

Zahradní terapie

Jabok ZS 2014

VK

Definice zahradní terapie

- Multidisciplinární obor
- Odborná léčebná metoda
- Záměrné, cílené využití rostlin, zahradních aktivit a blízkého vztahu člověka k přírodě k naplnění specifických potřeb účastníků
- Důraz na podporu zdraví a pohody, sociálních, kognitivních, fyzických a psychických funkcí

Východiska ZT

- Vztahy člověk a přírodní prostředí, člověk a krajina (zdroj pro uspokojení potřeb, bezpečný úkryt)
- Účinky krajiny a rostlin na tělo a duši (šamané, lidoví léčitelé, mytologie, umění, moderní vědecké poznatky)

Historie ZT

- První písemný záznam – starověký Egypt
- Písemný záznam o využití v rámci léčebné pedagogiky – Dr. Benjamin Rush, 1798 , pozitivní účinky polních prací na lidi s MP
- Philadelphie 1817, první soukromé psychiatrické zařízení v USA, součástí park a zahrada
- Milwaukee Downer College 1942, obor pracovní terapie , součástí kurz zahradnictví, počátek profesionalizace ZT

Profesní sdružení ZT

- American Horticultural Therapy Association (AHTA) <http://www.ahta.org>
- Canadian Horticultural Therapy Association (CHTA) <http://www.chta.ca>
- Thrive – using gardening to change lives <http://www.thrive.org.uk>
- Gesellschaft für Gartenbau und Therapie <http://www.gartenbau-und-therapie.org>

ZT v praxi

Formy ZT :

aktivní (přímá aktivní účast , přizpůsobení prostoru, aktivit, pomůcek potřebám a možnostem klientů, důraz na bezpečnost)

pasivní (pobyt, pozorování, vnímání rostlin, barev, tvarů, zvuků, pohybů, chutí...)

individuální i skupinová

Oblasti působení ZT

- 1) **fyzilogická oblast** (zachování, rozvoj , zlepšení motoriky, koordinace rovnováhy, povzbuzení smyslového vnímání, ergoterapie)
- 2) **kognitivní oblast** (poznávání, čtení a psaní,vyjadřování, paměť, kreativita orientace v čase a prostoru...)
- 3) **psychická a emocionální oblast** (schopnost kontaktu, radost, identita, sebehodnocení a hodnocení, sebeúcta, flexibilita, prožitky opatrujícího, tvůrce nebo dárce,....)
- 4) **sociální oblast** (prostředek a příležitost ke kontaktu a komunikaci, interakce a identifikace ve skupině, jednání vůči sobě a ostatním,....)
- 5) **vlastní já a spirituálita** (reflexe a sebereflexe, vnímání vlastního působení, smysluplné jednání, motivace, angažovanost, vlastní hranice) - **důraz na kontext-**

Kurz ZT Jabok

- Zásady a vybrané přístupy :
 - ✓ mezioborovost
 - ✓ praktická zkušenost, reflexe a sebereflexe
 - ✓ zahrada jako místo pro duši
 - ✓ zahrada jako místo pro setkávání
 - ✓ zahrada jako místo pro zotavení

Úkoly pro účastníky

- Aktivní účast na setkáních a exkurzích
- Samostatná práce:
 - ✓ konkrétní námět, praktická pomůcka nebo postup pro ZT s vybranou cílovou skupinou a vybraným prostředím
 - ✓ informační materiál k tématu ZT
 - ✓ foto dokumentace

Inspirace k úkolům







Hochbeete ermöglichen gärtnerisches Arbeiten im Sitzen oder Stehen und haben einen geringeren Pflegeaufwand als herkömmliche Beete. Die erhöhte Beetfläche erfordert keine gebückte Arbeitshaltung. So wird eine wesentliche Entlastung des Rückens erreicht, die besonders auch älteren Menschen zugute kommt.

Maße/Ausführung

Arbeiten im Sitzen:

- Breite (Tiefe): Für einseitige Bearbeitung max. 60 cm (wie eine Küchenarbeitsplatte)
- Für zweiseitige Bearbeitung max. 120 cm
- Arbeitshöhe: 50 bis 70 cm

Arbeiten im Stehen:

- Breite (Tiefe) bis max. 80 cm
- Arbeitshöhe: 50 bis 70 cm
- Zehenräume sollten vorgesehen sein.

Unterfahrbares Hochbeet/Tischbeet - Abmessungen

- Abstand vom Boden bis zur Unterseite des Pflanzbehälters mind. 68 cm
- Gesamthöhe des Pflanztisches 85 bis 95 cm
- Erdtiefe nur 15 bis 25 cm (Einschränkung der Pflanzenauswahl)
- Auf Be- und Entwässerung achten!
- Die Oberkante des Beetes darf nicht rau oder scharfkantig sein (Ablagefläche für Arm) und nicht aus Materialien, die in der Sonne heiß werden, ausgeführt sein.
- Ein Klemmhaken am Rand ist praktisch, z.B. für Befestigung eines Gehstockes während des Arbeitens!

Logo of the European Union and European Regional Development Fund. Logos for CHALOUPKY, lipka, and other local organizations.