

Příroda jako životní prostor a Zahradní terapie pro seniory



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



EUROPEAN TERRITORIAL CO-OPERATION
AUSTRIA-CZECH REPUBLIC 2007-2013
Gemeinsam mehr erreichen. Společně dosáhneme více.



Úvod

Zahradní terapie pro seniory – toto téma zahrnuje velký okruh možností sblížení – jsou plánovaným aspektem, sociologickými zjištěními nebo koncepty dalšího vzdělávání v daném zařízení. Aktuální, v Evropě rozšířená síť, podporuje dynamiku výzkumných projektů a rozhodujících výsledků, které jsou v danou chvíli k dispozici.

Vlastní dlouholetá zkušenost ergoterapeutky a aktivní diskuze s kolegy z oblasti terapie v rámci zahrady a rostoucí důvěra obyvatel umožnily zkoncipovat tuto nádherně ilustrovanou publikaci. Vám všem chci vyjádřit své velké DÍKY!

Hlavním bodem mého konání je iniciování a provádění terapeutických aktivit a jejich podmínek v rámci zahrady. Patří sem praktické možnosti, variace, propojení se všedním dnem a jeho důsledky.

Obsah

1. Rozšíření životního prostoru	4
1.1. Zapuštění kořenů	5
1.2. Půda jako základ	6
1.3. Metafora pro život	6
1.4. Podpora zdraví na zahradě	7
1.5. Terapeutické cíle	8
2. Zdroje biografie	9
3. Zahradní terapie jako část konceptu	11
3.1. Specifické disciplíny a jejich výchozí body	11
3.2. Koncept užívání	12
3.3. Analýza užívání	13
4. Od parapetu až po terapeutickou zahradu	14
4.1. Nabídky zahradní terapie	14
4.2. Nabídky ve vnitřním prostoru – využití situace	14
4.2.1. Aranžování květin ve váze (skupina)	16
4.2.2. Návštěvy na pokojích (jednotlivě)	17
4.2.3. Senzorická stimulace na místě (malá skupinka)	18
4.3. Nabídky ve vnějším prostoru – příklady z praxe	19
4.3.1. „Zájmová skupina Zahrada“	20
4.3.2. „Místo setkání zahrada“	21
4.4. Aktivity – výběr	22
5. Organizování nabídek zahradní terapie	23
5.1. Formy a možnosti nabídek zahradní terapie	24
5.2. Průběh nabídek zahradní terapie	25
5.3. Dokumentace nabídek zahradní terapie	26
6. Zahradní aktivity v souvislosti s obrazy nemoci – Čeho si všímat?	28
7. Zvláštnosti zahrady pro lidi s demencí	32
7.1. Pokyny k uspořádání	34
7.2. Nejedovaté pokojové rostliny	38
8. Literatura / Věda / Odkazy	40

1. Rozšíření životního prostoru

Význam přírody a zahrady nalézá své kořeny v mnohých kulturách, v mýtech a legendách. Pokud by měla nějaká zahrada vytvořit „domácký“ životní prostor seniorům, je důležité, aby byl co nejvíce orientován na to, k čemu je daný člověk kulturně vázán. To, co sami považujeme za blahodárné a přirozené, stejně posuzují i nemocní lidé. Zahrada dělá dojem a zapůsobí, pokud nabízí rozmanitost rostlin, možnost volby mezi místem na slunci či ve stínu, v otevřeném či chráněném prostoru. Důležité je propojení jednotlivých částí zahrady systémem cestiček. Zahrada nabízí odpočinek a pozorování okolí či aktivní zapojení: pletí, zalévání a sklízění. Taková zahrada podněcuje ke spojení aktuálního stavu a dění se vzpomínkami, vedení odborných rozhovorů a rozvíjení nápadů.

Život v jakémkoli zařízení pro seniory je u nových obyvatel spojen se změnami. K neobvyklému okolí se přiřazuje prostorová ohraničenost obytného prostoru, jistá ztráta nezávislosti a často také omezení mobility. A tak získává bezprostřední okolí na významu: dává možnost pohybu na čerstvém vzduchu v přírodě, poskytuje nezávislé nebo plánované místo setkávání se spolubydlíci mi nebo návštěvníky a místo pro oslavy, koncerty – nebo je třeba místem pro návrat do soukromí.

Zahrada obytného či pečovatelského zařízení může být nahlížena také jako vizitka a vnímána jako projev zacházení se životem. Potřebuje samozřejmě péči a personál, který se o ni stará. Pro některé obyvatele domova je pobyt v zahradě možný pouze s doprovodem. A tak má zahrada svůj význam pro všechny, kteří zde pracují a žijí. Svůj potenciál může rozvíjet, pokud je přijímána jako část celkového konceptu.

V terapeutické zahradě ekologické dílny společnosti Odilieninstitut ve Štýrském Hradci. Péče jeden na jednoho pro obyvatele pečovatelského ústavu u vysokého záhonu uprostřed v selské zahradě.



1.1. Zapuštění kořenů

- *Paní H. (78) nepřestěhovala ze svého domu jen zahradní náčiní, ale i rostliny. Prospívaly nejprve na jejím balkoně – ale téměř po roce spolupráce s instruovanou ergoterapeutickou „zájmovou skupinou Zahrada“ putovaly tulipány, plamenka – flox a náprstník jinam: do zahrady, kterou paní H. vybrala jako nejvýhodnější stanoviště. Důležité rozhodovací kritérium pro nastěhování se do tohoto domu seniorů spatřovala v tom, že obyvatelé zde společně s radostí zahradničí. To jsem se dozvěděla při prvním rozhovoru s ní. Více než tisícovku rostlinek rajčat a mnoho afrikánů vypěstovala a pečlivě se o ně starala. Zlepšila celé složení rostlin v terapeutické zahradě a „identifikovala“ ho pomocí odborné literatury: zahrada obsahovala 152 různých rostlin, květin, keřů, trvalek a bylinek.*
- *Syn pana S. (82) cestuje 600 km, aby zorganizoval přesun bytu svého otce. V souvislosti s jeho oblíbenými rostlinami hledáme společné řešení. Pan S. obdivuje terapeutickou zahradu a řešení je hned nalezeno: kbelík se 14 keříky růží počká právě v této zahradě, i růže by měly u nás získat svůj nový domov. Pan S. se ukazuje jako milovník květin již při prvním setkání, když mě prosí, abych dávala pozor na jeho pokojové rostliny. Pro obrovský vánoční kaktus ale už nenachází v novém bytě místo. Vzali bychom si ho, my, zahradní skupina, do své pracovny? – Je podzim! Pokud by to bylo možné, mohla by ho Erika přesadit do prozatím prázdných balkonových truhlíků, tak jak to dělal i on doma? Z balkonu je výhled na terapeutickou zahradu a do parku. Každý den mohou být obyvatelé pozorováni při vytrhávání plevelů, zalévání a procházkách a rozhovorech. Zemina a nářadí jsou připraveny k použití.*

(poznámky autorky z ergoterapeutické činnosti)



Snadná péče a dlouho vydrží



Fazol zahradní (*Phaseolus vulgaris*) se zvláštní kresbou



Zakořenit se ...



Dobře padne do ruky – ergonomická lopatka

Tip: ve foyer informuje působivě zpracovaná vývěska o pravidelných nabídkách zahrady a o příslušných odpovědných kontaktních osobách.



Návštěva v zahradě, kterou každý rád vidí ...

1.2. Půda jako základ

Naše řeč je plná rčení, která jsou převzata z přírody: „co zaseješ, to také sklidiš“, „být silný jako dub“, „být silný jako strom“, „květnatá řeč“, „mít pevnou půdu pod nohama“ a „kopřivu mráz nespálí“. Abychom mohli terapeuticky porozumět vzájemnému působení člověka a přírody, je třeba sledovat stálé životně důležité spojení člověka a rostlin. „Vyjádřit něco květinou“, „vyrůst z toho nejhoršího a uzrát“, „zapustit kořeny“ nebo „být vykořeněný“ ..., mohli bychom zmínit ještě další a další příklady a obvyklé obrazy a pojmy. Jen v kolika pohádkách, příbězích a písních hrají květiny, bylinky a stromy svou roli!



...a očekává, až konečně vykvete řetězovka viržinská: dlouhozobka svízelová

1.3. Metafora pro život

Pozorování změn v přírodě a prožívání pojmů jako růst, dozrávání, strategie přežití, přizpůsobení, vznik nového života z kompostu, bytí a zánik, to vše může člověku pomoci získat opět důvěru ve své vlastní schopnosti. Lidé stejně jako rostliny potřebují svůj prostor a oporu, okolí a ochranu. V biografickém smyslu podněcuje příroda a zahrada k znovuoživení – ale i ke zvědavosti. Vnímáme, cítíme, přemýšlíme a rozvíjíme. Aktivně se podílíme na utváření svého okolí.

„Vidíme, co dokážeme ovlivnit! Pobyty a práce stimulují kontakty, komunikaci a interakci, působí na vyváženost pomocí znovunavázání bezděčné pozornosti a koncentrace. Odolnost a změna – obě tyto kvality přírody jsou jedinečné, působí uklidňujícím dojmem a současně inspirují“ (Neuberger 1993)

- *V říjnu zakrývá paní W. na zahradě pečlivě cibulky tulipánů, hyacintů a narcisů zemí. „A jsem hotová“, otočí se na mě, „snad budu ještě příští rok žít!!“*

(poznámky autorky z ergoterapeutické činnosti)

1.4. Podpora zdraví na zahradě

K fyziologickým důsledkům pobytu na zahradě a aktivitám zahradní terapie patří: pokles krevního tlaku, frekvence dechu a svalového tonu, aktivace hlubokého dýchání a zlepšování prokrvení. Přirozené světlo působí antidepresivně, podněcuje tvorbu vitamínu D a ve spojení s pohybem působí proti osteoporóze. Posiluje střídání dne a noci. „Zahrada přináší příležitost k odbourání napětí pomocí pohybu a přeměnu agresivních impulzů na smysluplnou činnost“ (Neuberger 1933). „Stres je redukován a přichází uvolnění díky práci na zahradě, kterou zvládnou, má význam a považují ji za příjemnou. Podněcuje k pohybu, který by nebyl prováděn bez podnětu zahradnického výkonu“ (Karn 2008).

Smyslové podněty na zahradě osvěžují a povzbuzují ve všech možných ohledech: vzduch je naplněn vůněmi, zvuky a šumy. Na kůži cítíme teplo slunečních paprsků a chlad větru. Slyšíme šplouchání vody ve studni, šumění listů ve větru a cvrlikání ptáků. Díky šikovnému výběru druhů rostlin bude náš zrak potěšen celý rok květy, keři a stromy. Budou měnit neustále náš dojem ze zahrady, ukážou nám jednotlivá roční období a budou nám pomáhat v orientaci. Jejich vůně v nás vyvolá dřívější dojmy a prožitky. Budeme se dotýkat stonků, listů a květů, sahat na půdu a kontrolovat, jestli je dostatečně vlhká. Tolik dojmů v nás vyvolá schopnost hmatu! Pokud budeme moci sklízet plody, bylinky nebo menší zeleninu, vychutnáme všemi svými smysly společné prožitky, které jsou s tím spojené.

Zahrada se proto řadí k místu ...

- **mnoha aspektů všedního dne,**
- **k místu kreativity a iniciativy,**
- **k místu s potencionálem pro projekty a**
- **k místu, které vyhovuje základním potřebám!**



Zahrada nabízí důvod k pohybu a cíle, podněty pro všechny smysly



Intenzivní momenty - neplánovaný dárek: sluněčko sedmítečné

1.5. Terapeutické cíle

Aplikace terapeutických cílů na využití zahrady pomáhá chápat „člověka jako celek“. Možnosti podpory člověka mohou být rozděleny do pěti rovin.

1. **Fyziologická rovina:** rozvoj, zachování a zlepšení motoriky, koordinace, rovnováhy, povzbuzení smyslového vnímání.
2. **Kognitivní rovina:** trénování paměti, rozvoj kreativity, časová, prostorová a situační orientace, napodobení, porozumění a řečové vyjadřování, čtení a psaní.
3. **Psychicko-emocionální rovina:** schopnost kontaktu, radost, sebehodnocení a externí hodnocení, identita, stabilita a flexibilita, sebeúcta, zájem o budoucnost, přerod od opatrovaného k opatrojícímu, prožitek stát se tvůrcem a dárce.
4. **Sociální rovina:** krystalizační bod – rostlina jako prostředek kontaktu a komunikace, interakce, identifikace ve skupině a v okolí, jednání vůči sobě a ostatním.
5. **Vlastní já a zacházení s ním:** vnímání vlastního působení a možnosti být potřebný, zjevné smysluplné jednání, motivace, angažovanost, prožitek vlastních hranic v pozitivním smyslu.

Zahradní terapie s interdisciplinárním zapojením používá rostliny, zahrady a další aktivity spojené s přírodou pro dosažení terapeutických cílů. Základem je proces, který bývá různě individuálně uspořádán. Při práci se starými lidmi je hlavním zájmem zachování a podpora zdraví a kvality života: rozšíření životního prostoru, zvýšení pohybu, motivací ke smysluplnému jednání, rytmus koncentrace a klidu, zdravá únava, zesílené povzbuzení všech smyslů, podněty k hlubokému dýchání, sociální kontakty, společné zájmy, výměna zkušeností a úcta ke zkušenostem ...

2. Zdroje biografie

*Spojitost
dát
dnešku
díky včerejšku
a zítřku*

(neznámý autor)

Zahradnické činnosti jsou většinou částí biografie člověka. Při jednoduché otázce směřující k zájmu o přírodu a zahradnické činnosti stojí v popředí u seniorů zcela osobní zkušenosti a asociace: těžká práce, kterou již nemůžeme provádět, zahradničení jako důležitý přísun potravin, hluboké uspokojení, zahradničením být schopen postarat se sám o sebe, oblíbené rostliny, plevele, pěší výlety, chození po horách, cestování, vůně a barvy, chutě, pokrmy, setkávání, zahrady, kterých jsme se museli vzdát.

„Jak to, že to víte?“, nebo „Vyučil jste se jako zahradník?“, to jsou otázky, které na druhou stranu i nás vybízejí k přemýšlení, kde jsou naše vlastní „kořeny“ zahradnických zkušeností a zájmu o rostliny. Co nás ovlivnilo? Výměna spojuje!



V knize „Freiräume – Gärten für Menschen mit Demenz“ (2004) (volný překlad: Volné prostory – zahrady pro lidi s demencí) předkládají autorky Sybille Heeg a Katharina Bäuerle biografický dotazník týkající se zkušeností spojených s přírodou a zahradou. Pomáhá obyvatelům, kteří se nově přistěhovali, upevnit vztah k přírodě. Příbuzní jsou pak dotazováni, jakou roli hrál pro dotyčného pobyt v přírodě v minulosti, jaké prvky a aktivity jsou pro něj důvěrně známé. Tím se také může udržet ve spojitosti se zkušenostmi. Z přírody a zahrady od začátku kontinuálně směřuje k dosavadnímu životu a může zde být posílen pocit identity v institucionálním prostředí.

Tip: Mapa v pracovně a glóbus na zahradním vozíku objasňují: rostliny, stejně jako lidi, se kterými pracujeme, pochází z různých blízkých i dalekých zemí. Tyto stopy můžeme společně následovat!

Tip: Lidé se při stěhování musí rozloučit s mnohými důvěrnými věcmi. Zůstává v nich pocit, že se stali přebytečnými, bezcennými. Kdykoli při návštěvě jakéhokoli zařízení by se mělo upozornit na to, že si dotyčný může přivést menší nářadí a rostliny s sebou.



vůně



rozmanitost



uvolnění



požitek



3. Zahradní terapie jako část konceptu

3.1. Specifické disciplíny a jejich výchozí body

Související péče podporuje osobní prostředky obyvatel s cílem návratu do známého prostředí, popřípadě vlastního bydlení a života ve stacionárním domově. Pokud jsou začleněny do struktury dne terapeutické aspekty v rámci zahrady, rozšiřuje a podporuje to biografické a terapeutické podněty daného prostředí v rámci zahrady. Nabídky v přírodě mohou být mimo jiné tyto: procházky s doprovodem, společná jídla na terase, péče o rostliny, sledování rostlin (záznamy v zahradnickém kalendáři, jako vývěska), činnosti související s péčí obyvatel, podpora pravidelných terapeutických nabídek skupiny v rámci zahrady.

K úkolům **klinicko-psychologické péče** patří mimo jiné také používání strategií zdravotní péče a zvládnání, trénink relaxace, trénink pozornosti. Zahrada může být využita jako doplňující místo pro tyto aktivity.

Fyzioterapie zahrnuje také ranní mobilizaci, trénink na invalidním vozíku, cvičení vstávání a chůze, zlepšování koordinace, procvičení pohotovosti a schopnosti se koncentrovat. Zahrada s odpovídajícími možnostmi se může stát místem ke cvičení a prvním krokem do přirozeného prostředí. Spolupráce fyzioterapie a ergoterapie umožňuje terapeutické aktivity v rámci zahrady i u lidí s vysokým omezením.

Pro **ergoterapii** stojí v popředí zachování co nejvíce samostatně uspořádaného života a konání. Toho by se mělo dosáhnout přizpůsobením okolí, jako např. obstarání pomůcek, specifickými aktivitami týkajícími se samostatné péče (přebírány jsou částečné kroky), uspořádání volného času nebo smysluplné činnosti. Zde nabízí vnitřní prostor (postel, parapet, balkón, chodba, společenská místnost) a zahrada rozmanité možnosti.

Sociální práce nabízí poradenství a je pojítkem mezi pacienty, obyvateli, rodinnými příslušníky, nemocnicí a domovem na jedné straně a úřady a zařízeními pro následnou péči na straně druhé. Rozhovory a pozorování v zahradě mohou být velice přínosné. Může to využít i **psychoterapie a medicína**.

Práce s příbuznými zahrnuje kromě jednotlivých rozhovorů se členy týmu pečovatelské také rozhovory s ostatními účastníky. K tomu může být využit opět volný prostor. Terapeutické zahradní aktivity vedou také k lepšímu zapojení příbuzných do života domova.

Spolupracovníci naší **domácnosti** pracují denně v bezprostředním okruhu pacientů a obyvatel. Jsou společně „na jedné lodi“ zahradní terapie, a tak mohou každodenní rozhovory působit podpůrně a může se rozvíjet společná tematika.

Spolupracovníci **z oblasti údržby budovy** jsou rádi pozorováni při své činnosti, zejména ve veřejných prostorech. Jsou citliví a informovaní o problematice zahradní terapie, umí užitečně reagovat na otázky a rady ze strany obyvatel a jsou mostem „ven“. Rozmanitost a účast na každodenním životě nabízí činnosti související s péčí o zahradu. Měla by se dodržovat časová rozmezí, ve kterých se mohou obyvatelé zdržovat na zahradě!



společensví



setkávání



vytváření vlastního okolí



sklizeň

3.2. Koncept užívání

Zahrada a s ní spojené cíle mohou být zakotveny do modelu nebo konceptu instituce. Vedení tímto způsobem může dokumentovat, že zahrada představuje důležitý koncepční prvek dané instituce. Cíle spojené se zahradou by měly být formulovány tak, aby bylo umožněno ověřit dosažení těchto cílů.

Koncept užívání objasňuje role různých spolupracovníků: Kdo nese za co zodpovědnost? Čím se řídí vstup na zahradu? Pro jaké využití je povolena, určena? Kdo je zodpovědný za pořádek na zahradě? Jaká rizika mohou nastat? (srov. Föhn, Dietrich 2012)

3.3. Analýza užívání

Analýza námětů z publikace „Chráněná zahrada určená procházkám Reusspark“, CH (srov. Literatur/ 2006) objasňuje, že zahrada je také obohacením pro personál. Krásně uspořádaná a smysluplně využívaná zahrada může například představovat pro potencionální spolupracovnice a spolupracovníky podstatný důvod ucházet se zde o zaměstnání.

Důležité poznatky z konkrétních zkušeností a evaluace na budoucí uspořádání a využití zahrad pro lidi s demencí uvádí analýza užívání švýcarského projektu „Vnější uspořádání a zahradní terapie pro osoby s demencí v institucionálním prostředí“ (2008-2010):

- Orientace v zahradě musí být většinou zajištěna doprovodnou osobou, zapamatovatelné zahradní prvky k nalezení správné cesty jsou nedostatečné.
- Důležitá je orientace prostřednictvím jasných a dobře rozpoznatelných směrů cest, které lze využít bez ohrožení.
- Různorodost a střídání obyvatel neumožňuje příliš specifickou základní strukturu zahrady. Ta by mohla být doplňována dočasnými prvky.
- Biografické souvislosti stanovuje z velké části doprovázející osoba, ne klient samostatně.
- Z pozorování a dotazování lze vyvodit následující: předpokladem je poznání zahrady doprovázející osobou, její znalost rostlin, protože osoby nemocné demencí jsou přiváděny ke smyslovým rostlinám a jiným prvkům a mohou je smyslově prožít. V zařízení orientovaných na demenci ožívá zahrada jen díky znalostem a práci pečovatелů a ošetřovatelů. Musí ji nejprve pro prožitky mnoha obyvatel zpřístupnit. V pokročilém stádiu demence doprovod nahrazuje vlastní orientaci, vedením ruky k rostlině je nahrazen vlastní impuls. (Beck 2007, Karn 2012).



4. Od parapetu až po terapeutickou zahradu

4.1. Nabídky zahradní terapie

Pokud je zahrada a její využití součástí celkového konceptu zařízení, jsou vyžadovány, plánovány, prováděny a evaluovány odpovídající nabídky. Jejich propojení v rámci mnoha specializovaných skupin usnadňuje vzájemné pochopení, podporuje pomoc a další rozvoj. Tím se mohou doplňovat spontánní nebo plánované nabídky k doprovodnému programu v přírodě s pravidelnými terapeutickými nabídkami v rámci zahrady pro jednotlivce či skupiny.

4.2. Nabídky ve vnitřním prostoru – využití situace

Oblíbené je nošení **hrnkových květin** jako dárku. Tak jako musí být postaráno o obyvatele, musí se někdo starat i o ně, vzhledem na oblast údržby, péči a terapii. Dávají podněty k diskuzi, mění se, vykazují potřeby a nadhazují otázky.

Mohou se sem zahrnout zcela jednoduché činnosti, které vyžaduje situace v pokoji: květiny v květináčích, které máme, se musí donést na políčko, s podporou se musí zalévat (průhledný pohárek se zobáčkem usnadňuje koordinaci očí a rukou) a pečovat o ně. Naplnění vázy květinami a postavení tak, aby ji bylo možno vidět i vleže. Tento moment může být zásadní: když se květiny donesou přímo k posteli, když vleže, ale přesto (!) bude doplňována voda do vázy. Když se bude

pozorovat z postele, jak cibulka hyacintu vyráží své bílé kořeny směrem dolů do sklenice, aby následně nahoru směřovala své listy a květy. Když kytice lučního kvítí nebo větvičky otevírají dvířka ke vzácným vzpomínkám – a je tu někdo, kdo naslouchá!

Je důležité chopit se všech náznaků myšlenek, nadějí a přání, aplikovat je do společné aktivity. Záleží na důvěryhodnosti osobní situace, i tak mohou být vytvářeny biografické souvislosti. Kytice květin od návštěvy se může využít pro vzpomínku na tento den. Pozitivně vyřčená jména a pojmy vyjasňují náladu. Výhled z okna, ze dveří na terasu, kalendář na zdi – to vše může zasáhnout a získávat na významu. I u těžkého zrakového postižení je nutno brát zřetel, že s velkou intenzitou provádí pacient rád jemné motoricky náročné činnosti v prostoru, který je pro něj bezprostřední: mnout usušené snítky levandule (rozšiřuje intenzivní vůni), vyprazdňovat suché tobolky jednoletých slunečnic a připravovat semínka k uschování, redukovat lístky sazenic na nejvyšších pět, potom je pokládat napříč k zakořenění do připravené bedny nebo třídit sklizené bylinky a svazovat je. Pokud tento materiál nemůže zůstat na místě, je nutno stanovit další postup: Odkud to pochází – kdo to bude dále používat – kde se to bude skladovat. Zprostředkuje se k tomu rozhovor: Jsem začleněn do souvislostí!

Všechny cesty ve stacionárním úseku nebo v oblasti bydlení mohou být zkráceny – ale je nutno vést smysluplná setkávání. Snadněji se to provádí s „pojízdnou zahrádkou“ nebo vozem na materiál, naloženým konvemi na zalévání, rostlinami, kbelíky, lopatkami, časopisy a odbornou literaturou. Pro cesty do pokojů obyvatel je nutno pokud možno naplánovat čas: pozdravy, mezizastávky, nechat se oslovit, oslovit někoho, vyvolat zvědavost a reagovat na ni.



Starat se o živé – stát se pečovatelem



Příprava jara v domě



Vybrat si z mnoha možností



Díky známé práci a prožitku ožívají vzpomínky

Tři příklady pro průběh stacionárních nabídek

Následující tři terapeutické nabídky McGuire (1997) v rámci zahrady závisí bezprostředně na existenci terapeutické zahrady. Vychází z oblasti terapie, péče a sociální péče.

4.2.1. Aranžování květin ve váze (skupina)



Jaro na vlastní kůži – s květinami a písněmi

Místo: společenská místnost / terasa

Rytmus: týdně

Příprava: řezané květiny, větvičky, různé vázy, nůžky, konvičky

Časový interval: 90 min včetně společného úklidu

Cíl: účastníci pracují s čerstvými květinami, přispívají k utváření svého okolí, zatímco vstupují s dalšími členy skupiny a personálem do psychosociální interakce. Proces probíhá pomalu, obyvatelé prožívají aranžování květin jako smysluplnou činnost. Vidí smysluplný, bezprostřední a pozitivní výsledek své činnosti. To je motivuje ji vykonávat opakovaně. Inspiruje to i ostatní obyvatele v okolí, kteří tuto aktivitu pozorují.

Průběh: musí se zohlednit zvláště to, že každý jednotlivý účastník si prožije a provede:

- dotýkání se květin a jejich výběr
- výběr vázy a nůžek
- naplnění vázy vodou
- upravení jedné nebo více váz
- zkrácení stonků tak, aby se vešly do vázy, odstranění dolních listů
- vnímání ostatních členů skupiny
- přijímání pomoci či být sám nápomocný, pokud je třeba
- rozvíjení společného hovoru
- výměna vzpomínek a jejich sdělování
- rozhodnutí, na co má být květinové aranžmá použito

Účastníci se rozhodnou, jestli si květiny ponechají, jestli je okamžitě někomu darují nebo jestli je věnují na terapeutické „květinové návštěvy“, které proběhnou další den.

Darování květin představuje pro člověka, který má těžkosti nebo zábrany v komunikaci, alternativní komunikační formu. Obyvatelé tak mají možnost aktivně poděkovat vlastní tvorbou a darovat něco materiálního. Obdarovaní si prožijí uznání a pozornosti.

4.2.2. Návštěvy na pokojích (jednotlivě)

Místo: apartmány, pokoje

Rytmus: každé dva týdny

Příprava: čerstvé vázy s květinami nebo květinová aranžmá pro každého, kdo má být navštíven

Dodatky: jednotlivé vázy a květiny pro obyvatele, kteří si chtějí sami vytvořit kytici

Plán: tyto návštěvy se dělají rytmicky jednou za 2 týdny a u jednoho obyvatele trvají asi 5 minut – někdy i více – dle situace. Je důležité vstoupit do pokoje v klidu a tichu a jeho obyvateli věnovat přímo plnou pozornost.

Cíl: navštívený bude stimulován na kognitivní, psychické, emocionální a sociální úrovni. Bude reagovat v rámci individuální situace:

- obdiv a sledování barvy, velikosti a vůně květin
- vzpomínky na rostliny a zahradničení
- vzpomínky na jména rostlin
- vztáhne ruce po květinách a bude chtít vázu držet
- sám bude chtít umístit vázu s květinami
- na pár minut bude méně lhostejný, pohnutý a neklidný
- bude se obracet tělem směrem ke květinám, aby na ně viděl
- změní ustaranou, sklíčenou nebo depresivní náladu
- bude se během návštěvy cítit klidně
- vyjádří aktuální vztahy a role a s nimi spojené pocity
- vytvoří si důvěrný vztah k terapeutovi / návštěvě
- přijme pozvání k účasti na zahradní skupině

Pravidelné návštěvy na pokojích umožňují vybudování trvalého vztahu a doprovázení v rozličných fázích a odděleních institucionálního života. Můžete dát podnět k další účasti na terapeutických aktivitách v rámci zahrady – tyto činnosti jsou možné, i když se tělesný a mentální stav obyvatele zhoršuje.



Setkávání se - laskavá pozornost - všímání si

4.2.3. Senzorická stimulace na místě (malá skupinka)

Místo: pokoj (jednotlivě), společenská místnost, terasa (malá skupinka)

Trvání: 10 – 20 minut

Rytmus: každé dva týdny

Příprava: ovoce, zelenina, rostliny

Cíl: zatížení, podpora a využití všech smyslů: vůně, chuť, hmat, zrak, sluch a pohyb prostřednictvím práce s přírodními materiály.

- posílení tělesných reakcí
- zvýšení vědomí týkajícího se okolí díky kontaktu s ním
- zmírnění samoty díky podělení se s ostatními
- oslovení ochutnáním, dotykem či rozpoznáním květin, jablek, ořechů, hrášku, jahod...
- vábení pro pohyb očí a fokus
- výzva k slovnímu vyjádření
- vzpomínka na minulé události a pocity
- interakce se členy skupiny

Pro lidi s onemocněním demencí je těžké ignorovat odchytky, jako např. rozhovory ostatních. Při pravidelných, pomalu probíhajících návštěvách se může přizpůsobit senzorická stimulace na kognitivní schopnosti a zájmy obyvatele. Abychom vytvořili rutinu a důvěru, je rozhodující čas, který máme k dispozici.



Vlastní rukou: dávat a brát



tvořit



čištění cibulek čtyřlístku



drhnutí bezu

4.3. Nabídky ve vnějším prostoru – příklady z praxe



bezprostřední smysluplný pohyb



vyvolání znalostí



objevení nového (vyrostlého)



rozpoznání nutných činností



rozvoj nových nápadů

nalezení kompromisů

žití v pospolitosti

vzájemná podpora při překonávání převýšení např. s invalidním vozíkem

poskytnutí opory rostlinám – samostatné prožití opory

otevřená atmosféra prostřednictvím společného setkávání se s obyvateli venku

autentické komentáře, často chvála a uznání

vlastní uvažování a uvažování ostatních:
Co bylo? – Co je? – Co bude? – Jak to má být?

4.3.1. „Zájmová skupina Zahrada“

Příklad ergoterapeutické dopolední nabídky v rámci zahrady v domě seniorů (skupina, osm členů: dům seniorů, pečovatelský dům a pečovatelská stanice)

Týdenní schůzky se konají dopoledne: od 8.45 hodin do 12.00 hodin. Probíhá dlouhodobě, nabízí ale individuální rozličné možnosti požadavků – je možný dřívější odchod či pozdní příchod bez pocitu, že sem nepatřím.

8.45: první obyvatelé připravují malou snídani: pepermintový a mátový čaj ze zahrady, káva, chléb – dle ročního období: s máslem s medvědí česnekem, pažitkou, rajčaty, bylinkovou pomazánkou. Při prostírání stolu se bere na zřetel roční období: květiny, ovoce, větvičky, bylinky, obrázky, výstřižky z novin... vzbudí při vstupu do místnosti zvědavost a okamžitě podněcují k rozhovorům.

9.00: začátek „ranního kolečka“. Po pozdravu je v popředí zdravotní stav každého jednotlivce. Události a pozorování, otázky a návrhy, hledání řešení problémů (v rámci zahrady) jsou hlavními tématy při společné snídani. Přitom je pro mě důležité, na co budu právě dnes dávat venku pozor. Uděláme jakousi upoutávku: co je třeba udělat, co potřebujeme a co se má naložit na oba naše zahradní vozy - pohárky a voda, ručník, drobné nářadí, rukavice, zástěry, klobouky proti slunci, skládatelné nádoby na odpad.

Je sepsán protokol.

10.00: Obyvatele, které po cestě na zahradu potkáme, pozveme, aby nás navštívili. Po společné okružní procházce zůstanou někteří účastníci sedět u stolu, aby si odpočinuli. Vozíčkáři mohou pracovat na stranách zvýšených políček, která jsou ohraničena betonovou zídou. V klidové části na lavičkách stojí menší zvýšené políčko / stolek. Láká včely a motýly.

Cesta ke skříni s nářadím – sami jsme ji na jaře postavili – vede přímo k políčkům s jirčinami. Po důrazných prosbách obyvatel jsme tento rok vytvořili mnoho políček na zemi. Hraničila s našimi zvýšenými políčky a byla v žalostném stavu, a tak jsme si je přivlastnili v rámci našeho terapeutického zahradního úseku. Zde se musí opravdu zvlášť dbát na pracovní chování, dostatek přestávek, vhodné nářadí a možné sebezpřetěžování. Na druhou stranu se může objevit i nedostatečné zatížení, z důvodu nesmyslného angažování sebe sama. Jeden z obyvatel se sám následující den vyjádřil: „Včera jsem vůbec nic neudělal, venku!“ Také chodí kolem další návštěvníci, kteří hodnotí skupinu a tím vytváří tuto otevřenou, živou situaci, proto je z mé strany nutná nejvyšší koncentrace.

11.15: Poté, co jsme společně navštívili místo s třemi velkými květináči s rajčaty paní K. na straně našeho úseku (ale na slunném a chráněném místě pod balkónem vedle přívodu vody), začali jsme s úklidem: umytí a srovnání nářadí, odnesení odpadu na kompost na okraji lesa, zabalení pohárků, lahví a podložek na sezení. Po cestě k blízkému hlavnímu vchodu a k východu chodíme ještě společně, dva až tři obyvatelé mě ještě doprovází dále. Chtějí mi ještě pomoci s úklidem a s umytím nádobí.

Ještě mi zbývá napsat rukou pár poznámek do protokolu (průběh, pozorování, setkání) a zanést do dokumentace údaje o programu každého jednotlivého účastníka.



Zahrada v centru společných úvah



Zakousnout se do úkolu



Podělit se s návštěvníky o informace



Pohodná sklizeň léčivek ve stoje

4.3.2. „Místo setkání zahrada“

Příklad ergoterapeutické odpolední nabídky v rámci zahrady (malá skupinka, členové z domova seniorů, pečovatelského domu).

U této týdenní odpolední skupiny (v době od 15.00 do 16.30) jsou v popředí zahradnické otázky a aktivity, které je lepší zvládat v rámci menší skupiny. Společně vyřídíme stanovené činnosti, probereme nápady a upravíme plány, pozdravíme a pozveme hosty, kteří u nás chvíli pobudou. Tím poznáme bezprostřední dojem, který nechává zahrada na ostatních. Dostaneme tipy a podporu.

- *Ošetřovatelka, která zůstává stát u nás na zahradě: „Vy jste toho tady tolik udělali, vždycky chodím touto cestou přes zahradu!“*
- *Obyvatelka (86) v doprovodu svého muže: „Víte, že sem chodíme každý den? Můj muž už nemůže chodit parkem tak daleko. – Ale tady můžeme sedět uprostřed květin, pozorovat všechny ty změny, motýly a včely. Užíváme si to! Jsme za to vděční.“*
- *Pan O. (80) Jeho koníčkem je kreslení, a tak zachycuje, přestože je pohybově velmi omezen, své pohledy během procházek parkem. Na naši skupinu ho upozornily plakáty a obrazy zahrady ve foyer. Posadil se během činností naší skupiny v zahradě a skicoval v klidové části terapeutické zahrady. To považují za uznání a obohacení. Dokonce nám své kresby v kopiích nabídl.*

(poznámky autorky z ergoterapeutické činnosti)



Zahradní truhla s nářadím umožňuje kdykoliv se obsloužit



Sezóna v zahradě nekončí s prvním sněhem



Přátelská setkání



Host, kterého každý rád vidí

Tip: Velmi se osvědčilo fixní pracoviště s půdou ve vnitřním prostoru určené jako „samoobsluha“. Vybavení: pracovní prostor, židle, půda, naplněné konve na zalévání, lehká ruční lopatka, na výběr umělohmotné květináče, podložky, nůžky, nůž, tužka a popisky, lopatka na smetí a košťátko, odpadkový koš na biodepad.

4.4. Aktivity – výběr

Následující soupis zachycuje možnosti výběru při plánování zahradní terapie.

Výroba měsíčkové masti, lisování květin, květů a listů, zdobení svíček, tvorba kartiček a záložek s vylisovanými květinami (laminování); pečení rebarborového štrúdlu (sklizení, loupání, krájení ...), mnutí levandule, odstraňování stonků a přesívání, plnění sáčků, příprava levandulového oleje, výroba levandulového cukru a másla s medvědí česnekem; sušení okvětních lístků (růže, jiřiny, měsíček), výroba potpourris; bezové květy: sušení na čaj, výroba bezového sirupu; bylinky na čaj: vázání do svazků (zavěšení) nebo rozložení (sušení); rozemnutí a plnění do sklenic; setí, přepichování, rozmnožování sazenicemi, zakořenění výhonků ve sklenici, přesazování nebo dělení pokojových rostlin, nechat vyrašit hyacinty ve sklenici, zasazení čtyřlístku pro štěstí (*Oxalis tetraphylla*), tvorba květinového aranžmá, aranžování květin ve váze, svazování sušených květin k zavěšení; zpracování *Lunaria annua*, nazývané také „měsíčnice roční“ nebo „Jidášovy penízky“ pro použití v květinových aranžmá: odstraňování hnědé slupky ze semínek. Po odstranění semínek zůstanou perleťově se lesknoucí přepážky (*diaphragma*) pro květinová aranžmá nebo k lisování na papír nebo látku ... Společné vaření: cuketa opečená s cibulí, kompoty, pečená jablka, rajčatový salát, ovocný koláč a štrúdl.

Vycházky mimo dům seniorů rozšiřují aktivity ve vnitřním i vnějším prostoru: společné nákupy v zahradnictvích, návštěva trhu nebo prohlídka botanické zahrady.



Tip: Pokud se zájem o informace o rostlinách v domě zamlouvá, najdou si svou cestu také časopisy o zahradě, katalogy, reklamy na zahradnické příslušenství a odborné knihy – darované personálem, návštěvníky nebo obyvateli. Už nestojí nic v cestě rozrůstající se zahradnické knihovně a cílé výměně!



5. Organizování nabídek zahradní terapie

Bez ohledu na svolané odborné skupiny jsou důležité organizační předpoklady:

Kontinuita programu

Základní vývojové procesy mohou být prožity pouze v rámci dlouhodobého programu (u rostlin i u lidí). Kontinuita může být dosažena:

- Minimálně jedna aktivita týdně;
- Aktivity, které spolu vzájemně souvisí;
- Vyhodnocování vyřízených úloh a projektů;
- Využití sezónního růstu na zahradě;
- Zahnutí rozšířeného rámce;
- Údržba pracovního prostoru.

Další body týkající se plánování aktivit

- časový rámeček aktivit;
- rozpočet;
- zahradní areál, který je k dispozici a jeho charakter;
- dostupnost vnitřních prostorů;
- dostupnost vody;
- klima a podnební podmínky;
- přístroje, materiál, nábytek;
- počet účastníků;
- trvání pobytu účastníka v instituci;
- dostupnost personálu (profesionálové, dobrovolníci);
- nebezpečí, např. jedovaté rostliny, nebezpečné nářadí, sluneční záření, alergie (Pfister 2007).

5.1. Formy a možnosti nabídek zahradní terapie



Intenzivní práce s detailem: čerstvý hrášek z lusku



Ležící nástroj umožní spontánní spolupráci



Lehký nástroj, který je možné plynule prodloužit pro lehkou práci z kolečkového křesla



Logické spojení: zahrada a vyzkoušené recepty

Doprovod jednotlivců na zahradě

- zahradnické činnosti, jako plánování, setí, kopání, sázení, plení atd.
- procházky s tematickým zaměřením, trhání květin, dotýkání se keřů
- pobývání v přírodě a naslouchání přírody
- krmení ptáků a ryb
- vyvezení imobilních obyvatel v rámci bazální stimulace i s postelí do přírody

Malá skupinka (3-4 osoby)

Skupina (6-8 osob)

- zahradnické činnosti
- tematické procházky
- zpracování sebraných bylinek a plodů
- výlet / exkurze do zahrad, zahradnictví
- odpolední grilování
- gymnastika
- oslavy

Začlenění obyvatel do péče o květiny a rostliny

- zodpovědnost (zcela/částečně, také ve vnitřním prostoru) za zalévání květin
- posouvání terasy
- sázení a setí, pletí
- sklízení kuchyňských bylinek

Spolupráce s dětmi (mateřská školka, škola)

Spolupráce s rodinnými příslušníky

Spolupráce s neplacenými pomocníky

Spolupráce s neplacenými pomocníky s terapeutickým proškolením v rámci zahradní terapie

Po celý rok

Se zimní přestávkou

Bez zimní přestávky

5.2. Průběh nabídek zahradní terapie

Příprava: Pozor! Musí se investovat dostatek času, abychom se mohli plně soustředit na účastníky. To znamená také, že v případě potřeby budou muset být naplánovány i alternativní činnosti. Materiál a nářadí jsou připraveny. Rozhovor s vedením oddělení objasní aktuální situaci (zvláštnosti u momentálního zdravotního stavu jednotlivých osob, nečekané termíny, nutná opatření ...) a informujeme ho o plánovaném průběhu akce.

Provedení: „Proces - Krok za krokem“ vede přímo k cíli. Smysly mohou být vědomě a opakovaně oslovovány, prostředky v průběhu dění rozpoznávány a využity.

V přírodě je zvláště třeba dbát na:

- vhodnou obuv, ošacení;
- pokrývku hlavy a slunečník, vyvarovat se horka a prudkého slunce;
- shýbání se často způsobuje závratě, pozor! Zvýšená políčka nebo práce na stole je v tomto případě prospěšná;
- „nařizovat“ přestávky, pokud možno společně (rozhovor, skupinová gymnastika) ;
- společný závěrečný úklid doladí celou činnost.

Provedení – základní body:

Pozdrav – informování se o zdravotním stavu – návrat k poslední schůzce / přestávka – společně určení stanovených úkolů – uvažování o provedení činností – rozdělení úkolů – praktická práce / přihlížení / rozvaha / hodnocení / děláni přestávek – stanovení toho, co bylo dosaženo – stanovení toho, jak se každému jednotlivci dařilo – stanovení toho, co je dále nutné udělat nebo co se vyžaduje – úklid – rozloučení.

Následné záznamy: nyní následuje dokumentace- vedení skupiny učiní záznam do ošetrovatelské dokumentace a do dokumentace týkající se průběhu činnosti, zahradnický deník může být veden společně.

5.3. Dokumentace nabídek zahradní terapie

Obsahy dokumentace / příklad

- datum/ přesný čas
- místo / počasí
- personál
- označení skupiny
- účastníci
- téma/ hlavní body
- materiál
- obecné sociální / ošetrovatelské / terapeutické cíle

- speciální sociální / ošetrovatelské / terapeutické cíle
- jednotlivé kroky postupu
- průběh
- postřehy
- poznámky k dalšímu plánování

Stupně psychicko-emocionálního zapojení – jak mohou být při jednotlivých aktivitách sledovány a dokumentovány:

1. Vnitřní zapojení aktivními podněty z vnějšku, obyvatel působí izolovaně, zdá se být zaneprázdněn vnitřními myšlenkovými pochody.
2. Vědomá účast na sociálních událostech a okolí prostřednictvím sledování a obracení se na ostatní, ukazují emoce, menší rozhovory, sám o sobě žádný podíl na aktivitách.
3. Podíl na aktivitách, plánování, příprava, provedení.
4. Podíl na aktivitách, plánování, příprava, provedení plus kreativní rozvoj a převzetí zodpovědnosti za proces, spolupráce.

Kontinuální dokumentace je důležitá pro všechny pracovní skupiny, které cíleně doprovází lidi na zahradě, i pro dobrovolníky! Potom se můžeme při interdisciplinárních rozmluvách vracet, lze pak odkázat na individuální vývoj – jedná se o důležitý podklad pro další plánování. V neposlední řadě se tímto posiluje kontinuální, vědomá reflexe a sledování jistoty a profesionality pečovatele. Jednoduchou možností manipulace je vedení deníku, který mimo jiné zachycuje: trvání jednotky, počasí, činnosti a sledování, náladu účastníků před, během a na konci jednotky.

Doprovodné fotografie jsou dobrou možností, jak opětovně v paměti vyvolat situace, vývoj a s ním spojené smyslové zkušenosti (s písemným souhlasem zobrazených osob nebo jejich zástupce) a jak terapeutickou nabídku v rámci zahrady interně i externě publikovat.



Zachyceno objektivem: zahrada, situace a lidé. Dojmy a pozitivní emoce mohou být reprodukovány při společném pozorování



6. Zahradní aktivity v souvislosti s obrazy nemoci – Čeho si všímat?

Abychom mohli kontinuálně doprovázet lidi v zahradě, je důležité přizpůsobit se vzniklým požadavkům souvisejícím s jejich zdravotními podmínkami. Obojí je třeba sledovat:

- **nedostatečné zatížení** kvůli strachu ze zklamání -> úzkostlivost, ústup
- **přetížení** ze zkušenosti a očekávání dřívější výkonnosti -> zklamání, ústup

Tato společná cesta má i velký význam pro běžný den, neboť znamená chráněné cvičební pole a dává instrukce k životu s vlastními hranicemi. Je spojená s prožitky z úspěchu, smyslovými vjemy a spolehlivým společenstvím. Úkoly a aktivity spojené s péčí o rostliny odvádí pozornost v zahradě od deficitů směrem k smyslovému naplnění činností, k tomu „být zde pro něco“. Viditelné změny, květy nebo plody odměňují a jsou důsledným znakem naděje, o který se mohou podělit s ostatními. Následující výkony mají pomoci přizpůsobit zahradnické aktivity cíleně možnostem seniorů a vyvarovat se přetěžování.

Kardiopulmonální onemocnění: výrazně omezují tělesnou zatížitelnost, proto:

- žádné činnosti, které vyžadují současné zapojení více svalových skupin (zvýšená spotřeba kyslíku -> rychlá únava)
- je třeba zohlednit zvýšenou citlivost při určitém počasí (horko, vlhké – mlhavé počasí, také intenzivní vůně -> symptom dušnosti)
- nabízet lehké zahradnické činnosti
- plánovat pauzy se sezením
- zajistit ochranu před slunečními paprsky
- nabízet nápoje (voda)

Neurodegenerativní onemocnění: při syndromu Parkinsona se ukazují typické poruchy pohyblivosti: nedostatek fyzické aktivity, svalová ztuhlost, poruchy rovnováhy, tremor, zvýšené nebezpečí pádu také při jakýchkoli změnách polohy, jako například ze sedu do stoje nebo při otáčení, proto:

- časový soulad s užíváním léků, ke kterému dochází dle pevného časového plánu -> poté teprve terapeutická jednotka (k dispozici dostatečné neurotransmitery)
- při demenci jako následku onemocnění je třeba dbát dalších bezpečnostních opatření

Multisystémové atrofie: k nedostatku fyzické aktivity, svalové ztuhlosti a poruše rovnováhy se navíc přidávají symptomy mozečku: ataxie, hypotonie, synkopy, urgentní inkontinence, zvýšené reflexy. Jsou zde důležité:

- sedavé činnosti
- abychom umožnili prožitky z úspěchu, pečlivě vybíráme aktivity (protože je postižena jemná motorika)
- pokud možno terapie pro jednotlivce

Amputace dolní končetiny

- zátěž (s protézou) při činnosti vstoje po přesném vyšetření
- bolesti jako alarmující příznak, musí se vyšetřit (podráždění kůže ...)
- sedavé činnosti
- v souvislosti s ohledem na základní onemocnění

Demence: jako symptomy se ukazují mj.: úbytek výkonu paměti, snížení kontroly afektů, impulsů, zhrubnutí sociálního chování, poruchy chůze a koordinace, svalové křeče a uchopovací reflexy. Opravdová přeměna a překrucování bezprostředního okolí a ostatních, ovlivněno silně procesem skupiny.

- pevné rituály, pravidelné termíny
- úzké doprovázení všech aktivit
- činnosti a nabídky na základě biografie
- využití všech prostředků, které jsou k dispozici (psychických, fyzických, emocionálních, sociálních)
- cílené podněcování všech smyslových orgánů, dávat přednost rozpoznávání a prospěšnosti
- bez nároku na trénink
- prožitek „ted“
- vysokou prioritu má spoluúčast
- zohlednit zvýšené riziko pádu
- vzít na vědomí oblečení adekvátní teplotě, ochrana před slunečním zářením

Mozková mrtvice: Zásadně změní život postiženého a jeho rodiny, jako blesk z čistého nebe. Při zahradnických činnostech pocituje a opět se přiblíží běžnému životu a normalitě, prožívá život a bytí, čerpat naději – většinou velmi působivá a dojemná zkušenost pro pracovníky činné v rámci zahradní terapie!

Může se týkat zahájení a řízení pohybů, povrchové a hloubkové citlivosti, vnímání a šíření vnímání (prostorové složky pohybů), vizuálních poruch, poruch plánování konání a zacházení s objekty, porozumění řeči a vyjadřování. Je třeba zvlášť zohlednit:

- terapii pro jednotlivce / malou skupinku
- odborné zacházení
- zapojení postižené strany dle možností
- orientace činnosti směrem k postižené straně pomocí odpovídající stanovení materiálu a fyziologicky výhodné pozice
- při poruše při naznačení pohybu a následné pohyblivosti (např. při uchopení nože za ostří) se musí zohlednit zvýšené riziko zranění
- Odsouhlasení komplexnosti úlohy (jednou rukou, oběma rukama) dle individuální situace
- Zohlednění toho, že může kognitivní poškození zapříčinit potencionální nebezpečí zranění nebo přetížení, eventuálně může dojít k rychlému „zapomenutí“ započaté činnosti a musí se přistoupit k jejímu novému zahájení
- Ochrana před slunečním zářením
- Ergonomicky zformované rukojeti, v případě potřeby náradí pro leváky

Slabozrakost nebo slepota: velice snadno lze podcenit stupeň slabozrakosti, protože se obyvatelé většinou pohybují v prostředí, na které jsou zvyklí. Špatně lze rozeznat modrou, fialovou a zelenou. Důležité je:

- poskytnout a používat optické pomůcky (čisté)
- sluneční brýle na zahradě, neoslňující světelný zdroj ve vnitřním prostoru
- rostliny a materiál dávat do výše očí (shýbání zvyšuje vnitřní tlak očí)
- využívat barevné kontrasty (rostliny, nářadí, podložky...)
- zachovávat přehlednost a pořádek u přístrojů
- vytvořit orientační pomůcky na zahradě: zábradlí, ptačí voliéra, studna, hmatatelná orientační tabule, rozličné podlahové krytiny
- používat velká semena nebo granulovaná semena
- upřednostnit rostliny charakteristické svou vůní nebo povrchem
- uspořádání zahrady: orientační bod na okraji u každého zvýšeného kulatého políčka

Deprese / depresivní nálada

- terapie pro jednotlivce – malá skupinka
- přehledný a ohraničený prostor pro činnost
- přehledné úkoly (začátek a konec)
- absolutní pozornost
- zprostředkovat bezprostřední prožitky z úspěchu

Kontraindikace jsou alergie, otevřené rány, akutní infekce, akutní záchvat zánětlivého revmatického onemocnění nebo aktivovaný, artritický kloub, umělé vývody: dýchání, stravování, odvod moči (břišní stěna) a silné závratě (podle Berting – Hüneke, 2007/10).



Pozorovat vsedě květy a jejich návštěvníky



Nálady v parku – zachyceno objektivem



Nacházet na cestičkách místa na zahradě



Objevovat barvy a vůně

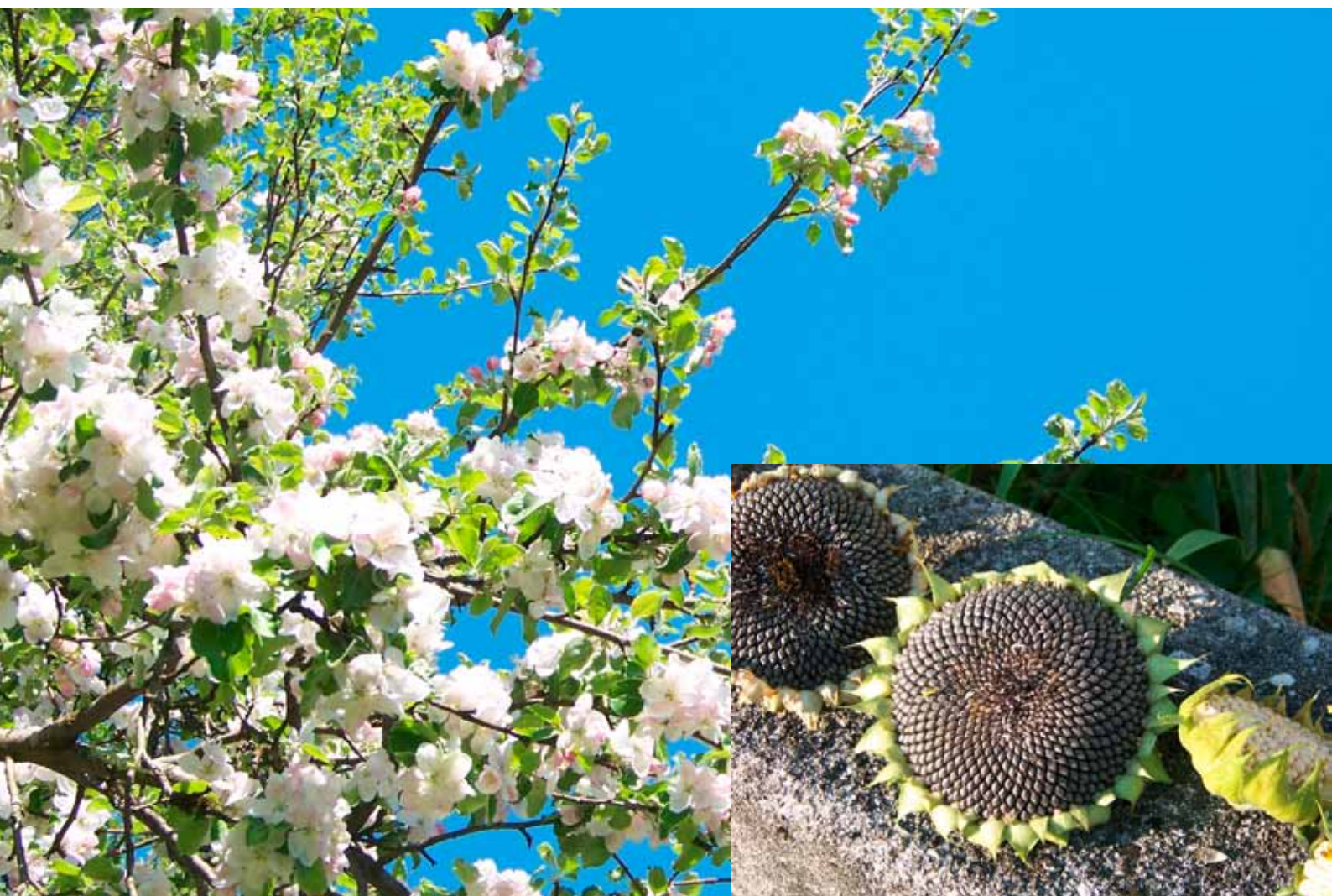
7. Zvláštnosti zahrady pro lidi s demencí

Podstatným poznatkem různých vědeckých studií (u. a. Stigsdotter, Grahn 2002) je, že u lidí s demencí se zvyšuje význam smyslového vnímání a zlepšuje se nálada a momentální temperament, dotyky lidí, věcí, půdy, zvířat získávají vyšší hodnotu. Pobyt v zahradě může pomoci udržet spojení s okolím, ale i sociální kontakty co možná nejdéle. Smyslové vnímání a aktivitu přitom podporuje široká nabídka aktivit. Zakládají se na individuální úrovni schopností, které jsou utvářeny zejména aktuálním složením daného dne.

Dalším poznatkem je, že návštěva zahrady působí harmonizačně na náladu a na soužití v instituci: vyšší kvalita spánku, méně verbálních výměn názorů.

Lidé s demencí jsou silně aktivováni v jakémkoli prostředí, které je určeno individuálním kontaktem, sociální diskusí a důvěrně působícím vybavením. Vzhledem k zahradě mohou být aktivováni důvěrně působícím uspořádáním a speciálními prvky s biografickými návaznostmi (nach Karn 2012).

... „stále potřebuji mít pocit, že se o něco starám. Starat se o něco, co mi oplácí mou lásku, co dává, aniž by očekávalo přijímání, co se mi chce zalíbit ... a to kdykoli! Něco, co mě nehodnotí, nikdy, jednoduše to, co mě akceptuje takového, jaký jsem. Chci se starat o něco, co nepodléhá minulosti, čemu je jedno, kdo jsem dneska a kým budu zítra. O něco, čemu jde daleko více o to, aby dostal stravu a vodu, než o to, jestli tady ještě pět šest let budu. Mělo by to být něco, co je rádo na mojí straně, čemu je jedno, kde



žiju, nebo, kde budu nucen žít (samozřejmě nejlépe pro mě samotného). Něco, co si vůbec nevzpomíná na včerejšek, ale sází pouze na to, udělat z dnešního dne to nejlepší svého života a kromě toho také to nejlepší mého života.

Vsázím na rostliny!“ (Taylor, R., 2008)

Tento citát Richarda Taylora je z jeho knihy „Alzheimer a já – život s Dr. Alzheimerem v hlavě“ (volný překlad „Alzheimer und ich – Leben mit Dr. Alzheimer im Kopf“). Píše jako člověk, kterého se to týká. Své myšlenky říká na začátku před spíše realistickými úvahami týkajícími se uspořádání zahrad pro lidi s demencí. Tyto zahrady by měly být rámcem pro nesmírně citlivé momenty pravomoci, sounáležitosti a bezpečí. Rozmanitost zahrady a individualita jakéhokoli návštěvníka zahrady jsou vyjádřením života!

Jako hlavní podněty pro koncepční zpracování zahrady pro lidi s demencí mohou sloužit následující body (Bendlage 2009):

1. bezbariérový vstup;
2. bezpečí bez tísnivého pocitu, pocitu uvěznění;
3. orientačně snadné uspořádání cest;
4. podpora sociálních kontaktů a komunikace;
5. umožnění aktivit zachovávajících pravomoci;
6. možnosti odchodu;
7. důvěrné a smysly podněcující prvky;
8. individuální a situační proměnlivost.

Zahrada by měla být volně přístupná i bez doprovodu, otevřená potřebám pohybu právě v rámci dobrého tělesného stavu. Výzvou pro detailně níže popsaná upozornění týkající se jejího uspořádání by měla být podle omezující časové a prostorové orientační schopnosti nebo nejistoty při průběhu pohyblivosti. Obyvatelé sunou nohy za sebou po zemi, mají potíže udržet rovnováhu nebo ujít delší vzdálenosti. Zátěže vycházející z okolí, jako např. hluk a prostorová stísněnost, nemohou být kompenzovány. Stimulace bez stresu, pomoc při vnímání a orientaci, autonomie a kontrola a možnost volby mezi soukromím a společností jsou dimenze, které nesou u lidí s demencí při uspořádání zahrady velký význam (Heeg, Bäuerle 2004).



Bezbariérový přístup
(Maimonides centrum, Vídeň)



Cesta „vede“ zahradou
(Dům milosrdenství, Vídeň)



Místo pro odpočinek s výhledem
(Domov seniorů Hellbrunn, Salzburg)

7.1. Pokyny k uspořádání



Uvnitř – venku, Pečovatelství ústav spolkové země Salzburg

Obecně

- V ideálním případě povede přístupová cesta ze společných prostor do zahrady, která bude snadno přístupná, bez prahů. Přechod z vnitřního do vnějšího prostoru bude plynulý díky ucelené podlahové krytině a bude tím více lákat k pobytu venku.
 - Přímo na budovu bude navazovat terasa. Může být využívána více osobami, bude mít pevný a rovný podklad.
 - Z terasy povede cesta do zahrady.
 - Stoupání a klesání 1:20 % (ideálně).
 - Cesta povede zahradou a uživatele dovede zpět k výchozímu bodu. Bude minimálně tak široká, aby vedle sebe mohli být chodec a vozíčkář (1,50m).
- Na zahradě se budou nacházet klidové zóny a úseky, ve kterých se mohou konat různé aktivity.
 - Z budovy bude možné pozorovat nabízené aktivity.
 - Stupňovaná, ale přehledná zahrada bude umožňovat omezený výhled do okolí.
 - Slabozrací lidé mohou rozpoznávat lépe světlé, žluté a červené tóny než ostatní barvy. Výhled mohou v sezóně zpestřovat na okrajích cest květinový stůl a jiné nádoby s květinami. V zimě obzvláště uvítáme stálezelené rostliny nebo rostliny s barevnými kmeny.
 - Tmavé stíny na cestách mohou být pocíťovány jako bariéra, stanoviště velkých a nepropustných rostlin by se mělo vybrat pečlivě, abychom nevyvolali ponurou atmosféru.
 - Je nutno se vyvarovat silně alergenních a jedovatých rostlin.

Terasa

- Chráněný, zastřešený, teplý a slunečný kout určený k sezení v blízkosti východu;
- Vybavení chráničů před slunečními paprsky jako pergoly, markýzy, slunečníky;
- Výhled ze společenských místností na terasu a do zahrady;
- Mnoho prostoru a možnosti k aktivitám jako sázení, informativní setkávání, hry, upomínkové aktivity a grilování;
- Přímý přístup na cesty, které vedou do zahrady a celou zahradou.

Uspořádání cest

- Každá cesta povede zpět k budově, postarání cestičky k hlavní cestě, která se bude výrazně odlišovat světlým kolorem od zbytku zahrady. Bez slepých uliček, bez náhlých změn ve směru cesty.
- Při klesání více než 1:20% by mělo být navrženo zábradlí.
- Schody by mělo být možno objet.
- Mělo by zde být začleněno a strukturováno prostřednictvím různých barev a materiálů optické ohraničení úseků určených k sezení.
- Tam, kde budou podél cest políčka s rostlinami, bude tvořit dvojitě ohraničení zvýšený obrubník: ten zabrání, aby se půda dostávala na cestu a aby invalidní vozíky nevjížděly do políček a neuvízly v nich. Pokud povede cesta přes louku, tak by byly obrubníky překážkou a bránily by vjezdu na ni – zapaštěný kovový pás jako ohraničení by měl ulehčit péči.
- Těžké listy stromů (např. platanů) mohou být nebezpečné. Pokud zůstanou ležet na cestě, vzniká nebezpečí smyku. Naproti tomu listy stromů s řidší korunou (např. bříza, jasan, jeřáb) bývají rozfoukány větrem. Pokud zůstanou na cestě ležet barevné plody, může na jinak kluzké cestě vzniknout nádherně barevný vzor.
- Materiál na cesty:
 - Betonové desky a dlažební kameny, které budou pokládány kruhově, vzbuzují za těchto okolností pohyb.
 - Pravidelnost, protiskluznost, co nejmenší podíl spár.
 - Světlé, zrcadlící se materiály mohou na slunci vyblednout.
 - Pro menší zahrady jsou vhodnější menší desky a dlažební kameny, pro delší cesty materiály z tónovaného nebo barevného betonu. Je třeba se vyvarovat náhlé změny materiálu nebo silného vzoru jako vizuální bariéry.
 - Obrubníky a lemovací kameny mohou tvořit zároveň dekorativní a funkční ukončení mezi cestou a osázenou zónou. –
 - Volný materiál jako štěrk, suť a mulčovací kůra nejsou příliš vhodné, ani kvůli lidem s demencí (šoupavé kroky), ani kvůli vozíčkářům nebo uživatelům chodítek. Jako dekorativní mulč na políčkách, do kterých se nesmí vstupovat, může ale tento materiál zesilovat jejich barevné kontrasty.
 - Kanálový poklop v oblasti cesty může být vnímán spíše jako tmavý flek, než jako vizuální bariéra. Měly by na něm proto být položeny dlažební kostky nebo betonové desky.



Společně u stolu – perfektní i pro vozíčkáře



Ornamenty v zámkové dlažbě jako pomůcka pro orientaci

Klidové zóny a příležitostné sezení

- Je důležité, aby se v průběhu cesty vyskytovalo dostatečné množství klidových zón a prostoru k sezení – především pro lidi s omezenou mobilitou.
- Tyto prostory by měly být tak velké, aby nebránily na cestě ani lavičce, ani invalidnímu vozíku.
- Místa chráněné před větrem a slunečním svitem zabraňují extrémním teplotám.
- Z klidových úseků by měl být lákavý pohled, např. na pítka, krmítka nebo budky pro ptáky, plastiky, kašnu, ohradu pro zvířata, políčka s květinami, eventuálně také na běžné předměty typické pro daný region.
- Při sezení mohou být v klidu vnímány rostliny s biografickou předchozí návazností, intenzivní barvy, vůně a zajímavé struktury listů: velké květináče nebo zvýšená políčka to přímo umožňují.
- Podepření při vstávání ulehčuje kolmo nastavené opěradlo a loketní opěrka.



Toto postavil klient – pro všechny! Dům seniorů Bad Hofgastein, Salzburg



Aksamitník – milují ho i šneci

Vybavení zahradním nábytkem

- Pergoly mohou sloužit jako rychlé pomůcky nebo jako průchod, nízké ploty pro plazivé rostliny mohou tvořit útulné koutky k sezení nebo jako „pokojíček“ uprostřed zahrady.
- Zvýšená políčka a políčka na stolech umožňují práci a prožitek s rostlinami vsedě (výška 60-70 cm) i vstoje (výška 90 cm). Hloubka: 60 cm, popř. max. 120 cm, pokud lze u tohoto stanoviště pracovat z obou stran. Chodníčky na políčku (25 cm úspora v prostoru pro nohy) usnadňují pohyb na políčku. Stěny políčka mohou být vestavěny také šikmo dolů, aby byl prostor určený pro nohy přijatelný. Pokud je provedení obrubníku dostatečně široké a drsné, může být upraveno také pro odkládání a jako podpěra. Kvůli spontánní a nezávislé činnosti je důležité, aby se přímo u zvýšeného políčka, políčka na stolech nebo v jeho bezprostřední blízkosti vyskytoval vodovodní kohoutek / kašna a konve na zalévání. Přímo na místě by úsek k sezení ulehčil odpočinek a případné pozorování činností ostatních.
- Úsek určený k sezení by měl být kvalitní a pohodlný (s opěradly).
- Nádoby na rostliny, květináče, zvýšená políčka a políčka na stolech mohou být opatřena pestrobarevnými keři a jednoletými rostlinami.
- Na větší zahradě se může vzít v úvahu i skleník, zahradní domek nebo kůlna. Pracovní stoly a lavičky by měly být využitelné jak pro mobilní lidi, tak lidi na vozíku.



Domov seniorů Hellbrunn, Salzburg



Pečovatelský ústav spolkové země Salzburg



Centrum seniorů Insula, Bavorsko



Životní pomoc Bad Aussee, Oase

Procházka vnitřní a vnější částí

U menší plochy ve vnějším prostoru se nabízí za některých okolností řešení prostřednictvím cesty dokola: povede jedním východem z přízemí do přírody a druhým vstupem opět do budovy. Tam bude spojena s výchozím bodem chodbou. Na cestu kolem dokola se může vyrazit oběma směry.

Tematické zahrádky

Výběr témat a rostlin závisí na geografické poloze zahrady, na její velikosti, klimatu a oblastní kultuře. Téma může formovat zahrada sama – nebo mohou pouze jednotlivé části zahrady prezentovat různá témata: selská zahrádka, skalka, vřesoviště, louka, zahrádka s bobulovitými plody, ovocná zahrada, zeleninová zahrada, bylinková zahrádka, březový háj.

Výběr rostlin

V souvislosti s aplikací terapeutického aspektu v rámci zahrady (Schneider-Ulmann 2010):

- Rostliny v průběhu jednotlivých ročních období
- Rostliny do kytic a dekorací
- Rostliny pro chuť
- Rostliny k dalšímu zpracování: bylinky, léčivky, zelenina, bobulovité plody



Integrovaná do živého plotu: chráněná lavička, Domov seniorů Hellbrunn

Ukazatelé cest na zahradě:

Abychom zjednodušili orientaci v zahradě a vytvořili vizuálně markantní ukazatele cest, mohou se cíleně za tímto účelem zasadit stromy a keře: červený javor (*Acer palmatum*) vzbuzuje pozornost svým červeně zářícím listím, smuteční vrba (*Salix babylonica*) svou zvláštní formou koruny, muchovník olšolistý (*Amelanchier lamarkii*) svými bílými květy na jaře a červeným listím na podzim, bříza (*Betula*) svým charakteristickým, celoročně bílým kmenem. Další charakteristické oblasti: mřížky na ovoce, kašna, tabulky, pergola, altánky, místo pro krmení ptáků, ptačí voliéra, sochy, kameny, biograficky významné prvky vybavení, pavilón.

Oplocení zahrady:

Dle polohy instituce, velikosti a druhu vnějších prostorů, potencionálního ohrožení a personálních předpokladů je třeba vyhnout se oplocení. Materiál: typický pro region, vhodný jako zahradní styl:

ploty, zdi a živé ploty. U laťkových plotů táhnout diagonálně, popřípadě horizontálně laťky na vnější straně, abychom zabránili přeledení. Výška: normativ 160cm. Branky nebudou opticky odlišeny od plotu, budou zřejmě zakryty zasazením keřů, cesty k nim nepovedou (pravděpodobně). Alternativou může být elektronický bezpečnostní systém, který bude hlásit opuštění definovaného prostoru.



Klienti provází zájemce z řad návštěvníků



Brzký květe: Cornus mas (dřín obecný)



Podzim



Zima

Péče o zahradu, udržování zahrady a rozvoj zahrady:

I dobře naplánovaná, uspořádaná a osázená zahrada se může v průběhu několika let zničit, pokud nebude dobře ošetřována. Péče by měla zohledňovat další rozvoj původního zahradního konceptu – ale zahrnovat i obnovování a přizpůsobování zahrady – v případě nutnosti.

Proto se nesmí zapomínat na pozměňování prostoru. Na základě pozorování personálu a prožitků obyvatel v rámci zahrady by se měla některá problematická místa eliminovat a vybudovat to, co je osvědčené. (Föhn, Dietrich 2012).

7.2. Nejedovaté pokojové rostliny



Rybník – na pohledu zevnitř a zvenčí, Dům seniorů Bad Hofgastein



Oblíbený motiv z pohlednic



Zlatý podzim, Centrum seniorů Insula, Bavorsko



Nabídnout hmyzu místo pro život: pomoc při hnízdění

Druh, vlastnosti, nároky, původ a použití rostlin je nevyčerpatelné téma: spolehlivé a tradiční rostliny, ozdobné rostliny, bylinky, léčivky, zelenina, ovoce, vonící rostliny, aromatické rostliny, rostliny pro motýly, jednoleté a dvouleté rostliny.

Informace o alergenních, dráždivých nebo jedovatých rostlinách se lze dozvědět z příslušné literatury nebo v centrálech pro otravy. Před výběrem zde platí, že je nutné zhodnotit nebezpečí v souvislosti s cílovými skupinami.

Při sestavování obytných prostor a v celkových vnitřních prostorech je důležité vědět, jestli nevzniká jakékoli riziko, pokud se květin dotýkáme, manipulujeme s nimi, vezmeme je do úst nebo sníme.

Zde jsou na výběr pokojové rostliny, které nemají žádnou část jedovatou:

Velikonoční kaktus (*Hatiora gaertneri*)

Kolopějka (*Kalanchoe blossfeldiana*)

Gloxínie (*Sinningia*)

Fialka, maceška (*Viola*)

Africká fialka (*Saintpaulia*)

Pantoflíček, střevíček (*Calceolaria*)

Sloní noha (*Beaucarnea recurvata*)

Žumen (*Cissus*)

Kořenokvětka (*Aspidistra*)

Kokosovník ořechoplodý (*Cocos nucifera*)

Vánoční kaktus (*Schlumbergera*)

Fuchsie (*Fuchsia*)

Pelargónie (*Pelargonium*)

Zelenec (*Chlorophytum tuberosum*)

Datlovník (*Phoenix dactylifera*)

Lipenka africká (*Sparmannia africana*)

Voděnka (*Tradescantia*)

Růže (*Rosa*)

8. Literatura / Věda / Odkazy

- Föhn, M., Dietrich, Ch., Hrsg. (2012): Garten und Demenz – Gestaltung und Nutzung von Außenanlagen für Menschen mit Demenz. Verlag Hans Huber, Bern.
- Schneiter-Ulmann, R. et al. (2010): Lehrbuch Gartentherapie. Verlag Hans Huber, Bern.
- Beck, T.: Geschützter Spaziergarten Reusspark, Schlussbericht 2007: www.spaziergarten.ch
- McGuire, D. L. (1997): Implementing Horticultural Therapy into a Geriatric Long-Term Care Facility. In; Wells, S. E. (Hrsg.): Horticultural Therapy and the Older Adult Population. New York-London: The Haworth Press, S. 61-80.
- Stigsdotter, U.; Grahn P. (2002): What makes a Garden a Healing Garden. In: American Horticultural Therapy Association, H.13.
- Larson, J. M., Meyer, Hockenberry, M. : Generations Gardening Together, Sourcebook for Intergenerational Therapeutic Horticulture. Food Products Press, An Imprint of the Haworth Press, Inc. 10 Alice Street, Binghampton, NY 13904 – 1580, 2006
- Heeg, S., Bäuerle, K. (2004): Freiräume - Gärten für Menschen mit Demenz. Demenz Support Stuttgart gGmbH.
- Kuratorium Deutsche Altershilfe, Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung, Hrsg. (2004): Planungshilfe - Gärten für Menschen mit Demenz. Köln.
- Bendlage, R. et. al. (2009): Gärten für Menschen mit Demenz, Ideen und Planungsempfehlungen, Verlag Ulmer, Stuttgart.
- Berting-Hüneke, Ch. (2007/10): Aktives Gärtnern als Therapiemittel und Therapieziel trotz eingeschränkter Mobilität und Belastbarkeit. In: Niepel, A. et al.: Gartentherapie. Verlag Schulz-Kirchner, Idstein.
- Fauler, H., Hemmelmeier-Händel, B., Schauer K. (2010): Freiräume für Pflegeheime – planen, ausführen, nutzen, erhalten. Ein Leitfaden. Land Niederösterreich, Purkersdorf.
- Kleinod, B. (2003): Gärten für Senioren pflegeleicht gestalten. Verlag Ulmer.
- Hurka W., Milde, H. (2002): Gartenfreude bis ins hohe Alter – Wie man sich das Gärtnern leichter machen kann. Verlag WOTO, Bad Liebenzell.
- Taylor, R. (2008): Alzheimer und Ich. Leben mit Dr. Alzheimer im Kopf. Verlag Hans Huber, Bern.
- Neuberger, K. (1993): Die Arbeit im Garten als Metapher und Ausschnitt der Wirklichkeit. Praxis Ergotherapie 2/, 88-93
- Pfister, T. (2007): Gartenclub Grünau. Projektbericht, S 7/49, Zürich
- Lee, Y., Kim, S. (2008): Effects of indoor gardening on sleep, agitation, and cognition in dementia patients--a pilot study. International Journal of Geriatric Psychiatry, 23(5): p. 485-489.

Výzkumná činnost ve Švýcarsku:

- Terapeutické zahrady starobních center (2003-2005):
http://www.sozialearbeit.zhaw.ch/fileadmin/user_upload/soziale_arbeit/Forschung/Forschungsberichte/abgeschlossen/TherapGaerten_Schlussbericht.pdf
- Chráněná zahrada určená procházkám Reusspark (2005 – 2006):
<http://www.spaziergarten.ch/files/ReussparkSchlussberichtProtected.pdf>
- Vnější uspořádání a zahradní terapie pro osoby s demencí v institucionálním prostředí (2008 - 2010):
http://www.sozialearbeit.zhaw.ch/fileadmin/user_upload/soziale_arbeit/Forschung/Flyer_Demenz_090902.pdf
- Integrační Indoor – výsadba ve starobních centrech v kombinaci se zdravotní péčí a péčí o nemocné (2011 – 2014):
www.lsfm.zhaw.ch/de/science/.../gruenundgesundheit/projekte.html
<http://pd.zhaw.ch/publikation/upload/202886.pdf>

Odkazy:

mezinárodní: www.iggt.eu

Švýcarsko: www.gartentherapie.ch

Evropa: www.ggut.org

Velká Británie: www.thrive.org.uk

USA: ahta.org

Kanada: www.chta.ca

Austrálie: www.ahta.org.au

Autorka:



Maria Putz (ergoterapeutka od 1983) se zabývá od prvopočátku tematikou zahrada a terapie. Praktickým těžištěm její odborné práce byla do roku 2010 oblast geriatric. Poté došlo ke zvratu k oblasti pracovní terapie / zahradnictví na klinice Christiana Dopplera (Univerzitní klinika pro psychiatrii a psychoterapii) v Salcburku. Zvláštním zájmem v souvislosti se zahradní terapií je mezinárodní systematická práce, zveřejňování v odborných časopisech, učitelská činnost na odborných vysokých školách pro ergoterapii, v Neurologickém vzdělávacím centru Assista a na Dunajské univerzitě v Kremsu.

Impresum

Vydavatel: Umweltschutzverein Bürger und Umwelt, Geschäftsbereich Natur im Garten, A-3100 St. Pölten; Domov seniorů Mistra Křišťana Prachatice, Prachatice, Česká republika

Autorky a autoři: Maria Putz

Fotografie: Maria Putz

Odborná redaktorka: DI Andrea Sieber

Překlad: Mgr. Pavel Trnka, České Budějovice

Jazyková korektura: Mgr. Hana Tesařová, Prachatice

Tisk: Tiskárna Kleinwächter, Frýdek-Místek

Grafické zpracování: Kutech Web & Werbung, www.kutech.at

© září 2013



**Dát
dnešku
z včerejška
a zítřka
spojitost.**

(Autor neznámý)

Rostliny nás spojují: To, co děláme v zahradě v této chvíli, má své kořeny ve „včerejšku“ a pramení z toho naděje, či dokonce jistota v zítřek. Rostliny mají každá podle svého založení různé potřeby. Odkud se vzaly? Čím obohacují naše prožitky, podporují naše zdraví? Jak může zahradní terapie pomoci právě lidem v domovech seniorů a pečovatelských domech při objevování dalšího prostoru pro život?

Následující brožura poskytuje přehled těchto témat:

- **Zahrada - rozšířený prostor pro život**
- **Zdroje biografie**
- **Zahradní terapie jako součást konceptu**
- **Od parapetu až k terapeutické zahradě**
- **Organizace terapeutických nabídek**
- **Zahradnické aktivity ve vztahu k častým chorobopisům**
- **Zvláštnosti zahrady pro lidi s demencí**
- **Informace k literatuře, výzkumu a odkazy**