

## Kulttuurista hyvinvointia ja terveyttä

Taide ja tiede ymmärretään keskeiseksi osaksi kulttuuria. Laajemmin katsottuna kulttuuri on yhteiskunnan henkisten, aineellisten, älyllisten ja emotionaalisten ominaisuuksien koostumus, ja se sisältää taiteiden ja kirjallisuuden lisäksi elämäntavat, arvojärjestelmät, perinteet ja uskomukset. Näin kulttuurin määrittelee YK:n kasvatustieteiden ja kulttuurijärjestö UNESCO. Vieläkin laveampi määritelmä löytyy Wikipediasta, jossa kulttuuriksi katsotaan lukeutuvan laajasti kaiken sen inhimillisen osaamisen ja tietämyksen, joka siirtyy sukupolvelta toiselle muutoin kuin geenien välityksellä.

Olemme koonneet Aikakauskirjan tämän vuoden joulunumeroon monipuolisen sisällön kulttuurista ja sen kytköksistä ihmisen elämään, terveyteen ja sairauteen. Emme käsittele vain ”korkeakulttuuria”, vaan laajasti ihmisen elintapoja, harrastuksia ja edesottamuksia. Joskus taide voi olla myös lähellä viihdettä, emmekä pyri tätä rajapintaa tarkasti määrittelemään. Tätä numeroa suunniteltaessa tärkeimpänä ajatuksena olivat kulttuurin ja taiteen tekemisen tai kokemisen vaikutukset hyvinvointiin.

Kulttuurin harrastamisen vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin on runsaasti laadullista ja määrällistä tutkimusnäyttöä. Hiljattain julkaistussa WHO:n laajassa raportissa on analysoitu yli 200 tutkimuskatsausta ja 3 000 yksittäistä tutkimusta, joissa on käytetty monenlaisia menetelmiä (1). Erilaisten terveyttä edistävien tai sairautta hoitavien vaikutusten lisäksi raportoitiiin positiivisia vaikutuksia koettuun ja fyysiseen terveyteen sekä mielenterveyteen. Taiteen kokemiseen liitettyjä kliinisiä hyvinvointivaikutuksia ovat esimerkiksi ahdistuksen, masennusoireiden ja kivun väheneminen sekä

fysiologisina vaikutuksina verenpaineen lasku ja seerumin kortisolipitoisuuksien tasapainottuminen. Laadullisten tutkimusten avulla on voitu todentaa myönteisiä sosiaalisia ja emotionaalisia kokemuksia.

Taiteita paljon harrastavat näyttävät elävän terveempinä ja pidempään kuin kulttuurista piittaamattomat. Ihan tarkkaan ei tiedetä, liittyykö pienempi kuolleisuus kulttuurifriikkien muutenkin terveellisempiin elämäntapoihin verrattuna kulttuuria harrastamattomiin. Taideharrastusten sosiaaliset vaikutukset näkyvät tyyppillisesti yksinäisyyden vähenemisenä ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymisenä, joihin pidempi elämä näyttää liittyvän. Tuoreessa englantilaisessa 14 vuoden ja lähes 7 000 yli 50-vuotiaan henkilön seuranta tutkimuksessa havaittiin, että kulttuuriaktiiviteetteja harrastavien kuolemanriski oli pienentynyt 14 % (epäsäännöllisesti museo-, taidenäyttely-, teatteri-, konsertti- tai oopperakäyntejä) tai jopa 31 % (säännöllinen kulttuurialtistus) (2).

Erityisen paljon on tutkittu musiikin vaikutavuutta. Musiikki voi tuottaa lukuisia hyödyllisiä emotionaalisia, sosiaalisia, kognitiivisia, kielellisiä ja motorisia vaikutuksia läpi elämänkaaren niin terveen kehityksen tukemisessa kuin aivosairauksien hoidossakin. Musiikin avulla voidaan kuntouttaa aivoja, lisätä keskittymiskykyä ja nopeuttaa aivohalvauksen jälkeisten kognitiivisten vaurioiden paranemista (Särkämö ja Sihvonen tässä numerossa). Vaikka kulttuuritahtumien ja -esitysten seuraamisen myönteisistä terveysvaikutuksista on runsaasti näyttöä, satunnaistetut kontrolloidut tutkimukset puuttuvat lähes tyystin. Yhdessä harvoista tällaisista tutkimuksista on osoitettu, että ainakin lyhytaikainen kulttuuritahtumille (elokuvat, konser-

tit, taidenäyttelyt, kuoro) altistuminen paransi koettua terveyttä, sosiaalista kanssakäymistä ja elinvoimaa (3).

Hyvinvoinnin edistämisessä taide ja sen eri muodot voivat olla itse tekemistä, elämyksellistä kokemista tai vaikkapa osa rakennettua ympäristöä terveydenhuollon toimitiloissa. Kulttuurin tekeminen itse – yksin tai yhdessä muiden kanssa – tuottaa monenlaisia tunteita, mielihyvää, rentoutta ja rohkeutta – mikä käy ilmi myös 12 kollegan kulttuurikokemuksista tässä numerossa.

Onnistuneessa sairaalasuunnittelussa luodaan tilojen toimivuuden lisäksi potilaille parantavaa ja rauhoittavaa ympäristöä sekä henkilökunnalle yhteisöllisyyttä, virkistymistä ja palautumista tukevia tiloja (Arpiainen tässä numerossa). Kuvataiteesta sairaaloissa ja muissa terveydenhuollon toimitiloissa on päästy nauttimaan jo pidempään. Hyviä kokemuksia on myös erilaisista musiikki- ja teatteriesityksistä. Omaa erityistä hoitoa lapsipotilaille ja lastensairaaloiden henkilökunnalle tuottaa ammattimainen sairaalaklovneria (Jagt ym. tässä numerossa).

Näyttää siltä, että kulttuurin kytkösten tai harrastamisen ansiosta avarakatseisuus ja suvaitsevaisuus erilaisuutta kohtaan lisääntyy. Kirjallisuus ja kuvataide ja muut kulttuurin muodot voivat lisätä ymmärrystä inhimillisen elämän moninaisuudesta ja sairauksien ja terveyden merkityksestä ihmisille (4). Kulttuurin avulla oivalletaan paremmin toisten ihmisten käyttäytymistä, näkemyksiä, uskomuksia ja mielialoja. Erityisesti kaunokirjallisuuden lukeminen voi lisätä kykyä mentalisaatioon (5). Lääketieteen opetuksessa elokuvia on hyödynnetty jo pitkään. Elokuvia katsomalla voi tietoisesti kehittää myötätuntoista asennetta, laajen-

taa omaa näkökulmaansa ja tulla tietoisemmaksi omista asenteistaan ja ennakkoluuloistaan (Niemelä tässä numerossa).

Kulttuurista voi seurata myös haittavaikutuksia. Kulttuuri voi kuormittaa mieltä ja aiheuttaa stressiä (esimerkiksi Haahtela tässä numerossa). Urheilutapahtumien seuraamiseen liittyvistä voimakkaista tunnereaktioista voi myös seurata vakavia terveyshaittoja (Kontula tässä numerossa). Toisaalta kulttuurin riskit tuntuvat vähäpätöisiltä, minkä vuoksi on luontevaa kannustaa ihmisiä kulttuuriharrastuksiin.

Lääketiede on osa kulttuuria. Perinteisesti lääketieteen paradigma on hyvin luonnontieteellinen. Oikein valitulle potilasjoukolle taiteen elementtien lisääminen lääketieteen harjoittamiseen voisi tuoda lisäarvoa potilaslääkärisuhteeseen ja potilaan hyvinvoinnin edistämiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön asettaman työryhmän raportissa keväällä 2023 esitettiin, että lääkärin tulisi voida määrätä liikunta- ja kulttuuriresepti samalla tavalla kuin fysikaalista hoitoa (6). Työryhmän mielestä reseptin yhteyteen pitäisi liittää moniammatillista aktivointitukea ja neuvontaa. Olisiko aika kypsä monitieteellisiin kokeiluihin, joissa taidealtistusta käytettäisiin ja seurattaisiin terveysinterventiona? ■

\* \* \*

Toimituskunta kiittää Arvo ja Lea Ylppö Säätiötä mahdollisuudesta käyttää tämän joulunumeron kuvituksena Rudolf Koivun tekemiä kuvia Arvo Ylpön toimittamasta vuonna 1925 ilmestyneestä Auringonpojan Terveysaapista. Terveysaapisen teksti on Heikki Ojansuun kynästä.

**PEKKA LAHDENNE  
OSKARI HEIKINHEIMO  
KIMMO KONTULA  
ANNE PITKÄRANTA  
LAURI SAARELA  
MAIJA TARKKANEN**

#### KIRJALLISUUTTA

1. Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network synthesis report 67. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe 2019.
2. Fancourt D, Steptoe A. The art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing. *BMJ* 2019;367:16377.
3. Bygren LO, Weissglas G, Wikström B-M, ym. Cultural participation and health: a randomized controlled trial among medical care staff. *Psychosom Med* 2009;71:469–73.
4. Aholainen M, Jäntti S, Tammela A, ym. Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. *Suom Lääkäril* 2021;76:564–8.
5. Pino MC, Mazza M. The use of “literary fiction” to promote mentalizing ability. *PLoS One* 2016;11:e0160254.
6. Backman J, Hyssälä L, Kivelä A, ym. Kulttuurin ja liikunnan hyvinvointivaikutukset osaksi päätöksenteko- ja ohjausjärjestelmää. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2023:16. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-959-2>.