

Bahçecilik Faaliyetlerinin Engelli Bireylerin Sağlığına Etkileri Effects of Gardening Activities on the Health of Disabled Individuals

Mürselcan Kabakcı¹

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Halk Sağlığı Hemşireliği Programı, Samsun, Türkiye E-posta: murselcan28@gmail.com ORCID: 0000-0002-1827-8401

ÖZ

Engellilik, dünya genelinde önemli bir konu olup, her geçen gün engelli birey sayısı artmaktadır. Engelli bireylerin toplum katılımını etkileyen bireysel ve çevresel faktörler, yaşam kalitelerinin azalmasına neden olabilmektedir. Bu durum engelli bireylerin yaşamlarını kolaylaştırmak amacıyla uygulanabilecek müdahale yöntemlerine olan ihtiyacı artırmaktadır. Bahçecilik faaliyetleri, engelli bireylerin sağlığını desteklemek amacıyla kullanılan aktivitelerden biridir. Bu derleme makale, bahçecilik faaliyetlerinin engelli bireylerin sağlığına etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bahçecilik faaliyetleri, uygun maliyetli ve düşük riskli aktiviteler sunarak engelli bireyin sağlığını koruma, geliştirme ve iyileştirme konusunda olumlu etkiler sağlamaktadır. Bahçecilik faaliyetlerindeki; ekim, dikim, kazı ve hasat gibi çeşitli aktiviteler engelli bireylerin fiziksel fonksiyonların gelişimine katkı sağlamaktadır. Bahçecilik faaliyetleri, özellikle motor becerilerin ve kas fonksiyonlarının gelişimini teşvik ederek engelli bireylerin fiziksel kapasitelerini artırmaktadır. Bu aktiviteler stres yönetiminde de etkili olup, katılımcıların ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca bahçecilik faaliyetlerine katılan engelli bireyler, diğer bireylerle çeşitli etkileşimlerde bulunarak sosyal olarak daha aktif hale gelebilmektedir. Engelli bireylerin sağlıkları açısından olumlu etkiler sağlayabilen bahçecilik faaliyetlerine katılımı konusunda halk sağlığı hemşirelerinin planlamalar yapması, uygulamalar yürütmesi ve çeşitli meslek grupları ve kuruluşlarla iş birliği içerisinde olması oldukça önemlidir. Bu kapsamda bahçecilik faaliyetleri, engelli bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığının korunması, geliştirilmesi ve iyileştirilmesinde etkili bir yöntemdir.

Anahtar Kelimeler: Bahçecilik faaliyetleri, engellilik, sağlık, hemşirelik.

ABSTRACT

Disability is an important issue worldwide and the number of disabled people is increasing day by day. Individual and environmental factors affecting the community participation of disabled individuals may cause a decrease in their quality of life. This situation increases the need for intervention methods that can be applied to facilitate the lives of disabled individuals. Gardening activities are one of the activities used to support the health of individuals with disabilities. This review article was conducted to examine the effects of gardening activities on the health of disabled individuals. Gardening activities provide positive effects on protecting, developing and improving the health of individuals with disabilities by providing cost-effective and low-risk activities. Various activities such as sowing, planting, digging and harvesting in gardening activities contribute to the development of physical functions of disabled individuals. Gardening activities increase the physical capacity of disabled individuals, especially by encouraging the development of motor skills and muscle functions. These activities are also effective in stress management and positively affect the mental health of the participants. In addition, disabled individuals participating in gardening activities can become more socially active by interacting with other individuals. It is very important for public health nurses to make plans, carry out practices and cooperate with various professional groups and organisations about the participation of disabled individuals in gardening activities that can provide positive effects on their health. In this context, gardening activities are an effective method in protecting, developing and improving the physical, mental and social health of disabled individuals.

Keywords: Gardening activities, disability, health, nursing.

Giriş

Engellilik, yaşamın temel bir parçasıdır. Dünya genelinde yaklaşık 1.3 milyar insan, engellilik yaşamaktadır. Bu sayı dünya nüfusunun %16'sını kapsamaktadır. Engelli birey sayısı, nüfusun yaşlanması ve bulaşıcı olmayan hastalıkların yaygınlaşması nedeniyle her geçen gün artmaktadır (World Health Organization, 2024). Türkiye'de ise engelli bireylerin oranı, toplam nüfusun %12.8'ini oluşturmaktadır. Yaş grupları incelendiğinde, yaş ilerledikçe en az bir engeli bulunan bireylerin oranının arttığı görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2024). Engellilik; serebral palsi, down sendromu ve depresyon gibi sağlık sorunları yaşayan bireyler ile olumsuz tutumlar, toplumsal hizmetlere erişim yetersizliği ve sınırlı sosyal destek gibi bireysel ve çevresel faktörler arasındaki etkileşimden kaynaklanmaktadır. Bireyin çevresi, engellilik durumu ve derecesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (World Health Organization, 2024).

Belirli hizmetlere erişim yetersizliği, engelli bireylerin topluma diğer bireylerle eşit bir şekilde, tam ve etkin katılımını çoğu zaman engelleyebilmektedir. Bu engelin dikkate alınması ve engelli bireylerin yaşamlarının kolaylaştırılmasına yönelik müdahale yöntemlerinin uygulanması, sosyal katılımın artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır (World Health Organization, 2024). Engelli bireylerin yaşamlarını kolaylaştırmak ve sağlıklarını geliştirmek için çeşitli müdahale yöntemleri bulunmaktadır. Bu yöntemlerden biri olan bahçecilik faaliyetleri; engelli bireylerin sağlığını koruma, geliştirme ve iyileştirme açısından önemli yararlar sağlayan uygun maliyetli ve düşük riskli fiziksel aktiviteler sunmaktadır (Scott vd., 2015; Son vd., 2022). Bahçecilik faaliyetleri, engelli bireyler için geniş kapsamlı faydalar sağlamakta; bu uygulamalara katılan bireylerde ağrı yönetimi, fiziksel yeteneklerin gelişimi ve yaşam kalitesinin artışı gözlemlenmektedir. Ayrıca bu uygulamalar, çeşitli fiziksel sorunların rehabilitasyonu için etkili bir araç olup, engelli bireylerin yaşadığı stresle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Fuller, 2024). Genellikle açık havada gerçekleştirilen bahçecilik faaliyetleri; motor işlevler, kas fonksiyonları, esneklik, dayanıklılık ve konsantrasyon gibi alanlarda gelişmelere katkıda bulunmaktadır. Ekim, dikim, kazı, hasat ve ot temizleme gibi çeşitli aktiviteler, engelli bireyleri üst ekstremitelerine hareketlerine teşvik ederek fiziksel fonksiyonlarının gelişimine destek vermektedir (Park vd., 2014). Bu nedenle bahçecilik faaliyetleri, engelli bireylerin sağlıklarını geliştirmek ve yaşam kalitelerini artırmak için etkili bir müdahale yöntemi olarak öne çıkmaktadır (Fuller, 2024).

Bahçecilik Faaliyetleri

Bahçecilik faaliyetleri, bitki ve toprak gibi doğaya ait unsurlar aracılığıyla sağlığı koruma, geliştirme ve iyileştirme işlevi gören çeşitli etkinlikleri kapsamaktadır (Jaskani ve Khan, 2021; Pouya, 2023a). Bu etkinlikler, doğa ve bitkilerle etkileşim kurulmasına katkı sağlamaktadır. Bahçecilik faaliyetlerinde ekim, dikim, toprağı kazma, tohum toplama, hasat yapma ve bahçede yürüyüş gibi birçok farklı aktivite bulunmaktadır (Kabakçı, 2023; Pouya, 2023a). Bu aktiviteler; hafıza, bilişsel yetenekler, sorumluluk, dil becerileri ve sosyal etkileşimleri geliştirme açısından etkili olabilmektedir. Ayrıca koordinasyon, denge, dayanıklılık ve kas gücünde iyileşme sağlayabilmektedir. Bahçecilik faaliyetlerine katılan bireyler, bu uygulamalar sayesinde görev bilinci, bağımsız çalışma ve sorun çözme becerilerini geliştirmektedir (American Horticultural Therapy Association, 2024). Bahçecilik faaliyetleri, engelli bireylere birçok yönden katkı sağlaması aracılığıyla sağlık düzeylerini iyileştirebilmekte ve yaşam kalitelerini artırabilmektedir (Fuller, 2024).

Bahçecilik Faaliyetleri ve Engelli Birey Sağlığı

Bahçecilik faaliyetleri; engelli bireylere fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlık açısından önemli yararlar sunan bütüncül bir etkiye sahiptir (Fuller, 2024). Bahçe işleriyle ilgilenmek, engellilik semptomlarını hafifletmekte ve engelli bireylerin günlük yaşam aktivitelerini sürdürebilmelerine yardımcı olmaktadır. Engelli bireyler, bahçecilik faaliyetleri sırasında kişilerarası etkileşimlerde bulunarak sosyal açıdan olumlu etkiler yaşayabilmektedir. Bu nedenle bahçecilik faaliyetlerine katılımın desteklenmesi, engelli bireylerin topluma uyum sağlaması açısından kritik bir öneme sahiptir (Howarth vd., 2020; Son vd., 2022). Pouya (2023b) tarafından yapılan çalışmada 10 zihinsel engelli çocuk, çiçek dikimi, teraryum çalışması ve bitki aranjmanı yapımı gibi aktiviteler içeren bahçecilik faaliyetlerine katılmışlardır.

Toplamda 8 oturumda uygulanan ve her oturumu 45 dakika süren uygulamalar sonrasında yapılan ölçümlerde zihinsel engelli çocukların üzüntü, öfke, endişe ve uyuma güçlüklerinin azaldığı; sosyal aktivite düzeylerinin arttığı saptanmıştır. Engelli bireyler, fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlık yönünden sorunlar yaşamalarına rağmen bahçecilik faaliyetlerinde aktif bir yaşam tarzının teşvik edilmesi ile işlevselliğini artırabilmekte ve bu işlevselliği sürdürebilmektedirler (Howarth vd., 2020; Son vd., 2022; Pouya, 2023b).

Bahçecilik faaliyetleri, bilişsel işlev ve hafıza açısından pek çok fayda sağlayan etkili bir fiziksel aktivite türüdür (Son vd., 2022). Bahçecilik alanında uzman kişiler tarafından desteklenen bahçecilik faaliyetleri, özel gereksinimleri olan bireyler için çeşitli yararlar sağlayan bir müdahale yöntemi olarak kullanılmaktadır (American Horticultural Therapy Association, 2024). Son vd. (2022) tarafından bahçecilik faaliyetlerinin zihinsel engelli bireylerin iş performanslarını ve kişilerarası ilişkilerini iyileştirmeye etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmada 14 zihinsel engelli birey, haftada iki kez 60 dakika süren ve toplamda 12 oturum olarak yürütülen bahçecilik faaliyeti programlarına katılmıştır. Bahçecilik faaliyetleri öncesinde ve sonrasında yapılan ölçümlerde, zihinsel engelli bireylerin kişilerarası iletişim, uyum sağlama yeteneği, refleks ve kavrama güçlerinde anlamlı bir iyileşme olduğu saptanmıştır. Bahçecilik faaliyetleri engelli bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarında iyileşme sağlamakta, sağlık sonuçlarını, sosyal davranışları ve aidiyet duygusunu olumlu yönde etkilemektedir. Bu tür uygulamalar, engelli bireylerin yeni beceriler kazanmalarına ve kendilerini üretken hissetmelerine katkıda bulunmaktadır. Tekrarlayan bahçe işleri ve yaratıcı düşünmeye teşvik eden bahçe tasarım aktiviteleri, sinir sistemi ile ilgili sorunlar yaşamış bireyler için rehabilite edici etkilere sahiptir. Engelli bireyler için psikolojik iyi oluş, motor beceriler, fiziksel güç, koordinasyon ve dengeyi etkileyen çeşitli bahçecilik faaliyetleri kullanılabilir (Fuller, 2024). Bahçede yürüyüş yapmak ve bitkilerle ilgilenmek, genel iyi oluş ve fiziksel aktivite düzeylerinin artmasına katkı sağlamaktadır (Howarth vd., 2020). Fiziksel fonksiyon engeli olan bireyler, doğayı izlemek, dinlemek, bitkilerin kokusunu almak, tatmak ve bitkilerin dokularını hissetmek gibi duyuşsal aktivitelerle ilgilenebilmektedir. Açık havada gerçekleştirilen bu tür bahçecilik faaliyetleri, solunum sistemi ile ilgili sorunları iyileştirme potansiyeline sahiptir. Ayrıca bu uygulamalar ağrı yönetimi konusunda olumlu etkiler sağlayabilmektedir (Fuller, 2024).



Şekil 1. Bahçe Ortamı

Bahçecilik Faaliyetlerinin Engelli Bireylerde Fiziksel Etkileri

Bahçecilik faaliyetleri, engelli bireylerin fiziksel sağlığını geliştirme konusunda oldukça etkili bir yöntemdir (Lin vd., 2022; Pouya, 2023a). Bahçecilik faaliyetlerinde engelli bireyler, hafif egzersizler yapabilmektedir. Engelli bireyler için düzenlenen bahçeler, hareket kısıtlılığı olan bireylerin çeşitli esneme hareketleri yapabilecekleri ortamlardır ve engelli bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin artmasına katkı sağlamaktadır (Fuller, 2024). Bahçecilik faaliyetleri; ince motor becerileri,

koordinasyon ve dengede iyileşme gibi birçok fiziksel fayda sağlayan egzersiz türleri arasında yer almaktadır. Bahçecilik faaliyetlerinde yapılan aktiviteler, engelli bireylerde motor beceriler ve kas sisteminin korunması ve geliştirilmesinde etkili olmaktadır (Son vd., 2022).

Bahçecilik faaliyetleri, yorgunluk ve hareketlilik ile ilgili sorunlarının iyileşmesinde etkili olmaktadır (Fuller, 2024). Dewi vd. (2017) tarafından bahçecilik faaliyetlerinin zihinsel engelli bireylerde psikolojik ve fiziksel etkilerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada saksıda çiçek yetiştirme gibi düşük yoğunluklu bahçecilik faaliyetleri yapan zihinsel engelli bireylerin fiziksel yorgunluklarının azaldığı saptanmıştır. Bahçede yürümek, yabancı ot temizlemek ve bitkilere bakım vermek gibi diğer düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteler de denge, koordinasyon ve kas gücünü artırmaya yardımcı olmaktadır (Newell vd., 2021; Fuller, 2024). Bitki ekim, dikim ve transfer uygulamaları; bitkileri bir yerden başka bir yere taşıma ve bitki yetiştirme aktivitelerini içermekte ve engelli bireylerde ince motor becerileri ile el-göz koordinasyonunun gelişmesine yardımcı olabilmektedir. Bitki yetiştirmek ve bitkilerin büyümesini izlemek, engelli bireylerin başarı duygusu yaşamasını sağlayabilmektedir (Joy vd., 2020; Chu vd., 2021). Budama aktivitesi, dikkat ve odaklanmayı geliştirmekte, özellikle üst vücutta fiziksel gücün artmasına katkı sunmaktadır (Joy vd., 2020; Son vd., 2022). Yabancı ot temizleme, gücü ve esnekliği artırmaya fırsat sunan bir fiziksel aktivite olup, bu süreçte ideal vücut postürü ve omurga sağlığı açısından kritik öneme sahiptir (Fuller, 2024). Toprağı kazma ve tırmıklama gibi aktiviteler belirli bir kas gücü gerektirdiği için aktiviteler sırasında vücut postürüne dikkat edilmesi ve düzenli mola verilmesi önem taşımaktadır. Kazma ve tırmıklama, üst vücut gücünde artış sağlamaktadır (Monroe, 2015; Fuller, 2024). Bitki saksılama aktiviteleri, el-göz koordinasyonu ve ince motor becerilerin gelişimi açısından oldukça etkilidir (Joy vd., 2020). Gübreleme işlemleri ise gübrenin taşınması ve bitkilere dağıtılması gibi aktiviteleri içermekte ve fiziksel aktivite düzeyinin artmasına katkı sunmaktadır (Fuller, 2024).



Şekil 2. Teraryum Yapımı

Bahçecilik Faaliyetlerinin Engelli Bireylerde Psikolojik Etkileri

Bahçecilik faaliyetleri, engelli bireylerin psikolojik sağlıklarını çok yönlü bir şekilde etkileyebilmektedir. Bu uygulamalar, doğayla etkileşim yoluyla stres seviyelerini azaltmakta ve ruhsal sağlığın iyileşmesini sağlayabilmektedir (Pouya, 2023b; Fuller, 2024). Bahçe ortamları; çeşitli dokular, renkler, sesler, tatlar ve kokular sunarak duyuşsal uyartım sağlayabilmektedir. Ayrıca çiçek buketi ve çiçek baskısı gibi botanik sanat eserlerinin oluşturulması, bireylerde başarı hissi ve terapötik etki sağlarken çiçek aranjmanı yapımı da ruh sağlığını iyileştirici ve yaratıcılığı artırıcı bir işlev taşımaktadır (Fuller, 2024; Subagyo ve Wahyuningsih, 2024). Bitkilerin hasadı, bireylerin başarı duygusunu artırmakta ve düzenli sulama gibi görevler terapötik etkilerin yanı sıra sorumluluk duygusu ile düzenli bir yaşam tarzı geliştirmelerine katkı sunmaktadır (Fuller, 2024). Doğayla etkileşim, engelli bireylerde stres, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz psikolojik durumları azaltırken, zihinsel rahatlatma hissi sağlayarak psikolojik iyi oluşu artırmaktadır (Triguero-Mas vd., 2020; Coventry vd., 2021; Milanović-Dobrota vd., 2022; Pouya, 2023b). Same vd. (2016) tarafından bahçecilik faaliyetlerinin kırılğan yaşlılar

ve engelli bireylerin sağlıkları, genel iyi oluşları ve bağımsızlıkları üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada bahçecilik faaliyetlerine katılan bireylerin bağımsızlık ve iyi oluř düzeylerinin arttığı saptanmıştır. Bahçecilik faaliyetlerinde edilen ürünler ve gerçekleştirilen aktiviteler, engelli bireylerin öz güvenleri ve öz saygılarının artmasına katkı sağlamaktadır (Milanović-Dobrota vd., 2022). Kim vd. (2014) tarafından bahçecilik faaliyetlerinin görme engelli yaşlı bireylerde depresyon ve öz saygı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada bir bakım merkezinde kalan 10 görme engelli yaşlı birey, haftada bir kez 50 dakika ve toplamda 12 oturum süren bahçecilik faaliyetlerine katılmışlardır. Görme engelli yaşlı bireylerin bahçecilik faaliyetleri sonrasında depresyon düzeylerinin azaldığı ve öz saygılarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.



şekil 3. Bitki Sulama

Bahçecilik Faaliyetlerinin Engelli Bireylerde Sosyal Etkileri

Bahçecilik faaliyetleri, engelli bireylerde sosyal etkileşimi artıran önemli bir müdahale yöntemi olarak öne çıkmaktadır (Diamant ve Waterhouse, 2010). Gruplar halinde yapılan bahçecilik faaliyetleri, engelli bireylerin sosyal aktivite düzeylerini artırmak için etkili bir araç olarak kullanılabilir. (Son vd., 2022). Bahçe ortamında gerçekleştirilen aktiviteler, bireylerin iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Lim ve go, 2015). Bu aktiviteler, engelli bireylerin toplumsal katılımlarını önemli ölçüde artırmaktadır. Toplulukla birlikte gerçekleştirilen bahçecilik faaliyetleri, engelli bireylerin, diğer insanlarla etkileşim kurabilecekleri ve yetiştirdikleri besinleri paylaşabilecekleri bir ortam sunmaktadır (Son vd., 2022). Ortak bir amaç doğrultusunda bir araya gelerek çalışan engelli bireyler, grup çalışması becerilerini geliştirmekte ve aidiyet duygularını artırmaktadır (Diamant ve Waterhouse, 2010; Fuller, 2024). Bahçecilik faaliyetleri sırasında yapılan ortak aktiviteler aracılığıyla kurulan ilişkiler, bireylerin kendilerini ifade etme yeteneklerini ve öz güvenlerini artırmakta, sosyal izolasyonlarını önemli ölçüde azaltmaktadır (Lim ve go, 2015). Joy vd. (2020) tarafından zihinsel engelli bireylerin mesleki rehabilitasyonu için bahçecilik faaliyetleri programı geliştirmek ve etkilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada 28 zihinsel engelli birey, sekiz hafta süren bitki yetiştirme aktivitelerine katılmışlardır. Aktiviteler öncesinde ve sonrasında yapılan ölçümlerde zihinsel engelli bireylerin duygusal davranışlarında ve sosyal becerilerinde önemli ölçüde iyileşme olduğu bulunmuştur. Bahçecilik faaliyetleri, engelli bireylerin duygusal paylaşımda bulunmalarına imkn sunarak sosyal bağlarını kuvvetlendirmekte ve toplumsal destek sistemlerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Son vd., 2022).

Bahçecilik Faaliyetlerinde Engelli Bireyler için Düzenlemeler

Bahçecilik faaliyetlerinde erişilebilirlik, engelli bireyler için önemli bir unsur olarak öne çıkmakta ve bahçelerin engelli bireylerin ihtiyaçlarına göre düzenlenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Spring, 2016).

Engelli bireylerin sağlık düzeyleri dikkate alınarak tasarlanan bahçeler; sağlığın korunması, geliştirilmesi ve iyileştirilmesi konusunda kapsayıcı bir ortam oluşturmaktadır (Fuller, 2024). Bahçecilik faaliyetlerinde engelli bireylere yönelik düzenlemeler, bu bireylerin verimliliğini ve üretkenliğini artırmaya yardımcı olabilmektedir. Engelli bireylerin sorun yaşamadan veya yaralanma riski taşımadan etkinliklere katılabilmeleri için bahçe düzenlemeleri yapılması gerekmektedir. Uygun düzenlemeler sağlandığında bahçecilik faaliyetleri, engelli bireyler için eğlenceli ve erişilebilir hale gelmektedir (Nikhil vd., 2024). Erişilebilir bahçecilik faaliyetleri programları oluşturulurken; oturarak yapılabilen bahçecilik faaliyetleri, destekleyici bahçe ekipmanları, ergonomik araçlar ve bahçenin tüm alanlarının herkes için erişilebilir olması sağlanmalıdır (Spring, 2016). Ayrıca bitkilerin ihtiyaç duyduğu güneş işığı, toprak ve bakım türü gibi faktörlere dikkat edilmesi gerekmekte; terapötik özellikleri olan bitkilerin kullanımı, duysal yönden olumlu etkiler sağlamaktadır. Bu kapsamda sakinleştirici kokuya sahip lavanta ve güzel görünüme sahip ayçiçeği, engelli bireyler için yararlı olabilmektedir (Polat vd., 2017). Bahçe ortamında engelli bireylere uygun genişlikte yollar ve zeminler sağlanmalıdır. Üst ekstremitelerini kullanabilen engelli bireyler için yerden yeterli seviyede yükseltilmiş bitki yatakları tasarlanmalıdır. Zihinsel engeli olan bireyler için anlaşılması kolay işaret, yazı veya görsel içeren tabelalar oluşturulmalıdır (Haller ve Kennedy, 2019; Farkas vd., 2024; Fuller, 2024).

Engelli Bireylerde Bahçecilik Faaliyetleri ve Halk Sağlığı Hemşiresinin Rolü

Engelli bireylerde sağlığın korunması, geliştirilmesi ve iyileştirilmesi açısından birçok müdahale yöntemi kullanılmaktadır. Engelli bireylerin çeşitli fiziksel aktiviteler içeren bahçecilik faaliyetlerine katılımı, fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlıkları açısından olumlu etkiler sağlayabilmektedir. Bahçecilik faaliyetleri kapsamında yapılan fiziksel aktiviteler, engelli bireylerin motor becerilerini geliştirmekte, stres düzeylerini azaltmakta, bağımsızlıklarını ve sosyal aktivite düzeylerini artırmaktadır (Park vd., 2016; Lin vd., 2022; Son vd., 2022; Subagyo ve Wahyuningsih, 2024). Engelli bireylerin uygun aktivitelere katılımları ve aktivitelerle ilgili bilgilendirilmeleri konusunda halk sağlığı hemşireleri önemli bir rol oynamaktadır. Halk sağlığı hemşireleri, engelli bireylerin bağımsızlık kazanmalarına ve topluma daha aktif bir biçimde dahil olmalarına yardımcı olmakta; bahçecilik gibi doğayla etkileşim sağlayan aktivitelerin ruh sağlığı açısından olumlu etkilerinden yararlanmalarını teşvik etmektedir. Böylece engelli bireylerin aktif yaşama katılımları desteklenmekte ve genel yaşam kaliteleri artırılmaktadır. Bu bağlamda engelli bireylerin sağlıkları açısından olumlu etkiler sağlayabilen bahçecilik faaliyetlerine katılımları konusunda halk sağlığı hemşirelerinin planlamalar yapması, uygulamalar yürütmesi, eğitimler vermesi ve çeşitli meslek grupları ve kuruluşlarla iş birliği içinde çalışmalar yürütmesi oldukça önemlidir (Nelson ve Carey, 2016; Liao vd., 2018; Doody vd., 2022).

Sonuc ve  neriler

Dünya genelinde artan engelli birey nüfusuna bağlı olarak engelli sağlığı her geçen gün daha fazla dikkat çekmektedir. Engelli sağlığı konusunda uygun maliyetli, düşük riskli ve engelli bireyler için uygulanabilir olan müdahale yöntemlerinin yürütülmesi önemlidir. Bahçecilik faaliyetleri; engelli bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığının korunması, geliştirilmesi ve iyileştirilmesinde etkili bir müdahale yöntemidir. Türkiye’de engelli bireylerin bahçecilik faaliyetleri gibi uygulamalara katılımı, çeşitli araştırmalar ve projelerle desteklenmektedir. Engelli bireyler için oluşturulan hobi bahçeleri, boş zamanlarını aktif bir şekilde değerlendirmelerine olanak sağlamaktadır. Ülkemizde engelli bireylerin hizmet aldığı kurumlarda bahçecilik faaliyetleri gibi uygulamaların yaygınlaştırılması önerilmektedir. Bahçecilik faaliyetlerine katılım, engelli bireylerin sağlık sorunlarının iyileştirilmesi ve sosyal olarak daha aktif olmaları konusunda destek sağlamaktadır. Buna bağlı olarak engelli bireylerin yaşam kalitesi artabilmektedir. Engelli bireylerin sağlığı açısından önemli olan bahçecilik faaliyetleri konusunda halk sağlığı hemşireleri tarafından desteklenmeleri oldukça önemlidir. Halk sağlığı hemşireleri tarafından engelli bireylerin bahçecilik faaliyetlerine katılabile i ortamlar ve etkinliklerin d zenlenmesi, engelli bireylerin sağlığına olumlu katkılar sağlayabilecektir.

Kaynaklar

- American Horticultural Therapy Association. (2024) Horticultural Therapy. <https://www.ahtha.org/about-horticultural-therapy> Erişim Tarihi: 09.10.2024
- Chu, H.Y., Chan, H.S., & Chen, M.F. (2021). Effects of horticultural activities on attitudes toward aging, sense of hope and hand-eye coordination in older adults in residential care facilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(12):6555.
- Coventry, P.A., Brown, J.E., Pervin, J., Brabyna S, Patemanc R, Breedveltd J, Gilbodya S, Stancliffef R, McEachang R, & Whiteb P. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: systematic review and meta-analysis. *SSM-Population Health*. 16:100934.
- Dewi, N.S., Komatsuzaki, M., Yamakawa, Y., Yamakawa, Y., Takahashi, H., Shibnuma, S., Yasue, T., Okayama, T., Toyoda, A., Shimonishi, H., & Sasaki, S. (2017). Community gardens as health promoters: effects on mental and physical stress levels in adults with and without mental disabilities. *Sustainability*. 9(1):63.
- Diamant, E., & Waterhouse, A. (2010). Gardening and belonging: reflections on how social and therapeutic horticulture may facilitate health, wellbeing and inclusion. *British Journal of Occupational Therapy*. 73(2):84-88.
- Doody, O., Hennessy, T., & Bright, A.M. (2022). The role and key activities of clinical nurse specialists and advanced nurse practitioners in supporting healthcare provision for people with intellectual disability: an integrative review. *International Journal of Nursing Studies*. 129:104207.
- Farkas, V., Simon, A., Sztruhár, I.J., Gyombolai, Z., & Kovács, É. (2024). Effect of horticultural therapy on static, dynamic balance and gait speed among institutionalized older adults with cognitive impairment. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*. 21(3):375-383.
- Fuller, D. (2024). Sowing Seeds of Healing: Therapeutic Horticulture and Physical Disabilities. <https://www.ozbreed.com.au/therapeutic-horticulture-and-physical-disabilities/#:~:text=Horticulture%20therapy%20is%20a%20time,and%20overall%20quality%20of%20life>. Erişim Tarihi: 05.10.2024
- Haller, R.L., & Kennedy. K.L. (2019). Horticultural therapy, related people–plant programs, and other therapeutic disciplines. In: *The Profession and Practice of Horticultural Therapy*. CRC Press 23-44.
- Howarth, M., Brettle, A., Hardman, M., & Maden M. (2020). What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: a scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription. *BMJ Open*. 10(7):e036923.
- Jaskani, M.J., Khan, I.A. (2021). Horticulture: An Overview. University of Agriculture Faisalabad; 3-22.
- Joy, Y., Lee, A., & Park, S. A. (2020). Horticultural therapy program focused on succulent cultivation for the vocational rehabilitation training of individuals with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.17(4):1303.
- Kabakcı, M. (2023). Huzurevindeki Yaşlılara Uygulanan Bahçecilik Faaliyetlerinin Psikolojik İyi Oluş ve Depresyona Etkisi: Tek Kör Randomize Kontrollü Çalışma. (Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi, Ordu, Türkiye.
- Kim, M., Kim, I., Lee, N., Huh, K., & Choi, K., (2014). Effects of horticultural therapy on depression and self-esteem of elderly visual disabilities. *Journal of Korean Society for People, Plants and Environment*. 17(6):433-440.
- Liao, M.L., Shih, F.L., Lin, F.E., Chen, Y.J., & Tang, Y.T. (2018). Design ideas of a healing garden for improving the health of aging people with intellectual disability. In: *International Symposium on Horticultural Therapies: Past, Present and Future*; 2018:17-26.
- Lim, H., & Go, D. (2015). Effect of horticultural therapy on the sociality of disabled children in rehabilitation center for children. *Journal of Korea Society for Plants People and Environment*. 18:311-317.
- Lin, Y., Lin, R., Liu, W., Wu, W. (2022). Effectiveness of horticultural therapy on physical functioning and psychological health outcomes for older adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*. 31(15-16):2087-2099.

- Milanović-Dobrota, B., Đurić-Zdravković, A., Japundža-Milisavljević, M., Skočajić, D., & Muić, T. (2022). Impact of therapeutic horticulture on psychosocial aspects of functioning in adults with intellectual disability. *Journal of Social Sciences*. 46(2):335-350.
- Monroe, L. (2015). Horticulture therapy improves the body, mind and spirit. *Journal of Therapeutic Horticulture*. 25(2):33-40.
- Nelson, S., & Carey, E. (2016). The role of the nurse in assessing mobility decline in older people with intellectual disabilities. *Learning Disability Practice*. 19(9).
- Newell, M., Reinthal, A., Espy, D., & Ekelman, B. (2021). Development of an inexpensive harnessing system allowing independent gardening for balance training for mobility impaired individuals. *Sensors*. 21(16):5610.
- Nikhil, N., Rafeekhar, M., & Beela, G.K. (2023). Accessible garden structure to impart horticultural therapy for differently abled population. *International Journal of Advances in Biology and Biomedical Research*. 4(1):1-3.
- Park, S., Lee, A., Kim, J.J., Lee, K.S., So, J.M., & Son, K.C. (2014). Electromyographic analysis of upper and lower limb muscles during gardening tasks. *Horticultural Science & Technology*. 32(5):710-720.
- Park, S.A., Lee, A.Y., Son, K.C., Lee, W.L., & Kim, D.S. (2016). Gardening intervention for physical and psychological health benefits in elderly women at community centers. *HortTechnology*. 26(4):474-483.
- Polat, A.T., Güngör, S., & Demir, M. (2017). The design principles of therapeutic gardens. *Uluslararası Peyzaj Mimarlığı Araştırmaları Dergisi (IJLAR)*. 1(2):37-42.
- Pouya, S. (2023a). Hortikültürel Terapisi Tanımları, Modelleri ve Örnekleri. Akademisyen Kitabevi. Ankara.
- Pouya, S. (2023b). Zihinsel Engelli Çocuklara Bireysel Bahçe Terapisinin Uygulanması ve Gelişimlerinin Değerlendirilmesi. *Akademia Doğa ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 40-61.
- Same, A., Lee, E.A.L., McNamara, B., & Rosenwax, L. (2016). The value of a gardening service for the frail elderly and people with a disability living in the community. *Home Health Care Management & Practice*. 28(4):256-261.
- Scott, T.L., Masser, B.M., & Pachana, N.A. (2015). Exploring the health and wellbeing benefits of gardening for older adults. *Ageing & Society*. 35(10):2176-2200.
- Son, H.J., Kim, D.S., & Park, S.A. (2022). Horticultural therapy for improving the work performance and interpersonal relationships of persons with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(21):13874.
- Spring, J.A. (2016). Design of evidence-based gardens and garden therapy for neurodisability in Scandinavia: data from 14 sites. *Neurodegenerative Disease Management*. 6(2):87-98.
- Subagyo, W., & Wahyuningsih, D. (2024). The effect of horticultural therapy on increased self-esteem for mental disorders in the community. *IIUM Medical Journal Malaysia*. 23(1).
- Triguero-Mas, M., Anguelovski, I., Cirac-Claveras, J., Connolly J., Vazquez, A., Urgell-Plaza, F., Cardona-Giralt, N., Sanyé-Mengual, E., Alonso, J., & Cole, H. (2020). Quality of life benefits of urban rooftop gardening for people with intellectual disabilities or mental health disorders. *Preventing Chronic Disease*. 17.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2024). Cinsiyete göre engellilik ve yaşlılıkla ilgili göstergeler. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/DownloadIstatistikselTablo?p=vpaXeL2fXGL3/xNc91gOmmvZDFXUmvZ54jx1kie4hPNFiSJwhLxKUH5QX2bDj4Nh> Erişim Tarihi: 06.10.2024
- World Health Organization. Disability (2024). https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab_1 Erişim Tarihi: 06.10.2024