



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



Profesinių
kompetencijų
tobulinimo centras



Žmonėms su demencija draugiškų sodų kūrimo rekomendacijos



I dalis Sodo dizainas

Būti artimame santykiyje su gamta, naudoti natūralius išteklius, kvėpuoti švarių oru – tai viena svarbiausių žmogaus teisių.

Visame pasaulyje jau eilę metų daugėja žmonių, turinčių demenciją. Kuriama vis daugiau strategijų siekiant pagerinti šios didelės visuomenės žmonių dalies gyvenimo kokybę.

Visame pasaulyje prie sveikatos priežiūros įstaigų, globos ir slaugos namų, mokyklų, bendruomenių viešose vietose kuriami terapiniai sodai. Šie sodai atlieka ne dekoratyvinę, bet daug svarbesnę - terapinę funkciją.

Žmonėms su demencija draugiški sodai - tai toks gamtos prieglobstis, kuriame žmonės su demencija jaučiasi saugūs, patiria geras emocijas, pažinimo džiaugsmą, atranda ramybę ir privatumą, tampa aktyvūs arba pailsi.

Žmonėms su demencija draugiški sodai - tai toks gamtos prieglobstis, kuriame gerai jaučiasi kiekvienas jo lankytojas.

Šios rekomendacijos gali padėti socialinės globos ir kitų socialinių paslaugų įstaigų darbuotojams kartu su įstaigos bendruomene suformuoti savojo žmonėms su demencija draugiško sodo viziją.

Ateityje numatoma rekomendacijos plėsti, pateikiant veiklų sode idėjas, metodikas, pavyzdžius.



Tegyvuoja žaliasis socialinis darbas ir socialiniai darbuotojai, kurie padeda kiekvienam žmogui pasinaudoti savo teise į prieinamas, patrauklias, gyvenimo kokybę gerinančias žaliasias gamtos erdves!

Socialinių darbuotojų ir kitų socialinių paslaugų srities darbuotojų
Profesinių kompetencijų tobulinimo centro komanda



Faktai apie demenciją



Moterys

Moterys susiduria su demencija daug plačiau nei vyrai. Moterys dvigubai dažniau serga šia liga ir nuo jos miršta. Moterys, dažniau dirbdamos socialinių ar sveikatos priežiūros paslaugų sektoriuje bei teikdamos neformalią globą namuose suteikia 70 proc. visų pagalbos valandų žmonėms su demencija.

3 sekundės

55 milijonai žmonių visame pasaulyje patiria demenciją. Kas 3 sekundes pasaulyje vienas žmogus suseraga demencija. Alzheimerio liga yra dažniausia demencijos forma (60-70 proc. atvejų). Demencija yra viena dažniausių priežasčių, dėl kurių vyresnio amžiaus žmonės tampa priklausomi nuo kitų.



Kas antras

- 1 iš 14 vyresnių nei 65 metai žmonių serga demencija.
- 1 iš 6 vyresnių nei 80 metų žmonių serga demencija.

Jeigu niekas nepasikeis, artimoje ateityje vienas iš dviejų pasaulio žmonių susidurs su demencija: susirgs pats, prižiūrės sergantįjį arba patirs abu šiuos dalykus.



Labai teigiamai veikia

Kai palaiko gerus ryšius su artimaisiais ar draugais

Kai yra įsitraukęs į įvairias socialines veiklas

Kai gali savarankiškai atlikti kasdienes veiklas

Kai gali palaikyti savo religinius įsitikinimus

Kai artimieji nesijaučia pervargę

Kai artimieji jaučiasi pozityviai

Gyvenant globos įstaigoje – kai joje taikomas į asmenį orientuotas požiūris

Labai neigiamai veikia

Kai prasta fizinė ir psichinė sveikata

Kai dažnai susiduriama su įvairiais sunkumais, tokiais kaip susijaudinimas ar vangumas

Kai nepatenkinti įvairūs poreikiai

Nežymiai veikia

Lytis

Amžius

Išsilavinimas

Pajamos

Santuoka

Demencijos tipas

**Nuo ko
priklauso
žmogaus su
demencija
gyvenimo
kokybė?**





Veiklos žmonėms su demencija draugiškame sode. Kodėl?

Moksliniai tyrimai rodo, kad veiklos demencijai draugiškuose soduose gerina žmonių su demencija fizinę, emocinę būseną, didina socialinį aktyvumą.

Sumažėjo susijaudinimas
(Whear ir kt., 2014; Liao ir kt., 2018; Motealleh ir kt., 2021)

Padidėjo įsitraukimas, sumažėjo vangumas
(Motealleh ir kt., 2021)

Sumažėjo griuvimų skaičius
(Bourdon ir Belmin, 2021; Lai ir kt., 2023)

Pagerėjo nuotaika, sumažėjo depresijos simptomai, pagerėjo dėmesys ir orientacija laike
(Liao ir kt., 2018; Murroni ir kt., 2021)

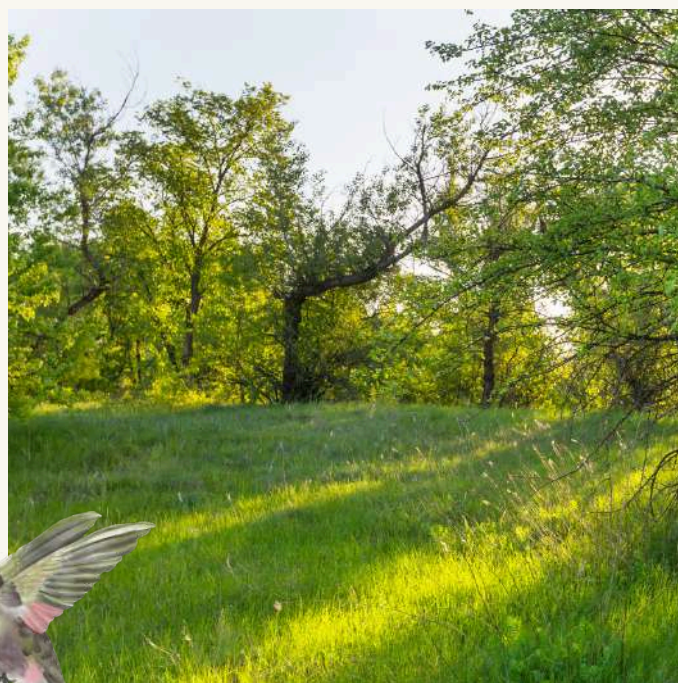
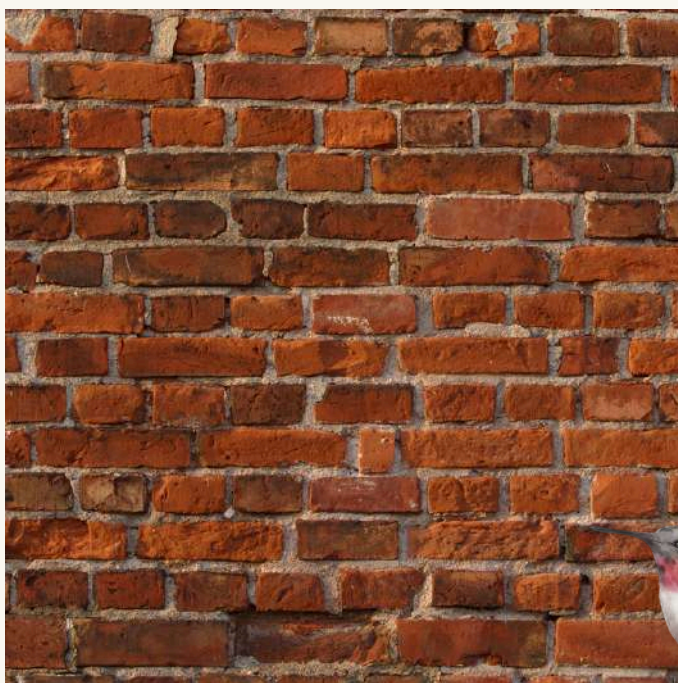
Sumažėjo antipsichozinių vaistų vartojimas
(Murroni ir kt., 2021)

Pagerėjo MMSE tyrimo (angl. Mini-Mental State Examination, minimalus protinės būklės įvertinimas) rodikliai
(Bourdon ir Belmin, 2021)

Pagerėjo bendra gyvenimo kokybė, kilo mažiau iššūkių dėl demencijos sąlygoto elgesio bei psichologinės savijautos (Buuringen ir kt., 2023)



Kuris vaizdas jums malonesnis?



1972-1981 m. buvo ištirti Pensilvanijos priemiesčio pacientų pasveikimo po tulžies pūslės šalinimo operacijos duomenys. Vieni pacientai sveiko palatose su vaizdu į mūrinio pastato sieną, kiti – palatose su vaizdu į natūralią pievą, medžius.

Pacientai, kurie gulėjo palatose su vaizdu į gamtą, ligoninėje buvo trumpiau, jų sveikimo laikotarpiu slaugos specialistai turėjo mažiau neigiamų pastebėjimų, jie vartojo mažiau nuskausminamųjų vaistų.

Ulrich RS. View through a window may influence recovery from surgery. Science. 1984 Apr 27;224(4647):420-1. doi: 10.1126/science.6143402. PMID: 6143402.



Florence Nightingale natūralaus oro ir šviesos istorijos

Florence Nightingale – žymi XIX a. slaugytoja, moderniosios slaugos pradininkė, kurios žinios ir idėjos reikšmingai pakeitė požiūrį į daugelį žmogaus geros savijautos elementų. Vienas iš jų – natūralus oras ir dienos šviesa.

Florence Nightingale įdiegė supratimą, kad pacientų sveikimui būtina gera oro kokybė ir natūrali šviesa.

„Atverkite plačiai langus“, „Vėdinkite palatas“ – nuolat kartojė ji.

Vėliau Florence Nightingale idėjas patvirtino daugelis mokslinių tyrimų. Natūralus oras saugo nuo infekcijų, pelėsių, dulkių. Natūrali šviesa palatose padeda mažinti pulsą, gerina kraujo spaudimą, mažina depresijos simptomus, naikina kenksmingas bakterijas ir virusus.

Buvimas natūralioje dienos šviesoje padeda žmogui su demencija būti aktyvesniam dieną ir ramesniam naktį. Ilgiau dieną pabuvęs lauke žmogus geriau miega, mažiau nerimauja ir vaikšto naktį (Griffin ir kt., 2022).

ATVERKITE PLAČIAI LANGUS!

Florence Nightingale



Nuo ko pradėti kurti žmonėms su demencija draugišką sodą?

Sodo planavimas, vietos pasirinkimas





Ką turėtume apgalvoti ir aptarti planavimo etape?

Į sodo planavimo procesą **įtraukite visus, kurie bus ar galėtų būti kaip nors susiję su sodu** – paslaugų gavėjus ir jų artimuosius, visų profesijų įstaigos darbuotojus, kraštovaizdžio architektus, apželdintojus, aktyvius bendruomenės narius, įvairias asociacijas, savanorius ir t.t. Kuo daugiau skirtingus požiūrius ir perspektyvas turinčių žmonių įsitrauks į sodo planavimą, tuo didesnę vertę galima sukurti.

Gerai išanalizuokite **sodo lankytojų paveikslą** (amžius, kultūrinė patirtis, demencijos stadija, individualūs poreikiai, pomėgiai ir t.t.).

Kad būtų įmanoma sukurti erdvių įvairiems žmonių poreikiams, **bendras sodo plotas turėtų būti vidutiniškai 1000 kv. m.**

Planuojant sodą pasižymėkite konkrečias erdves, kurias:

- skatintų žmonių socialinį bendravimą;
- didintų fizinį aktyvumą;
- praturtintų laisvalaikį gamtoje;
- stimuliuotų visus žmogaus pojūčius;
- pagerintų fizinę ir psichikos sveikatą;
- padidintų susidomėjimą gamta, augalais, daržininkyste;
- skatintų malonius prisiminimus žmonėms su demencija.

Ar tikrai jūsų būsimame sode bus erdvės, kurios atlieps visus šiuos tikslus?

Planuojant sodą svarbu aptarti, įsivardinti ir **suprasti kuo terapinis, žmonėms su demencija draugiškas sodas skiriasi nuo dekoratyvinio sodo, kuris atlieka daugiausiai estetinę funkciją.**

Rekomenduojama, kad sodo dizainas būtų sukurtas pagal universalaus dizaino principus ir tinkamas visiems lankytojams.



Svarbiausia atskirti kuo terapinis sodas skiriasi nuo dekoratyvinio.

Kaip pasirinkti vietą?

Sode **negali būti girdimas stiprus triukšmas** (pvz. automobilių, oro kondicionierių, šalia esančios futbolo aikštės, pramoninės gamyklos, nuolat varstomų durų ir pan.). Jeigu šalia sodo yra šiek tiek triukšminga gatvė, apgalvokite ar būtų įmanoma įrengti triukšmo sienelės, gyvatvės.

Sode **negali būti juntami stiprūs pašaliniai kvapai** (pvz. nuolat gaminamo maisto, šalia esančios gamyklos, šiukšlių konteinerių, automobilių išmetamųjų dujų ir pan.).

Vidutiniškai **60 proc. sodo ploto turi sudaryti žaliosios erdvės, 40 proc. – takai, statiniai.**

Būnant sode bent vienoje vietoje **turėtų matytis platesnė panorama.** Už sodo ribų esantis vaizdas leidžia žmogui pasijusti bendruomenės dalimi. Sodas neturėtų būti visiškai uždaramas vidiniame pastato kieme.

Sodo vietoje turėtų būti **galimybė vandens ir elektros įvedimui**, jei planuojama naudoti apšvietimą, fontanus ar vandens tiekimą augalams.

Rinkitės vietą, kuri leistų **išskirti atskiras sodo erdves:** privatumui ir socializacijai, pavėsiui ir saulės atokaitai, aktyvioms veikloms ir poilsiui ir kitiems skirtingiems sodo lankytojų poreikiams.

Sodui tinkama **lygaus reljefo erdvė.** Visos sodo erdvės turėtų būti prieinamos žmonėms, besinaudojantiems neįgaliojo vežimėliais.

Būdami sode lankytojai **negali matyti įstaigos patalpų, kuriose turi būti užtikrinamas privatumas** (gyvenamieji kambariai, procedūrų kabinetai ir pan.).

Puiku jei sodas **nėra labai toli nuo įstaigos pastato.** Malonus sodo vaizdas dažniau į jį ateiti.

Kurdami sodą **įsitikinkite, kad jame bus gera oro cirkuliacija.** Venkite sukurti vietas, kuriose visiškai nepraeina oras.

Apgalvokite galimą sodo plėtrą ateityje ir jeigu yra galimybių, iš anksto palikite tam vietas.

Jūs greičiausiai norėsite sodą plėsti!



40 proc. sodo ploto sudaro takai, statiniai, įranga



60 proc. sodo ploto sudaro žaliosios erdvės

Bendri sodo kūrimo principai

Akcentuojami skirtingi pojūčiai
Aiškiai suprantamos ribos tarp sodo ir išorinės aplinkos
Aiškūs kontrastai
Erdvės įvairiems žmonių poreikiams
Dėmesį skatinantys elementai
Augalų įvairovė
Prisiminimus skatinantys elementai
Darbuotojų įsitraukimas



Akcentuojami pojūčiai

Buvimas sode ir jame esantys elementai turi **skatinti visus penkis žmogaus pojūčius**: regą, klausą, uoslę, skonį, lytėjimą. Sodas turi pasižymėti turtinga augalų įvairove.

Aiškios ribos ir kontrastai

Žmonės su demencija dažnai pasimeta, pamiršta kur jie yra, todėl svarbu kad **sodo erdvės būtų atskirtos nuo išorinės aplinkos** (pvz. judrios gatvės) apželdintomis tvoromis, krūmais, turėklais, sienomis ir pan.

Sode turi būti **aiškūs spalvų kontrastai** tarp takų, augalų juostų, pastatų, jėjimo vartelių ir kitų elementų. Kontrastai pagerina žmonių su demencija orientaciją.

Erdvės įvairiems poreikiams

Sode turi būti sukurtos **erdvės įvairiems žmonių poreikiams tenkinti**: aktyviomis veikloms, bendravimui, šventėms, terapijoms, pokalbiams, ramybei, privatumui, prisiminimams.

Sodo erdvėse turi būti **įrengtos vietos, skirtos su žmonėmis dirbantiems specialistams** – socialiniams darbuotojams, psichologams, kineziterapeutams, ergoterapeutams, užimtumo specialistams. Pavyzdžiui, sienelės ar turėklai mankštai, mankštos laipteliai, erdvės grupinei mankštai ar kitiems užsiėmimams, relaksacijai, meditacijai, konsultacijoms, meniniams užsiėmimams, terapinei sodininkystei ir t.t.

Sode **turi būti erdvių, skatinančių bendravimą** (pavėsinės su apvaliais stalais, keli suoleliai vienoje vietoje), tačiau tuo pačiu metu ir **sudarančių galimybę atsiskirti, pabūti ramybėje, vienumoje**, nusiraminti (vijokliais apaugintos privatumą saugančios erdvės, nuošali tekančio vandens sienelė).

Sode turi būti **erdvių, skatinančių tiek aktyvų judėjimą** (lauko treniruokliai, Kneipo takeliai), **tiek pasyvų poilsį, relaksaciją** (gultai, patogūs krėsiai šalia čiurlenančio vandens fontano).



Sodas jo lankytoją turi apdovanoti visais penkiais pojūčiais - vaizdais, garsais, kvapais, skoniais, spalvomis.





Kanadinis cercis pavasarį žydi ryškiais violetiniais žiedais



Kanadinio cercio lapai vasarą sužaliuoja



Kanadinis cercis rudenį puošiasi ryškiais raudonais žiedais



Kanadinis cercis net žiemą traukia dėmesį rudomis ankštimis

Dėmesį skatinantys elementai

Visame sode turėtų būti išdėstytos lankytojo dėmesį pritraukiančios zonos. Pavyzdžiui, keturi skirtingų pojūčių augalų vazonai (spalvoti augalai, valgomi augalai, lytėjimo pojūčius skatinantys augalai, kvepiantys augalai), suolelis su vaizdu į raudonąją klevą, vabzdžių „viešbutis“ ir pan.

Augalų įvairovė

Sode turi būti kuo įvairiausių dydžių, spalvų, tekstūrų augalų. Kai kurie augalai sode turi būti išryškinti, atkreipti dėmesį savo neįprasta forma, lapų struktūra, žiedų ryškumu ir pan. Tai skatina sodo lankytojų smalsumą, pokalbius.

Sode visais metų laikais turėtų būti augalų, kurie žydi, nokina vaisius, ar yra visžaliai. Puikus tokio augalo pavyzdys – kanadinis cercis.

Sodas ir jame esančios gėrybės turi būti naudojamos visus metus. Pavyzdžiui, vasarą renkami ir džiovinami augalai bei sėklos, iš kurių žiemą daromi meno kūriniai, kvepiantis žiedų muilas, dekoruojami velykiniai kiaušiniai ar tiesiog vaišinamasi pvz. džiovintomis moliūgų sėklomis; žiemą puošiama sode žaliuojanti eglė, šveičiami ir dažomi vazonai, lesyklose lesinami paukščiai; rudenį skaptuojami sode užaugę moliūgai, džiovinami spalvoti lapai ir t.t.

Prisiminimai

Sode turi būti elementų, skatinančių prisiminimus. Žmonės su demencija turi daug praeities prisiminimų, todėl jie labai gerai jaučiasi kai aplinkoje atpažįsta tam tikrus elementus iš ankstesnių gyvenimo metų. Pavyzdžiui, atpažįsta senuosius mamos ar močiutės augintus augalus, prisimena šių augalų kvapus ar juos liečiant sukeltus pojūčius.

Darbuotojų įsitraukimas

Skirkite daug dėmesio darbuotojų mokymams ir motyvavimui – paaiškinkite sodo terapinius tikslus, pritaikymą, atskleiskite ką reiškia kiekvienas dizaino elementas, nuolat planuokite, kurkite ir plėtokite sodą kartu. Gerai suprasdami sodo dizaino specifiką, darbuotojai bus drąsesni jame įgyvendinti įvairias veiklas.

Kas skatina malonius prisiminimus?

Tradiciniai Lietuvoje augantys medžiai

Paprastasis klevas, šermukšnis, beržas, ąžuolas, gluosnis, liepa.



Tradiciniai senieji lietuviški augalai

Puikūs bijūnas, aukštoji piliarožė, astras, dailūs auskarėlis, diamedis, darželinė tulpė, balzaminis skaistenis, vaistinis smidras, gvazdikinis serentis, šluotelinis flioksas, paprastoji alyva, plunksnalapė rudbekija, dviragė leukonija, paprastoji kosmėja, darželinė našlaitė, daugiametis flioksas, didžiagraižis jurginas, darželinis jazminas, vaistinė medetka, kvapusis pelėžirnis, didysis žioveinis, vaistinė melisa, raudonoji monarda, vaistinė agurklė, vaistinė ramunė.



Tradiciniai Lietuvoje augantys vaismedžiai ir vaiskrūmiai

Paprastoji obelis, vyšnia, kriaušė, juodieji serbentai, braškės, žemuogės.

Sode gali būti sukurta prisiminimus skatinanti erdvė, pavyzdžiui kampelis, kuriame yra seną lietuvišką sodybą primenančių elementų – piliarožėmis apsodinta dekoratyvinė tvorėlė, suolelis tarp diamedžio krūmų, senaisiais raštais dekoruota langinė, pelargonijų palangė. Mielus prisiminimus daugeliui tikrai sukels mažas dailus medinis namukas su šalia stovinčiu karučiu.

Praktiniai patarimai fizinei sodo aplinkai

Įėjimas ir išėjimas

Grindinys, takai

Sėdėjimo vietos

Pavėsinės

Pakeltos lysvės

Įrankiai daržininkystei ir kitiems
užsiėmimams

Sodo reikmenų vietos

Kiti svarbūs dalykai





Įėjimas į Šv. Juozapo sveikatos centro sodą (Warren, Ohio, JAV)

Sodas turi turėti atsarginį išėjimą (darbuotojams, evakuacijai ir pan.). Atsarginis išėjimas neturi būti išryškintas, geriausiai – pridengtas augalais ar kitaip.

Geriausiai kai sodas neturi konkrečių lankymo valandų ir **į jį galima saugiai patekti žmogui patogiu metu.**

Informacija apie sodą įstaigos paslaugų gavėjams turi būti kuo geriau prieinama – internete, lankstinukuose ir pan.



Įėjimas į Smilow vėžio gydymo centrą (Waterford, CT, Didžioji Britanija)

Įėjimas ir išėjimas

Tiek **įėjimas į sodą, tiek išėjimas turi būti aiškiai pažymėti**, išsiskiriantys iš bendro sodo konteksto. Žmonėms su demencija labai svarbu tai žinoti, kad jie aplinkoje jie jaustųsi komfortiškai. Pavyzdžiui, prie įėjimo gali būti labai aukštas ir ryškus medis.

Įėjimas į sodą turi būti viena gražiausių sodo vietų, kad trauktų ir skatintų apsilankyti.

Geriausiai kai **sodas matomas iš pastato vidaus**, pvz. pro stiklines koridoriaus duris ar langus. Patrauklus sodo vaizdas skatina jame lankytis.

Jei į sodą patenkama pro vartelius ar duris, **jos turi būti plačios, lengvai atsidarančios**, geriausiai – automatinės.

Sodas dėl saugumo turi būti aptvertas, tačiau **svarbu, kad žmonės matytų kuo mažiau tvorų, sienų vaizdų**. Tvoras dailiai maskuoja krūmai, vijokliai, kiti augalai.



Įėjimas į Union ligoninės sodą (Lynn, Massachusetts, JAV)



Neaukšti pakelti takų kraštai, aiškios takų ribos, patogūs turėklai (Bendruomenės sodas “Los Sentidos”, Madridas, Ispanija)

Takai negali būti išmarginti įvairiomis spalvomis, mozaikomis, ornamentais, nes žmonėms su demencija tai gali atrodyti lyg pavojingos skylės, duobės ar laiptai.

Ant takų negali būti užkritę lapai, augalai, šakos ar kiti atsikišę elementai.

Planuojant sodą geriausiai netiesti takų šalia augalų, nuo kurių krenta daug vaisių, uogų, lapų.

Tinkamiausios takų spalvos – švelnios, neryškios, pastelinės. Netinkamos visos tamsios, ryškios, akinančios spalvos.



Neryškūs, pastelinių spalvų takai, aiškios takų ribos (Beth Israel Deaconess medicinos centras, Bostonas, JAV)

Grindinys, takai

Rekomenduojamas tako plotis - nuo 120 cm iki 180 cm. Toks plotis patogus eiti dviese, prasilenkti, keliauti naudojantis vežimėliu.

Takai turi turėti neaukštus pakeltus kraštus, kurie padeda nenukrypti nuo tako akliems arba kai kuriems žmonėms, besinaudojantiems vežimėliais, vaikštytynėmis.

Takai turėtų eiti ratu ar vingiuoti įvairiomis formomis, bet jie negali baigtis aklavietėje.

Takai turi būti lygaus paviršiaus, neslidūs, pvz. grįsti trinkelėmis. Šiurkštūs, akmenuoti, smėlėti takų paviršiai nėra tinkami žmonėms su demencija. Takai negali būti slidūs net lietingu oru.

Takų spalva ir ribos turi išsiskirti bendrame sodo kontekste. Turi būti aišku kur takas baigiasi ir prasideda.

Einant takais **turi būti aiškiai matomos krypčių, objektų rodyklės.**

Sode **šalia takų turi būti įrengti turėklai, padedantys judėjimui.** Rekomenduojami dviejų aukščių turėklai – 75 cm. ir 100 cm. Turėklai turi būti kontrastingos spalvos ir gerai išsiskirti visame sodo kontekste.



Visiems žmonėms patogūs takai (Balerna Diunar terapijos centro sodas, Balerna, Šveicarija)



Suoliukas su galimybe stebėti malonius vaizdus (St. Frances Cabrini ligoninė, Luiziana, JAV)

Dalis sėdėjimo vietų turi būti pavėsyje, dalis – saulės atokaitoje, kad būtų galima pasirinkti kur maloniau sėdėti.

Sėdėjimo vietos turi būti patogios vyresnio amžiaus žmogui – **su nugaros ir rankų atramomis**. Minimalus ranktūrio plotis – 10 cm.

Rekomenduojamas suolo aukštis ties nugaros atrama – ne mažesnis nei 65 cm., nuo žemės – ne mažesnis nei 45 cm.

Turi būti įvairių sėdėjimo vietų – vieno žmogaus poilsiui, privatesniam 2-3 žmonių bendravimui, didesniam ir atviresniam žmonių susibūrimui. Bendravimui skirtose sėdėjimo vietose žmonės turi turėti galimybę sėdėti vienas prieš kitą ar ratu. Nerekomenduojama išdėstyti suoliukų viena linija, nes toks išdėstymas neskatina bendravimo.

Šalia sėdėjimo vietos turi būti tvirtas pagrindas kojoms ir saugiam atsisėdimo bei atsistojimo judesiui, ne mažesnis nei 60 cm. nuo tako.

Suolai ir kėdės neturi būti vienodi. Kuo daugiau įvairovės, tuo daugiau galimybių žmogui pasirinkti sau patogiausią vietą. Sode gali būti **kelios mobilios kėdės**, kurias būtų lengva perkelti.

Sėdėjimo vietos



Sode turi būti **pakankamai suoliukų, kėdžių**, išdėstyti įvairiais atstumais, matomose vietose, šalia vaikščiojimo takų.

Sode **gali būti keli gultai**, skirti gulėjimui, poilsiui, žiūrėjimui į dangų, relaksacijos užsiėmimams.

Rekomenduojama sėdėjimo vietas įrengti taip, kad **sėdint būtų galima stebėti malonius vaizdus**, pvz. išraiškingą medį, ryškiaspalvių gėlių vazonų kompoziciją, paukščių lesykla ir pan.

Sėdėjimo vietos turi būti įrengtos kas 5-10 metrų. Tai skatina pailsėti ir judėti toliau.



Pusiau lanku išdėstyti suoliukai skatina bendravimą. Šalia suoliukų yra pakankamai vietos žmonėms, judantiems neįgaliojo vežimėliu (Union ligoninės sodas, Lynn, Massachusetts, JAV)



Sėdint ant suoliuko patogų laistyti (Cedar View globos centras, Croydon, Didžioji Britanija)



Pavėsinė aktyviems užsiėmimams, žmonių grupėms (viršuje - bendruomenės sodas "Los Sentidos", Madridas, Ispanija, apačioje - Espanola slaugos namai, Ontarijus, Kanada)



Stiklinis namukas, kuriame auginami augalai ir vyksta užsiėmimai blogu oru (Musgrave Park ligoninė, Belfastas, Airija)

Pavėsinės



Sode turi būti įrengta **bent viena pavėsinė su stalu, kurioje vienu metu gali būti bent 10 žmonių.**

Rekomenduojamas tokios pavėsinės ilgis ir plotis – 6 metrai. Sode gali būti įrengta ir daugiau mažesnių pavėsinų.

Sode turi būti įrengta **bent viena erdvė, apsauganti nuo klimato pokyčių** (stipraus vėjo, kaitrios saulės, lietaus). Geras pavyzdys - stiklinis namukas. Karštesniu oru namuke gali būti naudojamas vėsinantis ventiliatorius, o šaltesnėmis dienomis – elektrinis šildytuvas.

Pavėsinėse **gali būti elektros rozetė**, skirta užsiėmimų įrangai (muzikai, karštų klijų pistoletui įjungti ir pan.).

Pavėsinėse **galite suplanuoti vietas, kuriose džiiovinsite užsiėmimuose naudojamas žoleles, gėles.**

Pavėsinės, namukai **turi būti prieinami žmonėms, besinaudojantiems neįgaliojo vežimėliu.**



Visiems sodo lankytojams patogus staliukas pavėsyje. Prireikus skėtį galima suskleisti (Karalienės Elizabetos universiteto ligoninė, Glazgas, Škotija)



Pakeltos lysvės

Sode turi būti terapinei daržininkystei skirtos pakeltos lysvės, kurių plotis – vidutiniškai 50 cm., žemės sluoksnis – ne mažiau nei 20 cm.

Žmonėms, besinaudojantiems neįgaliojo vežimėliu yra patogios 60-65 cm. nuo žemės pakeltos lysvės. **Žmonėms, besinaudojantiems aukšta vaikštyne**, patogiausios pakeltos lysvės aukštis yra 90-100 cm. **Sėdinčiam ant suolelio žmogui patogiu naudotis** 70-75 cm. aukščio pakelta lysve.

Rekomenduojama naudoti **mobalias, reguliuojamo aukščio lysves**, kad būtų galima keisti jų vietą ir aukštį pagal patogumą žmogui.

Jeigu pakeltos lysvės yra sustatytos vienoje vietoje, **atstumas tarp jų turi būti ne mažesnis nei 1,5 m.**

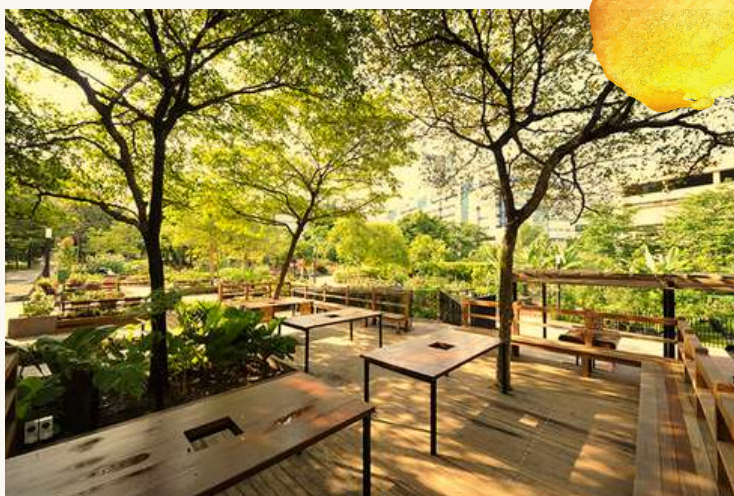
Augalų stebėjimui skirtų vazonų ar lysvių aukštis turėtų būti nuo 40 cm. iki 100 cm. Žemesniuose (40-50 cm. aukščio) vazonuose augančius augalus patogiu stebėti žmogui, besinaudojančiam neįgaliojo vežimėliu, o aukštesniuose (90-100 cm. aukščio) vazonuose esantys augalai gerai matomi žmogui, besinaudojančiam vaikštyne. **Pasirūpinkite, kad sode būtų įvairių aukščių vazonų.**



Pakeltos lysvės sode esančiame stikliniame name (Musgrave Park ligoninė, Belfastas, Airija)



Pakeltos lysvės senjorų globos namuose (Residencia Nuestra Señora del Perpetuo Socorro, Madridas, Ispanija)



Visiems sodo lankytojams patogūs užsiėmimo stalai (Bendruomenės sodas, Singapūras)



Įrankiai daržininkystei ir kitiems užsiėmimams

Pavėsyje esančioje sodo vietoje rekomenduojama **įrengti kelis stalus, kurie būtų tinkami daržininkystės ir kitiems užsiėmimams.**

Apgalvokite vietą sode, kurioje bus galima demonstruoti užsiėmimų metu padarytus žmonių kūrybos darbus, sodo derlių ir panašius dalykus.

Sode turi būti įrankių, su kuriais būtų patogų dirbti visiems žmonėms.



Patogus įrankis sėkloms berti



Patogūs įrankiai žemės tvarkymui



Sodo reikmenų vietos

Sode turi būti **vietų, skirtų užsiėmimų, daržininkystės reikmenų, laistymo indų ir panašių dalykų laikymui.**

Daržininkystės, laistymo reikmenys, šluotos ir panašūs dalykai turi būti laikomi matomose vietose, **kad skatintų jais naudotis savarankiškai.**

Sode turi būti vandens čiaupas ar žarna savarankiškam augalų laistymui. Vandens čiaupas ar žarna turi būti techniškai tvarkinga, veikti tyliai, srovė turi būti švelni, kad netrikdytų ir neišgąsdintų.

Sode turi būti skatinamas tvarumas, todėl jame gali būti lietaus vandens rinkimo talpos, kompostavimo dėžės ir pan.

Kiti sode svarbūs dalykai

Rekomenduojama sode **įrengti vietą, kurioje nuolat būtų geriamo vandens.**

Netoliese turi būti tualetas. Kelias link jo turi būti trumpas, pažymėtas aiškiomis rodyklėmis.

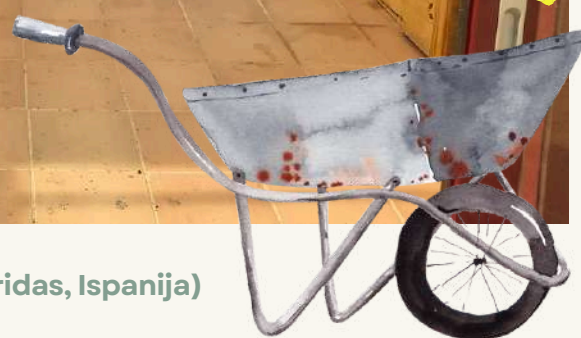
Sode turi būti **bent viena šiukšlių dėžė.**

Sode esantys stalai, suolai ar kiti baldai turi būti tvirti, kad į juos būtų galima saugiai atsiremti, pasilaikyti sėdantis ar stojantis.

Sode esančios pavėsinės, pergolės ir kiti statiniai turi būti bent 2,20 m. aukščio, kad einant pro jas nereikėtų susilenkti, būtų patogu praeiti visiems sodo lankytojams.



Sodo reikmenų laikymo vieta
(Bendruomenės sodas "Los Sentidos", Madridas, Ispanija)



Kiti sode svarbūs dalykai

Rekomenduojama sode **įrengti vietas, skirtas laukinei gyvūnijai**. Laukiniai vabzdžiai, paukščiai ir kiti gyvūnai prisideda prie geros sodo ekosistemos, o jų gyvenimą malonu stebėti būnant sode ar pro langą visus metus.

Paukščių lesyklomis reikės rūpintis ir jas papildyti sėklomis bei riešutais visus metus. Lesyklos turi būti nepasiekiamos plėšrūnams.

Paukščiams reikalingas nuolatinis vandens šaltinis, skirtas jiems gerti ir maudytis, todėl sode kasdien turi būti švaraus vandens talpų (tokios talpos patiks ir ežiams). Paukščių maudykla – gražus mažosios architektūros terapiniame sode pavyzdys.

Paukščiams puikiai tinka vietiniai vaisius ir uogas nokinantys medžiai, krūmai, kai kurių gėlių sėklos, tad svarbu, kad sode būtų augalų įvairovė. **Augalai, kurie vilioja paukščius:** gudobelės, tujos, šermukšniai, klevai, lazdynai, ąžuolai, įvairios obelys, uosiai ir kt.

Rekomenduojama sode **įkurdinti kelis inkilus**.



Vanduo paukščiams



Paukščiams patinka vabzdžiai, kuriuos taip pat galima įvairiomis priemonėmis pritraukti į sodą.

Kad priviliotume į sodą vabzdžių, jame **turi būti kvėpiančių ir juos traukiančių augalų, žydinčių, kvapnių ar nektaringų gėlių** (fliokasai, budlėjos, naktiziedės, rožės, bajorės, ežiuolės, vingiorykštės, vienadienės, saulėgražos ir kt.).

Vabzdžių „viešbutis“ – ne tik puikiai atrodantis statinys, bet neretai jame iš tikrųjų įsikuria vabzdžių šeimos, kurių gyvenimą labai įdomu stebėti.

Sode turėtų būti ir **kitų gamtos elementų, kurie patinka vabzdžiams ar kitiems gyviems padarams** – krūvelė malkų, senų rąstų, akmenų, kelmas, ir pan.



Vabzdžių „viešbutis“



Aiškūs užrašai padeda suprasti ką galima veikti sode (Pitt Meadows mokykla, Kanada)



Užrašo spalvos skiriasi nuo supančios aplinkos spalvų, todėl jį lengva perskaityti (Bendruomenės terapinis sodas, Singapūras)



Sodą lengva surasti. Nuorodos lifte (Senjorų slaugos namai, Vankuveris, Kanada)



Užrašas, skatinantis dėmesingą įsisamoninimą į supančią aplinką. "Apsisivalgyk. Klausykis ir užuosk. Išvardink tris dalykus sode, kurių pavadinimai prasideda raide B, H, P" (Legacy Emanuel vaikų ligoninė, Portlandas, JAV)

Orientavimasis sode



Pastate, lauke turi būti aiškos nuorodos, padedančios surasti jėjimą į sodą.

Geriausiai kai jėjimas į sodą yra matomas iš įvairių įstaigos vietų (pvz. pro stiklines duris, langus).

Svarbiausi sodo objektai turi būti pažymėti ne tik tekstu, bet ir paveikslėliu.

Galite naudoti aiškas ir daugeliui atpažįstamas piktogramas.

Sode esantys užrašai turi būti kontrastingi, pvz. juodos raidės geltoname fone. Aiškos nuorodos palengvina žmogaus orientaciją ir padeda jausti savo situacijos, veiklos kontrolę.

Sode esanti edukacinė informacija turi būti pateikiama lengvai skaitoma kalba, trumpais ir paprastais sakiniais.

Rekomenduojamas raidžių aukštis – mažiausiai 5 cm. Tekste negali būti naudojamos vien tik didžiosios raidės.

Rekomenduojamas edukacinės, informacinės **lentelės ar užrašo aukštis nuo 75 cm. iki 130 cm.**

Prie informacijos turi būti lengva prieiti, jos neturi užgožti augalai, tvorelės ir kiti elementai. Jei sodas naudojamas tamsiuoju paros metu, užrašai turi būti aiškiai apšviesti.

Informacinės lentelės turi būti įrengtos taip, **kad ant jų nekristų paties žmogaus šešėlis**, nes jis gali išgąsdinti žmogų su demencija.

Informacinių **lentelių spalva ir medžiaga neturėtų būti ryški, blizganti, akinanti.**

Ties kiekvienu tako posūkiu ar išsišakojimu turi būti **aiškos nuorodos kur jis veda.**

Užmaskuokite vietas, kurios neskirtos naudotis visiems, pvz. atsarginio išėjimo vartelius, tarnybines duris, elektros skydines. Maskavimui tinka augalai, piešiniai ir pan.



Sodo apšvietimas

Sode turi būti poilsio vietų, apsaugotų nuo tiesioginės ryškios saulės šviesos, kaitros, UV spindulių.

Sode tamsiuoju paros metu negali būti naudojamos ryškios, akinančios šviesos, liuminescencinės lempos, nes jos gali per daug stimuliuoti žmones su demencija.

Sodo apšvietimas naktį neturi trikdyti įstaigoje esančių žmonių poilsio.

Jei sodu naudojamas tamsiu paros metu, jame turi būti nuolatinis arba į judesius reaguojantis apšvietimas.

Sode negali būti ilgų, dryžuotų, languotų ir panašių šešėlių, kuriuos sukuria tam tikros augalams skirtos tvorelės ar stogų konstrukcijos iš pagaliukų, smulkių lentelių. Žmonėms su demencija tokie šešėliai gali kelti sumaištį. Tinkamiausi vientisi, neilgi šešėliai (nuo pastatų, sienelių).



Terapinis sodas apšvestas ir tamsiuoju paros metu (viršuje - Mary Greeley medicinos centras, Ajova, JAV, apačioje - Smilow vėžio gydymo centras (Waterford, CT, Didžioji Britanija))



Sode negali būti dryžuotų, languotų šešėlių, kurie žmogui su demencija gali kelti sumaištį.



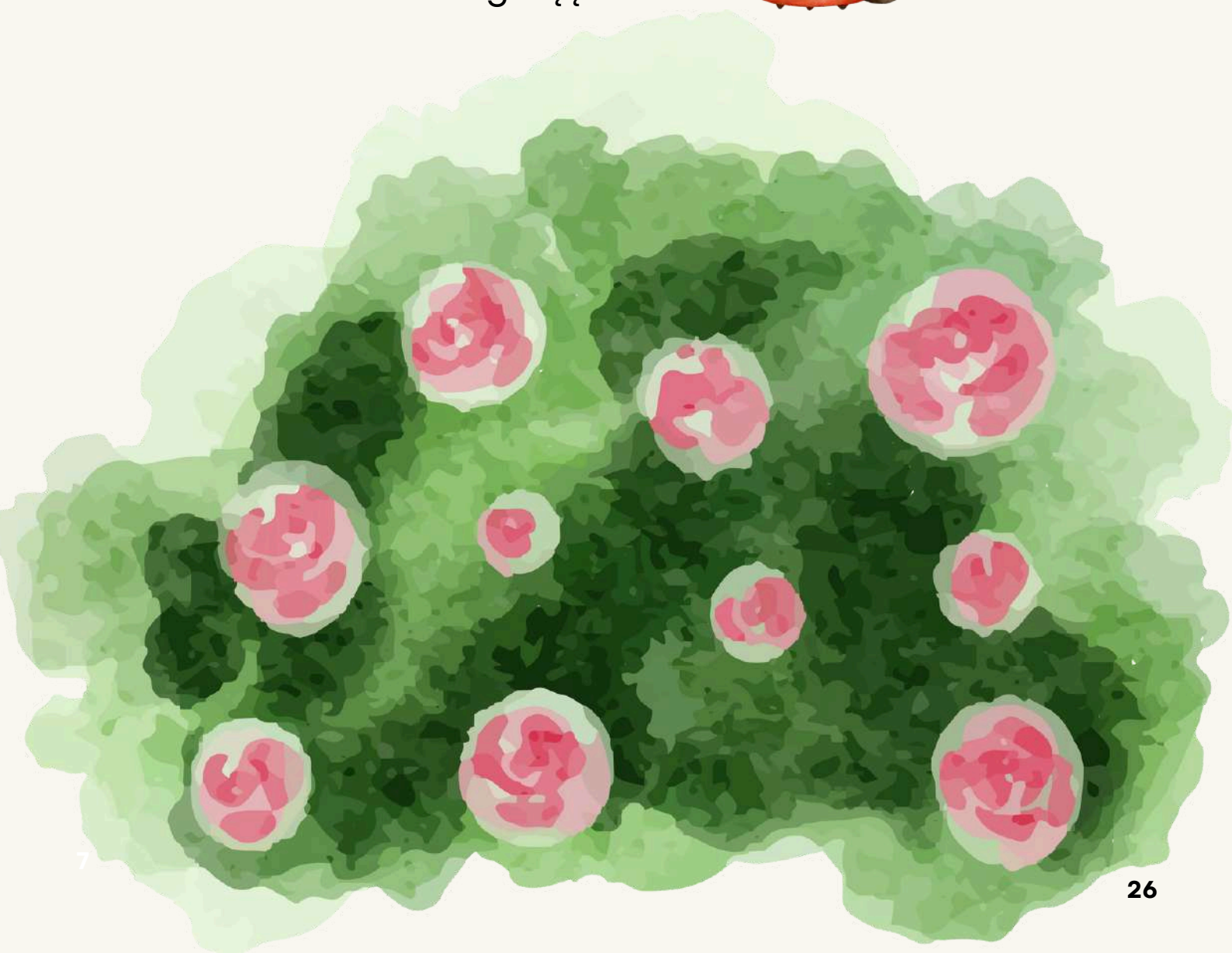
Sodo augalai. Kokius pasirinkti?

Pojūčius skatinantys augalai

Gyvius pritraukiantys augalai

Pavojingi augalai

Augalų įvairovė



Pojūčius skatinanti augmenija sode



Sode turi būti skirtingus pojūčius skatinantys augalai. Puiki idėja - įrengti kiekvienam pojūčiui skirtų augalų erdves arba atskirus vazonus.

Regos pojūčius skatinantys augalai

Skirtingos augalų spalvos skatina skirtingus pojūčius. Švelnios ir šiltos spalvos (geltona, rausva, ruda, oranžinė) stimuliuoja mintis ir jausmus, o šaltos ir tamsios spalvos (mėlyna, violetinė) sukuria atsipalaidavimo atmosferą.

Augalai, žydintys ryškiais žiedais: margenis, melsvasis eraičinas, serentis, saulėgraža, astilbė, hortenzija, puikioji gvaizdūnė (zinija), medetka, snaputis, jurginas, vilkdalgis, ežiulė, bijūnas.

Keturių pojūčių vazonai, Fabijoniškių socialinių paslaugų namai, Vilnius



Spalvų vazonas



Kvapų vazonas



Skonių vazonas



Lytėjimo pojūčių vazonas

Pojūčius skatinanti augmenija sode



Lytėjimo pojūčius skatinantys augalai

Augalai su įdomia lapų ar stiebų tekstūra skatina juos liesti ir aptarti lytėjimo sukeltą jausmą. Labai svarbu, kad tokie augalai būtų pasiekiami paliesti visiems sodo lankytojams, taip pat ir žmonėms, besinaudojantiems neįgaliojo vežimėliu.

Įdomų lytėjimo pojūtį kuriantys augalai: kininė sorulė, vilnotoji notra, žilasis šlamutis, šilropė, sidabrinis šalavijas, didysis žioveinis, kininis miskantas, samanos, argentininė kortaderija, fuksija.

Uoslės pojūčius skatinantys augalai

Įvairūs augalų kvapai sukelia žmonėms skirtingus jausmus, skatina prisiminimus. Kai kurie augalai kvepia juos pauosčius, kiti – prilietus ar patrynus. Visa tai skatina tyrinėjimą ir aptarimus.

Patraukliai kvepiantys augalai: lobulijai, medutis, čiobrelis, šalavijas, diamedis, įtalinis šlamutis, heliotropas, levanda, alyva, jazminas, šluotelinis flioksas, kvapusis pelėžirnis, švitrūnas rozmarinas.

Skonio pojūčius skatinantys augalai

Sode turi būti valgomų, derlių nešančių augalų – uogų, vaisių, daržovių, prieskonių. Geriausiai kai šie augalai yra įprasti ir daugeliui pažįstami, skatinantys su jais susijusius prisiminimus.

Valgomų augalų pavyzdžiai: bazilikas, kalendra, mėta, krapai, laiškiniai česnakai, petražolės.

Gyvių pritraukiantys augalai

Sode **turi būti augalų, kurie traukia paukščius ar drugelius**. Sodo lankytojams bus įdomu stebėti laukinės gyvūnijos gyvenimą. Pavyzdžiui drugelius traukia saulės atokaitoje augantys, ryškiažiedžiai ar stipraus kvapo augalai, tokie kaip rudbekijos, petunijos, viendienės, davi do budlėjos, rykštenės, kvepiosios vakarutės, astrai, ežiulės, flioksai.

Pavojingi augalai

Žmonės su demencija kartais gali norėti paliesti ar paragauti viską, ką suras sode, todėl labai svarbu užtikrinti visišką saugumą.

Sode **negali būti nuodingų augalų**, tokių kaip rododendrai, azalijos, kukmedžiai, amalai, hortenzijos, oleandrai, kalijos, kurpelės, rūtos, narcizai, pentiniai, ožerkšniai, bugieniai, buksmedžiai, gebėnės ir kt.

Sode **negali būti augalų, kurie užaugina nuodingus vaisius** (sausmedžiai, nakvišos, sedulos, visterijos, šunvyšnės, juodžolės, vilkauogės, šėivamedžiai, šaltekšniai ir kt.).

Sode **negali būti augalų su aštriais spygliais**.

Sode **negali būti naudojami pesticidai, herbicidai, sintetinės trąšos**, puoselėjama ekologinė sodininkystės praktika. Rekomenduojama sodinti augalus, kurie nereiklūs ir geriau atsparūs kenkėjams.

Augalų įvairovė



Sode turi būti didelė augalų įvairovė – skirtingos spalvos, tekstūros, dydžiai pritraukia ir išlaiko dėmesį, skatina tyrinėjimus. Lapuočiai, spygliuočiai, medžiai ir krūmai su vaisiais, daržovėmis, uogomis, riešutais, ryškiais žiedais, plaušais, pūkais ir pan. sukuria puikią įvairovę.

Kai kuriose vietose gali būti edukacinė informacija apie ten augančius augalus.

Labai svarbu, kad sode būtų brandžių, didelių medžių, kurie ne tik aprūpina sodo lankytojus maloniu pavėsiu, bet ir sukuria ilgaamžiškumo, tęstinumo, gamtos galybės jausmą.



Literatūra

1. Bourdon, E., Belmin, J. Enriched gardens improve cognition and independence of nursing home residents with dementia: a pilot controlled trial. *Alz Res Therapy* 13, 116 (2021).
2. Griffin, Liza, Jack Ashton, Moïse Roche, Sebastian Crutch, Claire Waddington, Claudia Cooper, and Kay Pallaris. 2022. *Supporting People with Dementia: A Guide for Community Gardens*. London: University College London.
3. Lai R, Foladkar M, Dhaliwal G, Kibria A, Gualano RC, Healy ML. Access to a dementia-friendly garden on behavioural and psychological symptoms of dementia, falls and psychotropic medication use in residents of an aged care home in Melbourne, Australia. *Australasian Psychiatry*. 2023;31(3):356-362. doi:10.1177/10398562231160363
4. Liao M-L, Ou S-J, Heng Hsieh C, Li Z, Ko C-C. Effects of garden visits on people with dementia: A pilot study. *Dementia*. 2020;19(4):1009-1028. doi:10.1177/1471301218793319
5. Lockley, S. (2021). What Florence Nightingale Can Teach Us about Architecture and Health. <https://www.scientificamerican.com/article/what-florence-nightingale-can-teach-us-about-architecture-and-health/>
6. Motealleh P, Moyle W, Jones C, Dupre K. The Impact of a Dementia-Friendly Garden Design on People With Dementia in a Residential Aged Care Facility: A Case Study. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*. 2022;15(2):196-218. doi:10.1177/19375867211063489
7. Murroni, V.; Cavalli, R.; Basso, A.; Borella, E.; Meneghetti, C.; Melendugno, A.; Pazzaglia, F. Effectiveness of Therapeutic Gardens for People with Dementia: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 9595. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189595>
8. Ulrich RS. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. 1984 Apr 27;224(4647):420-1. doi: 10.1126/science.6143402. PMID: 6143402.
9. Van der Velde-van Buuringen M, Hendriks-van der Sar R, Verbeek H, Achterberg WP, Caljouw MAA. The effect of garden use on quality of life and behavioral and psychological symptoms of dementia in people living with dementia in nursing homes: a systematic review. *Front Psychiatry*. 2023 Apr 12;14:1044271. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1044271. PMID: 37124273; PMCID: PMC10130442.
10. Whear R, Coon JT, Bethel A, Abbott R, Stein K, Garside R. What is the impact of using outdoor spaces such as gardens on the physical and mental well-being of those with dementia? A systematic review of quantitative and qualitative evidence. *J Am Med Dir Assoc*. 2014 Oct;15(10):697-705. doi: 10.1016/j.jamda.2014.05.013. Epub 2014 Jul 15. PMID: 25037168.



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



Profesinių
kompetencijų
tobulinimo centras



Rekomendacijos leidžiamos ir platinamos įgyvendinant Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos finansuojamą projektą "PKTC: Inovatyvūs kompetencijų sprendimai".

Projektą 2025-2027 m. įgyvendina Lietuvos socialinių darbuotojų asociacija, vykdanči Socialinių darbuotojų ir kitų socialinių paslaugų srities darbuotojų profesinių kompetencijų tobulinimo centro (PKTC) funkcijas.

Daugiau metodinės medžiagos rasite www.pktc.lt

Metodines rekomendacijas rengė PKTC projekto veiklų vykdytoja Miglė Maniušytė

