




Zahradní terapie

Jana Dvořáčková

Dana Křivánková



***Není důležité, co ze své zahrady
uděláte, nýbrž co Vaše
zahrada udělá z Vás.“***

Orlando Furioso

Zahradní terapie

- Zahradní terapií rozumíme především léčbu, terapii a relaxaci prostřednictvím kontaktu s přírodou, reprezentovanou zahradou, kde jako terapeutický prostředek slouží rostliny a zahradnické práce.



Zahradní terapie

- Zahradní terapie je metoda přispívající k sociální integraci a začleňování zdravotně i sociálně znevýhodněných osob všech věkových kategorií do běžného života.
- Může být poskytována jak v aktivní, tak pasivní formě

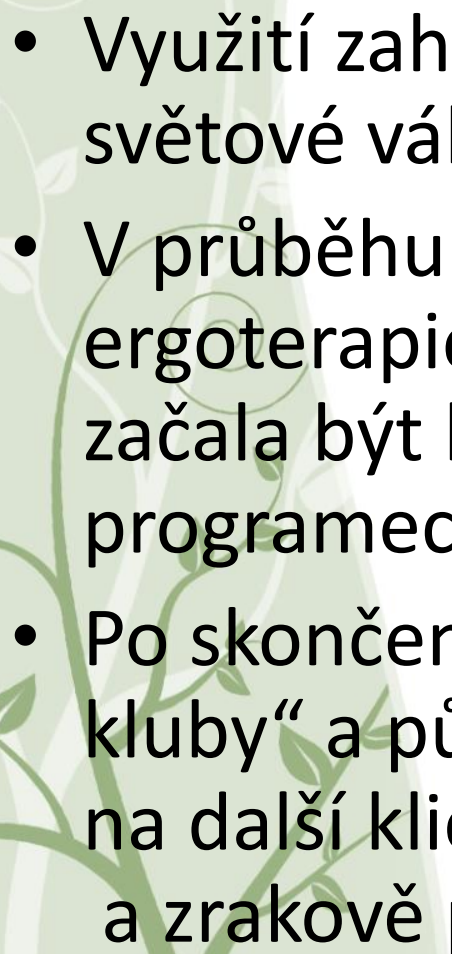
„Hloupí se štvou, chytrí čekají, moudří jdou do zahrady.“

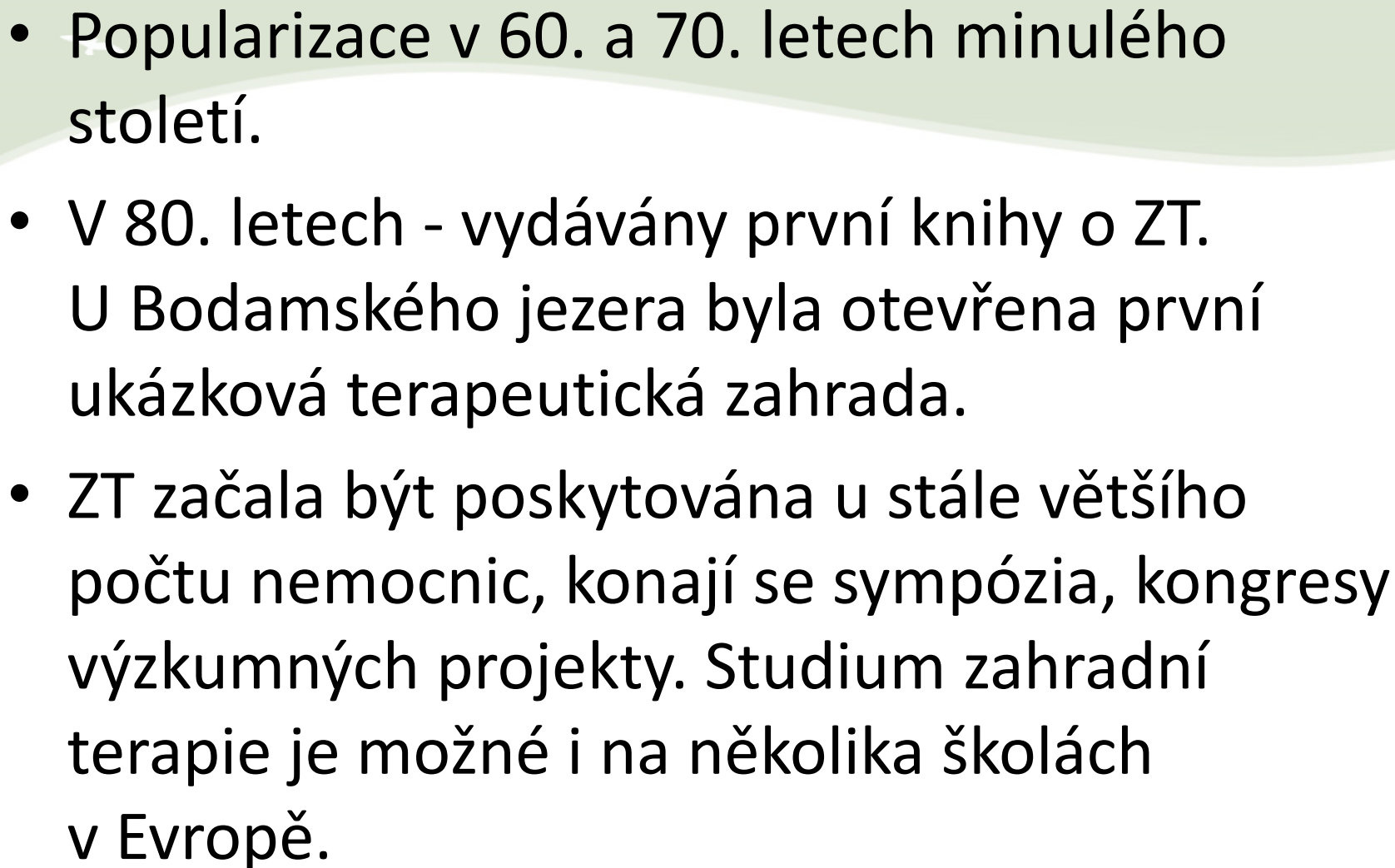
Rabindranath Tagore

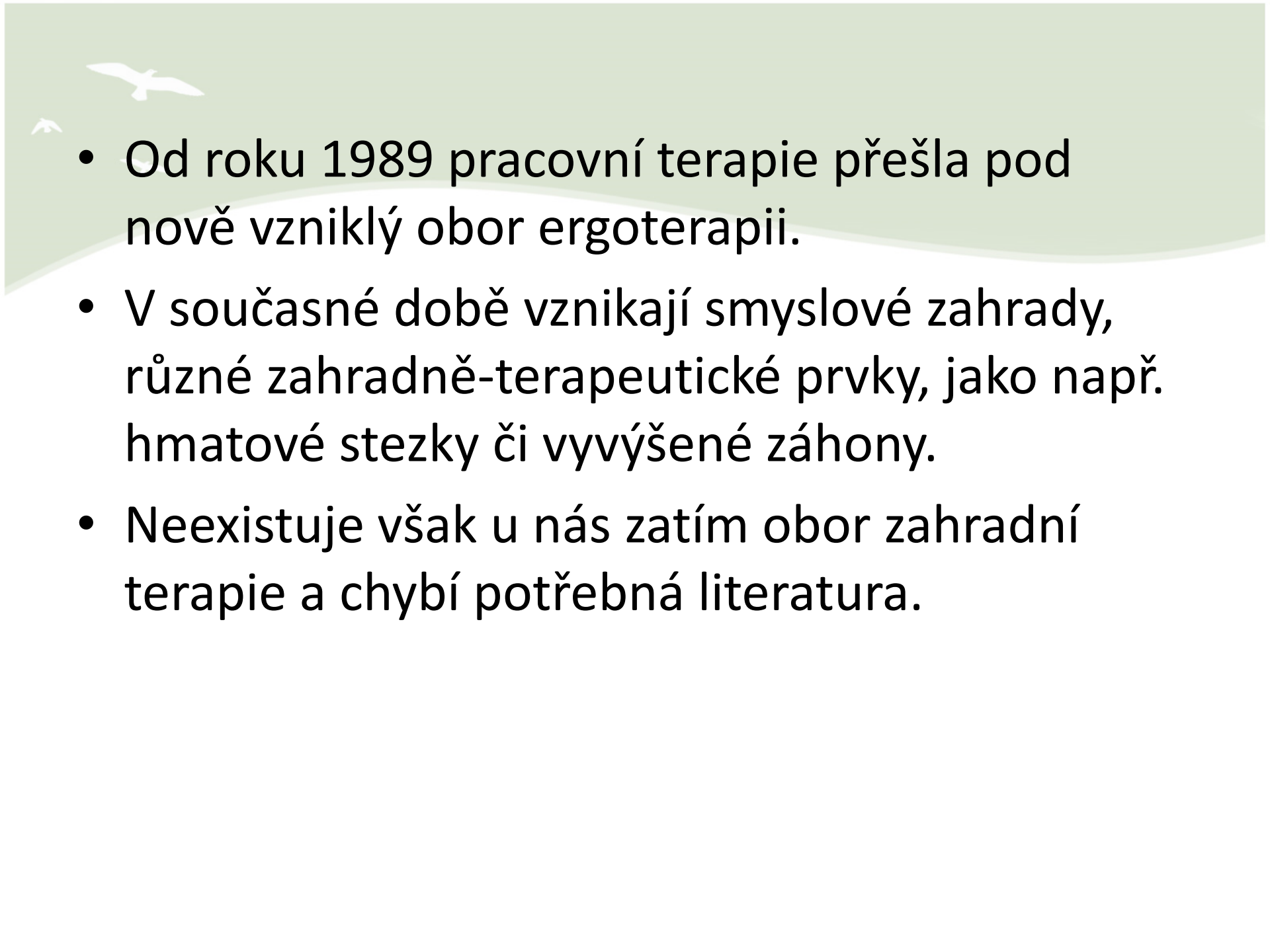
- Člověk má neustále touhu vracet se do přírody.
- Podle teorie o biofilii má člověk vrozenou emocionální vazbu ke všemu živému.
- Zahrada – představuje jedno z nejstarších kulturních dědictví člověka, člověk vyjadřuje vztah k přírodě i k sobě samému.



- Léčebný účinek zahrad je znám již od pradávna.
- Cíleně začala být ZT praktikována v klášterních zahradách.
- Za kolébku zahradní terapie lze považovat **Spojené státy americké.**

- 
- Využití zahradní terapie se rozšířilo po 1. světové válce.
 - V průběhu 2. světové války v rámci studia ergoterapie probíhaly kurzy o zahradnictví a ZT začala být hojně využívána v rehabilitačních programech.
 - Po skončení války vznikly v USA tzv. „zahradní kluby“ a působení zahradní terapie se zaměřilo na další klienty, např. seniory, nevidomé a zrakově postižené.

- 
- Popularizace v 60. a 70. letech minulého století.
 - V 80. letech - vydávány první knihy o ZT. U Bodamského jezera byla otevřena první ukázková terapeutická zahrada.
 - ZT začala být poskytována u stále většího počtu nemocnic, konají se sympózia, kongresy výzkumných projekty. Studium zahradní terapie je možné i na několika školách v Evropě.

- 
- Od roku 1989 pracovní terapie přešla pod nově vzniklý obor ergoterapii.
 - V současné době vznikají smyslové zahrady, různé zahradně-terapeutické prvky, jako např. hmatové stezky či vyvýšené záhony.
 - Neexistuje však u nás zatím obor zahradní terapie a chybí potřebná literatura.

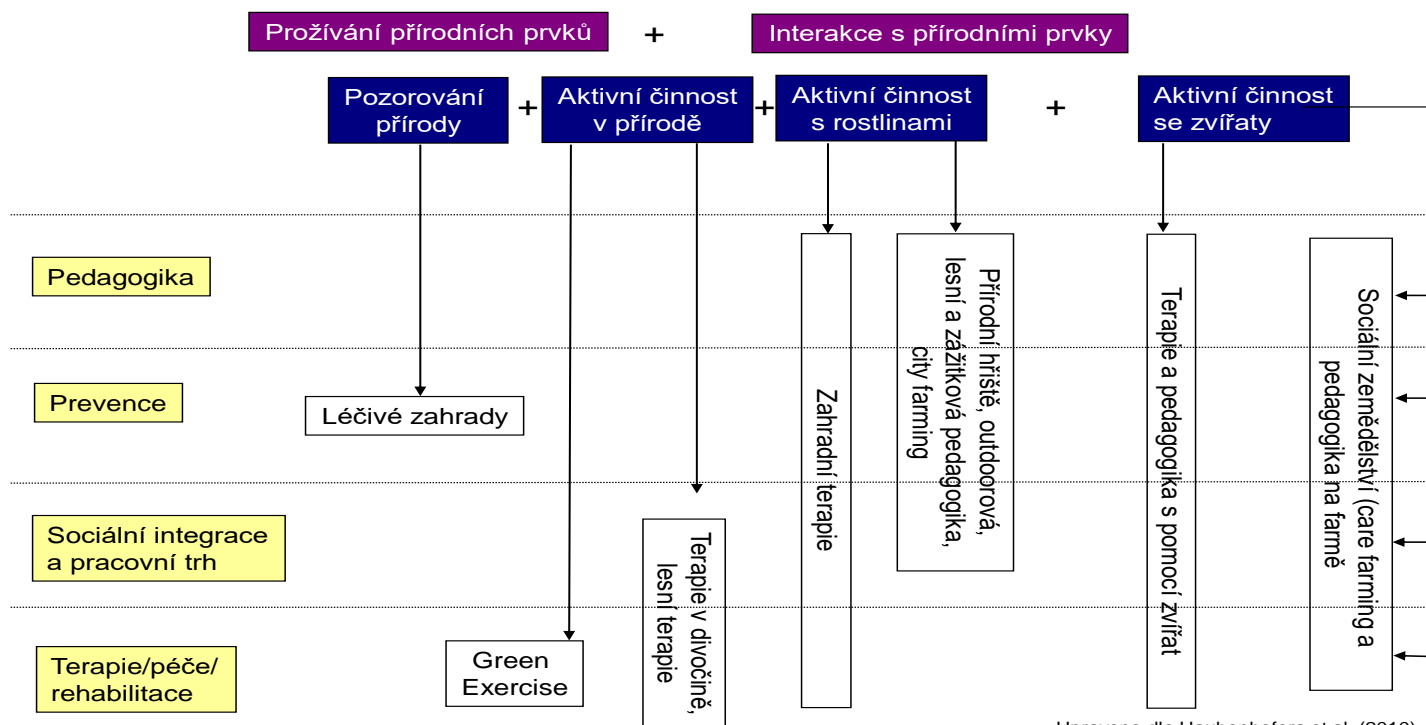


Green Care

- Koncepce, kde má ZT své pevné místo vedle jiných sociálních služeb založených na přírodě:
 - Pedagogika na farmě
 - Terapie na farmě
 - Městské zahradničení
 - Pohyb v přírodě
 - Léčivé zahrady
 - Přírodní hřiště, outdoorová, lesní a zážitková pedagogika

Green Care

Model Green Care v Rakousku



Upraveno dle Haubenhofera et al. (2010)

Podmínky zahradní terapie

- Plánování
- Definování cíle – opatření, struktury
- Přítomnost a vedení odborníka



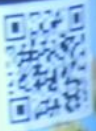
Možnosti využití zahradně terapeutické infrastruktury při práci s pacienty



Kde se dá dělat zahradní terapie?

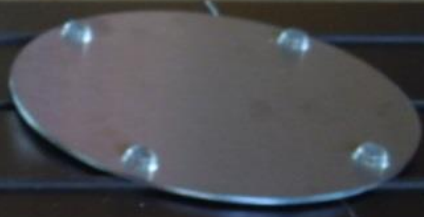


minitree
Planten met smaak



kijk • see • siehe

kijk • see • siehe





Speciální zahrady



Motivace







Infrastruktura

- Vnitřní a vnější prostor
- Možnosti posezení
- Bezbariérový přístup
- Ochrana před vlivem počasí
- Elektřina a voda
- Toalety
- Ochrana soukromí
- Osvětlení



Oblíbené prvky terapeutické zahrady

Hmatové
chodníky – chůze
na boso

Vodní prvek

Pergola

Záhon k ležení

Zahrada k mlsání

Vyvýšené záhony

Mobilní záhony



Škola chůze

- Úrazy s poškozením mozku nebo páteře
- Mozková příhoda
- Operace mozku



Cvičné schody



Hmatové chodníky





Cílová skupina zahradní terapie



- zdravotně znevýhodnění, tzn. lidé s jakýmkoli hendikepem, vývojovou poruchou, ale i lidé po úrazech, operacích, lidé trpící psychickou nemocí.
- sociálně znevýhodnění - migranti, národnostní menšiny, děti z rodin, které selhávají v plnění některých svých funkcí, osoby zneužívané, závislé, osoby ve výkonu trestu, osoby v hospicích, domovech seniorů či domovech s pečovatelskou službou, samoživitelky, ale také osoby, které hledají opětovné profesní začlenění či vztahové kompetence apod.



Cíle zahradní terapie

Primárním cílem zahradní terapie je udržování a zlepšování zdraví po stránce

- **fyzické**
- **psychické**
- **sociální.**

Kromě těchto tří oblastí působí zahradní terapie také na **kognitivní, emoční, psychomotorické, hodnotové**, působit může preventivně jak v oblasti zdravotní (úzkost, deprese, stres), tak i sociální či na poli prevence recidivy.



Aktivity nabízené zahradní terapií

- Aktivity pro fyzickou námahu
- Aktivity pro uvědomění si práce s živým materiálem
- Aktivity zaměřené na estetičnost
- Aktivity zaměřené na výběr prostoru
- Aktivity zaměřené na čas
- Aktivity zaměřené na posílení kreativity
- Aktivity pro nácvik sociálních dovedností
- Aktivity didaktické a hravé

Úpravy stávajících zahrad

Nedělat zahradu podle sebe a toho, co se mi líbí, ale podle toho, pro koho je určena a kolik stoupání, přírody nebo adrenalinu tam chceme mít,





Účinky zahradní terapie

- **Fyziologická** – rehabilitace, motorické funkce, smyslové vnímání aj.
- **Psychicko-emocionální oblast** – flexibilita, stabilita, sebehodnocení aj.
- **Kognitivní oblast** – vnímání, paměť, učení, komunikace aj.
- **Intrapersonální oblast** – emoce, hodnoty, sebevědomí, vnímání vlastního já aj.
- **Interpersonální oblast** - spolupráce, komunikace, empatie, sdílení aj.

- ZT může být poskytována v různých zdravotnických a sociálních zařízeních, nemocnicích, ale i jednotlivými odborníky. Ve vyspělých státech západní Evropy funguje velmi dobře na soukromé bázi.
- Charakteristická je kombinace s jinými obory, ale i s fyzioterapií nebo psychoterapií.
- ZT může navazovat či „spolupracovat“ v podstatě se všemi alternativními terapiemi, nejbližší má k **ergoterapii**, ze které vychází.

Speciální zahradní nářadí

- nářadí pro usnadnění v oblasti mobility
- nářadí s násadou
- ruční nářadí a speciální adaptace
- nůžky a nože
- uspořádání pracoviště a oblečení
- zálivka







- V rámci projektu Zahradní terapie – sociální zapojení a inkluze prostřednictvím zahradně-terapeutických opatření a aktivizací.
- Tělesná a duševní aktivizace znevýhodněných osob v zahradě a podpora jejich integrace do běžného života.
- Vzdělávání personálu zapojených organizací a vznik potřebné literatury.
- Vybudování zahradně terapeutických areálů a ověření praktických programů pro znevýhodněné skupiny.
- Propagace a popularizace myšlenek zahradní terapie mezi širokou a odbornou veřejností.