

Zahradní terapie jako ergoterapie

Výběrový kurz Úvod do zahradní terapie, 6. 4. 2018, VOŠ Jabok

Eliška Hudcová

(Ergo)terapie

- Zaměstnávání (činnosti) mají duševní a/nebo fyzickou složku
- Ergoterapie by měla mít předepsanou léčbu
- Cílem je urychlovat nebo jinak pozitivně přispívat k procesu uzdravení z nemoci nebo postižení
- Napomáhá v rozvoji a znovunabytí dovedností nevyhnutelných k tomu, aby byl člověk činný
- Zapojuje do činnosti celého člověka
- Úkoly a činnosti, které ergoterapie využívá, lze analyzovat a vybírat podle předem stanovených kritérií (Krivošíková, *Úvod do ergoterapie*)

(Ergo)terapeutické prostředky a činnosti

- Zohledňují osobní a sociální potřeby jedinců
- Zohledňují aktuální funkční stav, věk, pohlaví, podmínky jejich prostředí
- Měly by se vztahovat k sociálním rolím, které osoba zastává nebo se od nich očekávají
- Podílí se na ostatních složkách rehabilitace – sociální, pracovní, pedagogické

(Ergo)terapeut

Přístup shora dolů

- Hodnocení funkce prostřednictvím výkonu jedince v oblastech:
 - Soběstačnosti
 - Pracovních či produktivních činností
 - Volnočasových činností
- Postup od komplexních činností (např. oblékání) k jednotlivým složkám (schopnost funkčního rozsahu pohybu potřebného k oblékání, svalová výdrž, koordinace oko-ruka, rovnováha atd.)
- Potřeba rehabilitace vyvolána nesouladem mezi současným a očekávaným výkonem

Přístup zdola nahoru

- Hodnocení z pohledu deficitů ve specifických dovednostech, které brání v zapojení do činnosti
- Postup od komponent (např. svalová síla, rozsah pohybu, koordinace, paměť, pozornost, percepce) k jejich vlivu na celek (nákup, hra, sport)
- Volba takové cvičební jednotky, která maximálně ovlivní zjištěnou poruchu – hodnocení soběstačnosti jedince a návrh plánu léčby

Oblast působení (ergo)terapie

- Sebeobslužné činnosti – příjem jídla, oblékání, osobní hygiena, přesuny, manipulace s předměty
- Pracovní činnosti – školní povinnosti, vedení domácnosti, péče o rodinu, zaměstnání
- Hra/zájmové činnosti – hry, sportovní aktivity, koníčky, sociální aktivity
- Komponenty (složky) výkonu
 - Motorické funkce (rozsah pohybů, svalová síla, tonus, funkční použití končetin, hrubá a jemná motorika)
 - Senzorické funkce (tělesné schéma, postup, zrakově prostorové vztahy, senzomotorická integrace, reflexy)
 - Kognitivní funkce (paměť, pozornost, porozumění, psaná a verbální komunikace, řešení problémových situací, časový management, integrace učení)
 - Psychologické funkce (emoce, pocity, obrana a zvládání stresových situací, sebepojetí, sebedůvěra, sebekontrola)
 - Sociální funkce (dyadická interakce, skupinová interakce)

Činnosti (ergo)terapeuta

- **Nácvik všedních denních činností:** základní fyzické funkce každodenního života (personální, základní, bazální), spolupráce fyzioterapeuta, speciálního pedagoga, logopeda,...
- **Nácvik pracovních dovedností:** začlenit do původního zaměstnání, najít jiné pracovní uplatnění, umožnit přiměřenou pracovní zátěž
- **Terapie zaměstnáváním** (kondiční, psychologická ergoterapie): snižovat úzkost a překonávat pesimismus, deprese a existenční obavy, odpoutání pozornosti od nepříznivého vlivu onemocnění, udržet tělesnou i duševní kondici – zájmy jedince, **příležitost pro ZT**
- **Terapie funkční** (cílená, orgánová): hlavním cílem zlepšit postiženou část těla (senzomotorika – svalová koordinace, rozsah pohybu, motorika, svalová síla; kognitivní složka – pozornost, paměť, orientace, posloupnost; trénink psychosociální složky – interakce, sebepojetí, sebeovládání, interpersonální dovednosti), **příležitost pro ZT**
- **Terapie zaměřená na poradenství:** poskytování informací o službách a možnostech jedinci i rodině, režimová, zdravotní doporučení, sociální služby, kompenzační a technické pomůcky, úprava prostředí, osvětové akce. Preventivní i nápravný charakter (technické, sociální, zdravotní poradenství)

Člověk - rostlina

- **Interaktivní vztah:** pozitivní/negativní, akce/reakce, aktivita/pasivita
- **Potřeba smysluplnosti:** starat se a být užitečný (odpovědnost, úspěch, respekt, kompetence, sebeúcta)
- **Potřeba rytmu:** pravidelnost (denní, sezónní), průběžná a opakovaná péče (jistota, samostatnost, samozřejmost)
- **Potřeba sounáležitosti:** osobní zaujetí, seznámení, srdeční záležitost
- **Symbolika rostlin:** metafory pro lidský život, akceptace růstu a chřadnutí

Komunikace mezi člověkem a rostlinou

- **Sluch:** akustické, auditivní vnímání zvukových vln
- **Hmat:** taktilní (dotykové čítí – pasívní vnímání mechanických dojmů, teplota, bolest, tlak, vlhko) a haptické vnímání (aktivní vnímání materiálních objektů – velikost, kontury, textura, hmotnost, atd.)
- **Čich:** vnímání chemických molekul vůně ze vzduchu přes čichovou sliznici v nose, úzce propojeno s chutí
- **Chuť:** gustatorní vnímání, aktivace chuťových pohárků ve sliznici hltanu a jazyka chemickými podněty v potravě a přenášení informace do mozku
- **Zrak:** vizuální vnímání – přenos světelných podnětů lidským okem, informace v mozku rozpoznávána a interpretována, porovnávána se zkušeností

Terapeutické techniky

- **Verbální instrukce** – slovní informace, objasnění detailů, popř. doprovod obrázky, fotkami, podpora klientů v dalších krocích
- **Praktická ukázka** – předvedení činnosti, doprovázeno verbálně, zacíleno na klientovo soustředění
- **Fyzické doprovázení, asistence** – s vážnějším postižením, vedený pohyb, používat jen tam, kde je nezbytně nutné, podpořit klienta v nezávislosti

Typologie činností

- Zahradní rok (jaro – semínka, léto – opečování, podzim – zpracování, zima – příprava)
- Přírodní rok (jaro – zelená barva, sedět, užívat si sluníčka, pozorovat přírodu, léto – voda, chůze v mokré trávě, mlhoviště, podzim – barvy, ukončení vegetačního roku, zima – zpracování letních květin, bylin, dárky)
- Narozeniny / oslavy
- Mezigenerační setkání a spolupráce
- Hosté a odborníci
- Tematické procházky, krmení zvířat, pasivní ZT, bazální stimulace

Nápady na aktivity

- Lisování květin, květů, listů; výroba mastí; tvorba záložek a kartiček s vylisovaným kvítím; pečení; sklizení; loupání; krájení ovoce a zeleniny; mnutí levandule, bylinek; odstraňování stonků; přesívání; plnění vonných sáčků; sušení okvětních lístků (růže, jiřiny, měsíček); sušení na čaj; výroba bylinných sirupů; vázání květin do kytic; setí pokojových rostlin; přepichování; dělení pokojových rostlin; pletí; tvorba květinového aranžmá; loupání semínek; společné vaření; vycházky; procházky; relaxace; klíčení; třídění semen; řízkování; nakupování zahradnických potřeb; prohlížení knih























EXOTON
VIDEO



DIAMONDS PLAC...
SE...
Z...

GOLIAT













