



KULTURA ETA OSASUNA



**Kulturaren
Euskal Behatokia**
Observatorio Vasco
de la Cultura



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA
DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA



KULTURA ETA OSASUNA

Aurkezpena 3

Eztabaida teorikoa eta gaiaren egoera 4

1. KULTURAREN ETA OSASUNAREN ARTEKO LOTURA 4
2. KULTURA ETA OSASUNA EZTABAIDA PUBLIKOAN 5

Kultura/osasuna arloetan egindako esku-hartzeetan frogatu diren onurak 8

3. KULTURAREN ONDORIOAK OSASUNEAN 8
 - 3.1. Prebentzioaren eta tratamenduaren onurak 8
 - 3.1.1. Kultura, osasun-arazoak prebenitzeko tresna gisa 8
 - 3.1.2. Kultura, osasun-arazoetarako tratamendu gisa 10
 - 3.2. Kultura-kontsumoaren eta parte-hartze aktiboaren onurak 13
 - 3.2.1. Kultura-kontsumoaren ondorioak osasunean 13
 - 3.2.2. Kultura-jardunak osasunean dituen ondorioak 13
4. OSASUNAREN ONDORIOAK KULTURAN 15
 - 4.1. Osasunak kultura-kontsumoan eta parte-hartzean duen eragina 15
5. EDUKIAREN LABURPENA 16

Inspirazioa eta jardunbide egokiak 17

6. NAZIOARTEKO JARDUNBIDE EGOKIAK 17
7. ESTATU MAILAKO JARDUNBIDE EGOKIAK 19
8. JOERAK JARDUNBIDE EGOKIETAN 21
9. IRISGARRITASUNA HOBETZEKO TRESNAK 22

Ondorio gisa 24

Bibliografia 26



AURKEZPENA

Kulturaren, osasunaren eta ongizatearen arteko erlazioa orain dela urte batzuetatik eztabaidetan agertu ohi den gaia den arren, Kulturaren Euskal Behatokiak ez du orain arte horri buruzko azterketarik egin.

Gure inguruko herrialde askotan, aspalditik ari dira kultura eta osasuna lotzearen garrantzia aztertzen eta aitortzen eta, ekimen zehatzak bultzatuz, aurreranzko urratsak egiten. Hala ere, ikusten da orain arte egin diren ekintzak indibidualak direla eta langartuta daudela, eta oraindik ez dagoela nazio mailan edo Europan kultura eta osasuna lotzen dituzten programak gauzatzeko baterako apusturik.

Kulturak osasunean dituen onurei buruzko eztabaida benetan sustatu zen Osasunaren Mundu Erakundeak (OME), 2019an, maila handian egindako txosten bat argitaratu zuenean, osasunaren eta arteen arteko erlazioaren literatura sakon ikertzen zuena eta haren azterketa fina egiten zuena. Egia da balio soziala edo berrikuntza neurtzeko adierazleen eredueta kontuan hartzen dela kulturak ongizatean duen inpaktu positiboa, baina praktikan ez da harago jo, eta oraindik ere kultura ez da txertatzen, oro har, herrialdeen osasun-planetan, ebidentziak hor dauden arren.

Pandemia iritsi izanak eta hark mundu mailan eragin zuen kolpeak arreta mundu osoko osasun-sistemengan eta osasun fisikoa zein psikologikoa babestearengan jartzea ekarri zuen. Testuingurua horren kontuzkoa izanik, ihesbide gisa azaleratu ziren arteak eta kultura, eta agerian geratu zen pertsonen osasun-egoeran eta ongizatean duten eragina.

Kulturaren eta osasunaren arteko erlazioa aztertzen duten txosten eta lan gehienek kulturak, prebentzioko zein tratamenduko ekintzen bitartez, pertsonen osasun-egoeran dituen ondorio positiboak analizatzen dituzte. Txosten honetan, osasunaren eta kulturaren artean dagoen erlazioa aztertzearen aldeko apustua ere egiten da, pertsonen osasun-egoerak kultura-jarduna eta kultura-konsumoa mugatzeko edo baldintzatzeko orduan duen eragina analizatuz. Horrela, bada, txostenaren helburua da kulturaren eta osasunaren artean, oro har, dagoen erlazioa aztertzea, noranzko bikoitzeko erlazioa dagoela kontuan izanda.

Pandemiak eztabaida publikoaren erdigunean jarri du osasuna, osasun mentala batez ere, eta azkartu egin du bizi-kalitatea hobetzeko irtenbideak bilatzeko eginkizuna. Hainbat forok –Interaccióok, esaterako, haren azkeneko edizioan (2021eko azaroan)– kulturaren eta osasunaren arteko loturaren inguruko hausnarketa egin du. Europako Batzordeak, bestalde, iragarri berri du azterketa bat egingo duela, kultura-jardunen eta osasun mentalaren eta ongizatearen artean dagoen erlazioa analizatu eta Culture Action Europe erakundeak koordinatuko duena. Helburua izango da politiken benetako aldaketa eragitea eta osasunean eta ongizatean dimentsio berri bat sortzeko programak garatzeko eta esperimentatzeko erreferentziazko plataforma bat sortzea.

Testuinguru horretan, bibliografia berrikustea eta analisi sakona egitea planteatzen du azterketak, nazio zein nazioarteko mailan egiten ari diren eta etorkizuneko erabaki eta ekintzetarako inspirazio-iturri izan daitezkeen jardunbide egokiak ere erakutsiz.



EZTABAIDA TEORIKOA ETA GAIAREN EGOERA

Noranzko bikoia da kulturaren eta osasunaren arteko erlazioa. Lehenik eta behin, frogatuta dago kulturak eragin positiboa duela pertsonen osasun-egoeran, bai gaixotasunen prebentzioan, bai haien tratamenduan edo sintometako batzuen hobekuntzan. Bestalde, osasunarekin lotutako baldintzatzaile jakin batzuek zuzeneko edo zeharkako eragina dute parte-hartze edo kontsumo kulturallean.

Txosten honek kultura-osasuna binomioaren eragin bikoitzaren gaiari heltzen dio, eta azkeneko urteetan sortu diren arazoak eta egin diren aurrerapenak aztertzen ditu.

1. KULTURAREN ETA OSASUNAREN ARTEKO LOTURA

Gero eta frogatuago dago kulturak ondorio positiboak dituela osasunean, eta agerikoa da badagoela bien arteko lotura bat, bultzatu beharrekoa. Nahiz eta urteak daramatzagun kulturak osasunean dituen ondorioak aztertzen, orain dela gutxiko bizipenek –covid pandemiak, esaterako– azeleratu egin dute gaiari buruzko ikerketa teorikoa, bai eta ekimen zehatzak abian jartzeko jarduna ere.

Eztabaida teorikoan aurrera egin eta kultura-osasuna binomioaren ondorioak ikertzeko, garrantzitsua da bi kontzeptu horiek argi definitzea.

Azkeneko urteotan nolabaiteko bilakaera izan du osasunaren definizioak, alderdi fisikoak kontuan hartzetik, alderdi psikikoak eta emozionalak eta ongizatea ere kontuan hartzera pasatu baita. Gaur egun, **honela definitzen du osasuna Osasunaren Mundu Erakundeak: ongizate fisiko, mental eta sozialeko egoera betea, eta ez bakarrik gaitzik edo gaixotasunik ez izatea.**

Osasuna era horretan definitzeak baditu txosten honetarako interes berezia duten ondorio batzuk. Lehenik eta behin, gaixotasunak prebenitzeak duen garrantzia nabarmentzen da eta, beraz, osasunean erabakigarriak diren alderdiak lantzeak duen garrantzia. Bestalde, ongizatea jartzen du erdigunean, ikuspegi indibidualetik zein sozialetik, eta azkenik, askotariko alderdiak txertatzen ditu ongizatearen kontzeptuaren barruan, hala nola gizarte-integrazioa, gizartean onartua izatea eta konfiantza izatea, marjinaltasuna eta desparekotasun soziala, ongizate emozionala, ongizate fisikoa, etab.

Osasunaren definizioa nazioarteko organismoek –hala nola Osasunaren Mundu Erakundeak– finkatzen eta adosten duten arren, zailagoa da kulturaren definizioa eta haren hedapena zehaztea.

Berriki egin diren azterlanak –Osasunaren Mundu Erakundeak 2019an argitaratutakoa kasu– artean zentratzen dira, eta ez kultura- eta sormen-jarduera guztietan. OMEren txostenak, hain zuzen ere, arte eszenikoek, ikusmen-arteek, diseinuak, artisautzak, literaturak, arte digitalen eta museoetara, arte-galerietara, erakusketetara, kontzertuetara, antzerkira, ekitaldi komunitarioetara, jaialdietara eta azoketara joatearekin lotutako kultura-kontsumoak osasunean duten efektuetan jartzen du arreta.



Txosten horretan, aurrez azaldutako moduan ulertzen diren arteak protagonista diren arren, kontsumitu edo ekoiztu daitezkeen eta inplikaturak dauden eragileengan inpaktu bat eragiten duten jardueren multzo gisa ulertzen da kultura. Kontzeptu hori lotuta dago kultura-, arte- eta sormen-jardueretan parte hartzearekin, kultura-kontsumoko zein partaidetzako ohituren ikuspuntuetatik.

Behin txosten honen oinarrian dauden kontzeptuak zehaztu eta definituta, dagoen literatura aztertzeak gaur egun dauden ezagupen eta ebidentzietara hurbilduko gaitu. Ebidentziak erakusten du azkeneko hamarkadetan, Europan zein munduan oro har, hainbat jarduerak –kirolak, boluntariotzak, arteak eta kulturak, esaterako– pertsonen ongizatean eta osasunean izan ditzakeen onurei erreparatzen hasi garela. Eta pandemia iritsi izanak azkartu eta egiaztatu egin du ebidentzia hori.

Kulturaren eta osasunaren arteko sinergia positiboak mundu osoan egin diren ekimenetan ikusten dira, baina herrialde askotan ekintzak ugaritu diren arren, nabarmena da nazioarteko lankidetzaren eta baterako apustu falta.

Frogatuta dago arteak osasunerako onurak dituela, eta literatura zientifikoak aspalditik eman du horren testigantza. OMEren txostenak (2019) 900 artikuluren berrikuspen sistematikoa egiten du, eta ondorioztatzen du arteen jardunarekin eta kontsumoarekin lotutako jarduerak osasunaren baldintzatzaile jakin batzuk prebenitzeko eta tratatzeko onuragarriak direla esateko behar adinako ebidentzia dagoela. Argitaratu diren azterketek erakusten dute kulturak osasuna eta soziabilitatea hobetzen dituela, eta gaixotasunak izateko arriskua murriztu egiten duela.

Gai horiei buruzko argitalpenen azpian, bestalde, badago beste ideia bat: **arte-jarduera guztiak ez direla osasun-estrategiak, baizik eta onura horiek izan ditzaten lortzeko, osasunari dagokion helburu esplizitu batekin pentsatuta eta diseinatuta egon behar dutela kultura- edo arte-jarduerak.**

Kulturak osasunean dituen efektuei dagokienez, bi alderdi bereizi behar dira.

1. Lehenik eta behin, kulturak eragina du osasunean, gaixotasunen prebentzioan zein tratamenduan. Ildo horretan, kultura-jarduerak eta kultura-jardunak bi alderditatik izan ditzake ondorio positiboak osasunean: gaixotasun edo osasun-arazo jakin batzuk izateko arriskuaren **prebentzioan**, eta osasunaren erasan jakin batzuk hobetzeko **tratamendu osagarri** modura.

2. Bestalde, ondorioak ezberdinak izango dira, kultura-jarduera **modu aktiboan praktikatzan den** edo **modu pasiboagoan kontsumitzen den** kontuan hartuta.

Dauden ebidentziak eta egiten ari diren azterketen emaitza esperantzarriak gorabehera, argitaratutako txostenetan azterketa gehienek egiaztatzen dute osasunaren eta kulturaren arloko jarduketak onuragarriak direla gaixotasun mentalak hobetzeko eta prebenitzeko. Osasunaren Mundu Erakundeak ohartarazten du oraindik asko dugula ikasteko eta ez dakigula, esaterako, kulturak ze eragin duen gaixotasun infekzioso edo nahasmendu autoimmuneengan.

2. KULTURA ETA OSASUNA EZTABAIDA PUBLIKOAN

NAZIOARTEAN

Nazioartean, Osasunaren Mundu Erakundeak da osasunaren arloko gomendioak eta politikak bultzatzen dituen organismoa, eta dagoeneko urte batzuk daramatza arteak eta kulturak osasunaren prebentzioan eta tratamenduan duten eraginaz eta onurez baliatuko diren ekintzak aztertzen eta lehenesten.

OMEren asmo-deklarazioa irmoa da, eta adierazten du arteak osasun psikologikoa eta emozionala kudeatzen eta oneratzan zein lesio bat edo gaixotasun bat sendatzen lagun dezakeela.



Kultura- eta osasun-proiektuek desparekotasun sozialak konpentsatzeko balio dute, eta eragina dute Garapen Jasangarriko Helburuek (GJH) ezartzen dituzten helburuetan. **Kultura eta osasuna lotzen dituzten proiektuak bultzatzeak garapen jasangarriko helburuei erantzuteko balio du, zehazki 3. helburuari** erantzuteko; bizimodu osasungarria bermatzera eta adin guztietako pertsona guztien ongizatea sustatzera bideratuta dago helburu hori. Txosten honetan azaltzen den ebidentziak tinko justifikatzen du kulturak Garapen Jasangarriko Helburu hori betetzen laguntzeko duen gaitasuna eta, zehazki, 3.4 helmuga: “2030. urterako, prebentzioaren eta tratamenduaren bitartez, transmitigarriak ez diren gaixotasunen ondoriozko heriotza goiztiarrak heren bat murriztea, eta osasun mentala eta ongizatea sustatzea”.

Garapen Jasangarriko Helburuetako bat lortzen laguntzeaz gain, kultura eta osasuna lotzea eta arlo horretan kultura bultzatzea 2030 Agendan munduko hazkunde helburu modura planteatzen den garapen parekide eta sozialarekin eta, ingurumenari dagokionez, garapen arduratsuekin lerrokatuta dago.

Osasunaz eta OMEk hura sustatzeko duen eginkizun nabarmenaz harago, Nazio Batuen Erakundeak (NBE) beste erronka global batzuk identifikatzen ditu, kulturak bete dezakeen eginkizun estrategikoari etekina atera liezaioketenak. Horixe da, esaterako, **haurtzaroa** babesteko erronka, biztanleriaren **zahartzea** eta **desgaitasuna duten pertsonen** eskubideak babestekoa. Hiru arlo horietan, beharrezkoak dira haien eskubideak babestera eta bizi-kalitatea hobetzera bideratutako ekintza zehatzak, eta oso interesgarria izango litzateke eskubideon babesean, promozioan eta kontzientziazioan kultura txertatuko lukeen estrategia integral bat.

Nazio Batuek nabarmentzen duten bezala, biztanleriaren zahartzea XXI. mendeko eraldaketa sozial nabarmenenetako bat bihurtzar dago, eta eraldaketa horrek gizarteko sektore gehienetan ditu ondorioak. Adineko pertsona kopurua horrenbeste handitzeak haien osasun-egoera babesteko beharra eragiten du eta, hurrengo atalean ikusiko dugun bezala, kulturak soluzio oso interesgarriak eskaini ditzake.

Europar Batasuna da kontuan izan beharreko nazioarteko beste organismo bat, politika erkidea erabakitzeko eta Batasuneko kide diren estatuen barne-politika bideratzeko eta horri buruzko gomendioak egiteko duen ahalmenagatik. Europar Batasunean kultura-jarduerak osasun mentala eta norbanakoen ongizatea eta kolektiboa bermatzeko duten eginkizun

garrantzitsuaren inguruko kontzientzia gero eta handiagoa dago eta, azkeneko urteetan, onura horiek aztertzeraz bideratutako ekimenak sortzen ari dira.

Kultura-ikuspegiak osasunean dituzten ondorio positiboak baliatzeko asmoek justifikatzen dute *Culture for Health* ekimena abian jarri izana; ekimen horrek kulturak ongizatean eta osasunean duen eginkizunarekin lotutako Europar Batasuneko ezagupenak eta esperientziak ikertzen ditu, eta horien elkartrukea garatu, jardunbide egokiak identifikatuz, aukera berriak sortuz eta gomendio politikoak eginez. Ekimen horren barruan, gainera, kultura-jarduerak osasun-helburu zehatzekin erabiliko dituzten sei proiektu pilotu garatuko dira.

Hainbat ikertzaile ari da proiektu pilotu horien jarraipena egiten; emaitzak ebaluatzen dituzte, eta hainbat proiektu dago tartean, honako hauek, besteak beste: zuzeneko musika ospitaletan, dementzia duten pertsonentzako esperientziak museoetan, lantokietako akiduraren aurkako kultura-esperientziak, bai eta baldintza sozialak, inklusioa eta ongizate emozionala eta mentala hobetzeko kultura-esperientziak ere. Askotariko jarduketak dira, botere publikoek, enpresek eta herri-erakundeek osasunean gehien eragiten duten prozesuetan eta faktoreetan jarduteko helburuz garatzen dituztenak, baita gaixotasunak prebenitzeko eta pertsonen osasuna babesteko eta sustatzeko ere, maila indibidualean zein kolektiboan.

ESPAINIAKO ESPARRUA

Espanian, 2011ekoa da Osasun Publikoari buruzko Lege Orokorra eta, legearen ardatz nagusia herritarren osasuna promozionatzea, prebenitzea eta babestea den arren, eta osasun publikoa ekintza sanitario, sektorial eta zeharkakoen bitartez babesten dela adierazten duen arren, ez du jasotzen kultura osasun-jardueretarako arlo estrategiko gisa.

Legearen helburua da herritarrek ahalik eta osasun-maila onena izan dezaten beharrezkoak diren oinarriak ezartzea, politiken, programen, zerbitzuen eta, oro har, pertsonen osasunean eragiteko helburua duen edozein jarduketaren bitartez. Hala eta guztiz ere, ez du aipatzen interakzio estrategikoko funtsezko sektorerik, kultura kasu.



Azkeneko urteotan, covid pandemiaren eraginez batez ere, aurrerapen handiak egin dira osasunaren babesaren eta promozioaren alorrean. Esperientzia horrek eta nazioarte mailako aurrerapenek eta gomendioek pentsarazten digute etorkizun hurbileko ekimenek eta gomendioek kulturak osasunaren promozio indibidualean eta kolektiboan betetzen duen eginkizun estrategikoa jasoko dutela.

Kultura eta osasuna lotzen dituen eta kultura- eta arte-ekintzak osasun-arazoak prebenitzeko eta hobetzeko tresna baliagarri gisa jasotzen dituen lege-esparrurik ez dagoen arren, dagoeneko osasun-helburu zehatzak dituzten kultura-jarduerak abiarazi dituen ekimen ugari dago. Maila publikoan zein pribatuan, aurrerapenak egiten ari dira era horretako ekimenei dagokienez, eta autonomia-erkidego batzuk dagoeneko hasi dira artea nahasmendu eta gaixotasun jakin batzuk arintzeko tresna gisa errezetatzen.

EUSKADIKO ESPARRUA

Berriki aurkeztu da EAEko Osasun Publikoko Lege-proiektua, eta kontuan izan beharreko ikuspegi berritzaile eta nabarmena erakusten du. Lege-proiektu horretan, Osasun Sistema Publikoa taxutu eta antolatu nahi da, osasun publikoaren arloko egungo erronkei erantzun integral, egoki eta eraginkorra eman ahal izan diezaie. Hori lortzeko, ikuspegi integratzailea aplikatzen da politika guztietan, eta ikuspegi horretatik abiatuta, osasuna funtsezko arloa izango da administrazioaren politika guztietan, eta ez bakarrik osasun-arloarekin lotutako eta arlo horretara bideratutako politiketan soilik.

Dagoen ebidentziari jarraiki ikuspegi oso interesgarria eta egokia den arren, kulturaren arloa ez da nabarmentzeko sinergia ezartzerakoan lehentasunezko arlo gisa. Hala ere, "politika guztietan osasuna" txertatzearen printzipioa lehenesteak kulturaren arlotik osasunaren arloan jarduteko aukera irekitzen du.

Agerikoa da urrats garrantzitsuak egin behar direla oraindik, baina legeria berri horrek aldaketa bat dakar osasun-estrategien ikuspegian, orain kontuan hartzen baitituzte baldintzatzaile sozialak eta beste arlo estrategiko batzuekin

interaktuatzeko beharra. Kulturaren eta osasunaren arteko lotura ibilbide luzeko gai hasiberria da, nazioarteko organismoak dagoeneko bultzatzen ari direna; beraz, aukera irekitzen da, etorkizunean arlo estrategiko gisa txerta edo aitor dadin.



KULTURA/OSASUNA ARLOETAN EGINDAKO ESKU-HARTZEETAN FROGATU DIREN ONURAK

3. KULTURAREN ONDORIOAK OSASUNEAN

Kulturak osasunean dituen efektuei dagokienez, aurrez aipatu ditugun bi joerak bereizten dira. Lehenik eta behin, kulturak gaixotasun, nahasmendu edo osasun-arazo jakin batzuen prebentzioan zein tratamenduan dituen ondorio positiboak xehatzen dira eta, bestetik, kultura modu pasiboan kontsumitzen denean eta kultura-jarduera bat modu aktiboan egiten denean eragiten dituen efektuen arteko aldeak aztertzen dira.

3.1. PREBENTZIOAREN ETA TRATAMENDUAREN ONURAK

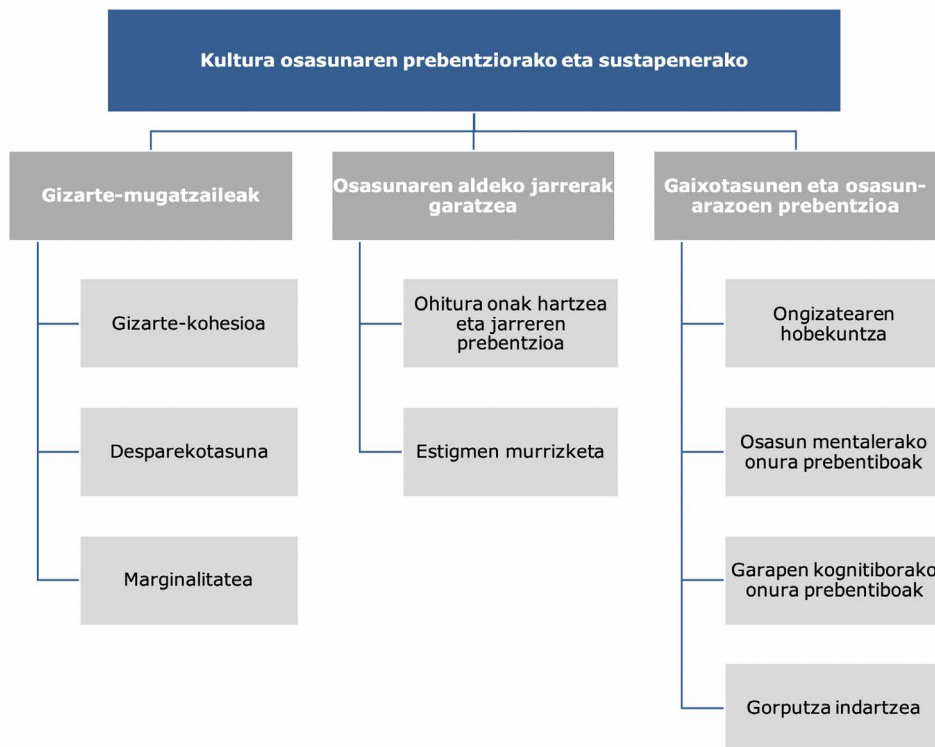
3.1.1. Kultura, osasun-arazoak prebenitzeko fresna gisa

Berriki egin diren azterketa eta analisisiek erakusten dute kultura eta arteak onuragarriak izan daitezkeela gaixotasun edo osasun-arazo jakin batzuk prebenitzeko. Prebentzioa, beraz, jardueraren beraren onurei esker gertatzen da (garapen kognitiboa, gogo-aldartearen hobetzea, etab.), bai eta, kultura-jardueraren beraren bitartez, ohitura positibo eta osasungarriak sustatzen direlako.

Osasuna ongizate fisiko, mental eta sozialeko egoera gisa definitzeak, eta ez gaixotasun edo osasun-eraskan gabeko egoera gisa, bere ondorioak ditu zehazterakoan zein ekintza izan daitezkeen prebentziozkoak. Era horretako definizioak berarekin dakar eragin negatiboa izan dezaketen baldintzatzaileengan (pertsonalak, kolektiboak eta sozialak) jarduteko beharra.

Analizatutako azterketek erakusten dute kulturak osasun-arazoak prebenitzeko ahalmena duela, elkarrengandik bereizten diren hiru alderditan jardunda: osasun-egoeran eragin negatiboa duten baldintzatzaile sozial batzuk hobetzea, osasunerako onuragarriak diren jarrerak edo jokabideak sustatzea eta gaixotasun batzuk zuzenean prebenitzea.

1. **Grafikoa:** Kulturak osasunaren prebentzioan eta promozioan duen ahalmena



Iturria: Geuk egina

Kultura, osasuna prebenitzeko eta promozionatzeko

Osasun-egoeran eragina duten baldintzatzaile sozialak hobetzea

Indarrean dagoen eta OMEk egindako osasunaren definizio zabaletik abiatuta, osasunak badu alderdi sozial bat, ongizatearekin lotuta dagoena, eta kulturak zuzenean sustatzen duena.

Gizarte-koheresia hobetzea	Hainbat lanek eta azterketak erakusten du kulturak gizarte-koheresia eraikitzeko gaitasuna duela, hura hobetzen laguntzen duten enpatiarekin, konfiantzarekin eta konpromisoarekin lotutako trebetasun kognitibo, emozional eta sozialak garatzen lagunduz.
Desparekotasunak murriztea	Azkeneko urteetan, desparekotasun sozialak murrizteko kultura eta artea erabiltzen dituzten programak garatu dira eta, adibidez, ikusi da desparekotasuna jasateko arriskuan dauden haurrei, antsietatea, depresioa edo alienazio emozionala murrizten laguntzen diela musikak, eta autoestimua, konfiantza eta ahalduntze pertsonala hobetzen.
Marjinatutako kolektiboaren egoera hobetzea	Kultura-jardunaren eta kultura-konsumoaren bitartez gizarte-koheresia hobetzeak eta desparekotasunak murrizteak kolektibo jakin batzuen marjinaltasun-egoera hobetzen laguntzen du. Kultura, gainera, marjinatutako kolektiboek ikusgarritasuna ematen, haiek normalizatzen eta haiei ahotsa ematen laguntzen duten balio eta printzipioak transmititzeko bidea ere bada. Hala nola hip-hop, musika, poesia eta kaleko arteak erabiltzen dituzten proiektuek emaitza onak izan dituzte komunitate bateko pertsonen arteko konfiantzako harremanak eraikitzerako orduan, eta pertsona kalteberen isolamendu-egoera murrizten eta haien parte-hartze komunitarioa hobetzen lagundu dute.
Osasunerako onuragarriak diren jarrerak eta jokabideak hobetzea	
Osasun-arazoaren prebentzioa lotuta dago ohitura onak eta jokabide osasungarriak promozionatzarekin, bai eta gaixotasunak sozialki onartzearekin eta haiei lotutako estigmak murriztearekin ere.	
Ohitura onak hartzea eta jokabide arriskutsuak prebenitzea	Arte- eta kultura-jarduerak onuragarriak dira ohitura onak barneratu eta arriskuzko jokabideak prebenitu ditzagun, bi alderditatik. Alde batetik, kultura-jarduera jakin batzuk egiteak -antzerkia eta dantza, esaterako- jarduera fisikoa egitera eramaten gaitu, sedentarismitik aldentzen gaitu eta gogo-aldartea hobetzen digu. Bestalde, kultura-produktu jakin batzuk kontsumitzeak (musika, liburuak, antzerkia, erakusketak, etab.) arriskuzko jokabide batzuek dituzten arriskuak jabetu gaitzen lagun diezaguke.

Estigmak murriztea	<p>Kultura-jarduerak kontsumitzeak eta egiteak gaixotasun jakin batzuekin lotutako estigmak hobetzen ere lagun dezake. Hainbat inguruetan daude (eskoletan, egoitzetan, ospitaletan...) kultura-programekin lotutako jardunbide egokiak, osasun mentalari, oso estigmatizatuta dauden osasun-arazoei –GIB kasu- edo demenziei dagokienez jarrera positiboak sustatzera bideratuta daudenak. Ildo horretan, kultura-ekipamenduek eginkizun garrantzitsua dute, aniztasunaren eta inklusioaren bitartez, arazo horiek ezagutzera eman eta duten estigma kentzeko.</p> <p>Hainbat formatutan antolatzen den kulturak –hala nola argazki-erakusketak, sormen-jarduerak, fikziozko idazketa...– gaixotasun jakin batzuei buruzko estigmak murrizten laguntzen du, eta gaixotasunok dituzten pertsonen inklusioa hobeto ulertzea ahalbidetzen.</p>
Gaixotasunak eta osasun-arazoak prebenitzea	
<p>Aurrez aipatutakoaz gain, gaixotasun eta osasun-arazo jakin batzuk prebenitzearekin zuzenean lotuta dauden onurak ere baditu kultura-jardunak eta kultura-kontsumoak.</p>	
Ongizatea hobetzea	<p>Ondoeza bera osasun txarraren adierazlea da, eta zuzenean hobetzen da arte- eta kultura-jarduerak egitearekin eta kontsumitzearekin. Azterketek erakusten dute arteekiko konpromisoak hobetu egiten dituela ongizate afektiboa, bizitzarekiko gogobetetasuna, kontrol-sentimendua eta autonomia. Kultura-jardunak ongizatean duen eragina aztertzen duten analisiek erakusten dute arte-jarduera ugari (abesteak, margotzeak, eskulanek, dantzateak, argazkigintzak, ondarea bisitatzek...) hobetzen duela ongizate indibiduala eta soziala.</p>
Osasun mentaleko arazoak prebenitzea	<p>Aurrez aipatu dugun bezala, kulturaren eta osasunaren arteko loturari dagokionez gehien aztertu izan diren alderdietako bat da osasun mentala hobetzeko duen eragin positiboa. Azterketek argi eta garbi erakusten dute kultura-jardueretan parte hartzeak edo kontsumitzeak estresa prebenitzen eta soziazialitatea, konfiantza eta autoestimua garatzen laguntzen dutela; faktore horiek gaixotasun mentalak prebenitzen laguntzen dute, depresioa esaterako.</p>

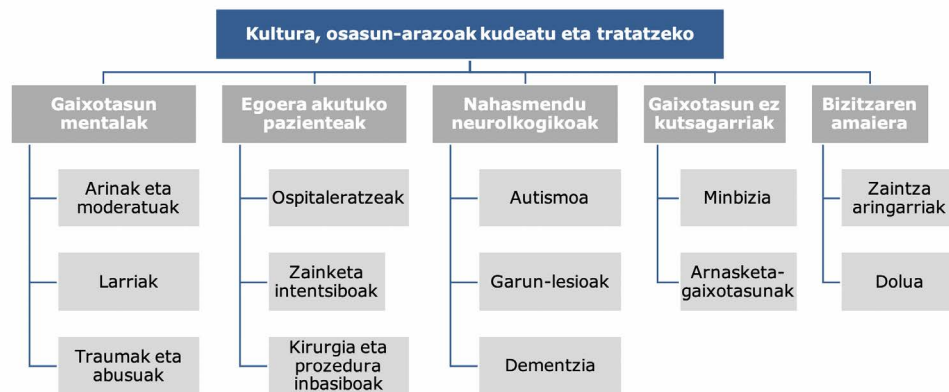
Narriadura kognitiboa prebenitzea	<p>Ildo beretik, adibidez musika-entrenamenduekin lotutako arte-jarduerak kontsumitzeak, horietan parte hartzeak edo antzerkira, museoetara edo galerietara maiz joateak zahartzaroan demenzia izateko edo narriadura kognitiboa jasateko arriskua murrizten dutela erakusten dute azterketek.</p> <p>Adineko pertsonak musika-tresna bat jotzera animatzen duten esku-hartzeek haien kognizio orokorra, prozesatze-abiadura eta memoria hobetzen dute; dantzak memoriaren ikaskuntza, oreka eta arreta hobetzen laguntzen du, eta kultura-jardueretara maiz joatea narriadura kognitiboa mantsuago garatzearekin eta demenziak garatzeko arrisku txikiagoa izatearekin lotzen da.</p>
Gorputza indartzea	<p>Jarduera motorra garatzea eskatzen duten kultura-jarduerak –batez ere antzerkiarekin eta dantzarekin lotutakoek– narriaduraren edo halabeharrezko arazoien ondorioz trebetasun fisikoak eta motorrak murriztu zaizkien pertsonen mugikortasuna aktibatzen laguntzen dute. Dantza eta antzerkia, ingurune kolektibo batean, eta musika bezalako elementuekin batera, ariketa fisikora bultzatzen gaituzten jarduerak dira, eta horrek soziazialitatea sustatzen du, eta gogo-aldartea, malgutasuna, posturak eta mugimenduak hobetzea.</p>

3.1.2. Kultura, osasun-arazoetarako tratamendu gisa

Gaixotasun eta osasun-arazo jakin batzuen garapenean prebentzioa hobetzeaz gain –ingurune soziazialarekin zein indibidualarekin lotutakoak–, dagoeneko gaixotasuna garatu duten pertsonen egoera ere hobetu dezakete kultura-jarduerak eta kultura-jardunak; eta, kasu batzuetan, tratamendu osagarri modura ere balio dute, pazientearen osasun-egoera orokorra hobetzen laguntzeko.



2. Grafikoa: Kulturaren ahalmena, osasun-arazoetarako tratamendu gisa



Iturria: Geuk egina

Kultura, osasun-arazoak kudeatzeko eta tratatzeko	
Gaixotasun mentalkak	
	<p>Kulturak gaixotasun mentalen tratamenduan dituen ondorio positiboena da kultura-osasuna binomioaren efektuen barruan sakonki aztertutako bat. Osasun-arazoak prebenitzeko dituen onurei buruz jardun dugu aurrez eta, atal honetan, kulturak osasun-nahasmenduak zein pazienteen bizi-kalitatea hobetzeko dituen ahalmenak eta onurak izango ditugu hizpide.</p>
Arinak eta moderatuak	<p>Frogatuta dago kultura-jardueretan parte hartzea – musikoterapiari eta dantzan kasu – onuragarria dela haurren eta nerabeengan zenbait sintoma murrizteko, antsietatea eta depresioa, esaterako. Helduen kasuan, abesteak, arte-sorkuntzak edo idazteak larritasun mentala, depresioa eta antsietatea arintzen laguntzen dutela ikusi da. Parte-hartzeak onurak ditu, pazienteak berak erabakita parte hartzea zein adituek aginduta parte hartu.</p>

Larriak	<p>Gaixotasun mental larriak dituzten pertsonei dagokienez, tratamendu farmakologiko eta psikologiko tradizionalak osatzeko lagungarri gisa balio dute arte- eta kultura-jarduerak. Kasu horietan, hobekuntzak nabari dira terapeutek zuzendutako arte-terapia planifikatuak egiten dituzten pazienteengan.</p>
Traumak eta abusuak	<p>Frogatu da, bestalde, traumatikoak izan diren esperientzien komunikazioa hobetzeko ere positiboak direla artea eta kultura. Gainera, inpotentzia-, umiliazio- eta sumin-sentimenduak murrizten eta onarpena sustatzen laguntzen du kulturak.</p>
Egoera akutuko pazienteak	
	<p>Baldintza akutuetan eta sendatzeko prozesu edo ospitaleratze-aldi luzeetan dauden pazienteen egoera hobetzeko ere onuragarria da kultura.</p>
Ospitaleratzeak	<p>Arteak eta kulturak eragin positiboa dute ospitaleratuta dauden pazienteengan, bi alderditatik. Lehenik eta behin, ospitale eta osasun-etxetan artea erakusteak eta sendatzeko planetan kultura-jarduerak txertatzeak ondorio positiboak dituzte, bai pazienteengan, bai zaintzaile, profesional eta senitartekoengan. Bestalde, sendatze-prozesuan kultura-jardunak egiteak murriztu egiten ditu antsietatea, mina eta arteria-presioa, batez ere umeen kasuan, baina baita helduenean ere.</p>
Zainketa intentsiboak	<p>Zainketa intentsiboen unitateetan dauden pazienteentzako musika oso baliagarria dela frogatu da, haien antsietatea, bihotz-maiztasuna, arteria-presioa eta, are, arnasketa mekanikoa dutenen kasuan, arnas maiztasuna kontrolatzeko.</p>
Ebakuntzak	<p>Ebakuntza-prozeduren kasuan, azterketek erakusten dute ospitaleratze-prozesuen aurretik edo prozesu horietan, antsietatea eta mina kontrolatzeko oso onuragarria dela musika.</p>



Nahasmendu neurologikoak	
<p>Kultura-jarduna eta kultura-kontsumoa lagungarriak dira nahasmendu neurologikoak dituzten pertsonentzako; gauzak hobeto adierazten eta komunikatzen laguntzen die, eta dituzten sintometako batzuk arintzen dizkiete.</p>	
Autismoa	<p>Autismoaren Espektroko Nahasmendua duten pertsonentzako onura handiak dituzte arteek eta kulturak, musika eta artea erabiltzen dituzten terapiak komunikazioa eta gizarte-interakzioa, zentzumen-pertzepzioa eta hitz egiteko gaitasuna hobetzen baitie autismoa duten haur batzuei. Kulturarekin lotutako jarduerak, gainera, ulermena eta emozioen prozedura garatzen laguntzen dute.</p>
Garun-lesioak	<p>Garun-paralisia duten pertsonen artean egindako analisiak haurrak eta nerabeak izan dituzte aztergai batez ere, eta frogatu dute musika-terapiak, esaterako, arreta, komunikazioa eta garunaren plastikotasuna hobetzen dituela. Musikak eta erritmoak ibilia berreskuratzen laguntzen dute, eta dantzak funtzio kognitiboa, doikuntza psikosoziala, oreka, ibiltzeko modua, postura eta beste hainbat alderdi hobetzen laguntzen du.</p>
Dementzia	<p>Dementziak dituzten pertsonentzako –Alzheimer gaixotasuna kasu– bereziki onuragarria da musika, gaixotasuna oso aurreratuta dagoenean ere kontserba baitaitezke musikaren memoria mantentzeaz arduratzen diren garuneko zatiak. Musika entzutea zein interpretatzea da onuragarria kogniziorako, eta bihotz-gutxiegitasun, estres edo hantura maila txikiagoak izatearekin lotzen da. Musikaz gain, arte-jarduerak eta arte-jardun multisentsorialeak egunerokotasunean beharrezkoak diren trebetasun batzuk hobetzen dituzte.</p>

Gaixotasun ez kutsagarriak	
<p>Ez da horrenbeste aztertu kultura-jardunak eta kultura-kontsumoak beste gaixotasun batzuetan duten eragina, baina badago minbizia edo arnas-gaixotasunak dituzten pazienteentzako kulturak dituen onurei buruzko ebidentziarik.</p>	
Minbizia	<p>Hainbat jarduera egitea, musika entzutea edo arte-sorkuntzako saioetan parte hartzea kasu, onuragarria da minbiziari aurre egiteko tratamenduetan, bai haurren kasuan, bai helduenean. Frogatuta dago jarduera horiek albo-ondorioak murrizten laguntzen dutela, hala nola logura, apetitu falta, arnasa hartzeko zailtasuna, antsietatea, akidura eta mina, oro har.</p>
Arnas-gaixotasunak	<p>Arnas-gaixotasunak dituzten pazienteen artean, abesteak arnasketa-teknikak ikasteko eta arnasketako giharrak, oxigeno-asetasuna eta arnasa hartzeko gaitasuna hobetzeko dituen ondorio positiboak aztertu dira, batez ere.</p>
Bizitzaren amaiera	
<p>Bizitzaren amaierako prozesuan ere onura garrantzitsuak ditu kulturak, zainketa aringarriari aurre egin behar dieten pazienteentzako zein dolu-prozesua bizi behar dutenentzako.</p>	
Zainketa aringarriak	<p>Kultura lagungarria da zainketa aringarrietan, batez ere laguntza psikologikoa hobetu eta komunikaziorako eta adierazpen emozionalerako aukerak eskaintzen dituelako.</p>
Dolu-prozesua	<p>Arteak doluan laguntzeko eta hura elkarrekin bizitzeko modu bat dira, eta hala izan dira tradizionalki. Kulturak dolu-prozesuan beharrezkoak diren adierazteko eta komunikatzeko bideak irekitzen ditu eta, gainera, pertsonen osasun psikologikoa eta emozionala hobetzen laguntzen du.</p>



3.2. KULTURA-KONTSUMOAREN ETA PARTE-HARTZE AKTIBOAREN ONURAK.

Aurreko atalak kulturak osasun-arazo jakin batzuen prebentzioan zein tratamenduan dituen efektuei buruz dagoen ebidentzia jasotzen du, arte- edo kultura-jarduera moten arteko bereizketarik egin gabe. Atal honetan, ordea, alde batetik kultura-kontsumoak eta bestetik kulturaren modu aktiboan parte hartzeak dituzten onurak aztertzen dira, prebentzioari edo tratamenduari dagokienez izan ditzaketen efektuen arteko bereizketarik egin gabe.

3.2.1. Kultura-kontsumoaren ondorioak osasunean

Gaixotasunen edo osasun-nahasmenduren bati lotutako agenteengan, prebentzioaren zein tratamenduaren mailan, kultura-kontsumoak dituen ondorioak jasotzen dira hemen. Kasu honetan, kultura-kontsumoaz hitz egiterakoan, izaera pasiboagoko arte- edo kultura-jardunez ari gara, hala nola musika entzutea, erakusketak eta kultura-espazioak bisitatzea, antzezlanak ikustera joatea, irakurtzea, etab.

Kultura-kontsumoaren ondoriozko onuradun diren agenteen arabera antolatzen dira ondorioak: hots, pazienteak, osasun-arloko profesionalak, senitartekoak eta zaintzaileak edo gizartea, oro har.

Kultura-kontsumoaren onurak	
Pazienteak	<ul style="list-style-type: none"> • Bakardadea eta gizarte-isolamendua murrizten ditu • Akidura eta depresio-sentimenduak murrizten ditu, eta energia eta bizitasuna ematen • Larritasun-sentsazioa, antsietatea eta estresa murrizten ditu • Arnasketa eta bihotz-maiztasuna hobetzen ditu • Ospitaleko egonaldiak murrizten ditu • Min-mailak murrizten ditu • Emozioak hobeto prozesatzen laguntzen du • Haurdun dauden emakumeen kasuan, musika entzuteak prozedura jakin batzuen aurreko antsietatea eta haurdunaldiaren azkeneko etapetan sor daitekeen estresa murrizten ditu, eta loaren kalitatea hobetzen

Osasun-arloko langileak	<ul style="list-style-type: none"> • Osasun-arazo jakin batzuen aurrean izan dezaketen ulermen- eta enpatia-mailak areagotzen ditu • Emozionalki enpatikoak diren erantzunak bultzatzen ditu. • Hobetu egiten da pazienteen osasun txarraren inguruko ulermena • Profesionalen trebetasun klinikoak, pertsonalak eta haien arteko komunikazioa hobetzen ditu • Osasun mentala eta ongizatea sustatzen ditu • Estresa murriztu, eta kontzentrazio-maila hobetzen du
Familiak	<ul style="list-style-type: none"> • Gaixotasunen inguruko ulermen-maila areagotzen du • Gaixoeekin daudenen eta senitartekoen antsietatea eta estresa murrizten ditu • Ospitale-ingurunean ongizatea hobetzen du
Gizartea	<ul style="list-style-type: none"> • Estresa kudeatzen eta prebenitzen laguntzen du • Osasunerako arriskutsuak diren jokabideen inguruan kontzientzia hartzen laguntzen du • Ahaldundu egiten ditu pertsonak, haien osasuna modu aktiboan hobetu dezaten • Osasun-arazo jakin batzuen estigma murrizten du • Erreserba kognitiboa izaten laguntzen du. Kultura-kontsumoa narriadura kognitiboa mantsoagoa izatearekin lotzen da

3.2.2. Kultura-jardunak osasunean dituen ondorioak

Bigarren taula honetan, kultura-jardunak gaixotasunen eta osasun-arazoaren prebentziorako zein tratamendurako dituen onura zehatzak azaltzen dira. OMEk *Zein da arteek osasuna eta ongizatea hobetzean duten eginkizunaren ebidentzia?* txostenean (2019) jaso zituen arte-jarduerak osasunean eragindako onurak jasotzen dira taula honetan.



Kultura-jardunaren onurak	
Parte-hartze artistikoa, oro har	<ul style="list-style-type: none"> • Osasun-nahasmenduen inpaktu emozionala murrizten du • Antsietatea eta beldurra murrizten ditu • Ongizatea bere alderdi guztietan hobetzen du, maila indibidualean zein kolektiboan • Gaixotasun mentalak prebenitzen ditu, depresioa kasu • Konfiantza eta autoestimua hobetzen ditu • Dolua prozesatzen laguntzen du • Abilidade sozialak hobetzen ditu
Musika	<ul style="list-style-type: none"> • Lagungarria da haur gorrek, dislexia dutenek, komunikatzeko zailtasunak edo garapen-arazoak dituzten haurrek hizkuntza gara dezaten • Estresa kudeatzen eta prebenitzen laguntzen du • Memoria indartu eta narriadura kognitiboa prebenitzen du • Komunikazioa eta gizarte-interakziorako abilitadeak hobetzen ditu • Emozioak behar bezala prozesatzen laguntzen du • Garunaren plastikotasuna hobetzen du • Arnasteko teknikak hobetzen laguntzen du
Antzerkia	<ul style="list-style-type: none"> • Desgaitasun fisikoak edo garapenekoak dituzten hurrei komunikatzeko gaitasuna eta gizarte- eta jokabide-funtzioak hobetzen laguntzen die • Jarduera fisikoa egitera bultzatzen gaitu
Dantza	<ul style="list-style-type: none"> • Pertsonak fisikoki aktibo egon daitezen eta gogo-aldarte hobea izan dezaten laguntzen du • Estresa kudeatzen eta prebenitzen laguntzen du • Oreka eta arreta hobetzen ditu • Mugimendua, postura eta malgutasuna estimulatzeko laguntzen ditu. • Hezur-dentsitatea hobetzen du • Ibiliaren abiadura, oinkadaren luzera eta segida eta gorputzaren koordinazioa hobetzen ditu • Bihotz-maiztasuna murrizten du • Garun-lesioak dituzten pazienteen kasuan, hobetu egiten ditu zainketa pertsonala, komunikazioa, funtzio kognitiboa, doikuntza psikosoziala, oreka, zutik egoteko gaitasuna eta ibiltzeko modua.

Artea

- Komunikazioa, adierazteko gaitasuna eta asimilatzea hobetzen ditu
- Dementziek okerrera egin ez dezaten prebenitzen du, eta funtzionamendu kognitiboa hobetzen du
- Beldurra, depresioa eta antsietatea murrizten ditu

Kulturak pertsonen osasunean dituen onurei buruz dauden ebidentzia ugarietatik abiatuta, kultura-osasuna erlazioaren aplikazio politikoa bultzatzea helburu duten proiektuak garatzen hasi dira. Ildo horretan, Europako Batzordeak Culture for Health ekimena bultzatzen du, kulturak osasuna eta ongizatea hobetzeko betetzen duen eginkizuna sakonago ezagutzeko, eta kulturaren bitartez aldaketak nola sor daitezkeen aztertzeko, europar politiketan inpaktatuta.

Helburu horiek lortzeko, programa horrek orain arte egindako ikerketak berrikusten ditu, adibide esanguratsuak eta jardunbide egokiak identifikatu, kulturaren bitartez ongizatea hobetzeko jakintza sortu eta jarraibide politikoak ezartzeko sektore arteko eta Europan zeharreko lankidetzak bultzatzen du, eta proiektu pilotuak bultzatzen ditu hainbat herrialdetan, gaixotasunen prebentzioarekin zein tratamenduarekin lotutakoak.

Ikusten dena da, politika integral bat ez dagoen arren, kulturak osasunean dituen onuren aldeko apustua egiten duen gero eta ekimen gehiago dagoela, eta gero eta ahalegin handiagoa egiten dela arlo horretan legeak emateko eta politika aktiboak bultzatzeko.



4. OSASUNAREN ONDORIOAK KULTURAN

4.1. OSASUNAK KULTURA-KONTSUMOAN ETA PARTE-HARTZEAN DUEN ERAGINA

Aurreko atalean luze eta zabal xehatu dira kulturak osasunerako dituen onura nagusiak, baina kultura eta osasuna elkarrekiko modu interdependentean erlazionatzen dira. Atal honetan, osasunak kulturaren dituen ondorioak aztertzen dira, bai kultura-jardun aktiboari dagokionez, bai parte-hartzeari eta kontsumoari dagokienez.

Pertsonen osasun-egoera orokorrak baldintzatu egiten du, hein handi batean, kulturara jotzeko izan dezaketen aukera eta, horregatik, kultura-osasuna binomioaren analisisan, beharrezkoa da osasunarekin lotutako baldintzatzaileak ezagutzea eta horiei buruz hausnartzea, kulturara jotzeko dituzten oztopoak gaingintzeko.

Kulturarako irispideak unibertsala izan behar du eta, beraz, osasunarekin lotutako baldintzatzaile jakin batzuek ez lukete oztopo izan behar. Ildo horretan, kulturak eskuragarria izan behar du; kultura-eskuragarritasuna da, arrazoi fisiko edo kognitiboren baten ondorioz, eta dauden oztopoengatik, haien eskubideak baliatu ezin ditzaketen pertsona guztiek baldintza berdinetan parte hartzeko aukera izatea. Hain zuzen ere, giza eskubideen deklarazio unibertsalak ezartzen du pertsona orok duela komunitateko kultura-bizitzan askatasunez parte hartzeko eskubidea eta, beraz, guztiek aukera berdinekin parte hartzeko aukera bermatu behar dela.

Kulturarako irisgarritasuna zailtzen edo baldintzatu dituzten osasun-arazo ohikoak mugikortasun-arazoak, desgaitasun fisikoak, ikusmen- edo entzumen-arazoak, adimen-desgaitasunak edo nahasmendu neuropsikologikoak izaten dira.

Osasunak kulturaren parte hartzeko eta kultura kontsumitzeko dituen ondorio negatiboak murrizteko, hiru jarduketa-ildo daude:

<p>Irisgarritasuna</p>	<p>Kultura-eraikinak, kultura-ekipamenduak eta kultura-espazioak pertsona guztientzako irisgarriak izan daitezzen ziurtatzea da, osasun-baldintzatzaile indibidualak gorabehera, kulturara baldintza berdinetan jotzeko aukera bermatzeko betekizun nagusietako bat. Irisgarritasunak kultura-espazioak eta kultura-ekitaldiak fisikoki egokitzea eskatzen du, baldintza berdinetan parte hartu ahal izateko aukera ziurtatzeko.</p>
<p>Egokitzapena</p>	<p>Egokitzapena zera da, ekitaldiak, jarduerak, erakusketak eta gainerakoak behar bezala planifikatzea, edukiari zein formatuei dagokienez, pertsona guztiek baldintza berdinetan kultura kontsumitu edo kulturaren parte hartu ahal izan dezaten.</p>
<p>Hurbilekotasuna</p>	<p>Irisgarritasuna eta egokitzapena nahikoa ez diren kasuetan, kulturarako irisgarritasunik ez duten kolektibo jakin batzuei kultura baldintza jakin batzuetan hurbilazteko aukera ere badago. Horixe izango litzateke, adibidez, ospitaleratze-aldi luzeak igarotzen dituztenen edo egoitzetan edo eguneko zentroetan dauden pertsonen kasua; antzerako beharrak dituzten kolektibo kalteberak dira horiek.</p>

Beharrezkoa da kulturaren arloan kontuan har daitezken osasun-arazo jakin batzuk dituzten pertsonen kulturaren parte har dezaten eta kultura kontsumi dezaten zailtzen dituzten oztopoak. Oztopo ohikoenen artean, honako hauek nabarmentzen dira:

- **Oztopo arkitektonikoak.** Kultura-jarduera egiten den espazioetara iristea zailtzen duten oztopoak; adibidez, ekipamendu batera sartzeko bide bakarra eskailerak izatea.
- **Zentzumen-oztopoak.** Ikusmen- edo entzumen-defizitak dituzten pertsonen kulturaren edukiaz gozatzea galarazten dieten oztopoak; adibidez, audio-deskribapenik gabeko erakusketak edo azpi-titulurik gabeko filmak.
- **Oztopo kognitiboak.** Adimen-desgaitasuna duten pertsonen kulturaren edukiaz gozatzea galarazten dieten oztopoak; adibidez, irakurketa errazterako aukerarik ez duen liburu bat.

Oztopo horiek agerian uzten dute oraindik ere badaudela kultura-espazio eta kultura-jardueretara jotzeko zailtasunak, eta parte hartzeko aukerarik gabe uzten dituztela ikusleak zein artistak. Kulturarako eskubidea gure ordenamendu juridikoan jasotzen den eskubidea izanik, beharrezkoa da eskubide hori erreal eta benetan gauzagarria izan dadila herritar guztientzako, inolako salbuespenik gabe, oztopoak hautsiz eta kultura pertsona guztiengana hurbilduz.

Kulturara jotzeko eta kulturaren parte hartzeko eskubideari eragiten dioten osasun-arazoetako batzuen berezitasunetako bat da larriagotu egiten direla adinarekin. Zahartzaroak osasunaren narriadura eragin ohi du, eta narriadura horrek kultura-jardueretan parte hartzeko zailtasun handiagoa dakar berarekin, nahiz eta arazo horri aurre egin dakioken, kultura pertsona horiengana hurbilduz eta irisgarria izan dadin lortuz.

Euskal Autonomia Erkidegoko parte-hartze kulturalari buruzko 2019ko inkestaren¹ datuen arabera –pandemia iritsi baino lehenagoko ohiturak jasotzen ditu–, 65 urtetik gorako pertsonena da inkestan jasotzen diren kultura-jarduneko edo kultura-kontsumoko jardueretako edozeinetan gutxien parte hartzen duen adin-taldea.

65 urtetik gorakoena da antzerki-, dantza- edo musika-emanaldietara gutxien joaten den adin-taldea; musika gutxien entzuten duen, zinemara gutxien joaten den edo gutxien irakurtzen duen adin-taldea da, bai eta liburutegietara, museoetara edo arte-galerietara gutxien joaten dena ere. Adin-talde honen parte-hartzea nabarmentzen den jarduera bakarra da liburutegietara joatea, kultura-jarduerak egitera.

EAEko parte-hartze kulturalari buruzko inkestak zein Espainiako kultura-ohitura eta kultura-jardunei buruzko inkestak² erakusten dute, adinak aurrera egin ahala, orokorra dela kultura-jarduna eta kultura-kontsumoa murrizteko joera.

Adinak aurrera egin ahala, okerragotu egin ohi da osasun-egoera, eta horrek zaildu egin dezake arte- eta kultura-jarduerak egitea edo horietara joatea. Osasun-arazoen ezin diete kulturarako irisgarritasuna galarazi arazok dituzten pertsonen. Jarduerak osasun-arazo jakinetara egokitzeko egin daitezkeen jarduketak erakusteko, ondorengo eduki-multzoan irisgarritasunaren arloko jardunbide egokien adibide batzuk proposatzen eta laburbiltzen dira.

5. EDUKIAREN LABURPENA

Gero eta agerikoagoa da kulturaren eta osasunaren arteko erlazioa eta, ondorioz, kultura osasun-arazoak dituzten pertsonengana hurbiltzeko aukera ematen duten ekimenak bultzatzen dira, gaixotasun jakin batzuen prebentzioa eta tratamendua hobetuz. Dagoen ebidentziari esker, gero eta gehiago aztertzen da kultura osasun publikoko plan eta programetara lotzeko aukera eta, ondorioz, ikusten da organismo publikoek, nazioartekoek batez ere, kultura herritarren osasuna sustatzeko tresna baliagarri gisa txerta dadin bultzatzen dutela.

Covid-19aren pandemiak estutu egin zituen mundu osoko osasun-sistemak, eta areagotu egin zen osasun mentalaren inguruko kezka eta kontzientzia orokorra. Testuinguru horretan, agerian gelditu zen kulturak funtsezko eginkizuna betetzen duela osasuna hobetzeko eta, harrezkero, etengabe areagotu dira gaiari buruzko eztabaida eta ebidentzia. Laburbilduz, garrantzitsua da funtsezko alderdi batzuk azaltzea:

- Osasun-nahasmenduan nabarmen hobetzen dira kulturarekin, eta pazienteen bizi-kalitatea ere hobetu egiten da
- Kulturak ondorio positiboak ditu pertsonen alderdi emozional, fisiko eta kognitiboan
- Arteek eta kulturak pertsonen isolamendua apurtzeko aukera ematen dute eta, horrela, osasun emozionala prebenitzen eta hobetzen laguntzen dute
- Osasun- eta kultura-programa eta -proiektuak arlo bietako espezialistek elkarrekin diseinatu behar dituzte
- Osasunaren arloan proiektuak bultzatzeko, oinarrikoa da kultura-ekosistema indartsuak izatea, eta oso onuragarria maila sozialean
- Beharrezkoa da kultura-jarduera erregularra irisgarria izatea eta egokitzea, osasun-arazoak dituzten pertsonen kulturarako erabateko irisgarritasuna izan dezaten
- Ikerketaren eta ebidentziaren aldeko apustua egiten jarraitu behar da

Kulturak eta osasunak elkarrekiko berrelikadura-dinaminak sortzen dituzte eta, ondorioz, kulturaren arlotik osasun-arazo indibidualak zein kolektiboak prebenitu eta hobetu daitezten jardun behar da, baita osasun-egoerak ez dezan ukatu kulturarako eskubide unibertsala.

1. EAEko Parte-hartze Kulturalari buruzko inkesta, 2019ko azaroa. Honako helbide honetan: [→ esteka](#)

2. Espainiako Kultura-ohiturei eta -jarduneri buruzko inkesta. 2018-2019. Honako helbide honetan: [→ esteka](#)

INSPIRAZIOA ETA JARDUNBIDE EGOKIAK

Kulturaren eta osasunaren artean dagoen lotura frogatzen duen ebidentziak arlo biak lotzen dituzten ekimen eta proiektu ugari gara daitezzen eragin du. Txostenaren atal honen helburua da nazioarte zein nazio mailan gauzatzen ari diren jardunbide egokien adibide batzuk azaltzea, etorkizunean proiektuak bultzatzeko inspirazio gisa balio dezaten.

Hemen nabarmenduko ditugun ekimenez harago, Europar Batasunak bultzatutako *Culture For Health* proiektuak Europako kultura- eta osasun-ekimen nagusietako batzuk mapan jaso ditu, eta ondorengo estekan kontsulta daiteke: → [Kultura, Osasun eta Ongizateko Ekimenen Mapa](#).

Ekimen eta jardunbide egokien zerrenda horretan, kultura osasun-gaietarako preskripzio gisa erabiltzen dituzten proiektuak eta programak zein modu inklusiboan diseinatzen diren kultura-proiektuak jasotzen dira; era horretan diseinatzen dira, osasun-baldintzatzaileek ez dezaten eraginik izan herritar guztiek baldintza berdinetan parte har dezaten.

6. NAZIOARTEKO JARDUNBIDE EGOKIAK

Jasotzen diren jardunbide egokiak sailkatzen dira duten osasun-helburuaren arabera: osasun mentala hobetzera bideratutakoak, ospitaleratutako pazienteen osasuna bideratzera bideratutakoak, demenzia jakin batzuen sintoma zehatzak tratatzera edo pertsonen osasun-egoera orokorra hobetzera bideratutakoak.

OSASUN MENTALA ETA EMOZIONALA HOBETZERA BIDERATUTAKO EKIMENAK

Danimarka

• Osasun mentala hobetzeko Aarhuseko kultura- eta osasun-funtsa

Danimarkako Aarhus udalerrian, ekimen ugari batzen dituen kultura- eta osasun-plana dute. Kultura- eta osasun-funtsa da horietako bat eta, 2020. urteaz gozotik, herritarren osasun mentala indartzeko lan egiten du; 40 ekimen zehatz jasotzen ditu, medikuek pazienteei preskriba diezaieketenak, tratamendu psikologikoaren barruan.

Belgika

• Osasun Mentalerako museoak

Bruselako Brugmann Ospitalearen ekimena da, kultura tratamendu gisa preskribatzen du. Ospitaleko psikiatreek museoetarako bisitak preskriba diezaiekete osasun mentaleko arazoak zein hainbat sintoma –depresioa eta akidura kasu– dituzten pazienteei. Bruselako eskualdeko bost museo daude ekimen horretan inplikaturak.

**OSPITALERATUTAKO PAZIENTEEI BIDERATUTAKO EKIMENAK****Irlanda****• Open Window**

Arte garaikidea ospitaletara eramateko helburua zuen programa zen, pazienteak sendatzen laguntzeko. Hezur-muinaren transplantea egiten zieten eta isolamendu-geletan egon behar zuten pazienteei irudiak, bideoak eta musika proiektatzen zizkieten leiho birtualak eskaintzen zituen.

Frantzia**• Illuminart Museums**

Ospitaleratutako pazienteentzako museo birtuala da, pazienteek, ospitaleko beren geletatik, mundu osoko arte-lanak deskubritzeko aukera ematen duena, eta nazioarteko diziplina anitzeko arte- eta kultura-programa bat eskaintzen diena. Erakusketen edukiak eta diseinuak paziente-taldera egokitzen dira, eta onura terapeutiko ugari dituen espazio birtual eta interaktibo bat izateko aukera ematen diete.

DEMENTZIAK DITUZTEN PAZIENTEEI BIDERATUTAKO EKIMENAK**Amerikako Estatu Batuak****• Dance for Parkinson**

Nueva Yorken sortu zen programa hori, eta herrialde gehiagotara hedatu da orain. Ekimen horrek dantza-eskola espezializatuak eskaintzen dizkie Parkinson gaixotasuna duten gaixoei, eta haien familiei, lagunei eta zaintzaileei. Dantzaren bitartez, pazienteek modu sortzaile eta estimulagarrian arakatzen dute mugimendua, eta gaixotasunaren ondorioak tratatzeari eskaintzen diote arreta, hala nola oreka, malgutasuna, koordinazioa eta osasun mentala.

Alemania**• Museok, artea eta Alzheimerra**

Proiektuaren helburu nagusia da, arte-programen bitartez, dementzia duten pertsonen eta haien zaintzaileen –senitartekoak zein profesionalak– ongizatea sustatzera bideratutako hezkuntza-tresnak eta hezkuntza-jarduerak garatzea. Proiektu horren barruan garatu diren jarduerak eta programak ez dira mugatzen gaixotasuna duten pertsonetara, baizik eta herritar guztiak kontzientziatzen eta demenziekiko tolerantzia handiagoa izango duen gizarte baterantz joaten saiatzen dira.

OSASUN-EGOERA OROKORRERA BIDERATUTAKO EKIMENAK**Erresuma Batua****• Arts on Prescription**

Erresuma Batuan orain dela hogeitun bat urtetik funtzionatzen duen preskripzio-sistema bat da. Ekimen horrek lehen mailako arretako osasun-zentroetako pazienteak harremanetan jartzen ditu paziente eta patologia bakoitzaren beharrekin bat datozen eta haien tratamendurako lagungarriak diren kultura-jarduerekin. Frogatu da ekimen hori onuragarria dela osasun mentaleko arazoak, min kronikoak eta iraupen luzeko gaixotasunak dituzten pertsonentzako, eta lehen mailako arretako bisiten % 37 murriztea ahalbidetu du.



7. ESTATU MAILAKO JARDUNBIDE EGOKIAK

OSASUN MENTALA ETA EMOZIONALA HOBETZERA BIDERATUTAKO EKIMENAK

• **CulturaMent**

Bartzelonako Diputazioko kultura sailak bultzatutako programa bat da, gaixotasun mentalak dituzten adineko pertsoneri eta haien zaintzaileei zuzendutako kultura-jarduerak antola daitezzen sustatzen duena. Programa honek planteatzen dituen helburuen artean, dauden oztopo fisikoak eta kognitiboak kentzea dago, bai eta arteak eta haiek pertsonen ongizatea eta bizi-kalitatea hobetzeko duten balio eraldatzailea ezagut daitezzen sustatzea ere.

• **Recuperart**

Osasunaren Kataluniako Institutuak Generalitateko Kultura Sailarekin batera bultzatutako ongizate emozionaleko programa bat da, osasun-arloko profesionalei zuzendutakoa, eta covid-aren krisiak eragindako inpaktu handiaren ondorioz jarri zen abian.

Nazioarte mailan ekimen aitzindaria da Recuperart, eta museoak hausnarketarako eta ongizate emozionala hobetzeko ingurune gisa erabiltzean oinarritzen den proposamena egiten du, Osasunaren Kataluniako Institutuak aurrez eskaintzen zuen laguntza psikologiko eta emozionaleko eskaintzaren ekimen osagarria dena.

Modu anonimoan eta doan har daiteke parte programan, eta programan parte hartzen duten museoetan osasun-arloko langile gisa identifikatzea da egin behar den gauza bakarra. Autonomoak eta auto-gidatuak dira proposatutako jarduerak, eta jarduera profesionalarekin lotuta sor litezkeen antsietate-arazoak, depresioa edo trauma osteko estres-sintoma arinak kudeatzera eta prebenitzera bideratuta daude.

• **L'Altre, Arte Eszenikoen eta Osasun Mentalaren Nazioarteko Jaialdia.**

Bartzelonan sortu zuten jaialdi hori 2015ean, eta nahasmendu mentalak dituzten eta ez dituzten pertsonen arteko kontaktu soziala ezartzeko aukera ematen du. Kultura-jaialdia da, ez da jaialdi terapeutikoa, baina gizartean dauden estigmen aurka borrokatzeko eta askotan kultura-jardueratik kanpo geratzen diren pertsoneri berariazko kultura-eduki bat eskaintzeko balio du.

• **Recepta Cultura**

Recepta Cultura, osasun-zentrotik museora Valentziako ekimen pilotu bat da, nahi gabeko bakardadea sufritzen duten edo geldirik egotearen ondoriozko arazoak dituzten pertsonen ongizate emozionala eta bizi-kalitatea hobetzea helburu duena. Ekimen horretan, museoetarako bisitak preskribatzen dizkiete pazienteei osasun-zentroek.

Errezeta horiek jasotzen dituzten pertsonak doan joan daitezke programan parte hartzen duten museoetara, eta artearen onura terapeutikoen onuradun izateko aukera dute.

• **Gorputza eta gogoa**

Bilboko Guggenheim museoak bultzatutako programa da, eta artea normalkuntzarako tresna modura erabiltzea du helburu. Iraupen luzeko programa da, artista-hezitzaileen eta osasun mentaleko sektoreko profesionalen artean egiten dena, eta sendatzeko eta gizarteratzeko prozesuan dauden haur-, gazte- eta heldu-taldeei zuzenduta dagoena.

Museotik kanpo egiten da, Unitate Terapeutiko-Hezitzaileetan, eta errealitatea ikusteko modu berriak eta artearen bidez haien sentimenduak adierazteko moduak eskaintzen dizkiete parte-hartzaileei. Parte hartzen duten pertsonak beren sorkuntzak egiten dituzte, onarpen- eta sendatze-prozesuan lagungarriak diren arte-jardun eraldatzaileen bitartez.

OSPITALERATUTAKO PAZIENTEEI BIDERATUTAKO EKIMENAK

• **Sortu eta Sendatu**

Sortu eta Sendatu ere Bilboko Guggenheim museoak bultzatutako programa da, eta ospitaleratuta dauden edo ospitalera behin eta berriz joan behar izaten duten 3 eta 16 urte bitarteko haurrei zuzenduta dago. Haur horiek Ospitaleko Ikasgeletara joaten dira, eta hantxe egiten da artean oinarritutako jardueren programa bat, Sortu eta Sendatu ekimenetik abiatuta, artea ikaskuntzarako zein sendatze-prozedurako estimulu gisa erabiliz.

DEMENTZIAK DITUZTEN PAZIENTEEI BIDERATUTAKO EKIMENAK

• **Kultura eta Alzheimerra, Bartzelonako Kultura Garaikideko Zentroan**

Bartzelonako CCCB (Bartzelonako Kultura Garaikideko Zentroa) zentroan 2010az geroztik abian dagoen ekimena da; haren helburua da gaixotasunaren hasierako faseetan dauden pertsonen zein haien zaintzaile eta senitartekoei artea eta kultura gerturatzea. Horretarako, erakusketen bisita egokituak eskaintzen dituzte, eta kolektibo hori kontuan hartuta berariaz diseinatutako jarduerak ere egiten dira. Ekimena abian dagoen urteetan ikusi da programak inpaktu positiboa duela parte-hartzaileen ongizate emozionalean zein kognitiboan.

OSASUN-EGOERA OROKORRERA BIDERATUTAKO EKIMENAK

• **Arts in Health Hospital Vall d'Hebron**

Arts in Health fundazioak, Kataluniako Arte Museo Nazionalarekin lankidetzan, Bartzelonako Vall d'Hebron Ospitalean bultzatutako estrategia bat da, arteak pazienteengan zein haien senitartekoengan izan ditzakeen ahalmen terapeutikoak eta emozionalak aztertzea bideratutako ekintzak egitea helburu duena. Ekimen horrekin, kultura-ondarearen zabalkundea egiten da, eta hobetu egiten dira ospitaleko egonaldiak eta pazienteen sendatze-prozesua. Ospitaleak baditu beste ekimen interesgarri batzuk ere, hala nola Irakurketa Klubak; ekimen horren bitartez, ospitaleratutako pazienteen artean literatura sustatzen da eta isolamenduari aurre egiten zaio, sozializazioa bultzatzen da eta haien ongizate psikiko eta emozionala hobetzen da.

Arts in Health nazioarteko ekimen bat da, arteak eta kulturak, hainbat testuingurutan, pertsonen osasuna eta ongizatea hobetzeko duten ahalmena erabiltzearen alde borrokatzen duena. Osasun-helburu argia du Arts in Health ekimenak, eta osasun-erlako eta kulturaren eta artearen erlako profesionalen etengabeko lankidetzari esker gauzatzen da; horri esker, zientifikoki ebaluatu daitezkeen esku-hartze zehatzak egiten dira.

• **COMsalud, komunitatea eta osasuna.**

Kataluniako Osasun Publikoko Agentziak bultzatutako proiektua da, eta honako oinarri honetatik abiatzen da: osasunaren baldintzatzaileen % 80 osasun-sistematik kanpokoak direla. Proiektuaren kontzeptualizazioaren abiapuntua da osasunaren baldintzatzaile gehienak sozialak baldin badira,

bilatu beharreko irtenbideek ere sozialak izan beharko dutela eta, pertsonen osasuna hobetzeko, beharrezkoak direla osasun-sistema komunitarioak.

Ildo horretan, proiektuak lortu nahi duena da osasun-sistema komunitario bat bultzatzea, preskripzio soziala botiken preskripzioaren ordezkio edo osagarri modura jasoko duena eta, ondorioz, Lehen Mailako Osasun-zentroetan gaur egun dagoen saturazioa murrizten lagunduko duena.

Era horretako proiektuak baliagarriak dira diagnostikatutako patologiarik izan ez arren, bestelako arazoei –bakardadea eta isolamendu soziala, esaterako– aurre egitera etortzen diren pertsonen laguntzeko; kontuan hartu behar da egoera horiek okerrera eginez gero, gaixotasun edo nahasmendu garrantzitsuak eragin ditzaketela.

• **Artea eta Osasuna**

Madrid Salud eta Arte Ederren Fakultatearen arteko lankidetzari esker sortutako programa da, arteak osasuna sustatzeko tresna gisa dituen aukerak erakusten dituzten proiektuak egitea helburu duena. Programa horren barruan, arte-proiektuak egiten dira Udalaren Osasun Komunitarioko Madrilgo zentroetan, Arte Ederretako ikasleen lankidetzarekin.

KULTURA-IRISGARRITASUNA ETA INTEGRAZIOA HOBETZERA BIDERATUTAKO EKIMENAK

• **Aproa cultura**

Kultura-programatzaileak eta sektore sozialeko erakundeak batzen dituen ekimena da, kultura pertsona guztientzat eskuragarria izan dadin lortzeko. Adimen-desgaitasuna, osasun mentaleko arazoak, desgaitasun fisikoak, adikzioak, autismoaren espektroko nahasmenduak, zentzumen-desgaitasunak eta gaixotasun kronikoak dituzten pertsonen eta adinekoei zuzendutako programa da, eta kultura-jardueren eta kultura-ikuskizunen eskaintza zabala eskaintzen du.

• **Simbiotic jaialdia**

Jaialdi hau ere desgaitasunak edo dibertsitate funtzionala duten pertsonen, hainbat ekintza-ildoren bitartez, artean eta kulturaren parte hartu eta horiek eskuragarri izan ditzaten bermatzeko helburuz sortu zen. Lehenik eta behin, arte-edukien irisgarritasunaren aldeko apustua egiten du; horretarako, hainbat



elementu erabiltzen ditu, hala nola ikuskizunak hasi baino lehen ukimen bidez ingurunea ezagutzea, zuzeneko audio-deskribapena, zeinu-hizkuntza bidezko interpretazioa, indukzio magnetikoko begizta, soinu anplifikatua, zuzeneko azpi-tituluak, etab. Bestalde, irisgarritasuna bultzatzen du komunikazioan, komunikazio digital irisgarria eta irakurketa errazeko eskuzko programak erabilia, besteak beste. Azkenik, mugimendu-autonomia errazten du oztopo arkitektonikorik gabeko espazioak erabiliz, txartel-leihatila irisgarriekin, konpainia-zerbitzuarekin, zeinu-hizkuntzan trebatutako langileekin, seinaleekin... eta, amaitzeko, irisgarritasun-politikak bultzatzen ditu, publikoen inklusio-programekin edo sarreretan deskontuak eginda edo doan eskainita.

• Festi=

Kultura-inklusioaren alde egiten den arte-jaialdia da, herritar guztiei oztoporik gabeko kultura gerturatzeko helburua duena. Jaialdi horretan, inklusioaren eta irisgarritasunaren hobekuntzaren ardatz ez dira kontsumitzaileak soilik, baizik eta kontuan hartzen dira artistak, sortzaileak eta ekoizleak ere.

• Museo sozialagoak

Hezkuntza, Kultura eta Kirol Ministerioaren ekimena da, museoak gaur egungo testuinguruaren errealitate sozialera egokitu eta irisgarriagoak izan zitezten lortzeko helburuz sortu zena, era horretan herritar guztien beharrei erantzun ziezaieten, batez ere bisitarako zailtasun handienak dituzten kolektiboen beharrei.

• Irakurketa Erraza

Irakurketa Erraza testuak idazteko metodo bat da, irakurtzeko zein irakurritakoa ulertzeko zailtasunak dituzten pertsonen egokitutakoa. Zailtasun iragankorrak (hizkuntza, eskolaratze berantiarra...) edo iraunkorrak (ikaskuntzaren nahasmenduak, dibertsitate funtzionala, zahartasuna...) dituzten pertsonengana bideratuta dago, eta informazioa eskuratzeko eskubideaz baliatzea bermatzen du.

Irakurketa Errazeko testuak eskaintzeaz gain, Euskadiko Liburutegi Publikoen zerbitzuak normaltasunez irakurtzea eragozten dioten zailtasunak dituen edozein pertsonari bideratutako irakurketa eskuragarriko zerbitzua ere eskaintzen du. Irakurketa eskuragarria harago doan zerbitzua da, izan ere, adibidez audio-liburuak edo braille sisteman irakurtzeko egokitutakoak eskaintzen dituenez, irakurtzeko aukera ematen die zailtasun edo eragozpen larriak dituztenei.

• Bisitak behar bereziak dituzten taldeei egokitzea

Bilboko Guggenheim museoak bisitak behar fisiko, psikiko edo adimen-behar bereziak dituztenei egokitzeko zerbitzua du. Egokitzapen horri esker, pertsona horiek museoa ezagutu dezakete, talde bakoitzaren arduradun diren profesionalen eta museoko lantaldearen artean behar zehatzak kontuan hartuta diseinatzen diren ibilbide egokitu eta inklusiboetan.

Taldean egiten diren bisitak dira eta, kasu honetan osasun-baldintzatzaile batzuegatik, aurretiazko egokitzapenik gabe bisitak egin ezin dituztenei museoaren bilduma ezagutzeko aukera ematen zaie. Osasunarekin horren lotuta ez dauden arrazoiengatik gizarte-bazterkeriako arriskuan dauden pertsonentzako programa bat ere badago.

8. JOERAK JARDUNBIDE EGOKIETAN

Aurrez nabarmendu ditugun ekimenak –nazio mailakoak zein nazioartekoak– haien osotasunean aztertuz gero, ikusiko dugu proiektu eta programa gehienak pertsonen osasun emozionala eta psikologikoa hobetzera edo prebenitzera edo, osasun-arazo jakin batzuk dituzten pertsonen gizarteratzea bermatzeko, irisgarritasun-baldintzak hobetzera bideratuta daudela.

Osasun mentalarekin lotutako ekimenak hiru kolektiborengana bideratuta daude batez ere:

- Pazienteengana, sintomak prebenitzeko edo hobetzeko
- Senitartekoengana, lagunengana, zaintzaileengana eta hurbilekoengana, zainketari aurre egiteko eta osasun emozionala hobetzeko
- Gizartearengana, oro har, gaixotasun horien prebentzioari eta garrantziari buruz kontzientziazteko eta oraindik ere sufritzen duten estigmari aurre egiteko.

Gainera, aztertutako ekimen eta jardunbide egokietan oinarrituta, ikusten da badaudela osasunaren arloan promozioko, prebentzioko, tratamenduko edo kontzientziazteko jardura gehiago egiten dituzten arte-jarduneko arloak. Ondorengo taulan ikusten den moduan, museoak osasun-helburu zehatzeko ekimen ugari egiten ari diren erakundeak dira.



Arloa	Ekimena
Museoak eta erakusketa-aretoak	Osasun Mentalerako museoak - Belgika
	Open Window - Irlanda
	Illuminart Museums - Frantzia
	Museoak, artea eta Alzheimerra - Alemania
	Recuperart
	Recepta Cultura
	Gorputza eta gogoa
	Sortu eta Sendatu
	Kultura eta Alzheimerra, Bartzelonako Kultura Garaikideko Zentroan
	Arts in Health Vall d'Hebron Ospitalean
	Museo sozialagoak
Guggenheimeko bisita egokituak	
Arte eszenikoak	L'Altre, Arte Eszenikoen eta Osasun Mentalaren Nazioarteko Jaialdia
	Simbiotic jaialdia
	Festi=
Dantza	Dance for Parkinson - Amerikako Estatu Batuak
Ikusizko arteak	Artea eta Osasuna
Irakurketa	Irakurketa Erraza
Diziplina anitzekoa	Osasun mentala hobetzeko Aarhuseko kultura- eta osasun-funtsa - Danimarka
	Arts on Prescription - Erresuma Batua
	CulturaMent
	COMsalud, komunitatea eta osasuna.
	Apropa cultura

9. IRISGARRITASUNA HOBETZEKO TRESNAK

Jarraian, kulturaren arloko instalazioak, ekitaldiak eta jarduerak irisgarritasunari dagokionez hobetzeko tresna baliagarriak diren gidak aurkezten dira. Badaude gida generikoagoak eta azpi-sektore bakoitzerako zehatzagoak, planteatzen den proiektu, jarduera edo ekitaldiaren arabera balio dutenak.

Kultura-jarduerak osasun-baldintzatzaileetara egokitzeko tresnak

→ Kulturaren eskuragarritasunerako gida baliagarria

Kulturaren ikuspegitik irisgarritasunaren gaiari heltzeko helburuz egin zen gida hau, eta kultura- eta sorkuntza-industria guztiei bideratuta dago, haien jarduera dibertsitate funtzionala duten pertsonen egokitu ahal diezaieten. Kulturaren eskuragarritasunaren kontzeptua bere osotasunean ulertu eta horrekin lotutako aldaketak eta hobekuntzak egiten hasi nahi dutenentzako tresna baliagarria da.

→ Irisgarritasuna museoetan. Profesional eta erakundeentzako jardunbide egokien eskuliburua

Gida hau tresna baliagarria da beren instalazioen eta erakusketen irisgarritasuna hobetu nahi duten museoetarako. Gidaren oinarrian dagoen ideia da museoak ez direla izan behar ondarearen kontserbaziorako gune elitistak, baizik eta kultura sortzeko, komunikaziorako eta ondareaz gozatzeko guneak, lankidetzeta eta sareko lana sustatu eta komunitatean integratuko direnak. Gaur egun, uste da beharrezkoa dela museoek herritarren benetako beharrei erantzungo dieten eta, beraz, helburu nagusienetako bat irisgarritasuna izango duten kultura-politikak izatea.

→ Ekitaldi eta ikuskizunetarako irisgarritasunari buruzko oinarrizko gida

Ekitaldiak eta ikuskizunak irisgarriak izan daitezzen lortzeko gomendio oso zehatzak ematen dituen gida da. Aplikazio praktikoko gida da, formatu ezberdineko kultura-ekitaldietarako tresna gisa balio dezakeena.



<p>→ Kultura-ekitaldietarako irisgarritasunari buruzko gida</p>	<p>Arte-ekoizleei eta kulturaren arloan jarduten duten erakunde eta enpresei zuzenduta dago, eta gomendioak ematen ditu, haien ekitaldiak modu erabat irisgarrian egin ditzaten. Gida honetan salatzen den bezala, oztopo fisikoek, komunikaziokoek, jarrerei dagozkionek eta bestelakoek desgaitasun fisikoak eta psikikoak edo osasun-arazo zehatzak dituzten pertsonen kulturaren parte hartzeko duten eskubidea bermatzeko oztopo izaten jarraitzen dute oraindik ere, eta hori aldatu beharra dago, guztiok izan dezagun kulturarako irisgarritasuna baldintza berdinetan.</p>
<p>→ Testuak irakurketa errazean baliozkotzeko gida</p>	<p>Gida bera irakurketa errazeko formatuan idatzita dago, beraz, eredu gisa balio du aplikatu nahi dutenentzako, eta irakurketa erraza ezagutarazteko eta egin nahi den edozein testu mota baliozkotzeko aholku baliagarriak xehatzen ditu. Irakurketa erraza garrantzitsua da testuak ulertzeko arazoak dituzten pertsonen erabilgarritasunerako, eta testuinguru ugarian erabil daiteke (programak, informazio-liburuxkak, oharrak, liburuak, etab.)</p>
<p>→ Eraikinetan irisgarritasun kognitiboa hobetzeko orientabideak</p>	<p>Kulturaren arlorako berariaz egindako gida ez den arren, edozein eraikin irisgarritasun kognitiboko beharretara egokitzeko tresna gisa balio dezake. Ekipamenduak, erakusketa-aretoak, museoak, liburutegiak, antzokiak... Kultura-jarduera herritar guztien beharretara egokitu behar diren eraikin ugarian garatzen da.</p>
<p>→ Musika-jaialdietako irisgarritasun eta inklusiorako gida</p>	<p>Zuzeneko musika-jaialdiak eta -ekitaldiak jarduera erabat irisgarriak izan daitezen lortu nahi dutenentzako tresna baliagarria da, ingurunea, barrutia, kontzertuak eta jarduerak egokitzeko gomendioak ezartzen baititu.</p>



ONDORIO GISA

Nazioarteko gaur egungo testuinguruaren norabideak osasuna nazioarteko eztabaida publikoan lehentasunezko arloa izatea eragin du eta, ondorioz, pertsonen osasuna eta bizi-kalitatea hobetzen lagun dezaketen interakzioko arlo estrategikoak sakonago azter daitezten.

Interakzioko arlo horien artean, kulturarena aspalditik ari da erakusten onurak dituela pazienteen osasun-egoeran eta, berriki, ebidentzia hori modu zientifikoan aztertu, ebaluatu eta zehaztearen aldeko apustua egiten ari da.

Osasunaren Mundu Erakundeak arte-jarduerak osasuna prebenitzeko eta hobetzeko dituen onurak aztertzearen aldeko apustua egin du eta, 2000. urteaz geroztik argitaratutako 900 argitalpen baino gehiago aztertu ondoren, arteek osasuna eta ongizatea hobetzeko betetzen duten eginkizunaren ebidentziari buruzko txostena argitaratu zuen, erreferente bihurtu dena. Txostenaren egileen esanetan, soberan frogatuta daude jarduera artistikoak osasuna hobetzean dituen onurak, izan ere, "maila indibidualean eta sozialean, eta fisikoan eta mentalean, aldi berean jarduten dutenez, artean oinarritutako esku-hartze sanitarioek eginkizun garrantzitsua betetzen dute osasun ona eta ongizatea izateko beharrezkoak direla dakigun erronkak beren konplexutasun osoan tratatu ahal izateko".

Orain arte argitaratutako ebidentziak erakusten du kulturaren arloan osasun-helburuz diseinatutako jarduerak onuragarriak direla, hainbat arrazoiengatik. Lehenik eta behin, osasun-arazoak prebenitzeko balio dutelako, maila sozialeko baldintzatzaile batzuk hobetuta, osasun-egoera ona izateko onuragarriak diren jarrerak garatuta, eta gaixotasun batez ere mental batzuk prebenituta; eta, bestetik, gaixotasun mentalekin, nahasmendu neurologikoekin, ospitaleratze-aldi luzeekin eta, are, minbiziarekin edo arnasketa-gaixotasunekin lotutako osasun-arazo jakin batzuk tratatzeko balio dutelako. Kultura-jarduerak onuragarriak dira, jarduera hori modu aktiboan egin zein modu pasiboan kontsumitu, baina, txostenean ikusi den bezala, ondorioak ezberdinak dira.

Txosten hau egitera bultzatu gaituen kulturaren eta osasunaren arteko erlazioaren analizatzerakoan, beharrezkoa da osasunak parte-hartze kulturalean duen eraginari buruzko hausnarketa egitea ere, izan ere, parte-hartze hori irisgarritasun eta inklusio arazoen mugatzen baitute askotan.

Txosten honetan eta OMEren argitalpenetan aztertzen eta prestatzen diren ekimen asko artea kontsumitzeak eta artean aritzeak osasun mentalaren hobekuntzan dituzten ondorio positiboak eskaintzen die arreta batez ere, baina oraindik beste gaixotasun mota batzuen eraginari buruzko ebidentzia gutxi dago.

Covid-aren pandemia iritsi zenean, osasun mentalaren garrantzia jarri zen eztabaidaren erdigunean eta, ondorioz, harrezkero, eta testuinguruaren larritasunak eraginda, ekimen ugari jarri da abian. Osasun mental eta emozional ona izateak duen garrantzia azaleratzeaz gain, pandemiak mundu osoko osasun-sistemak gainezkatu zituen eta, horrela, agerian geratu zen beharrezkoa dela gaixotasunak prebenitzea, lehen mailako arretako osasun-zentroak ez gainezkatzea eta osasun-arloko langileak zaintzea. Frogatuta dago arteek eta kulturak behar horiei aurre egiteko ahalmen handia dutela; osasun mentala babesten eta indartzen dute, murriztu egiten dute osasun-zentroetarako bisita kopurua, eta osasun-arloko langileen egoera psikikoa hobetzen dute.

Ekimen berriak abian jartzeko inspirazio gisa balio duten jardunbide egokien adibide ugari dagoen arren, nabarmentzekoa da ez dagoela osasun emozionalarekin eta dementziekin lotuta ez dauden beste gaixotasun mota batzuk prebenitzera eta tratatzera bideratutako proiektu eta programarik. Txosten honetan jasotzen den eta Osasunaren Mundu Erakundeak baliozkotu duen ebidentziak agerian uzten du arteak eta kultura gaixotasun fisikoen sintomatologia hobetzeko ere onuragarriak direla. Hala ere, oraindik ikertu gabe dagoen bidea da.

Egindako analisiak erakusten du garrantzitsua eta indartsua dela kulturaren eta osasunaren arteko lotura, baina nabarmendu behar da oraindik hasiberriak gairela

era horretako jardunbideak aplikatzen.

Artearen arloko jarduna eta osasunaren hobekuntza lotzen dituen ekimen ugari dago, baina oraindik zabalago aztertu behar da kultura- eta sorkuntza-sektore osoak duen ahalmena, eta ekimen globalagoak eta elkarren artean konektatuagoak bultzatu behar dira; izan ere, gaur egun, oraindik ere ekimen indibidualak eta langartuak dira egiten diren proiektu eta programa gehienak.

Nazio mailan zein nazioartean, kultura osasun-programetan arlo estrategiko gisa txertatzea erronka bat da oraindik, baina ebidentziak eta etengabe abian jartzen diren eta emaitza onak dituzten proiektuek eta jardunbide egokiek erakusten dute egia bihur daitekeela etorkizunean.

Gaur egungo lege-garapena kultura eta osasuna elkarrekin lotzeko aukera bat izan daiteke, osasuna ulertzeko modu bateratuagoen aldeko apustua egiten dela ikusten ari baikara, eta osasuna ulertzeko modu horiek, kulturaren bitartez osasuna sustatzen duten ekimenak egiturazko mailan hobeto egoki daitezten ahalbidetzen dute.

Txosten honek kulturak osasunerako onurak dituela frogatzen duen ebidentzia laburbiltzen du, baina osasuna ez da kultura-arloaren presentzia duten zeharkako programa eta politiken onuradun den arlo bakarra. Kultura onuragarria da garapen indibidual eta sozialerako, alderdi askotan, eta erronka zera da orain, kulturaren arloan politika irekiak, zeharkakoak eta integratzaileak definitzea; eta, horietatik abiatuta, beharrezkoa izango da arlo zehatzetarako berariazko estrategiak garatzea.



BIBLIOGRAFIA

Baltà. (2021). *Dance and Well-being, review of evidence and policy perspectives*. Hemen eskuragarri: → https://interaccio.diba.cat/sites/interaccio.diba.cat/files/edn_dance_well-being.pdf

Fancourt, Daisy y Finn, Saoirse. (2019) . What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Osasunaren Mundu Erakundea. Europarako Eskualde Bulegoa. Honako helbide honetan: → <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329834>

Fota. (2022). *Brussels prescribes visits to Manneken Pis and museums for mental health*. Politico. Honako helbide honetan: → <https://www.politico.eu/article/brussels-museum-visits-mental-health-culture/>

Interacció. (2020). *Les arts poden marcar la diferència*. Honako helbide honetan: → <https://interaccio.diba.cat/CIDOC/blogs/2020/arts-marcar-diferencia>

Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasun Ministerioa. (2011). *Estrategia integral española de cultura para todos. Accesibilidad a la cultura para las personas con discapacidad*. Honako helbide honetan: → <https://www.siiis.net/documentos/ficha/198067.pdf>

Mouzo. (2022). El arte como herramienta de salud. El País. Honako helbide honetan: → https://elpais.com/cat/2022/06/03/cultura/1654241772_919399.html

Nykyri y Lajunen. (2018). *The role of art and culture in health care and health promotion*. Euro Health Net Magazine. Honako helbide honetan: → <https://eurohealthnet-magazine.eu/the-role-of-art-and-culture-in-health-care-and-health-promotion/>

Papartyte, Sienkiewicz y Kiss (2022). *How art and culture are contributing to community-based approaches to health promotion and care throughout the life-course*. Euro Health Net Magazine. Honako helbide honetan: → <https://eurohealthnet-magazine.eu/cultureforhealth-how-art-and-culture-are-contributing-to-community-based-approaches-to-health-promotion-and-care-throughout-the-life-course/?fbclid=IwAR3EeZgkQbGw2RAmDmDuQsqns6nVDqh0eJWoBdVa73lv8SHoBxYaHo03zdU>

