

Zahradní terapie jako součást ergoterapie

„Člověk prostřednictvím svých rukou, které jsou ovládané myslí a vůlí, může ovlivnit stav vlastního zdraví.“

Mary Reilly, ergoterapeutka

■ **Text:** Mgr. Markéta Jindřichovská, ergoterapeutka, FN Brno-Bohunice
Foto: Ivana Pytlíková, zahradní terapeutka, FN Brno-Bohunice

➤ Trocha historie na úvod

V historii zahradní terapie lze nalézt paralelu s ergoterapií, terapeutickou disciplínou dříve známou pod názvem „*léčba prací*“. Počátky ergoterapie jsou spojeny se vznikem rehabilitace v antice, středověku a renesanci. Již antičtí lékaři Hippokrates a Galén doporučovali svým pacientům zaměřit se na „*postižení těla i mysli*“, indikovali fyzické cvičení, masáže, koupele, jízdu na koni a činnosti, např. práci na zahradě, rybaření a další aktivity.

V 18. století jsou patrné souvislosti ergoterapie i zahradní terapie v oblasti péče o psychicky nemocné (tzv. *morální léčba a zaměstnávání* Phillipa Pinela). V praxi se jednalo o systematickou práci na zahradě a na poli nebo v hospodářství, které byly součástí pečovatelských zařízení. V některých zařízeních byl kladen důraz i na receptivní zahradní terapii (pasivní terapeutické využití krajiny).

Prožitky z přírody a aktivity v zahradě či na poli zmírňovaly symptomy onemocnění, pozitivně působily na mentální schopnosti klientů a v neposlední řadě napomáhaly také ekonomické nezávislosti těchto zařízení. Nedochovaly se ale žádné údaje o tom, zda a jak byly činnosti v zahradě využívány cíleně terapeuticky.

➤ Význam a možnosti využití zahradní terapie

V dnešní době je využití těchto aktivit v ergoterapii přidanou terapeutickou hodnotou, která nenásilnou formou podporuje fyzickou i mentální kapacitu klientů s různými typy hendikepu. Terapie by měla být vždy funkční, v ideálním případě indikovaná lékařem a cílená na potřeby klientů (s respektem k jejich možnostem a omezením). Velkou výhodou zahradní terapie je, že může být využita u lidí různých věkových skupin, původu i schopností, zdravých i nemocných. Jejich potřeby následně určují přístupnost a vybavenost zahrady.

Terapeutickými zahradami v rámci zdravotnických nebo jiných zařízení mohou být například smyslové zahrady, venkovní školy chůze pro fyzioterapii, zahrady pro pacienty s onemocněním demencí, zahrady pro nevidomé klienty nebo bezbariérové zahrady pro klienty s tělesným hendikepem a další.

Terapeutické přístupy v ergoterapii se snaží zapojit klienty do běžných denních aktivit i přes jejich hendikep. Aktivity vyplňují veškerý čas a prostor člověka a dávají jeho životu smysl. Vycházejí z potřeb klientů – měly by být pro ně smysluplné a důležité.

V ergoterapii se veškeré aktivity nazývají odborným termínem *výkon zaměstnávání* (z anglického termínu *occupational performance*) a zahrnují následující oblasti:

- běžné denní činnosti (z anglického termínu *Activities of Daily Living – ADL*);
- pracovní potenciál;
- hra a volný čas;
- sociální schopnosti.

Zahradní terapii lze využít k ovlivnění všech oblastí výkonu zaměstnávání. V souladu s aktuálními trendy v ergoterapii se přístupy zaměřují spíše na schopnosti a potenciál jednotlivce než na jeho deficit a kontraindikace.

Běžné denní činnosti zahrnují oblast sebeobsluhy (např. obléct se přiměřeně ve vztahu k počasí, nalít si čaj, zorientovat se v prostoru zahrady), která úzce souvisí s tělesnými strukturami, smyslovým vnímáním a oblastí kognice.

Ergoterapií v zahradě lze podpořit svalovou sílu, zlepšovat rozsah pohybu,



Ilustrace: Fotky & Foto



úchopy, rovnováhu, vytrvalost, koordinaci aj. Aktivní činnosti podporují vitální funkce a kardiovaskulární systém a svalová aktivita umožní lepší vnímání vlastního těla a pozitivně ovlivní náladu.

V oblasti sensorických vjemů lze v zahradní terapii sledovat vůně, barvy, textury, pohyb, zvuky, teplotu, chuť atd. Pozorování okolí podpoří vnímání a kontakt s realitou a změny v přírodě, např. barva listů, sníh, kvetoucí rostliny aj., zlepšují orientaci v ročním období.

Během zahradně-terapeutických aktivit dochází k aktivaci psychických procesů – myšlení, vnímání, orientace, paměti, učení, kreativity, časové a prostorové orientace atd.

Velký význam v terapii má také zpracování produktů zahrady v rámci návratu ADL.

Medy, šťávy, sirupy, bylinkové čaje, pomazánky, zeleninové saláty aj. nabízejí další pracovní kroky, sociální interakci při skupinové aktivitě a především stimulaci chuťových buněk!

Zahrada umožní klientům vyzkoušet si v bezpečném a podpůrném prostředí pracovní potenciál, vytrvalost a soustředění se na aktivitu – zjištění vlastních zdrojů a limitů.

Ergoterapeut vzhledem k diagnóze pacientů a klientů navrhuje facilitující prostředky – vhodné pracovní polohy, střídání aktivit, případně kompenzační pomůcky nebo ergonomické nářadí (teleskopické násady, nářadí pro jiný typ úchopu, podavače apod.). Při zahradních aktivitách si mohou klienti osvojit nové pracovní postupy, získat informace o zahradničení, které mohou následně i profesně realizovat.

Zahrada (příroda) slouží jako prostor pro hru i receptivní aktivity. Prožívání volného času vychází vždy z osobnostního zaměření člověka s ohledem na jeho



zájmy, popř. biografii (senioři). Někteří lidé hledají na zahradě aktivity, jiní naopak rádi relaxují. Vhodné jsou aktivity zaměřené na prožitek v souvislosti s fenoménem *flow*¹, které mají pro klienty význam, hodnotu a smysl.

Zahrada nabízí také prostor pro kreativitu (přírodní materiály, focení, artefakty v zahradě), oslavy a rituály v přírodě.

Aktivita s přírodním materiálem pomáhá překonat komunikační bariéry, popř. usnadnit obtíže, které ovlivňují sociální schopnosti. Zahrada a aktivity, které je v ní možné realizovat, nabízí prostor pro otevřený sociální dialog.

Rostliny jako živý materiál mají vliv na prožívání lidí. Pozorování jejich růstu a změn odehrávajících se v přírodě lze terapeuticky využít v komparaci s osobním průběhem klienta.

Interakce mezi účastníky skupinové zahradní terapie podporuje trénink spolupráce, verbální i neverbální komunikaci, přizpůsobení se, empatii a sdílení.

➤ Zahradní terapie ve FN Brno

Terapeutická zahrada v areálu Fakultní nemocnice Brno vznikala přeměnou nemocničního parku v rámci projektu „Zahradní terapie – sociální zapojení a inkluze prostřednictvím zahradně-terapeutických opatření a aktivizací“.



¹ Absolutní soustředění se na činnost, až extatické prožívání, pohroužení se do aktivity (pozn. red.).

Zahrada jako terapeutické médium nabízí prostor pro setkávání, vzpomínání, pozorování (rostlin i živočichů), kreativitu a moment překvapení.

Terapie je realizována ergoterapeutkou vzdělanou v oboru zahradní terapie i zahradničení. Terapeutické zahrady nemocnice jsou využívány pravidelně pacienty psychiatrické kliniky, ale i dalších klinik a oddělení, především v oblasti rehabilitace.

Pacienti nemocnice dochází na terapii do zahrady každý den v dopoledních i odpoledních hodinách v rámci skupinové ergoterapie (max. 10 pacientů) nebo individuálně. V případě nepříznivého počasí je terapie realizována v interiéru zahradnické dílny.

Zahrada slouží k aktivní i receptivní zahradní terapii. Nabídka aktivit je pestrá – předpěstování a sazení rostlin, sklizeň úrody (zeleniny, bylinky, medy, sirupy atd.), sportovní aktivity na zahradě (zahradní šachy, dáma, „člověče, nezlob se“), využití přírodních materiálů pro kreativní tvorbu aj.

31 <<<<

Zahradní terapeutka má k dispozici i mobilní záhon, který zprostředkuje zahradní terapii přímo na odděleních. Pro pacienty se sníženou mobilitou (např. pro pacienty na invalidním vozíku) jsou k dispozici vyvýšené záhony, stolový záhon, bylinková spirála a smyslová stezka, která slouží k nácvičku chůze v jiném terénu a při chůzi bez obuvi zároveň ke stimulaci propriocepce. Zahrada jako terapeutické médium nabízí prostor pro setkávání, vzpomínání, pozorování (rostlin i živočichů), kreativitu a moment překvapení.

▶ Emmaus CityFarm v St. Pölten

Zařízením pro podobnou cílovou skupinu pacientů/klientů je Emmaus CityFarm v rakouském St. Pölten, které poskytuje následnou péči pacientům s psychickým onemocněním. Další jeho cílovou skupinou jsou lidé bez domova a lidé s mentálním hendikepem. Klienti (označovaní jako „hosté“²) tohoto zaří-

² Host – pečujeme o něj, pozveme jej ke stolu, je u nás na chvíli, po čase odchází (mají smlouvu na určitou dobu).



zení zde mohou absolvovat předpracovní rehabilitaci, což jim zprostředkuje přístup na volný trh práce.

Pracovním týmem Emmaus CityFarm jsou ergoterapeuti, zahradníci, psychiatr, pedagog, agronom a na péči participující dobrovolníci. Klienti zařízení pečují o zahradu, skleníky, zpracovávají produkty, prodávají je na trhu, ale také vyjíždějí do terénu pečovat o zahrady lidí, kteří

si tuto službu objednají (výjezdy do soukromých zahrad). Tyto aktivity střídají v zimním období činnosti v interiéru, např. vaření, příprava čajů z bylinek, práce se dřevem, péče o rostliny přezimující ve skleníku apod.

Stejně jako ve FN Brno zde probíhají pravidelné rozhovory, kdy si klienti společně s terapeutem stanovují plány aktivit, diskutují o proběhlé terapii, o událostech v zahradě, zapisují do zahradního deníku.

▶ Závěrem

V současné době řada zařízení v České republice má a využívá zahradu k terapii. Jejich postupy, metody a terapeutické cíle se liší, stejně tak jako jsou odlišné cílové skupiny klientů a zaměření terapeutů. Jejich společným cílem je podpora zdraví, rozvoj individuálního potenciálu klienta a hledání nových zdrojů k růstu nebo vyjádření pocitů prostřednictvím zahradnických aktivit.

Seznam použité literatury

- Jelínková, J. – Krivošíková, M. – Šajtarová, L. *Ergoterapie. Praha: Portál, s. r. o., 2009.*
- Krivošíková, M. *Úvod do ergoterapie. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011.*

INZERCE

Biogena® CATERING

tradiční české originální výrobky a receptury

OBJEVTE SKUTEČNÉ ČAJE
www.biogena.cz



PEČLIVĚ VYBRANÉ
SUROVINY



POCTIVĚ
ZPRACOVÁNÍ



JEDINEČNÉ VARIACE
CHUTI A VŮNĚ

Výrobky BIOGENA nově v distribuci české společnosti AG FOODS Group a.s. s více jak 24 letou historií výroby.



Máte otázky? Volejte zdarma 800 777 377

