

Základní rámec, DEFINICE, cíle, principy, oblasti působení

Výběrový kurz Úvod do zahradní terapie, 29. 3. 2019, VOŠ Jabok
Eliška Hudcová

KONTEXTY ZAHRADNÍ TERAPIE

- Sociální práce
- (Speciální) pedagogika
- Zdravotnictví a medicína (geriatrie, rehabilitace, ergoterapie)
- Botanika, dendrologie, biologie
- Ekologie, Entomologie

SOCIÁLNÍ PRÁCE

- Sociální práce podporuje sociální změnu, řešení problémů v mezilidských vztazích a posílení a osvobození lidí za účelem naplnění jejich osobního blaha.
- Užívá teorii lidského chování a sociálních systémů, sociální práce zasahuje tam, kde se lidé dostávají do kontaktu se svým prostředím. Pro sociální práci jsou klíčové principy lidských práv a společenské spravedlnosti. (Mezinárodní federace sociálních pracovníků)
- Registrované sociální služby dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v § 3 charakterizované jako „činnost nebo soubor činností podle tohoto zákona zajišťujících pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení.“
- Nastupují v momentě, kdy člověk nedokáže řešit svou obtížnou sociální situaci vlastními silami.

Definice zahradní terapie

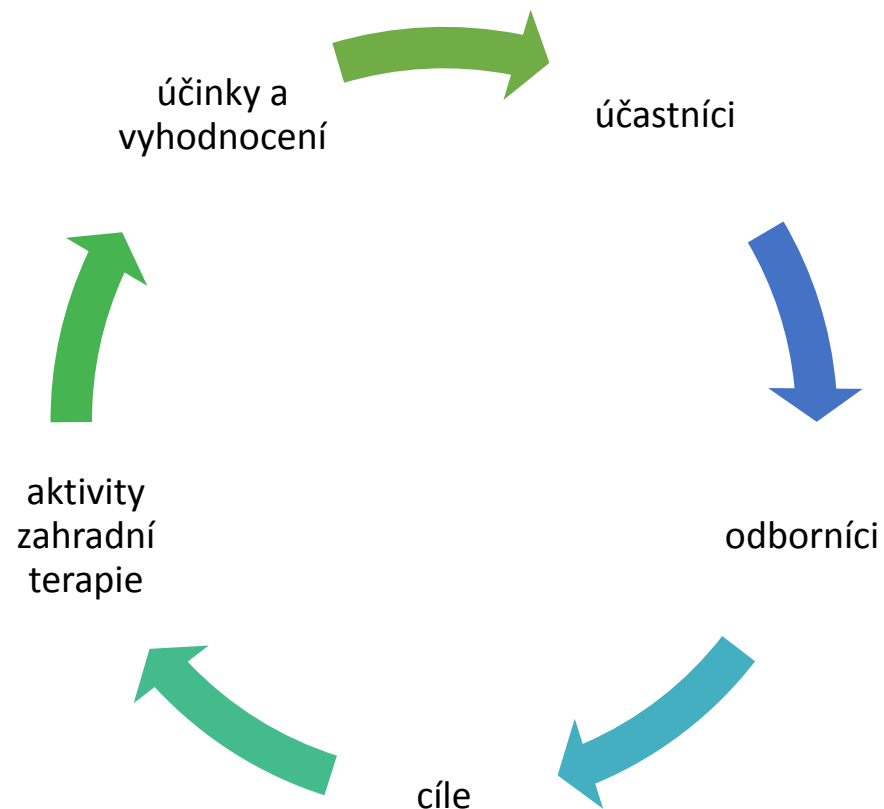
- Interdisciplinární obor (zahradničení, ergoterapie, fyzioterapie, pedagogika, psychologie, ...)
- Odborná podpůrná terapeutická metoda
- Funkční terapie
- Záměrné a cílené využití rostlin, zahradních aktivit a blízkého vztahu člověka k přírodě pro naplnění specifických potřeb účastníků
- Cílený proces zaměřený na účastníka, využívající rostliny a zahrady k podpoře fyzických, kognitivních, emocionálních, spirituálních a sociálních funkcí

Definice zahradní terapie

- *Zahradní terapie je **proces** zaměřený na účastníka, při kterém školení odborníci definují a kontrolují **individuální cíle** a plánují a realizují činnosti týkající se práce na zahradě nebo práce s rostlinami jako terapeutického prostředku za účelem podpory zdravotně důležitých aspektů účastníků (Haubenhofer et al., 2013)*



Zahradní terapie jako cílený proces



- **Pasivní ZT (receptivní):** pobyt, pozorování, vnímání rostlin, barev, tvarů, zvuků, pohybů, chutí..., bazální stimulace
- **Aktivní ZT:** přímá fyzická účast, přizpůsobení prostoru, aktivit, pomůcek atd. potřebám a možnostem účastníků, důraz na bezpečnost
- **Individuální**
- **Skupinová**

Oblasti působení zahradní terapie

- Většina lidí má k přírodě nějaký vztah, na jehož základě plánovaná a cílená zahradní terapie rozvíjí potenciál klientů, kdy je nejen možné, ba právě **potřebné zaměřovat se na podporu zdravých oblastí, místo sledování deficitů.**
- Zahradní terapie má pozitivní vliv na šest základní oblastí:
 - Fyziologická
 - Kognitivní
 - Emocionální
 - Sociální
 - Pedagogická
 - Spirituální
 - Sebepojetí

Fyziologická oblast: zlepšování či obnova jemných i hrubých motorických funkcí, zlepšování koordinace či rovnováhy

PŘÍRODNÍ POSILOVNA



Physical Benefits



Improved
Immune Response



Decreased
Stress



Decreased
Heart Rate



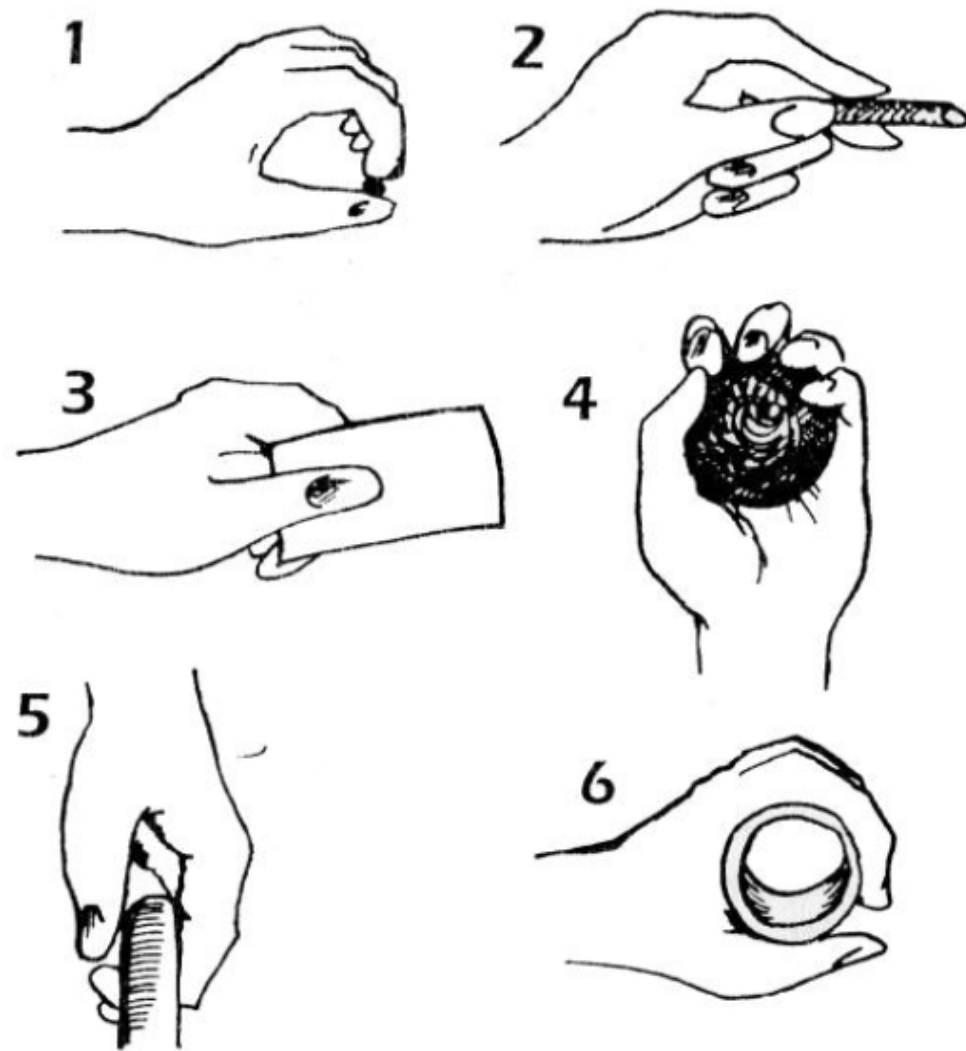
Improved Fine
and Gross Motor Skills



Promotes General
Health and Well-Being



Improves Eye-Hand
Coordination



Obrázek 3 – Základní typy úchopů

1 – Štipec

2 – Špetka

3 – Laterální úchop

4 – Kulový úchop

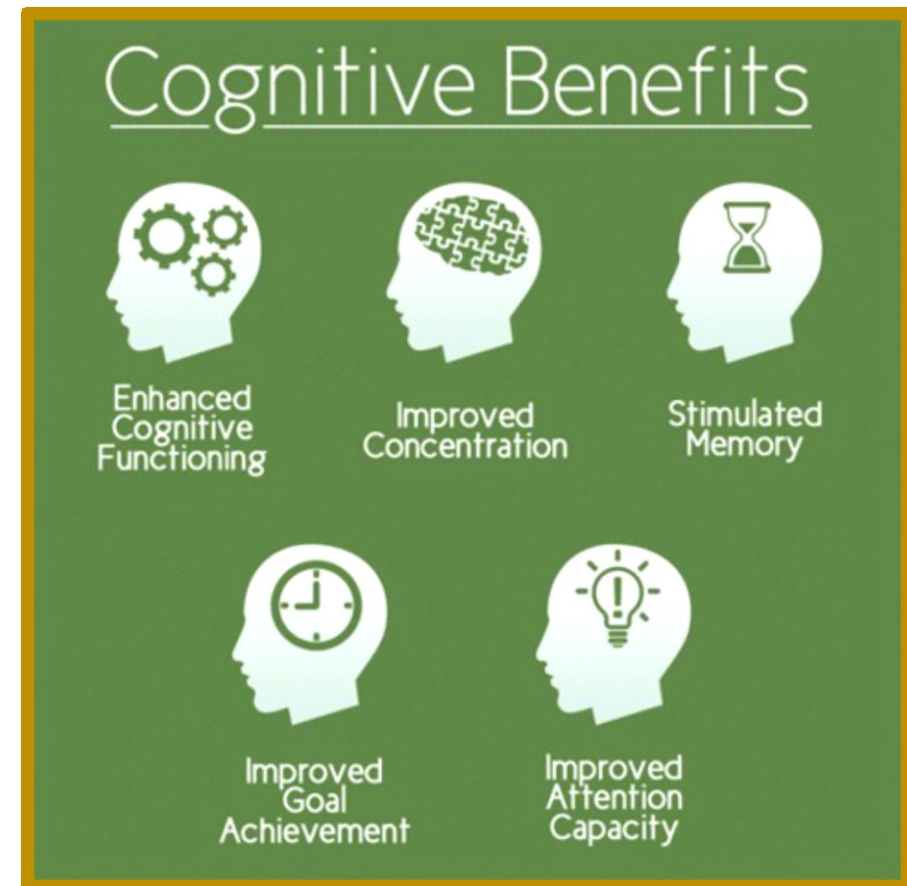
5 – Hákový úchop

6 – Válcový úchop

Zdroj: Vyšetřovací metody hybného systému, Haladová E., Nechvátalová L., 2005

Kognitivní oblast

- Trénování a zlepšování paměti
- Zlepšení či udržení koncentrace
- Rychlost zpracování informace
- Pohotovost
- Udržení a zlepšování řeči a slovní zásoby
- Schopnost vyjadřovat se a porozumět
- Prostorová orientace
- Dosahování cílů



Emocionální oblast

- Radost
- Pozitivní prožitek odpovědnosti
- Tolerance frustrace
- Zájem o budoucnost
- Stabilita
- Flexibilita

Pedagogická oblast

- Získání nových dovedností
- Podržení dosavadních znalostí
- Nové informace
- Učení nápodobou

Sociální oblast

- Komunikace
- Kontakt s okolím
- Identifikace se skupinou a pocit sounáležitosti
- Jednání vůči sobě a okolí



Sebepojetí

- Vnímání vlastního já
- Zvýšení vlastní hodnoty
- Příležitost být potřebný
- Prožitek vlastních hranic v pozitivním i negativním smyslu
- Sebeuvědomování
- Angažovanost a motivace

Cíle zahradní terapie

- Udržování a zlepšování sociálního, psychického a tělesného zdraví a kvality života
- Dle cílové skupiny (děti, dospělí, senioři)
- Dle typu postižení (zdravotní, smyslové, sociální handicap)
- Dle kontextu zařízení (sociálních, zdravotnické, školské, formální, neformální)
 - Potřeba budování vazeb (rozhovor a emoční vazby)
 - Orientace a kontrola (předvídatelnost)
 - Zvyšování vlastní hodnoty a ochrana vlastní hodnoty (sebevědomí)
 - Vyhledávání potěšení a vyhýbání se nepříjemnostem (soulad potřeb a cílů)

Lidé v ZT

- Klient, CS
- Terapeut
- Lékař
- Sociální pracovník/klíčový pracovník/asistent
- Zahradník
- Entomolog/biolog
- Rodina a blízcí klienta
- Vedení organizace
- Dobrovolníci

Oblasti, kde jsou zahradnické aktivity podporou

- Potravinová soběstačnost
- Volný čas a hra
- Práce (produktivita)
- Sociální vztahy
- Terapie a léčba
- Někdo zahradničí proto, aby se zásoboval kvalitní zeleninou (sebeobsluha a soběstačnost), jiný protože je to jeho povolání (práce), třetí je pěstitel kaktusů (volný čas), někdo navštěvuje komunitní zahradu (sociální vztahy), nebo potřebuje vyléčit dočasné potíže.