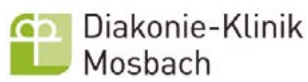
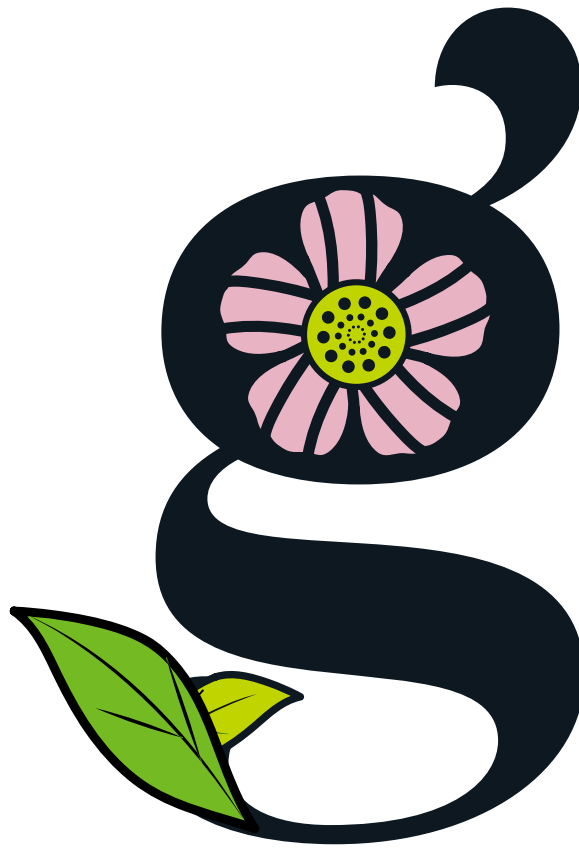


HEALING gardener

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Αυτός ο Μεθοδολογικός Οδηγός αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Healing Gardener, το οποίο συγχρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Εταίροι του έργου:

INTRAS Foundation, Ισπανία (Συντονιστής)

Jardines Terapéuticos Palmlof, Ισπανία

Ίδρυμα Θεοτόκος, Ελλάδα

Johannes Diakonie Mosbach, Γερμανία

Αριθμός αναφοράς έργου: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000030259

Το έργο Healing Gardener συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο αυτού του Μεθοδολογικού Οδηγού είναι αποκλειστική ευθύνη της κοινοπραξίας του έργου και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η Ισπανική Υπηρεσία για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE) είναι υπεύθυνες για την οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Επιτρέπεται κάθε είδους αναπαραγωγής ή διανομής, με εξαίρεση εμπορικούς σκοπούς, αρκεί να αναγνωρίζεται και να αναφέρεται η πηγή.

Έτος έκδοσης: 2023

Περιεχόμενα

2. Η χρήση των μεταφορών και η διέγερση των αισθήσεων	11
3. Προετοιμασία μηνιαίου και ετήσιου προγράμματος	13
4. Σχεδιάζοντας και προετοιμάζοντας τη συνεδρία	16
5. Αξιολόγηση.....	24
6. Καθορισμός Στόχων	26
7. Προσαρμογή και Διαβάθμιση	30
8. Βασικά εργαλεία και υλικά κηπουρικής	32
9. Υγεία και ασφάλεια.....	34
Βιβλιογραφία.....	37
Παραρτήματα	39



Εισαγωγή

Από την Κάριν Πάλμλοφ

Οι άνθρωποι επωφελούνται από τη φύση με πολλούς τρόπους. Η φύση δεν μας παρέχει μονάχα αέρα, νερό, φαγητό, πρώτες ύλες και προστασία, αλλά κάνει επίσης καλό στην υγεία και την ευεξία μας. Όπως λέει μια νέα γυναίκα, η οποία συμμετέχει σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα φυτοκομίας (μία θεραπεία, η οποία χρησιμοποιεί τη σχέση ανάμεσα στα φυτά, τη φύση και τους ανθρώπους, ώστε να επιτευχθεί ολιστική ευεξία), «Έχω κρίσεις άγχους και κοιμάμαι πολύ άσχημα. Η ενασχόλησή μου με τον κήπο με βοήθησε να γνωρίσω καλύτερα τον εαυτό μου και να λειτουργώ όπως είμαι. Τα φυτά με ηρεμούν, δεν βιάζονται, δεν με κρίνουν. Χρειάζονται απλώς κάποιον να τα φροντίζει. Αυτή είναι η δουλειά μου. Το να βρίσκομαι εδώ και να δουλεύω με κάποιον που με υποστηρίζει, με ηρεμεί. Κοιμάμαι πάντα καλύτερα όταν έχω περάσει τη μέρα μου στον κήπο».

Σε αυτό το κείμενο θα εξηγήσουμε τη μεθοδολογία της Φυτοκομίας και του Κοινωνικού και Θεραπευτικού Κήπου – ένας αυτόνομος κλάδος ενταγμένος στις θεραπείες που βασίζονται στη φύση. Θα μιλήσουμε για τις θεωρίες, τις υποθέσεις και την έρευνα που οδήγησαν στην επίδειξη της αποτελεσματικότητας της θεραπείας και των καινοτομιών στον κήπο και/ή στον οπωρώνα. Θα εξετάσουμε πώς έχει εξελιχθεί με τα χρόνια και πώς εφαρμόζεται σήμερα.

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΦΥΣΗ.

Η επαφή με τη φύση δημιουργεί ένα αίσθημα ηρεμίας, μειώνοντας την πίεση και τα επίπεδα άγχους. Παρόλα αυτά, δεν είναι μόνο η σχέση ανάμεσα στα φυτά και τους ανθρώπους που βοηθάει τη βελτίωση της διάθεσης, αλλά επίσης και η έκθεση στο φυσικό φως. Είναι μία σημαντική διέγερση για τον διαχωρισμό της σεροτονίνης, που είναι επίσης γνωστή ως η ορμόνη της ευτυχίας. Όταν τα επίπεδά της αυξάνονται στα κυκλώματα του νευρώνα, δημιουργεί αίσθηση ευεξίας, χαλάρωσης, ικανοποίησης και αυξάνει τη συγκέντρωση και την αυτοεκτίμηση. Το να βρίσκεται κάποιος σε εξωτερικό χώρο, η εργασία στον οπωρώνα και τον κήπο, η έκθεση στο φως και τα διαφορετικά ωφέλιμα βακτήρια της φύσης, βοηθούν στην ανάπτυξη δυνατότερου ανοσοποιητικού συστήματος.

Παρόλα αυτά, οι άνθρωποι έχουν σταδιακά απομακρυνθεί και έχουν χάσει τη σχέση τους με τη φύση, ιδιαίτερα οι νέες γενιές. Αυτό δηλώνεται από τον δημοσιογράφο και συγγραφέα Ρίτσαρντ Λουβ στο βιβλίο του “Last Child in the Woods” στο οποίο προειδοποιεί για τις αρνητικές επιπτώσεις στη φυσική και ψυχολογική υγεία. Τις περιγράφει ως «διαταραχή ανεπάρκειας φύσης». Δεν έχει ακόμα χαρακτηριστεί ως ασθένεια, όμως όλο και περισσότερες μελέτες αποδεικνύουν πώς επηρεάζεται η υγεία. Για παράδειγμα, μειωμένη χρήση των αισθήσεων, προβλήματα συγκέντρωσης, αυξανόμενη παχυσαρκία και αναπνευστικά προβλήματα, έλλειψη βιταμίνης D, κτλ. Γινόμαστε μία γενιά «εσωτερικού χώρου», περνάμε όλο και λιγότερο χρόνο έξω. Σύμφωνα με μία έρευνα, το 90% του χρόνου μας τον περνάμε σε εσωτερικούς χώρους.

Σήμερα, πολλοί επιστήμονες και άλλοι επαγγελματίες υγείας βλέπουν την επαφή με τη φύση ως ένα «εργαλείο» για τη βελτίωση της συνολικής υγείας των ανθρώπων. Ισχυριζόμενοι ότι είναι μία οικονομική και

εύκολης πρόσβασης λύση για τους περισσότερους, χρειάζεται μονάχα η υποστήριξη των αρχών. Όπως στο Ηνωμένο Βασίλειο, όπου το Εθνικό Σύστημα Υγείας ξεκίνησε ένα πιλοτικό πρόγραμμα Συνταγογράφησης της Φύσης το 2017 και το επεκτείνει από τότε. Η μελέτη που πραγματοποιήθηκε πριν την εφαρμογή της υπηρεσίας αυτής αποδείκνυε τα οικονομικά οφέλη στο σύστημα υγείας. Αποτελεί ορόσημο για τις θεραπείες που βασίζονται στη φύση. Για τον λόγο αυτό, ακολουθούν κάποιες από τις θεωρίες και έννοιες που υποστηρίζουν τις θεραπείες αυτές:

Η έννοια της βιοφιλίας

Η λέξη βιοφιλία σημαίνει την αγάπη για τη ζωή και επινοήθηκε από τον εξελικτικό βιολόγο Έντουαρντ Ο. Γουίλσον του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ στο βιβλίο του «Biorhilia” (1984). Η έννοια αυτή υποδηλώνει ότι η επαφή με τη φύση είναι βασική για την ανθρώπινη ψυχολογική ανάπτυξη. Η θεωρία υποστηρίζει ότι, στη διάρκεια εκατομμυρίων χρόνων στενής σχέσης με το περιβάλλον, ο άνθρωπος ανέπτυξε μια βαθιά και συγγενή συναισθηματική ανάγκη να είναι σε στενή επαφή με άλλα ανθρώπινα όντα, φυτά ή ζώα. Η ικανοποίηση αυτής της ζωτικής επιθυμίας, λέει ο Γουίλσον, είναι το ίδιο σημαντική με τη διαμόρφωση των σχέσεων με τους άλλους ανθρώπους. Όπως νιώθουμε καλά όταν κοινωνικοποιούμαστε, έτσι βρίσκουμε ηρεμία και προστασία όταν πηγαίνουμε σε ένα δάσος, στη θάλασσα ή όταν βρισκόμαστε με τα κατοικίδια μας.

Θεωρία Αποκατάστασης/Ανάκτησης Προσοχής

Μία από τις πιο καθοριστικές θεωρίες είναι η Θεωρία Αποκατάστασης/ Ανάκτησης Προσοχής (1989) των Κάπλαν και Κάπλαν, στην οποία η φύση θεωρείται ότι παίζει σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση από την ψυχική κόπωση. Η φύση μας επιτρέπει να ξεκουραζόμαστε, να σκεφτόμαστε ήρεμα και να αποσυμπιέζουμε το υπερβολικά κορεσμένο και διεγερμένο μας μυαλό από την καθημερινή μας ζωή, κάτι ζωτικό για την καλή υγεία. Επίσης μας επιτρέπει να βελτιώνουμε την ικανότητά μας να συγκεντρωνόμαστε ξανά και να είμαστε πιο αποτελεσματικοί όταν συνδεόμαστε εκ νέου με την καθημερινή μας ρουτίνα.

Σύμφωνα με αυτήν τη θεωρία, ένα περιβάλλον αποκατάστασης ή φυσικό περιβάλλον είναι αυτό που αποτελείται από τα παρακάτω τέσσερα στοιχεία:

- Ενθουσιασμό για τον φυσικό κόσμο, ο οποίος είναι γεμάτος από ενδιαφέροντα αντικείμενα. Ας σκεφτούμε τα φύλλα, τα λουλούδια, τα έντομα κτλ., τα οποία απορροφούν την προσοχή μας χωρίς καμία προσπάθεια, σαν να κάναμε διαλογισμό.
- Το να είμαστε μακριά είναι η αίσθηση του να δραπετεύουμε από τη ρουτίνα μας σε έναν χώρο, ο οποίος όσο μικρός και αν είναι, μας παρακινεί να αλλάξουμε.
- Εύρος, το περιβάλλον μας δίνει την αίσθηση ότι βρισκόμαστε σε έναν τελείως διαφορετικό κόσμο, στον οποίο «χανόμαστε» είτε είναι μικροί κήποι ή μεγάλοι ανοιχτοί ορίζοντες.
- Αρμονία, η σχέση του ανθρώπου με τη φύση, το περιβάλλον, το οποίο σημαίνει ότι νιώθουμε πιο ήρεμοι

και χαλαροί σε ένα φυσικό περιβάλλον παρά σε ένα τεχνικό, φτιαγμένο από τον άνθρωπο.

Θεωρία Μείωσης του Άγχους

Μία ακόμα θεωρία που βοηθάει να εξηγηθούν τα πλεονεκτήματα από την επαφή με τη φύση είναι η Θεωρία Μείωσης του Άγχους, του Ρότζερ Ούλριχ. Υποστηρίζει ότι η φύση δεν επηρεάζει μόνο το πνεύμα αλλά μπορεί να βοηθήσει επίσης και στη θεραπεία του σώματος.

Στη γνωστότερή του μελέτη “View Through a Window May Influence Recovery from Surgery” (1984) ο Ούλριχ μελετά την επίπτωση της θέας από το παράθυρο ενός νοσοκομείου στους ασθενείς που αναρρώνουν από επεμβάσεις στην κοιλιά. Παρατήρησε ότι οι ασθενείς που τα δωμάτιά τους είχαν θέα σε δέντρα, ανάρρωσαν πιο εύκολα από εκείνους που έβλεπαν τον τοίχο ενός κτιρίου. Οι ασθενείς που είχαν οπτική επαφή με τη φύση πήραν εξιτήριο πιο γρήγορα από το νοσοκομείο, είχαν λιγότερες επιπλοκές και χρειάστηκαν λιγότερα παυσίπονα από όσους αναγκάστηκαν να «κοιτούν τον τοίχο».

Η εξοικείωση με τέτοιες θεωρίες, μαζί με μελέτες και έρευνες σε αυτόν τον τομέα, βοηθάει στην καλύτερη κατανόηση των θεραπειών της φύσης.

1. Δράση, Ύπαρξη, Εξέλιξη, Ένταξη: η Εργασιακή Επιστήμη στον Θεραπευτικό Κήπο

Η εργασία στον θεραπευτικό κήπο είναι ο συνδυασμός και η ισορροπία ανάμεσα σε τέσσερις διαστάσεις: τη δράση, την ύπαρξη, την εξέλιξη και την ένταξη. Η ισορροπία ανάμεσα στις τέσσερις διαστάσεις απαιτείται, για να επιτύχει το άτομο υγεία και ευεξία. Κάθε διάσταση σχετίζεται και επηρεάζει τις άλλες όταν εκτελούνται εργασίες. Οι τέσσερις διαστάσεις έχουν διακυμάνσεις στη διάρκεια της ζωής, οι οποίες εξαρτώνται από το μέρος, την εργασία και τον χρόνο (Χιτς κ.ά., 2014). Η «δράση» συνδέεται στενά με την εργασία και την πραγματοποίησή της. Είναι η εκτέλεση μίας σημαντικής δραστηριότητας. Η «ύπαρξη» αναφέρεται στην αντίληψη του να είμαστε αληθινοί προς τους εαυτούς μας και προς τις ικανότητές μας για αυτό που κάνουμε. Συνδέεται με την αυτοεκτίμησή μας. Η «εξέλιξη» αναφέρεται στην ιδέα της μελλοντικής μας ύπαρξης, στην προσωπική μας μεταμόρφωση και την επίτευξη των δεξιοτήτων (Γουίλκοκ, 1998). Η «ένταξη» είναι το αίσθημα της εξωτερικής αποδοχής και των διαπροσωπικών συνδέσεων (Γουίλκοκ, 2006).

Ο θεραπευτικός κήπος προσφέρει το ιδανικό περιβάλλον για την ανάπτυξη των τεσσάρων εννοιών. Οι εργοθεραπευτές στηρίζουν το άτομο, ώστε να διευκολυνθεί η δράση, η ύπαρξη, η εξέλιξη και η ένταξή του ή να αποτελέσει μέρος του θεραπευτικού κήπου:

Δράση

Στον κήπο, ενθαρρύνεται η συμμετοχή ή «πραγματοποιούνται» διάφορες δραστηριότητες (σημαντικές για τον εξυπηρετούμενο) τις οποίες επιτρέπουν το περιβάλλον και οι κύκλοι της φύσης, όπως η φυτοκομία, η χαλάρωση και οι φυσικές δραστηριότητες ανάμεσα σε άλλες. Αυτή η θεραπευτική απόδοση των εργασιών προωθεί διαφορετικούς τομείς της ατομικής υγείας και ευεξίας του

Ύπαρξη και Εξέλιξη

Μπορούμε να «υπάρξουμε» αληθινοί προς τους εαυτούς μας χωρίς κρίση ή περιορισμούς στον κήπο. Για πολλούς ανθρώπους, το να βρίσκονται απλά στον κήπο, τους είναι αρκετό. Μπορούν να νιώσουν ευεξία με το να είναι μόνοι τους και να σκέφτονται το περιβάλλον, την ομορφιά του και τις αλλαγές του (Λέβερ και Γουάισμαν, 2016). Ομοίως, ο θεραπευτικός κήπος επιτρέπει την προσωπική αλλαγή μέσα από την ενασχόληση μαζί του. Έχουμε τη δυνατότητα να «εξελιχθούμε» σε αυτό που θέλουμε και να καταφέρουμε την αλλαγή που χρειαζόμαστε για να πετύχουμε ευεξία ή υγεία. Για παράδειγμα, ένας εξυπηρετούμενος μπορεί να συμμετάσχει σε ομαδικές θεραπείες για να «εξελιχθεί» σε έναν κοινωνικό άνθρωπο. Η φύση

μας κάνει να σκεφτόμαστε και να αντλούμε μεταφορές από τις εμπειρίες μας. Για παράδειγμα, το πώς φυτεύουμε τον σπόρο και αυτός «εξελίσσεται» σε λουλούδι, θα μπορούσε να είναι μία μεταφορά για το πώς μπορούμε να θέσουμε τα θεμέλια, ώστε η ψυχική μας υγεία να «ανθίσει».

Ένταξη

Ο θεραπευτικός κήπος, επίσης, προσκαλεί τον εξυπηρετούμενο να «ανήκει» ή να είναι μέρος μιας κοινότητας ή ενός τόπου, όπου θα νιώθει άνεση και ασφάλεια. Σύμφωνα με τους Ντάμιαντ και Γουότερχαους (2010) στην ανάλυσή τους για την πρακτική, ο θεραπευτικός κήπος προωθεί την υγεία και την ευεξία με έναν ουσιαστικό τρόπο μέσα από την ένταξη στον κήπο. Τονίζουν ότι τα πιο κατάλληλα χαρακτηριστικά του θεραπευτικού κήπου για να προωθηθεί η ένταξη είναι: τα θετικά σχόλια, τα στοιχεία επιλογής και αυτοδιάθεσης, η διαθεσιμότητα ιδιωτικών και κοινών χώρων, τα σωματικά και συναισθηματικά ασφαλή περιβάλλοντα (Ρεμπέιρο, 2001). Στην ομαδική κηπουρική λαμβάνουμε θετικά σχόλια, γινόμαστε εξειδικευμένα, παραγωγικά μέλη της κοινότητας, τη στιγμή που άτομα εντός και εκτός της κηπουρικής κοινότητας απολαμβάνουν και αναγνωρίζουν τα αποτελέσματα της κηπουρικής εργασίας. Στον θεραπευτικό κήπο, οι χρήστες έχουν την ευκαιρία για επιλογή και αυτοδιάθεση όταν επιλέγουν τη δραστηριότητα που έχει νόημα για αυτούς. Στις δραστηριότητες του κήπου μπορούν να πάρουν αποφάσεις σχετικά με τον σχεδιασμό του και οι δραστηριότητες προσαρμόζονται στις ανάγκες τους. Το περιβάλλον του κήπου επίσης δίνει τον χώρο για να καλλιεργηθεί ένα συναίσθημα ανεξαρτησίας, ιδιωτικότητας και ασφάλειας. Ο εξυπηρετούμενος μπορεί να δουλεύει αυτόνομα, να έχει τον χρόνο για προσωπικό στοχασμό. Ο εξυπηρετούμενος νιώθει ασφαλής μέσα στην ιδιωτικότητα που του προσφέρεται από τα πιο απομονωμένα μέρη του κήπου. Έχουμε επίσης την ευκαιρία να επικοινωνήσουμε τα συναισθήματά μας, να κοινωνικοποιηθούμε και να γίνουμε μέλη μιας ομάδας ή μιας κοινότητας. Οι ιδιωτικοί χώροι, μαζί με τη θεραπευτική χρήση του εαυτού από τους εργοθεραπευτές, συνεισφέρουν στη δημιουργία ενός συναισθηματικά σταθερού περιβάλλοντος (Ντάμιαντ και Γουότερχαους, 2010).

2. Η χρήση των μεταφορών και η διεύγερση των αισθήσεων

Σύμφωνα με το λεξικό Merriam-Webster, μία μεταφορά «είναι ένα σχήμα λόγου στο οποίο μία λέξη ή φράση, που δηλώνει ένα είδος αντικειμένου ή δράσης, χρησιμοποιείται στη θέση κάποιου άλλου για να δηλώσει μία ομοιότητα ή αναλογία ανάμεσά τους». Στον θεραπευτικό κήπο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα αντικείμενο, μία δραστηριότητα ή ιδέα και να το χειριστούμε ως μεταφορά. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα φυτό ή μία κηπουρική δραστηριότητα ως σύμβολο ή ως κάτι που υποστηρίζει ή προτείνει κάτι άλλο εξαιτίας κάποιας σχέσης, συσχέτισης, συνήθειας ή τυχαίας ομοιότητας.

Ο θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει τις μεταφορές ως θεραπευτικό εργαλείο για να φέρει στην επιφάνεια μία διαφορετική οπτική γωνία ή πλαίσιο αναφοράς στον εξυπηρετούμενο (Μπονάζι, 2021). Χρησιμοποιώντας μεταφορές από τη φύση ή την κηπουρική, μπορούμε να βοηθήσουμε τον εξυπηρετούμενο να δει τις συνθήκες ψυχικής ή σωματικής του υγείας από ένα άλλο πρίσμα, συνεισφέροντας στη μεταμόρφωση της συμπεριφοράς ή της ψυχοσύνθεσής του. Όπως εξηγεί η Ντανιέλα Σίλβα Μπονάζι (2021) «Μία μεταφορά λειτουργεί ως φακός μέσα από τον οποίο κοιτάζουμε μία συγκεκριμένη κατάσταση, ενσωματώνοντάς τη σε ένα δεύτερο, ξεχωριστό περιεχόμενο, το οποίο γίνεται ο φακός μέσα από τον οποίο μπορούμε τώρα να κοιτάξουμε την αρχική κατάσταση από ένα νέο πρίσμα». Η μεταφορά μας προσφέρει μία νέα προοπτική ή θεώρηση της αρχικής κατάστασης, επιτρέποντας στο άτομο να ανακατευθύνει συμπεριφορές ή τρόπους σκέψης.

Μπορούμε να αντλήσουμε μεταφορές από διαφορετικές στιγμές της διαδικασίας κηπουρικής ή φυτοκομίας. Για παράδειγμα, η Μπονάζι (2021) εξηγεί ότι η διαδικασία δημιουργίας μείγματος φυτικού εδάφους μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μεταφορά για να βοηθήσει τους χρήστες της υπηρεσίας να συλλάβουν τη σπουδαιότητα της προετοιμασίας μιας «καλής βάσης» για τη μέγιστη πρόοδο και ανάπτυξη. «Ένα καλό φυτικό υπόστρωμα περιλαμβάνει χώμα, το οποίο δίνει δομή στο φυτό, λίπασμα ή χούμος για να παίρνει θρεπτικά συστατικά και μικροοργανισμούς, άμμο που επιτρέπει στο νερό να περνάει μέσα από το χώμα και βρυοτύρφη για τη διατήρηση του νερού, την παροχή οργανικής ύλης και την αποτροπή συμπίεσης» (Μπονάζι, 2021). Οι άνθρωποι χρειάζονται μία «καλή βάση» επίσης, όπως ισορροπημένη διατροφή, εκπαίδευση, ισορροπημένη ξεκούραση, εργασίες με παραγωγικότητα και αυτάρκεια, μαζί με σωματική και ψυχική υγεία και ευεξία, ώστε να αναπτυχθούν και να ανθίσουν με όποιο τρόπο έχει σημασία για τον άνθρωπο αυτό.

Το βοτάνισμα είναι μία ακόμα κοινή δραστηριότητα στην κηπουρική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μεταφορά, για παράδειγμα, σε όσους αφορά το θέμα της ψυχικής υγείας. «Τα αγριόχορτα είναι φυτά που μεγαλώνουν γρήγορα και συνήθως θεωρούνται ανεπιθύμητα επειδή αφαιρούν από το χώμα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται τα επιθυμητά φυτά. Ένα αγριόχορτο είναι «ένα φυτό σε λάθος σημείο» (Μπονάζι, 2021). Τα φυτά αυτά μπορούν να συγκριθούν με τις αρνητικές ή παρεμβατικές σκέψεις που πρέπει να «καθαριστούν» ώστε να περάσει ο αέρος ή το οξυγόνο, να καθαρίσει το μυαλό και να προχωρήσει.

Ο κήπος ως εργαλείο ενσυνείδησης

Όταν δημιουργούμε τον θεραπευτικό μας κήπο, ένα από τα πιο χαρακτηριστικά γνωρίσματα είναι ο αισθητηριακός κήπος, ο οποίος προσφέρει διέγερση των αισθήσεων στους χρήστες της υπηρεσίας. Αυτό το εγγενές χαρακτηριστικό των φυτών, των δέντρων και των λουλουδιών μας δίνει μία διαρκή παρέμβαση. Τα αισθητηριακά ερεθίσματα που παρέχει ένας θεραπευτικός κήπος μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολλές ομάδες χρηστών ως εργαλεία για την επίτευξη μίας ποικιλίας θεραπευτικών στόχων, π.χ. γνωστικοί στόχοι (θεραπεία δια των αναμνήσεων), συναισθηματικοί και άλλοι. Μία παρέμβαση που ξεχωρίζει είναι η χρήση της διέγερσης των αισθήσεων ως πρακτική ενσυνείδησης.

Σύμφωνα με το περιοδικό Greater Good του Πανεπιστημίου του Μπέρκλεϊ, ενσυνείδηση σημαίνει «σταδιακή διατήρηση της επίγνωσης των σκέψεων, των συναισθημάτων, των σωματικών αισθήσεων μας και του περιβάλλοντος, μέσα από έναν ευγενή φακό ανατροφής» (Επιστημονικό Κέντρο Greater Good, 2023). Η διέγερση των αισθήσεων στον κήπο παρέχει μια πιο γειωμένη εμπειρία στη διάρκεια της πρακτικής της ενσυνείδησης. Οι ήχοι, οι μυρωδιές και η απτή πληροφορία συνδέουν ευγενικά τον εξυπηρετούμενο με το περιβάλλον.

Υπάρχουν πέντε αισθήσεις που μπορούν να διεγερθούν για τον σκοπό της πρακτικής ενσυνείδησης μέσα στο σκηνικό του αισθητηριακού κήπου: μυρωδιά, αφή, γεύση, ακοή και όραση.

Η μυρωδιά είναι μία από τις πιο αλησμόνητες αισθήσεις. Μας μεταφέρει σε ένα άλλο μέρος αλλά έχει επίσης τη μοναδική δυνατότητα να μεταφέρει την προσοχή μας κατευθείαν σε αυτό, να μας αποσπά από παρεμβατικές ή κυκλικές σκέψεις. Η διακοπή επεμβατικών, ανήσυχων σκέψεων ή καθημερινών εργασιών με μία δελεαστική ή ευχάριστη μυρωδιά, μπορεί να βοηθήσει τον εξυπηρετούμενο να συνδεθεί με τη στιγμή αυτή. Οι μυρωδιές μπορούν να επαναφέρουν την προσοχή μας στο «τώρα» με έναν ήρεμο τρόπο. Η Μπονάζι (2019) περιγράφει πως τα αρωματικά βότανα επαναφέρουν τα παιδιά στο τώρα, προτού δεσμευτούν σε μία προγραμματισμένη δραστηριότητα. Η αφή μας βοηθάει επίσης να παραμείνουμε στο παρόν. Όταν νιώθουμε ένα απαλό φύλλο ή μία κολλώδη σταγόνα ρετσίνας, η προσοχή μας μεταφέρεται στο αντικείμενο αυτό και η περιέργεια φουντώνει. Σε ό,τι αφορά τη διέγερση της όρασής μας, ο θεραπευτικός κήπος μας δίνει πάντα όμορφα, ενδιαφέροντα ή παράξενα αντικείμενα να κοιτάμε. Μία πληθώρα ερευνών καταλήγουν ότι η θέαση της φύσης παρέχει πλεονεκτήματα ψυχικής ξεκούρασης. «Η οπτική επαφή με τα λουλούδια, τα πράσινα φύλλα και τα ξύλινα υλικά έχουν θετικές επιπτώσεις στις εγκεφαλικές και αυτόνομες νευρικές δραστηριότητες σε σχέση με τον έλεγχο» (Int J Environ Res Public Health, 2019). Σε ό,τι αφορά τον ήχο, οι φυσικοί ήχοι που είναι παρόντες στον κήπο παρέχουν επίσης ανακούφιση και ευεξία στη διάρκεια των συνεδριών ενσυνείδησης. Για παράδειγμα, ο ήχος της βροχής στην οροφή ή το τιτίβισμα των πουλιών σε ένα δέντρο, μας φέρνουν στο παρόν και σε κατάσταση ηρεμίας. Η γεύση αποτελεί επίσης ένα τέλειο εργαλείο, το οποίο μας φέρνει στο παρόν μέσα από τη χαρά, την έκπληξη ή ακόμα και την αηδία. Μας προκαλεί επίσης την αναπόληση, όταν ανακαλούμε μία συγκεκριμένη γεύση, η οποία μας μεταφέρει σε μία ανάμνηση ενός συναισθήματος, γεγονότος ή προσώπου.

Η ενσυνείδηση στον θεραπευτικό κήπο μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για να αντιμετωπιστεί η υπερφόρτωση των αισθήσεων για τα παιδιά ή τους ενήλικες με αυτισμό ή αισθητηριακές διαταραχές. Η χρήση της ενσυνείδησης με την ήρεμη και απαλή φυσική διέγερση του θεραπευτικού κήπου, μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους με αισθητηριακές δυσκολίες στην αυτορρύθμισή τους.

3. Προετοιμασία μηνιαίου και ετήσιου προγράμματος

Όταν προετοιμάζουμε το ετήσιο και μηνιαίο πρόγραμμα των υπηρεσιών του θεραπευτικού μας κήπου, πρέπει πάντα να λαμβάνουμε υπόψη μας διάφορους παράγοντες, οι οποίοι θα καθορίσουν τις παρεμβάσεις. Οι παράγοντες αυτοί περιλαμβάνουν:

- το τοπικό κλίμα, ημερολόγιο σποράς/φύτευσης/συγκομιδής,
- τις ετήσιες παραδόσεις και τα έθιμα,
- τον τύπο της ομάδας χρηστών της υπηρεσίας, και
- τους περιορισμούς χρόνου και προγραμματισμού.

Πώς να σχεδιαστεί ένα ετήσιο και μηνιαίο πρόγραμμα:



Εικόνα 1. Σχεδιασμός εποχικής δραστηριότητα στον θεραπευτικό κήπο. Επεξεργασία Jardines Terapeuticos Palmlof/ Terapéuticos Palmlof

Οι δραστηριότητες ή παρεμβάσεις, οι οποίες θα γίνονται όλη τη διάρκεια του χρόνου, θα επηρεάζονται από το τοπικό κλίμα. Για τον λόγο αυτόν, πρέπει να σχεδιάσουμε το ετήσιο πρόγραμμά μας ανά διαφορετική εποχή. Κάθε χώρα και έθνος θα έχει διαφορετικό κλίμα και το ημερολόγιο φύτευσης και συγκομιδής θα ποικίλει. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό πότε πρέπει να σπείρουμε τους σπόρους, οι οποίοι τελικά θα φυτευτούν και θα γίνει η συγκομιδή τους αργότερα. Επίσης πότε θα γίνει το κλάδεμα ή άλλες εργασίες συντήρησης του κήπου κατά τη διάρκεια του χρόνου. Όταν ενημερωθούμε για το πότε πρέπει να γίνουν αυτές οι εργασίες ή δραστηριότητες, μπορούμε να τις προγραμματίσουμε στον ετήσιο σχεδιασμό δραστηριοτήτων. Για παράδειγμα, στην Ισπανία, ιδιαίτερα στη Μαδρίτη, η σπορά μπορεί να γίνει τους μήνες Ιανουάριο, Φεβρουάριο και Μάρτιο. Η μεταφύτευση των φυτών θα πρέπει να γίνει περίπου τον Μάρτιο, Απρίλιο και Μάιο, ενώ για κάποια από αυτά μπορεί να γίνει τους φθινοπωρινούς μήνες. Η συγκομιδή θα γίνει από τον Ιούνιο μέχρι τον Σεπτέμβριο/Οκτώβριο, ενώ για άλλα φυτά μέσα στον χειμώνα. Είναι επίσης δυνατό η σπορά και η φύτευση να γίνει τους φθινοπωρινούς μήνες, ώστε η συγκομιδή να γίνει τον χειμώνα ή στην αρχή της άνοιξης. Κάποια φυτά, όπως το σέσκουλο, το σπανάκι, το λάχανο, αντέχουν το ψύχος και είναι η κατάλληλη ποικιλία λαχανικών για εργασίες φυτοκομίας τους πιο δύσκολους μήνες του χρόνου. Μπορούμε να ασχοληθούμε με αυτές τις δραστηριότητες και να τις εντάξουμε στα σχέδιά μας. Μία άλλη πτυχή που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας σε ό,τι αφορά το κλίμα, είναι οι περίοδοι του χρόνου που έχει περισσότερο κρύο και ζέστη, καθώς θα είναι αναγκαίο να εκτελούνται διαφορετικές δραστηριότητες ανάλογα με τη θερμοκρασία ή με το αν βρέχει ή χιονίζει. Κατά τη διάρκεια περιόδων με βροχή, χιόνι και κρύο, οι δραστηριότητες πρέπει να οργανώνονται σε εσωτερικούς χώρους, όπως σε ένα θερμοκήπιο ή μία τάξη.

Εκτός από το κλίμα, μπορούμε επίσης να συμπεριλάβουμε τοπικά έθιμα και εορτασμούς στον ετήσιο προγραμματισμό. Κάθε χώρα και έθνος έχει παραδόσεις σημαντικές για την κοινότητα. Είναι σημαντικό να συμπεριληφθούν αυτοί οι εορτασμοί ως τρόπος να δοθεί μία προσωρινή κατεύθυνση και να συνδεθούν οι τοπικές παραδόσεις που είναι γνωστές και σημαντικές στα μέλη της κοινότητας με τους φυσικούς κύκλους του κήπου. Σχεδιάζοντας τοπικούς εορτασμούς, επιτρέπουμε στα μέλη του θεραπευτικού κήπου να αισθανθούν μέλη μιας κοινότητας.

Εποχή	Άνοιξη	Καλοκαίρι	Φθινόπωρο	Χειμώνας
Εργασίες Φυτοκομίας	-Σπορά/φύτευση σπόρων	-Συγκομιδή	-Συγκομιδή	-Σχεδιασμός της περιόδου φύτευσης
Καιρός	-Φύτευση δενδρυλλίων	Ζέστη, πιθανότητα για καύσωνα, ξηρασία	-Προετοιμασία εδάφους για τον χειμώνα	-Προετοιμασία κήπου για φύτευση
Εορτασμοί	Ήπιος, βροχερός, πιθανή πάχνη	Θερινό ηλιοστάσιο	Ζέστη, δροσιά, πιθανή βροχή	Θερμοκρασίες παγετού, κρύο, χιόνι
	Πάσχα, Μέρα της Γης		Χάλοοιιν	Χριστούγεννα, Απόκριες

Εικόνα 2. Παράδειγμα συνδυασμού φυτοκομίας και εορταστικών δραστηριοτήτων ανά εποχή.

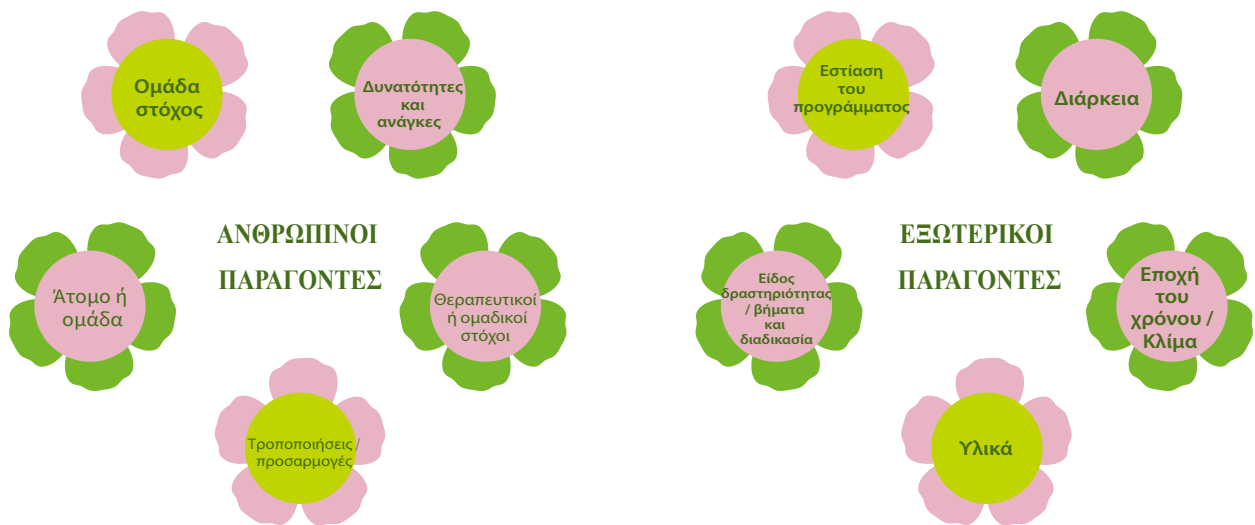
Το κλίμα δεν είναι ο μόνος παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει το ετήσιο και μηνιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων μας. Πρέπει να υπολογίσουμε πότε θα συμμετέχουν οι χρήστες της υπηρεσίας στις θεραπευτικές δραστηριότητες, ώστε να αποφασιστούν τα είδη δραστηριοτήτων που θα προγραμματιστούν κατά τη διάρκεια του χρόνου/μήνα. Κατά τον σχεδιασμό, πρέπει να ληφθεί υπόψη η συνοχή της συμμετοχής, οι μήνες του χρόνου κατά τους οποίους θα συμμετέχουν οι χρήστες της υπηρεσίας, καθώς και ο αριθμός των ωρών συμμετοχής στην υπηρεσία κάθε εβδομάδα/ημέρα. Για παράδειγμα, αν οι χρήστες της υπηρεσίας σχεδιάζουν να λάβουν μέρος στις θεραπείες ολόκληρου του έτους, θα μπορέσουν να πάρουν μέρος στις δραστηριότητες που προηγούνται χρονικά, όπως στον σχεδιασμό της ετήσιας φύτευσης και στους κύκλους συγκομιδής. Παρόλα αυτά, αν οι χρήστες συμμετέχουν για ένα μόνο χρονικό διάστημα του έτους, ένα-δύο μήνες ή σε σποραδικές συνεδρίες κατά τη διάρκεια του χρόνου, οι δραστηριότητες θα πρέπει να προσαρμοστούν στον χρονικό αυτό περιορισμό. Για παράδειγμα, οι χειροτεχνίες που βασίζονται στη φύση είναι μία μεγάλη ευκαιρία όταν οι συμμετέχοντες έχουν περιορισμένο χρόνο να ασχοληθούν με τη δραστηριότητα. Αν θέλουμε να σχεδιάσουμε μία δραστηριότητα περιορισμένου χρόνου, η μεταφύτευση δενδρυλλίων σε μεγαλύτερες γλάστρες είναι μία πολύ καλή εναλλακτική. Οι χρήστες της υπηρεσίας μπορούν να πάρουν τα φυτά σπίτι τους ή μπορούν να τα αφήσουν στον κήπο για να μεταφυτευτούν στο έδαφος από κάποια άλλη ομάδα.

Όταν πλησιάζει η αλλαγή του μήνα, θα πρέπει να καθοριστούν οι εβδομαδιαίες δραστηριότητες με βάση τον καιρό και με το πώς έχει πάει μέχρι στιγμής η περίοδος φύτευσης και συγκομιδής. Πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη το εβδομαδιαίο πρόγραμμα συμμετοχής κάθε ομάδας ή ατόμου.

Δείτε τα παραρτήματα Α και Β για παραδείγματα μηνιαίας προετοιμασίας που περιλαμβάνουν θεραπευτικούς στόχους.

4. Σχεδιάζοντας και προετοιμάζοντας τη συνεδρία

Για να σχεδιαστεί και να προετοιμαστεί μία συνεδρία πρέπει να ληφθούν υπόψη αρκετοί παράγοντες.



Εικόνα 3. Παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη στην προετοιμασία μίας συνεδρίας.

α) Ομάδα στόχος:

Ο πληθυσμός της ομάδας με την οποία εργάζεστε θα επηρεάσει άμεσα τον τύπο της δραστηριότητας και το πώς θα οργανωθεί η συνεδρία. Πρέπει να λάβουμε υπόψη την ηλικιακή ομάδα, πιθανά ενδιαφέροντα και γενικές δυνατότητες και ανάγκες του πληθυσμού, ώστε να σχεδιαστεί η συνεδρία με τρόπο ελκυστικό που θα κινητοποιεί τον συγκεκριμένο πληθυσμό. Παρόλα αυτά, η πλειοψηφία των δραστηριοτήτων που ετοιμάζουμε για τη συνεδρία, μπορούν να πραγματοποιηθούν από τους περισσότερους πληθυσμούς. Μπορεί να διαλέξουμε μία δραστηριότητα που να απευθύνεται σε πολλούς πληθυσμούς, αλλά το επίκεντρο θα είναι διαφορετικό και θα βασίζεται στον τύπο των χρηστών της υπηρεσίας. Για παράδειγμα, αν η δραστηριότητα που έχουμε επιλέξει είναι η φύτευση φυτών ντομάτας, οι στόχοι για τους μεγαλύτερους ενήλικες θα είναι διαφορετικοί για παιδιά δημοτικού με αναπτυξιακές νοητικές αναπηρίες. Οι μεγαλύτεροι ενήλικες μπορεί να έχουν περισσότερη εμπειρία και γνώση στην κηπουρική και για αυτό να μπορούν να κάνουν θεραπεία δια των αναμνήσεων. Η ομάδα των μαθητών δημοτικού πιθανά θα δουλέψουν τις αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες. Πιθανόν θα μάθουν μία καινούρια δεξιότητα καθώς μάλλον δεν θα έχουν ποτέ ξαναφυτέψει ντομάτα. Θα αποκτήσουν καινούρια γνώση. Το επίκεντρο θα είναι χωρίς αμφιβολία το παιχνίδι και η μάθηση.

β) Πολιτιστικές προϋποθέσεις:

Ο πληθυσμός που θα συμμετέχει στις δραστηριότητες του θεραπευτικού κήπου θα ανήκει σε μία συγκεκριμένη κουλτούρα. Ακόμα και από την ίδια χώρα, διαφορετικές περιοχές, γενιές και κοινωνικά υπόβαθρα έχουν ποικίλα πιστεύω και αξίες. Για τον σχεδιασμό των θεραπειών πρέπει να ληφθούν υπόψη οι προαναφερθέντες παράγοντες, ώστε να επωφεληθούν οι χρήστες της υπηρεσίας και να προκαλέσουν το ενδιαφέρον τους όσο περισσότερο γίνεται. Αναλύοντας ποιες προϋποθέσεις κουλτούρας μπορούν να επηρεάσουν τη συνεδρία που ετοιμάζουμε, αποφεύγουμε σιδήποτε μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στους συμμετέχοντες.

γ) Ατομική ή ομαδική συνεδρία:

Όταν σχεδιάζεται μία συνεδρία, η δραστηριότητα και η προσήλωση θα διαμορφωθεί ανάλογα με το αν η συνεδρία είναι ατομική ή ομαδική. Στις ατομικές συνεδρίες, ο θεραπευτής μπορεί να προσέξει πιο στενά τις ανάγκες και να διαμορφώσει ή να διαβαθμίσει τη δραστηριότητα πιο εύκολα. Στις ομαδικές συνεδρίες, η προσοχή του θεραπευτή θα είναι μοιρασμένη και όχι τόσο προσωποποιημένη. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντική η σκέψη να υπάρχουν πάνω από ένας θεραπευτής ή επαγγελματίας στις ομαδικές συνεδρίες, ιδιαίτερα αν οι στόχοι είναι θεραπευτικοί (εξατομικευμένοι), καθώς ένας μόνο θεραπευτής θα δυσκολευτεί να προσεγγίσει και να επιτηρήσει τα άτομα σε μία μεγαλύτερη ομάδα.

δ) Τομείς εφαρμογής:

Θεραπευτική, επαγγελματική ή κοινωνική/ψυχαγωγική προσήλωση. Με βάση το είδος της προσήλωσης, θα εφαρμόσουμε το είδος της αξιολόγησης και οι στόχοι θα ποικίλουν.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ/ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΟΣ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ/ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ
<ul style="list-style-type: none"> Βελτίωση/διατήρηση των ικανοτήτων και της υγείας 	<ul style="list-style-type: none"> Βελτίωση ποιότητας της ζωής/ Ευεξία 	<ul style="list-style-type: none"> Κατάκτηση δεξιοτήτων για την απόκτηση ή διατήρηση εργασίας

Εικόνα 4. Τομείς εφαρμογής της θεραπείας φυτοκομίας.

Κοινωνικός/Ψυχαγωγικός: Επικεντρωνόμαστε στη γενική ευεξία, ποιότητα της ζωής και κοινωνική συμμετοχή του εξυπηρετούμενου. Η κηπουρική χρησιμοποιείται κυρίως ως δραστηριότητα ευχαρίστησης.

Θεραπευτικός: Τα θεραπευτικά προγράμματα στοχεύουν στη διατήρηση της υγείας και/ή στη βοήθεια κατά την ανάρρωση. Είναι εξατομικευμένα και ορίζονται συγκεκριμένοι ατομικοί ιατρικοί στόχοι. Ένας επαγγελματίας υγείας πρέπει να εποπτεύει τη θεραπευτική διαδικασία.

Επαγγελματικός: Προγράμματα σχεδιασμένα προς την ανάπτυξη των δεξιοτήτων που θα οδηγήσουν τον εξυπηρετούμενο να βρει εργασία. Οι εργασίες θα διαμορφωθούν και θα αξιολογηθούν ώστε ο μαθητευόμενος να μπορεί να αποκτήσει τις δεξιότητες αυτές και να τις χρησιμοποιήσει στον παραγωγικό τομέα στο μέλλον. Η επαγγελματική αποκατάσταση αφορά στην επανεκπαίδευση ή τη μάθηση δεξιοτήτων φυτοκομίας και κηπουρικής, τις οποίες ο εξυπηρετούμενος της υπηρεσίας έχει χάσει λόγω τραυματισμού, ασθένειας ή αναπηρίας, ώστε να αποκτήσει μία εργασία σε αυτόν τον τομέα ξανά ή για πρώτη φορά.

ε) Διάρκεια:

Ο παράγοντας αυτός αναφέρεται στον χρόνο που απαιτείται για κάθε συνεδρία. Οι μεγάλες σε διάρκεια συνεδρίες επιτρέπουν να οργανωθεί μία δραστηριότητα που απαιτεί πολλαπλά βήματα ή ποικίλες δραστηριότητες σε μία ημέρα, καθώς και να προστεθούν ένα ή περισσότερα διαλείμματα, ώστε να μπορούν οι χρήστες της υπηρεσίας να αποσυνδεθούν και να ανακτήσουν την προσοχή τους. Από την άλλη, οι μικρότερες σε διάρκεια συνεδρίες επιτρέπουν μονάχα μία ή δύο μικρές δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες θα πρέπει να ολοκληρώνονται στον χρόνο που ορίζεται ή να μπορούν να συνεχιστούν στην επόμενη συνεδρία.

45 λεπτά	1.5 ώρα	4 ώρες
<ul style="list-style-type: none"> • Ενός τύπου δραστηριότητα ή δύο σύντομες δραστηριότητες • Φυτοκομία, κατασκευές, ανεπίσημες συζητήσεις για ένα θέμα ή ενσυνείδηση 	<ul style="list-style-type: none"> • Δύο δραστηριότητες ή μία μεγάλη δραστηριότητα • Φυτοκομία/κατασκευές και ενσυνείδηση ή ανεπίσημες συζητήσεις για ένα θέμα 	<ul style="list-style-type: none"> • Τρεις δραστηριότητες ή μία μεγάλη δραστηριότητα. Περιλαμβάνονται προγραμματισμένα διαλείμματα. • Φυτοκομία, κατασκευές και ενσυνείδηση / συζήτηση ή μία μεγάλη δραστηριότητα φυτοκομίας/κατασκευών με διαλείμματα χαλάρωσης

ζ) Εποχή του χρόνου/κλιματικοί παράγοντες:

Είναι πιθανό να έχουμε εκ των προτέρων σχεδιάσει τις ετήσιες και μηνιαίες δραστηριότητες βασισμένες στις εποχικές αλλαγές και τους κλιματικούς παράγοντες με βάση την περιοχή μας. Παρόλα αυτά, θα υπάρξουν αλλαγές στο κλίμα από χρονιά σε χρονιά και όταν θα πλησιάζουμε στην εβδομάδα κατά την οποία έχει σχεδιαστεί μία συγκεκριμένη δραστηριότητα, ο καιρός μπορεί να μη μας επιτρέπει να την εκτελέσουμε. Για τον λόγο αυτό, όταν προετοιμάζουμε τις συνεδρίες μας, μπορεί να πρέπει να προσαρμόσουμε και να αλλάξουμε τον σχεδιασμό ή τη δραστηριότητα.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Μπορεί να έχουμε σχεδιάσει να φυτέψουμε ντομάτες την πρώτη εβδομάδα του Μαΐου, αλλά η πρόγνωση καιρού την προηγούμενη εβδομάδα μας ενημερώνει ότι θα έχουμε καταρρακτώδη βροχή το μεγαλύτερο μέρος της εβδομάδας, δυσκολεύοντας τις ομάδες να εργαστούν έξω. Θα χρειαστεί να αλλάξουμε τη δραστηριότητα με τη δραστηριότητα της επόμενης εβδομάδας, που μπορεί εύκολα να γίνει σε εσωτερικό χώρο, όπως μία κατασκευή.

η) Εσωτερικές ή εξωτερικές δραστηριότητες:

Η ευελιξία είναι το κλειδί στην εφαρμογή ενός προγράμματος θεραπευτικού κήπου. Τα μοτίβα του καιρού μπορεί να αλλάξουν μέσα σε λίγες ώρες και το να έχουμε στη διάθεσή μας ποικιλία εσωτερικών και εξωτερικών δραστηριοτήτων, κάνει πιο εύκολο το να έχουμε εναλλακτική όταν τα σχέδιά μας πάνε στραβά. Προτείνεται ο σχεδιασμός εσωτερικών δραστηριοτήτων ή δραστηριοτήτων που μεταφέρονται εύκολα σε εσωτερικό χώρο κατά τη διάρκεια πιο κρύων/βροχερών/ζεστών μηνών. Εφαρμόζοντας εσωτερικές συνεδρίες στον θεραπευτικό κήπο, επιτρέπουμε τη συνέχιση του προγράμματος, ενώ ενσωματώνουμε όλους τους κύκλους ζωής των φυτών και του κήπου.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αποξηραμένα λουλούδια που έχουμε φυτέψει και αργότερα μαζέψει καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου για να σχεδιάσουμε μία δραστηριότητα με χριστουγεννιάτικες γιρλάντες, χρησιμοποιώντας αποξηραμένα φυτά και λουλούδια.



θ) Ενδιαφέροντα του εξυπηρετούμενου:

Όταν παρουσιάζουμε μία συνεδρία, είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη τις ανάγκες του εξυπηρετούμενου. Κατάλογοι σχετικά με τα ενδιαφέροντα αποτελούν τέλεια εργαλεία για να γίνουν αντιληπτά τα ενδιαφέροντα ενός ατόμου. Παρά το ότι υπάρχουν επίσημοι κατάλογοι ενδιαφερόντων, μπορεί να μην είναι οι κατάλληλοι. Η δημιουργία ενός αυτοσχέδιου καταλόγου ενδιαφερόντων, ο οποίος θα περιλαμβάνει ιδέες δραστηριοτήτων σχετικές με την υπηρεσία, θα σας επιτρέψει να προσδιορίσετε καλύτερα τα ενδιαφέροντα ενός ατόμου σε σχέση με τις διαθέσιμες δραστηριότητες σε ένα θεραπευτικό κήπο. Οι κατάλογοι ενδιαφερόντων μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια της βασικής αξιολόγησης.

ι) Δυνατότητες και ανάγκες του εξυπηρετούμενου:

Για να αποφασιστούν οι παρεμβάσεις που πρέπει να γίνουν, είναι βασική η κατανόηση των δυνατοτήτων και των αναγκών του ατόμου ή της ομάδας. Μία προσωποποιημένη υπηρεσία επικεντρώνεται στο τι μπορεί να κάνει ένα άτομο απέναντι στο τι σε αυτό/κάτι που το κάνει εξαρτώμενο. Για τον λόγο αυτό, ομοίως με την «Προσέγγιση βασισμένη στις Δυνατότητες» στην εργασιοθεραπεία, κατανοώντας τις δυνατότητές τους, ενδυναμώνουμε το άτομο ώστε να πάρει μέρος στον ορισμό των στόχων και να βρει υποστήριξη βασιζόμενο στις δυνατότητές του. Πρέπει επίσης να κατανοήσουμε τις ανάγκες του ατόμου για να προσαρμοστούν καλύτερα και να διαβαθμιστούν οι παρεμβάσεις που γίνονται. Οι δυνατότητες και οι ανάγκες προσδιορίζονται επίσης όταν αξιολογούνται οι χρήστες της υπηρεσίας.

κ) Ατομικοί (Θεραπευτικοί)/ομαδικοί στόχοι:

Αφού αξιολογηθεί μία ομάδα ή ένα άτομο, θα καθοριστούν οι στόχοι της ομάδας ή του ατόμου. Φροντίζοντας την επιλεγμένη δραστηριότητά μας για μία συνεδρία με μία ομάδα ή για θεραπευτικό λόγο θα μπορούμε να επιτύχουμε καλύτερα τον στόχο που έχουμε βάλει. Όταν προετοιμάζουμε μία συνεδρία, πρέπει πάντα να λαμβάνουμε υπόψη τους στόχους, καθώς και την κλινική αιτία πίσω από την επιλογή της συγκεκριμένης δραστηριότητας. Έτσι δεν θα απομακρυνθούμε από τον στόχο και θα μπορέσουμε να πραγματοποιήσουμε το θεραπευτικό μας πλάνο, μέσα στο καθορισμένο χρονικό πλαίσιο.

λ) Επιλογή της δραστηριότητας:

Αφού τονιστούν οι παραπάνω παράγοντες, μπορούμε να προχωρήσουμε και να διαλέξουμε ποια δραστηριότητα θα πραγματοποιηθεί. Η δραστηριότητα πρέπει να είναι κατάλληλη και σχετική με το κλίμα, τη χρονική περίοδο, τους στόχους, την ομάδα στόχο, κτλ.

μ) Υλικά και εργαλεία:

Όταν θα έχουμε διαλέξει τη δραστηριότητα για τη συνεδρία, μπορούμε να προσδιορίσουμε τα απαραίτητα εργαλεία και υλικά για τη δραστηριότητα. Ανάλογα με τις δυνατότητες, τις ανάγκες και τους στόχους της ομάδας ή ενός ατόμου, μπορεί να χρειαστούν επιλεγμένα εργαλεία, ώστε να συμμετάσχουν στη δραστηριότητα οι χρήστες της υπηρεσίας. Είναι σημαντικό να σκεφτεί κανείς τον αριθμό των συμμετεχόντων και να προετοιμάσει εκ των προτέρων όλα τα υλικά.

ν) Διαδικασία/βήματα:

Η κατανόηση των βημάτων και της διαδικασίας της επιλεγμένης δραστηριότητας θα μας βοηθήσει να καθορίσουμε τον χρόνο που απαιτείται να δοθεί στη δραστηριότητα και τις πιθανές προσαρμογές και τροποποιήσεις. Ο εργοθεραπευτής θα μπορεί επίσης να εκτελέσει μία πλήρη ανάλυση της δραστηριότητας, ώστε να γίνουν κατανοητές οι απαιτήσεις της δραστηριότητας και να αναγνωριστούν οι φυσικές και χρονικές ανάγκες, ο απαιτούμενος παράγοντας του εξυπηρετούμενου και οι ανάγκες σε σχέση με τα προσόντα για τη δραστηριότητα και το θεραπευτικό όφελος της δραστηριότητας.

ξ) Πιθανές προσαρμογές, τροποποιήσεις ή διαβαθμίσεις της δραστηριότητας:

Για να διασφαλιστεί ότι η δραστηριότητα εκπληρώνει τον θεραπευτικό της σκοπό, είναι βασικό για τον εργοθεραπευτή ή να παρέχει υποστήριξη και καθοδήγηση ή να διαβαθμίζει και να προσαρμόζει τη δραστηριότητα βασιζόμενος στις ανάγκες και τους στόχους του εξυπηρετούμενου. Η διαβάθμιση αναφέρεται στην αλλαγή της πολυπλοκότητας αυτού που εκτελείται και η προσαρμογή στην τροποποίηση ή αναπλήρωση χρησιμοποιημένων αντικειμένων στην εκτέλεση της δραστηριότητας.

Παράδειγμα:

Είδος ομάδας	Ενήλικες με νοητική αναπηρία
Πολιτιστικές προϋποθέσεις	Ελληνική
Ατομική ή ομαδική συνεδρία	Ομαδική συνεδρία
Θεραπευτική, επαγγελματική ή Κοινωνική εφαρμογή	Θεραπευτική
Διάρκεια	45 λεπτά, μία φορά τη βδομάδα, 11 μήνες
Χρονική περίοδος/κλιματικοί παράγοντες	Αρχή άνοιξης – Αθήνα, Ελλάδα
Ενδιαφέροντα του εξυπηρετούμενου	Φυτοκομία και κηπουρική, κατασκευές, προετοιμασία γεύματος, περίπατοι στη φύση
Δυνατότητες και ανάγκες του εξυπηρετούμενου	Δυνατότητες: Αποφασισμένος να εκτελέσει τη δραστηριότητα
Ατομικοί ή ομαδικοί θεραπευτικοί στόχοι	Γενική ευεξία Αυτο-φροντίδα Αυτοεξυπηρέτηση (προετοιμασία γεύματος) Λεπτές κινητικές δεξιότητες Γνωστικό: αλληλουχία, πρακτική (κινητικός σχεδιασμός), γλώσσα, προσοχή, συγκέντρωση Συναισθηματική/Νοητική υγεία: Νόημα και σκοπός

Δραστηριότητα	Σπορά σπόρων αγγουριού σε ένα παρτέρι
Υλικά	Παρτέρια, σπόροι, μικρό φτυάρι ή μεγάλο κουτάλι με χοντρή λαβή, χώμα, ποτιστήρι, μικρά σύμβολα φύτευσης, ανεξίτηλος μαρκαδόρος, θερμοκήπιο
Διαδικασία/βήματα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Έλεγχος για καταλληλόλητα ρούχων για κηπουρική 2. Ζέσταμα (π.χ. τέντωμα) 3. Ετοιμότητα για να ακούσουν 4. Σύνοψη και συγκέντρωση των αναγκαίων υλικών, επανάληψη οδηγιών 5. Γέμισμα των παρτεριών με χώμα...
Πιθανές προσαρμογές, τροποποιήσεις ή διαβαθμίσεις	Μικρό, ελαφρύ στο κράτημα φτυάρι, δοχείο σπόρων, πολύχρωμα ξυλάκια που θα υποδεικνύουν το σημείο φύτευσης ή που έχουν φυτευτεί σπόροι



5. Αξιολόγηση

Προτού εφαρμοστεί οποιαδήποτε παρέμβαση, ο θεραπευτής πρέπει να πραγματοποιήσει μία αξιολόγηση. Θα πρέπει να συλλέξει γενικές πληροφορίες για μία ομάδα ή ένα άτομο. Περιλαμβάνεται η φυσική, γνωστική και πνευματική υγεία, καθώς και οι δυνατότητες και ανάγκες του ατόμου. Η αξιολόγηση και το είδος της πληροφορίας θα εξαρτάται επίσης από το πεδίο δράσης του επαγγελματία που εργάζεται στον θεραπευτικό κήπο, π.χ. εργοθεραπευτές, ψυχολόγοι, φυσιοθεραπευτές κ.α. Αυτό θα επηρεάσει τους στόχους που καθορίζονται μέσα από την εκτίμηση. Κάθε επαγγελματίας θα αναγνωρίσει τους στόχους που σχετίζονται με τον τομέα εξειδίκευσής του. Οι στόχοι αυτοί θα κατευθύνουν την παρέμβαση και θα βοηθήσουν τους χρήστες της υπηρεσίας να πετύχουν καλύτερη υγεία και ευεξία.

Πρέπει όχι μόνο να εκτιμηθούν οι εγγενείς παράγοντες που θα επηρεάζουν τις ομάδες ή τους χρήστες της υπηρεσίας, αλλά πρέπει επίσης να πραγματοποιηθούν εκτιμήσεις κινδύνου, ώστε να διασφαλιστεί ότι ο εξυπηρετούμενος είναι ασφαλής όταν πραγματοποιεί όλες τις δραστηριότητες. Για την εκτίμηση αυτή, ο θεραπευτής πρέπει να αναγνωρίσει τι θα μπορούσε να πάει στραβά, πώς θα μπορούσε αυτό να συμβεί και ποιες θα ήταν οι επιπτώσεις. Ο θεραπευτής θα πρέπει λοιπόν να αναλύσει, πόσο συχνά μπορεί να υπάρξουν οι επιπτώσεις αυτές, πόσο σοβαρές θα είναι και ποιο θα είναι το κόστος από αυτές. Όταν οριστούν και αναλυθούν αυτοί οι παράγοντες, είναι σημαντικό να διαχειριστεί κάποιος τον τρόπο ελαχιστοποίησης του ρίσκου/επίπτωσης, την αποφυγή του ρίσκου/επίπτωσης και πώς θα κάνει το ρίσκο/επίπτωση λιγότερο πιθανό να συμβεί (Κολέγιο Εργοθεραπευτών, 2010).

Επιπροσθέτως, ο εργοθεραπευτής θα επισημάνει τα ενδιαφέροντα και τις σημαντικές εργασίες του ατόμου ή όσες είναι κοινές στην ομάδα. Η επισημάνσή τους είναι σημαντική στην επιμέλεια, στη συνέχεια, των παρεμβάσεών μας, καθώς η δέσμευση για απολαυστικές εργασίες και δραστηριότητες (σε ό,τι αφορά τον τρόπο ή τη διαδικασία) επιτρέπει στον εξυπηρετούμενο να προχωρήσει στη βελτίωση της υγείας, της λειτουργίας ή της ποιότητας της ζωής (σε ό,τι αφορά στο αποτέλεσμα).


Τομείς εφαρμογής:

Υπάρχουν τρεις τομείς εφαρμογής μέσα στο θεραπευτικό μοντέλο φυτοκομίας, ο κοινωνικός/ψυχαγωγικός, ο θεραπευτικός και ο επαγγελματικός τομέας εφαρμογής. Ο κοινωνικός/ψυχαγωγικός τομέας εφαρμογής αναφέρεται στο στήσιμο μίας ομάδας, όπου σκοπός της παρέμβασης ορίζεται η γενική ευεξία. Ο θεραπευτικός τομέας επικεντρώνεται στο άτομο και τους ιδιαίτερους θεραπευτικούς στόχους, βασισμένοι στις ατομικές γνωστικές, αισθητηριακές, φυσικές και συναισθηματικές δυνατότητες και ανάγκες. Ο επαγγελματικός τομέας εφαρμογής αναφέρεται στις ανάγκες επαγγελματικής επανένταξης και στην προώθηση και ανάπτυξη των εργασιακών ικανοτήτων σε ένα περιβάλλον/εργασία φυτοκομίας ή κηπευτικής. Οι τομείς εφαρμογής καθορίζουν το είδος της εκτίμησης που θα χρησιμοποιηθεί επίσης στην υπηρεσία.


ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ/ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΟΣ

 Γενική αξιολόγηση - ανεπίσημη.
Γενική ευεξία


Παραδείγματα:

 Κλίμακα Ψυχικής Ευεξίας Γουάργουικ-Εδιμβούργου (WEMWBS), Εργαλείο Ευεξίας για Νέους


 Ανεπίσημη συνέντευξη


 QoL-AD (Ερωτηματολόγιο για την Ποιότητα Ζωής ασθενών με Αλτσχάιμερ)

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ


 Ατομική εκτίμηση-εξατομικευμένη
Παραδείγματα:

Examples

 Sensory Integration and Praxis Tests (SIPT)

 Movement ABC

 Καναδικό Μέτρο Εκτέλεσης Έργου

 ΜΟΗΟ-OSA (Μοντέλο του Ανθρώπινου έργου – Αυτό-αξιολόγηση Έργου)

Οι κοινωνικές/ψυχαγωγικές εκτιμήσεις αξιολογούν τη γενική ευεξία του εξυπηρετούμενου, την ποιότητα ζωής ή τα γενικά θέματα της υγείας της ομάδας. Ο επαγγελματίας που πραγματοποιεί την εκτίμηση έχει στόχο να λάβει μία συνολική εικόνα της υγείας και της ευεξίας της ομάδας στο σύνολό της. Αντιθέτως, οι θεραπευτικές και επαγγελματικές εκτιμήσεις εστιάζουν στις δυνατότητες και τις ανάγκες του ατόμου, καθώς και σε συγκεκριμένες λεπτομέρειες της υγείας του ατόμου. Η εκτίμηση είναι εξατομικευμένη, αυτό σημαίνει ότι ο θεραπευτής αξιολογεί τις λεπτομέρειες συγκεκριμένα στο άτομο, όχι ως μέλος της ομάδας.

6. Καθορισμός Στόχων

Ένας από τους κύριους σκοπούς της αρχικής εκτίμησης είναι ο καθορισμός των στόχων για την ομάδα ή για κάθε εξυπηρετούμενο ατομικά.

Τομείς εφαρμογής:

α. κοινωνικοί/ψυχαγωγικοί στόχοι

Οι στόχοι αυτοί είναι γενικοί ή ομαδικοί. Το επίκεντρο είναι η ομάδα σαν σύνολο. Κάθε εξυπηρετούμενος αξιολογείται και οι πληροφορίες που συγκεντρώνονται επιτρέπουν στον θεραπευτή να ορίσει τους κοινούς στόχους που έχουν επισημανθεί. Οι στόχοι αυτοί είναι επικεντρωμένοι γύρω από την ποιότητα ζωής, τη γενική ευεξία, τα κοινά ενδιαφέροντα και την κοινωνικοποίηση.

β. Θεραπευτικοί ή επαγγελματικοί στόχοι

Οι θεραπευτικοί ή επαγγελματικοί στόχοι είναι εξατομικευμένοι για κάθε εξυπηρετούμενο. Οι στόχοι αυτοί είναι συγκεκριμένοι στόχοι υγείας, σχετιζόμενοι με τη γνωστική, φυσική, αισθητηριακή και συναισθηματική υγεία του ατόμου. Ο σκοπός των θεραπευτικών ή επαγγελματικών στόχων είναι να καθοριστούν ποιοι τομείς της υγείας, της ευεξίας ή των εργασιακών ικανοτήτων του ατόμου χρειάζονται βελτίωση ή διατήρηση μέσα από τις δραστηριότητες που εκτελούνται στον θεραπευτικό κήπο.

Εξατομικευμένη προσέγγιση:

Οι θεραπευτικοί ή επαγγελματικοί στόχοι πρέπει να είναι εξατομικευμένοι. Αυτό απαιτεί συμμετοχή του ασθενή και της οικογένειάς του στη λήψη αποφάσεων, σεβασμό στις απόψεις τους, αμφίπλευρη επικοινωνία και μία άνετη συνθήκη φροντίδας. Μία εξατομικευμένη προσέγγιση υποστηρίζει το άτομο, στο «επίκεντρο της υπηρεσίας» ώστε να συμμετέχει στη λήψη αποφάσεων για τη ζωή του. Για τον λόγο αυτό, οι θεραπευτικοί στόχοι πρέπει να λαμβάνουν υπόψη την εμπειρία, την ηλικία, το γένος, την κουλτούρα, την κληρονομιά, τη γλώσσα, τα πιστεύω και την ταυτότητα του κάθε ατόμου. Οι υπηρεσίες του θεραπευτικού κήπου πρέπει να είναι ευέλικτες και προσαρμοσμένες στις επιθυμίες και τις προτεραιότητες του ατόμου. Όταν καθορίζονται οι εξατομικευμένοι θεραπευτικοί στόχοι του ατόμου, δεν πρέπει να εστιάζουμε μόνο στις ανάγκες του ατόμου αλλά και στις δυνατότητές του.

Όταν λαμβάνεται υπόψη ο εξυπηρετούμενος στον καθορισμό των στόχων του, είναι πιο πιθανό να δεσμευτεί στη διάρκεια των συνεδριών. Όταν συμβεί αυτό, οι πελάτες τείνουν να εμπνέονται από τη διαδικασία της θεραπείας, με αποτέλεσμα να είναι πιο πιθανό να συμμετέχουν στις θεραπευτικές συνεδρίες κηπουρικής. (Πέτερσον, 2022)

ΕΞΥΠΝΟΙ στόχοι (SMART goals):

Ένας ΕΞΥΠΝΟΣ στόχος αποτελείται από πέντε διαφορετικά, βασικά χαρακτηριστικά. Πρέπει να είναι συγκεκριμένος, μετρήσιμος, επιτεύξιμος, ρεαλιστικός και να έχει χρονικό όριο.

Συγκεκριμένος: Αναφέρεται στο χειροπιαστό αποτέλεσμα. Τι ακριβώς θέλει να κάνει ο εξυπηρετούμενος; Για παράδειγμα: Η Μαρία θα ολοκληρώσει μια εργασία πέντε βημάτων φύτευσης σπόρων σε δίσκους σποράς.

Μετρήσιμος: Δίνει συγκεκριμένα κριτήρια που μετρούν την πρόοδό και τον βαθμό απόδοσης του εξυπηρετούμενου. Η απόδοση μπορεί να μετρηθεί με διαφορετικές παραμέτρους, όπως: διάρκεια (μέσα σε πέντε λεπτά), επίπεδο πόνου (ο εξυπηρετούμενος βαθμολογεί το ανώτατο επίπεδο πόνου 4/10), συλλογή δειγμάτων εργασίας (για κάτι χειροπιαστό που δημιουργείται), ικανοποίηση του εξυπηρετούμενου.

Επιτεύξιμος: Ο θεραπευτής λαμβάνει υπόψη του πόσο χρόνο έχει με τον εξυπηρετούμενο σε συνδυασμό με το τρέχον επίπεδο λειτουργίας του ατόμου. Για παράδειγμα: Μπορεί ο εξυπηρετούμενος ανεξάρτητα να σχεδιάσει, να υπολογίσει και να μετρήσει που να φυτέψει; Ή θα χρειαστεί οπτικές και λεκτικές οδηγίες για να καταφέρει τη φύτευση;

Ρεαλιστικός: Είναι σημαντικό να διαβεβαιώσει ο εξυπηρετούμενος ότι θέλει να πετύχει τους στόχους του. Το κίνητρο μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο στην πρόοδο. Να είναι ξεκάθαρο ότι ο εξυπηρετούμενος έχει κίνητρο και ότι ο στόχος συνδέεται με τα ενδιαφέροντά του. Μοιραστείτε τις ιδέες περί στόχων με τον εξυπηρετούμενο και ζητήστε ανατροφοδότηση.

Χρονικό Όριο: Ο χρόνος που θα δίνεται θα ποικίλει ανάλογα με το πόσες φορές την εβδομάδα/τον μήνα/ τον χρόνο θα συμμετέχει ο εξυπηρετούμενος στον θεραπευτικό κήπο. Για παράδειγμα: «μέσα σε πέντε ημέρες», «στο τέλος του εκπαιδευτικού έτους» ή «την 1η Απριλίου 2022». (SAMHSA, 2023)

Μακροπρόθεσμοι και βραχυπρόθεσμοι στόχοι

Οι θεραπευτικοί στόχοι εξασφαλίζουν ότι ένας εξυπηρετούμενος επωφελείται και κάνει πρόοδο μέσα από τις συνεδρίες. Ο σχεδιασμός των στόχων ως μακροπρόθεσμοι και βραχυπρόθεσμοι στόχοι, επιτρέπει στους θεραπευτές και τους εξυπηρετούμενους να ελέγχουν την πρόοδο, και να αναγνωρίζουν πότε πρέπει να εκτιμηθούν οι μετρήσεις των αποτελεσμάτων. Ένας μακροπρόθεσμος στόχος είναι ευρύς και τονίζει ένα πρωταρχικό θέμα ή στόχο για τον εξυπηρετούμενο. Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι έχουν ένα χρονοδιάγραμμα έξι μηνών με ένα χρόνο. Ένας βραχυπρόθεσμος στόχος υποστηρίζει τον μακροπρόθεσμο στόχο. Είναι πιο συγκεκριμένοι και θα υπάρχουν πολλοί βραχυπρόθεσμοι στόχοι που προοδευτικά θα οδηγούν στην επίτευξη του μακροπρόθεσμου στόχου.

Παράδειγμα:

Πληροφορίες και ιστορικό του εξυπηρετούμενου: Άνδρας, 50 χρόνων, Ισπανός.

Έχει αναπτυχθεί αγοραφοβία κατά την ανάρρωση από σοβαρό ατύχημα με μοτοσυκλέτα. Ανίκανος

για εργασία λόγω αναπηρίας ως αποτέλεσμα του ατυχήματος. Πέρασε 6 χρόνια χωρίς να βγαίνει από το σπίτι του. Έγινε αναφορά στον θεραπευτικό κήπο από τον κοινωνικό λειτουργό του Κέντρου Ψυχικής Υγείας. Χωρίς εισόδημα, εξαρτώμενος από τους γονείς του για διατροφή και στέγη. Δεν μπορεί να εκτελέσει καμία εργασία εκτός σπιτιού, η οποία θα απαιτεί αλληλεπίδραση με ανθρώπους ή παρουσία σε μέρη με συνωστισμό.

Μακροπρόθεσμος στόχος:

Ο εξυπηρετούμενος θα μπορεί να συμμετέχει σε μία ομάδα φυτοκομίας 6 ατόμων, να αλληλοεπιδρά και να συνεργάζεται με τους συναδέλφους του σε διάφορες δραστηριότητες φύτευσης, σποράς και φροντίδας, μέσα σε ένα χρόνο, χωρίς να απουσιάζει, λόγω συμπτωμάτων άγχους. Αυτό θα επιτευχθεί μέσα από εβδομαδιαίες θεραπείες και προοδευτικά μέσα από τη συμμετοχή του σε ομαδική θεραπεία.

Συγκεκριμένος: Προσδιορίζεται με ακρίβεια γιατί ο ασθενής πρέπει να πετύχει τον στόχο αυτό, πώς θα το καταφέρει, το χρονικό πλαίσιο και πώς αυτό υπολογίζεται.

Μετρήσιμος: Μετριέται κάθε φορά που αυξάνεται ο αριθμός των συμμετεχόντων στην ομάδα και ο εξυπηρετούμενος μπορεί να συμμετέχει χωρίς συμπτώματα σχετικά με την αγχώδη διαταραχή.

Επιτεύξιμος: Έχει ένα διευρυμένο χρονικό πλαίσιο που επιτρέπει πολλές εμπειρίες με δραστηριότητες του κήπου, τόσο ατομικά όσο και ομαδικά, καθώς και την εκμάθηση της διαχείρισης συμπτωμάτων σε διάφορα κοινωνικά πλαίσια.

Ρεαλιστικός: Σχετικός για έναν ενήλικα με αγχώδη διαταραχή, ο οποίος χρειάζεται να βρει δραστηριότητες με νόημα στην καθημερινή του ζωή, να αποκτήσει νέες δεξιότητες και να επανενταχθεί σε κοινωνικά περιβάλλοντα.

Χρονικό όριο: Αυτός ο στόχος θα ολοκληρωθεί στο τέλος του χρόνου.

Βραχυπρόθεσμος στόχος:

1. Βγαίνει από το σπίτι κάθε εβδομάδα και ξεκινάει να συμμετέχει σε δραστηριότητες του θεραπευτικού κήπου, ατομικά, όχι ομαδικά. Την πρώτη μέρα συνοδεύεται από κοινωνικό λειτουργό.
2. Δημιουργία μίας εβδομαδιαίας ρουτίνας και συμμετοχή σε δραστηριότητες με νόημα στον θεραπευτικό κήπο μετά από έναν μήνα.
3. Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες μετά από 2 μήνες. Βελτίωση κοινωνικών δεξιοτήτων και συναντήσεις με ανθρώπους. Ο εξυπηρετούμενος θα εκτεθεί σε κοινωνικές καταστάσεις σε μία μικρή ομάδα.

4. Ο εξυπηρετούμενος θα πάρει την πρωτοβουλία να έρθει μόνος του στον κήπο, παρά το ότι δεν γνωρίζει τα άλλα μέλη της ομάδας. Θα συμμετέχει σε καινούριες κοινωνικές καταστάσεις με άγνωστους ανθρώπους αυτοβούλως μετά από 4 μήνες.

7. Προσαρμογή και Διαβάθμιση

Προσαρμογή:

Η προσαρμογή αναφέρεται στη διευκόλυνση των αναγκών ενός προσώπου, κάνοντας κάτι που θα διευκολύνει την εκτέλεση της δραστηριότητας. Αυτό μπορεί να απαιτεί διαμόρφωση ή αντικατάσταση του εξοπλισμού, των εργαλείων ή των τεχνικών που θα χρησιμοποιηθούν για την εκτέλεση της δραστηριότητας. Παρόλα αυτά, ο τελικός στόχος της δραστηριότητας παραμένει πάντα ο ίδιος. Η αλλαγή που μπορεί να γίνει από τον θεραπευτή ή τον εξυπηρετούμενο σε ένα αντικείμενο ή στο περιβάλλον πραγματοποιείται ώστε να βελτιωθεί η ικανότητα του εξυπηρετούμενου να αποδώσει.

α. Προσαρμογή των εργαλείων

Παράδειγμα: Εξυπηρετούμενοι με αρθριτικά στα χέρια.

Ο θεραπευτής μπορεί να παρέχει εργαλεία με καμπυλωτή λαβή με επένδυση για να προστατευτούν οι αρθρώσεις από τη συνεχή πίεση.

β. Προσαρμογή του περιβάλλοντος

Παράδειγμα: Εξυπηρετούμενος με υπερευαισθησία σε ακουστικά ερεθίσματα, δυσκολία συγκέντρωσης. Ο θεραπευτής μπορεί να υποδείξει να γίνει η εργασία σε ένα πιο ήσυχο σημείο του κήπου, για παράδειγμα σε ένα σημείο που έχει επί τούτου διαμορφωθεί για πιο ιδιωτική χρήση, περιστοιχισμένο από θάμνους που μειώνουν δραστικά τα έντονα ερεθίσματα. Με πολλούς τρόπους το περιβάλλον του θεραπευτικού κήπου προσαρμόζεται εγγενώς. Για παράδειγμα, τα ανυψωμένα παρτέρια λουλουδιών ή τα πλατιά μονοπάτια διευκολύνουν τη δυνατότητα ενός χρήστη αναπηρικού αμαξιδίου να πραγματοποιεί δραστηριότητες φυτοκομίας και κηπουρικής, καθώς και να κινείται με ευκολία στον κήπο.

γ) Προσαρμογή της θέσης του εξυπηρετούμενου

Παράδειγμα: Εξυπηρετούμενος με τραυματισμό στο γόνατο ή την πλάτη. Ο θεραπευτής θα μπορούσε να υποδείξει στον εξυπηρετούμενο πώς να φυτέψει σε καθιστή θέση, ώστε να μειωθεί η πίεση της τραυματισμένης περιοχής.

Διαβάθμιση:

Η διαβάθμιση επιτυγχάνεται αυξάνοντας ή μειώνοντας τη δυσκολία ή τις απαιτήσεις μίας εργασίας για να επιτευχθεί ο τελικός στόχος, όπως αλλάζοντας τη διάρκεια, την ένταση ή τα υλικά. Γενικά, όταν ένα άτομο θέλει να κάνει πρόοδο σε μία δεξιότητα, τότε γίνεται αναβάθμιση και όταν του είναι πολύ δύσκολο γίνεται υποβάθμιση (Optimum Life, 2022).

Ο θεραπευτής μπορεί να χωρίσει μία εργασία σε μικρότερα μέρη, να οργανώσει τα υλικά και τα εργαλεία βάση της προτεραιότητας χρήσης ή να δώσει περισσότερο χρόνο για την εκτέλεση μίας εργασίας.

Για παράδειγμα, κατά την εργασία με έναν εξυπηρετούμενο, ο οποίος βρίσκεται στο φάσμα του αυτισμού και ο οποίος έχει αισθητηριακή – απτική αμυντικότητα, ο θεραπευτής θα μπορούσε να αναβαθμίσει τη δραστηριότητα, αξιοποιώντας την απτή έκθεση. Μπορεί να γίνει η αρχή μετακινώντας το φυτό από το παρτέρι, τοποθετώντας το στο έδαφος και σκάβοντας μία τρύπα χωρίς καμία επαφή με το χώμα. Την επόμενη φορά το παιδί μπορεί να είναι σε θέση να αγγίξει τις ρίζες του φυτού. Την τρίτη φορά μπορεί να χρησιμοποιήσει γάντια για να πιέσει το χώμα και τελικά να μπορέσει να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα χωρίς αντίδραση κακής προσαρμογής στο απτό αισθητηριακό ερέθισμα.

8. Βασικά εργαλεία και υλικά κηπουρικής

Για σπορά και φύτευση

Παγκάκι γονατίσματος: Το παγκάκι αυτό είναι χρήσιμο για όσους δεν μπορούν να γονατίσουν ενώ σκάβουν ή σκαλίζουν. Λειτουργεί επίσης σαν παγκάκι για εκείνους που θέλουν να ξεκουραστούν όσο εργάζονται στον κήπο. Το παγκάκι έχει ενσωματωμένα χερούλια για να βοηθούν κάποιον όταν σηκώνεται.

Προσαρμοσμένα/εργονομικά εργαλεία:

Τα εργαλεία αυτά περιλαμβάνουν:

- χοντρά χερούλια για να βοηθούν στη λαβή
- εργονομικό σχέδιο για να επιτρέπει την ουδέτερη θέση του καρπού
- περιχειρίδα για τον πήχη για όσους χρειάζονται μεγαλύτερη σταθερότητα

Δοχείο σπόρων: Για πιο σωστή επιλογή, διανομή και κατανομή των σπόρων

Εργαλεία με πολύχρωμες λαβές: για άτομα με προβλήματα όρασης ή έκπτωση γνωστικών λειτουργιών. Η έντονη αντίθεση με το χρώμα προσφέρει μεγαλύτερη ορατότητα όταν κάποιος ψάχνει εργαλεία κατά την κηπουρική.

Ελαφριά ή μικρά ποτιστήρια: για όσους δεν μπορούν να κουβαλήσουν βαριά αντικείμενα ή έχουν μειωμένο εύρος κίνησης στα άνω άκρα. Επίσης προσφέρουν περισσότερη ακρίβεια στο πότισμα.

Για τη διατήρηση των φυτών και του κήπου

Προσαρμοσμένα/εργονομικά κλαδευτήρια και εργαλεία κήπου: Διευκολύνουν την πιο άνετη χρήση. Ιδανικά για όσους έχουν μειωμένη δύναμη στα χέρια/ άνω άκρα ή στο πάνω μέρος του κορμού. Επιτρέπουν την ασφαλή χρήση.

Ακολουθούν εικόνες προσαρμοσμένων εργαλείων.



Εικόνα 6. Εργαλεία προσαρμοσμένα στην εργασία

9. Υγεία και ασφάλεια

Πρωτόκολλα αποφυγής ατυχημάτων κατά τη χρήση του κήπου για θεραπευτικές δραστηριότητες

Η έκθεση σε ακραίες θερμοκρασίες μπορεί να οδηγήσει, ανάμεσα σε άλλα, σε εγκεφαλικό, υποθερμία, ηλιακά εγκαύματα.

Πώς θα μειωθεί ο κίνδυνος:

- Διασφάλιση της κατάλληλης θερμοκρασίας για εργασίες σε εξωτερικό χώρο.
- Διασφάλιση της ύπαρξης σκιερών σημείων για διαλείμματα ή για εργασίες.
- Διασφάλιση της ύπαρξης προστατευμένων σημείων με θέρμανση όταν η θερμοκρασία είναι χαμηλή.
- Ντύσιμο με κατάλληλα ρούχα τόσο για υψηλές όσο και χαμηλές θερμοκρασίες (απαλά χρώματα, καπέλο, γάντια, κτλ.)
- Χρήση παραγόντων ηλιακής προστασίας
- Αποφυγή εργασίας τις πιο ζεστές ώρες της μέρας όταν έχουμε υψηλότερες θερμοκρασίες τους πιο ζεστούς μήνες του χρόνου, ιδιαίτερα μέσα στο θερμοκήπιο.
- Κατανάλωση νερού και συχνά διαλείμματα.
- Χρήση θερμής ή ζεστών ροφημάτων το χειμώνα.

Μονοπάτια και επιφάνειες:

Κίνδυνος πτώσης λόγω μη λείων επιφανειών εξαιτίας του κλίματος (ολισθηρότητα λόγω βροχής ή πάγου), μπορεί να προκληθεί τραυματισμός.

Πώς μειώνεται ο κίνδυνος:

- Διατήρηση καθαριότητας στα μονοπάτια, χωρίς βρεγμένα σημεία. Αποφυγή πολύ βρεγμένου χώματος.

- Σήμανση κάθε ανώμαλης επιφάνειας.
- Επισκευή ή διαμόρφωση εκ νέου μονοπατιών που μπορεί να αποτελούν κίνδυνο.
- Χρήση κατάλληλων υλικών κατά τον σχεδιασμό του κήπου και παπούτσια που δεν είναι ολισθηρά.

Επαφή με τα φυτά:

Συγκεκριμένα φυτά μπορεί να ερεθίσουν ή να βλάψουν το δέρμα, είτε λόγω αλλεργιών ή λόγω τοξικότητας του φυτού.

Πώς μειώνεται ο κίνδυνος:

- Επιλογή φυτών για τη δραστηριότητα με μειωμένο τέτοιο κίνδυνο
- Χρήση οπτικής σήμανσης για προειδοποίηση του κινδύνου
- Διασφάλιση χρήσης γαντιών
- Πλύσιμο χεριών μετά την επαφή με φυτά που ερεθίζουν
- Ιδιαίτερη προσοχή σε φυτά που έχουν αγκάθια ή ερεθίζουν
- Επιτήρηση και εκπαίδευση για τα φυτά που μπορεί να αποτελούν κίνδυνο
- Απαγόρευση φαγητού όσο εκτελείται μία δραστηριότητα

Επαφή με το χώμα και έδαφος:

Βακτήρια, παράσιτα ή περιττώματα ζώων μπορεί να βρίσκονται στο έδαφος και να οδηγήσουν σε αλλεργίες, μόλυνση ή ασθένεια.

Πώς μειώνεται ο κίνδυνος:

- Διασφάλιση της χρήσης γαντιών
- Διασφάλιση της χρήσης μάσκας, ιδιαίτερα όταν υπάρχει αναπνευστικό πρόβλημα
- Τακτικό πλύσιμο χεριών
- Προσεκτικό άνοιγμα συσκευασιών λόγω κινδύνου εισπνοής σωματιδίων
- Βρέξιμο του περιεχομένου για την αποφυγή σκόνης

- Ιδιαίτερη προσοχή σε κοψίματα ή εκδορές
- Απαγόρευση φαγητού όσο εκτελείται μία δραστηριότητα

Χρήση εργαλείων και εξοπλισμού

Η λανθασμένη χρήση των εργαλείων ή του εξοπλισμού μπορεί να οδηγήσει σε φυσικό τραυματισμό, όπως κοψίματα ή πληγές.

Πώς μειώνεται ο κίνδυνος:

- Διασφάλιση της χρήσης γαντιών
- Ενημέρωση για τη σωστή χρήση, διασφάλιση ότι έχει γίνει κατανοητή από το άτομο
- Διαρκής επίβλεψη του ατόμου
- Επιλογή δραστηριοτήτων και κατάλληλων εργαλείων, σύμφωνα με τις ικανότητες των συμμετεχόντων

Μέλισσες, σφήκες και άλλα έντομα

Δαγκώματα και τσιμπήματα μπορεί να οδηγήσουν σε μολύνσεις ή αλλεργίες.

Πώς μειώνεται ο κίνδυνος:

- Ιδιαίτερη προσοχή στις αλλεργίες
- Διαθέσιμο βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών με φάρμακα (διαθέσιμη προφύλαξη)
- Συμβουλή για ήρεμες κινήσεις

Φυσική δραστηριότητα

Το σήκωμα ή το κουβάλημα βάρους μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς, ιδιαίτερα στην οσφυϊκή περιοχή της μέσης.

Πώς μειώνεται ο κίνδυνος:

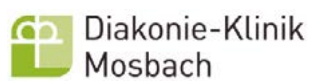
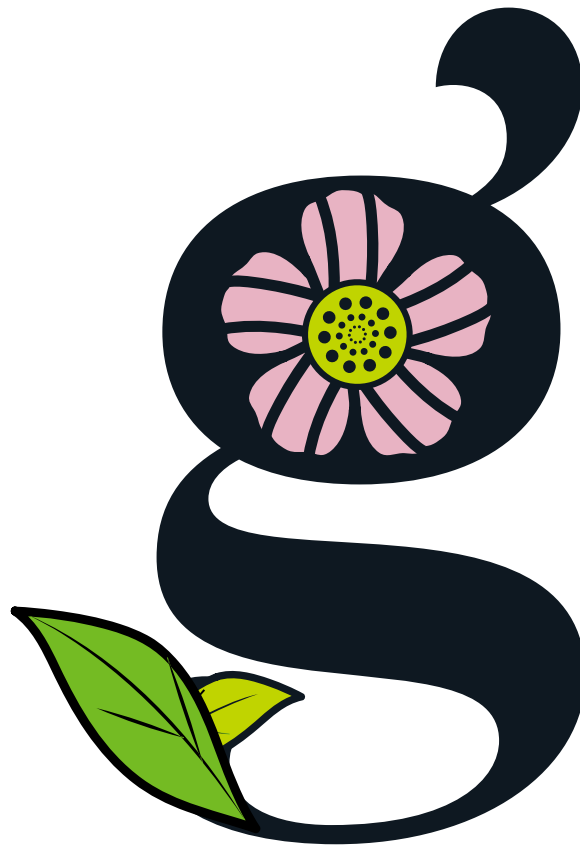
- Διαβεβαίωση ότι οι εργασίες είναι κατάλληλες για τους συμμετέχοντες
- Εκπαίδευση για τη διαχείριση του βάρους σε εργονομική θέση. Λύγισμα των γονάτων κατά το

κουβάλημα κάθε βάρους και να μην υπερβαίνει ποτέ αυτό που επιτρέπει η σωματική κατάσταση

- Διαβεβαίωση ότι το μέγεθος και το βάρος των εργαλείων είναι κατάλληλα για τους συμμετέχοντες

Βιβλιογραφία

- Bonazzi, D. S.-R. (2021). Retrieved from <https://www.htinstitute.org/blog/sensory-stimulation-metaphors-in-the-garden/>
- College of Occupational Therapists. (2010). Risk Management (Second, pp. 7). London: College of Occupational Therapists.
- Diamant E, Waterhouse A (2010) Gardening and belonging: reflections on how social and therapeutic horticulture may facilitate health, wellbeing and inclusion. *British Journal of Occupational Therapy*, 73(2), 84-88.
- Hitch, Danielle & Pépin, Geneviève & Stagnitti, Karen. (2014). In the Footsteps of Wilcock, Part Two: The Interdependent Nature of Doing, Being, Becoming, and Belonging. *Occupational therapy in health care*. 28.
- Int J Environ Res Public Health. (2019) Dec; 16(23): 4739. Published online 2019 Nov 27. doi: 10.3390/ijerph16234739
- Leaver, R., & Wiseman, T. (2016). Garden visiting as a meaningful occupation for people in later life. *British Journal of Occupational Therapy*, 79(12), 768–775.
- Optimum Life. (2022) The occupational therapist’s “Just right challenge.” Retrieved from <https://opt.net.au/optimum-life/occupational-therapists-just-right-challenge/>
- Peterson, P. (2022). Retrieved from <https://www.clinicient.com/blog/client-centered-ot/>
- Rebeiro K (2001) Enabling occupation: the importance of an affirming environment. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 68(2), 80-89.
- SAMHSA. (2023). Setting Goals and Developing Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-bound Objectives (p. 1). SAMHSA.
- University of California, Berkeley. (2023). What Is Mindfulness? The Greater Good Science Center.
- Wilcock AA (1998) Reflections on doing, being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal*, 46: 1-11.



- Wilcock AA (2006) An occupational perspective of health. 2nd ed. Thorofare, NJ: Slack.

Παραρτήματα

Παράρτημα 1

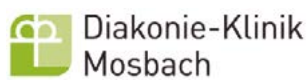
Εποχή	Θεραπευτική δραστηριότητα	Περιγραφή	Πιθανοί θεραπευτικοί στόχοι				
			Υγιής Γήρανση	Γνωστική διέγερση (χωρίς γνωστική έκπτωση)	Θεραπεία γνωστικής διέγερσης (με γνωστική έκπτωση)	Ψυχική υγεία	Κοινωνική Ενσωμάτωση
ΦΘΙΝΟ ΠΩΡΟ	Εποχή του κάστανου	Οι εξυπηρετούμενοι γιορτάζουν τη Γιορτή του Κάστανου. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, ψήνουν κάστανα, και συγκεντρώνονται συνταγές και έθιμα σχετικά με αυτά. Οι εξυπηρετούμενοι μαθαίνουν την ιστορία, τα έθιμα και το πολιτιστικό νόημα του καρπού.	Κοινωνικοποίηση, γλώσσα και επικοινωνία, λεπτές κινητικές δεξιότητες (ψήσιμο και ξεφλούδισμα), αναμνήσεις, προφορική και γραπτή έκφραση, χρονικός προσανατολισμός. Αναστοχασμός στις αυτοβιογραφικές εμπειρίες.	Χρονικός προσανατολισμός. Γλώσσα και επικοινωνία. Ανάμνηση, μακροπρόθεσμη μνήμη, ιδεατή πρακτική. Σχεδιασμός, οργάνωση, αναστολή και ανυπομονησία. Προσοχή και συγκέντρωση. Διέγερση αισθήσεων: γεύσης, όσφρησης. Αναστοχασμός στις αυτοβιογραφικές εμπειρίες.	Χρονικός προσανατολισμός. Γλώσσα και επικοινωνία. Ανάμνηση, μακροπρόθεσμη μνήμη, ιδεατή πρακτική. Σχεδιασμός, οργάνωση, αναστολή και ανυπομονησία. Προσοχή και συγκέντρωση. Διέγερση αισθήσεων: γεύσης, όσφρησης. Αναστοχασμός στις αυτοβιογραφικές εμπειρίες.	Βελτίωση της προσωπικής αντίληψης για την ευεξία. Ανακάλυψη καινούριων ενδιαφερόντων. Κίνητρο. Εκτέλεση σημαντικών δραστηριοτήτων. Δημιουργία δεσμών με τους συναδέλφους.	Κοινωνικοποίηση, δημιουργία και διατήρηση δεσμών με ομότιμους και την κοινότητα, δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων. Μοίρασμα γνώσεων, αναμνήσεων και κοινών ενδιαφερόντων.
ΧΕΙΜΩΝΑΣ	Σχεδιασμός της περιόδου σποράς	Οι χρήστες σχεδιάζουν την ανοιξιάτικη φύτευση σε παρτέρια, υπολογίζουν τις αποστάσεις ανάμεσα στα φυτά, καθώς επίσης και τον προσανατολισμό και την τοποθέτηση των φυτών.	Εκτελεστικές λειτουργίες, λεπτές κινητικές δεξιότητες, χωρο-χρονικός προσανατολισμός, υπολογισμός, καινούριες γνώσεις και ικανότητες, επικοινωνία, τήρηση οδηγιών, συλλογιστικές ικανότητες, πρακτικές. Βελτίωση της προσωπικής αντίληψης σε σχέση με την υγεία και την ευεξία.	Εκτελεστικές λειτουργίες, χωρο-χρονικός προσανατολισμός, υπολογισμός, καινούριες γνώσεις και ικανότητες, επικοινωνία, τήρηση οδηγιών, συλλογιστικές ικανότητες, πρακτικές.	Εκτελεστικές λειτουργίες, χωρο-χρονικός προσανατολισμός, υπολογισμός, καινούριες γνώσεις και ικανότητες, επικοινωνία, τήρηση οδηγιών, συλλογιστικές ικανότητες, πρακτικές.	Κίνητρο, ανακάλυψη καινούριων ενδιαφερόντων και σημαντικών ασχολιών. Ανάρρωση από ψυχολογικό και σωματικό στρες. Προσοχή αποκατάστασης. Βελτίωση προσωπικής αντίληψης σε σχέση με την ευεξία.	Κοινωνικοποίηση, συνεργασία, σύμπραξη. Δημιουργία δεσμών στην κοινότητα. Δημιουργία ρουτίνας και συμμετοχή σε δραστηριότητες κοινού ενδιαφέροντος με τους άλλους.

<p>ΑΝΟΙΞΗ</p>	<p>Η εποχή της άνθισης. Παροιμίες, συζητήσεις και συλλογή τριαντάφυλλων.</p>	<p>Οι χρήστες μαζεύουν τριαντάφυλλα για να προετοιμάσουν φυσικά αποσμητικά χώρου και μιλούν για τα τριαντάφυλλα, τη σχέση και τις αναμνήσεις που έχουν από αυτά.</p>	<p>Εκτελεστικές λειτουργίες, αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες, αλλαγή περιβάλλοντος και προσαρμογή στις αλλαγές, χρονικός προσανατολισμός, χωρικός προσανατολισμός, κινητικός σχεδιασμός. Ανάμνηση. Βελτίωση της προσωπικής αντίληψης.</p>	<p>Γλώσσα, επικοινωνία, εργασία και μακροπρόθεσμη μνήμη και εκτελεστικές λειτουργίες. Χρονικός προσανατολισμός.</p>	<p>Γλώσσα, επικοινωνία, εργασία και μακροπρόθεσμη μνήμη και εκτελεστικές λειτουργίες. Χρονικός προσανατολισμός.</p>	<p>Κίνητρο, ανακάλυψη καινούριων ενδιαφερόντων και σημαντικών ασχολιών. Ανάρρωση από ψυχολογικό και σωματικό στρες. Προσοχή αποκατάστασης. Βελτίωση προσωπικής αντίληψης σε σχέση με την ευεξία.</p>	<p>Κοινωνικοποίηση, δημιουργία και διατήρηση δεσμών με συναδέλφους και στην κοινότητα, δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων. Κοινά γούστα και ενδιαφέροντα. Συνεργασία και σύμπραξη με ομότιμους.</p>
<p>ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ</p>	<p>Ζεστά φακελάκια λεβάντας</p>	<p>Συγκομιδή λεβάντας από τους εξυπηρετούμενους. Κόβουν το λουλούδι της λεβάντας από το κοτσάνι. Γεμίζουν σακούλες ρούχων ή φακελάκια με ρύζι και λεβάντα. Δένουν τη σακούλα με σκοινί. Οι εξυπηρετούμενοι συζητούν για τεχνικές υγιούς ύπνου και τα οφέλη της λεβάντας. Μιλούν για τις χρήσεις αυτού του φυτού. Η αισθητηριακή χαλάρωση μπορεί να επιτευχθεί στο τέλος της συνεδρίας.</p>	<p>Λεπτές κινητικές δεξιότητες. Κινητικός σχεδιασμός, τήρηση οδηγιών. Βελτίωση ποιότητας ύπνου. Χαλάρωση και διέγερση αισθήσεων.</p>	<p>Χρονικός προσανατολισμός: εποχή, μήνας, ημερομηνία. Γλώσσα και επικοινωνία. Χαλάρωση. Εργασιακή μνήμη, αναμνήσεις: Μνήμες από χρήση λεβάντας (παιδικές αναμνήσεις). Σχεδιασμός, οργάνωση, αναστολή και ανυπομονησία. Προσοχή και συγκέντρωση.</p>	<p>Χρονικός προσανατολισμός: εποχή, μήνας, ημερομηνία. Γλώσσα και επικοινωνία. Χαλάρωση. Εργασιακή μνήμη, αναμνήσεις: Μνήμες από χρήση λεβάντας (παιδικές αναμνήσεις). Σχεδιασμός, οργάνωση, αναστολή και ανυπομονησία. Προσοχή και συγκέντρωση.</p>	<p>Βελτίωση ποιότητας ύπνου/ αϋπνία. Ανάρρωση από ψυχολογικό και σωματικό στρες. Βελτίωση αντίληψης περί ευεξίας. Χαλάρωση και διέγερση αισθήσεων.</p>	<p>Κοινωνικοποίηση, δημιουργία και διατήρηση δεσμών με συναδέλφους και στην κοινότητα, δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων. Συνεργασία και σύμπραξη με συναδέλφους.</p>

Παράρτημα Β

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ/ ΧΕΙΜΩΝΑΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ
ΦΥΤΟ	Ηλιοτρόπιο	Ελιές	Σκόρδο	Έλατο	Μποράνγκο	Λάχανο
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	Συλλογή σπόρων	Διατήρηση ελιών	Σχεδιασμός φύτευσης, επιρροή από τις φάσεις του φεγγαριού	Χριστουγεννιάτικες γιρλάντες	Καινούριες συνταγές	Φύτευση σπόρων
ΣΤΟΧΟΙ	Επικοινωνία, μάθηση και γλωσσική κατάκτηση: Συζητήσεις για καλλιέργεια, θεραπευτική επίδραση, συμβολισμό, χρήση στο μαγείρεμα, ως τροφή πουλιών.	Επικοινωνία για τα πολιτιστικά, συμβολικά σημεία αναφοράς, ανάμνηση: Οικογενειακές και τοπικές συνταγές για τη σάλτσα με τις πίκλες. Υγιεινή διατροφή, προετοιμασία φαγητού. Κίνητρο. Χρήση αρωματικών φυτών και σκόρδου από τον κήπο.	Έχει αντίκτυπο σε αυτοβιογραφικές εμπειρίες. Συζήτηση για τοπικές συνταγές, για τα διαφορετικά ονόματα. Χρονικός και χωρικός προσανατολισμός, συγχρονισμός χειριού-ματιού, σχεδιασμός κινητικότητας, ικανότητες κηπουρικής. Επικοινωνία για πολιτιστικά, συμβολικά και μεταφορικά σημεία αναφοράς. Αντίληψη της αίσθησης της όσφρησης.	Χρονικός προσανατολισμός: χειμώνας και Χριστούγεννα (χριστουγεννιάτικο δέντρο, εμφάνιση του έλατου). Ανάμνηση Χριστουγέννων. Επικοινωνία για πολιτιστικά, συμβολικά και μεταφορικά σημεία αναφοράς. Λεπτές κινητικές δεξιότητες. Οπτική αντίληψη αισθήσεων. Παρατήρηση αλλαγής στο χρώμα των κουκουναριών, το σκούρο πράσινο των βελονιών, διαχωρισμός των αρσενικών από τα θηλυκά φυτά.	Μάθηση καινούριων δεξιοτήτων: Ανακάλυψη καινούριων συνταγών, διατροφικά στοιχεία. Κουβέντα για τοπικές συνταγές. Επικοινωνία για πολιτιστικά, συμβολικά και μεταφορικά σημεία αναφοράς. Λεπτές και αδρές κινητικές δεξιότητες: Συγκομιδή μποράνγκο.	Χωρικός προσανατολισμός: Υπολογισμός ικανοτήτων: αριθμός σπόρων, αριθμός παρτεριών, χώρος στα παρτέρια. Πρακτική. Λεπτές κινητικές δεξιότητες, μανταλάκι. Προσοχή και συγκέντρωση. Τήρηση οδηγιών. Επικοινωνία και γλώσσα. Διατροφή.
ΑΝΟΙΞΗ/ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	ΜΑΡΤΙΟΣ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΜΑΪΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ
ΦΥΤΟ	Πασχαλιές	Καρποί Κουφοξυλιάς	Τριαντάφυλλα	Λεβάντα	Ντομάτα/ αγγούρι	
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	Μπουκέτα στις αρχές της άνοιξης	Λικέρ από κουφοξυλιά	Φυτικές χειροτεχνίες	Φακελάκια λεβάντας	Σαλάτα με ντομάτα και αγγούρι	

<p>ΣΤΟΧΟΙ</p>	<p>Χρονικός προσανατολισμός: ανθίζει στις αρχές της άνοιξης. Επικοινωνία για πολιτιστικούς, συμβολικούς και μεταφορικούς δεσμούς: συζήτηση για τον συμβολισμό των πασχαλιών, την επίδρασή του ως ιατρικό φυτό. Απόκτηση γνώσεων κηπουρικής: κόψιμο, κινητικές δεξιότητες, προσόντα και αντίθεση: κόψιμο πασχαλιών, φτιάξιμο μπουκέτου, κόψιμο μαραμένων λουλουδιών</p>	<p>Χρονικός προσανατολισμός: ανθίζει την άνοιξη. Αντίληψη οσφρητικής αίσθησης: άρωμα λουλουδιών. Αντίληψη γευστικής αίσθησης: Κατανάλωση μούρου ή χυμού λουλουδιών, βρώσιμα λουλούδια, δοκιμή λικέρ κτλ. Συγχρονισμός χεριού-ματιού, σχεδιασμός κίνησης. Συλλογή λουλουδιών, κόψιμο λεμονιού. Υπολογισμός και μετρήσεις. Οσφρητική και γευστική αίσθηση.</p>	<p>Επικοινωνία και γλώσσα. Πολιτισμός και παράδοση στη Μαδρίτη. Επικοινωνία σε πολιτιστικά, συμβολικά και μεταφορικά σημεία αναφοράς: στον συμβολισμό/ ιστορία/χρήση του φυσικού φαρμάκου του τριαντάφυλλου. Αντανάκλαση σε αυτοβιογραφικές εμπειρίες και εμπειρίες με φυτά από τους χρήστες. Απόκτηση ικανοτήτων κηπουρικής: αναπαραγωγή με κλάδεμα, κλάδεμα.</p>	<p>Χρονικός προσανατολισμός: ανθίζει το καλοκαίρι. Ενισχύει την προσοχή και τη συγκέντρωση, καθοδήγηση και κίνητρο. Συλλογή και αποξήρανση λουλουδιών. Επικοινωνία για τους πολιτιστικούς, συμβολικούς και μεταφορικούς συνδέσμους: συζήτηση για τα ονόματα, τι σημαίνουν: προώθηση υγιεινής ύπνου και συνηθειών ξεκούρασης. Οσφρητική διέγερση αισθήσεων.</p>	
---------------	--	--	--	--	--



HEALING gardener

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης