



GONDOSKODÓ KERTEK

Tervezési útmutató

Demenciával élő embereket segítő kerti környezetek kialakításához

Gondoskodó kertek

ISBN

Szerkesztő: Tas József Antalné

Magyar nyelvű adaptáció: dr. Tas Krisztián kutatási igazgató, Településfejlesztési Szövetség

Lektorálta:

Csonka-Altdorfer Ildikó okl. tájépítésmérnök, tervező (S-Tér Kft.)

Szebeni Dávid elnök, Településfejlesztési Szövetség

Kiadó:

Újfehértói „Aranyósz” Nyugdíjas Egyesület

HU-4244 Újfehértó, Eötvös József út 26.

Tamás Lászlóné, elnök

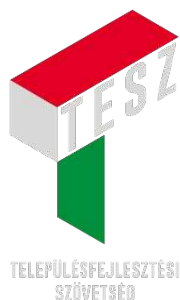
Településfejlesztési Szövetség

HU-2700 Cegléd Öreghegyi út 3.

Szebeni Dávid, elnök

2025. február

www.telepulesfejleszttes.eu



A kiadvány Magyarország Kormányának támogatásával, a Nemzeti Együttműködési Alap forrásából és a Településfejlesztési Szövetség Lénárd Pál Emlékprogramjának partnerségével valósult meg.



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Tartalomjegyzék

Bevezető	4
A demencia kialakulásának megelőzése	5
A társas kapcsolatok és a fizikai és szellemi aktivitás megőrzése	5
Az aktív életmód fontossága	6
Demencia és kerti környezet	7
A kertészkedés előnyös hatásai:	7
Gyógyító kertek	8
A demenciabarát kert megvalósítási folyamata	10
A kert megvalósítási folyamatának lépései	11
Demenciabarát kertek	13
Mit kell figyelembe venni a demenciaspecifikus kert tervezésénél?	13
A legfontosabb tervezési elvek:	13
1. Fenntarthatóság (F)	14
2. Tájékozódás (T)	16
3. Akadálymentesség (A)	18
4. Társas kapcsolatteremtés (K)	21
5. Hasznos időtöltés (H)	23
6. Emlékezés (E)	25
7. Érzékszervi stimuláció (S)	27
8. Biztonság (B)	30
Tervezési példák	33
1. Nagy területű kert	33
2. Keskeny kert	34
3. Kis belső kert	35
Biztonsággal ültethető növények	36
1. Kúszónövények a kerítés, vagy más függőleges felületek, térelemek befuttatására	36
2. Biztonságos és alacsony karbantartású fásszárúak	37
3. Vonzó madár- és rovarbarát növények	38
3. Napfénytűrő dísnövények	39
4. Érzékszervi stimulációs növények	40
1. Élelmiszer- és gyógynövényként is hasznosítható érzékszervi stimulációs fajok	40
2. További érzékszervi stimulációs fajok	42
Mérgező növények és más veszélyforrások	49
Felhasznált irodalom:	60



Bevezető

Az emberi életkor meghosszabbodása földünk fejlettebb régióiban – kisebb megtorpanásokkal – világjelenség. Sajnos jelenleg nem minden ember élvezheti nehézségek nélkül a hosszú időskort:

A szellemi képességek kóros mértékű elvesztésével járó demencia világszerte egyre komolyabb problémát jelent. Európában több mint 7 millió, Magyarországon legalább 200 - 250 ezer ember lehet közvetlenül érintett. Mivel ez a betegségcsoport súlyos terheket ró a betegre és környezetére, a közvetetten érintettek száma ennek többszöröse. Becslések szerint évtizedünk közepére 150 millió demens beteg él majd a Földön.

- A világon **44 millióan** szenvednek Alzheimer-kórban.
- A világon a betegséggel és a betegek ellátásával kapcsolatos költségek becsült értéke az elmúlt időszakban éves szinten mintegy **605 milliárd dollár volt**, a magyar GDP négy-ötszöröse.
- Az ápolásban résztvevő hozzátartozók **mintegy 40%-a** magas vagy nagyon magas érzelmi válságról, stresszről számol be.
- **45%-kal növeli** a demencia kockázatát a dohányzás.
- **65% a nők aránya** a 65 évnél idősebb, diagnosztizált betegek körében.
- 65 év feletti demens betegeknél az átlagos várható túlélés **8 év**, ugyanez 90 éves kor felett **3 év**.
- A kórra jellemző tünetek megjelenését akár **10-30 évvel** előzhetik meg az agyat érintő elváltozások.

Bár fentebb kiemeltük, hogy szakértői becslések szerint ma Magyarországon a demencia akár 250 ezer embert is közvetlenül érinthet, de ha a róluk gondoskodó hozzátartozókat is hozzá számoljuk, akkor a szám eléri az egymilliót is. Nem mindegy, hogy az érintett emberek milyen életminőségben töltik a rövid távú memóriájukat szinte teljesen felőrlő éveiket.

A demencia egy olyan tünetegyüttes, amelynek a hátterében minden esetben agyi elváltozások állnak. A tünetek magukban foglalhatják az emlékezetkiesést, a nehezített gondolkodást, a problémamegoldó képesség és a nyelvi készségek leépülését. Ezek súlyosan korlátozzák az érintettek képességeit, beszűkítik mindennapi tevékenységüket. Az említetteken túl bekövetkezhetnek a kedélyállapotot és a viselkedést befolyásoló változások is.

A demencia progresszív betegség. Ez azt jelenti, hogy a tünetek fokozatosan súlyosbodnak annak következtében, ahogy egyre több agysejtet érint a károsodás, illetve egyre több agysejt pusztul el. Számos betegség okozhat demenciát, beleértve az Alzheimer-kórt, a vascularis demenciát, stroke-ot (ejtsd: sztrók, magyarul szélütés), Lewy-testes betegséget, fejet érintő sérüléseket, a fronto-temporális demenciát, a Creutzfeld–Jakob-betegséget, a Parkinson-kórt és a Huntington-kórt. Ezek az állapotok nagyon hasonló, illetve egymást átfedő tüneteket mutathatnak.



Számos gyógyítható állapotban is megjelenhetnek a demenciához hasonló tünetek, így például a vitaminhiányos állapotok, pajzsmirigy-betegségek, alvászavarok vagy lelki eredetű betegségek esetében. Ebből adódóan különösen fontos a pontos diagnózis minél korábbi felállítása, amely minden esetben egészségügyi szakember feladata.

A demencia kialakulásának megelőzése

A kutatások és a szakemberek tapasztalatai azt mutatják, hogy bár a demencia az életkorral és a fiziológiai változásokkal egyes embereknél szükségszerűen bekövetkezik, mégis sokat tehetnek a veszélyeztetettek a megelőzés, az egyes tünetek megjelenésének késleltetése, a folyamat lassítása, és az életminőséget jelentősen korlátozó állapot minél későbbi időpontban történő bekövetkezése érdekében. A megelőzés legfontosabb eszközei a fizikai és a szellemi aktivitás fenntartása és a társas kapcsolatok megőrzése.

A társas kapcsolatok és a fizikai és szellemi aktivitás megőrzése

A társas kapcsolatok segítenek a szellemi egészség megőrzésében. Vizsgálatok megmutatták, hogy a rendszeres társas interakciók csökkenthetik a demencia kialakulásának a kockázatát. A társas kapcsolatok hozzátartoznak a teljes értékű élethez. Védik a demens betegeket az elszigetelődéstől, és javítják életminőségüket. Célszerű ápolni a régi barátságokat és akár új barátságokat kötni. A munka, az önkéntes tevékenységek, az utazás, a hobbik, a családok és a barátok egyaránt erősítik a beteg szociális kapcsolatrendszerét, és segítenek megtartani nyitottságát. Az aktív élet a betegek esetében is csökkenti a stresszt, javítja a hangulatot, és szerepet játszik a kapcsolatok fenntartásában és megőrzésében. Az érintettek elsősorban önmaguk is sokat tehetnek az alábbiakra történő tudatos odafigyeléssel:

- Legyenek kezdeményezők, és fogadjanak el meghívásokat.
- Használjanak ki minden kommunikációs lehetőséget: váltsanak pár mondatot a hétköznapi ügyintézés, mindennapi interakciók során, pl. a taxisofőrrel, a bolti eladókkal, ügyintézőkkel, és mindenki, aki lehetőséget ad rá.
- Alkalomadtán segítsenek másoknak, éljék meg az önzetlenség érzését.
- Érdemes kihasználni a telefon és az internet adta lehetőségeket.
- Csatlakozzanak helyi közösségekhez, klubokhoz, önkéntes csoportokhoz, szakkörökhöz.
- A közösségi élet összeköthető a fizikai aktivitással (pl. túracsoportokhoz való csatlakozás) vagy szellemi aktivitással (pl. író-olvasó találkozók vagy egy-egy közös társasjáték). Ilyen helyzetekben éljék meg a pozitív visszajelzéseket.
- Engedjék, hogy a jókedv és a nevetés a mindennapjaik része legyen

A rendszeres testmozgást végzők körében kisebb valószínűséggel fordulnak elő szív- és érrendszeri betegségek, stroke (ejtsd: sztrók, magyarul: szélütés) és cukorbetegség. Ezek a betegségek mind növelik a demencia előfordulásának kockázatát.



A fizikai aktivitás javítja a keringés hatásfokát, ami hozzájárul az agy vérellátásának a javulásához is. Ez biztosítja az idegsejtek táplálását és oxigénnel való ellátását. A mozgás csökkenti a stresszt és jó hatással van az általános közérzetre.

Az aktív életmód fontossága

- Ne kötelező feladatként tekintsenek a mozgásra. Váljon az a mindennapok természetes részévé. Ha nehézségként élik meg a fizikai aktivitást, első lépésként a megszokott napi tevékenységek apróbb módosításával növeljék fizikai terhelésüket. Az autós bevásárlás helyett lendületes séta keretében bonyolítsák a napi bevásárlást, vagy lift és mozgólépcső helyett egy-két emelet erejéig használják a lépcsőt.
- Olyan fizikai aktivitást és sportot válasszanak, amely kedvükre való. Elérhető célokat kitűzve kezdjék el a választott tevékenységet.
- A kardio mozgásformák segítenek fenntartani az általános erőnlétet. A szakértők az egyik leghatékonyabb és biztonságos kardioedzésnek a gyaloglást tartják.
- A szellemi egészség szempontjából különösen hasznos a közösségben végzett fizikai aktivitás, mert ilyenkor a testmozgás közösségi élménnyel társul.
- Mielőtt hozzákezdenének terveik megvalósításához, konzultáljanak orvosaikkal.

A demenciabarát kertek több területen is segítik a megelőzést, késleltethetik a tünetek kialakulását, és javíthatják a tünetegyüttesrel együtt élő emberek életminőségét:

- A kert kialakítása, gondozása valódi közösségi program, melyben a tervezéstől a megvalósításon át a kertgondozásig a szellemi és fizikai aktivitások számos formájába kapcsolódhatnak be a résztvevők
- A kert létrehozása és karbantartása olyan fizikai aktivitás, amely a személyes adottságokhoz és fizikai állapothoz alkalmazkodó intenzitású terhelést és mozgást biztosít
- A szabad levegőn végzett kertészkedés a mozgás jótékony hatásai mellett hozzájárul az alvás minőség javításához, és a megelőzés szempontjából fontos alvásidő eléréséhez is
- Végül pedig, ha a kert nem csak dísnövényekkel szépíti meg a környezetünket, az ott termesztett zöldségek, gyümölcsök önmagukban is a demencia megelőzéséhez ajánlott egészséges táplálkozás hasznos kiegészítői lehetnek.

Tervezési útmutatónkat elsősorban demenciával vagy annak bekövetkezési kockázatával érintett, idős emberekkel foglalkozó szakembereknek, intézményvezetőknek, szakmai vezetőknek, illetve a demenciával élő emberek családtagjainak, gondozóinak szánjuk, de őszintén bízunk benne, hogy mindenki talál benne hasznos információkat, aki felismeri, hogy esetenként egyszerű eszközökkel, de tudatos tervezéssel, környezetünk kisebb-nagyobb változtatásával is milyen sokat tehetünk a demenciával érintett emberek életminőségének javításáért.



Demencia és kerti környezet

Miért fontos eszköz a kert a demenciában szenvedők gondozásában?

A közelmúltban újjáéledt ismeretanyag alátámasztja azt a régóta vallott nézetet, hogy természetes környezetünk mélyreható hatással lehet az emberek egészségére, jóllétére és életminőségére. A természet helyreállító és gyógyító erővel bír (Kaplan 1995, 2001). Ezt szem előtt tartva a kertek és a szabadtéri környezet szerepe egyre inkább felértékelődik, és előtérbe kerül, mint a demenciában szenvedő emberek gondozását támogató eszköz, amely eredményesen járul hozzá az érintettek közérzetének és életminőségének javításához.

A kifejezetten a demenciában szenvedők támogatására tervezett kertek olyan terápiás tevékenységekhez nyújtanak lehetőséget, amelyek célja a megmaradt kognitív és fizikai képességek maximalizálása, valamint a betegséggel gyakran együtt járó zavartság és nyugtalanság csökkentése.

A kutatások azt mutatják, hogy a természettel való fizikai és vizuális kapcsolat egyaránt segíti:

- Az emberek betegségekből való gyorsabb felépülését
- Csökkenti a stresszt és a magas vérnyomást
- Segít fenntartani a cirkadián ritmust (az alvás / ébrenlét ciklusát).
- Segíti a D-vitamin természetes beépülését ha rövid ideig napfénynek vagyunk kitéve, amely fontos az egészséges csontozat fenntartásához.

A kertészkedés előnyös hatásai:

- Élvezetes mozgásforma
- Növeli a fizikai aktivitás szintjét, és fenntartja a mobilitást és a rugalmasságot.
- Ösztönzi az összes motoros készség használatát pl ültetés és dugványozás során mind a járás, a nyújtózás, a hajlás, az erő kifejtés aktív.
- Javítja az állóképességet és az erőt
- Segít megelőzni az olyan betegségeket, mint a csontritkulás
- Csökkenti a stressz-szintet és elősegíti a relaxációt
- Serkenti és ösztönzi a természetben és a szabadban való tartózkodás iránti késztetést.
- Javítja a jó közérzetet a társas érintkezésnek köszönhetően.

A demenciában szenvedők terápiájában a kertészkedés egyik fontos előnye az, hogy nem mindig van szükség a kommunikáció hagyományos formáira. A kertészkedés, mint tevékenység könnyen alkalmazkodik a kommunikáció során az akadályozott személyek adottságaihoz, képességeihez. Ez pedig fejleszti a csapatmunkát, az önbecsülést és az önbizalmat, miközben ösztönzi a társas interakciót.

Számos további mentális előnyt is biztosít, mint például a döntéshozatali képességek és az önkontroll növekedését, valamint a demenciaspecifikus kerti környezetekben a megnövekedett önbizalmat és önbecsülést kialakulását, valamint a pozitív életszemléletet is ösztönzi.



Gyógyító kertek

A gyógyító tulajdonságokkal rendelkező kertnek általában két típusa van:

- **Gyógyító: érzékszervi stimulációs- és meditációs kertek**
- **Kertészeti terápia és az ezt segítő terápiás környezetek**

1. **A gyógyító kertek** megnyugtató és békés kerti környezetek, ahová az ember elvonulhat és ahol érzelmileg feltöltődhet. Egy hely, ahol meditálni, csendben beszélgetni vagy csak pihenni és elvonulni egyaránt lehet. A gyógyító kertben eltöltött idő révén a látogatók passzív módon, a természet érzékelésén keresztül gyógyulnak.

A gyógyító kertek altípusai a következők:

- Érzékszervi stimulációs kertek

Az érzékszervi stimulációs kert olyan kert, amely mind az öt érzékszervet: a látást, a hallást, a szaglást, az ízelet és a tapintást stimulálja. A kertben található növényeket és anyagokat kifejezetten az illatuk, textúrájuk, színük és fogyaszthatóságuk, íz- és illat jellemzőik alapján választják ki.



- Meditációs kertek

A meditációs kertek gyakran kapcsolódnak egyes vallási vagy spirituális gyakorlatokhoz. Sokféle formát ölthetnek, de elsődleges céljuk az, hogy esztétikus és inspiratív terápiás helyet biztosítsanak a pihenéshez, felfrissüléshez és meditációhoz.



2. **A kertészeti terápia- és az ezt támogató terápiás környezetek** abban különböznek jelentősen a gyógyító kertektől, hogy az aktív gyógyulást segítik elő. A kerti környezetet kifejezetten úgy tervezték, hogy a terápiás szakemberek, például fizioterapeuták, pszichológusok, foglalkozás-terapeuták, elterelő terapeuták és ápolók a speciális terápiás kurzusok eszközeként használják. Az egyének a kerti tevékenységekben való aktív részvétellel gyógyulnak.

A kertészeti terápia a gyógyítás egyik elismert formája, és a kerttel kapcsolatos tevékenységeket a szociális, kognitív, fizikai és pszichológiai problémák gyógyítására, valamint az általános egészség és jólét javítására alkalmazza.



A kertészeti terápiára vagy ezt segítő terápiás környezetek altípusaira példák az alábbiak:

- demenciaspecifikus kertek
- mozgásszervi rehabilitációs kertek
- pszichológiai, pszichiátriai – rehabilitációs kertek
- közösségi kertek
- magaságyások

“A demenciában szenvedő emberek számára kialakított kerti környezet akkor a legjobb, ha a gyógyító kert és a kertészeti terápia táj kombinációja.”



A demenciabarát kert megvalósítási folyamata

Hogyan alakítsunk ki demenciaspecifikus támogató kertet a létesítményünkben vagy közösségünkben?

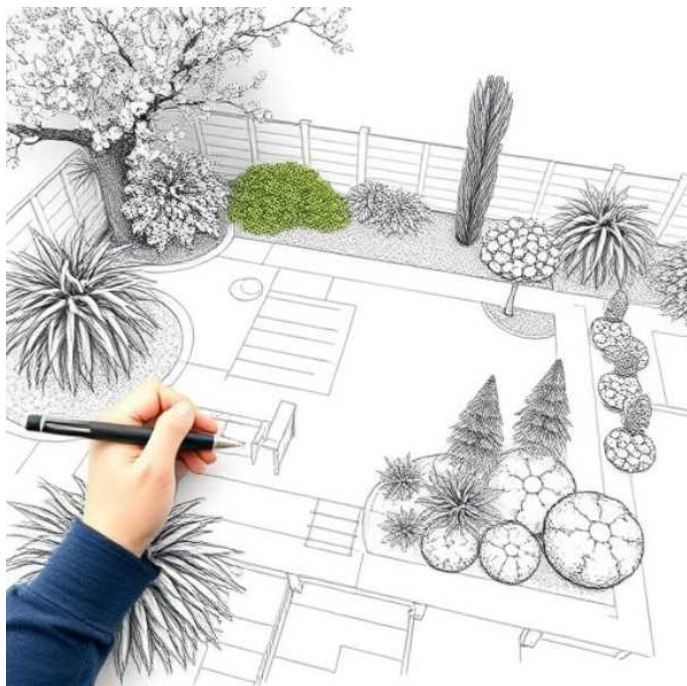
1. Készítsünk olyan üzleti tervet, amelyet az intézmény vezetősége vagy a közösség vezetői elé terjeszthetünk, és amely megvilágítja a demenciaspecifikus kert előnyeit a közösség számára, valamint arra is választ ad, hogy egy ilyen kert hogyan tudja támogatni a szervezet céljait, stratégiai terveit és küldetését. Ez a későbbiekben hasznos lesz az esetleges támogatási kérelmek kidolgozásához is.
2. Határozzuk meg a projekt céljait. Mit szeretnénk elérni a kerttel?
3. Állítsunk össze egy előzetes megvalósítási tervet és egy utólagos, értékelő tanulmányt, amely értékeli a kertnek a demenciában szenvedő emberek egészségére és jólétére gyakorolt hatását. Ez olyan értékes információforrás lesz, amelyet megoszthatunk az idősök gondozásával foglalkozó közösséggel, és segíteni fog másokat is abban, hogy demencia-specifikus kerteket hozzanak létre létesítményeikben vagy közösségeikben. Ennek során nem kell bonyolult tanulmányra gondolni, hanem egy olyan, egyszerű adatgyűjtésre, amely azt mutatja be és értékeli ki, hogy az emberek hogyan használták a szabadban a kert területét a kert teljes megvalósítását megelőzően és azután, a viselkedésbeli, orvosi és szociális javulás aspektusaira összpontosítva.
4. Terápiás célok meghatározása. Hogyan fog a kert beépülni az intézmény vagy közösség napi terápiás szakmai programjaiba? (Pl. fizioterápia, foglalkozásterápia vagy kertészeti terápia). *„Egy erős szabadtéri aktivitási program kidolgozása a kert megtervezése és megépítése előtt, nem pedig utána az az alap, amely meghatározza, hogy a tervezés hogyan tudja a legjobban támogatni a tevékenységeket, és végső soron a használókat. Fontos, hogy világos és részletes képet alkossunk a létrehozni kívánt élményekről és a befogadni kívánt tevékenységekről, mielőtt tollat és papírt ragadunk, hogy elkezdjük a kert tervezését. A legsikeresebb kerteket úgy tervezik és építik meg, hogy robusztus tevékenység-programoknak adjanak otthont.” (Brawley 2007)+*
5. Vonjuk be közösségi részvétel formájában a szakmai személyzetet a kert tervezésébe és kivitelezésébe, mivel a részvételük nagyban befolyásolja a kert sikeres használhatóságát és a szakmai programok sikeres megvalósítását.



A kert megvalósítási folyamatának lépései

1. Vonjuk be a demenciában szenvedő embereket a kert tervezésébe. Ez erősíti bennük a felelősségvállalás és a befogadás érzését.

2. Mielőtt kiválasztanánk a kert helyét, vonjunk be tájépítészt vagy tervezőt, hogy meghatározza a kert legjobb elhelyezését a lehetőségeit. Ez alatt elsősorban olyan tényezőket kell érteni, mint az éghajlati, mikroklíma sajátosságok figyelembe vétele, például a benapozottság, az árnyék, a szél és a zaj; funkcionális szempontokat, mint például a megközelíthetőség, a karbantarthatóság, fenntarthatóság, a biztonság; valamint a belső tevékenységnek helyet adó terek, pl. a lakószobák és más funkcionális, illetve kiszolgáló helyiségek, terek elhelyezkedését, a térkapcsolatokat.



3. Hívjuk el a tájépítészt / kertépítészt, hogy a demenciával élő emberekkel együtt vegyen részt a jelenlegi szabadtéri vagy kerti tevékenységekkel kapcsolatos programokban. Ezáltal jobban megértik a tervezők, hogy a tervezésnek hogyan kell alkalmazkodnia a kert használóinak speciális igényeihez.
4. A tájépítész ezután összeállít egy koncepcionális tervet a szakmai személyzet munkatársaival, a legfontosabb érdekelt felekkel és a végfelhasználókkal folytatott kezdeti konzultáció során gyűjtött információk alapján.
5. A tájépítésszel együttműködve a prioritások alapján finomíthatjuk a koncepciótervet. Legyünk tisztában azzal, hogy a költségvetés nem biztos, hogy mindenre keretet fog biztosítani az előzetesen megfogalmazott igényekből, ezért állítsunk fel fontossági sorrendet. A projekteket gyakran szakaszos építésre tervezik, amelyet a finanszírozás rendelkezésre állásának függvényében lehet megvalósítani. Úgyszintén segíti a hatékony megvalósítást, ha költségvetés nagyságrendje indokolja, és megfelelő szakember bevonása lehetséges, ha a tervezési szakaszban az értékelemzés módszertanát is alkalmazzuk.
Az értékelemzés a termék, illetve a szolgáltatás értékességét növelő olyan döntés-előkészítő módszer, amelynek alkalmazása során a termék, illetve a szolgáltatás funkciójának és előállítási vagy beszerzési költségeinek viszonyát kell vizsgálni.



6. Határozzuk meg, hogy a kertet hogyan fogjuk fenntartani. pl. saját kertész, vagy közösségi kertészkedő csoport. Jó ötlet felvenni a kapcsolatot olyan szervezetekkel is, amelyek jótékonyági tevékenységeik keretében szívesen biztosítanának önkénteseket a kertépítéshez vagy karbantartáshoz.

7. Ha elégedettek vagyunk a koncepciótervvel, a kertépítész kidolgozza a kivitelezési terveket, amelyek alapján a kivitelezésre pályázatot írhatunk ki. A kertépítő vállalkozókat felkérjük, hogy adjanak árajánlatot a projekt kivitelezésére.



8. Készítsünk helyszíni kivitelezési hatástanulmányt, amely kezeli, hogy a közösséget vagy létesítményt és a lakosokat hogyan érinti majd az építkezés.
9. Alkalmazzunk egy projektmenedzsert, vagy bizzuk meg a tájépítészt, hogy irányítsa az építési fázist, és biztosítsa, hogy kertünk a terveknek megfelelően épüljön meg.
10. Hivatalos megnyitó: Tegyük különlegessé. Hívjunk meg minden érintettet. Hívjuk meg, vonjuk be azoknak a családját is, akiknek a kertet építettük.
11. Kezdjük meg a tervezett szabadtéri terápiás programokat és a kert aktív használatát.
12. Végezzük el a használatba vételt követő értékelést. Értékeljük, hogy a kert hogyan teljesíti a kitűzött célokat. Melyek voltak a projekt céljai? Meg tudott-e felelni a projektcéloknak? Úgy használja-e a célközönség, ahogyan azt eredetileg terveztük? Több időt töltenek a lakók a szabadban? Segített-e a kert a mobilitás és a testmozgás növelésében? Megfelelően karbantartják-e? Ha ezeket a kérdéseket kielégítően meg tudjuk



válaszolni, és minden előre látható problémát orvosoltunk, a kertünk fenntarthatóvá és használhatóvá válik az elkövetkező generációk számára is.



Demenciabarát kertek

Mit kell figyelembe venni a demenciaspecifikus kert tervezésénél?

Ennek az útmutatónak a megalkotása során az Alzheimer's Australia demencia-szakértőkből álló bizottságának megállapításait is felhasználtuk. A fenti szervezet szakértői egymástól függetlenül áttekintették a demenciával élőket támogató kertek különböző jó gyakorlatait, és olyan konkrét tervezési elemeket kerestek, amelyek a kutatások alapján javítják a demenciában szenvedő emberek életminőségét, és a terápiás programjaikhoz segítséget nyújtanak. Ezeket a tervezési elemeket aztán a mögöttes egészségügyi és viselkedésbeli előnyök mátrixához illesztették. Ebből a folyamatból került meghatározásra a legfontosabb tervezési elvek listája.

A legfontosabb tervezési elvek:

1. Fenntarthatóság (F)
2. Tájékozódás (T)
3. Akadálymentesség (A)
4. Társas kapcsolatok (K)
5. Hasznos időtöltés (H)
6. Emlékezés (E)
7. Érzékszervi stimuláció (S)
8. Biztonság (B)



A következő oldalakon e legfontosabb tervezési elvek mindegyikét ismertetjük, és az egyes tervezési elveken belül tervezési javaslatokra bontjuk, hogy segítsenek a jelen útmutatót használó szervezeteknek a demenciaspecifikus kert megtervezésében és kialakításában. Az egyes tervezési elveket a fentiekben meghatározott nagybetűkkel jelöljük, míg a tervezési elvekhez tartozó egyes konkrét javaslatokat a nagybetű melletti számmal jelöljük.



1. Fenntarthatóság (F)



A demencia - specifikus kertek fenntarthatósága, hosszú élelciklusa a terápiás érték, a tevékenységi programok és a karbantartási rendszer összefüggéseinek megértésével és ezek összehangolásával érhető el.

F1 - Ültessünk túlnyomórészt **alacsony gondozásigényű növényeket**, kivéve a kertészeti terápiás tevékenységekre használt interaktív kerti ágyásokat. Törekedjünk a helyben őshonos fajok telepítésére, mert ezeknek a legelőnyösebb az ökológiai fenntarthatósága



F2 - Biztosítsuk a kert önfenntartását egy kifejezetten a kert öntözésére szolgáló **esővízgyűjtő tartály** telepítésével. Úgyszintén a fenntartható öntözést szolgálja, ha a növényágyásokat mulcsozzuk a vízmegtartás érdekében.



F3 - A kert sikere nagyban függ attól, hogy a **személyzet mennyire érti meg a tervezési elveket**. A különböző elemek, valamint azok funkcióinak és használatának felismerésével a személyzet erősebb késztetést fog érezni arra, hogy olyan tevékenységeket dolgozzon ki, amelyek ösztönzik a kert használatát.



F4 - Biztosítsuk, hogy a **kert látható legyen a személyzet számára.** Fontos, hogy a személyzet biztonságosnak érezze, hogy a demenciás betegek a lehető legkevesebb korlátozás mellett használhassák a kertet. Ha ez nem lehetséges, akkor a használók nem fogják tudni a lehető legtöbbet kihozni a kert nyújtotta lehetőségekből.



F5 - Biztosítsunk a kert rendszeres karbantartásáról gondoskodó **kertészt vagy karbantartó (akár közösségi) csoportot.** Szükség szerint helyezzünk el **szerszámos kamrát**, kerti fészert a kertben vagy annak közelében a kertgondozás megkönnyítése érdekében.



F6 - Gyűjtsük össze a kerti zöldhulladékot és a komposztálható konyhai hulladékot a **komposzt tárolóba.** A komposztot használjuk fel a kert zöldtrágyázására.



2. Tájékozódás (T)

A demenciában szenvedő emberek gyakran elfelejtik, hová indultak el éppen, vagy honnan érkeztek meg. Ez korlátozhatja és gátolhatja őket a szabadban való tájékozódás során. Ha olyan kertet tervezünk, amely lehetővé teszi a használok számára, hogy vizuális jelzések segítségével tájékozódjanak, akkor visszaszerzik a magabiztos tájékozódás képességét és érzetét, és ezzel együtt az önbizalmukat is növelik.



T1 - Úgy helyezzük el, úgy tájoljuk a kertet, hogy **az épületen belülről is jól látható legyen**, így a demenciában szenvedő embereket arra ösztönözzé, arra bátorítsa, hogy bátran kimenjenek és használják.



T2 - Egyszerű, önmagába visszatérő **ösvényen** vezessük végig a kert látogatóit, használóit a látnivalók, érdekesebb pontok mentén, akik végül oda térhetnek vissza, ahonnan kiindultak.



T3 - Gondoskodjunk róla, hogy a **be- és kijárat egyértelmű legyen**, világos, jól látható jelzéssel meg legyen jelölve, és mindig nyitva legyen, hogy a felhasználók úgy érezhessék, maguk irányítják a kerti sétát, és ne érezhessék, hogy csapdába kerültek.



T4 - Úgy helyezzük el a kert látványelemeit, hogy azok **több tájékozási pontról is láthatóak legyenek**, hogy a felhasználókat felfedezésre ösztönözze és segítse a tájékozódásban.



T5 - A burkolatokat és ösvényeket **kontrasztos színű vagy magasított szegéllyel keretezzük**. Ez segíti az útirány megtalálását, és határozottan elkülöníti a sétány burkolattól a kertet, látható, egyértelmű átmenetet képezve.



T6 - **Takarjuk a kerítéseket növényekkel**, hogy kevésbé legyenek feltűnőek. Ez minimálisra csökkenti a bezártság érzését.



T7 - Használjunk olyan **jelzéseket, amelyek elvezetik a felhasználókat** a bejáratokhoz és a kulcspontokhoz.



3. Akadálymentesség (A)

Az akadálymentesítés fizikai és mentális szinten egyaránt segíti a demenciában szenvedő embereket. A fizikai és mentális akadályok elhárításával biztosítjuk, hogy a kert a demenciában szenvedők számára is jól használható, élvezhető legyen.



A1 - Tegyük a kertet **egész évben használhatóvá** télikertek, napozószobák, üvegházak és beltéri növényzet beépítésével.



A2 - Úgy alakítsuk ki a kert gyalogos főútvonalait, hogy **elég szélesek legyenek** ahhoz, hogy két gyalogos vagy kerekesszékes egymás mellett könnyen elérjen rajtuk.



A3 - Válasszunk olyan kerti bútorokat, amelyek erős fából készültek, és karfával, támlával rendelkeznek a lehető legnagyobb kényelem és akadálymentesség érdekében.



A4 - Létesítsünk különböző magasságú kerti ágyásokat az eltérő mozgástartományt igénylő kertészkedés megkönnyítése és a növényekhez történő könnyű hozzáférhetőség érdekében.



A5 - A kellő darabszámú, megfelelő helyeken telepített korlát, kapaszkodó vagy hasonló, derékmagasságú berendezések lehetővé teszik, hogy a felhasználók megpihenhessenek, visszanyerhessék egyensúlyukat miközben a kertben mozognak, sétálnak.



A6 - Biztosítsunk sok árnyékot a napsütéses napokon és meleg ülőhelyeket télen, mivel a demenciában szenvedő emberek sem szívesen időznek szélsőséges hőmérsékletű körülmények között a szabadban.



A7 - Megfelelő darabszámban, egyenletes távolságonként helyezzünk el ülőalkalmatosságokat a pihenéshez.



A8 - Biztosítsunk olyan kerti szerszámokat, amelyeket kifejezetten a csökkent erőfeszítéshez és korlátozott mozgástartományhoz igazítva terveztek.



4. Társas kapcsolatteremtés (K)



A demenciával élő emberek életminőségét nagyban javítja, ha környezetük lehetőséget teremt a barátokkal, családtagokkal, gyerekekkel, háziállatokkal és gondozókkal való társas kapcsolatokra és interakciókra.

K1 - Olyan **interaktív kerti elemeket** létesítsünk, amelyek összehozzák az embereket, mint például a kerti fészker, magasított kerti ágyások, virágoskertek, madáretetők és madárfürdők.



K2 - Helyezzünk el **olyan elemeket, amelyek ösztönzik** a családtagok és a demenciában szenvedő emberek közötti **interakciót**, például gyermekbarát elemeket, háziállatok számára kialakított területeket és beszélgetésre ösztönző berendezéseket, kerti díszeket.



K3 - Létesítsünk minden évszakban **védett és fűthető szabadtéri pihenőpontokat**, kikapcsolódási helyszíneket melyek alkalmasak kisebb ünnepségekhez, családi látogatásokhoz és szabadtéri csoportos tevékenységekhez.



K4 - Több, helyszínen, **különböző stílusú és kialakítású ülőhelyeket** létesítsünk, amelyek választási szabadságot adnak a demenciával élő embereknek arra, hogyan használják a kertet.



K5 - Alakítsunk ki **csendesebb, passzív területeket** is az elmélyedéshez, visszavonuláshoz és **aktívabb időtöltést lehetővé tevő területeket** is a társaságok számára.



5. Hasznos időtöltés (H)



„A demenciával élő emberekben ugyanúgy megvan az energia és a vágy, hogy tevékenyek maradjanak és aktív részesei legyenek az őket körülvevő világnak. Életünk során olyan tevékenységeket és érdeklődési köröket, hobbikat, preferenciákat, vagy éppen bizonyos dolgoktól, tevékenységektől tartózkodást, továbbá, készségeket és tehetségeket alakítunk ki, amelyek struktúrát és értelmet adnak életünknek, hasznosság-tudatot biztosítanak. Ezek a tevékenységek, legyenek azok szabadidős vagy a hétköznapi, rutin ház körüli feladatokhoz kapcsolódó

tevékenységek, ismétlődő életritmust teremtenek, lehetőséget biztosítanak a szocializációra, és segítenek meghatározni, hogy kik vagyunk.” (Brawley 2007)

H1 - Tervezzük meg a kert főútvonalát úgy, hogy a demenciával élő embereket **felfedezőútra csábítsa**, összekötve a kisebb és nagyobb kerti tereket és figyelemfelkeltő, érdekes látványosságokat, térelemeket.



H2 - A kertet tegyük alkalmassá olyan ház körüli teendőkhez, melyek által a használókat **olyan napi feladatokba vonhatjuk be, mint amilyeneket a saját otthonukban is végeznének**, például postai levélfeladás, telefonálás, autómosás, kertészkedés, söprögetés, mosás, teregetés, növények meglocsolása, madáretetés és barkácsolás a fészerben.



H3 - Egy **egyenletes felszínű és biztonságos sétaútvonal** a demenciával élő embereket mozgásra ösztönzi. Úgy tervezzük meg a vonalvezetését, hogy az belül és kívül is körbe-körbe haladjon, hogy még stimulálóbbr, érdekesebb élményt nyújtson.



H4 - Legyen a kertben **olyan elem, amely napi szintű interakciót igényel**, például madáretető, madárröpdre, gyógynövénykert, vagy díszhalas kerti tó.



H5 - A demenciával élőket is bevonhatjuk az **étkezési célú haszonnövény termesztésbe**, ha magaságysos zöldségeskerteket, fűszerkerteket alakítunk ki, és gyümölcsfákat ültetünk. Használjuk fel a termést közösségi programok alkalmával, a napi étkezésekhez vagy társas grillezésnél, és ismerjük el a lakók, résztvevők munkáját.



H6 - Működünk együtt a gondozószeméllyel olyan **kertészeti terápiás** vagy más szabadtéri tevékenységi **programok** kidolgozásán, amelyekre a kert és annak kialakítása lehetőségeket biztosít.



6. Emlékezés (E)



A demenciával élő emberek számára az emlékek visszaidézésének elősegítése rendkívül kedvező hatással bír a belső jólétükre és a társas kapcsolataikra, interakcióikra. A visszaemlékezés magában foglalja az emlékek másokkal való megosztását, valamint az információk, a bölcsesség és készségek átadását. Az emlékvisszaidézést segítő elemek és tevékenységek beépítésével a demenciával élő emberek képesek kapcsolatba kerülni a körülöttük lévő világgal, és megőrizni az érték, a fontosság, az összetartozás és a béke érzését.

E1 - Olyan térelemeket helyezünk el, amelyek a felhasználók múltjának emlékeit idézik fel, mint például madárfürdők, talicskák, régi autók, mezőgazdasági eszközök, szerszámok, kerámiák, régi konyhai eszközök vagy régi kapuk.



E2 - A kertet olyan **könnyen felismerhető növényekkel** ültessük be, amelyeket a használók életkoruk és kulturális hátterük alapján képesek beazonosítani.



E3 - Ügyeljünk arra, hogy a kert berendezései a **használók által ismert** korszakból, stíusból és anyagból származzanak.



E4 - Működünk együtt a gondozószeméllyel olyan **szabadtéri, aktív programok** kidolgozásában, amelyek **emlékeket idéznek fel** a demenciával élő emberekben.



7. Érzékszervi stimuláció (S)



Az érzékszervi stimuláció fontos összetevője a demenciával élők általános érzelmi jólétének, közérzetének. Érzelmi támogatást, szeretetet és tiszteletet közvetíthet, és fontos szerepet játszik a demenciában szenvedők kommunikációjának segítésében is. Az érzékszervi stimuláció az öt érzékszervünk - látás, hang, ízlelés, tapintás és szaglás - bármelyikének bevonása, aktivitásra készítése.

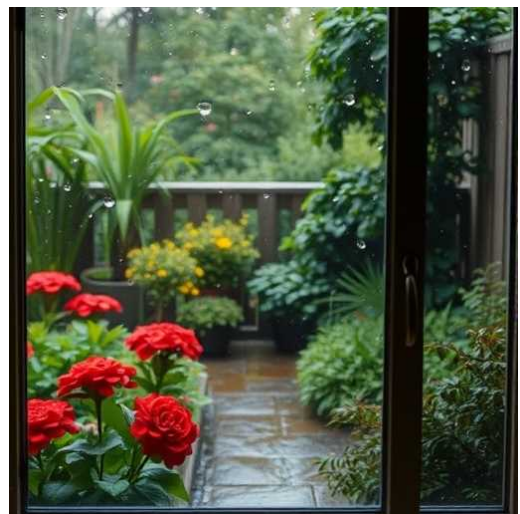
S1 - Olyan kertet alakítsunk ki, amely a színek, az illatok, a textúrák, a hangok, az ízek és az évszakok változása révén mind az öt érzékszervet stimulálja.



S2 - Létesítsünk olyan kerti berendezéseket, térelemeket, amelyek **interaktívak és vonzóak** a demenciában szenvedők számára, pl. csobogók, díszkút, szélcsengő



S3 - Úgy alakítsuk ki a kertet, hogy rossz idő esetén **épületen belülről is látható legyen**, hogy a demenciában szenvedő emberek akkor is élvezhessék az eső vagy a szélben táncoló ágak, falevelek látványát, amikor túl hideg van ahhoz, hogy kimozduljanak.



S4 - A dísz- és haszonnövényeket, fűszernövényeket **különböző magasságokban helyezzük el**, hogy a használók könnyen megérinthessék, megszagolhassák és megízlelhessék őket



S5 - Alakítsunk ki természetközeli helyeket, amelyek vonzó étletteret nyújtanak az őshonos madarak, állatok és rovarok számára.



S6 - Létesítsünk **esti világítást**, hogy a kert (vagy részei) sötétedés után is látogatható legyen, vagy az épület belsejéből ablakon át is vonzó látványt nyújtson.



S7 - A gondozószeméllyel együttműködve dolgozzunk ki olyan **aktív szabadtéri programokat**, amelyek mind az öt érzékszerv stimulálására összpontosítanak.



8. Biztonság (B)



A biztonság alapvető szempont ahhoz, hogy demenciával élő emberek a kertet használhassák. Gondoskodjunk arról, hogy a kert tervezési folyamata során minden biztonsági kérdésre megnyugtató válasz szülessen, mind a tervezési folyamat, mind pedig a megvalósítás során.

B1 - Ügyeljünk rá, hogy a kerti járdák és a burkolatok **egyenletes felületűek, simák, csúszásmentesek** legyenek, és ne legyenek túl vakítóak.



B2 - Amennyiben a helyi adottságok miatt kerítés szükséges, védjük a kertet **legalább 1,8 m magas kerítéssel**. A vízszintes lécezést kívül helyezük el úgy, hogy belülről ne lehessen lábbal az átmászáshoz támaszként használni.



B3 - A nagy fákat a kerítéstől távolabb helyezzük el, hogy a demens személyek ne mászhassanak át a kerítésen a közeli fa ágaira felkapaszkodva.



B4 - Rejtsük el azokat a bejáratokat és kijáratokat, amelyek nem a demenciában szenvedő személyek számára készültek, azáltal, hogy a kerítésben jelöletlen paneleket alakítunk ki e célra. Ügyeljünk arra, hogy ne legyenek nyilvánvaló zárok vagy kilincsek.



B5 - Ügyeljünk arra, hogy a kerti bútorok, tárgyak (pl. kaspók) **erősek és stabilak** legyenek. Szükség esetén rögzítsük a kerti bútorokat, berendezéseket, hogy ne lehessen felemelni vagy eldobni őket.



B6 - Biztosítsunk elegendő árnyékot.



B7 - Árnyékoljuk az épülethatárokat, szakaszhatárokat, küszöböket, hogy a lakók szemének legyen ideje alkalmazkodni a fényszintek változásához.



B8 - Fokozottan ügyeljünk arra hogy **egyik növény se legyen mérgező**. A Magyarországon előforduló, leggyakoribb mérgező kerti növényeket útmutatónk “**Mérgező növények és más veszélyforrások**” fejezetében ismertetjük.



B9 - Tartsuk be az **ültetőközegre, földkeverékekre** vonatkozó biztonsági előírásokat

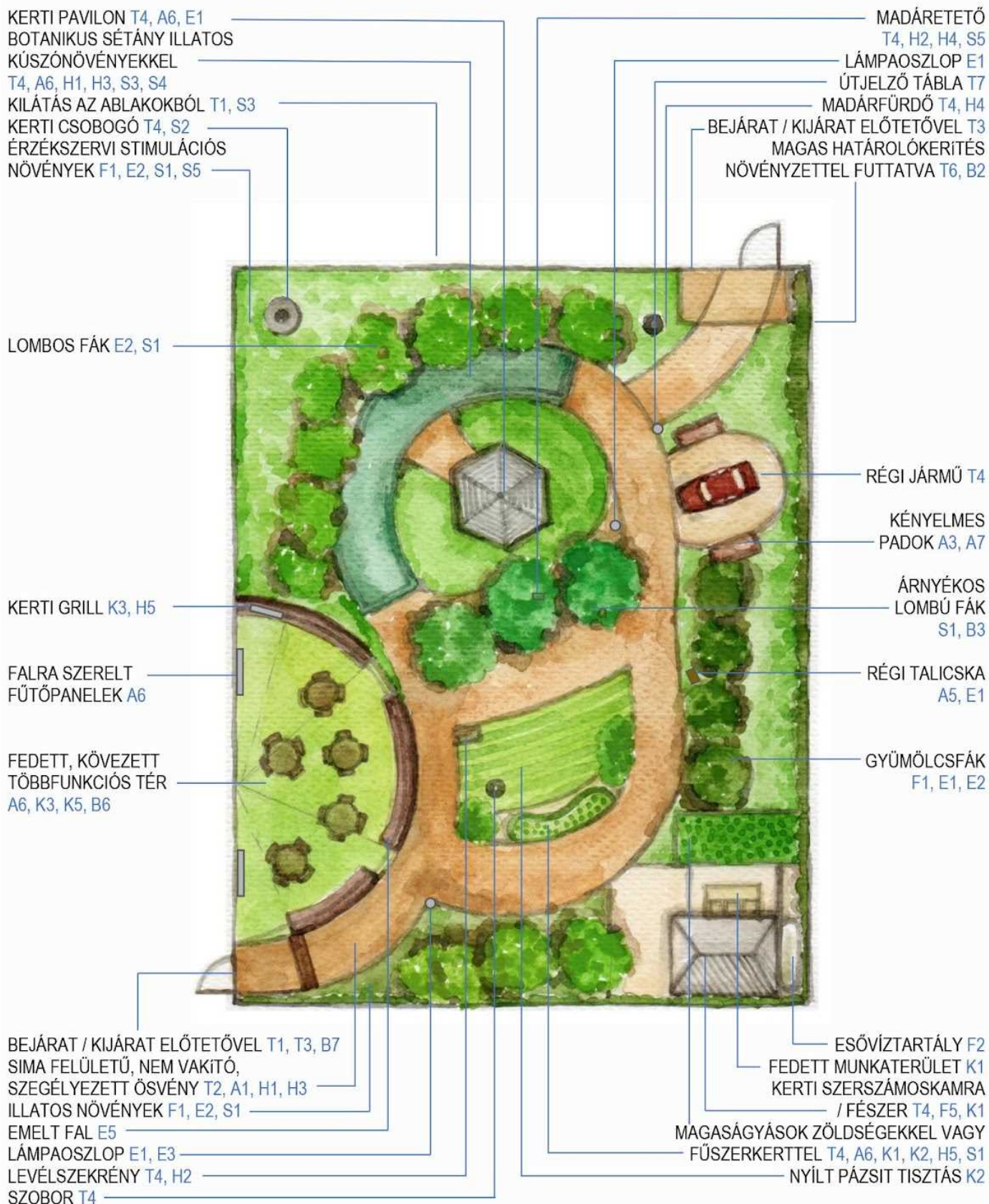


B10 - Ne feledkezzünk meg a **tűző nap, UV sugárzás elleni egyéni védekezésről** (megfelelő, karokat, vállakat takaró öltözet, kalap vagy sapka, fényvédő krém)

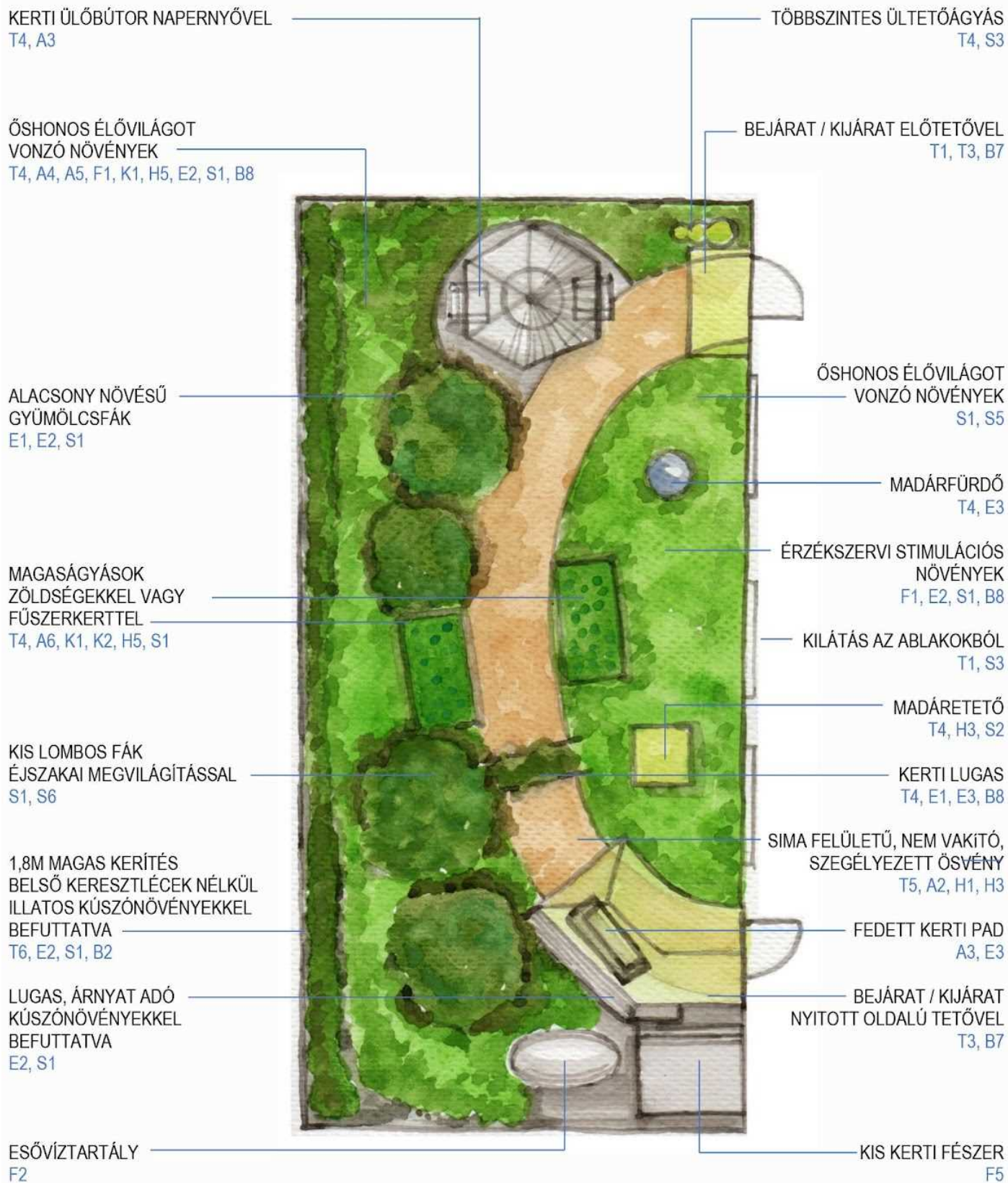


Tervezési példák

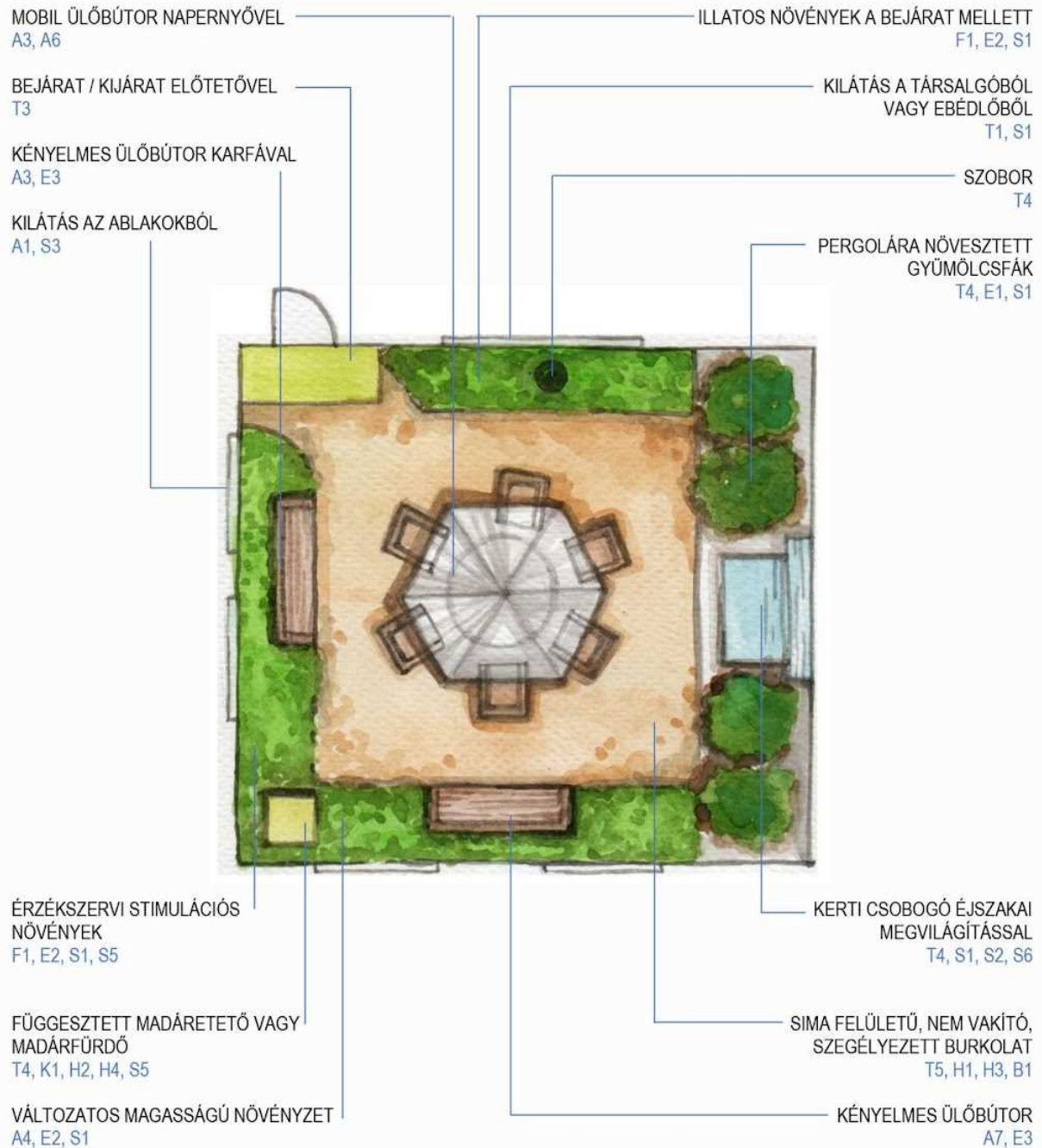
1. Nagy területű kert



2. Keskeny kert



3. Kis belső kert



Biztonsággal ültethető növények

Az alábbiakban azokat a biztonsággal ültethető, legnépszerűbb demensbarát növényeket mutatjuk be, amelyeket idős emberek otthonaiba és demencia-központokban lévő kertészetekbe telepíteni ajánlunk. Az esővíztartályok és komposztálási lehetőségek mellett javasolt a növényágyásokat mulcsozni a vízmegtartási képesség javítására. Törekedjünk a helyi, őshonos fajok használatára az ökológiai fenntarthatóság érdekében.

1. Kúszónövények a kerítés, vagy más függőleges felületek, térelemek befuttatására

Ötlelevelű akébia

(*Akebia quinata*)

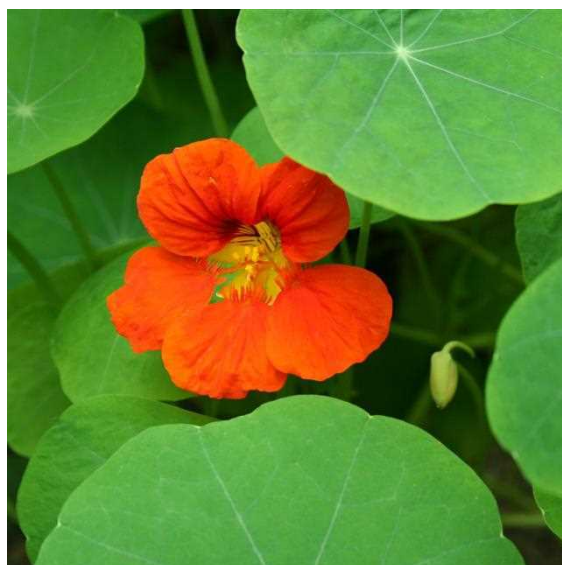
Lombhullató kúszó cserje, akár 6-10 méter magasra is felkúszik. Gyors növéssű, csavarodóan kapaszkodó szárain júniusban hozza lila virágait. Tápanyagdús talajt kedveli de a napos, félárnyékos árnyékos helyeken egyaránt telepíthető.



2. Kerti sarkantyúka

(*Tropaeolum majus*)

A növény minden, föld feletti része ehető, édes borsra, retekre emlékeztető íze miatt konyhai felhasználásra is alkalmas. Kúszó változatának hajtásai 3-4 métert is befutnak. Jelenléte elriasztja a kártevőket, így konyhakertek ökológiai fenntartásához is ideális kiegészítő. A talajra nem érzékeny, a napos, félárnyékos helyeket kedveli, de nagy hőségben öntözést igényel.



2. Biztonságos és alacsony karbantartású fásszárúak

Kislevelű hár

(*Tilia cordata*)

Árnyékot adó, illatos virágú fa, amely hazánk klímatis viszonyaihoz jól alkalmazkodik.



Juharfajták

(*Acer sp*)

Változatos méretű, színezetű, megjelenésű fák, a családon belül számos jellegzetes fajjal, közös, hogy szél- és fagytól védett helyre érdemes ültetni őket. Ősszel változatos színű lombjaikkal járulnak hozzá a demenciakertek ingergazdag színvilágához.



Kökény

(*Prunus spinosa*)

Színpompás tavaszi virágzással és őszi termésekkel emeli a kert színvonalát, de ültetéshez a tüskementes fajtaváltozatok közül válasszunk.



Somfélék

(*Cornus mas*, *Cornus alba*)

Látványos virágzással tavasszal, mutatós lombszínekkel ősszel járul hozzá a kert hangulatához, emellett nyersen is ehető terméséből ízletes lekvár, szörp, aszalt, vagy éppen kandírozott gyümölcs is készülhet. Alacsony gondozásigényű, szoliterként vagy sövényként is telepíthető.



Cserjés pimpó

(*Potentilla fruticosa*)

Alacsony termetű, 1 - 1,5 m magas, sűrű ágrendszerű, májustól szeptemberig gazdagon virágzó lombhullató cserje. Viszonylag igénytelen növény, melynek számos fajtája telepíthető, szoliterként vagy nyíratlan jelzősövénynek, esetleg dézsában való nevelésre egyaránt kiválóan alkalmas.



3. Vonzó madár- és rovarbarát növények

Vadvirágkeverékek

(pl. pipacs, búzavirág):

A helyi ökológiai rendszereket támogatják, és színes, természetes megjelenést kölcsönöznek a kertnek



3. Napfénytűrő dísznövények

Fali kövirózsa

(*Sempervivum tectorum*)

Alacsony gondozási igényű, dekoratív, jellegzetes tapintási érzetet nyújtó növény, melynek latin neve is a tűrőképességére utal. Jól érzi magát a tűző napfényben, és alacsony tápanyagtartalmú sziklás, kavicsos talajokon is megél, egyedül a pangó víztől mentesítsük élőhelyét.



Varjúhájak

(*Sedum*)

Igénytelen, szárazságtűrő évelők. Élénk színeikkel csalogatják a méheket, beporzókat. Kis mennyiségben gyógynövényként is ismert, de nagyobb mennyiségben enyhén mérgező, így körültekintéssel érdemes telepíteni.



4. Érzékszervi stimulációs növények

1. Élelmiszer- és gyógynövényként is hasznosítható érzékszervi stimulációs fajok

Citromfű

(*Melissa officinalis*)

Az árvacsalánfélék családjába tartozó, kellemes, citromra emlékeztető illatú, fehér virágú, évelő növény. Nyugtató hatású, illatos leveleit régóta ismert gyógy- és fűszernövényként alkalmazzák.



Metélőhagyma

(*Allium schoenoprasum*)

Közepes fényigényű, szárazságtűrő, hengeres, csöves leveleit megdörzsölve hagymaillatú növény, jellegzetes, gömbszerű virágzattal. Több évig megterem megfelelő tápanyagellátású, vízáteresztő talajban



Szeder

(*Rubus fruticosus*)

A napos, szélvédett, nem fagyzugos helyeket kedveli, fontos számára a folyamatos nedvesség, és a tápanyagban dús talaj. Válasszunk tüskementes fajtából, és gondoskodjunk előre a tápanyagdús talajról és a megfelelő támaszról



Mályvacserje

(*Hibiscus syriacus*)

2-3 méterre is megbokrosodó, hosszú, gazdag virágokat hajtó bokor, változatos színű virágokkal. A napos helyeket kedveli, de a talajminőségre nem érzékeny. Virágzásakor locsolásigényesebb.



Konyhakerti fűszernövények

A rozmaring, a menta, a zsálya és a kakukkfű mind kellemes illatúak, a levelük is fogyasztható, és frissen, vagy szárítva a konyhában is felhasználható fűszernövényként.



2. További érzékszervi stimulációs fajok

Az alábbiakban olyan, nem étkezési célú érzékszervi stimulációs növényfajokat ismertetünk, melyek a látás (színek) a szaglás (illatok) tapintás (különböző textúrájú levélzet, virágok és termések) és esetenként a hallás (szélben susogó levelek) révén egyszerre több érzékszervünkre is serkentőleg hatnak.

Közönséges levendula

(*Lavandula angustifolia*)

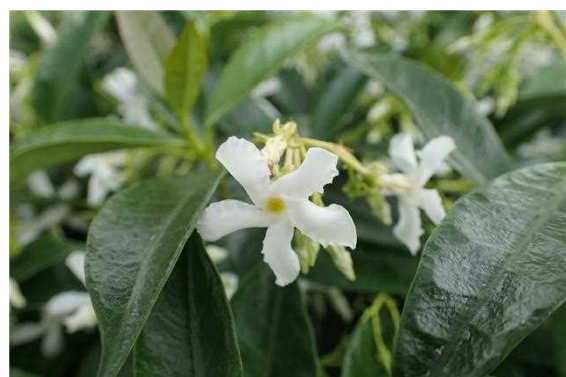
Illata tartósan érezhető, a virágokat le lehet vágni, ki lehet szárítani, és potpourrihoz lehet használni, de csokrok, virágdekorációk készítéséhez is kiváló. Bár biztonsággal ültethető, esetenként allergizáló hatása is lehet arra érzékenyekre.



Csillagjázmin

(*Trachelospermum jasminoides*)

Örökzöld kúszónövény, fényes levelekkel és csillagszerű fehér virágokkal, amely késő tavasztól nyárig bódító illatot áraszt. Ez a növény mérsékelt övezetben érzékeny lehet a fagyokra, ezért hazánkban védett, melegebb mikroklímájú helyre ültetése javasolt.



Gyapjas tisztesfű

(*Stachys Byzantina*) – vastag, bolyhos levelekből álló szőnyeget alkot, gyapjas textúrájú, puha, mint egy nyuszifül.



Óriás díszhagyma

(*Allium giganteum*)

Gyönyörű, késő tavasszal virágzó, lila árnyalatú hagymák, amelyek 50 - 150 centiméterre is megnöve látványosan díszítik a kertet, ősszel és télen pedig szép, dekoratív, szárított magfejekkel díszítik a kertet. Esetenként allergizáló hatása is lehet arra érzékenyekre.



Bíbor kasvirág

(*Echinacea Purpurea*) – lenyűgöző margaréta alakú virágok, a közepükön jellegzetes narancssárga kúppal, nagyon kedvelt a beporzó rovarok körében. Esetenként allergizáló hatása is lehet arra érzékenyekre.



Csokoládéillatú pillangóvirág

(*Cosmos atrosanguineus*)

Csodálatos csokoládé illatú, mély bordó virágok.



Páfrányfák

(*Cyatheales*)

Feltűnő páfrányfélék, nagyméretű, textúrált levélnyéllel és tapintható főszárral.

Mérsékelt éghajlaton csak fagymentes télikertekbe javasolt, szabadban inkább az árnyékos, szélvédett helyekre bordapáfrányt, struccpáfrányt, vagy erdei pajzsikát válasszunk.



Ezüstös tollborzfű

(*Pennisetum villosum*)

Nyáron lágy virágokkal díszített növény, amelyet kellemes megérinteni, és íves lombja halk, zizegő hangot ad az enyhe szélben.



Szerelemvirág

(*Agapanthus*)

Nagy, virágzó gömb alakú, élénk kék, lila és fehér színű virágai nyáron egyedi színeket és struktúrát biztosítanak a szomszédos növények között. Fagyérzékeny, így védettebb mikroklímájú helyre ültethető.



Illatos gólyaorr

(*Geranium macrorrhizum*):

Erős illatú levelei és színes virágai érzékszervi élményt nyújtanak



Menyecskeszem

(*Coreopsis verticillata*):

Vidám, sárga virágai sokáig virágoznak és könnyen gondozhatók



Édesgyökerű páfrány

(*Polypodium vulgare*):

Az árnyékos részeket díszíti, puha tapintású levelekkel érzékszervi stimulációt is ad.



Körömvirág

(*Calendula officinalis*):

Élénk narancssárga színű virágai több hónapon át nyílnak. Levelei gyógynövényként gyulladásgátló, antibakteriális, fertőtlenítő hatásukról ismertek.



Bodzafajok

(*Sambucus*):

A fekete bodza, vagy festőbodza 3-10 méteres magasságra is megnövő cserje. Virágából frissítő szörp, bogyós gyümölcséből lekvár is készíthető.

Fontos, hogy étkezési célra csak a lecsüngő ágú, fás szárú fekete bodza (*Sambucus nigra*) alkalmas, a lágyszárú gyalogbodza, más néven földibodza (*Sambucus ebulus*), melynek ágai, virágai felfele állnak, cianogén glikozidtartalma miatt enyhén mérgező hatású, így fogyasztásra nem alkalmas.



Nyáriorgona

(más néven pillangó- vagy lepkecserje)
(*Buddleja davidii*)

Neve ellenére az orgonának csak távolabbi rokona. Pár méter magasra növő cserje, mely hosszú bugavirágaival vonzza a pillangókat. Sövénynövényként, vagy szoliter (önállóan is nagy díszítőértékkel bíró növény) cserjeként is ültethető



Rózsalonc

(*Weigela* sp)

1- 1,5 m magasra növő, hosszan virágzó kerti cserje. A napos helyeket, jó vízellátású, tápanyaggazdag talajt kedveli. Szoliternek és cserjecsoportba egyaránt alkalmas.



Orgona

(*Syringa vulgaris*)

3-7 méterre megnövő cserje, jellegzetes illatú bugavirágzata április végén és májusban vonzza a tekintetet és a rovarokat. Meleg- és fénykedvelő, szárazságtűrő.



Közönséges (vagy illatos) jezsámen

(*Philadelphus coronarius*)

3 méter magasra megnövő lombhullató cserje, kora nyáron hozza tál alakú, illatos virágait.



Nefelejcs

(*Myosotis*)

Szegély- és szőnyegnövényként egyaránt telepíthető, magról vethető kerti ágyásokba.

Kissé szőrös, élénk zöld levelei tapintásra is jellegzetes érzetet adnak.



Félárnyékban és napos helyen egyaránt virágzik, de száraz tavasz és nyár esetén rendszeres öntözést igényel. A tápanyagban gazdag, humuszos talajt kedveli.

A nefelejcs virága az Alzheimer-kór és a demenciával élők iránti gondoskodás nemzetközi szimbóluma, emellett a hűség, a szeretet, a tisztelet, az emlékezés, az emlékek, a ragaszkodás a szelídség és a kitartás jelképe is.

Egy középkori német legenda szerint amikor Isten már minden növényt elnevezett, egy apró virágocskát odakiáltott neki: "ne feledkezz meg rólam!"- innen is kaphatta szép nevét.



Mérgező növények és más veszélyforrások

A demencia előrehaladottabb stádiumában élő emberek néha megkóstolhatják, szájukba vehetik a kertben talált dolgokat, például a bogyókat, a növények leveleit és a talajt. Ezért fokozott elővigyázatosság szükséges annak érdekében, hogy ne érintkezessenek azokkal a növényekkel, amelyek megérintve vagy fogyasztva mérgezőek vagy egyéb módon károsak kültéren és beltéri helyiségekben egyaránt.

Különösen elkerülendők azok a helyzetek, amikor demenciával élő személyek az őket látogató, vagy velük együtt kertészkedő kisgyermekek társaságában nem ismerik fel a mérgező, vagy rosszullétet okozó növényekben rejlő veszélyeket, így azok mind a felnőtt, mind a kíváncsi, a színes terméseket vagy a növényi részeket óvatlanul megkóstoló gyermekek számára veszélyt tartogathatnak, ezért is fontos, hogy megismerjük a telepítésre kerülő növényfajok élettani hatásait. Vannak olyan növények, amelyeknek csak egyes részei, más növényeknek többé-kevésbé minden része mérgező hatású.

A tüskés és tövises növények is gyakran okoznak vágási és karcolódási sérülést, ezért lehetőség szerint egy demenciabarát kertben ne ültessük ezeket könnyen megközelíthető helyekre. Ha azonban a kertben mégis szükséges, a szegélyek hátuljára, távol az utaktól érdemes ezeket elültetni, hogy ne legyenek könnyen megközelíthetőek.

A demenciakertekben az alábbi, közismert, esetenként dísnövényként is közkedvelt, mégis mérgező, vagy rosszullétet okozó növények telepítése feltétlenül kerülendő, és ha spontán megtelepednek, indokolt az eltávolításuk:

1. Tűztövis (*Pyracantha coccinea*)



A tűztövis kedvelt örökzöld, díszcserje. Levele és bogyószerű termése gyengén toxikus. Magjaiban csekély mennyiségű ciánglikozid található, mely gyomor és bélpanaszokat okoz. Egyes madárbírs fajokkal (*Cotoneaster* sp.) összetéveszthető hasonló külseje miatt. A madárbírs mérgező változataiban a gyümölcs húsában van jelen a ciánglikozid.



2. Vadgesztenye (*Aesculus*)



A vadgesztenye fényes, vörösbarna magjai elfogyasztás esetén enyhe gyomor és bélirritációt okoznak. A mérgezés súlyossá válhat, ha az emésztőrendszer nyálkahártyája károsodik. Ez ismételt vadgesztenye fogyasztás után valószínű és hányásban, hasmenésben, kínzó szomjúságérzésben, nyugtalanságban, gyengeségben, pupillatágulat miatti látási zavarokban nyilvánul meg. Súlyos esetben 24-48 órán belül légzésbénulás is előfordulhat. A gyerekek különösen érzékenyek lehetnek a méreganyag hatására

3. Aranyeső (*Laburnum anagyroides*)



Az aranyeső májustól júniusig virágzik. A növény minden része, különösen magja és fiatal kérge mérgező. Hatóanyaga izgatottságot, görcsöt, s verejtékezést vált ki, hánytató, hashajtó, légzésbénító és vesekárosító hatású. Gyermekeknél 10 virág, 15-20 mag életveszélyes állapotot idézhet elő, 2-3 mag hányást, hasmenést okoz. Sokan, tévesen, az aranyvesszőt vagy aranyfát (*Forsythia intermedia*) hívják aranyesőnek, ami azonban ártalmatlan kerti díszcserje.



4. Tiszafa (*Taxus baccata*)



A tiszafa minden része mérgező, kivéve piros, húsos magköpenyét. Gyermeknekél, már egyetlen alaposan összerágott mag elfogyasztása orvosi ellátás hiányában végzetes lehet. A tünetek (émelygés, hányás, hasfájás, szédülés, vörösre színeződött ajkak) gyakran a bevételelől számított 12 óra elteltével jelentkeznek, s előfordul, hogy a kezdeti tünetek megjelenése nélkül hirtelen következnek be a súlyos tünetek, mint szívritmuszavar, vérnyomásesés, ájulás és légzésbénulás. Fogyasztása mindenképpen kórházi megfigyelést igényel.

5. Májusi gyöngyvirág (*Convallaria majalis*)



A növény minden része mérgező, szívre ható, digitáliszhoz hasonló hatású szívglikozidokat tartalmaz. Súlyosabb mérgezés általában gyerekeknel fordul elő a földre hullott bogyók, virágok vagy a virágvázában lévő víz elfogyasztása miatt. Ismert esetekben, medvehagymával összetévesztve, s ahelyett fogyasztva halálos kimenetelű mérgezést okozott. A mérgezés tünetei többnyire hányás, hasmenés, súlyos esetben szívritmuszavar, keringési zavar.



6. **Amerikai alkörmös** (*Phytolacca americana*)



Termése sötétpiros bogyó, beérés után fekete és lédús. A növény minden része, de elsősorban gyökére és termése mérgező. Kisgyermekes esetében már néhány bogyó elfogyasztása nagyon veszélyes lehet! A mérgezés tünetei kb. 2 óra múlva jelentkeznek: égető érzés a szájban, gyomorban, szomjúság, tartós hányás, hasmenés, szédülés, lassuló légzés, csalánkiütés, nyugtalanság, görcsök, szívritmuszavar, tág pupillák, látászavar.

7. **Tuja** (*Thuja sp.*)



A tuja mérgező hatású, tujont tartalmazó illóolaja főként a levelekben található. Külsőleg, azaz bőrre kerülve pl. a borkor nyírásakor súlyos bőrirritációt okozhat. Lenyelés esetén erős gyomor- és bélirritációt, görcsöt, tudatvesztést vált ki, degeneratív máj- és vesekárosodást, gyomornyálkahártya károsodást okozhat. Mindemellett a magyarországi klíma egyre kevésbé kedvez ennek a növénynek.



8. Egyes boróka fajok (*Juniperus* sp.)



A tujákhoz hasonló habitusúak. Tobozbogyójuk és hajtásuk mérgező, és a tujához hasonló mérgezési tüneteket okoz.

9. Vérehulló fecskefű (*Chelidonium majus*)



A vérehulló fecskefű minden része mérgező. Megsebezve sárga vagy narancsszínű, kellemetlen szagú, keserű tejnedvet ereszt ki magából, mely bőrrel érintkezve kiütést okozhat. Lenyelés esetén égető, csípős ízű, hányást, görcsös, véres hasmenést okozhat. Ezen kívül vizeelési inger, szapora légzés, szédülés, kábultság, vérnyomás emelkedés, nagyobb mennyiség fogyasztásakor keringési elégtelenség, esetleg vesekárosodás, kóma következhet be. Máj- és epeteákban történő túladagolása mérgezést okozhat.



10. Fehér fagyöngy (*Viscum album*)



A fehér fagyöngy főként lombos fák ágain megtelepedő, bokorszerű képződményeket kialakító félélősködő. A fagyöngy hatóanyagainak összetétele nagyon változó, nagyban függ a gazdanövénytől. Legerősebb hatásúnak az almafán élő fagyöngyöt tartják. Ragacsos nedvet tartalmazó álbogyói télen érnek be, bogyós ágait karácsony táján gyakran teszik vázába. Levele, hajtása és egyes források szerint álbogyói is mérgezőek, a növény fogyasztása hasi fájdalmat, hányást, hasmenést, szapora majd lassuló légzést okozhat. Nagyobb mennyiségben szív mérge, narkózt, s bénulást is képes előidézni.

11. Hóbogyó (*Symphoricarpus rivularis*)



A hóbogyó hófehér, gömb alakú bogyói mérgezőek, külsőleg gyulladásos tüneteket okozhatnak a bőrön és a nyálkahártyán, elfogyasztásuk ingerli a gyomor- és bélrendszert, émelygést, hasmenést okoz. Nagyobb adag bevétele zavartságot idézhet elő, súlyosabb esetben eszméletvesztést is. Mérgezési tünetek akár öt bogyó elfogyasztása esetén is jelentkezhetnek.



12. Ricinus (*Ricinus communis*)



A ricinus vagy csodafa magjai rendkívül mérgezőek. Általában 4-6 magot tekintenek halálos adagnak, gyermekeknél 1-3 szem elfogyasztása már életveszélyes lehet. A magok rajzolatuk és méretük miatt könnyen összetéveszthetők az ehető babbal. A mérgezés jellegzetes tünetei, melyek két óra, de néha csak napok múlva jelentkeznek: égő érzés a szájbán, hideg verejtékezés, véres hányás, vizes hasmenés, bélgörcsök. Vese- és májkárosító hatású lehet, ezért fogyasztása kórházi megfigyelést igényel. A mérgezés elkerülése érdekében távolítsuk el a virágzatot, ami megakadályozza a termés, és a magok képződését.

13. Leander (*Nerium oleander*)



A leander szabadban tartott cserepes növény. Mérgezést a levél, virág vagy mag elfogyasztása, gyermekeknél a virágnektár szopogatása is okozhat. A mérgezés tünetei 2-5 óra múlva jelentkeznek, úgymint émelygés, kínzó hányás, hasmenés, hideg verejtékezés, légszomj, görcs, szívritmuszavar, szívmegállás. Rendkívül keserű íze miatt súlyos mérgezést okozó, nagy dózis bevétele ritka. A növény érintése, morzsolgatása bőrkiütést okozhat.



14. Magyal (*Ilex aquifolium*)



A magyal örökzöld díszfa, fehér virágokkal. Piros, ágon ülő bogyói lenyelve súlyos gyomor- és bélhurutot okoznak, ezen kívül fogyasztásakor aluszékonyság, szívritmuszavar, ájulás és vesekárosodás is előfordulhat. Gyerekeknél 2 bogyó elfogyasztása hányást okozhat, 20-30 darab pedig életveszélyes lehet. Kb. 10 bogyó elfogyasztása már orvosi ellátást igényel. Összetéveszthető a kevésbé toxikus mahóniával (*Mahonia aquifolium*), de annak bogyója kékesfekete, virágai pedig sárgák.

15. Borostyán (*Hedera helix*)



A borostyán örökzöld kúszónövény. Minden része mérgező, különösen keserű ízű bogyói. Bogyójának fogyasztása gyomor és bélpanaszokat, sápadtságot, skarlátszerű kiütést okoz. A kiütés először a lábakon, majd az arcon és háton jelentkezik. Súlyos mérgezés erős hányást és hasmenést, göcsöket vált ki. Keserű, kaparós íze miatt azonban senki nem kívánja nagyobb mennyiségben fogyasztani. A levelekkel való huzamosabb érintkezés bőrirritációt okozhat.



16. **Fagyal** (*Ligustrum vulgare*)



A fagyal örökzöld cserje, levele lándzsás vagy hosszú tojásdad alakú, virága fehér, bogyótermése kb. fél cm átmérőjű fekete színű, nyár végén, ősszel jelenik meg és egész télen megmarad. Elsősorban a bogyók és a levelek elfogyasztása, főként gyerekeknél súlyos mérgezést okozhat. Fagyallal való érintkezés során, pl. a cserje nyírása esetén erős bőrirritatív hatásra, ún. fagyalekcémára, lenyelés esetén hányásra, hasmenésre lehet számítani. Súlyos esetekben szívpanaszok, keringési zavar, vérnyomásesés, vesekárosodás, görcs, halál is bekövetkezhet.

17. **Nárcisz** (*Narcissus sp.*)



A nárcisz minden része, de főként hagymája mérgező. Hatóanyagai gyomor és bélgyulladást, görcsöt okozhatnak. Mérgezési tünetek lenyelés esetén émelygés, órákig tartó hányás, hasmenés, verejtékezés. Nagyobb mennyiség fogyasztása zavartságot, légzési elégtelenséget, tetániás rohamot (*az izmok tartós, fájdalmas görcsös összerándulását és feszülését megtartott tudat mellett*) okoz, mely halálos kimenetelű is lehet. A virágvázából kiivott víz is kiválthat mérgezést. Hagymája összetéveszthető a vöröshagymával, ezért azzal együtt tárolni veszélyes.



18. Piros gyűszűvirág (*Digitalis purpurea*)



Az útifűfélék (*Plantaginaceae*) családjába, a *Digitalis* nemzetségbe tartozó, erdei irtásokon, sík és hegyvidéken előforduló növényfaj. Magyarországon vadon nem fordul elő, azonban kertekben dísnövényként használják. Minden része mérgező.

19. Azálea



Egyes rododendron, azálea félék: borzas havasszépe (*Rhododendron Hirsutum*) és a sárga havasszépe (*Rhododendron luteum*) Nektárjuk egy grayanotoxin nevű mérgező anyagot tartalmaz, ezért az ebből készült méz is mérgező. Elfogyasztásuk hatása bő nyáladzás, izzadás, hányinger, hányás, izomgyengeség, ritkuló szívverés, csökkenő vérnyomás, hallucináció és időszakos lebénulás is lehet egyéni érzékenységtől függően. A mérgezés ritkán halálos. Sajnos a beporzó méheket is mérgezi, kivéve néhány helyi fajt.



20. Angyaltrombita (*Brugmansia*)



Többféle alkaloidja közül a központi idegrendszerre ható tropán alkaloid hallucinogén hatású. A növény fogyasztása nagyobb dózisban amnéziát, végső soron halált okoz.

További ismert dísznövények, melyek részben, vagy egészben, nedveikkel érintkezve vagy lenyelve mérgezést vagy rosszulétet okozhatnak:



Elnevezés:	Latin név:	A növény mérgező részei:
Szobai ciklámen	<i>Cyclamen persicum</i>	A növény gumója
Amarillisz	<i>Hippeastum culmorum</i>	A növény minden része
Anyósnyelv	<i>Sansevieria / Dracaena trifasciata</i>	A növény hajtása, levele
Buzogányvirág	<i>Dieffenbachia</i>	A növény minden része
Gumós begónia	<i>Begonia x tuberhybrida</i>	A növény minden része
Könnyezőpálma	<i>Monstera deliciosa</i>	A növény gyökere, virága
Csodacserje / kroton	<i>Codiaeum variegatum</i>	A növény tejnedve (levélben, szárban)
Jácint	<i>Hyacinthus</i>	A növény minden része
Mikulásvirág	<i>Euphorbia pulcherrima</i>	A növény tejnedve (levélben, szárban)
Rákvirág	<i>Aglaonema crispum</i>	A növény minden része
Szobafikuszfajok	<i>Ficus spp.</i>	A növény tejnedve (levélben, szárban)



Felhasznált irodalom:

Tervezési útmutatónk az alábbi kiadványok adaptációjaként készült:

Liza Griffin and Jack Ashton: Supporting people with dementia - A guide for community gardens

Tara Graham Cochrane - Gardens that Care: Planning Outdoor Environments for People with Dementia

The Association for Dementia Studies, University of Worcester, UK - Making Your Garden Dementia-Friendly

Egészségügyi Toxikológiai Tájékoztató Szolgálat: Mérgező növények a kertben

<https://lottie.org/dementia-support/sensory-gardens/>

<https://engagingdementia.ie/what-we-do/activity-resources/make-your-garden-dementia-friendly/>

<https://www.sensorytrust.org.uk/resources/guidance/sensory-gardens-design-guide>

<https://adlonlinecourses.com/the-benefits-of-a-sensory-garden/>

<https://www.sensorytrust.org.uk/resources/guidance/sensory-gardens-planning>

<https://www.sensorytrust.org.uk/resources/guidance/sensory-garden-plants>

www.worcester.ac.uk/dementia

[https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/831/1.1 - M%C3%A9rgez%C5%91_n%C3%B6v%C3%A9nyek_a_kertben%5B1%5D.pdf](https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/831/1.1_-_M%C3%A9rgez%C5%91_n%C3%B6v%C3%A9nyek_a_kertben%5B1%5D.pdf)

