



POROČILO

o izvedbi dogodka v okviru projekta

Terapevtske fitokmetije: razvoj terapevtskih aktivnosti kot podpore dejavnosti zdravstvenega varstva na kmetijah

Naslov dogodka: Primeri dobre prakse terapevtskih aktivnosti kot podpore dejavnosti zdravstvenega varstva na kmetijah

Namen dogodka: Usposabljanje za kmetije, ki niso članice partnerstva

Kraj in datum izvedbe: Zavod Ars Viva, Podcerkev 24, Stari trg pri Ložu, 15. 4. in 22. 4. 2023

Skupno trajanje: 16 ur

Število udeležencev: 17 KMG

Opis prvega dela usposabljanja (15. 4. 2023):

Prvi del usposabljanja za kmetije, ki niso članice partnerstva se je pričel 8.30, ko smo pričeli z registracijo udeležencev. S programom smo pričeli ob 9.00 in zaključili ob 15.00 skladno s predvidenim programom. Spodaj navajamo kratek opis posameznih predavanj.

Kmetija Mahne: Terapevtska hrana

V zadnjih desetletjih smo v razvitem svetu priča pravi epidemiji sladkorne bolezni tipa 2 ter različnih srčno-žilnih obolenj. Gre za tipične bolezni dolgotrajnega kaloričnega preobilja in gibalnega pomanjkanja, ki sta značilna za modernega človeka z neusahljivo željo po povečanju storilnosti in posledično opustošenim življenjskim slogom. Sladkorna bolezen tipa 2 in okvare tarčnih organov, kot so srce, možgani in ledvice, pa ne nastanejo z danes na jutri, temveč šele kot posledica več let trajajočega stanja, ki ga strokovno imenujemo metabolni sindrom. Slednji je skupek več dejavnikov tveganja, ki pa jih lahko že same po sebi označimo kot bolezni: povišan krvni tlak, zvišane koncentracije maščob v krvi, neodzivnost tkiv na inzulin s posledičnim zvišanjem krvnega sladkorja ter centralni tip debelosti. Zadnje epidemiološke raziskave kažejo, da ima metabolni sindrom kar 20–30 % prebivalcev EU in ZDA.

Dejstvo je, da lahko nadaljnji porast posledic metabolnega sindroma učinkovito zajezimo predvsem s kombinacijo promocije redne telesne aktivnosti in uravnotežene prehrane ter omejitvijo dostopa do zdravju škodljivih izdelkov, kot so denimo sladke pijače in izdelki s trans-maščobnimi kislinami. Svojo vlogo v obvladovanju metabolnega sindroma pa imajo lahko tudi rastlinski zdravilni pripravki in prehranski izdelki.





Kmetija Vrhivšek: Razvoj aromaterapevtskih dejavnosti na kmetiji

Gojena zelišča na zeliščnih kmetijah lahko predstavljajo dodatno ponudbo kmetije pri izdelavi in ponudbi čajev, maceratom, mazil, mil, za začinjaje jedi, hkrati pa lahko iz njih pridelamo tudi eterično olje in hidrolat. Slednja sta osnova aromaterapije, ki jo lahko štejemo kot eno od oblik zdravilstva in pri kateri se hlapne dišeče snovi uporabljajo z namenom vplivanja na človekovo počutje in zdravje. Je tudi ena izmed redkih panog alternativne medicine, ki temelji na znanstvenih dokazih. Vonji namreč vplivajo ne samo na fizično telo, pač pa tudi na čustveni, miselni in duhovni del. Ljudje so si že pred tisočletji s hlapljivimi rastlinskimi pripravki lajšali telesne in psihične bolezni. Najbolj pogosta je uporaba eteričnih olj in hidrolatov pri inhaliranju, masaži ali drugi topikalni uporabi.

Na kmetijah tako lahko posamezniki iz različnih starostnih skupin doživljajo dišeče rastline ob samem sprehodu skozi zeliščni vrt, spoznavanju delovanja in uporabnosti posameznih zelišč. Nadalje jih lahko pomagajo nabirati, sušiti in drobiti posušena zelišča, pomagajo pri izdelavi različnih kulinarčnih in kozmetičnih zeliščnih pripravkov ter seveda pri sami destilaciji rastlin do eteričnih olj in hidrolatov. Kot nadgradnjo parne destilacije lahko posamezniki izdelajo tudi kozmetične in kulinarčne izdelke, ki jih preizkusijo oz. poglobijo in na ta način preizkušajo vpliv aromaterapije na svoje telo. Gre za preplet fitoterapije in erogterapije, ki se ves čas povezuje z aromaterapijo.





Opis drugega dela usposabljanja (22. 4. 2023):

Drugi del usposabljanja smo pričeli z registracijo udeležencev ob 8.30 ter nadaljevali s programom usposabljanja ob 9.00. V drugem delu usposabljanja so bila izvedena štiri predavanja, ki so podrobneje opisana spodaj. Z usposabljanjem smo zaključili ob 19.00 uri.

Kmetija Divji vrt: Samonikle užitne in zdravilne rastline Slovenije

Samonikle rastline vsebujejo večje količine sekundarnih presnovkov kot gojene, saj neredko rastejo v zelo zahtevnih pogojih z močnim sončnim obsevanjem, pomanjkanjem padavin in v boju z različnimi okužbami. Med temi snovmi, ki koristijo primarno rastlinam samim, je k sreči tudi precej takšnih z ugodnimi učinki za zdravje človeka. Enako velja za glivne presnovke, ki so sicer mnogo slabše preučeni. Mnogi sekundarni presnovki imajo močan fiziološki učinek, kar se lahko kaže kot strupenost ali pa kot zdravilnost, odvisno od vrste snovi in odmerka. Nabiralništvo je tako vsekakor ustrezna osnova za izvajanje fito- in mikoterapije na kmetijah.



Kmetije lahko nudijo prizorišče za izvajanje različnih terapevtskih praks, ki pa jih morajo vselej izvajati usposobljeni terapevti. Za uspešno zdravljenje je namreč ključna pravilna postavitev diagnoze, kar pa je mogoče le ob dobrem poznavanju anatomskih in fizioloških značilnosti človeškega telesa ter bolezenskih procesov. Do diagnoze pravilo pridemo s pomočjo podrobnega razgovora (anamneze), fizičnega pregleda in po potrebi dodatnih

laboratorijskih in slikovnih preiskav. Šele ko smo klinični skupek simptomov (klinični sindrom), ugotovitev pregleda in izsledkov preiskav uspeli povezati v zanesljivo klinično diagnozo, nastopi čas za določitev pristopa k zdravljenju. Slednje v fitoterapiji sestoji iz predpisa in uporabe zdravilnih pripravkov iz rastlin in gliv, dopolnjujejo pa jo metode, kot so aromaterapija, ekoterapija, gibalna terapija in dietetična podpora. Dober terapevt mora biti večš kombiniranja omenjenih metod in klasičnih medicinskih pristopov, ki jih mora prilagoditi tako prepoznane bolezenskemu procesu kot pacientovim potrebam in željam.

Na kmetijah bi lahko potekala zlasti preventivna in rehabilitacijska dejavnost, pri čemer bi se kmetije morale povezovati s centri za krepitev zdravja, zdravilišči, negovalnimi bolnišnicami, vzgojno-varstvenimi zavodi in domovi za ostarele. Terapevtom bi moralo biti omogočeno, da prosto prehajajo med vsemi omenjenimi ustanovami, kar bi moralo biti urejeno tudi z zakonskimi predpisi.



Kmetija Divji vrt: Nabiralništvo v povezavi s fito- in ekoterapijo ter ergoterapija s pletarjenjem

V rehabilitacijskem smislu bi lahko bile kmetije, ustrezno podprte s terapevtskimi dejavnostmi, odlično prizorišče za rehabilitacijo mladostnikov s čustveno-vedenjskimi motnjami, starostnikov z blagim kognitivnim upadom, ljudi v duševni stiski (anksioznost, obsesivno-kompulzivne motnje, postravmatske motnje, depresija) in rekonvalescentov po poškodbah ter srčno-možgansko-žilnih dogodkih.

Pri tem bi poleg vseh zgoraj naštetih metod lahko zavzela pomembno mesto ergoterapevtska usmeritev kmetij, npr. pletarjenje in hortikultura terapija. V okviru našega projekta smo se posvetili različnim vidikom pletarjenja. To bi v primeru obravnave otrok oz. mladostnikov lahko vključili v različne igre v naravi, ki dokazano pozitivno vplivajo na parametre, kot so motorične sposobnosti, pozornost in zmožnost primerne vzpostavljanja socialnih interakcij. Pri osebah s kognitivnim upadom bi lahko s pletarjenjem v idiličnem okolju kmetij zmanjšali tesnobo in tveganje za razvoj depresije.



Kmetija Markovi: Od preučitve kmetijskih površin do izvedbe terapevtske aktivnosti

Kmetija Markovi je predstavila nekatere projektne aktivnosti, ki jih je izvedla tekom projekta. Fokus je bil predvsem na naslednjih aktivnostih:

- Preučitev rabe travniških, njivskih in gozdnih površin kot ekoterapevtskih okolij.



- Na poljuden način so bile predstavljene možnosti, ki jih ponujajo kmetijska zemljišča kot okolje za izvajanje ekoterapevtskih aktivnosti iz vidika biotske pestrosti, terena in same dostopnosti. Podrobno je bilo predstavljeno povezovanje več različnih habitatov v smiselno celoto in možnosti rabe biotske pestrosti v sami ekoterapiji, npr. v obliki gozdnih kopeli, naravne fraktalne terapije ali daljših odklopov v naravi, ki so v študijah ugodno vplivali na anksioznost, depresivna stanja ter motnje pozornosti in hiperaktivnost pri otrocih.
- Predstavljen je bil način izbora možnih kmetijskih del za izvajanje terapevtskih aktivnosti. Podrobno smo predstavili potrebe Strokovnega centra Višnja Gora za izvedbo terapevtskih aktivnosti, popis možnih kmetijskih del ki bi se lahko uporabile kot ergoterapija in tehniko s katero smo prišli do izbora najbolj ustreznega opravila za samo pilotno izvedbo terapije.
- Možnosti uporabe eteričnih olj in hidrolatov rastlin, ki samoniklo rastejo ali pa se jih goji na kmetiji

Na kratko smo predstavili pojme kot so eterična olja, hidrolati, aromaterapija, možnosti uporabe hidrolatov kot varnejšega sredstva od eteričnih olj v terapevtske namene. Sledila je predstavitev nekaterih rastlin, katerih hidrolati se lahko uporabljajo v najrazličnejše namene.



Kmetija Šteflak: Prikaz terapevtskega potenciala na kmetiji

Udeleženci kmetij oz. kmetijskih gospodarstev (KMG), ki niso bili partner v projektu, so uvodoma prisluhnili lastniku kmetije, ki je predstavil svoj življenjski preobrat in zgodbo "novega kmetovalca" brez predhodnih kmetijskih izkušenj, a z željo in vizijo revitalizirati zapuščeno kmetijo. To pomeni ponuditi



bodočim generacijam možnost samooskrbe in preživetja, seveda z ustreznim usposabljanjem ter vključevanjem nišnih storitev in dejavnosti, predvsem turističnega in terapevtskega potenciala.

Kmetija daje poudarek sonaravnemu kmetovanju, oživljanju tradicionalnih opravil in razvoju novih dejavnosti na področju terapevtske ponudbe in turizma. Poleg lastnih ekoloških izdelkov (domač jabolčni sok, jabolčni kis, hidrolat in eterično olje konoplje) izvajajo vrst o različnih delavnic, ki so jih tekom dogodka tudi podrobneje predstavili udeležencem:

- Sproščujoča ergoterapevtska delavnica ponuja sprehod v gozdu, nabiranje bezga, šipka, kostanja, lažja kmetijska dela, pripravo kurišča in prigrizka (pečen kostanj, jabolka, podpeka, odprti ogenj...). Glede na mesec obiska je možen prikaz gojenja industrijske konoplje ob doživljanju te rastline z vonjem in okusom: sprehod po njivi, nabiranje vršičkov, priprava namaza, smutija, napitka. Udeleženci doživijo in spoznajo koristnost konoplje v prehrani in zdravju, po dogovoru jim prikažemo destilacijo konoplje in uporabo konoplje kot krme in stelje za domače živali na kmetiji.
- Jesenska delavnica vodi od ogleda travniškega sadovnjaka, predstavitev starih avtohtonih sort jabolk, hrušk, do preprostih kmečkih del: pobiranje sadja, predelava v jabolčni sok in kis. Na delavnici spoznamo tradicionalen način priprave in stiskanja sadja v sok, sušenje jabolčnih krljev, po dogovoru tudi žgajnekuho, udeleženci delavnice so na koncu nagrajeni z lokalno pridelano pijačo.

Udeležencem usposabljanja (kmetijam) smo poskušali čim bolj nazorno predstaviti, da so tovrstne delavnice na kmetijah odlična možnost za dopolnilno dejavnost na kmetiji, saj infrastruktura (naravno okolje, gozd, domače živali, rastline...) to nedvomno omogoča. Za potencialne (bodoče) obiskovalce so take delavnice učinkovita antistresna in delovna terapija, ki ponuja pridobivanje znanja o kvalitetni prehrani, krepitev ročnih in motoričnih spretnosti, spoznavanje narave in zakona preprostosti (manj je več) ter spodbuja stik človeka z naravo in socializacijo. Zato so primerne tudi za medgeneracijska srečanja, starostniško populacijo ter vse bolj popularne teambildinge za zaposlene v podjetjih.



Kraj in datum: Novo mesto, 6. 5. 2023

Priloge:

- lista prisotnosti,
- fotografije

Sabina Krsnik



Univerza v Novem mestu
Fakulteta za *zdravstvene vede*

PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje





Univerza v Novem mestu
Fakulteta za *zdravstvene vede*

PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje





PROGRAM USPOSABLJANJA ZA KMETIJE, KI NISO ČLANICE PARTNERSTVA

TERAPEVTSKE FITOKMETIJE: Primeri dobre prakse terapevtskih aktivnosti kot podpore dejavnosti zdravstvenega varstva na kmetijah

Sobota, 15. 4. 2023

8.30–9.00	PRIHOD IN PRIJAVA UDELEŽENCEV
9.00–10.45	<i>Lilijana Mahne</i> Terapevtska hrana
10.45–11.00	Odmor
11.00–12.45	<i>Lilijana Mahne</i> (nadaljevanje)
12.45–13.00	Odmor
13.00–14:45	<i>Alenka Zapušek</i> Razvoj aromaterapevtskih dejavnosti na kmetiji
14.45–15.00	RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

Sobota, 22. 4. 2023

8.30–9.00	PRIHOD IN PRIJAVA UDELEŽENCEV
9.00–11.45	<i>Luka Kristanc</i> Samonikle užitne in zdravilne rastline Slovenije
11.45–12.00	Odmor
12.00–13.30	<i>Andreja Papež Kristanc</i> Nabiralništvo v povezavi s fito- in ekoterapijo ter pletarjenje kot ergoterapevtska metoda
13.30–14.30	Odmor za kosilo
14.30–16:00	<i>Marko Cvetko</i> Od preučitve kmetijskih površin do izvedbe terapevtske aktivnosti
16:00–16:15	Odmor
16:15–17:45	<i>David Geršak</i> Prikaz terapevtskega potenciala na kmetiji
17.45–19.00	RAZPRAVA, IZMENJAVA IZKUŠENJ IN ZAKLJUČEK

Usposabljanje za kmetije, ki niso članice partnerstva poteka v okviru projekta:

[Terapevtske Fitokmetije: razvoj terapevtskih aktivnosti kot podpore dejavnosti zdravstvenega varstva na kmetijah](#)¹

Projekt je sofinanciran s strani Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja.

¹ Razpis: PODUKREP 16.9 Podpora za diverzifikacijo kmetijskih dejavnosti v dejavnosti v zvezi z zdravstvenim varstvom, socialnim vključevanjem, kmetijstvom, ki ga podpira skupnost ter izobraževanjem o okolju in hrani