

Úvod do zahradní terapie

Mgr. Jana Dvořáčková

Ing. Dana Křivánková

**Projekt Terapie přírodou a pro přírodu
je realizován díky finanční podpoře SFŽP a MŽP**

- 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 je metoda přispívající k sociální integraci a začleňování zdravotně i sociálně znevýhodněných osob všech věkových kategorií do běžného života
- Aktivní i pasivní forma

- Jedná se o interdisciplinární obor, jehož teoretická i praktická část zahrnuje a spojuje poznatky z různých oblastí
- Zahradní terapii může využívat široké škála cílových skupin



Možnosti uplatnění ZT

- **Zdravotnictví a sociální služby**
Příroda jako terapie, relaxace, sebepoznání
- **Výchova a vzdělávání**
Učení zážitkem, pozorování přírodních procesů, inkluze
- **Zdravý životní styl**
Přirozený pohyb, prostor pro kreativní tvorbu
- **Ekologické přínosy**
Zahrady jako přirozená biocentra / biokoridory



Teorie o biofilii

- člověk má neustále touhu vracet se do přírody.
- zahrada – člověk vyjadřuje vztah k přírodě i k sobě samému



Co je a není zahradní terapie

- plánování
- definování cíle – opatření, struktury
- přítomnost a vedení odborníka



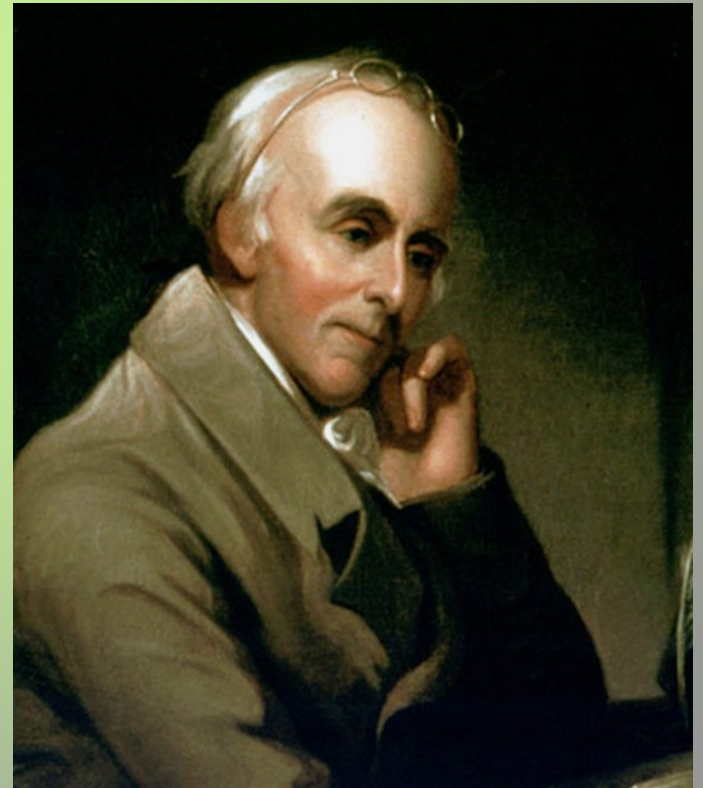
Historie vzniku zahradní terapie

- Léčebný účinek zahrad je znám již odpradávná
- klášterních zahrady
- 15. století - v nemocnici „Urbis et orbis“ v Zaragoze se používala léčba systematickou prací
- 16. století - léčba zemědělskou činností také v některých německých klášterech, do 19. století kvalitní lékařská a terapeutická péče chyběla

- Na počátku 19. století ve Filadelfii otevřeno první psychiatrické zařízení v USA – Friends Hospital
- V roce 1917 proběhlo první školení s prvky zahradnictví pro ošetřující personál



- Za kolébku zahradní terapie lze považovat **Spojené státy americké**
- Začátkem 19. století se rozvinulo psychiatrické reformní hnutí - Benjamin Rush



- K rozšíření ZT došlo po 1. světové válce.
- V průběhu 2. světové války probíhaly kurzy o zahradnictví a ZT (využití v rehabilitačních programech)
- Po skončení války vznikly v USA tzv. „zahradní kluby“ a ZT rozšířena na další skupiny

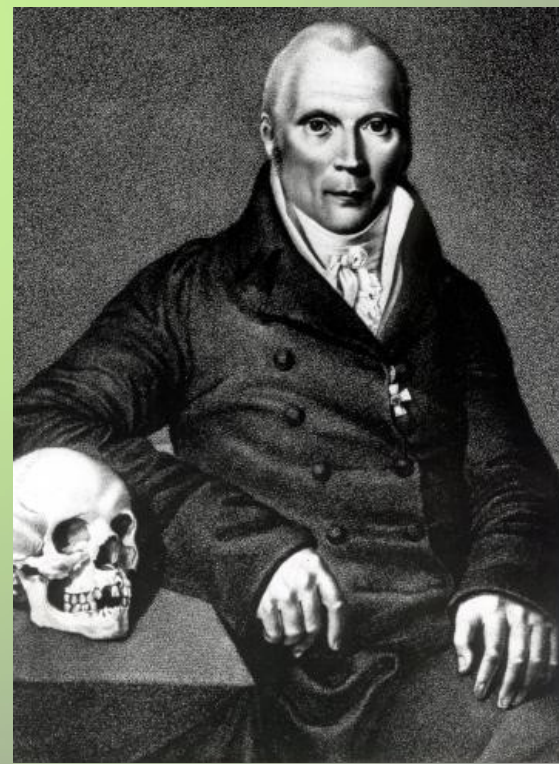


- V roce 1955 se ZT stala samostatným studijním oborem
- V roce 1973 založena AHTA, ZT se stává vědeckým oborem, možnost studia oboru ZT
- Kromě USA ZT dobře funguje např. v Kanadě, Novém Zélandu, Austrálii, Japonsku, Koreji, Hon Kongu a v mnoha jiných zemích



Zahradní terapie v Evropě

- K nejznámějším představitelům patří Francouz Philippe Pinel či německý psychiatr Johann Christian Reil



- Popularizace v 60. a 70. letech minulého století – psychofarmaka jsou nedostačující
- 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, konala se řada sympózií , kongresů, řada výzkumných projektů
- Studium ZT je možné i na několika školách v Evropě
- Asociace vznikají i v **Evropě** - Velká Británie, Nizozemí, Německo, Rakousko, Švýcarsko či Skandinávské země



Zahradní terapie v ČR

- V naší zemi jsou počátky ZT spojené s péčí o psychicky nemocné (parky, zahrady).
- Období mezi válkami - počátek aktivní i receptivní ZT
- V Brně vznikly Schreberovy zahrádky
- Léčba prací, práce v zahradě apod. - absence cílenosti na klienta, plánování a metodiku



Útlum v době totalitního režimu, pouze pracovní terapie

- Od roku 1989 pracovní terapie přešla pod nově vzniklý obor ergoterapie
- Dnes vznikají smyslové zahrady, různé zahradně-terapeutické prvky
- Neexistuje však u nás zatím obor zahradní terapie a chybí potřebná literatura



Cíle zahradní terapie

Primárním cílem zahradní terapie je udržování a zlepšování zdraví po stránce

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

ZT působí také na **kognitivní, emoční, psychomotorické, hodnotové funkce**, působit může i preventivně



- Podpora humanizace psychiatrické péče
- Zapojení nemocných a jejich rodinných příslušníků do léčebného procesu
- Návaznost na služby sociální péče
- Spolupráce při léčbě závislostí
- V paliativní péči
- Péče o osoby s autismem
- Příležitost pro děti s poruchami učení, pozornosti i chování
- Při léčbě úzkostných poruch, schizofrenie, afektivních poruch, poruch osobnosti, poruch nálad aj.
- Při léčbě demencí a Alzheimerově chorobě

Účinky zahradní terapie

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





Zahradní terapie jako aktivizační služba, forma ergoterapie a arteterapie,

- Nácvik pracovních dovedností
- Stimulace a tříbení smyslů
- Zlepšení pozornosti, soustředění, paměti
- Přínos dobrého rozpoložení a celkové pohody, osobnostní růst

- Zlepšení koordinace a hrubé i jemné motoriky, pohyb
- Zklidnění, zmírnění agresivity, ovládnání impulzivity, vytrvalosti (ADHD)
- Sociální snášenlivost a spolupráce, komunikace, zvyk na tělesný kontakt, zodpovědnost, překonávání strachu
- Umění relaxovat, pohyb, kulturní aktivity, mezigenerační aktivity



Děkuji za pozornost

