



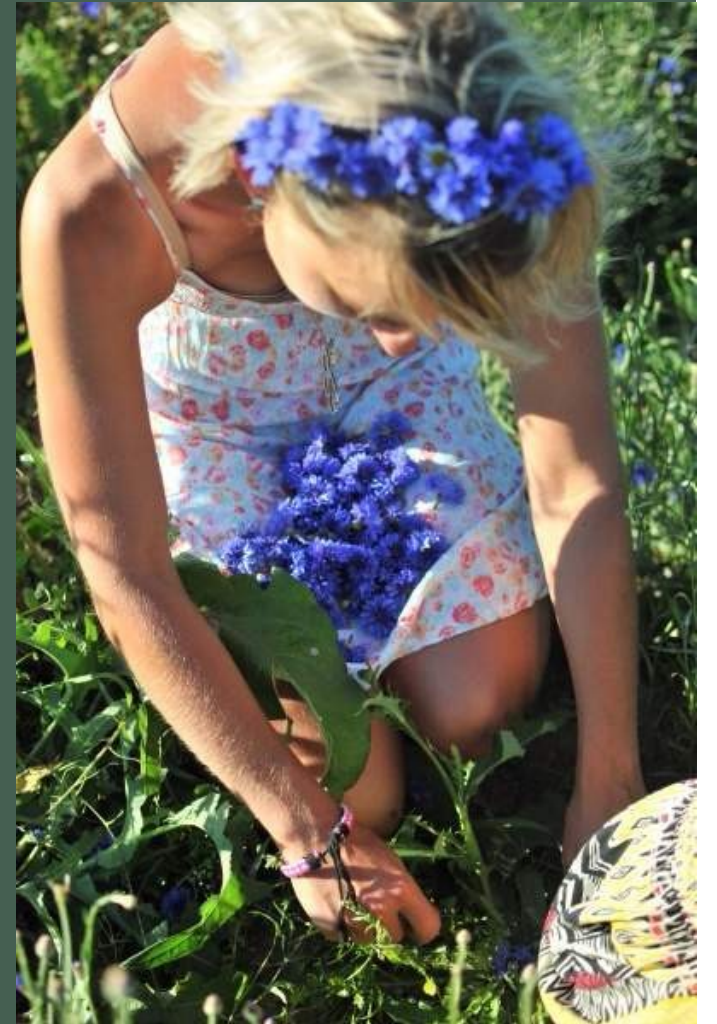
# ZÁKLADNÍ RÁMEC, DEFINICE, CÍLE, PRINCIPY, OBLASTI PŮSOBENÍ

Úvod do zahradní terapie

VOŠ Jabok  
Eliška Hudcová

# KONTEXTY ZAHRADNÍ TERAPIE

- Sociální práce
- (Speciální) pedagogika
- Zdravotnictví a medicína (geriatrie, rehabilitace, ergoterapie)
- Botanika, biologie
- Ekologie
- Fyzioterapie
- Pedagogika
- Psychologie
- Architektura, krajinaotvorba



# 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, 2014)

# Definice zahradní terapie

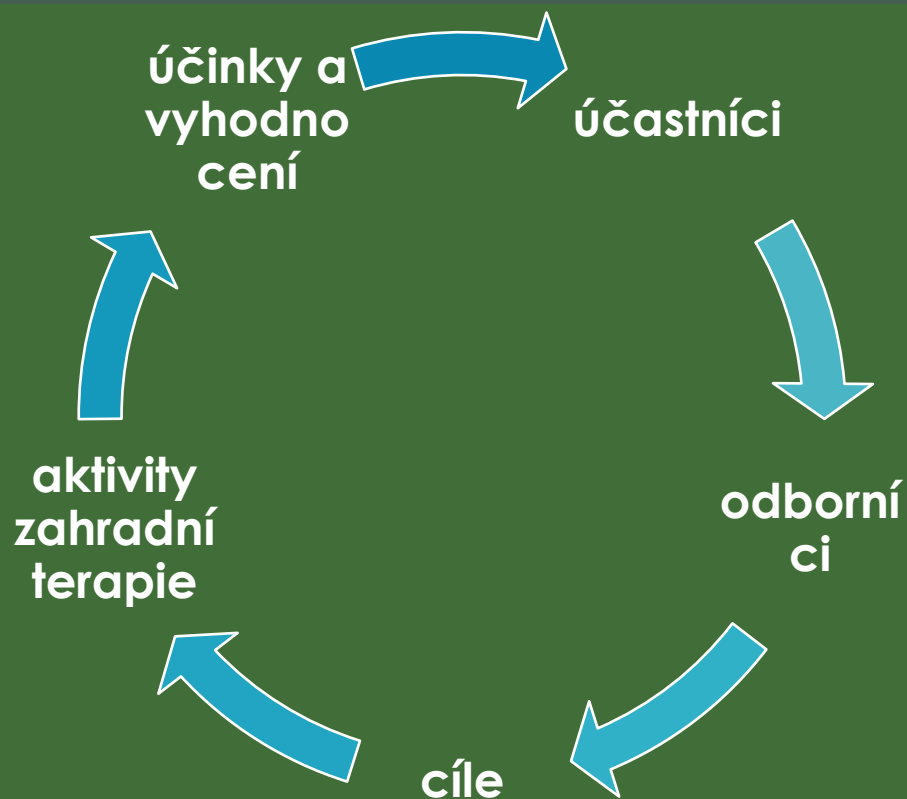
- Interdisciplinární obor (zahradničení, ergoterapie, fyzioterapie, pedagogika, psychologie, ...)
- Odborná podpůrná terapeutická metoda
- Funkční terapie
- Záměrné a cílené využití rostlin, zahradních aktivit a blízkého vztahu člověka k přírodě pro naplnění specifických potřeb účastníků
- Cílený proces 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 (Haubenhofner 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 x skupinová**
- **Krátkodobá x dlouhodobá**
- **Domácí prostředí x výjezd**

# Oblasti působení zahradní terapie

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



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

## PŘÍRODNÍ POSILOVNA



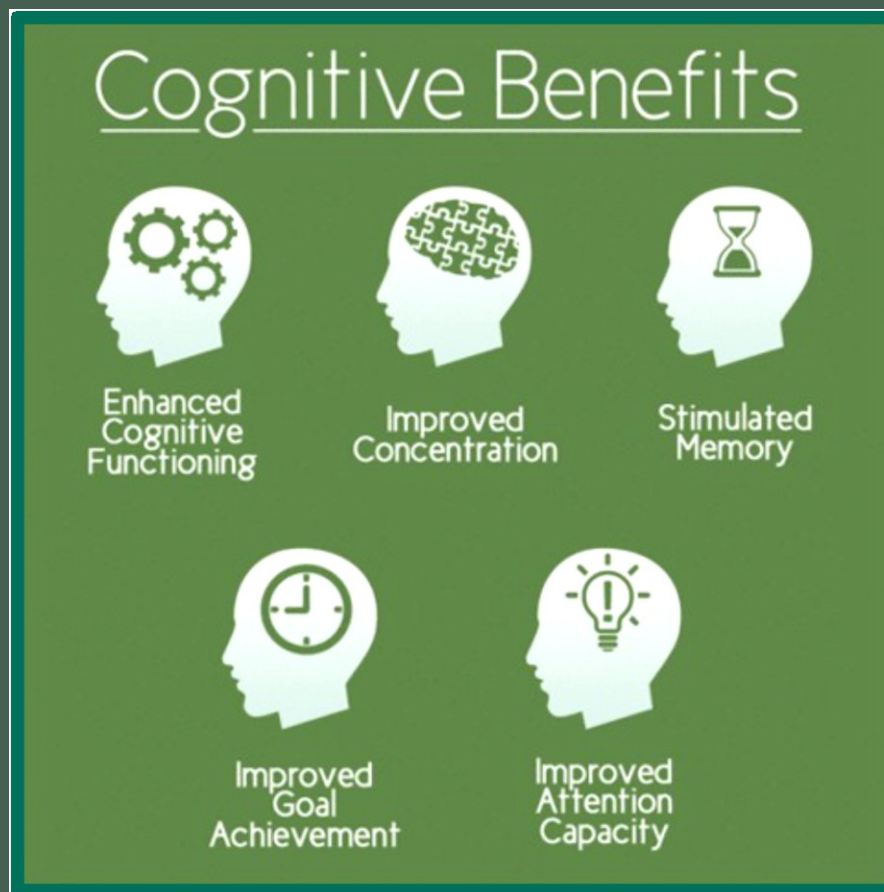
## Physical Benefits





# 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

- 
- 
- 
- 
- 
- 



## Pedagogická oblast

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



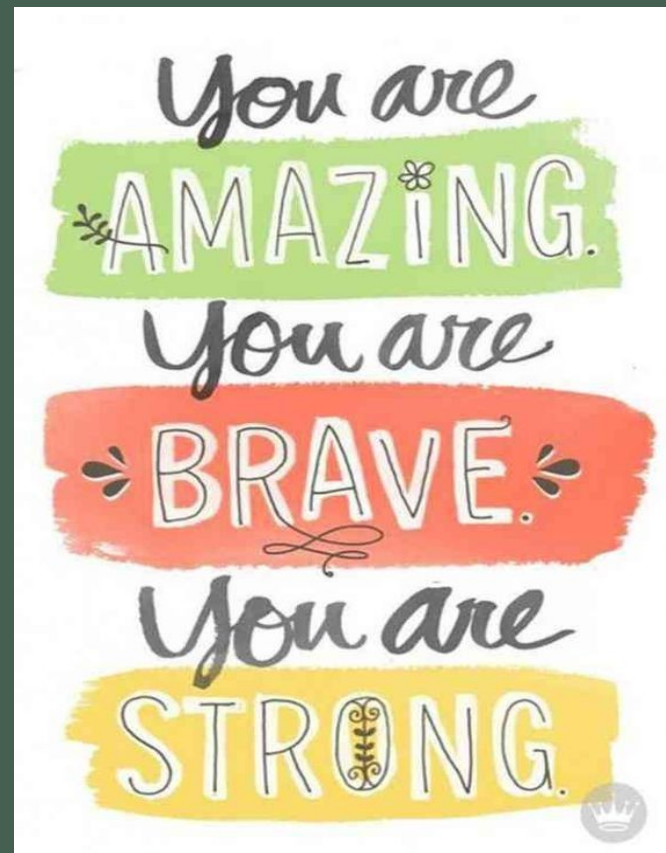
# Sociální oblast

- 
- 
- 
- 



## Sebepojetí

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



# Smyslová stimulace

- Příroda jako bohatá smyslová „výživa“ pro náš mozek
- Nedostatek smyslových podnětů – narušení normálního fungování CNS a mozku – neklid, agrese, deprese
- Smyslová stimulace – požívání sebe a světa skrze smysly
- Smyslové systémy
  - Zrak, sluch, hmat, čich, chuť
  - Vestibulární smysl: informace z vnitřního ucha týkající se rovnováhy a informuje o poloze hlavy a těla v prostoru
  - Proprioreceptivní – informace z receptorů svalů a kloubů o poloze našeho těla, kde ruce a nohy ve vztahu k tělu (tvorba tělesného schématu). Vnímáme rukama bez kontroly zraku, stojíme bez páčky, držíme rovnováhu
  - Taktilní – povrchová citlivost
- Metoda senzorycké integrace (Anna Jean Ayers)
  - zpracování smyslových podnětů a chování jedince: trénink reakce přiměřeným způsobem – adaptivní odpověď
  - Podpora fungování v oblasti motoriky, chování a učení

# Cíle zahrádní terapie

- **Udržování a zlepšování sociálního, psychického a tělesného zdraví a kvality života**
- **Dle cílové skupiny (děti, dospělí, senioři)**
- **Dle typu postižení (tělesné, smyslové, duševní, sociální)**
- **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

