



**FARA**  
o familie pentru cei fără



**Carrefour**  
pentru o viață mai bună

# TERAPIA ÎN NATURĂ PENTRU PERSOANE CU DIZABILITĂȚI

—STUDII DE CAZ—



**“TERAPIA ÎN NATURĂ PENTRU  
PERSOANE CU DIZABILITĂȚI.  
STUDII DE CAZ”** este rezultatul  
activităților proiectului **Academia  
Carrefour. Sănătate, Educație și  
Terapie (SET) pentru copii și tineri  
cu dizabilități**, un proiect imple-  
mentat în 2022 de Fundația FARA  
cu finanțare Carrefour România.



Coordonator și autor ghid:

**Ecaterina Pelinari,**

psiholog clinician cu experiență

de 21 ani în domeniu și

psihoterapeut cu 15 ani de

experiență în cabinet de

psihologie și psihoterapie și

colaborare cu medici psihiatri,

colaborator în cadrul programelor

Fundației FARA de peste 10 ani.

*Drepturile de autor asupra textului aparțin coordonatorului și autorului acestui material. Distribuirea, preluarea, reproducerea integrală sau parțială în formă tipărită și/sau electronică este posibilă doar cu acordul prealabil. Este posibilă citarea materialului doar și numai cu menționarea corectă a sursei, autorului și a website-ului de unde a fost preluată. Răspunderea pentru opiniile exprimate aparțin în exclusivitate autorului.*

# CUPRINS

1. Introducere
2. Terapia prin natură - definiții și beneficii demonstrate
3. Grădinărit - formă de terapie în natură. Beneficii și studii de caz
4. Grădina terapeutică pentru persoane cu dizabilități
5. Concluzii

# INTRODUCERE

Încă de la înființarea programelor pentru adulți cu dizabilități intelectuale, Fundația FARA a ținut cont de mediul înconjurător în care aceste programe urmează să se dezvolte. Astfel, locuințele protejate pentru rezidența adulților cu dizabilități sunt amplasate în zone rurale, cu o grădină generoasă, livadă și spații verzi pentru petrecerea timpului liber sau socializare. Preocuparea pentru sentimentul utilității și al dezvoltării abilităților practice ale beneficiarilor a dus la dezvoltarea activităților în curte, grădină și bucătărie. Foarte repede am început să observăm beneficiile petrecerii timpului în natură și ale activităților practice în aer liber, beneficii ca: reducerea stresului, creșterea stimei de sine și a coeziunii grupului.

În anul 2022, împreună cu Carrefour România, am ales să diversificăm activitățile în natură, fiind interesați de: documentarea efectelor terapiei în natură, beneficiile pe care acestea le pot aduce în sănătatea mintală, modul în care o persoană sau specialiștii pot aplica tehnicile individual sau în lucrul cu persoanele cu dizabilități intelectuale.

Așadar, pe durata derulării proiectului **Academia Carrefour. Sănătate, Educație și Terapie pentru persoane cu dizabilități**, cei opt tineri rezidenți ai Casei Elisabeta din Cacica au fost evaluați, monitorizați și implicați în sesiuni de terapie prin grădinarit de către psihologul programului. Persoanele beneficiare sunt persoane cu diferite tipuri de dizabilități, cu un trecut instituțional și care au nevoie permanentă de supraveghere. În acest proces un rol important l-a avut persoana responsabilă cu activitățile ocupaționale care a adaptat activitățile în funcție de abilitățile fiecăruia, care i-a instruit în diferitele procese (semănat, udat, plivit, săpat, recoltat, amenajat grădini, compostare), care le-a creionat un program de activități zilnice în grădină.

Acest program de terapie a inclus amenajarea și cultivarea straturilor de legume în grădină, amenajarea solarului, amenajarea unor grădini verticale cu plante aromatice, amenajare grădină terapeutică cu diferite tipuri de plante (plante suculente, plante cu flori colorate). Au fost amenajate mai multe astfel de grădini care să ofere intimitate și momente de reflexie, dar și momente de odihnă. Un rol important în acest proces îl are amenajarea spațiului de odihnă în grădina de legume, spațiu care permite atât admirarea rezultatelor propriului efort, cât și bucuria bogăției și culorilor roadelor grădinii.

O parte importantă a programului de terapie a constituit-o învățarea și aplicarea metodei de pregătire a compostului din resturi vegetale și gunoi menajer, activitate care a ajutat beneficiarii să ia parte la ciclul naturii, să se simtă utili și chiar să devină treptat o activitate de creștere fizică prin efortul pe care îl necesită.

Parte din terapie prin grădinărit este și gătitul cu produse recoltate din propria grădină. O grădină este o sursă de terapie, dar este și o sursă de viață bună, curată și sănătoasă.

Activitățile de grădinărit reduc stările de anxietate, ceea ce am putut observa și la persoanele implicate în proiect și ameliorează stările de nervozitate și de izolare.

Ne propunem ca acest ghid să fie un instrument la îndemână pentru persoanele cu dizabilități, pentru persoanele care au în grijă persoane cu dizabilități, pentru specialiști care lucrează în domeniu, pentru autorități care pot să creeze spații publice verzi, accesibile persoanelor cu dizabilități.



**FARA**  
o familie pentru cei fără



*D., în grădina Casei Elisabeta*

# TERAPIA PRIN NATURĂ- DEFINIȚII ȘI BENEFICII DEMONSTRATE



*R, F, A, T, M, D și E, din natură direct în bucătărie*

Terapia prin natură este forma de terapie care utilizează plantele și natura pentru a îmbunătăți bunăstarea socială, spirituală, fizică, mentală și emoțională a persoanelor care participa la ea.

Există trei tipuri de programe de terapie prin natură: profesională, terapeutică și socială

- **Programele profesionale** lucrează pentru a dezvolta abilități și caracteristici care vor conduce la angajare. Poate include reabilitarea pe măsură ce indivizii se recuperează după leziuni, boală sau invaliditate.
- **Programele terapeutice** sunt concepute pentru a ajuta la recuperare cu scopul de a integra și vindeca traume.
- **Programele sociale** sunt axate pe grădinarit ca activitate de agrement care sprijină bunăstarea generală și sănătatea mintală.

Terapia prin natură poate fi o activitate individuală sau de grup și poate fi adaptată multor persoane diferite, nevoilor și abilităților acestora.





*A și F, cu roadele muncii lor*

**Deși cu toții beneficiem de pe urma expunerii la natură, există anumite grupuri de persoane care pot crește și prospera, în special atunci când se utilizează tehnici de terapie prin natură:**

- Persoane cu ADD/ADHD
- Persoane cu autism
- Persoane cu dizabilitate fizică sau psihică
- Persoanele cu probleme majore sau minore de sănătate (Include cancer, accident vascular cerebral, leziuni cerebrale, amputații, Alzheimer și demență, intervenții chirurgicale de orice fel și multe altele).
- Persoanele cu probleme de sănătate mintală și/sau stres
- Persoanele care sunt în pericol și/sau în detenție pentru minori
- Persoanele care sunt prizonieri sau eliberați condiționat
- Persoanele care au suferit abuzuri
- Persoanele care sunt refugiați
- Persoanele cu dependență sau cei care sunt în recuperare de dependență
- Veterani de război (PTSD, probleme de adaptare etc.)
- Persoane suferinde de artrită și/sau alte afecțiuni fizice ale îmbătrânirii."

Sursa: <https://www.antioch.edu/wp-content/uploads/2020/11/0411953horticulture-therapy-workbook.pdf>

**"Într-o perioadă de deconectare tot mai mare de natură, interesul științific pentru potențialele beneficii pentru sănătate ale contactului cu natura a crescut."** - o spun specialiști și cercetători de la diferite universități din SUA.

În tabelul următor sunt cuprinse câteva din efectele dovedite ale terapiei prin natură asupra mai multor afecțiuni atât fizice, cât și psihice.

## TABELUL 1 | Dovezi de cercetare pentru Ecoterapie/ Terapie prin natură în diferite tulburări

Sursa: Chaudhury and Benerjee [www.frontiersin.org](http://www.frontiersin.org)

Fizic și mental tulburări de sănătate	Dovezi de cercetare
Recuperare medicală	<ul style="list-style-type: none"><li>● Ratele de recuperare îmbunătățite ale pacienților supuși apendicectomiei au fost atribuite plantelor cu flori și frunze din camerele de spital</li><li>● Îmbunătățirea stării de sănătate la pacienții care se recuperează după intervenții chirurgicale au fost legate și de plantele ornamentale de interior</li><li>● Ratele îmbunătățite de recuperare a sănătății mintale ale pacienților coronarieni și pulmonari au fost asociate cu expunerea la plantele de interior în Norvegia</li></ul>
Reducerea durerii	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sesiunile experimentale de monitorizare bio de reducere a durerii au dezvăluit creșteri ale toleranței la durere ca urmare a expunerii la plante ornamentale</li><li>● Într-un studiu clinic cu pacienți supuși unor bronhoscopii flexibile care combină sunete și imagini ale naturii s-a demonstrat că plantele ornamentale reduc durerea</li><li>● Expunerea la niveluri crescute de lumină solară pentru pacienții care au suferit o intervenție chirurgicală a coloanei vertebrale a dus la reducerea durerii, a stresului și a utilizării medicamentelor pentru calmarea durerii</li></ul>
Stres post traumatic	<ul style="list-style-type: none"><li>● Terapie în natură sălbatică, aventură și experiență în aer liber și ecoterapie bazată pe spații verzi (de exemplu, rafting, drumeții, camping) s-au dovedit a fi medii terapeutice eficiente pentru veteranii care se confruntă cu sindromul post traumatic</li></ul>
Modificarea dispoziției, reducerea stresului	<ul style="list-style-type: none"><li>● S-a demonstrat că terapia horticolă îmbunătățește starea de spirit, reducând stresul</li><li>● Îmbunătățește stima de sine și reduce depresia.</li></ul>
Abuzul de substanțe	<ul style="list-style-type: none"><li>● Activitățile horticole și programele de terapie de aventură integrată s-au dovedit a fi utile în vindecarea tratamentului abuziv</li><li>● Experiențele în sălbăticie și în aer liber au fost destul de utile în vindecarea dependenței de substanțe chimice</li></ul>

<b>Fizic și mental tulburări de sănătate</b>	<b>Dovezi de cercetare</b>
Deficit de atenție Tulburare hiperkinetică (ADHD)	<ul style="list-style-type: none"><li>● Îmbunătățirea capacității motorii, concentrarea și jocul social sunt toate influențate pozitiv în urma interacțiunii sau a jocului în natură pentru copii cu ADHD</li><li>● Creșterea activităților ecologice în aer liber duce la reducerea simptomelor ADHD la copii și au efecte mai pozitive asupra simptomelor</li></ul>
Demența	<ul style="list-style-type: none"><li>● Modificarea planurilor de design rezidențial pentru persoanele afectate de demență pentru a integra plante s-au dovedit pozitive</li><li>● Psihologii de mediu au arătat că expunerea la natură și la mediile naturale scade agitația, care adesea apare în stadiul târziu al demenței</li><li>● Terapia cu horticultură îmbunătățește somnul și problemele cognitive la pacienții cu demență</li></ul>
Obezitate	<ul style="list-style-type: none"><li>● Persoanele cu acces facil la natură sunt mai puțin predispuse să fie obezi și inactivi</li><li>● Creșterea vegetației și a spațiului verde au fost raportate a fi asociate cu greutate redusă</li><li>● În opt orașe mari europene, oamenii au avut cu 40% mai puține șanse de a fi obezi în zonele cele mai verzi ale acelor orașe</li></ul>
Dezvoltare generală	<ul style="list-style-type: none"><li>● Contactul direct cu natura are un impact semnificativ și pozitiv asupra dezvoltării afective, cognitive și morale a copiilor</li><li>● Cu cât privește un copil din apartamentul său este mai ecologică și naturală, cu atât el sau ea a obținut un scor mai mare la măsurarea satisfacției și controlul impulsurilor</li><li>● Multe studii au sugerat o relație sistematică între curricula în aer liber în spațiul verde și învățarea îmbunătățită</li><li>● Cercetările privind experiențele în aer liber din copilărie au identificat ca un beneficiu cheie al interacțiunii cu ecosistemele este îmbunătățirea funcției cognitive</li></ul>
Bunăstare, satisfacție	<ul style="list-style-type: none"><li>● Chiar și intervențiile de mers pe termen scurt, în special în spațiile verzi, energizează și sporesc bunăstarea și vitalitatea personală</li><li>● Cercetarea a stabilit o legătură puternică între contactele cu natura și bunăstarea umană sporită</li><li>● Una dintre cele mai utile aplicații ale experiențelor în sălbăcie și în aer liber a fost îmbunătățirea funcționalității familiei și bunăstarea</li><li>● Interacțiunea cu natura a fost legată de o durată crescută a vieții și de reducerea riscului de boli mintale</li></ul>



E., în grădina Casei Elisabeta

Ca o concluzie a beneficiilor naturii asupra sănătății fizice, cât și mintale a omului, aducem în atenție și graficul realizat în urma unui studiu amănunțit asupra interacțiunilor cu natura și a recomandărilor specialiștilor. În figura de mai jos sunt mai multe tipuri de conectare cu natura, ținând cont de două variabile: timp de expunere și spațiu. Această abordare ține seama inclusiv de conectarea cu plante în ghiveci, dar și de contacte de lungă durată (camping sau chiar experiențe virtuale în natură).

### "Nature Contact and Human Health: A Research Agenda"

*Center for Conservation Biology, Stanford University, Stanford, California, USA*

*Center for Creative Conservation, University of Washington, Seattle, Washington, USA*

*School of Environmental and Forest Sciences, University of Washington, Seattle, Washington, USA*

*Willamette Partnership, Portland, Oregon, USA*

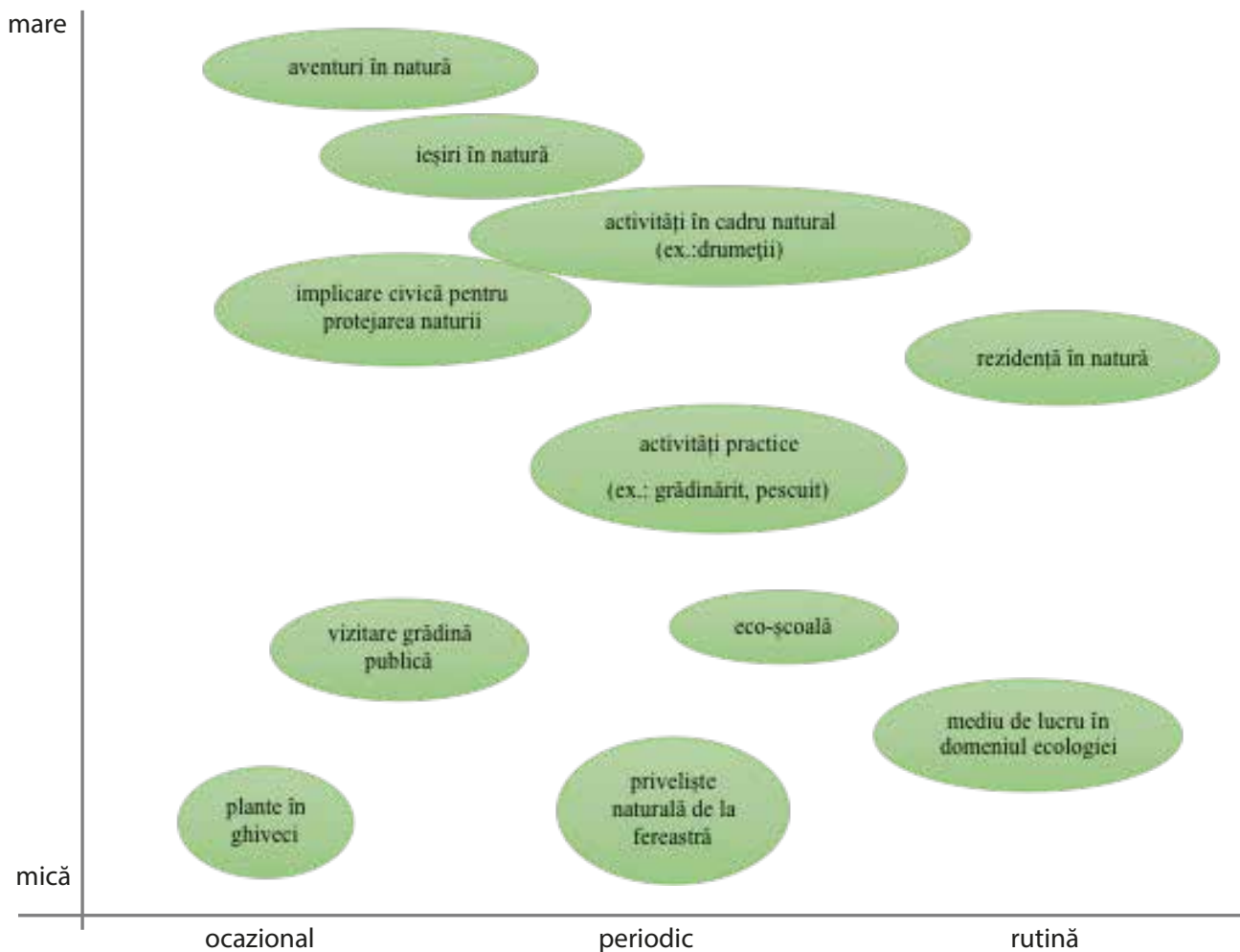
*Department of Psychology, University of Washington, Seattle, Washington, USA*

*The Nature Conservancy, Seattle, Washington, USA*

*Department of Pediatrics, University of Washington School of Medicine, Seattle, Washington, USA*

*Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington, USA*

*10School of Aquatic and Fishery Sciences, University of Washington, Seattle, Washington*



**Fig.1 Contactul cu natura**

**Fie că ne conectăm la natură ocazional sau o transformăm în stil de viață, fie că plantăm plante în ghiveci sau că petrecem zile în pădure sau în aventuri în natură, aceste activități trebuie să facă parte din viața noastră pentru a avea o viață echilibrată.**

Sursa: <https://doi.org/10.1289/EHP1663>

# GRĂDINĂRITUL – FORMĂ DE TERAPIE ÎN NATURĂ. BENEFICII ȘI STUDII DE CAZ



## ”Solul este un antidepresiv”

Este dovedit că solul are efecte benefice asupra creierului, îmbunătățind starea de spirit și nu numai. S-a demonstrat că petrecerea timpului în natură, contactul de lungă durată cu solul, “murdărirea” mâinilor cu pământ și simțirea pământului între degete are efecte pozitive atât la nivel psihic, cât și fizic.

Spre deosebire de alte activități ocupaționale, precum pictatul, împletitul, modelatul sau gătitul, grădinăritul este activitatea care te conectează cu planeta, care te leagă cu adevărat de pământ. Însămânțarea, cultivarea răsadurilor, grija față de plante, răbdarea în așteptarea roadelor, bucuria de a strânge roadele ne oferă o perspectivă valoroasă asupra vieții în general, fapt care se răsfrânge asupra tuturor aspectelor trăirii personale, generează răbdare față de persoanele din jur și crește toleranța față de propria persoană.

### Studiu de caz 1

După activitățile de semănat au urmat activitățile de plivit – activități care exprimă cel mai clar ideea de a apăra ceea ce e bun de ceea ce e rău, de ceea ce poate să-i perturbe creșterea. Tinerii au fost învățați să deosebească plantele bune de buruieni, să elimine buruienile fără să smulgă și plantele, cât de des trebuie plivit. Plivitul prezintă avantajul de a fi o activitate simplă și posibil de practicat și de persoane ca R. sau D. care nu pot folosi unelte. Plivitul a însemnat pentru tineri timp petrecut la soare, cu mâinile în pământ și cu atenția sporită la plantele de care aveau grijă.

În urma acestor activități s-a constatat o îmbunătățire a stării generale a fiecăruia, a relațiilor dintre ei, iar de la o lună la alta au devenit tot mai relaxați și mai bine adaptați mediului.

## Grădinăritul duce la creșterea responsabilității

Rolul activităților ocupaționale este și acela de a reduce stresul prin concentrarea atenției asupra unei singure sarcini de îndeplinit, grădinăritul este o astfel de activitate.

El determină persoana să se concentreze asupra unei singure acțiuni, să fie atentă când folosește uneltele, iar când plivește să aibă grijă să nu afecteze și plantele bune. Grădinăritul nu se poate realiza decât prin răbdare, iubire și grijă. Așa cum plantele înfloresc și apoi aduc roade, și viața noastră are un parcurs asemănător. O dată cu grădinile creștem și noi!

## Studiu de caz 2

G. este un tânăr în jur de 20 de ani, căruia îi place mult să petreacă timp în natură și să învețe lucruri noi. Grădina este locul lui preferat. În cadrul programului de terapie prin activități de grădinărit, G. a fost instruit să folosească corect diferite unelte: sapă, plantator, cositoare și chiar un motocultor. La început G. nu era foarte încântat să folosească motocultorul, spunând că el nu știe să-l utilizeze și că ar prefera să folosească mai degrabă sapa. În cazul motocultorului, care este greu de manevrat la început, care presupune forță fizică și atenție sporită, nu era deloc confortabilă pentru G. întrebându-l, însă în cele din urmă, cu răbdare și exercițiu, a învățat să-l folosească. Activitatea de grădinărit, în cazul lui G., l-a scos pe acesta din zona de confort, rezultatul fiind creșterea stimei de sine și lecția învățată că totdeauna ne putem îmbunătăți modul de lucru.

## Stimulează creierul

Exercițiile senzoriale care au loc atunci când plantezi, uzi, plivești sau culegi au un efect stimulator asupra creierului, aducând doar beneficii. O grădină este o mare sală de terapie senzorială, unde pipăind, mirosind, simțind vântul sau soarele, auzind doar sunetele naturii, gustând direct din roadele plantelor te face să te simți bine, să îți revii din situațiile tensionate sau chiar deprimante. În plus, este dovedit efectul benefic pe care îl are timpul petrecut în grădină asupra memoriei și asupra capacității de socializare.

## Studiu de caz 3

F. este un tânăr în jur de 30 de ani, care prezintă dese puseuri de anxietate.

De aceea, prin terapia prin intermediul activităților de grădinărit ne-am propus mai ales să îl ajutăm să atenueze aceste momente de anxietate. În cele 6 luni de grădinărit, F. a avut sarcina de a iriga zilnic legumele din grădină. Astfel, F. a fost concentrat asupra unei activități pe care trebuia să o realizeze zilnic, activitate care presupunea un anumit efort fizic – căratul găleților cu apă – dar și o rutină care în timp i-a oferit o oarecare certitudine.

Acum este foarte mândru când afirmă: "Eu am udat. Tot. Și florile din față."

În acest timp F. și-a îmbunătățit și memoria. Dacă la început mai uita să ude unele porțiuni din grădină sau unele plante din grădinile verticale, la finalul perioadei era sigur pe el și nu uita să ude nimic.

## Dezvoltă rezistența fizică

Grădinăritul presupune multă activitate fizică, în aer liber – activitate care revitalizează mintea, duce la creșterea imunității și a forței fizice. Activitățile în grădină precum căratul găleților cu apă pentru udat, transportarea deșeurilor menajere în compostor, toaletarea gazonului prin folosirea mașinii de cosit, pregătirea solului cu motocultorul presupun toate efort fizic și pot fi echivalentul a multor ore de activitate în sălile de sport.



**FARA**  
o familie pentru cei fără



**Carrefour**  
pentru o viață mai bună



*T. și F., în grădina Casei Elisabeta*





A. și D., pregătind compostul

## Studiu de caz 4

M. este un tânăr în jur de 30 de ani care a cunoscut multe schimbări majore în viața lui. Locuiește la Casa Elisabeta (amplasată într-o zonă de deal) de mai bine de 6 ani și iubește acest loc, așa cum spune el însuși: "pentru că aici e aer curat". M. este o persoană care are nevoie de rutină și de sarcini foarte precise, plăcându-i mult să petreacă timp în natură. De când locuiește la Casa Elisabeta a fost implicat în treburile gospodărești și de grădinărit, dar neavând înclinații foarte mari spre partea practică, grădinăritul nu a fost niciodată activitatea lui preferată. Însă, din această vară, în cadrul programului de terapie prin grădinărit, a fost implementat procesul de compostare. Și pentru că M. a rămas foarte legat de perioada lui de școală, a participat cu plăcere la instructajul de folosire a compostorului și la informarea privind beneficiile pe care le poate aduce compostarea într-o gospodărie.

De mai bine de două luni, M. se ocupă zilnic de selectarea deșeurilor menajere, având grijă ca să ajungă în compostor doar resturile potrivite. S-a putut remarca cum M. și-a asumat această sarcină fără a fi nevoie să fie atenționat să o ducă la îndeplinire de fiecare dată. Compostorul fiind amplasat în grădină, M. e nevoit să facă mișcare și să iasă de câteva ori pe zi la aer curat.

Acest tip de activitate îl face pe M. mai activ, el fiind o persoană destul de pasivă și lentă în general. Prin astfel de activități M. și-a găsit "locul" în echipa casei și este mult mai încrezător în el însuși.

## Reduce stresul

În amenajarea grădinii pot fi folosite plante diverse, cu mirosuri diverse, cu beneficii diverse, cu culori diverse, care înfloresc în momente diferite ale anului. Este important să cunoaștem beneficiile plantelor pe care le cultivăm pentru că astfel vom avea la îndemână soluții de creștere a stării de bine și un motiv de relaxare.

Starea de relaxare se impune foarte repede atunci când trăim conștient, iar acest lucru îl putem realiza mai ușor atunci când simțim mirosuri puternice. Plantele de busuioc, cimbrisor, mentă sau rozmarin sunt doar câteva care ne pot reduce starea tensionată chiar și numai prin simplu fapt de a le mirosi.



A. și D., în grădina Casei Elisabeta

## Studiu de caz 5

Le invit pe A. și pe D. să stea pe banca pe care am amplasat-o în grădina terapeutică și să se simtă confortabil; se simt mai în largul lor știind că nu trebuie să vorbească. D. are dificultăți de vorbire. Respirăm adânc de câteva ori, iar eu le rog să fie conștiente de corpul lor, să fie prezente cu gândurile lor și cu mirosurile pe care le simt. Ele se mișcă mult la început și simt un anumit disconfort pentru că li se cere să se conecteze la corpul și la emoțiile lor, dar mediul care nu judecă și prezența mea le permit să se simtă în sfârșit în largul lor. Le ghidez spre o conștientizare a razelor soarelui și a brizei blânde de vânt care le atinge fața, a senzației abdomenului lor când se ridică și se lasă cu fiecare respirație. Corpul lor încordat și rigid începe să se încline înainte, iar gurile li se deschid într-un zâmbet. Iar, A. izbucnește: "Ce bine e și ce frumos se aude! Să mai stăm așa." Pentru D., capacitatea de a se conecta și de a experimenta calmul a devenit o realitate pe care acum știe că o poate trăi.

În acest fel, practicarea conștientizării hrănește o cunoaștere și o conexiune cu realitățile interne și externe, realități care implică atât aspecte conștiente, cât și inconștiente.

Pentru mulți, a fi conștienți și liniștiți poate fi foarte inconfortabil, poate evoca emoții dureroase și confruntarea cu problemele pe care le evită prin activitățile și stimulii zilnici. Natura ne ajută să devenim conștienți, îndepărtându-ne de cerințele și îndatoririle zilnice, încurajând stări de relaxare, contemplare profundă, claritate cognitivă și liniște.

## Grădina este sursă de hrană pentru o viață sănătoasă

Grădinăritul este o formă de terapie, mai ales pentru îmbunătățirea sănătății mintale, dar este și o sursă important de hrană sănătoasă. Diversitatea legumelor și fructelor pe care le putem avea din propria grădină, procesul de compostare care reduce risipa, sentimentul de utilitate face ca grădinăritul să fie un mod de viață.

Grădina este plină de recompense prin roadele pe care ni le pune la dispoziție și ne poate "alimenta" și un sentiment de satisfacție personală care contribuie la starea generală personală de bine.

## Studiu de caz 6

Activitățile de grup cu ocazia sărbătorii recoltei, când sunt culese roadele, când sunt cântărite cele mai mari legume sau fructe, când sunt numărate conservele pentru iarnă, sunt importante pentru creșterea gradului de împlinire.

Activitățile de ziua recoltei au fost desfășurate împreună cu cei 8 beneficiari rezidenți ai casei Elisabeta – rezidenți care într-o măsură mai mare sau mai mică au grădinărit timp de 6 luni. În cadrul activităților tinerii împreună cu angajații care îi îndrumă au pregătit coșuri cu legume și fructe din grădină, le-au recunoscut culorile și gusturile, au gustat în diferite rețete preparate în casă. În cadrul activității nimeni nu a rămas pasiv, fiecare a avut ceva de spus: "eu am udat în grădină!", "Da, dar cine a săpat?", "Eeeee! Dacă nu pliveam nu mai aveam acum legume pe masă.", "Dar, eu am cărat gălețile cu apă.....că pe seceta asta..."

Concursul lansat de a merge în grădină și de a găsi cea mai mare și mai grea sfeclă roșie a stârnit râsete, iar la final mândrie pentru cei care au găsit cele mai frumoase legume.

Momentele de recunoștință și de conștientizare a faptului că grădinăritul devine un stil de viață care ne îmbunătățește modul de a ne raporta la noi înșine și la natură în general, sunt foarte importante pentru starea de bine și pentru sentimentul de siguranță, mai ales în cazul persoanelor cu dizabilități.

Activitățile de grădinărit desfășurate în liniștea naturii pot constitui un mod de eliberare emoțională și de exprimare a sentimentelor. Desfășurate în grup acest tip de activități îmbunătățesc relațiile și sunt un mediu bun împotriva izolării.



*A. R. T. și F. cu recolta de sfeclă*

# GRĂDINA TERAPEUTICĂ

## PENTRU PERSOANE CU DIZABILITĂȚI










FARA  
o familie pentru cei fără



### Șapte principii de ghidat

#### Design de grădină terapeutică

-  **Utilizare echitabilă:** gradina este potrivita și atrăgătoare pentru toți fără deosebire
-  **Flexibilitate în utilizare:** grădina este adaptabilă la o gamă largă de preferințe și abilități individuale și oferă opțiuni pentru a le pune în practică
-  **Utilizare simplă și intuitivă:** grădina se explică de la sine; nu există energie excesivă necesară se știe cine și ce să facă în acel spațiu
-  **Informații perceptibile:** Designul în sine a comunicat eficient informațiile importante indiferent de capacitățile senzoriale ale utilizatorului
-  **Toleranța la eroare:** Caracteristicile grădinii: minimizează pericolele și posibilitatea de erori. Aceasta oferă funcții de siguranță
-  **Efort fizic scăzut:** nivelul adecvat de efort
-  **Dimensiunea și spațiul de abordare pentru utilizare:** gradina este ușor de gestionat pentru toți, indiferent de corp, tipul sau starea de mobilitate. Există linii clare de vedere, componente accesibile și spațiu adecvat.

Sursa: Winterbottom, D. & Wagenfeld, A. (2015). *Therapeutic Gardens: Design for healing spaces*. Timber Press, Inc. Portland: Oregon

# TIPURI DE ACTIVITĂȚI DE GRĂDINĂRIT PENTRU PERSOANE CU DIZABILITĂȚI

- Udarea
- Săparea, plantarea și semănarea
- Tunderea și tăierea
- Plivitul și mulcirea
- Culegerea și aranjarea florilor
- Activități de artizanat folosind materiale din grădină
- Recoltarea produselor de grădină
- Gătirea alimentelor din grădină



*T. M. și E., în grădina Casei Elisabeta*

# Idei care să vă ajute să înțelegeți și să creați activități de grădinărit pentru persoane cu probleme de sănătate mintală

Diagnosticare	Probleme posibile	Modificări și adaptări
<p><b>Depresie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Motivație scăzută și energie, nicio dorință de a face orice pentru el/ea</li> <li>● Neglijarea igienei și îngrijire, lipsă de pofta de mâncare, nivelul insuficient al somnului</li> <li>● Stima de sine scăzută</li> <li>● Problemă de siguranță</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plantați în ghivece pentru a le oferi membrilor familiei</li> <li>● Folosiți îngrijirea plantelor ca o metaforă pentru îngrijirea de sine - de ce are nevoie fiecare pentru a supraviețui și a prospera?</li> <li>● Folosiți îngrijirea plantelor pentru a vă simți împliniți</li> <li>● Monitorizați toate uneltele și consumabilele, folosiți plante netoxice, vase de plastic în loc de ceramică, folosiți obiecte neascuțite</li> </ul>
<p><b>Tulburare de afect</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gânduri și vorbire rapide și nivel ridicat de distractibilitate creează dificultate în a asculta și urmări instrucțiuni</li> <li>● Iritabilitate extremă</li> <li>● Problemă de siguranță: Judecata deteriorată datorată impulsivității</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Puneți-i să repete instrucțiunile, oferiți o listă simplă de pași și monitorizați procesul astfel încât să nu sară peste pași</li> <li>● Stabiliți limite clare și consistente, rămâneți calmi, dar fermi. Clienții/beneficiarii ușor iritabili pot avea nevoie de intervenție și suport individual pentru a preveni conflictele</li> <li>● Supravegheați îndeaproape clienții din motive de siguranță pentru a preveni comportamentele riscante</li> </ul>

<b>Schizofrenie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Interacțiune socială slabă din cauza paranoiei și alte simptome oferă puțină oportunitate de a se conecta cu alte persoane</li><li>● Paranoia cu privire la oameni necunoscuți și obiecte</li><li>● Dezorganizarea poate duce la dificultăți în asimilarea informațiilor</li><li>● Hipersensibilitate la stimuli senzoriali care creează neliniște</li><li>● Sensibilitate extremă la critică, negativism, și lipsa de respect</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Plantele nu oferă o amenințare în conectarea cu o altă ființă vie . Oamenii cu schizofrenie arată adesea răbdare cu sarcini repetitive cum ar fi plivitul, udarea și îngrijirea plantelor</li><li>● Folosiți ierburi parfumate pentru a sparge bariere. Gustă o plantă sau frunză pentru a arăta că este sigur</li><li>● Lucrați cot la cot cu clientul și efectuați câte un pas pe măsură ce îi urmați exemplul</li><li>● Folosește aceeași terminologie și aceeași ordine de fiecare dată</li><li>● Reduceți dezordinea și limitați alegerile. Utilizați sarcini care necesită mici segmente de timp și cu pauze pentru plimbări scurte</li><li>● Folosiți un ton neutru al vocii și fii conștient de propriul limbaj al corpului – rămâneți pozitivi în toate</li></ul>
<b>Abuz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Toleranță scăzută la frustrare, impulsivitate, capacitate scăzută de a găsi soluții la probleme - conduc la tiparul renunțării la activități când este frustrat</li><li>● Anxietate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Redirecționați-le mereu atenția către o sarcină plăcută, cum ar fi plantarea sau grădinaritul; asta va ajuta clienții să învețe modalități mai sănătoase de a se concentra pe altceva decât propria persoană</li><li>● Activitățile de îngrijire a plantelor oferă discreție și sunt modalități neamenințătoare de a se concentra asupra rezolvării problemei. Oferiți suport și informații</li></ul>

**Anxietate**

- Energie extraordinară cheltuită pentru evitarea situațiilor în care aceștia ar putea experimenta anxietate sau panică care se simt foarte intens
  - Disconfort fizic extrem de simptome fiziologice de anxietate și panică
- Atrageți atenția cu activități horticole care sunt interesante și auto-motivante. Cereți clienților să evalueze frecvent nivelul lor de emoții pe o scară de la 0-10 pentru a-i ajuta să învețe cum să-și controleze propriile sentimente
  - Distrageți atenția de la simptomele fizice folosind efectele relaxante ale plantelor, naturii, grădinăritului. Învățați tehnici de relaxare folosind respirația profundă și meditația în grădină și exerciții de prezență prin mirosirea plantelor.

Sursa: <https://www.antioch.edu/wp-content/uploads/2020/11/0411953horticulture-therapy-workbook.pdfz>





# ALTE ACTIVITĂȚI DE CONECTARE LA NATURĂ



## Gătitul

- Scop: sănătate fizică; comunicare; lucru in echipa; urmarea instrucțiunilor; învățarea unei noi abilități
- Activități: spălare; tăiere; amestecare; măsurare; gătit; curățenie; servire etc.



## Stând pe o bancă sau pe un scaun afară și ascultând/vizionând

- Scop: conectarea la natura; eliberare de stres; abilități de ascultare



## Măturarea, greblarea, prășitul

- Scop: sănătate fizică; oferă sens și scop



## Plimbare/alergare

- Scop: sănătate fizică, conectare la exterior, vitamina D etc.



## Udarea florilor și a plantelor

- Scop: sănătate fizică; oferă sens și scop



## Umplerea hrănitoarelor pentru păsări

- Scop: sănătate fizică; oferă sens și scop



## Jocuri pe gazon în aer liber

- Scop: sănătate fizică; Joaca; comunitate, urmând instrucțiuni



## Uscarea florilor și ierburilor

- Scop: Învățați o nouă abilitate, aromaterapie, creați cadouri pentru alții



## Păstrarea unui jurnal

- Scop: observație, conectați natura la propria viață etc.



## Garden Club

- Scop: comunitate, împărtășire, activitate fizică



# SELECTAREA PLANTELOR

**Atunci când implicați persoane în activități de terapie prin natură, luați în considerare utilizarea varietăților de plante care au calități senzoriale și texturale. Plantele senzoriale le includ pe cele care au calități speciale de sunet, miros, gust, atingere și vizuale.**

## **Exemple de plante senzoriale excelente:**

- Atingere – plante suculente (cum ar fi aloe vera)
- Gust – busuioc, căpșuni, mazăre, rozmarin, morcovi, roșii, zmeură, pomi fructiferi
- Miros – iasomie, cimbru, lavandă, pelargonii, busuioc, mentă
- Culoare strălucitoare – trandafiri, crizanteme
- Sunete – porumbul, iarba foșnesc când bate vântul.

## **Faceți o grădină ușor de utilizat pentru persoanele cu dizabilități**

Pentru a oferi acces ușor și sigur și pentru a găzdui persoanele cu o serie de dizabilități, poate fi necesar să faceți câteva modificări atunci când vă planificați grădina, inclusiv:

- Ridicați straturile de grădină pentru a ajuta persoanele cu restricții fizice și pentru a evita aplecarea.
- Furnizați mese care să fie accesibile pentru scaunul cu roțile, unde oamenii să poată face ghivece și plantați împreună.
- Folosiți ghivece, casete pentru ferestre, roabe și containere înălțate pentru a face grădinăritul mai accesibil – acestea pot fi folosite și atunci când spațiul și lumina soarelui sunt limitate.
- Furnizați coșuri suspendate retractabile care pot fi trase în sus și în jos, astfel încât să fie ușor accesibile.
- Folosiți containere cu roți, care pot fi mutate cu ușurință în poziții accesibile și pentru a capta lumina soarelui.
- Păstrați căile netede, antiderapante, accesibile și plane.
- Aveți la îndemână o sursă de apă și așezați plantele împreună în funcție de nevoile lor de apă.
- Aveți în apropiere o zonă de depozitare a echipamentelor sau o magazie.
- Asigurați umbră pentru lucrul în grădină vara (nu uitați să folosiți pălării, cremă de protecție solară și alte protecție solară).
- Asigurați acces facil la toalete.

# Echipamente de grădină pentru persoane cu dizabilități

Echipamentele de grădină pot fi adaptate în multe moduri pentru a se potrivi persoanelor cu diferite dizabilități. Consultați un terapeut ocupațional pentru sfaturi de specialitate. Sugestiile includ:

- Folosiți bandă, căptușeală din spumă, mânere de bicicletă și țevă din PVC pentru a îmbunătăți aderența și lungimea mânerului pe unelte.
- Găsiți unelte ergonomice specifice (concepute pentru a reduce disconfortul) și abilitare – acestea sunt disponibile la unele magazine de grădinărit.
- Folosiți mănuși care au o suprafață lipicioasă sau mănuși cu puncte de prindere.
- Utilizarea atelelor și a suporturilor poate fi, de asemenea, adecvată – consultați un terapeut ocupațional.
- Căutați unelte ușoare care sunt mai ușor de manevrat.

## DE REȚINUT

- Grădinăritul este o activitate sănătoasă, stimulativă, de care se pot bucura oamenii indiferent de aptitudini și competențe.
- Echipamentele și uneltele de grădinărit pot fi modificate pentru a se potrivi persoanelor cu dizabilități.
- Grădina dumneavoastră poate fi amenajată astfel încât straturile de grădină să fie ușor accesibile și sigure.





*R. F. A. T. M. D. și E., la bucătărie*

# BIBLIOGRAFIE:

1. “Recovering With Nature”: A Review of Ecotherapy and Implications for the COVID-19 Pandemic, Pourabi Chaudhury and Debanjan Banerjee
2. A Look at the Ecotherapy Research Evidence, Craig Chalquist, John F. Kennedy University, Pleasant Hill, California.
3. Advancing Environmental Epidemiology to Assess the Beneficial Influence of the Natural Environment on Human Health and Well-Being, Raquel A. Silva, Kim Rogers, and Timothy J. Buckley.
4. Ecotherapy – A Forgotten Ecosystem Service: A Review James K. Summers\* and Deborah N. Vivian
5. Healthy nature healthy people: ‘contact with nature’ as an upstream health promotion intervention for populations, CECILY MALLER, MARDIE TOWNSEND, ANITA PRYOR, PETER BROWN and LAWRENCE ST LEGER, Affiliated with the NiCHE Research Team (Nature in Community, Health and Environment) of the School of Health and Social Development, Deakin University, Melbourne, Australia.
6. Nature Contact and Human Health: A Research Agenda/ Howard Frumkin, Gregory N. Bratman, Sara Jo Breslow, Bobby Cochran, Peter H. Kahn Jr, Joshua J. Lawler, Phillip S. Levin, Pooja S. Tandon, Usha Varanasi, Kathleen L. Wolf, and Spencer A. Wood
7. Nature and Health, Terry Hartig, Richard Mitchell, Sjerp de Vries, and Howard Frumkin
8. Nature-based Regenerative Healing: A case-study of interpersonal ecotherapy Thomas Puk, Lakehead University, Thunder Bay, Ontario, Canada
9. To Stress the Importance of Nature, Nature-Based Therapy for the Rehabilitation and Prevention of Stress-Related Disorders, Eva Sahlin Faculty of Landscape Architecture, Horticulture and Crop Production Science Department of Work Science, Business Economics, and Environmental Psychology, Alnarp
10. <https://www.antioch.edu/wp-content/uploads/2020/11/0411953horticulture-therapy-workbook.pdf>



**FARA**  
o familie pentru cei fără



***Drepturile de autor asupra textului aparțin coordonatorului și autorului acestui material. Distribuirea, preluarea, reproducerea integrală sau parțială în formă tipărită și/sau electronică este posibilă doar cu acordul prealabil. Este posibilă citarea materialului doar și numai cu menționarea corectă a sursei, autorului și a website-ului de unde a fost preluată. Răspunderea pentru opiniile exprimate aparțin în exclusivitate autorului.***