

Atmiņas institūcijas cilvēku veselībai un labbūtībai

Inga Surgunte

25/05/2022

Starptautiski tiesību akti un pētījumi

- **UNESCO Konvencija par kultūras izpausmju daudzveidības aizsardzību un veicināšanu (2005):** daudzveidīgas kultūras pieejamības nozīme un tās loma sociālajā kohēzijā
- **ICOM Muzeju ētikas kodekss (2004):** “sociālā attīstība”, “daudzkulturālas, daudzvalodīgas izpausmes”, “cilvēku labklājība”
- **Pasaules Veselības organizācijas “Veselība 2020: Eiropas stratēģiskais ietvars visos pārvaldes un sabiedrības līmeņos veiktas rīcības atbalstam veselības un labklājības vairošanai” (2013):** nepieciešamība pēc starpnozaru pieejas veselības reformu veikšanā, līdzsvarojot ekonomikas, politikas, sociālos un kultūras aspektus

Starptautiski tiesību akti un pētījumi

- **Eiropas Komisijas “Jaunā Eiropas darba kārtība kultūrai” (2018):** “Sociālā dimensija – izmantot kultūras un kultūras daudzveidības spēku sociālai kohēzijai un labbūtībai”
- **UNESCO “Ieteikums par muzeju un kolekciju, to daudzveidības un lomas sabiedrībā aizsardzību un veicināšanu” (2015):** muzeju loma ne vien “sociālās kohēzijas”, bet arī “materiālās un garīgās labklājības” veicināšanā
- **EBLIDA Otrais Eiropas ziņojumu par ilgtspējīgu attīstību un bibliotēkām (2022):** IAM 3 (Laba veselība un labklājība) – 5. vietā bibliotēku prioritāšu sarakstā

Termini

«Veselība ir pilnīgas fiziskas, garīgas un sociālās labklājības stāvoklis, ne tikai slimību vai traucējumu neesamība.»

(Pasaules Veselības organizācijas Konstitūcijas preambula, 1946)

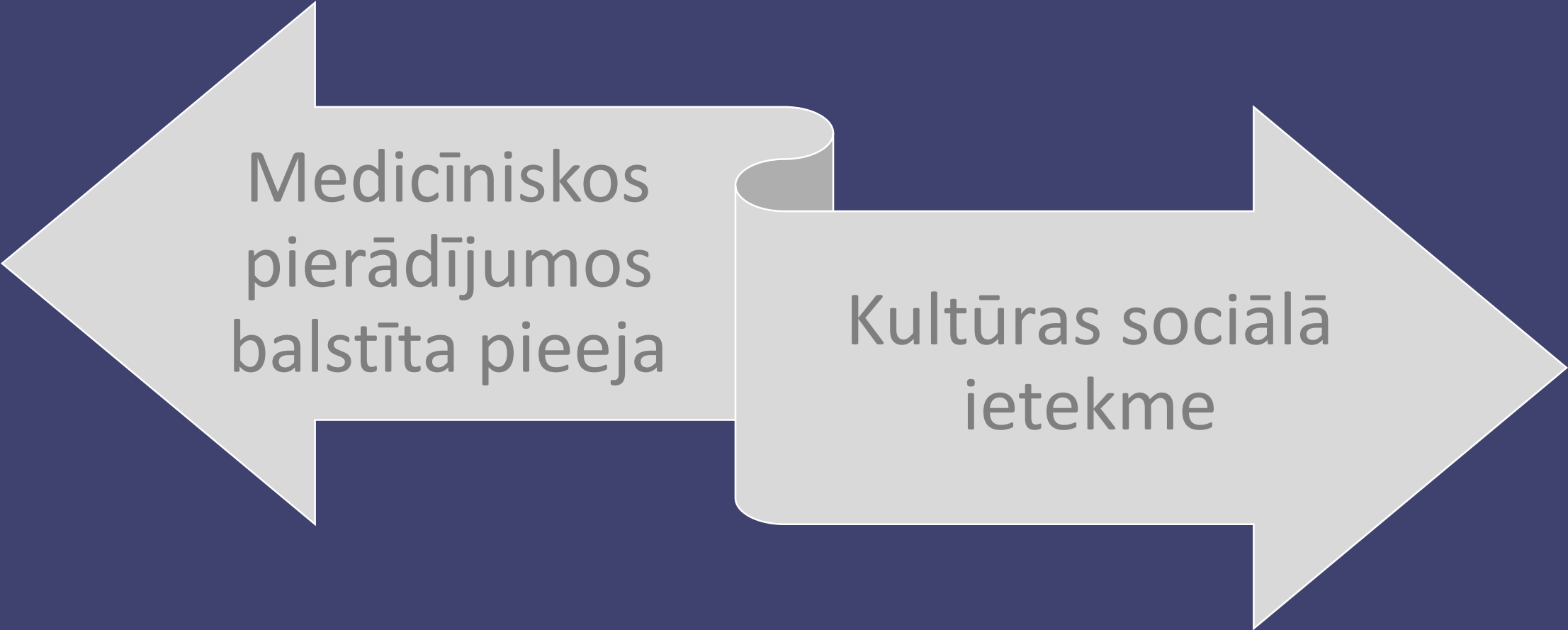
#psihoemocionālā veselība, labbūtība

#psiholoģiskā labbūtība

#sociāli emocionālās kompetences

#mentālā veselība

Kultūra un veselība: divi skatījumi



Medicīniskos
pierādījumos
balstīta pieeja

Kultūras sociālā
ietekme

Medicīniskos pierādījumos balstīta pieeja

Pasaules Veselības organizācija, 2019

Veselības vadība un ārstniecība

Neiroloģiski traucējumi

Akūti apstākļi

Mentālās slimības

Neinfekcijas slimības

Dzīves nogales aprūpe

Veselības veicināšana un prevencija

Veselības sociālie noteicēji

Aprūpe

Bērna attīstība

Veselību veicinoša uzvedība

Prevencija

Kultūras sociālā ietekme

- **Francijas piemērs:** pilsoņu tiesībās balstīta kultūras un mākslas pieejamības nodrošināšana medicīnas iestādēs, ieslodzījumā u.c.
- **Iekļaušanās sabiedrībā, piederības izjūta** (t.sk. kopības un savstarpējas pieņemšanas vecināšana dažādu sabiedrības grupu starpā)
- **Izturētspējas veicināšana** (resilience) – balstīta kultūru daudzveidībā un bagātā mantojumā
- Veselības un kultūras **ietekme uz mākslas un kultūras procesiem**

sociālā kohēzija, #labbūtība darbavietā, #labbūtība būvētās vidēs (built spaces)

- Kultūra veselības un sociālās aprūpes iestādēs
- Iesaistošas kultūras programmas
- Mākslu terapija
- Kultūras / sociālo aktivitāšu izraijstīšana (Arts on prescription)
- Kultūra medicīnas tehnoloģijās
- Kultūra veselības veicināšanai un izglītībai publiskajā telpā

Mērķētas
aktivitātes



- Kultūras un mākslas aktivitātes ikdienas dzīvē var sniegt pozitīvu iespaidu uz veselību un labbūtību

Iesaistīšanās
kultūras
procesos



- Medicīnas profesionāļu izglītība
- Zinātne, pētniecība

Radošā
veselības aprūpe



Dance and Well-being, review of evidence and policy perspectives
Portolés, J. Baltà, 2021

Muzeji un labbūtība

Connect. Joining with a group to work creatively in a new environment is a great way to take a break from life's stresses and meet like-minded people.

Be active. Getting out of the house to take part in an activity on a regular basis can offer a sense of purpose which helps to lift our mood.

Take notice. Visiting museums allows us to look at things from a different perspective. It gives us space to reflect on what we see around us.

Learn. Learning new skills or being able to create artwork we are proud of helps to build self-confidence and support good mental health.

Give back. Keen to share their knowledge and enthusiasm with other people, some took their friends and families on visits, and others became volunteers: sharing their passion with the public.

<https://www.heritagefund.org.uk/news/five-ways-museums-can-improve-mental-health-and-wellbeing>

Uzlabo savu mentālo veselību un labbūtību muzejā!

1. kopā!
Tavas attiecības ar draugiem un ģimeni var palīdzēt tavai dāvēi par 7 gadiem! Tās veicina labbūtību un aizsargā pret mentālām slimībām. Darbošanās grupā, jaunā vidē ir lielisks veids, kā atbrīvoties no ikdienas stresa un satikt domubiedrus.

2. esi aktīvs!
Fiziskas aktivitātes ietekmē to, kā mēs jūtamies, domājam un darbojamies. 30 min aktivitātes 5 dienas nedēļā ir neatņemama ilgas un laimīgas dzīves sastāvdaļa. Regulāra došanās ārpus mājām, lai piedalītos kādā aktivitātē, var sniegt mērķa sajūtu un uzlabot garastāvokli.

3. turpini mācīties!
Mūžglītība palīdz uzturēt aktīvu dzīvesveidu, labu pašapziņu un apmierinātību ar dzīvi. Muzeji ir piemērotas vietas, kur apgūt jaunas zināšanas un prasmes, jo tā kolekcijas glabā fascinojošus stāstus un jaunradi iedvesmojošus priekšmetus.

4. dod
Palīdzība otram, dalīšanās, došana veicina pašvērtību, rosina pozitīvas izjūtas. Jēgpilna darbošanās komandā var pat samazināt asinsspiedienu un uzlabot miegu! Tu vari kļūt par pastāvīgu muzeja draugu, vēstnesi vai brīvprātīgo – vadīt ekskursijas, palīdzēt muzeja ikdienas darbā, atvest jaunus apmeklētājus.

5. esi vērīgs!
Trenē vērgumu (apzinātību) pret sajūtām, domām un jūtām, un tas ievērojami uzlabos tavu labbūtību! Pārdomājot pieredzēto, mēs gūstam iespēju novērtēt to, kas mums ir svarīgs, uzlabojam savas pašregulēšanās spējas un iepazīstam sevi vēl labāk. Muzeja apmeklējums dos iespēju ieraudzīt lietas no neparastā skatupunkta. Muzeja ekskursijā balstītas nodarbes un darbnīcas ļaus pārdomāt redzēto un jaunā gaismā iepazīt pašus sevi.

Jody Aked, Nic Marks, Corrina Cordon, Sam Thompson (2008). Five ways to wellbeing. nef (the new economics foundation).

«Starp daudzajām cepurēm, ko bibliotēkas valkā, to loma kopienu veselības uzturēšanā ir viena no svarīgākajām. Ar pieeju plašam populācijas segmentam bibliotēkas ieņem izdevīgu vietu, lai atbalstītu cilvēkus ar dažādu sociālo fonu un pieredzi. Tas padara bibliotēkas par dabisku partneri publiskām veselības aprūpes institūcijām, kurām ir grūtības kopienu aizsniegšana un komunikācija. Turklāt bibliotēkas, atšķirībā no daudzām veselības sistēmām, bauda plašu sabiedrības uzticēšanos.»

#Veicināt veselības aprūpes pieejamību

#Stiprināt sociālo atbalstu

#Veicināt mentālo labbūtību

#Rūpēties par pabarotu kopienu

#Uzturēt veselības pratības

<https://blog.pressreader.com/libraries-institutions/role-public-libraries-play-in-community-health-and-wellbeing>

Lasīt labi (Reading Well: Books on Prescription)

Reading Well palīdz tev saprast un vadīt veselību un labbūtību ar noderīgas lasāmvielas palīdzību.

Reading Well grāmatas ir izvēlējušies veselības eksperti, kā arī cilvēki un viņu ģimenes, kas personīgi pieredzējuši veselības problēmas.

Reading Well lasāmvielu var rekomendēt medicīnas darbinieks vai arī tu pats vari doties uz vietējo bibliotēku un paņemt vajadzīgo grāmatu.

<https://reading-well.org.uk/>



Lasīšana kopā (Shared reading)

Mēs piedzīvojam mentālo slimību, stresa un depresijas epidēmiju, un par spīti tehnoloģiju attīstībai daudzi no mums jūtas izolēti.

Mēs ticam, ka literatūras unikālajam spēkam ir potenciāls .. palīdzēt mums justies labāk un atjaunot sociālās saites.

Mēs strādājam pie Lasīšanas Revolūcijas, savedot cilvēkus kopā un ienesot grāmatas to dzīvē, lai radītu siltākas, veselīgākas, stiprākas kopienas.

Lasīšana kopā izmaina dzīves, uzlabojot labbūtību, mazinot sociālo izolētību un būvējot stiprākas kopienas.

<https://www.thereader.org.uk/>

<https://www.laeseeforeningen.dk/>

<https://www.kultursomsundhedsfremme.dk/project/mette-steenberg>



Literārās rakstības nodarbības

Pētījumi rāda, ka literārā rakstība palīdz dalībniekiem uzlabot pašvērtējumu, ticību sev, rezultātā veicinot socializēšanas pieredzi.

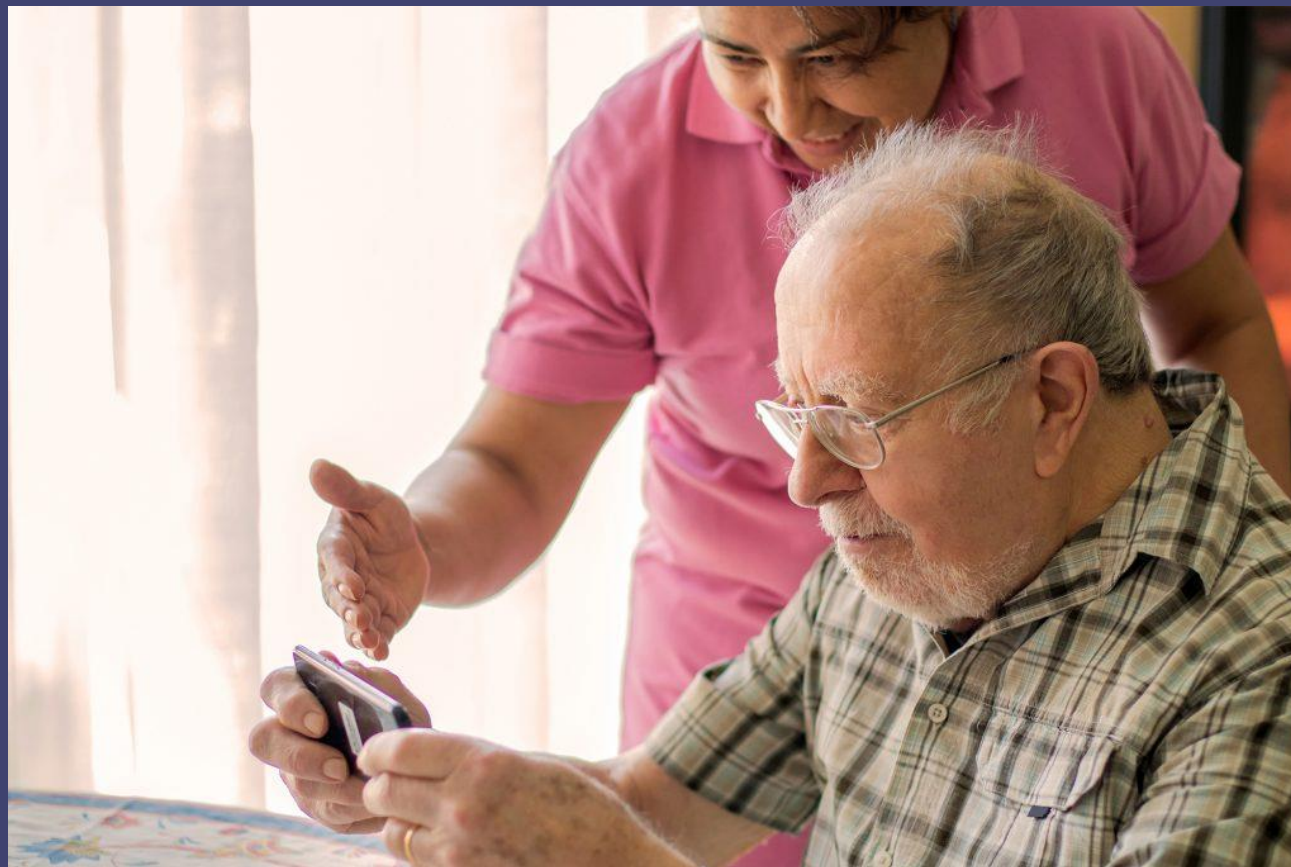
<https://www.cultureforhealth.eu/inspiration/rewitalize-uniting-arts-and-health-through-writing/>



Pleiliste dzīvei (Playlist for Life)

Pleiliste dzīvei izmantot personiskas mūzikas spēcīgo efektu, lai atbalstītu demences skartus cilvēkus, viņu ģimenes un aprūpētājus. Vai tās ir pirmās dejas mūzika, šūpuļdziesmas no bērnības vai vadmotīvs no mīļākā TV šova, mūzikai piemīt spēja aizvest mūs atpakaļ laikā un atsaukt pagātnes emocijas. Dalīšanās ar dziesmām un atmiņām var palīdzēt cilvēkiem, kas sadzīvo ar demenci, veidot saiknes ar ģimeni, draugiem un aprūpētājiem.

<https://www.playlistforlife.org.uk/>



Atmiņu soma (Memory bags)

Atmiņu somā ir grāmatas, dzejoļi, artefakti un smaržas, kas izvēlēti ar mērķi stimulēt sajūtas un veicināt atmiņas un sarunas. Somā iekļauta arī Radošās labbūtības rokasgrāmata ar idejām radošām aktivitātēm cilvēkiem ar demenci, viņu ģimenēm un aprūpētājiem.

<https://www.denbighshire.gov.uk/en/leisure-and-tourism/libraries/health-and-wellbeing.aspx>



Atmiņu māja

Projekta mērķis ir palīdzēt dalībniekiem atcerēties viņu dzīves notikumus, ko viņi citādi vairs neatceras viņus skārušās demences dēļ. Atmiņām ir pozitīvs iespaids gan uz pašiem dalībniekiem, un tās palīdz viņu aprūpētājiem labāk izprast cilvēkus, kas cieš no demences, un aiz slimības ieraudzīt cilvēku.

<https://www.cultureforhealth.eu/inspiration/traveling-back-in-time-with-dementia-how-old-time-apartments-can-improve-the-well-being-of-people-with-dementia/>



<https://www.cultureforhealth.eu/inspiration/>

leskaties un pievieno savu projektu!