



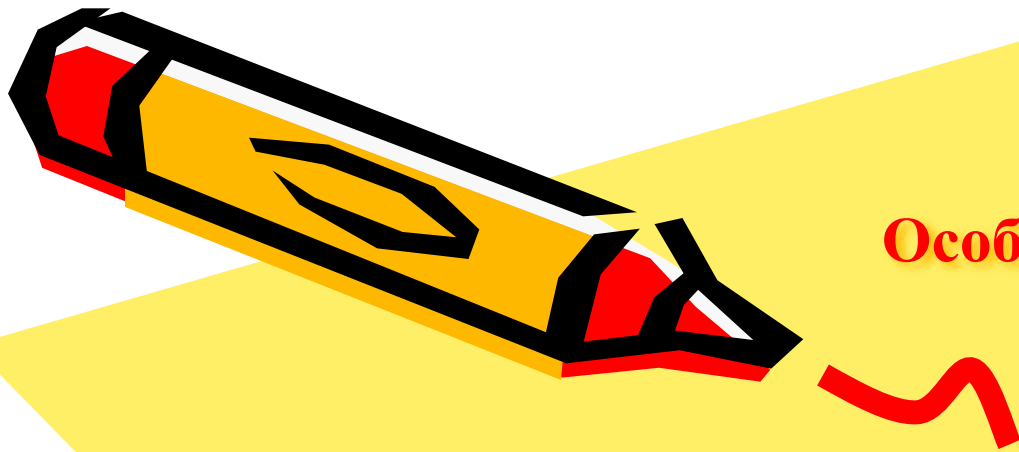
# Гарденотерапия в пожилом возрасте: особенности методики, задачи и преимущества

Захарова Ю.В.



После выхода на пенсию жизнь человека кардинально меняется: теряются социальные связи, сужается круг общения, что негативно сказывается на состоянии здоровья. Поэтому важно сохранить у пожилых людей навыки общения, которые требуются для адаптации в социуме. Специалисты рекомендуют для этого использовать мероприятия, которые вызовут интерес у пациента, помогут забыть о переживаниях. Одним из таких занятий является гарденотерапия.

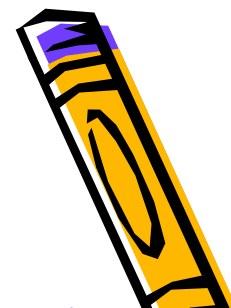




## Особенности социокультурной реабилитации

Гарденотерапия или садовая терапия является частью экотерапии, основанной на использовании растений для улучшения психического состояния пациентов. Методика воздействует на тело, разум и душу людей, поэтому позволяет корректировать поведенческие и эмоциональные расстройства, широко используется в рамках реабилитационного периода после тяжелых заболеваний. Тематику занятий строят с учетом времени года, интересов пациентов, погодных условий, праздников. Во время терапии врач учитывает темп развития специальных навыков, степень самостоятельности, способность работать в коллективе.





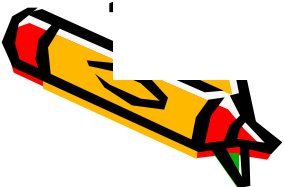
Метод широко применяют для реабилитации пациентов с онкопатологиями, болезнью Альцгеймера, ментальными нарушениями, хроническим алкоголизмом, а также лиц, которые приняли участие в боевых действиях. Основная задача гартенотерапии - улучшение физического и психического состояния

пациентов



# Цели гартенотерапии

- Улучшение моторных и трудовых навыков (мышечная координация, тренировка хватательных навыков);
- Тренировка мелкой моторики рук, что возвращает их ловкость, гибкость пальцев, разрабатывает мелкие суставы
- Оздоровление пациентов. Благодаря длительному пребыванию на свежем воздухе, использованию растений, которые выделяют фитонциды, удастся снизить риск развития инфекционных заболеваний;
- Оказание психологической поддержки пожилым людям посредством взаимодействия с растениями;
- Актуализация когнитивных функций, творческого потенциала, коммуникативных навыков;
  - Профилактика развития чувства одиночества;
- Повышение способности адаптироваться в социуме.



# Важно!

Садовая терапия приводит к перераспределению агрессивной энергии, поэтому пациенты становятся более уравновешенными, доброжелательными и внимательными.





# Как организовать занятия?

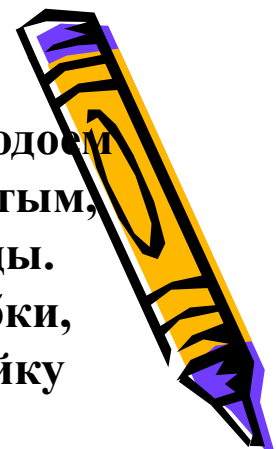


Для ослабленных людей, которые могут передвигаться с помощью ходунков, палочки, рекомендуют установить широкие скамейки со спинками, кресла с зонтиками. Для слабовидящих пациентов следует окантовать дорожки кирпичным бордюром или разделительными полосами на дорожках из гравия. Это позволит человеку самостоятельно определять направление движения, наличие поворотов.

Для пациентов со сниженным зрением можно использовать звуковые, тактильные или ароматические ориентиры.



- Многие специалисты рекомендуют организовать небольшой водоем в терапевтическом саду. Однако пруд лучше сделать приподнятым, это позволит пациентам безопасно подойти к самой кромке воды. Украшением водоема могут быть не только растения, но и рыбки, фонтаны. Рядом с прудом следует расположить удобную скамейку под навесом.
- Во время организации сада следует создавать удобные грядки и клумбы, которые находятся на расстоянии не менее 1,2 м от земли. Это позволит пациентам ухаживать за растениями, не наклоняясь, сидя в удобном кресле или на скамейке. Необходимо обеспечить удобный доступ к цветнику.
- Если пациент не способен работать в саду, то можно оборудовать индивидуальное рабочее место под навесом, в беседке. В таких случаях рекомендуют создание миниатюрных композиций из садовых и комнатных растений с использованием вспомогательных материалов (ракушек, камней, фигурок, цветных стекол).







- Врач может увлечь пациента созданием композиций из засушенных растений. Такое занятия объединяет в себе элементы гартено- и арт-терапии, поэтому принесет удовольствие, будет способствовать самореализации.



## Какие растения рекомендуют



Во время гартенотерапии можно использовать различные травы, кустарники, цветы, однако они должны отвечать основному критерию – быть безопасными. При организации занятий не следует использовать ядовитые (аконит, паслен, олеандр, белладонна, клещевина), колючие (кактусы, розы) растения. Отказаться рекомендуют от лютика едкого, борщевика, которые обладают едким соком, а также конопли и дурмана обыкновенного, содержащих наркотические соединения.

**Важно!** Нужно избегать растений, сок которых может привести к развитию фотохимического ожога на фоне воздействия солнечных лучей. К ним относят: пастернак, борщевик



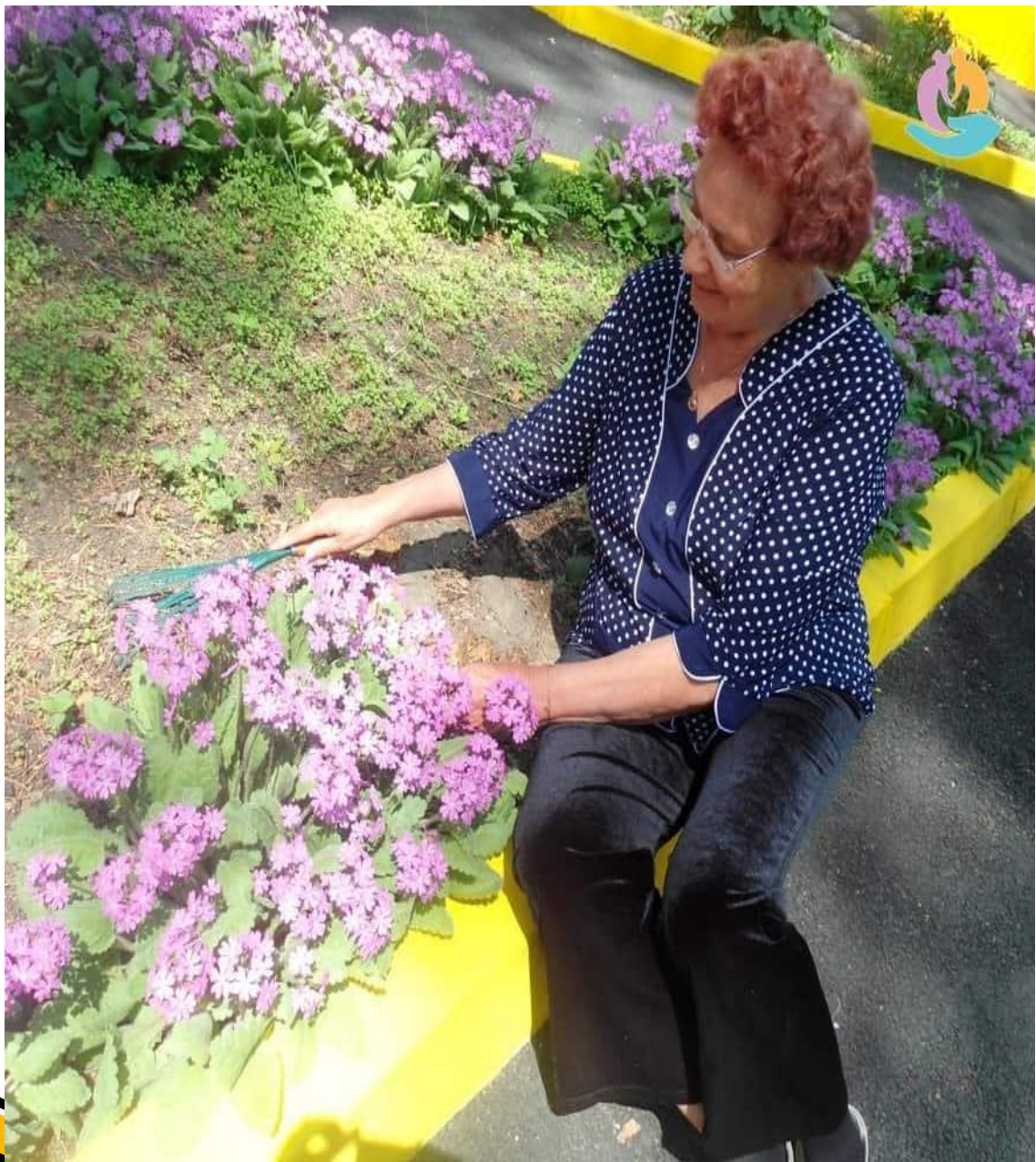
# Преимущества методики



- Эмоциональная готовность. Повышается восприимчивость пациентов к миру природы, формируется положительное отношение к растениям. Работа с природными материалами приводит к совершенствованию психических познавательных процессов, наполняет жизнь новыми впечатлениями. Улучшается эмоциональное настроение и общее самочувствие, снижается тревожность;
  - Деловая готовность. Люди реализуют собственные знания и навыки в различных социально-бытовых ситуациях. Улучшается память, концентрация внимания, снижается стресс и риск развития депрессивного состояния;
  - Повышение физической активности и чувственной стимуляции;
  - Снижение выраженности эмоциональных переживаний, появление чувства любви к себе, уверенности в собственных силах;
- Развивается тактильная и психологическая чувствительности к живому.







- Таким образом, садовая терапия основана на приобщении пациентов к работе с растениями (выращивание домашних цветов, растений, озеленение территории). Лечение позволяет улучшить социальное, физическое и психологическое состояние пожилых людей. Занятия проходят по индивидуальной программе, способствуют развитию у человека познавательной активности, мелкой моторики, интереса к окружающему миру, наблюдательности, памяти, терпения, трудолюбия и творческих способностей. Садовая терапия показана пациентам, которые желают избавиться от стресса, улучшить настроение, успешно адаптироваться в новых условиях социума.

