01 listopada 2020

OGRÓD SENSORYCZNY

„Lekarz leczy, natura uzdrawia” „Medicus curat, natura sanat” Hipokrates

Kontakt z naturą, nawet tylko bierny, zmniejsza stres, odpręża, daje poczucie komfortu, wywołuje pozytywne emocje, poprawia zdrowie. Obecnie w dobie powrotu do holistycznego podejścia do terapii i alternatywnych metod leczenia, obserwuje się wzrost zainteresowania ogrodami, jako elementami odgrywającymi ważną rolę w terapii. Ogród jest bezpiecznym, przyjaznym człowiekowi miejscem. Przebywanie w nim daje poczucie spokoju, ładu i harmonii osobom zmagającym się z napięciem i niepokojem, jakie wywołuje starość, ale także choroba czy niepełnosprawność. Spacer po ogrodzie i kontakt z roślinami kieruje uwagę z trudnych wewnętrznych przeżyć na atrakcyjny, przyjazny świat zewnętrzny, pozwalając chociaż na chwilę oderwać się od trudnej codzienności. Możliwość wykonywania prac ogrodniczych pozwala dodatkowo na aktywny odpoczynek i relaks, a nawet rehabilitację w naturalnym otoczeniu. **Ogrody terapeutyczne** to specyficzny typ założeń ogrodowych o charakterze użytkowym. Można je spotkać przy placówkach medycznych i opiekuńczych, bywają zakładane w parkach i ogrodach botanicznych. To przestrzeń zaprojektowana, aby poprawić samopoczucie chorych. To forma **„zielonej terapii” (hortiterapii).** Szczególnie preferowana jako sposób tworzenia tzw. środowiska terapeutycznego i prowadzenia zajęć terapeutycznych wśród seniorów, którym towarzyszy szereg dysfunkcji: wzroku, słuchu, ruchu czy zaburzeń zachowania. Mają też zwiększone indywidualne potrzeby wynikające z fizycznej sprawności, psychicznego podejścia do starzenia oraz często obniżonej pozycji społecznej. Wśród problemów zdrowotnych osób starszych, na uwagę zasługują zaburzenia funkcji poznawczych – procesów intelektualnych, takich jak pamięć odległa oraz świeża czy procesów językowych; funkcji wzrokowo-przestrzennych; funkcji konstrukcyjnych i wykonawczych; procesów spostrzegawczych oraz tzw. myślenia abstrakcyjnego, w których ogrody mają walory lecznicze.

W **Dziennej Placówce Opieki i Aktywizacji Osób Niesamodzielnych przy ulicy Wielickiej 267 w Krakowie** otworzono sezon spacerowy do **Ogrodu terapeutyczno-sensorycznego**.

Ogród jest tak zaprojektowany, aby zaspokajał potrzeby starszych, niepełnosprawnych użytkowników, nie sprawiał barier podczas korzystania z niego. Posadzono w nim rośliny w ciepłych nasyconych barwach, np. żółcie, pomarańcze, czy czerwienie, bowiem osoby starsze łatwiej dostrzegają ciepłe barwy niż zimne, jak np. błękit, fiolet czy zieleń. Ogród posiada także rośliny o zróżnicowanej teksturze liści, o różnorodnych formach i zapachach, co sprzyja stymulacji sensorycznej, poprawie pamięci, konwersacjom. Wszystkie rośliny użyte w nasadzeniach mają miękkie formy i stonowane barwy, dzięki czemu relaksują i uspokajają. Ogród uwzględnia 3 strefy funkcjonalne: terapeutyczną, sensoryczną, spacerową, dostosowany jest do hortiterapii czynnej i

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

biernej. **Strefa zajęć terapeutycznych** wymagała adaptacji terenu pod możliwość wykonywania zajęć terapeutycznych dla pacjentów i rozlokowania 3 specjalistycznych stołów przeznaczonych do zajęć terapeutycznych. **Strefa sensoryczna** objęła zaprojektowanie podwyższonych rabat, przeznaczonych głównie do stymulacji sensorycznej. Podwyższone rabaty umożliwiają wykonywanie prac pielęgnacyjnych przez pacjentów, gdzie znajdują się głównie nasadzenia jednoroczne i użytkowe. Podwyższone rabaty są tak zaprojektowane, aby zapewnić pacjentom, w tym pacjentom na wózkach inwalidzkich, możliwość bezpośredniego kontaktu z roślinnością, w szczególności dotyczy to zmysłów: dotyku, smaku, zapachu. Przy podwyższonych rabatach uwzględniono zastosowanie tablic informacyjnych, sygnalizujących rodzaj zmysłu, który dana rabata reprezentuje. Jest to szczególnie cenne w przypadku zmysłu smaku, aby pacjent miał pewność, że daną roślinność można bezpiecznie zjeść. W **strefie spacerowej** układ komunikacji dostosowany jest do poruszania się osób niepełnosprawnych, w tym osób niepełnosprawnych ruchowo, poruszających się na wózkach inwalidzkich oraz dla osób z dysfunkcjami wzrokowymi. Tym samym uwzględnia wymogi dotyczące szerokości ścieżek, nachyleń terenu, obszarów manewrowych, zmiany kierunków ruchu, ewentualnych spoczników, czy zapewnienia łagodnych łuków, w celu swobodnego poruszania się osób na wózkach inwalidzkich. Ciągi komunikacyjne zaprojektowane są w formie alejek. Ścieżki są zdywersyfikowane na obwodnicę, ścieżki wewnętrzne oraz zatoczki-przystanki spacerowe. Obwodnica ma zapewnić poruszanie się dwukierunkowe. W strefie spacerowej zaprojektowano altanę, z możliwością korzystania z niej przez osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Altana ma formę otwartą, bez zagospodarowania jej wnętrza. Jej rozlokowanie w układzie komunikacyjnym umożliwia łatwe i proste dotarcie przez osoby z dysfunkcjami wzroku. Strefa spacerowa uwzględnia 15 przystanków spacerowych, usytuowanych, co ok. 30 m, z ławkami z drewnianym siedziskiem, z osłonięciem od słońca poprzez zastosowanie trejażu obsadzonego pnączem. Na przeważającej części ogrodu oświetlenie umożliwia swobodne przemieszczanie się (lampy parkowe). Miejsca przeznaczone do realizacji zajęć terapeutycznych mają zapewnione oświetlenie umożliwiające wykonywanie precyzyjnych prac manualnych. Altana także jest oświetlona. Nawierzchnie ścieżek są antypoślizgowe. Dla osób z dysfunkcjami wzroku uwzględniono w komunikacji ścieżkę dotykową, w głównej ścieżce prowadzącej do altany i stołów terapeutycznych. W przypadku osób z dysfunkcjami wzroku zmiany w komunikacji, np. dotarcie do jakiegoś punktu (jak altana), są akcentowane nawierzchnią. Ogród zapewnia bezpieczny kontakt pacjentów z roślinnością. Nie ma roślin z kolcami, cierniami, o ostrych liściach, trujących, czy powodujących oparzenia. W części spacerowej nasadzenia zapewniają przede wszystkim doznania wzrokowe, słuchowe i zapachowe (cieszą oko, szumią, pachną choć zapachy nie są zbyt intensywne i skumulowane). Zestawienia nasadzeń przy obwodnicy obejmuje głównie drzewa i krzewy, które stanowią granicę projektowanego ogrodu, tworząc zamkniętą formę. Część ukierunkowana na stymulowanie sensoryczne (strefa sensoryczna) uwzględnia 5 zmysłów i jest według nich podzielona. W tym obszarze występująca roślinność, to przede wszystkim byliny, rośliny wieloletnie, jednoroczne, także użytkowe. Obszar ten przewiduje miejsca przeznaczone do wykonywania nasadzeń przez samych pacjentów, w ramach zajęć

terapeutycznych (głównie nasadzenia jednoroczne i użytkowe). Podopieczni mają możliwość pracy w ogrodzie, co ich relaksuje, skłania do wysiłku fizycznego na miarę ich możliwości. Mogą plewić, grabić, zasadzić swoje rośliny na grządkach, głównie zioła, które potem wykorzystują np. do przyrządzania aromatycznych napojów orzeźwiających lub herbat. W ogrodzie znajdują się: **Drzewa:** (1) działające na wzrok: grab, buk, lipa, klon, grujecznik japoński, wiśnia, śliwa; (2) działające na wzrok i węch: magnolia. **Krzewy, krzewinki, pnącza:** (1) działające na wzrok: żywopłot (żywotnik, thuja), różanecznik, azalia, hortensja, migdałowiec, wrzos, sosna kosodrzewina, cyprysy, pęcherznica, winobluszcz; (2) działajace na węch i wzrok: jaśminowiec, zimokwiat; (3) działające na smak i wzrok: winorośl. **Rośliny zielne:** (1) działajace na smak: tymianek, oregano, bazylia, szczypiorek, pietruszka, estragon, kocanka, mięta pieprzowa, szałwia lekarska, rozmaryn, melisa cytrynowa, poziomka; (2) działające na węch: macierzanka cytrynowa, lawenda wąskolistna, tymianek, krwawnik wiązówkowaty, budleja krętolistna, szałwia lekarska; (3) działajace na słuch: palczatka kaukaska, miskant chiński, proso rózgowate, imperata cylindryczna; (4) działające na wzrok: macierzanka piaskowa, krwawnik, rozplenica japońska, liliowiec, jeżówka purpurowa; przywrotnik ostroklapowy, przetacznik długolistny, żurawka, dziurawiec zwyczajny, przetacznikowiec syberyjski; (5) działające na dotyk: starzec popielny, słoneczniczek szorstki, zatrwian szerokolistny, chaber wielkogłówkowy, czyściec wełnisty, bergenia sercowata, rozplenica japońska, tatarak trawiasty.

Choć jeszcze nie widać wielu kolorów w ogrodzie, to słoneczne dni marcowo-kwietniowo-majowe sprawiły, że można spacerować, prowadzić rozmowy, oddawać się modlitwie, medytacjom, zobaczyć pierwsze wiosenne kwiaty. Ruch w ogrodzie w połączeniu z odżywianiem bogatym w witaminy, mikroelementy, błonnik i nienasycone kwasy tłuszczowe pozwala seniorom na wzmocnienie odporności po zimie.

Opracowano na podstawie wieloletniej pracy w różnych obszarach opieki nad chorymi, dostępnych publikacji zwartych, on-line oraz opinii ekspertów

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT