

Art, Health and Wellbeing
Jessie Buchanan
14/5/21

The focus of the second of the Forum Events – Spotlight on the Arts was in essence quite simple. It is time to recognise that the experience of creativity – in others, and in ourselves can make a profound contribution to the health and wellbeing of individuals and of communities. It is the belief that creativity is at the heart of what makes us human and what makes our ability to translate experience into something meaningful. Thousands of studies underpin this proposition. The All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing report, *Creative Health*, is the most comprehensive publication to date. It documents over 1000 published studies that outline the role of arts and creativity in supporting health across the course of a person's life. Here, in Wales, the memorandum of understanding between the Arts Council of Wales and the Welsh NHS Confederation has shown the growing recognition of that reality. One good step forward has been funding support for all Health Boards in Wales to engage an Arts and Health Coordinator. Funds have also been given to programmes such as cARTrefu a programme with AGE Cymru and the Baring Foundation supporting creative approaches to care through Artists in Residence within care homes.

It is clear there are some fantastic examples in Wales that demonstrate how access to the arts, and opportunities and participation in the arts can dramatically improve our health outcomes and wellbeing, counter inequalities and increase social engagement. The presentations at the Forum are testament to this fact.

On a political level, the Wellbeing of Future Generations Act 2015 defines one its seven national goals as 'a vibrant culture'. In this realm, culture means, of the arts, music, literature, heritage; all those creative activities that give people purpose, a sense of belonging and identity. Arts and culture are therefore central to society and to a sense of nationhood. In terms of the wider agenda, the government paper *Light Springs through the Dark: A Vision for Culture in Wales* outlines the growing recognition of the value to the economy of arts and culture and the vital contribution that they can make in the effective delivery of other areas of public policy.

In turning to the evidence, research tells us that the benefits of the arts can be profound. Key findings show arts-based programmes can reduce stress and anxiety, help those suffering from painful treatments and that art and culture can be used directly to improve clinical outcomes. Whilst the evidence has steadily grown, some activities are more readily evaluated for their effectiveness than others. The great diversity of approaches, dancing, singing, writing, mosaics, collage, knitting and others, means there is inevitably stronger evidence for some things than for others; and the quality and robustness of that evidence varies. Also, the question of whether as an example singing in a choir with 40 people on a Thursday night with a cup of tea and a digestive is beneficial for treating ill health, or maintaining good health is not always easy to answer in simple terms.

We are beginning to emerge from a long winter and the covid-19 pandemic has starkly exposed the challenges endemic in our society. It's emphasised concerns around mental health, reinforced inequalities and has in many ways exacerbated them, making addressing

these issues all the more urgent. Lack of access to cultural and creative opportunities all too often mirrors other inequalities. However, opportunities to learn and reshape things have appeared. In these extraordinary times people and communities have been turning to creative activities as an important source of enjoyment, connection, solace and meaning throughout the COVID-19 crisis. Evidence shows that these activities have begun to address some of the worrying trends in mental health and of social and health inequality. But this recognition and this practice are still patchy, fragile, in many places still seen as marginal.

In his address at the launch of the National Centre for Creative Health earlier this year, the Chair of the NHS Confederation Victor Adebowali outlined the three things he felt really mattered when considering the future of the health and social care system. Being here today, as we are, to look at art, health and wellbeing I think they're worth repeating:

1. Equity – of lived experience. An example are the statistics for healthy life expectancy in woman in Wales. In Blaenau Gwent it is 59 years old. In Monmouthshire it is 71. This is a shocking figure and its root should be part of many discussions.
2. Access – about how services, activities, interventions are designed, about commissioning, about the need to understand an individual and a community.
3. The third priority is digital, and should support the first two things, equity and access. In the years ahead, digital working will bring about major changes to health and social care at integrated system level, at place, at neighbourhood and has the potential to be a serious influence on population health. A recent paper by NHS Wales on Digital technology and health inequalities clearly acknowledges the concern that whilst the system can inadvertently widen health inequalities and should be taken seriously, this should not mean abandoning a digitised health system but should instead, have inclusion right at the heart of the agenda and be properly invested in.

In conclusion, it is clear that working coproductively with communities and with people who use services is crucial and that creating culturally specific activities are key to challenging inequalities in health and in the arts and culture. There are powerful opportunities to shape the future direction of programmes that address both the clinical and social determinants of health, through encouraging best practice, advancing research further, promote good practice and collaboration and thereby foster the conditions in which creative health can be made integral to mainstream provision. It is also not to forget that arts and culture are also enjoyable and fun activities and can be a tonic when least expected.

Our hope is that by coming together at events such as the Forum, we can drive forwards some of these important conversations and further recognise that arts and culture make considerable and necessary contributions to the well-being of individuals and communities.

Celfyddyd, Iechyd a Llesiant
Jessie Buchanan
14/5/21

Roedd ffocws yr ail o Ddigiwyddiadau'r Fforwm - Sbotolau ar y Celfyddydau yn eithaf syml yn y bôn. Mae'n bryd cydnabod y gall profiad o greadigrwydd - mewn eraill, ac ynom ein hunain wneud cyfraniad dwys i iechyd a llesiant unigolion a chymunedau. Y gred yw bod creadigrwydd wrth wraidd yr hyn sy'n ein gwneud ni'n ddynol a'r hyn sy'n gwneud ein gallu i drosi profiad yn rhywbeth ystyrion. Mae miloedd o astudiaethau yn sail i'r cynnig hwn. Adroddiad y Grŵp Seneddol Hollbleidiol ar y Celfyddydau, Iechyd a Llesiant, *Iechyd Creadigol*, yw'r cyhoeddiad mwyaf cynhwysfawr hyd yma. Mae'n dogfennu dros 1000 o astudiaethau cyhoeddus sy'n amlinellu rôl y celfyddydau a chreadigrwydd wrth gefnogi iechyd trwy gydol oes rhywun. Yma, yng Nghymru, mae'r memorandwm cyd-ddealltwriaeth rhwng Cyngor Celfyddydau Cymru a Chyddfederasiwn y GIG yng Nghymru wedi dangos y gydnabyddiaeth gynyddol o'r realiti hwnnw. Un cam da ymlaen fu cyllido cefnogaeth i bob Bwrdd Iechyd yng Nghymru ymgysylltu â Chydlynedd Celfyddydau ac Iechyd. Mae arian hefyd wedi'i roi i raglenni fel cARTrefu, rhaglen gydag AGE Cymru a Sefydliad Baring yn cefnogi dulliau creadigol o ofal trwy Artistiaid Preswyl mewn cartrefi gofal.

Mae'n amlwg bod rhai enghreifftiau gwych yng Nghymru sy'n dangos sut y gall mynediad i'r celfyddydau, a chyfluoedd a chyfranogiad yn y celfyddydau wella ein canlyniadau iechyd a'n llesiant yn ddramatig, gwrthweithio anghydraddoldebau a chynyddu ymgysylltiad cymdeithasol. Mae'r cyflwyniadau yn y Fforwm yn dyst i'r ffaith hon.

Ar lefel wleidyddol, mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015 yn diffinio un o'i saith nod cenedlaethol fel 'diwylliant yn ffynnu'. Yn y maes hwn, ystyr diwylliant yw'r celfyddydau, cerddoriaeth, llenyddiaeth, treftadaeth; yr holl weithgareddau creadigol hynny sy'n rhoi pwrpas i bobl, ymdeimlad o berthyn a hunaniaeth. Felly mae'r celfyddydau a diwylliant yn ganolog i gymdeithas ac i ymdeimlad o genedlgarwch. O ran yr agenda ehangach, mae papur y llywodraeth *Golau yn y Gwyll: Gweledigaeth ar gyfer Diwylliant yng Nghymru* yn amlinellu'r gydnabyddiaeth gynyddol o werth y celfyddydau a diwylliant i'r economi a'r cyfraniad hanfodol y gallant ei wneud wrth gyflawni meysydd eraill o bolisi cyhoeddus yn effeithiol.

Wrth droi at y dystiolaeth, mae ymchwil yn dweud wrthym y gall buddion y celfyddydau fod yn ddwys. Mae canfyddiadau allweddol yn dangos y gall rhaglenni yn y celfyddydau leihau straen a phryder, helpu'r rhai sy'n dioddef o driniaethau poenus ac y gellir defnyddio celf a diwylliant yn uniongyrchol i wella canlyniadau clinigol. Er bod y dystiolaeth wedi tyfu'n gyson, mae'n haws gwerthuso rhai gweithgareddau am eu heffeithiolrwydd nag eraill. Mae'r amrywiaeth fawr o dulliau, dawnio, canu, ysgrifennu, brithwaith, collage, gwau ac eraill, yn golygu yn anochel bod tystiolaeth gryfach dros rai pethau nac eraill; ac mae ansawdd a chadernid y dystiolaeth honno'n amrywio. Hefyd, nid yw'r cwestiwn a yw canu mewn côr gyda 40 o bobl ar nos lau gyda phaned a bisged yn fuddiol ar gyfer trin salwch, neu gynnal iechyd da, bob amser yn hawdd ei ateb yn syml.

Rydym yn dechrau dod allan o aeaf hir ac mae'r pandemig covid-19 wedi datgelu'r heriau sy'n amlwg yn ein cymdeithas. Mae wedi pwysleisio pryderon ynghylch iechyd meddwl,

atgyfnerthu anghydraddoldebau ac mae wedi eu gwaethygu mewn sawl ffordd, gan olygu bod mynd i'r afael â'r materion hyn yn fwy taer o lawer. Mae diffyg mynediad at gyfleoedd diwylliannol a chreadigol yn rhy aml yn adlewyrchu anghydraddoldebau eraill. Fodd bynnag, mae cyfleoedd i ddysgu ac ail-lunio pethau wedi dod i'r amlwg. Yn yr amseroedd rhyfeddol hyn mae pobl a chymunedau wedi bod yn troi at weithgareddau creadigol fel ffynhonnell bwysig o fwynhad, cysylltiad, cysur ac ystyr trwy gydol argyfwng COVID-19. Mae tystiolaeth yn dangos bod y gweithgareddau hyn wedi dechrau mynd i'r afael â rhai o'r tueddiadau pryderus mewn iechyd meddwl ac anghydraddoldeb cymdeithasol ac iechyd. Ond mae'r gydnabyddiaeth hon a'r arfer hwn yn dal yn dameidiog, yn fregus, ac mewn sawl man yn dal i gael eu hystyried yn ymylol.

Yn ei anerchiad yn lansiad y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Creadigol yn gynharach eleni, amlinellodd Cadeirydd Cydffederasiwn y GIG Victor Adebwali y tri pheth yr oedd yn teimlo eu bod yn wirioneddol bwysig wrth ystyried dyfodol y system iechyd a gofal cymdeithasol. Gan fy mod yma heddiw i edrych ar gelf, iechyd a llesiant rwy'n credu eu bod yn werth eu hailadrodd:

1. Cydraddoldeb – ym mhrofiad bywyd. Enghraifft yw'r ystadegau ar gyfer disgwyliad oes iach ymysg menywod yng Nghymru. Ym Mlaenau Gwent mae'n 59 oed. Yn Sir Fynwy mae'n 71. Mae hwn yn ffigwr ysgytwol a dylai ei wraidd fod yn rhan o lawer o drafodaethau.
2. Mynediad - ynglŷn â sut mae gwasanaethau, gweithgareddau, ymyriadau yn cael eu cynllunio, ynglŷn â chomisiynu, am yr angen i ddeall unigolyn a chymuned.
3. Mae'r drydedd flaenoriaeth yn ddigidol, a dylai gefnogi'r ddau beth cyntaf, tegwch a mynediad. Yn y blynyddoedd i ddod, bydd gwaith digidol yn arwain at newidiadau mawr i iechyd a gofal cymdeithasol ar lefel system integredig, ar waith, yn y gymdogaeth ac mae ganddo'r potensial i gael dylanwad difrifol ar iechyd y boblogaeth. Mae papur diweddar gan GIG Cymru ar dechnoleg ddigidol ac anghydraddoldebau iechyd yn amlwg yn cydnabod y pryder, er y gall y system ehangu anghydraddoldebau iechyd yn anfwriadol ac y dylid ei chymryd o ddifrif, ni ddylai hyn olygu cefnu ar system iechyd ddigidol ond yn hytrach, dylai cynhwysiant fod wrth wraidd yr agenda a dylid buddsoddi ynddo'n iawn.

I gloi, mae'n amlwg bod gweithio trwy gyd-gynhyrchu gyda chymunedau a gyda phobl sy'n defnyddio gwasanaethau yn hanfodol a bod creu gweithgareddau diwylliannol penodol yn allweddol i herio anghydraddoldebau mewn iechyd ac yn y celfyddydau a diwylliant. Mae cyfleoedd pwerus i lunio cyfeiriad rhaglenni yn y dyfodol sy'n mynd i'r afael â phenderfynyddion clinigol a chymdeithasol iechyd, trwy annog arfer gorau, hyrwyddo ymchwil ymhellach, hyrwyddo arfer da a chydweithio a thrwy hynny feithrin yr amodau y gellir gwneud iechyd creadigol yn rhan annatod o ddarpariaeth brif ffrwd. Hefyd, peidiwch ag anghofio bod y celfyddydau a diwylliant hefyd yn weithgareddau pleserus a hwyliog ac y gallant fod yn donig pan fydd hynny'n annisgwyl.

Ein gobaith yw, trwy ddod ynghyd mewn digwyddiadau fel y Fforwm, y gallwn yrru ymlaen rai o'r sgysiau pwysig hyn a chydabod ymhellach bod y celfyddydau a diwylliant yn gwneud cyfraniadau sylweddol ac angenrheidiol i lesiant unigolion a chymunedau.