

AIANDUSTERAAPIA JA TAIMEDE OSA TERAAPILISE ÜMBRUSE KUJUNDAMISEL

A. Kaur, S. Vabrit

Loodusest võõrandumises nähakse ühte põhjust, miks inimkond üha enam kannatab vaimse pinge ja üleväsimuse all. See muudab meid vähem tolerantseteks, vähem edukateks ja kokkuvõttes vähem terveteks (Kaplan, 1992).

Massimeedia ja reklaam on peamiselt vastutavad infotulva eest, millega inimeste tähelepanu iga päev rünnatakse. Suurenev pinge inimeste suunatud tähelepanule sunnib neid olulisele keskendumiseks rohkem pingutama. Selle tagajärjeks on vaimne väsimus, mille tasakaalustamiseks on vajalik samaväärne füüsiline pingutus. Vaimset väsimust aitab peletada lõõgastav tegevus looduslikus keskkonnas (Kaplan, 1992).

Aiandusteraapiat käsitletak sageli eraldi või tööteraapia osana. Aktiivne tegevus taimede kasvatamisel mõjutab inimest nii füüsiliselt, psüühiliselt kui sotsiaalselt. Aiandusteraapiat hõlmavate projektide eesmärgiks on anda inimese tegevusele motivatsioon, samuti vajalikud oskused ja väljaõpe (Matsuo, 1995).

Peale aktiivse taimedega tegelemise omab aianduslik ravimeetod ka psüühilist efekti, mida tekitab taimestatud ümbruses viibimine. On täheldatud, et taimede lähedus madaldab vererõhku ja reguleerib südametegevust, kiirendab operatsioonijärgset paranemist, parandab enesetunnet ning kokkuvõttes vähendab stressi (Lewis, 1995). Aiandusteraapiat kasutatakse peamiselt geriaatriliste haiguste ravis ja taastusravis (Stoneham *et al.*, 1995).

Metoodika

Aastatel 1998...1999 korraldati 35 koolis üle Eesti küsitlus, kus vastajateks oli kokku 120 kooliõpilast vanuses 13...15 aastat. Lisaks neile täitis ankeedi ka 35 õpetajat, kelle vastutusallas oli konkreetse kooli aed. Ankeet käsitles küsimusi, mis hõlmasid kooliaia vajalikkust, seal kasvatatavate taimede liigilist koosseisu ja kooliaia kasutatavust õppetöös. Lisaks eeltoodule korraldati küsitlus ka Tartu Ülikooli Kliinikumi Psühhiaatriakliinikus, kus vastanuteks olid 60 patsienti erinevatest osakondadest. Viimastele esitatud ankeedis uuriti haiglas viibivate inimeste suhtumist heakorrastatud ümbrusesse raviperioodil, samuti nende suhet aiandusteraapiaga. Et ankeedivastuseid on siiani nii koolidest kui ka haiglast laekunud suhteliselt vähe (vastavalt 120 ja 60), siis on töös toodud üldistused tendentslikku laadi.

Teraapiline ümbrus

Teraapiline ümbrus (TÜ) on rahvusvaheliselt laia leviku saavutanud termin, eriti haiglaprojekterijate hulgas. Juba 1973. a. Lundis toimunud arhitektuurikonverentsil määratleti TÜ kui vaimset tervist soodustav mõjur kogu kujunduses. Teraapilise ümbruse kujundamisel püütakse aktiveerida inimese loovat alget ning taastada inimese ja looduse vahelist sidet, mis aegade jooksul on nõrgenenud.

Teraapiliselt kujundatud ümbrus peab stimuleerima järgmiste aistingute ja funktsioonide tugevnemist.

- **Kuulmine.** Teraapilise ümbruse kujundamisel takistatakse müra levikut piirkonda. Samas kui teisest tegevusest, laste mängimisest, tuule liikumisest ja veevulinast tekitatud helid, samuti linnulaul on igati soositud.
- **Nägemine.** Teraapiline ümbrus peab võimaldama vahelduvaid lähi- ja kaugvaateid. Olulised on kasutatavad taimed, samuti looduslikud materjalid ja värvused. Inimene peab saama tunnetada ilma vaheldumist.
- **Kompimine.** Oluline on erinevate materjalide kasutamine liikumistrajektooriga. Neid peaks olema nii kulumatute (näit. kivi ja tellis) kui ka kuluvate (näit. puit ja taimed) hulgas. Liikumisvõimalust pakutakse eri struktuuriga pindadel (näit. muru, puitkate ja kivikate).
- **Lõhn.** Kõiki meeldivaid lõhnu ei ole eluruumidest elimineeritud.
- **Liikumine.** Teraapiline ümbrus pakub inimesele viibimist erinevatel tasapindadel, liikumist erinevates suundades, mis läbivad erinevaid maastikuruume.
- **Ajataju.** Teraapilises ümbruses on tähtis aja ja selle muutumise tajumine. Antud hetke ja enese olemasolu tunnetamine antud kohas. Taimestatud keskkonnas on aeg jälgitav päeva ja öö ning aastaegade vaheldumisenä. Aega saab tajuda ka materjalide abil, mille vanus on märgatav ja määratav.

Haiglate ja hooldekodude ümbruse haljastus

Haiglate ja hooldekodude ümbruse haljastus on tihti lage ja juhuslik, piirdudes tavaliselt teatud muruala ja mõne puuga. Taolist haljastuslaadi võiks nimetada kosmeetiliseks haljastuseks, kus järgitakse peamiselt institutsioonilisi ettekirjutusi.

Haigla haljastuse eesmärk peaks olema privaatses välisruumi loomine, mis on kujundatud eelkõige patsientide ja haigla töötajate vajadusi arvestades. Lähimõeldud haljastusega suurendatakse tegevusvõimalusi vabas õhus, parandades nii patsientide ja personali elu- ja töökvaliteeti. Liikumine vabas õhus annab võimaluse saada taimede kaudu kontakti loodusega ja seega osa ka teraapiliselt kujundatud ümbruse mõjudest. Sisuliselt on väline eluruum jätkuks siseruumidele, laiendades nii tegevusvõimalusi ja andes rohkem võimalusi omaette olemiseks. Patsiendile on oluline väljuda mõneks ajaks siseruumi organiseeritusest ning tunda ennast vabana keset looduskeskkonda.

Psühhiaatria haiglas korraldatud küsitlusest selgus, et ankeedile vastanud pärinesid võrdselt nii maalt kui linnast. Isiklik aed puudus 70% küsitletutest. Eeltoodu põhjal võiks järeldada, et aias töötamise võimalus mängib teatud rolli psüühiliste haiguste ennetamisel. 54% küsitletutest pidas isikliku aia olemasolu vajalikuks esteetilistel kaalutlustel. 22% vastanutest väärtustas aia olemasolu eelkõige majanduslikel põhjustel ja ülejäänutele oli tähtis nii esteetiline kui ka majanduslik pool. Eeltoodu kehtis võrdselt linna- ja maainimeste kohta. Võimalust viibida kaunitult kujundatud haiglaümbruses hindasid kõik patsiendid.

Kooliaed

Kooliaedade kasutamist puudutavatest ankeedivastustest selgus, et 90,4% õpilastest pidas vajalikuks ja reaalselt teostatavaks osade koolitundide läbiviimist kooliaias. 7,7% küsitletud õpilastest ei pidanud seda võimalikuks põhjusel, et nende arvates puudusid kooliaias koolitööks vajalikud tingimused (vähe ruumi, puudub istumisvõimalus jne.). 64% õpilastest väärtustas kooliaeda eelkõige kohana, kus ise näha ja lähemalt tundma õppida erinevaid taimeliike ja loodust üldse. 28% pidas oluliseks värske õhu soodustavat mõju mõtetegevusele. Kooliaiaga tegelevad õpetajad hindasid selle vajalikkust õppetegevust soodustava osana iga kooli juures väga kõrgelt.

Taimestatud tööruum

Toataimede kasutamine kontori- ja tootmisruumides suurendab uurimuste põhjal tunduvalt töö produktiivsust, tõstab töödistsipliini ja vähendab töölt puudumist (Kaplan, 1978). Taimede mõju inimesele on eelkõige psühholoogiline, kuna enamik inimesi naudib taimestatud keskkonda (Kaplan, 1992). Taimed mõjutavad ka ruumi mikrokliimat, puhastades õhku inimese organismile kahjulikest gaasilistest ühenditest (Shareef, 1992). Ühtlasi on taimede abil võimalik mõjutada ruumi suhtelist õhuniiskust. Seega ei tohi sisehaljastuse positiivset mõju alahinnata.

Kokkuvõttes võib öelda, et taimestatud ümbrus on inimesele vajalik nii emotsionaalses kui füüsilises mõttes. Igasugune taimestus nii sise- kui välisruumis, toataimede kompositsioonist kodulähedase pargini, lillekastist aknalaua haigla- või kooliaiani, võimaldab sobivas kontekstis luua teraapilise ümbruse.

Kirjandus

- Kaplan, R. The green experience. Environments for people. – Wadsworth Publishing, 1978.
- Kaplan, S. The Restorative Environment: Nature and Human Experience. – The Role of Horticulture in Human Well-Being and Social Development: A National Symp., Timber Press Portland, p. 134...142, 1992.
- Lewis, C. A. Human Health and Well-Being: The Psychological, and Sociological effects of Plants on People. – Acta Horticulturae 391, p. 31...39, 1995.
- Matsuo, E. Horticulture Helps Us to Live as Human Beings: Providing Balance and Harmony in Our Behavior and Thought and Life Worth Living. – Acta Horticulturae 391: 19...29, 1995.
- Shareef, R. Clearing the Air: Horticulture as a Quality-of-Life Intervention. – The Role of Horticulture in Human Well-Being and Social Development: A National Symp.–V.T. Press Portland, p. 110...112, 1992.
- Stoneham, J. A., Kendle, A. D., Thoday, P. R. Horticultural Therapy: Horticulture's Contribution to the Quality of Life of Disabled People. – Acta Horticulturae 391, p. 65...75, 1995.

Horticultural Therapy and the Role of Plants in Creating Therapeutic Environment

A. Kaur, S. Vabrit

Summary

The psychological benefits that nearby nature offers are based on many forms of involvement. Although the active participation in horticultural programs has physical, as much as psychological and sociological impact to the patient, the experience of nature itself turns to be the basic need to satisfy. The nearby nature includes indoor-plants as well as out-of-doors, often viewed from inside. All the vegetation around us in our homes, schools, offices and hospitals in certain context gives us an opportunity to create a therapeutic environment.