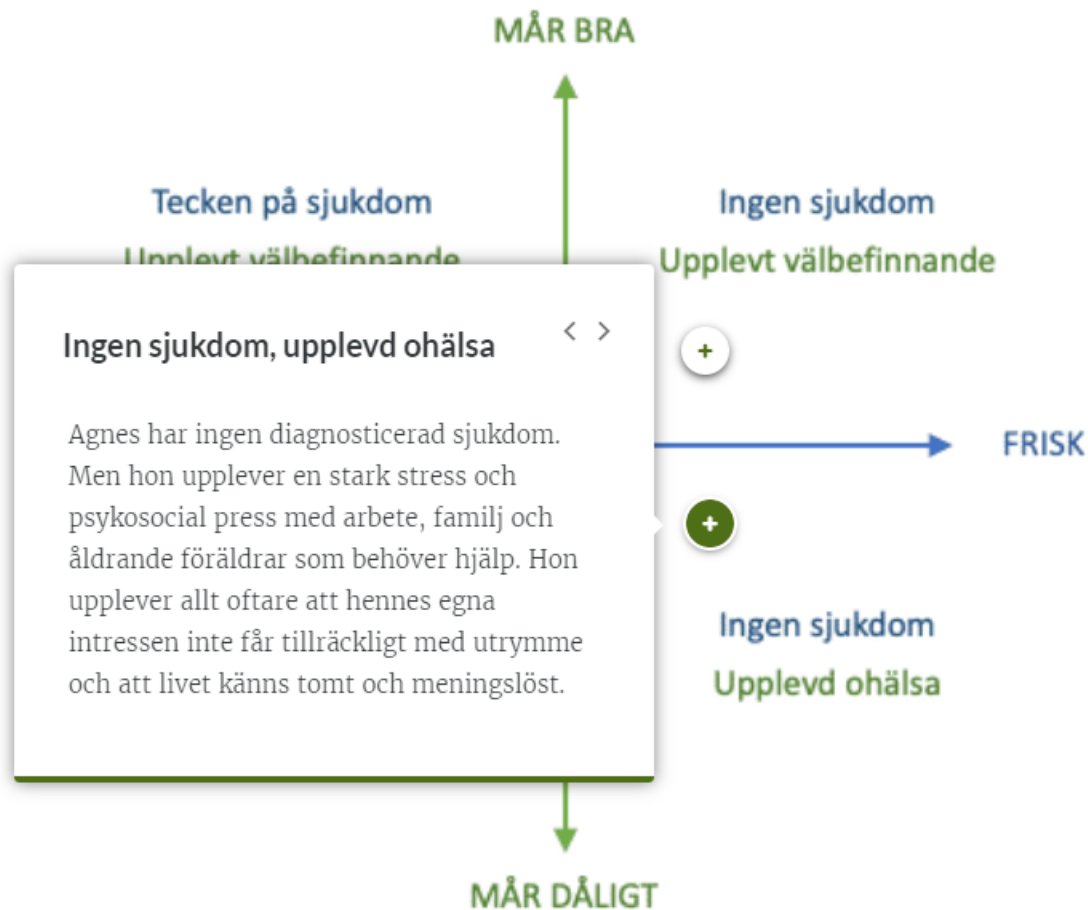
■ Kompetenscentrum ■ för kultur och hälsa

Att förstå hälsa

Så hur ska man då förstå hälsa om det inbegriper allt från frånvaro av sjukdom till socialt välbefinnande? Bilden nedan visar hur hälsa respektive ohälsa kan förstås. Klicka på plustecknet vid de fyra fälten för att läsa om några personers livssituationer.



■ Kompetenscentrum ■ för kultur och hälsa



Som du ser kan hälsa och ohälsa se väldigt olika ut. Du kan uppleva ett starkt välbefinnande även om du har en allvarlig fysisk sjukdom, eller må dåligt trots avsaknad av någon form av sjukdom.

Beskrivande modell

KULTUR RYMMER

Estetisk upplevelse

Fantasi

Sensorisk stimulans

Känslomässig
aktivering

Kognitiv stimulans

Social interaktion

Fysisk aktivitet

SAMBAND

PSYKOLOGISKA

Självförtroende, coping,
acceptans

FYSIOLOGISKA

Minskade
stresshormoner,
förbättrat immunsystem

SOCIALA

Minskad isolering och
ensamhet, ökat socialt
stöd

EXISTENTIELLA

Hopp, livsglädje,
livsmening

ANVÄNDNINGS- OMRÅDE

PREVENTION

MANAGEMENT

BEHANDLING

① Ta del av de nationella riktlinjerna

- Nationellt kunskapsstöd för god palliativ vård i livets slutskede
- Schizofreni eller schizofreniliknande tillstånd, kvarstående psykosymtom – Musikterapi
- Demenssjukdom, måttlig till svår – Strukturerade insatser med musik, sång och dans

Enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer kan kulturinterventioner ges inom palliativ vård, vid schizofreni och vid demenssjukdom.

■ Kompetenscentrum ■ för kultur och hälsa

Låt oss titta på ett exempel där du kan se några av delarna från den första kolumnen i modellen. Här ser du en film från Handengeriatriken, Aleris AB. De använder kultur, bland annat i form av dans, som rehabiliterande gruppverksamhet.

