

Οι Θεραπευτικοί Κήποι και η Σημασία τους για Άτομα με Προβλήματα Όρασης

Δ. Μανωλοπούλου, Β. Καραμπατάκης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η φύση έχει αναγνωριστεί από την αρχαιότητα ως παράγοντας θεραπείας, συσχετιζόμενη με τη λατρεία, τη νοσηλεία και την ψυχική υγεία. Οι θεραπευτικοί κήποι, αν και εμφανίστηκαν εντονότερα την περίοδο της επιδημίας της φυματίωσης (1885-1910), άρχισαν να ενσωματώνονται συστηματικά στους χώρους υγειονομικής περίθαλψης από τη δεκαετία του 1990 (Marcus & Sachs, 2013). Οι σύγχρονες μελέτες αποδεικνύουν τη θετική τους επίδραση στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας, ιδίως σε πληθυσμούς με αναπηρίες (Ulrich, 1984; Söderback et al., 2004).

Το παρόν άρθρο είναι μια σύντομη εισαγωγή που εστιάζει στη σημασία των θεραπευτικών κήπων για άτομα με προβλήματα όρασης, με αναφορά στον σχεδιασμό τους, τα αισθητηριακά ερεθίσματα που χρησιμοποιούνται, καθώς και σε παραδείγματα εφαρμογής. Επιπλέον, αναφέρονται τα επιστημονικά τεκμηριωμένα οφέλη τους και η ανάγκη ανάπτυξης νέων προσβάσιμων φυσικών χώρων.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αλληλεπίδραση του ανθρώπου με τη φύση αποτελεί αντικείμενο μελέτης σε διάφορους επιστημονικούς τομείς, από την ψυχολογία και την ιατρική έως τον αστικό σχεδιασμό. Σύμφωνα με τον Ulrich (1984), η επαφή με φυσικά περιβάλλοντα έχει άμεση θετική επίδραση στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Οι θεραπευτικοί κήποι συνιστούν ειδικά διαμορφωμένους χώρους που συμβάλλουν στην αποκατάσταση και την ευεξία, ειδικά για άτομα με αυξημένες ανάγκες, όπως τα άτομα με προβλήματα όρασης (Cooper Marcus & Sachs, 2013). Το παρόν άρθρο είναι μία σύντομη ενημερωτική αναφορά.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΚΗΠΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ

Οι θεραπευτικοί κήποι σχεδιάζονται με γνώμονα τη δημιουργία μιας πολυαισθητηριακής εμπειρίας, η οποία ενισχύει την αλληλεπίδραση των ατόμων με το περιβάλλον μέσω ήχων, αρωμάτων, υφών και προσαρμοσμένων διαδρομών.

Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτών των κήπων περιλαμβάνουν:

- **Έχους προσανατολισμού:** Η παρουσία φυσικών

Corresponding author: D. Manolopoulou
e-mail: dmanolop@auth.gr

ήχων, όπως τρεχούμενο νερό, κελάδημα πουλιών και θρόισμα φύλλων, μπορεί να βελτιώσει τον χωρικό προσανατολισμό των ατόμων με προβλήματα όρασης (Marcus & Sachs, 2013).

- **Έντονες οσμές:** Φυτά όπως π.χ. η λεβάντα, το δεντρολίβανο και η μέντα λειτουργούν ως φυσικά σημεία αναφοράς, βελτιώνοντας την αντίληψη του χώρου μέσω της όσφρησης (Söderback et al., 2004).

- **Διαφορετικές υφές:** Οι ποικίλες επιφάνειες (π.χ., χαλί, ξύλο, πέτρα) παρέχουν επιπλέον ερεθίσματα που βοηθούν στην κίνηση και την πλοήγηση μέσω της αφής (Thompson, 2017).

- **Προσβασιμότητα:** Σαφώς ορισμένες διαδρομές, απουσία φυσικών και τεχνητών εμποδίων, καθώς και πινακίδες σε γραφή Braille διευκολύνουν τη χρήση των κήπων από άτομα με οπτικές αναπηρίες (Cooper Marcus & Sachs, 2013).

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΚΗΠΩΝ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ

- **Central Park Sensory Garden, Νέα Υόρκη:** Περιλαμβάνει φυτά με έντονα αρώματα, ακουστικά σημεία προσανατολισμού και μονοπάτια αφής, παρέχοντας μια πλήρη αισθητηριακή εμπειρία (Hussain, 2012).

- **Jardin des Sens, Παρίσι:** Σχεδιασμένος με διαδρομές που καθοδηγούν τους επισκέπτες μέσω αρωμάτων και υφών, προσφέροντας αυξημένη ανεξαρτησία στα άτομα με προβλήματα όρασης (Thompson, 2017).

- **Πρόγραμμα «Κήποι Υγείας», Αθήνα:** Δημιουργία θεραπευτικών κήπων σε δημόσια νοσοκομεία και χώρους αποκατάστασης με σκοπό τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής ένταξης (Δήμος Αθηναίων, 2022).

ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι έρευνες τεκμηριώνουν πολλαπλά οφέλη από τη χρήση θεραπευτικών κήπων:

- **Μείωση άγχους και βελτίωση ψυχικής υγείας:** Η επαφή με τη φύση συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων κορτιζόλης και στη χαλάρωση (Ulrich, 1984).

- **Ενίσχυση της αυτονομίας:** Οι ειδικά σχεδιασμένοι κήποι προάγουν την ανεξαρτησία των ατόμων με οπτική αναπηρία, παρέχοντας ασφάλειά και καθοδηγούμενα μονοπάτια (Söderback et al., 2004).

- **Βελτίωση κοινωνικής ένταξης:** Οι κήποι αυτοί προωθούν την αλληλεπίδραση και τη συμπερίληψη, διευκολύνοντας την κοινωνικοποίηση (Marcus & Sachs, 2013).

- **Βελτίωση της σωματικής υγείας:** Οι δραστηριότητες μέσα στους θεραπευτικούς κήπους, όπως η κηπουρική, συμβάλλουν στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της κινητικότητας (Söderback et al., 2004).

- **Ανάπτυξη γνωστικών και αισθητηριακών δεξιοτήτων:** Η αλληλεπίδραση με διαφορετικά φυσικά στοιχεία ενισχύει τη γνωστική εγρήγορση και τις αισθητηριακές ικανότητες (Thompson, 2017).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Αυτή η σύντομη περιγραφή στοχεύει στο να προβάλλει το γεγονός ότι οι θεραπευτικοί κήποι συνιστούν ένα σημαντικό εργαλείο για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με προβλήματα όρασης.

Παρέχουν έναν ασφαλή, πολυαισθητηριακό χώρο που ενισχύει την ανεξαρτησία, μειώνει το άγχος και προάγει την κοινωνική ένταξη.

Η δημιουργία περισσότερων τέτοιων χώρων θα μπορούσε να αποτελέσει έναν στρατηγικό στόχο για τις σύγχρονες πόλεις, καθιστώντας το αστικό περιβάλλον πιο φιλικό και συμπεριληπτικό για όλους. Η χρησιμότητά τους, μεταξύ άλλων, για τα άτομα με σοβαρά προβλήματα όρασης, δεν μπορεί να αγνοηθεί.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Cooper Marcus, C., & Sachs, N. A. (2013). *Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces*. Wiley.
- Hussain, A. (2012). Sensory Gardens for the Visually Impaired: A Study in Urban Environments. *Urban Studies Journal*.
- Söderback, I., Soderstrom, M., & Schalander, E. (2004). Horticultural Therapy: The Use of Gardens in Health Care. *Journal of Rehabilitation Research*.
- Thompson, C. W. (2017). *Urban Open Spaces and Well-Being: The Role of Sensory Gardens*. Routledge.
- Ulrich, R. S. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.
- Δήμος Αθηναίων. (2022). Πρόγραμμα «Κήποι Υγείας» και οι επιδράσεις στην ψυχική ευεξία των πολιτών. Αθήνα.