



HORTITERAPIA

JAKO ELEMENT WSPOMAGAJĄCY LECZENIE TRADYCYJNE

7 KONFERENCJA NAUKOWO-WARSZTATOWA

UNIwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

21 SIERPNIA 2024

Streszczenia referatów





HORTITERAPIA

JAKO ELEMENT WSPOMAGAJĄCY LECZENIE TRADYCYJNE

7 KONFERENCJA NAUKOWO-WARSZTATOWA

UNIwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

21 SIERPNIA 2024

Organizator konferencji

Katedra Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Komitety organizacyjny

Prof. UPP dr hab. Agnieszka Krzysińska-Bródka

Prof. UPP dr hab. Zofia Zydlik

Dr hab. Anita Schroeter-Zakrzewska

Dr hab. Piotr Lewandowski

Dr inż. Joanna Bykowska

Dr inż. Jolanta Lisiecka

Dr inż. Piotr Czuchaj

Mgr inż. Małgorzata Śmigielska



HORTITERAPIA

JAKO ELEMENT WSPOMAGAJĄCY LECZENIE TRADYCYJNE

7 KONFERENCJA NAUKOWO-WARSZTATOWA

UNIwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

21 SIERPNIA 2024

Patronat honorowy

POZnań*

Patronat Honorowy
Prezydenta Miasta Poznania



UNIwersytet
PRZYRODNICZY
W POZNANIU

Patronat Honorowy
Rektora Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu



HORTITERAPIA

JAKO ELEMENT WSPOMAGAJĄCY LECZENIE TRADYCYJNE

7 KONFERENCJA NAUKOWO-WARSZTATOWA

UNIWERSYTET PRZYRODNICZY W POZNANIU

21 SIERPNIA 2024

Partner i sponsor





HORTITERAPIA

JAKO ELEMENT WSPOMAGAJĄCY LECZENIE TRADYCYJNE

7 KONFERENCJA NAUKOWO-WARSZTATOWA

UNIwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

21 SIERPNIA 2024

Patroni medialni

POD  OSŁONAMI.PL

działkowiec

 **Lider
Biznesu**
OGRODNICZY MAGAZYN BRANŻOWY

 **AGRO &
KONSUMENT**
WWW.AGROKONSUMENT.PL

**FOLIA
HORTICULTURAE**

The official journal of Polish Society for Horticultural Science since 1989



Zieleni
miejska



HORTITERAPIA

JAKO ELEMENT WSPOMAGAJĄCY LECZENIE TRADYCYJNE

7 KONFERENCJA NAUKOWO-WARSZTATOWA

UNIwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

21 SIEPRNIA 2024

SESJA REFERATOWA

- 10.00** Otwarcie Konferencji
- 10.15** Roślina konferencji
Agnieszka Krzysińska-Bródka
Katedra Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa,
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
- 10.25** Dieta roślinna we wspomaganiu zdrowia
Ola Tafelska, doradca żywieniowy, Poznań
- 10.45** Praktyka mindfulness w ogrodzie
Bożena Szewczyk-Taranek
Katedra Roślin Ozdobnych i Sztuki Ogrodowej,
Uniwersytet Rolniczy w Krakowie
- 11.05** NAAVA – inteligentna ściana zielona.
Leczenie inspirowane naturą
Remigiusz Mikołaj Kuczuba, BIO-Organica, Puszczykowo
- 11.25** Przerwa kawowa
- 11.50** Wykorzystanie roślin zielarskich w hortiterapii osób
z niepełnosprawnością intelektualną
Grażyna Zawiaślak
Katedra Warzywnictwa i Zielarstwa,
Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie
- 12.10** Terapia przyłóżkowa jako jedna z form komunikacji
międzyludzkich
Maria Pisklewicz
Dom Pomocy Społecznej Biały Kamień, Wałbrzych
- 12.30** Pozytywne starzenie się? Naturalnie! Hortiterapia
dla seniorów i środowisk międzypokoleniowych
Olga Oskierko
Fundacja Centrum Edukacji Gerontologicznej
- 12.50** Przyszłość hortiterapii w lokalnej społeczności
Michał Szała
Gospodarstwo Ogrodnicze Szała 127, Poznań
- 13.10** Dyskusja
- 13.30** Przerwa obiadowa

Patroni honorowi



Patronat Honorowy
Rektora Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu



Patronat Honorowy
Prezydenta Miasta Poznania

SESJA WARSZTATOWA

14.30 – 15.30, 15.45 – 16.45

- Czuję miętę...**
Jolanta Lisiecka
Katedra Warzywnictwa, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
- Magiczny ogród a może mini skalniak?**
Izabela Piękna i Karolina Korpalska
Hortiterapia Świat Roślin Wszystkimi Zmysłami
- Maści i mazidła ziołowe**
Agnieszka Krajewska
Centrum Ogrodnicze Zielony Zakątek, Lubieszów
- Wspaniałe kwiatowe fascynatory**
Magdalena Horowska, Zielone Wykroje, Anna Prządka
- Spacer etnobotaniczny z elementami Shinrin-yoku i technikami
zwiększającymi wielozmysłowe poznanie**
Arkadiusz Góra i Witold Dobrogowski, Naturoterapeuci
- Drewno i kwiaty**
Agnieszka Zdunek
Pracownia Boruja, Miejsce Kreatywne z Natury

Partner i sponsor



Patroni medialni

działkowiec



Zieleni
miejska



POD OSŁONAMI.pl

Komitety organizacyjny

Prof. UPP dr hab. Agnieszka Krzysińska-Bródka
Prof. UPP dr hab. Zofia Zydlik
Dr hab. Anita Schroeter-Zakrzewska
Dr hab. Piotr Lewandowski
Dr inż. Joanna Bykowska
Dr inż. Jolanta Lisiecka
Dr inż. Piotr Czuchaj
Mgr inż. Małgorzata Śmigielska

Więcej informacji na stronie:
www.hortiterapia.edu.pl



Roślina konferencji – nasturcja

Agnieszka Krzymińska-Bródka
Katedra Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Nasturcje są wyjątkowymi roślinami, które przede wszystkim kolorem kwiatów, szczególnie niektórych odmian, wpisują się w kolor roku 2024, czyli Peach Fuz (Pantone). Konferencja nierozdzielnie łączy się z edukowaniem uczestników studiów podyplomowych Hortiterapia. Studia i konferencja realizowane były równolegle do czasów pandemii. Jesienią 2024 roku rozpoczną naukę uczestnicy 9 Edycji studiów. Dziewiątka jest także związana z nasturcjami, których liście mają właśnie tyle nerwów głównych.

Najbardziej znanym gatunkiem jest nasturcja większa (*Tropaeolum majus*). Dziko rośnie w Chile, Peru i Kolumbii. Do Europy przywędrowała w XVI wieku. Początkowo dopatrywano się pokrewieństwa z rukwią wodną (*Nasturtium officinale*). Nazwa nasturcja jest stosowana nie tylko w języku polskim, ale także w podobnym brzmieniu w (Nasturtium), Danii (Nasturtie), we Włoszech (Nasturzio), na Litwie (Nasturte), w Meksyku, Peru i Hiszpanii (Mastuerzo), Portugalii (Nasturcio), Rosji (Nastursiya), Wielkiej Brytanii.

Nazwa łacińska może się wywodzić od słowa tropaedum (ostroga) / tropaeum (tarcza), oznaczającego trofeum, ze względu na kojarzenie kwiatów i liści z hełmem i tarczą, mocowanych na drzewie po bitwach, a upamiętniających poległych żołnierzy (skojarzenie Linneusza nawiązujące do starożytnego zwyczaju).

Nasturcja jest doskonałą rośliną do wykorzystania na zajęciach hortiterapeutycznych. Jest atrakcyjna wizualnie, ze względu na żywy, ciepły kolor kwiatów (większość odmian o pomarańczowych kwiatkach, ale także o żółtych, czerwonych i kremowych). Spotkane są oprócz kwiatów pojedynczych także pełne. Kwiaty wyrastają pośród tarczowatych liści o przyjemnym łagodnym zielonym kolorze. U odmian mogą być także z białawymi przebarwieniami. Wzrost przyciągają też długie pędy, które osiągają od 1,5 do nawet 3 m długości. Znane są także odmiany o niskim wzroście. Uważa się, że łodygi wspinają się, jednak zazwyczaj przewieszają (w uprawie pojemnikowej) lub zakrywają powierzchnię podłoża. Cechy pnączy mogą wykazywać czasami rośliny, których ogonki liściowe (dość długie) są zdolne do okręcania się wokół podpór. Atrakcyjne dla oka ze względu na kształt są również owoce – żebrowane o szorstkiej powierzchni (orzeszki).

Nasturcja jest atrakcyjna dotykowo. Stymulację czucia można wykonywać, doświadczając kwiatów, liści, łodyg i owoców.

Pobudzanie zmysłu węchu również może być wykonywana za pomocą nasturcji. Niektórzy uważają, że zapach kwiatów przypomina frezje. Jednak woń ta może być myląca, gdyż smakuje jak rzodkiewki. Kwiaty nasturcji są dość powszechnie znane, jako jadalne. Dekorują dania, ale także stosowane są, jako składnik wielu potraw. Z ich udziałem można przygotować sałatkę, sos, zupę (z kwiatów lub liści), masło, pastę. Można je faszerować twarożkiem. Liście mają jeszcze bardziej intensywny smak niż kwiaty i mogą być serwowane zamiennie z rukolą. Owoce są także pikantne w smaku. Najczęściej marynuje się je. Z kwiatów i liści można przygotować ocet o bardzo przyjemnym zapachu.

Spożywanie kwiatów i liści dostarcza nie tylko doznań smakowych, jest też cenne dla zdrowia człowieka. Kwiaty wykazują właściwości przeciwutleniające, dzięki zawartym w nich antocyjanom (najwięcej pelargonidyny), kwasom fenolowym, w tym kwasowi askorbinowemu. Przeciwutleniacze niszczą wolne rodniki, przyczyniając się do zmniejszenia występowania chorób nowotworowych. Działanie to występuje także w wyniku powstawania związków chemicznych po spożyciu kwiatów, które wykazują cytotoksyczność.

Wiele związków chemicznych obecnych w roślinach nasturcji działa przeciwzapalnie, zmniejszając stany zapalne organizmu (np. reumatoidalne zapalenie stawów).

Zawarta w kwiatach luteina i zeaksantyna powodują synergicznie swoje właściwości, dlatego są szczególnie przydatne w profilaktyce i leczeniu chorób oczu.

Nasturcje wykazują także działanie moczopędne, obniżające ciśnienie krwi i przewidrobnooustrojowe. Badania wskazują, że po spożyciu liści nasturcji w wyniku hydrolizy pewnych związków dochodzi do uzyskania olejków musztardowych, które wchłaniane w jelicie i wydalane z moczem wykazują aktywność przewidrobnooustrojową. W medycynie ludowej nasturcje są stosowane w leczeniu zakażeń dróg moczowych. Inne związki, w tym olejki lotne hamują rozwój bakterii i są pomocne w zwalczaniu infekcji bakteryjnych. Z nasturcji przygotowuje się suplementy diety.

Zawartość związków chemicznych obecnych w nasturcjach i ich właściwości powodują, że są stosowane w leczeniu chorób układu moczowo-płciowego, sercowo-naczyniowych, infekcji górnych dróg oddechowych, złego stanu skóry i włosów. Medycyna andyjska wskazuje na stosowanie nasturcji w celach dezynfekcyjnych, do gojenia ran oraz do stymulacji oczyszczania i odkrztuszania flegmy.

Właściwości nasturcji wykorzystywane są również w kosmetyce. Z udziałem roślin powstają preparaty łagodzące podrażnienia skóry oraz pielęgnujące cerę szczególnie trądzikową i tłustą, a także włosy.

Nasturcja jest rośliną jednoroczną. Nasiona (a właściwie owoce) wysiewa się dopiero od połowy maja wprost na miejsce stałe (nie lubią uszkodzania korzeni w czasie pikowania). Rozwój roślin można przyspieszyć, wykonując siew w kwietniu do doniczek w mieszkaniu. Miejsce do uprawy w ogrodzie powinno być nasłonecznione, a podłoże przepuszczalne, stosunkowo mało zasobne.

Nasturcje symbolizują życzliwość, opiekuńczość, a także gościnność.

Dieta roślinna we wspomaganiu zdrowia

Ola Tafelska
doradca żywieniowy, Poznań

Jedzenie jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, oprócz zaspokajania głodu pełni jeszcze wiele innych symbolicznych funkcji – współtworzy nasz obraz Ja, stanowi o tożsamości kulturowej i jest środkiem komunikacji. Jednak w obecnych czasach wielu z nas nie przywiązuje do jedzenia wielkiej wagi, bagatelizuje je, nie znajdując czasu na: przygotowanie posiłków, spożywanie ich z należytą uważnością i wspólnie, rodzinie przy stole. W świecie wszechdobrych usług i technologii nierzadko zatrudniane są firmy cateringowe do serwowania posiłków zgodnie z indywidualnymi potrzebami (specjalistyczne diety, nietolerancje pokarmowe), a rodzinne kolacje są spożywane w obecności smartfonów, stanowiących najlepsze towarzystwo i rozrywkę.

Wzorce, z jakich czerpią ludzie, często są wynoszone z domu. Prawie każdy jedzeniem zastępuje inne potrzeby (np. substytut więzi, okazywanie uczuć, nuda), jedzeniu czasem towarzyszą emocje, których nie powinno tu być (nagradzanie\karanie, redukowanie napięć). Co i jak może zostać zrobione, aby poradzić sobie ze złymi wzorcami, aby przyszłe pokolenia miały dobre?

Dieta roślinna jest najprostszą i najbardziej pożądaną w czasach epidemii chorób cywilizacyjnych. W tym kontekście ważne są trzy pojęcia:

- **bioróżnorodność** – ma kluczowe znaczenie dla ekosystemów; ogród jadalny jest kontrolowanym przez człowieka środowiskiem, tym zdrowszym, im więcej organizmów znajduje się w jego obrębie; ważne jest bogactwo gatunkowe uprawianej flory oraz gleby, z której to rośliny czerpią wodę i składniki mineralne niezbędne do ich prawidłowego rozwoju;
- **uważność** – czyli dostrzeganie istotnych zjawisk i reagowanie na nie; dotyczy to zarówno uprawy roślin, jak i m.in. konsumowania jego produktów (wspólny stół, to co na nim jest serwowane i jaka atmosfera panuje podczas posiłków);
- **współzależność** – często pomijana lub niedostrzegana; wpływ środowiska na uprawiane rośliny i człowieka, roślinnego pokarmu na człowieka i środowisko oraz człowieka na środowisko ogrodu i uprawiane rośliny.

W powiązaniu z tematem ważne jest propagowanie idei miejskiego ogrodnictwa społecznościowego w edukacji prozdrowotnej i żywnościowej.

Praktyka mindfulness w ogrodzie – integracja praktyk uważności z terapią ogrodniczą

Bożena Szewczyk-Taranek
Katedra Roślin Ozdobnych i Sztuki Ogrodowej
Wydział Biotechnologii i Ogrodnictwa
Uniwersytet Rolniczy w Krakowie

Praktyka uważności w ogrodzie polega na obcowaniu z naturą poprzez uważną świadomość chwili obecnej, co sprzyja poprawie samopoczucia psychicznego i emocjonalnego. Włączając uważność do czynności ogrodniczych, osoby praktykujące doświadczają obniżenia poziomu stresu, poprawy nastroju i większej ogólnej satysfakcji z życia. Podejście to nie tylko wykorzystuje nieodłączne korzyści terapeutyczne ogrodnictwa, ale także wzmacnia je, poprzez pogłębione i uważne zaangażowanie, oferując holistyczne i przystępne narzędzie do zastosowania zarówno osobistego, jak i profesjonalnego.

Przykładami praktyk uważności w ogrodzie mogą być „uważny siew”, w którym koncentracja dotyczy dotyku gleby i umieszczaniu każdego nasiona; „obserwacja sensoryczna”, czyli świadome doświadczanie ogrodu wszystkimi pięcioma zmysłami; „uważne podlewanie”, podczas którego zwraca się uwagę na sposób, w jaki woda przepływa przez glebę i życiodajny proces, który reprezentuje. Praktyką uważności jest także medytacja podczas spaceru po ogrodzie, który powinien być powolny i połączony np. ze świadomym odczuwaniem stabilności gruntu pod stopami, co pomaga w uziemieniu i wzmocnieniu głębszego połączenia z naturą. Kulminacją pracy ogrodnika są zbiory, które połączone z praktyką wdzięczności przynoszą wzmocnienie poczucia własnej wartości, budowanie silnej woli i motywację do działania.

Terapia ogrodnicza oparta na uważności poprawia wyniki terapeutyczne poprzez aktywację przywspółczulnego układu nerwowego, sprzyjając relaksowi, redukując stres, łagodząc objawy lęku i depresji. Pełne zaangażowanie się w prace ogrodnicze pomaga pozostać w chwili obecnej, przerywając cykl rozmyślań i zmartwień, które często towarzyszą stresowi i niepokojowi. Uważność sprzyja akceptacji własnych myśli i emocji bez osądzania, co pomaga skuteczniej przetwarzać emocje i zarządzać nimi, prowadząc do poprawy stabilności emocjonalnej i zmniejszonej reaktywności. Pielęgnowanie roślin oraz obserwacja ich wzrostu wywołuje przede wszystkim pozytywne emocje: radość i satysfakcję, co wspiera dobre samopoczucie.

NAAVA – inteligentna ściana zielona

Remigiusz Mikołaj Kuczuba
Bio Organica, Puszczykowo

Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Harvarda potwierdza związek między jakością powietrza w pomieszczeniach, a podejmowaniem decyzji oraz spadkiem agresji, zwiększeniem percepcji oraz ma bezpośrednie przełożenie na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Jest też istotnym elementem wspomagającym główną strategię leczenia. W Skandynawii hortiterapia jest już uznaną metodą wspomagania leczenia głównego.

NAAVA to najbardziej zbadana zielona ściana na świecie. Wykorzystując badania NASA, technologia oczyszczania powietrza NAAVA rozkłada szkodliwe związki z powietrza za pomocą przyjaznych mikrobów żyjących w korzeniach roślin. NAAVA i biofiltracja to droga do naturalnego powietrza w pomieszczeniach dla każdego.

Wyniki badań NASA i technologia biofiltracji NAAVA doprowadziły do zaprojektowania, a potem zbudowania inteligentnej zielonej ściany NAAVA. Odkrycia NASA w kosmosie ujawniają ukryte cechy roślin na Ziemi. W 1989 roku NASA badała, w jaki sposób można naturalnie i skutecznie oczyszczać powietrze na stacjach kosmicznych. To oczywiste, że na Ziemi są sprzyjające warunki do życia, jednak wyruszając w przestrzeń kosmiczną, NASA napotkała duże przeszkody w odtworzeniu otoczenia, w którym człowiek mógłby żyć i przetrwać. Rośliny są dobrze znane ze swojej skuteczności oczyszczania powietrza i odgrywają kluczową rolę w efektywnie działającym ekosystemie. Co zaskakujące, badanie NASA ujawniło fakt, że 98% oczyszczania powietrza odbywa się w korzeniach roślin, a nie w liściach, wbrew powszechnemu przekonaniu. Skuteczność oczyszczania powietrza przez rośliny nie zależy od ich liści, ale od korzeni i znajdującego się tam mikrobiomu.

Lepsze powietrze, lepsze podejmowanie decyzji

Wpływ jakości powietrza w pomieszczeniach został zbadany m.in. przez Uniwersytet Harvarda. W swoim badaniu z 2016 r. Allen i jego grupa robocza zmienili jakość powietrza w pomieszczeniach i monitorowali jej wpływ na zdolności poznawcze osób badanych. Zauważyli, że poprawa jakości powietrza w

pomieszczeniach miała znaczący wpływ: najlepsze wyniki osiągnięto po ulepszeniu wentylacji i obniżeniu poziomu substancji chemicznych i dwutlenku węgla w pomieszczeniach.

Efekty można było zaobserwować w zdolnościach osób poddanych testowi do planowania, przygotowywania, opracowywania strategii i wykorzystywania informacji w podejmowaniu strategicznych decyzji – innymi słowy, w zakresie wszystkich umiejętności niezbędnych do efektywnej pracy.

W swojej najnowszej publikacji MacNaughton i in. (2017) podali podobne wyniki w bardziej obszernym badaniu przeprowadzonym w rzeczywistych przestrzeniach biurowych. Wybrali 10 budynków, z których stu pracowników odpowiedziało na ankiety dotyczące zdrowia i środowiska oraz wzięło udział w testach poznawczych. Celem badania było wybranie budynków jak najbardziej do siebie podobnych, ale różniących się pod względem tego, czy ubiegały się o Certyfikat Zielonego Budynku. Ponownie odkryto, że najlepsze wyniki poznawcze osiągnięto w pomieszczeniach, w których panowała dobra jakość powietrza: wyniki poprawiły się o 26,4% w budynkach posiadających Certyfikat Zielonego Budynku. Naukowcy zauważyli również, że pracownicy pracujący w budynkach certyfikowanych jako zielone odczuli poprawę jakości snu dzięki jaśniejszemu oświetleniu, co miało wpływ na ich wyniki poznawcze. Pracownicy zgłaszali również o 30% mniej objawów związanych z budynkiem.

Norma Green Building ma na celu zagwarantowanie, że budynek jest przyjazny dla środowiska i użytkownika. Na przykład certyfikacja LEED przyznaje budynkom punkty w zależności od czynników wpływających na jakość powietrza, takich jak temperatura, wilgotność i materiały budowlane.

Wzrost produktywności pokrywa koszty – inwestowanie w dobre samopoczucie jest opłacalne

Naukowcy są przekonani, że dzięki wydajnej wentylacji można osiągnąć znaczące korzyści dla zdrowia i produktywności pracowników biurowych. Ponadto koszt zwiększenia wentylacji pozostałby stosunkowo niewielki w porównaniu z osiągniętymi korzyściami. Naukowcy szacują, że średnio podwojenie wentylacji kosztowałoby od 1 do 40 dolarów na osobę, natomiast korzyści mogłyby wynieść ponad 6500 dolarów na pracownika. Obliczenia uwzględniały jedynie produktywność. Oczywiście jest, że inwestowanie w jakość powietrza w pomieszczeniach jest opłacalne, zwłaszcza gdy w obliczeniach uwzględnia się zmniejszone objawy i nieobecności.

Dobre samopoczucie, zdrowe środowisko i wydajność dzięki NAAVA

Zmniejszenie zawartości substancji chemicznych i cząstek oraz utrzymanie optymalnego poziomu wilgotności powietrza jest ważne dla naszego zdrowia, dobrego samopoczucia i zdolności poznawczych.

W przeciwieństwie do konwencjonalnych systemów oczyszczania powietrza, inteligentna zielona ściana NAAVA nie wykorzystuje filtrów, które należy regularnie wymieniać, ale jej zdolność oczyszczania powietrza opiera się na naturalnym procesie: mikroby w korzeniach roślin rozpuszczają zanieczyszczenia w powietrzu i wykorzystują je do własnego odżywiania. Ponadto NAAVA nawilża powietrze i przybliża naturę.

Wykorzystanie roślin zielarskich w hortiterapii osób z niepełnosprawnością intelektualną

Grażyna Zawiślak
Katedra Warzywnictwa i Zielerstwa
Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie

Rośliny zielarskie używane są zazwyczaj na co dzień w celach przyprawowych, leczniczych i kosmetycznych. Jednak coraz częściej sięgają po nie hortiterapeuci, którzy w sposób świadomy i konsekwentny włączają je w proces terapeutyczny. Nie wszystkie rośliny zielarskie można wykorzystać w hortiterapii. Rośliny z rodziny Apiaceae (np. lubczyk ogrodowy, arcydzięgiel litwor), Asteraceae (np. rumianek pospolity, nagietek lekarski, wrotycz pospolity), Rutaceae (ruta zwyczajna) powodują fotouczulenia w kontakcie z człowiekiem, podczas słonecznej pogody, połączonej z wysoką temperaturą powietrza. Dlatego, niekiedy w okresie letnim, wymienione gatunki roślin nie powinny być wykorzystywane podczas realizacji celów terapeutycznych zarówno poprzez hortiterapię czynną, jak i bierną.

Ważnym elementem w hortiterapii jest odpowiedni dobór gatunków roślin aromatycznych (zawierających olejki eteryczne) do pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Zioła pachnące mogą być odbierane, jako bodźce pobudzające (np. zapach mięty, kopru włoskiego) lub wyciszające (np. lawenda, melisa). Ale aromat niektórych roślin może kojarzyć się z przykrymi doświadczeniami żywotowymi, dlatego na początku terapii celowe jest obserwowanie reakcji uczestników na określony zapach.

Rośliny zielarskie ze względu na efektowne kwiaty, np. dziewanna wielkokwiatowa, jeżówka purpurowa, lawenda wąskolistna, nagietek lekarski, szalwia lekarska mogą służyć do zakładania rabat dekoracyjnych przez osoby z lekką i umiarkowaną niepełnosprawnością intelektualną w ramach hortiterapii czynnej, zaś dla uczestników ze znacznym i głębokim upośledzeniem umysłowym będzie to doskonałe miejsce do hortiterapii biernej.

Kompozycje ziół w ogrodach oraz w pojemnikach na tarasach lub w pomieszczeniach można wykorzystać do celów edukacyjnych, zapoznając uczestników terapii z wyglądem roślin przyprawowych, ich aromatem, smakiem oraz wykorzystaniem kulinarnym.

Istotnym elementem w terapii osób z niepełnosprawnością intelektualną jest używanie suszonych pachnących ziół (np. majeranek, cząber, oregano, bazylia) to sporządzania masel ziołowych lub woreczków zapachowych (z lawendą, mięta, szalwią).

Rośliny zielarskie mają duży potencjał wykorzystania w hortiterapii. Jednak każda aktywność oparta na ziołach, skierowana do osób z niepełnosprawnością intelektualną, powinna uwzględniać indywidualne potrzeby uczestników terapii.

Terapia przyłóżkowa jako jedna z form komunikacji międzyludzkich

Maria Pisklewicz

Dom Pomocy Społecznej Biały Kamień, Wałbrzych

„Natura jest domem naszych dusz. Gdy jesteśmy z nią związani, czujemy się prawdziwie żywi i połączeni z wszystkim, co istnieje. Natura jest księgą, którą można czytać bez końca, a jej strony pełne są tajemnic i piękna, które zawsze nas zaskakują”.

Natura~ Jan Kowalski

Misją Domu Pomocy Społecznej Dom Seniora Biały Kamień w Wałbrzychu, jest stałe podnoszenie komfortu życia mieszkańców, zapewnienie podopiecznym poczucia bezpieczeństwa, własnej wartości i społecznej przydatności, jak również integracja ze społecznością lokalną.

Celem jest całodobowe zaspokojenie potrzeb bytowych, opiekuńczych i wspomagających dla wszystkich mieszkańców, zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami życia społecznego oraz określonymi standardami. Placówka jest nową instytucją zapewniającą całodobową opiekę dla 30 mieszkańców w wieku od 60 lat.

Wszyscy mieszkańcy są osobami z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym i znacznym. Są to osoby po udarach, amputacjach kończyn dolnych, z zaburzeniami typu demencja i mające inne towarzyszące schorzenia, niepozwalające samodzielnie funkcjonować w swoim dotychczasowym środowisku.

W DPS prowadzone są różnorodne działania z mieszkańcami:

- rozmowy indywidualne, dające możliwość poznania przyczyn problemów, uwalniające od strachu, lęków i kompleksów,
- zajęcia grupowe dla utrzymania dobrej kondycji w zakresie intelektualnym i manualnym,
- grupy wsparcia w sytuacjach nieporozumień i konfliktów między mieszkańcami, którzy sami nie są w stanie ich rozwiązać,
- organizowanie wycieczek pozwalających na możliwość czasowej zmiany miejsca stałego pobytu z grupą, zwiedzanie najbliższej okolicy.

Działania te przynoszą satysfakcję i pozytywne nastawienie mieszkańców do życia.

Mieszkańcy w ramach zajęć realizują w miarę swoich możliwości prace o tematyce artystycznej oraz o profilu kulinarnym, podczas których pobudzane są wszystkie zmysły, w tym również usprawniana jest motoryka mała. Interesującym działaniem dla grupy są zajęcia z zakresu rozrywki i sztuki – udział w ka-

baretach (przeeglądach, konkursach) oraz poezja czytana.

Kolejną niezwykle ważną formą działania jest hortiterapia (a dla mieszkańców o ograniczonej mobilności indywidualna hortiterapia przyłózkowa). Mieszkańcy czekają z utęsknieniem na wiosnę! Kiedy nastaje ta pora, zajęcia terapeutyczne, w tym z hortiterapii, realizowane są na świeżym powietrzu – sadzenie pomidorów, kapusty i innych warzyw, gry i zabawy, przesadzanie roślin domowych, dyskusje na temat wspomnień związanych z ogrodem. Działania te pozytywnie wpływają na samopoczucie i funkcjonowanie zarówno jednostki, jak i całej grupy.

Natura, która otacza budynek oraz kontakt z nią podczas zajęć grupowych hortiterapii daje mieszkańcom poczucie bezpieczeństwa i spokoju, co znacznie pomaga i ułatwia w odzyskaniu sił oraz zdrowia po długotrwałych chorobach. Rośliny otaczające teren wpływają pozytywnie na zachowanie równowagi wewnętrznej i obniżanie pobudzenia spowodowanego różnymi czynnikami, przyczynia się również do redukcji objawów depresji, poprawy nastroju oraz ogólnego samopoczucia. Ponadto otaczająca zieleń doskonale stymuluje wszystkie zmysły.

Jeżeli mieszkaniiec nie jest w stanie przyjść do ogrodu, to natura przychodzi do niego w formie pachnącego bukietu kwiatów lub doniczki z aromatycznymi ziołami. Kwiaty są czymś więcej niż tylko pięknym elementem świata naturalnego. W połączeniu z rehabilitacją i terapią lekową stają się antidotum na schorzenia takie jak depresja, stany lękowe, stres, problemy motoryczne. Działania z seniorem są dostosowane do jego zainteresowań i możliwości. Przynoszą mu nie tylko korzyści poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego, ale też satysfakcję z możliwości ciągłości kontaktu z przyrodą.

Hortiterapia przyłózkowa dotyczy głównie osób, które nie są w stanie uczestniczyć w zajęciach grupowych. W zależności od diagnozy (obserwacji – sytuacji emocjonalnej, rozmowy z mieszkańcem i za jego zgodą) podejmowana jest decyzja o rodzaju pracy, jaka będzie wykonana wspólnie przy jego łóżku.

Hortiterapia przyłózkowa daje możliwość poszerzenia działań wpływających pozytywnie na samopoczucie i szybszy powrót do zdrowia. Poprzedzona zazwyczaj jest rozmową, o ile jest taka możliwość. Celem takiego działania jest pobudzenie zmysłów prowadzących do pozytywnych wspomnień z życia mieszkańca.

Przykładowe działania możliwe do realizacji w formie przyłózkowej to np. siew rzeżuchy, prezentacja roślin związanych z historiami życiowymi mieszkańców, zajęcia poznawcze z bukietem kwiatów (odgadnięcie z zamkniętymi oczami po zapachu nazwy kwiatów i sprawdzenie trafności odpowiedzi).

Niestety w niektórych przypadkach takie działania nie są możliwe z uwagi na brak kontaktu z otoczeniem. Sytuacja ta zmusza do podjęcia innych działań mających na celu, chociażby tylko utrzymanie komunikacji niewerbalnej i złagodzenie niepokoju.

Przykładem może być przypadek mieszkanki z zaawansowaną demencją. Pani H. nie reagowała na próby komunikacji werbalnej wobec jej osoby, informacje na jej temat personel czerpał od wnuczki, która wspomniała przy okazji, że lilak był ukochaną rośliną babci. Podczas rozmowy z mieszkanką i przybliżeniu do twarzy tych kwiatów oraz pocuciu jego zapachu, w kącikach oczu podopiecznej pojawiły się łzy. Była to, że kwiaty, są komunikacją samą w sobie.

Reasumując przykłady codziennej pracy w wyjątkowym miejscu, jakim jest DPS, jasno wynika, że zielona terapia, jest wspaniałą alternatywą terapeutyczną dla seniorów przebywających w tego typu placówkach, która daje możliwość kreatywnego spełniania się, wyrażania własnej osobowości oraz jest wyjątkowym resetem dla ciała i duszy.

Pozytywne starzenie się? Naturalnie! Hortiterapia dla seniorów i środowisk międzypokoleniowych

Olga Oskierko
psycholog, psychogerontolog
Fundacja Centrum Edukacji Gerontologicznej

Pozytywne starzenie się – mimo że koncept ten bezpośrednio dotyczy konkretnej grupy wiekowej, to powinien on znaleźć się w centrum zainteresowania nas wszystkich – bo i któż nie chciałby zostać zdrowym, szczęśliwym seniorem w przyszłości? Kto nie chciałby, żeby otaczały go osoby starsze z wysokim poczuciem zadowolenia z życia? Hortiterapia może być doskonałym narzędziem do osiągnięcia tego stanu.

Gerontolodzy i psychologowie od lat analizują czynniki, które sprawiają, że starość może być okresem pełnym satysfakcji i poczucia zadowolenia z życia.

Jedną z klasycznych teorii jest koncepcja pomysłnego starzenia się Rowe i Kahna, która zakłada istotność trzech elementów: małego prawdopodobieństwa choroby, wysokiego poziomu funkcjonowania fizycznego i poznawczego oraz aktywnego zaangażowania w życie.

Kolejną ciekawą analizą rzucającą światło na to, jaki może być klucz do pozytywnej starości, jest koncepcja tzw. niebieskich stref.

Grupa badaczy zajmująca się długowiecznością, pod kierownictwem Dana Buettnera przeanalizowała czynniki łączące społeczności tzw. „niebieskich stref”, czyli obszarów na świecie, gdzie znacząco wyższy jest odsetek osób długowiecznych o wysokim poczuciu jakości życia. W 5 takich społecznościach, zlokalizowanych na całym świecie zidentyfikowano cechy wspólne, gdzie poza kwestiami dotyczącymi diety i naturalnego ruchu, na pierwszy plan wysuwają się kwestie związane z więziami, przynależnością oraz posiadaniem wyższego celu.

Współczesna nauka zwraca coraz większą uwagę na wagę czynników związanych nie tylko ze zdrowiem fizycznym, ale z szeroko pojętym dobrostanem obejmującym także sferę psychiczną i społeczną, postulując koncepcję rozwoju przez całe życie.

W praktyce codziennej działalności fundacji Centrum Edukacji Gerontologicznej, której misją jest twórcze działanie na rzecz pozytywnego starzenia się seniorów obecnych oraz tych przyszłych, hortiterapia często staje się narzędziem, które pozwala wprowadzać i wzmacniać wiele spośród wyżej wymienionych aspektów, które sprzyjają pozytywnemu starzeniu się. Działania hortiterapeutyczne pozytywnie wpływają na:

- cel, bycie potrzebnym, wzmacnianie więzi z innymi i poczucie przynależności (poprzez np. dzia-

łania międzypokoleniowe: wolontariat ogrodowy, ukazywanie starości jako wartości przez dzielenie się wiedzą i doświadczeniem seniorów z młodszymi);

- zdrowe nawyki, także żywieniowe oraz naturalny ruch;
- zaangażowanie w życie, ciekawość świata (poznawanie nowych technik i poszerzanie wiedzy np. seedbombs, kwiatowe obrazy, farbowanie toreb naturalnymi barwnikami kwiatowymi);
- dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne (rośliny jako narzędzie edukacyjne np. motyw przewodni w treningach pamięci, spaceru uważności).

Hortiterapia jest preferowanym przez osoby starsze narzędziem terapeutycznym. Dlaczego? Dla większości rośliny i obcowanie z nimi to naturalny i lubiany przez nich temat. Nie wzbudza on oporu, ponieważ jest uniwersalny, nie bazuje na abstrakcyjnych pomocach, a na materiale znanym i wzbudzającym przyjemne wrażenia estetyczne.

Podczas pracy z roślinami aktywowane są różne zmysły (multisensoryczność). Ponadto często senior już ma znaczącą wiedzę dotyczącą np. ogrodu, co zwiększa jego poczucie kompetencji i pewność siebie w działaniu.

Podsumowując: hortiterapia stanowi wsłaniałe narzędzie terapeutyczne do pracy ze zróżnicowanymi grupami seniorów, a także może stanowić naturalny pomost łczący pokolenia i budujący zdrowe nawyki, wspierające każdego na jego drodze do pomysłnego starzenia się.

Przyszłość hortiterapii w lokalnej społeczności

Michał Szała
Gospodarstwo Ogrodnicze Szała 127
Poznań

W obliczu szybkiego postępu technologicznego, urbanizacji i degradacji środowiska, konieczność powrotu do natury jest coraz bardziej pilna. Hortiterapia i tradycyjna medycyna różnią się metodami, a ich efektywność jest zróżnicowana w zależności od kontekstu. Badania naukowe wykazały korzyści z hortiterapii, takie jak redukcja stresu i poprawa funkcji poznawczych. W lokalnych społecznościach hortiterapia integruje mieszkańców, wzmacnia więzi społeczne i poprawia jakość życia.

Ludzki organizm jest przystosowany do życia w naturze, co potwierdzają zarówno historyczne, jak i współczesne badania. Od XVIII wieku, korzyści zdrowotne płynące z kontaktu z naturą są coraz bardziej doceniane, co zaowocowało rozwojem hortiterapii. W Polsce ogrody terapeutyczne zaczęły powstawać w pierwszej dekadzie XXI wieku i zyskują na popularności, integrując systemy zdrowotne i społeczne.

Prognozy zdrowotne na rok 2050 wskazują na wzrost chorób sercowo-naczyniowych, neurodegeneracyjnych, cukrzycy typu 2, nowotworów oraz chorób psychicznych. Hortiterapia może wspomagać leczenie tych schorzeń, zmniejszając stres, poprawiając funkcje poznawcze i promując aktywność fizyczną.

W kontekście zmian klimatycznych hortiterapia może również wspierać migracje klimatyczne, integrując nowe społeczności poprzez wspólne działania ogrodnicze. Polska ma duży potencjał w rozwijaniu hortiterapii dzięki swoim zasobom naturalnym i tradycjom.

Integracja hortiterapii z systemami opieki zdrowotnej, edukacją i przestrzeniami społecznymi może przyczynić się do zdrowszej przyszłości. Wzorce z krajów takich jak Japonia, Korea Południowa, USA, Wielka Brytania i Szwajcaria mogą być adoptowane do polskich realiów. Hortiterapia ma szansę odegrać coraz większą rolę w systemach opieki zdrowotnej na całym świecie, promując zdrowie, wspierając społeczności i chroniąc środowisko.