
JAK SE RODÍ PLÁN PRO ZAHRADNÍ TERAPII

MGR. KAROLÍNA HÖNIGOVÁ, MBA

AT KONFERENCE 2025
KRAJSKÁ ZDRAVOTNÍ, A. S. –
MASARYKOVA NEM. V ÚSTÍ NAD LABEM
ADIKTOLOGICKÁ AMBULANCE



ÚVOD

- ❖ Co je zahradní terapie?
- ❖ K čemu lze využít zahradní terapii?
- ❖ Historie zahradní terapie
- ❖ Jak je schůdné prosadit projekt zahrady?
- ❖ Plán a projekt



„Vybudování terapeutické zahrady vhodné pro oddělení psychiatrie
(ve zdravotnickém zařízení) pro možnosti zahradní terapie.“

CO JE ZAHRADNÍ TERAPIE?

- ❖ terapeutické zahradničení je **cílené, vedené a má smysl**
- ❖ jde o **proces**: pohyb, vnímání, vztah, smysl
- ❖ podporuje u jedince změnu, růst, stabilizaci
- ❖ podpůrná léčebná metoda využívající **přírodní prostředí** jako terapeutický nástroj
- ❖ odborné vedení v ČR zajišťují většinou terapeuti, sociální pracovníci, ergoterapeuti, pedagogové, zahradníci
- ❖ v zahraničí samostatný obor (propojení zahradní architektury + sociální práce + terapie)
 - již v r.1973 založena AHTA - Americká asociace zahradní terapie a začal vycházet vědecký časopis "Journal of Therapeutic Horticulture". Zahradní terapie se stala vědeckým oborem.



K ČEMU LZE VYUŽÍT ZAHRADNÍ TERAPII?

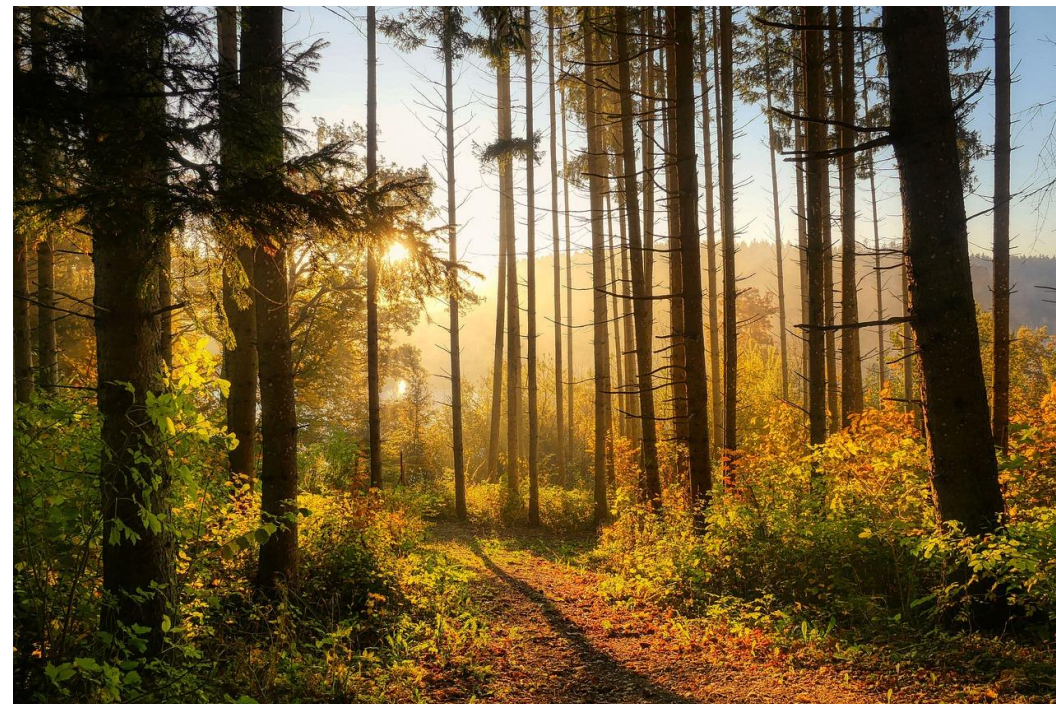
- ❖ k odreagování a relaxaci
- ❖ aktivizace a stimulace smyslů
- ❖ zlepšování motoriky a koncentrace
- ❖ pomoc při psychických potížích, při vyhoření, závislostech a psychiatrických onemocněních
- ❖ zmírnění projevů agresivity
- ❖ působí při léčbě různých dlouhodobých onemocnění
- ❖ podporuje komunikační i sociální schopnosti jednotlivců a podporuje pocit sounáležitosti
- ❖ kontakt s přírodou přináší klid a uvolnění



HISTORIE ZAHRADNÍ TERAPIE

- ❖ Starověký Egypt – léčivé procházky duševně nemocných členů královské rodiny
 - ❖ Galén z Pergamu (2. stol. n.l.) – ergoterapie
 - ❖ Klášterní zahrady (1. tis. n. l.), okrasné a parkové zahrady určeny k modlitbám, meditacím, relaxaci
 - ❖ 15. stol. v nemocnici „Urbis et orbis“ v Zaragoze léčba systematickou prací i na poli
-

-
- ❖ 16. stol. léčba zemědělskou činností v německých kláštrech, ale do 19. stol. obecně bez kvalitní lékařské a terapeutické péče
 - ❖ Společně v ústavech sirotci, trestanci, tělesně i duševně nemocní
 - ❖ r. 1768 psalo se "rýpání se v zemi" je lék
 - ❖ „Agrikolní kolonie“ v Německu (1850-1900), soběstačné zemědělské subjekty pro duševně nemocné
 - ❖ r. 1936 v Anglii léčebné metody pro osoby s tělesným a duševním postižením zahrnuty zahradnické aktivity



-
- ❖ Kolébkou zahradní terapie **USA** počátkem 19. století - Benjamin Rush, zakladatele americké psychiatrie. „Chudší pacienti, kteří pomáhali s prací v zahradě, aby si zaplatili lékařskou pomoc, se uzdravují rychleji, než pacienti bohatší, kteří neprojevovali žádnou činnost.“
 - ❖ Do konce 19. století vybudováno několik nemocnic, jejichž součástí byla léčba zahradnickou činností.
 - ❖ r. 1880 zakladatel dnešní americké psychiatrické asociace Thomas Kirkbride uznal práci na zahradě za zdraví prospěšnou
 - ❖ Návrat k zahradní terapii ve vyspělých **evropských zemích** začal v 60. a 70. letech minulého století. U Bodamského jezera byla otevřena první ukázková a terapeutická zahrada. V následujících desetiletích začala **být zahradní terapie poskytována u stále většího počtu nemocnic.**
-

A JAK TO BYLO V ČR?

- ❖ Každé zařízení (pro péči o psychicky nemocné) mělo své parky a zahrady - na okrajích měst, v blízkosti lesa či polí. Pacienti pracovali na poli, v zahradě a přilehlém hospodářství. Např. Ústav pro choromyslné v Praze, Jedličkův ústav, Bohnice, či Schreberovy zahrádky v Brně.
- ❖ od r. 1989 schováno do pojmu **ergoterapie**
- ❖ 1. 3. 2019 vznikla Asociace zahradní terapie



JAK JE SCHŮDNÉ PROSADIT PROJEKT ZAHRADY

- ❖ zrealizování projektu zahrady
 - ❖ absence finančních prostředků
 - reforma psychiatrie (podpora inovativních terapeutických přístupů v r.2017)
 - fond Ministerstva ŽP ČR, Fond Ústeckého kraje, Fond Krajské zdravotní, Státní fond životního prostředí
 - vypsání projekty nadačních fondů
-

PLÁN A PROJEKT

CVIČEBNÍ PRVKY

PETANQUE

ALTÁN

TRÁVNÍK



VYVÝŠENÉ ZÁHONY

BYLINKOVÁ SPIRÁLA

SMYSLOVÝ CHODNÍK

TRVALKOVÝ ZÁHON

TERAPEUTICKÉ PRVKY



1. BYLINKOVÁ SPIRÁLA

- ❖ **smyslové vnímání**
- ❖ pěstování a zpracování bylinek (sušení, příprava domácích čajů, kosmetiky)
- ❖ Stimulace hmatová = kontakt s půdou, kameny, rostlinami
- ❖ Stimulace čichová = čerstvý vzduch, vůně květin, **aroma** bylinek
- ❖ Stimulace optická = barevné květiny, změny ročních období
- ❖ Stimulace sluchová = šustění listů, zpěv ptáků
- ❖ Stimulace orální = **ochutnávání** vypěstovaných plodin, bylinné směsi na čaje, kosmetiku



2. SMYSLOVÝ CHODNÍK

- ❖ pohyb a fyzická aktivita
- ❖ chůze bosky: příznivý vliv na psychické zdraví a pohodu jedince - **uvolnění napětí v těle**
- ❖ **zlepšení motoriky, koordinace a rovnováhy**
- ❖ **stimulace nervového systému, snížení stresu, zlepšení spánku, zlepšení krevního oběhu**
- ❖ **zvýšení vnímání: svého těla a okolí**
- ❖ Stimulace hmatová = kontakt s půdou, kameny, jiným přírodním materiálem



3. VYVÝŠENÉ ZÁHONKY

- ❖ fyzické práce na zahradě = uznání, seberealizace
- ❖ **aktivní zapojení** do plánování zahrady
- ❖ **ruce jako nástroj** změny ve vztahu k vlastnímu životu, vnímat své pocity, objevovat
- ❖ vidět smysl v tom co děláme = **okamžité výsledky**, které můžeme vidět při plení, přesazování či sklizení, tak i ty dlouhodobé
- ❖ zpracovávání plodin



4. TRÁVNÍK = PLÁCEK NA CVIČENÍ A CVIČEBNÍ STROJE

- ❖ odpoutání od všedního dne a regenerace vnitřních zdrojů = meditace, autogenní trénink
- ❖ jóga
- ❖ pobyt v přírodě, **chůze** bosky
- ❖ pozorování života v přírodě
- ❖ **relaxace** po aktivitách, **zklidnění**



5. HMYZÍ HOTEL, PÍTKO, A JINÉ

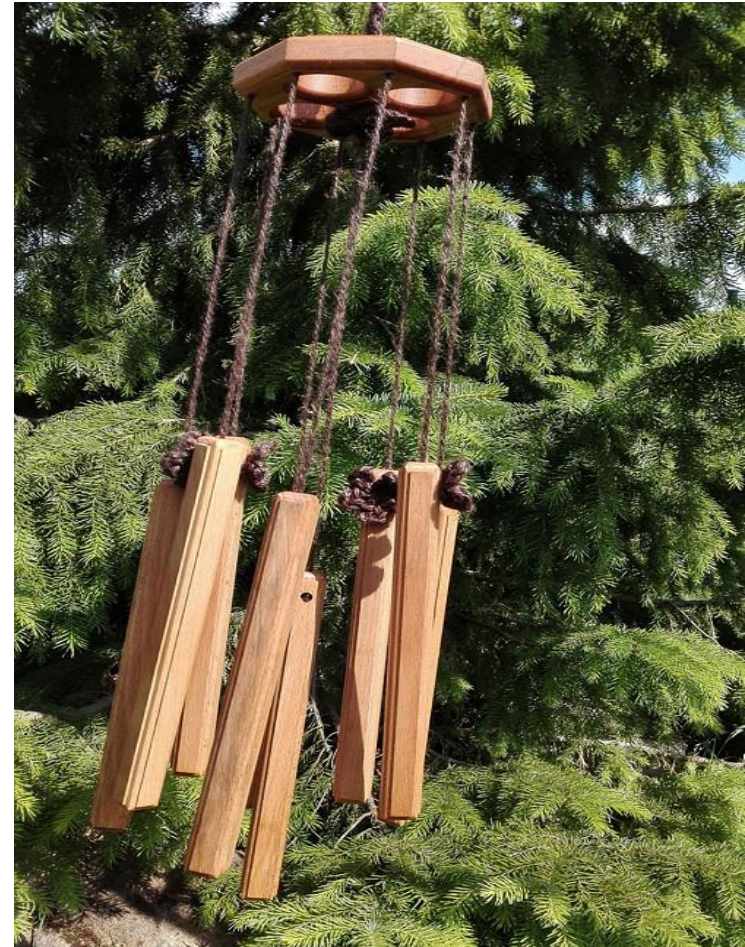
- ❖ **ruční tvorba** při ergoterapii - výběr vhodných metod, prostředků a činností
- ❖ pozorování života v přírodě = uměle vytvořená skrýš pro užitečné druhy hmyzu
- ❖ vidět smysl v tom co děláme = **okamžité výsledky**
- ❖ pomáhá při redukci škůdců, opylování rostlin a zvyšuje úrodu (např. včely samotářky, zlatoočka, slunéčka sedmítečná, škvoři)
- ❖ Stimulace optická = život kolem, změny ročních období
- ❖ Stimulace sluchová = šustění listů, zpěv ptáků







6. ZVUKOVÉ HŘIŠTĚ

- ❖ ruční tvorba při ergoterapii – výběr vhodných metod, prostředků a činností
- ❖ **muzikoterapie**
- ❖ využití starých věcí (pokličky, vařečky,...)
- ❖ využití **přírodního materiálu** (špalíčky dřev různých stromů, šnečí ulity, mušle,...)

- ❖ Stimulace hmatová = kontakt s půdou, kameny, a jiným přírodním materiálem
- ❖ Stimulace sluchová = tóny z použitých materiálů



REALIZACE PROJEKTU

- ❖ Zázemí pro zahradní terapii bylo vytvořeno při rekonstrukci budovy psychiatrie v roce 2021- 2023
- ❖ Revitalizace nevyužívaného oploceného prostranství kolem budovy psychiatrie
- ❖ **Stavební úpravy:** zabudování cvičebních prvků, pítka, altánu, hřiště na petanque, lavičky 
- ❖ **Zahradní údržba:** travní porost, prořez stávajících vzrostlých stromů 
- ❖ **Činnosti na zahradě:** plán prací, zájem ze strany pacientů, využití dobrovolnosti 
- ❖ **Rizika:** alergeny, úmrtí rostlin či jakýkoliv jiný neúspěch, který by mohl klienty negativně ovlivnit
- ❖ **K realizaci:** trávník, terapeutické prvky, vysázení smíšeného trvalkového záhonu 

JAK TO U NÁS VYPADÁ?





FINANCOVÁNÍ

- ❖ odhad ceny...
- ❖ Terapeutická zahrada o rozloze 1500 m², z toho trávník cca 800 m²
- ❖ Orientovaná na jiho-západ
- ❖ Financování z vlastních zdrojů – **fond KZ? Získání dotace?**
- ❖ Dary (lokální firmy 🌀)
- ❖ Svépomoc (pacienti, zaměstnanci)

		Zemní práce	Ornice	
Stavební úpravy	800 m ²	7 000,-	148 000,-	155 000,-
Rostliny	200 m ²	500 ks	...	50 000,-
Zahradní náčiní	Materiál	Doplňky	...	85 000,-
Celkem:	290 000 Kč

VYUŽÍVÁNÍ

- ❖ Zlepšení podmínek léčby na uzavřeném psychiatrickém oddělení, např. zapojením pacientů a zdravotnického personálu do sázení rostlin a údržby zahrady.
- ❖ Zapojení rodinných příslušníků pacientů a dalších osob na podporu léčby nemocných pacientů (víkendové aktivity).



ZÁVĚR

- ♥ Sehnat financování projektu je obtížným úkolem, ale nevzdáváme to!
- ☀ Pozitivní vliv na chronické psychotické pacienty.
- ♣ Aktivní zapojení adiktologických pacientů.



- ♪ **Diskuze:** Zkušenosti z jiných, již realizovaných, zahrad s terapeutickými prvky?
Zkrátíme čas hospitalizací a zrychlíme stabilizaci pacientů?
Obstarání financí na realizaci zahrady?

DĚKUJI ZA
POZORNOST

