

Jardins Terapèutics o Healing Garden

Existeix un territori on conflueixen el paisatgisme, la medicina i el naturalisme: els **jardins terapèutics** o *Healing Garden*.

“T’has plantejat quines consideracions cal tenir per disposar d’un jardí exuberant i sa? Quines tipologies existeixen? Com dissenyar-los? Quins exemples hi ha al nostre territori? En aquest butlletí trobaràs informació contrastada i molts recursos que et poden ser útils per a desenvolupar la teva feina. Bona lectura!”



Jardins terapèutics

La pandèmia mundial de COVID-19, que va aplicar un aïllament estricte, va demostrar la responsabilitat dels arquitectes i els planificadors en la promoció de la salut pública. Tot i que el concepte de paisatges terapèutics és bastant nou, la recerca de dissenyar un entorn humà que afavoreixi la salut és almenys tan antiga com la planificació urbana.

Molts estudis científics han documentat que l'exposició a la natura està associada amb una àmplia gamma de beneficis per a la salut (com els banys de boscos), inclosos nivells més baixos d'estrès i menors riscos de patir malalties cardiovasculars, pressió arterial alta i altres afeccions. A dia d'avui ningú pot negar que les plantes ens fan sentir millor, sens dubte. O sigui que ara més que mai hem de revaloritzar els jardins terapèutics!!

Elements pel disseny i tipologies

Però **què és un jardí terapèutic i què comprèn un jardí curatiu?** Doncs, un espai enjardinat i delimitat, dissenyat específicament per portar confort i beneficis: físics, psicològics i socials per als usuaris i visitants.

Es poden trobar en una varietat d'entorns, incloent hospitals, llars d'avis, residències, comunitats de jubilats, centres per a pacients de càncer, cures pal·liatives residències i altres entorns sanitaris relacionats i residencials.

L'enfocament dels jardins es centra principalment en **la incorporació de plantes i animals** en un espai. Els paràmetres es poden dissenyar per incloure usos actius com ara jardineres elevades per a activitats de teràpia hortícola o programats per a usos passius, com ara zones d'estar privades tranquil·les al costat d'un petit estany amb una cascada.

Històricament els hospitals i centres assistencials havien comptat amb un jardí com a part fonamental del seu programa. I és que, les primeres referències que ens arriben sobre l'ús d'un jardí com a part d'alguna teràpia de rehabilitació provenen de l'antic Egipte!. Durant l'edat mitjana, el jardí hospitalari s'institucionalitzaria com a part indissociable de l'edifici de cures i aquesta figura romandria inalterable fins ben entrat el segle XX. Amb el furor dels avenços tecnològics la idea d'un jardí com a eina assistencial va quedar aparentment obsoleta i va ser tot just fa unes dècades que els científics van començar a sospitar que havia estat un error suprimir-lo.

Tipologies de jardins terapèutics:

- **Jardí restauratiu o de reconstitució:** proporcionen els mitjans per superar a nivell psicològic, físic i social els efectes d'una malaltia o dolència específica, per a la reducció de l'estrès, suport emocional, equilibri cognitiu, i augment de la sensació de benestar. Les interaccions amb l'espai natural no estan enfocades en l'activitat física i les teràpies es basen especialment en l'observació i les relacions socials. Subtipus: santuaris, meditatius i jardins rituals.
- **Jardins de Rehabilitació:** faciliten el desenvolupament o manteniment d'habilitats físiques o cognitives, a través de la interacció amb plantes. Subtipus: jardins d'estimulació (per provocar els sentits i / o determinades àrees i processos cerebrals), i jardins d'habilitació (mitjans per desenvolupar la màxima independència en les activitats quotidianes a través de la capacitat, l'educació i l'entrenament enfocat a la jardineria i l'horticultura terapèutica.)

Elements dels jardins terapèutics : Components i efectes terapèutics¹

- **Zones per fer exercici físic:** circuits, camins, recorreguts amb aparells de gimnàstica.
- **Helioteràpia** (radiacions solar amb fins terapèutics): zona orientada al sud, protegida del vent i lliure de vegetació arbòria: aquestes cures són antiinflamatòries, regeneratives, activen les funcions metabòliques, etc.
- **Aigua i ions negatius** (lligada als nivells d'humitat ambiental): diferents escoles han demostrat dels beneficis de la ionització negativa i dels efectes perjudicials dels ions positius. Per això, és interessant recrear zones amb fonts, brolladors, cascades d'aigua i frondositat en la vegetació arbòria, per crear microclimes d'humitat i exercir accions sedants del sistema nerviós.
- **Climatologia:** l'elecció del lloc concret on es localitzarà el jardí terapèutic té gran importància perquè afectaran directament a l'organisme dels usuaris del jardí. A la nostra Península trobem: el clima de les planes (efecte sedant), clima de muntanya (tonificant i estimulants), clima litoral (tonificant o sedant). El clima pot afectar per les àrees on es trobi: natural, rural, urbana i amb vegetació abundant o escassa.
- **Vegetació, colors i aromes:** la vegetació, sobretot arbòria, la influència que exerceix sobre el clima i la temperatura (humitat ambiental, increment d'ions negatius en l'atmosfera, fre dels vents, etc) és molt positiva i variada. La contemplació d'aigua més vegetació disminueix l'estrès i l'ansietat produint estats psicològics favorables. Els colors poden ser actius, passius, suaus i sedants afectant a la conducta i emocions humanes (blaus: relaxen i inspiren tranquil·litat, influent en l'activitat intel·lectual i creativa; grocs i taronges: són alegres i estimulants; vermells: excitants; etc.). Pel que fa als aromes influeixen en les reaccions emocionals i perceptives de les persones. Les coníferes són un bon exemple perquè alliberen microorganismes naturals balsàmics i resinosos. Evitar la selecció d'espècies amb espines i verinoses així com les al·lèrgiques.
- **Circuits Kneipp:** Sebastian Kneipp, sacerdot i metge naturista alemany. Va ser un dels precursors de la hidroteràpia i de la medicina natural a l'època de la renaixença de la balneoteràpia. La cura consta de cinc elements: hidroteràpia, dietètica, fitoteràpia, cura d'exercici o moviment i ordenació natural de la vida o psicoteràpia. Amb aquest mètode s'aconsegueix estimular l'organisme, la circulació i el sistema nerviós vegetatiu. Les aplicacions en el jardí terapèutic són: caminar descalç sobre còdols, trepitjar i caminar sobre aigua, banys d'aire, fer circuits caminant sobre neu, sorra i herba coberta de rosada. Tot un circuit integrat amb el jardí.

¹ Informació extreta de l'article: G. Cortés, Joaquín. *Jardines terapéuticos: elementos para su diseño*. Pag. 6-10. PARJAP Número 59 (verano 2010). ISSN: 1699-3349.



[Més informació](#) per unes directrius de disseny de jardins terapèutics ...

Exemples de jardins terapèutics a Catalunya

- [L'Hospital de Sant Pau, Barcelona](#) (Barcelona). L'espai exterior comprès entre els blocs D i E de l'Hospital de Sant Pau s'ha convertit en un **jardí terapèutic** d'accés controlat que vol ajudar a la recuperació i benestar dels pacients durant el seu ingrés i contribuir a la millora de l'entorn de Sant Pau. El nou jardí terapèutic consta de dues àrees diferenciades: una zona d'estada enjardinada per descansar, passejar i realitzar algunes activitats de rehabilitació, i un segon espai dedicat a horts.
- [Parc de les Olors del Serrat, Celrà](#) (Girona). Centre Especial de Treball és un espai cultural i educatiu de trobada intergeneracional per a la integració de persones amb discapacitat intel·lectual, física o malaltia mental de severa intensitat, donant a conèixer la cultura i les propietats de les plantes aromàtiques, medicinals i culinàries del nostre entorn més pròxim. També s'hi troba un camí terapèutic, el qual està format de diferents materials naturals i amb diferents textures. El visitant calçat o no podrà sentir els efectes similars als massatges de la reflexoteràpia podal aportant l'estimulació del sistema immunitari, l'activació del reg sanguini o la reducció d'estrès.
- [Centre Sociosanitari Bernat Jaume, Figueres](#) (Girona). Projecte innovador que s'adreça a més de mil usuaris anuals, entre pacients, familiars i professionals del centre. És un espai exterior de 450 metres quadrats dissenyat per a les necessitats físiques, psicològiques, socials i espirituals dels usuaris d'un centre sanitari, que ajuda a mantenir el contacte amb la realitat i els proporciona benestar psicofísic.

- [Jardín terapéutico y sensorial, Mollet del Vallés](#) (Barcelona). Parc terapèutic i sensorial que es planteja a partir d'un punt central o "arbre de la vida" que simbolitza la saviesa atresorada durant tota l'existència, estructurada per una sèrie d'experiències vitals o florides primaverals, representades per una sèrie de pètals perimetrals que contenen les activitats físiques o sensorials (tàctils, olfactives, gustatives o cromàtiques) que conformen un recorregut terapèutic saludable i una experiència per als sentits que transmet optimisme i vitalitat. Forma part d'una iniciativa de l'Ajuntament per condicionar un espai de la ciutat com a lloc de contemplació i relaxació.
- [El sendero de los sentidos, Arbúcies](#) (Girona). Durant 1 hora i mitja podreu caminar descalços pel bosc. El recorregut és de 1,5 km, circular i amb poc desnivell. Una experiència familiar on caminar descalços sobre una gran varietat de materials: argila, fusta, fulles, agulles de pi, aigua ... També hi ha ponts penjants que afegeixen emoció i aventura a l'excursió. A més, d'un "espai d'olors" on descobrir a què pertanyen les diferents olors.
- [Jardí dels Sentits al Terramar, Sitges](#) (Barcelona). Espai on infants i disminuïts descobreixen sentits com l'oïda o l'olfacte jugant. Un xilòfon elaborat amb peces de marbre, o taulons de fusta incrustats al terra que pugen i baixen emetent diferents sorolls són dues de les propostes que inclou el jardí dels sentits. L'espai es troba envoltat d'arbres i vol desenvolupar el coneixement dels sentits mitjançant el joc.



Vídeo – Conferència

Els jardins dels orats a la Barcelona del segle XIX per Montse Rivero del Grup Jardins i Jardiniers Art, Ciència i Ofici als Països Catalans a l'Institut d'Estudis Catalans. Maig del 2019.

La conferència versa sobre el paper dels jardins en els manicomis de Barcelona en el segle XIX.

Accés: https://www.youtube.com/watch?v=b_Zu607btuU

Blogs d'experts: Les claus d'un jardí terapèutic

- [Aspectos de los jardines sensoriales](#). Jardines sin fronteras, un blog de José Elías Bonells, solo para profesionales.

Blog d'un ex-treballador de la *Jefatura del Servicio de Parques y Jardines del Ayuntamiento de Sevilla* que parla sobre temes relacionats amb el paisatgisme, la jardineria i les àrees verdes.

- [EL jardín terapéutico para Alzheimer y la estimulación multisensorial basada en la naturaleza](#). Simbiotica.

Web que dissenya entorns (boscos i jardins) amb itineraris terapèutics per millorar la vida de les persones i humanitzar la teva organització. En aquest cas focalitza les aplicacions i els beneficis d'un jardí terapèutic per Alzheimer.

- [Enjoy with all your senses: how to create a sensory garden](#). Gardena.

Web amb consells per dissenyar un jardí multisensorial. Un jardí sensorial es pot experimentar a través del tacte, el gust, el so i l'olfacte, així com la vista. Des d'herbes perfumades a fruites i espècies...

- [Jardines que curan](#). Proyecto Humanizando los Cuidados Intensivos.

Article de Mónica García Fernández.

- [KARIN PALMLÖF: paisajista y diseñadora de jardines terapeuticos](#) - Ingeniera Agrónoma de Jardines Terapéuticos KDJ S.L

Web d'aquesta paisatgista i dissenyadora sueca establerta aquí a Espanya que defineix aquesta tipologia de jardins, el beneficis que aporten, els projectes i els serveis que ofereix amb tot el seu equip.

Associacions

- [Asociación Española de Horticultura y Jardinería Social y Terapéutica](#) (AEHJST). Fomentem l'ús de l'horticultura i la jardineria com a eina per millorar la salut física, mental i el benestar de totes les persones que participen.
- [American Horticultural Therapy Association](#): L'Associació Americana de Teràpia Hortícola formada el 1973 és l'única organització dels **Estats Units** compromesa a promoure i desenvolupar la pràctica de la teràpia hortícola com a modalitat de servei humà únic i dinàmic.
- [Therapeutic Landscapes Network](#): La Xarxa de Paisatges Terapèutics és una comunitat multidisciplinària internacional de dissenyadors, proveïdors de serveis de salut i humans, acadèmics i jardiniers que treballen en el disseny d'entorns sanitaris, comunitaris i jardins a les presons d'**Estats Units**. Per exe: el *GreenHouse de Rikers Island* o el *Bedford Hills Correctional Facility* programes innovadors i transformadors per als presos i les seves famílies.

Notícies sobre Healing Gardens

17 marzo, 2021

Salud mental y naturaleza urbana, ¿cómo están relacionados?

Tras el confinamiento propiciado en primavera de 2020 por la covid-19, pudimos vivir una revalorización de los espacios verdes urbanos como lugares donde los ciudadanos pueden encontrar tranquilidad, ocio y naturaleza a unos pasos de casa. Un verdadero oasis de tranquilidad en medio del clima de incertidumbre vivida en esos momentos.

[Més informació](#)

22 marzo, 2021

Ponencia «**Espacios y jardines que te cuidan: el increíble caso de los healing gardens y otros relatos**» en II Congreso Internacional de Humanización de la Asistencia Sanitaria.

Ponente: Mónica García Fernández

[Més informació](#)

Altres referències per saber-ne'n més....

- Cort Rovira, Judith (2020). *Proposta de jardí terapèutic per la demència i l'alzheimer situat al recinte del Pere Mata a Reu*. Disponible en línia: <https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/330838/memoria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sacks, Oliver. (2019). *El poder sanador de los jardines*. *The New York Times*. Disponible en línia: <https://www.nytimes.com/es/2019/04/22/el-poder-sanador-de-los-jardines/>
- Geriatricarea (2018). *España ya cuenta con su primer Jardín terapéutico público para mayores y personas con discapacidad*. Disponible en línia: <https://www.geriatricarea.com/2018/10/26/espana-ya-cuenta-con-su-primer-jardin-terapeutico-publico-para-mayores-y-personas-con-discapacidad/>

BIBLIOGRAFIA....

- **Dushkova, Diana; Ignatieva, Maria** (2020). *New trends in urban environmental health research: from geography of diseases to therapeutic landscapes and healing gardens*. *Geography, Environment, Sustainability*. Journal volume & issue, Vol. 13, no. 1, pàg. 159 – 171 Núm. DOI. <https://doi.org/10.24057/2071-9388-2019-99>
Disponible també a: <https://doaj.org/article/d026d7a5ac014dd099e4cab596c2dcf7>
- **Shan, Jiang** (June 2014). *Therapeutic landscapes and healing gardens: A review of Chinese literature in relation to the studies in western countries*. *Frontiers of Architectural Research* v3 n2, pàg. 141-153. Núm. DOI. <https://doi.org/10.1016/j.foar.2013.12.002>

Disponible també a:

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2095263513000836?token=331C7448D5765AE1ECC4A3F5CD535290EA8C2975050D280906F547E9281AB852B20084CFD688C89EC7D7776987CAC17C&originRegion=eu-west-1&originCreation=20210426101249>

- **Louv, R.** (2012). *Volver a la naturaleza: El valor del mundo natural para recuperar la salud individual y comunitaria*. Barcelona: RBA.
- **Ulrich, Roger S.** (1999). *Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research*. En *Health Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*: Vol. Chapter 2 (pàg. 27-86).
- **Publicaciones y Documentación de la Red Española de Ciudades Saludables.**
Promogut per la Federació Espanyola de Municipis i Províncies, el Ministeri de Sanitat i l'OMS perquè les ciutats siguin més sostenibles.
Conjunt de publicacions en línia i en format pdf d'aquesta Xarxa Espanyola, clicant [aquí](#).

Disponibles a la Biblioteca del CFL

- 1- **[Therapeutic Gardens: Design for Healing Spaces](#)** / Daniel Winterbottom, Amy Wagenfel. Ed. Timber Press, 2015. ISBN-13: 978-1604694420

Aquest és un dels primer llibre que tracta sobre el disseny de jardins terapèutics. L'arquitecte paisatgista Daniel Winterbottom i la terapeuta ocupacional Amy Wagenfeld combinen anys d'experiència per proporcionar un recurs pràctic per als professionals del disseny que vulguin assessorament pràctic. Cada vegada hi ha més demanda de dissenyadors de jardins i arquitectes paisatgistes que col·laborin en espais terapèutics. Una obra completa que cobreix diversos tipus de jardins terapèutics per a diferents finalitats.

Llibre disponible en préstec a la Biblioteca.

- 2- **Palmlöf Pavía, Karin.** *Implementación de jardines terapéuticos en los parques de la Ciudad*. Pag. 5-15. PARJAP número 97 (invierno 2020). ISSN: 1699-3349.

Estar activos en el exterior es Bueno para la salud y el bienestar. Especialmente en este año 2020 que todos recordaremos como el año donde el covid 19 transformo nuestra vida diaria, la importancia del espacio público exterior se entiende más que nunca. Un ejemplo es el Jardín Terapéutico.

Article consultable en línia clicant [aquí](#) o podeu sol·licitar-lo en paper a la Biblioteca.

- 3- **G. Cortés, Joaquin.** *Jardines terapéuticos: elementos para su diseño*. Pag. 6-10. PARJAP Número 59 (verano 2010). ISSN: 1699-3349.

Article en paper disponible a la Biblioteca.