

A kertterápia pozitív hatásai a nemzetközi szakirodalom alapján - Hortus Medicus projekt



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Permakultúra Klub, MAPER, Budapest - 2023. november 24.

Csapó Beatrix - Diverzitás Közhasznú Alapítvány

Kertterápia – kutatás, nehézségek

2000-es évektől növekvő számú publikáció

2020-tól meta-elemzések

Dél-Korea, Japán, Kína, Tajvan élen járnak a kutatásban

Randomizált kontrollált vizsgálat (RCT = Randomised Controlled Trial) – nehéz megtervezni és megvalósítani

Esetszám nagysága – kertterápiás csoport mérete

Összehasonlíthatóság – foglalkozások száma, kültéri – beltéri, kertészeti tevékenységek sokfélesége

Sokféle célcsoport, sokféle állapot, különböző terápiás cél – fizikai rehabilitációs, mentális és szociális tünetek csökkentése, prevenciós cél, társadalmi integrációs cél

Különböző életkorú csoportok



Gyerekek – intellektuális képességzavar

Résztevők: 1-3. osztályos általános iskolás gyerekek, 12 résztvevő, 12 kontroll

Program: iskola után heti 1-szer, 40 perces foglalkozás, 24 hét, március – augusztus

Tevékenységek: magvetés, palántaültetés, koszorú- potpourri és csokorkészítés, főzés (alacsony intenzitás, heti 1-2, hosszú időszak, min 6 hónap – hatékonyabb)

Eredmény: **szociális képességek szignifikáns javulása** (SRSS - 55 kérdéses kérdőív)

- **együttműködés, önuralom, felelősség, magabiztosság**

Figyelemfókusz nem változott – 24 alkalomból 21 beltéri alkalom

Horticultural Therapy Program for the Improvement of Attention and Sociality in Children with Intellectual Disabilities,

Bo-Young Kim¹, Sin-Ae Park, Jong-Eun Song and Ki-Cheol Son, HortTechnology, June 2012 22(3)

Gyerekek – autizmus spektrum zavar (ASD)

Résztevők: 6 – 16 éves gyerekek, 8 résztvevő

Összehasonlító vizsgálat: kültéri (tetőterasz) kertterápia, beltéri foglalkozásterápia, crossover vizsgálat

Program: iskola után heti 1-szer, 2 x 45 perces foglalkozás, 2 x 6 hét, március – június, 1 hónap szünettel)

Tevékenységek: magvetés, palántaültetés, gyökereztetés, növénygondozás, betakarítás, főzés)

Mérés: nyál kortizolszint vizsgálata – stressz szint

Eredmény: **kortizolszint csökkenés kertterápiát követően**

Horticultural therapy for Children with Autism Spectrum Disorders: a pilot study to evaluate the benefits on stress through salivary cortisol measurement. Natalia Fumagalli, Roberto Rovelli, Gaia Paparella, Giorgia Boscaini, Giulio Senes,



Fiatalok – mozgásszervi rendellenesség

Résztevők: 14 – 19 éves fiatalok, 40 fő résztvevő (+ 40 fő kontroll), köztük 6-7 fő enyhe fokú intellektuális képességzavarral

Cél: önellátási, ezen belül háztartási képességek fejlesztése

Program: egy tanéven keresztül kertterápiás foglalkozások, heti egy-két óra

Tevékenységek: kertművelés, virágrendezés, természet megismerése, érzékelése, kirándulások

Mérés: saját kidolgozású diagnosztikai kérdőív és megfigyelés (takarítás, mosás, vasalás, kommunikáció, önállóság, egészséges életmód stb)

Eredmény: az **önellátás különféle területein 7%-kal magasabb értékek**, összehasonlítva a kontroll csoporttal, átfogó fejlesztés, fiziológiai és pszichológiai készségek, önállóság fejlesztése

Horticultural Therapy Course as an Educational-Therapeutic Tool of Rehabilitation for Persons with Musculoskeletal Disorders (MDs), Irina Saranča et al, Revista Românească pentru Educație Multidimensională , 2022, Volume 14, Issue 3, pages: 180-200



Idős korosztály – kognitív funkció

Meta-elemzés: szűrés után 571 cikkből 10 cikket vizsgáltak

Kontrollált vizsgálatok- jó minőségű RCT vizsgálatot nem találtak

Célcsoport: idős korosztály - 75+ éves korúak

Beállítás: legalább heti egy alkalom, legalább 8 héten keresztül javasolt

Meta-elemzés eredménye: **szignifikáns javulás kognitív funkciók terén**

Vizsgálati módszer: pszichológiai tesztek, legtöbbször Mini-Mentál teszt

Meta-analysis of controlled trials testing horticultural therapy for the improvement of cognitive function, Hung-Ming Tu & Pei-Yu Chiu, Scientific Reports, (2020) 10:14637

Felnőttek - major depresszió (DSM-IV)

Résztvevők: 27-65 éves felnőttek, 18 fő, 28 fő – 2 csoport 1 év különbséggel

Program: 12 héten át heti 2 x 3 óra, utánkövetés 3 hónap múlva

Tevékenységek: vetés, ültetés, dugványozás, növényápolás + séta, madár- növény- és tájmegfigyelés

Mérés: BDI kérdőív (Beck depresszió kérdőív), LRI-R (Life Regard Index Revised)/ SOC (Sense of Coherence Scale) – koherencia-érzés

Eredmények: **BDI értéke szignifikánsan csökkent a kertterápia végén, ez megmaradt 3 hónap után is**

LRI-R ill. SOC értéke kissé nőtt, nem szignifikánsan

Visszajelzés nyitott kérdésekre: értelmes, érdekes, tanulságos, kiemelték a növények fejlődésének követésével kapcsolatos élményeket

A Prospective Study of Existential Issues in Therapeutic Horticulture for Clinical Depression, Marianne Thorsen Gonzalez et al, Issues in Mental Health Nursing, 32:73–81, 2011

Felnőttek - skizofrénia

Meta-elemzés: szűrés után 269 találatból 23 tanulmány elemzése (22 Kína, 1 Dél-Korea)

Résztvevők: 15-65 éves korosztály, összesen 2024 fő

Kertterápia hossza, intenzitása: 8 – 96 hetes, heti 1 – 5 alkalom, heti 1 óra – 12 óra

Tevékenység: kertterápia, kórházi illetve nem-kórházi körülmények között (mezőgazd. rehab intézm.)

Eredmények: minden esetben **jobb eredmények nem-kórházi körülmények között**

- **Tünetek erőssége** szignifikánsan csökkent (hallucináció, téveszme)
- **Életminőség és szociális kompetenciák** szignifikánsan javultak
- **Rehabilitáció eredményessége** szignifikánsan javult

Effectiveness of Horticultural Therapy in People with Schizophrenia: A Systematic Review and Meta-Analysis, Shan Lu et al, Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 964.

Köszönöm a figyelmet!

<https://hortusmedicus.eu/>

<https://diverzitasalapitvany.hu/>

<https://www.facebook.com/diverzitasalapitvany>

csapo.beatrix@diverzitasalapitvany.hu

Csapó Beatrix: +36-70-701-8859