

01.12.2018 / [hematoonkologia.pl](http://hematoonkologia.pl) / Aktualności

## Natura na receptcie

Od października lekarze w Szkocji mogą swoim pacjentom przepisywać na receptę obok leków również kontakt z naturą. Jest to rezultat wprowadzonych przez Narodowy Serwis Zdrowia Shetland (*National Health Service Shetland*) nowych planów leczenia szeregu chronicznych dolegliwości, m. in. wysokiego ciśnienia, cukrzycy i depresji. Od ponad miesiąca, szkoccy lekarze, zamiast tradycyjnych recept na leki mogą zalecić długi spacer, górskie wędrówki czy obserwowanie ptaków.

"Fizyczne i psychiczne korzyści związane z łączeniem się z naturą zostały bardzo dobrze udokumentowane w licznych badaniach. Najwyższy czas, aby sektor opieki zdrowotnej zdał sobie z tego sprawę" – mówi Makena Lohr, rzeczniczka Centrum Zrównoważonej Opieki Zdrowotnej w Oksfordzie.

„Nature Prescriptions” – jest programem realizowanym przez NHS Shetland we współpracy z Królewskim Towarzystwem Ochrony Ptaków w Szkocji. Jak mówi dr Chloe Evans, która pilotowała program „Kontakt z przyrodą nie zastąpi tradycyjnej medycyny, ale zapewni dodatkowe wsparcie leczenia”. W swoich wypowiedziach wspomina również o innych zaletach wprowadzonego programu „Natura na receptę nic nie kosztuje, jest łatwo dostępna, pozwala na lepszy kontakt z otoczeniem, co może prowadzić do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego”.

W ramach programu pacjenci otrzymają kalendarze i listy tras spacerowych sporządzone przez Królewskie Towarzystwo Ochrony Ptaków, pokazujące im poszczególne gatunki ptaków i rośliny występujące na konkretnych ścieżkach spacerowych.



Nie tylko Szkoci doceniają dobroczynny wpływ natury na proces terapeutyczny. W Korei Południowej powstają lecznicze lasy. Koreańscy naukowcy pracują nad zbadaniem oddziaływania poszczególnych rodzajów terenów leśnych na pacjentów z konkretnymi jednostkami chorobowymi.

Według duńskich naukowców częstość występowanie 15 chorób w tym depresji, niepokoju, chorób wieńcowych, cukrzycy, astmy, migreny jest mniejsza wśród osób mieszkających w promieniu kilometra od terenów zielonych.

Dobroczynny wpływ integracji z naturą nie jest już tylko intuicyjnym spostrzeżeniem badaczy. Aktualnie jest on przedmiotem wnikliwych badań opierających się na szczegółowych pomiarach między innymi hormonów stresu, rytmu serca, fal mózgowych, markerów białkowych – te ostatnie pozostające w ścisłym związku z chorobami nowotworowymi. Z badań tych wynika, że w czasie spędzonym wśród zieleni zachodzą w naszym organizmie głębokie zmiany.

**Obserwacja natury zawsze stanowiła również ważny element pracy architekta.** Dziś wyciągnięte z nich wnioski połączone z popartą wynikami wiedzą na temat wpływu otoczenia na proces regeneracji i leczenia przyczynia się do powstawania nowoczesnych, przyjaznych pacjentom oddziałów szpitalnych, w których ważną rolę odgrywa nie tylko aspekt praktyczny, ale również właściwa ilość światła dziennego, widok i otoczenie zieleni. Przykładem takiej architektury może być **Ośrodek Radioterapii w Kaliszu** zaprojektowany w sposób minimalistyczny z dużą ilością światła i zieleni, z myślą o dobrym samopoczuciu i komforcie pacjenta oraz redukcji stresu i strachu.



Źródło: [www.uia-architectes.org](http://www.uia-architectes.org), *Ośrodek Radioterapii w Kaliszu*

Wykorzystanie żywych roślin w przestrzeniach szpitala łagodzi medyczny charakter obiektu. Projektanci zwrócili również uwagę na fakt, że nawet pośrednie kontemplowanie natury (np. na fotografiach) ma pozytywny wpływ na nasze samopoczucie i pomaga wyciszyć negatywne emocje – dlatego w pomieszczeniach, które ze względów technicznych są pozbawione okien, zastosowano płyty z nadrukami widoków z okolic Kalisza. Z badań naukowców wynika, że kontakt z naturą wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie, zdrowie fizyczne a także poprawia naszą wydajność w pracy czy szkole. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie spędzać czas w otoczeniu natury. Nie musimy od razu planować górskiej wyprawy – warto zacząć od zwolnienia tempa, włączenia uważności, wizyty w okolicznym parku.