



19.5x24.32	1/4	34	עמוד	הרפואה	31/07/2024	91183962-9
בית חולים רעותות - מרכז רפואי שיקום - 13730						

על הגינון הטיפולי (Therapeutic Horticulture)

תקציר

הקשר בין בוטניקה, רפואה וגינון הוא עתיק יומין. במאה ה־20 הקשר התהדק במיוחד במלחמת העולם הראשונה: הגינון הטיפולי הפך לנדבך חשוב בטיפול ובשיקום חולים ונכים. השהייה מחוץ למחלקה, העיסוק המלמד והמהנה, כל אלה מוסיפים ממד של הרגעה, שיתוף פעולה וקשר בין מטופלים אחרים והצוות. הגינון הטיפולי הצטרף לטיפולים מגוונים כמו הטיפול במוזיקה, בבעלי חיים ובאומנויות.

אורית עדין

עינת גולני-תיבון

ארי לאודן

אבי עורי

מרכז שיקומי רעות תל אביב, והפקולטה למדעי הרפואה והבריאות, אוניברסיטת תל אביב

מילות מפתח: גינון טיפולי; גישה כוללת; חולים ונכים; שיקום רב מקצועי; היסטוריה.

Keywords: Therapeutic gardening (horticulture); Comprehensive multidisciplinary approach; Patients and disabled people; Rehabilitation medicine.

רק בשנת 1937, המוסד The College of Physicians of Philadelphia פתח גן טיפולי שכזה הקרוי על שמו של ד"ר ראש. עבודה עם צמחים ופרחים נחשבת כפעולה טיפולית בנכים, בקשישים, בפגועי נפש וכדומה. הגינון הטיפולי נחשב לא רק כפעילות פנאי, אלא גם כאמצעי להשראת רוגע ושלווה. המוסד הפרטי לטיפול בפגועי נפש - Bloomingdale Insane Asylum בניו-יורק, כלל עוד בסוף המאה ה־19 גינות ושטחי חקלאות, ואת המאושפזים עודדו לעבוד בשטחים אלו. אט-אט הדר הרעיון למדינות נוספות.

באמצע שנות ה־70, במרכז השיקום של אוניברסיטת ניו-יורק בשדרה הראשונה בעיר, נפתח מבנה הסגור בקירות זכוכית, שבו גינון טיפולי צמוד. התפתחות מקצוע הריפוי בעיסוק החלה ליד מיטת החולה והנכה, אך במהרה נוספו טיפולים מחוץ למחלקות: חקלאות, גינון, עבודה עם בדים, מוזיקה, ספרות, קריאה ופעילויות פנאי נוספות [4-6]. בשנת 1973 נוסד הארגון המקצועי האמריקאי The American Horticultural Therapy Association (AHTA). בשנת 1978 הוקם ארגון מקצועי דומה באנגליה בשם Horticultural Thrive. צעד נוסף קרה בארה"ב כאשר נוסד ארגון בין-מקצועי בשם "The People-Plant Council". הארגון שם לנגד עיניו עקרונות כמו: הקשר בין האדם לעולם הצומח, השפעת הגומלין בין האדם לסביבתו וכדומה.

הקדמה

הצמח Gardenia נקרא כך על ידי אבי סיווג הצמחים, השוודי קארל לינאוס (1754), לכבודו של הרופא-בוטנאי זואולוג הסקוטי-אמריקני, אלכסנדר גרדן (1730-1791). דוגמה לאדם ששם משפחתו נעשה גם מקצועו [1,2]. במאות ה־17 וה־18 נעשו צעדים חשובים נוספים לשילוב נושאים כמו בוטניקה, גינון רפואי, צמחי מרפא ופרמקולוגיה. מספר דוגמאות: (1) Sir Hans Sloane (1660-1753), רופא ובוטנאי ממוצא אירי-סקוטי, ממייסדי המוזיאון הבריטי, ייבא את משקה השוקולד והקקאו מג'מייקה, ייסד את הגן הבוטני-רפואי בלונדון Chelsea Physic Garden; (2) הרופא האנגלי William Withering (1741-1799), גילה את התרופה ללב דיגיטאליס שהופקה מהצמח Purple foxglove or Digitalis purpurea; (3) הרופא, הדיפלומט והבוטנאי Joel Robert Poinsett (1779-1851), שהביא את הצמח Poinsettia (Euphorbia pulcherrima) ממקסיקו לארה"ב; (4) הצמח הדרום אמריקני Dieffenbachia קרוי על שם הכירורג הגרמני J-F Dieffenbach (1792-1847), ואילו הן דוגמאות ספורות לרשימה הארוכה והמכובדת של רופאים שתורמו לתחום הבוטניקה.

על ההיסטוריה של הגינון הטיפולי

בעולם העתיק נמצאו מספר עדויות לכך שרופאים המליצו על טיפול דרך "טיול בגנים", אך רק מהמאה ה־18, הרופא האמריקני (החתום על מגילת העצמאות) בנג'מין ראש, המליץ על עבודה בגינון עבור פגועי נפש.

ספרות, רפואה והגן הנסתר

לגנים יש מקום חשוב במיוחד בספרות. במחזה של שייקספיר במחזה A Midsummer Night's Dream משנת



19.19x24.33	2/4	עמוד 35	הרפואה	31/07/2024	91183963-0
בית חולים רעותות - מרכז רפואי שיקום - 13730					

ומוסדות לאנשים בעלי פיגור שכלי, אוטיזם, פגועי נפש, בתי אבות, מועדונים לקשיש ועוד [5].
סקרים רבים הראו את ההשפעה המיטיבה והמועילה במישור הנפשי, הבריאותי והחברתי של ההשתתפות הפעילה של מטופלים בגינה הטיפולית [12-15].

"כי האדם עץ השדה" - על גינון טיפולי ושיקום רפואי

גינן טיפולי או טיפול באמצעות גינון הוא תהליך שבו משתמשים בפעילויות ותכנים מעולם הטבע והגינן ככלי המסייע בשיקום והחלמה. ההבנה שעיסוק בטבע ובגינן הוא בעל השפעה מרגיעה על נפש האדם הייתה ידועה כאמור כבר בתקופות קדומות. בתחילה, היו השהות והטיול בגינה רשומים כתרופה לאנשים שסבלו מבעיות נפשיות. עם הזמן גילו הרופאים שמטופלים שגם עבדו בגינה השיגו שיפור משמעותי יותר בתהליך החלמה. בתחילת המאה הקודמת הפך הגינון הטיפולי לחלק

1605, לפרחים יש תכונות משפיעות על התנהגות בני אדם בכמה דרכים. בספרה של ג'יין אוסטיין משנת 1813 *Pride and Prejudice* and לגן יש תפקיד מיוחד. בשנת 1865 פורסם ספרו של לואיס קרול *Alice's Adventures in Wonderland*. אליס מוצאת את מחילת הארנב בגן. במחזהו משנת 1895 של אוסקר ווילד *The Importance of Being Earnest*, הגינה משמשת מקום מסתור או בריחה. סדרת הספרים משנות החמישים של המאה ה-20, של סופר המתה רקס סטאוט על הבלש נרו וולף - Nero Wolfe שלא מש מגג ביתו שבו הוא מגדל סחלבים. הסופרת הבריטית-אמריקנית Frances Eliza Hodgson - Burnet Hodgson (1849 - 1924) כתבה בשנת 1910 ספר בשם *The Secret Garden*. היא עברה טראומות רבות: בנה מת משחפת, והיא עצמה סבלה מדיכאון. בספר מופיעה ילדה אנגליה חולנית שאבדה את הוריה בהודו במגפת הכולרה. היא הוחזרה לאנגליה. מאומנתה היא שומעת על גן נסתר באחוזה שבה היא מתגוררת. הטיולים בגן משפרים את מצבה הגופני והנפשי. אט אט היא החלה לטפל בגן בעצמה. באחת הפעמים היא שומעת בכי מאחד האגפים בבית הגדול. היא מגלה ילד הסובל משינתוק. הילדה והגן של האחוזה מחליטים להוציאו לפעילות בגן, דבר שנמנע ממנו תקופה ארוכה. כך החל שיקומו המפתיע של הילד עד החלמתו. האם זהו שיתוק על רקע סומטופורמייקונברסיבי? [8,7].

במלחמת העולם הראשונה, פרחו הרעיונות הראשונים בטיפול הכוללני בנפגעי תגובת קרב. בבית החולים Craiglockhart באדינבורו, שאושפזו בו נפגעי תגובת קרב או בשפה של אותה תקופה - Shell shock, כללו הטיפולים שיחות, קריאה, כתיבה, גינון, משחק, ספורט ועוד [9]. אף פרופ' Edmund Forster (1897-1933), אחד הנוירו-פסיכיאטרים הגרמנים הבולטים בתקופתו, כלל במודל הטיפול שלו בנפגעי תגובת קרב, שיחות, פסיכואנליזה, הלם חשמלי, אך גם טיפולים בדומה לאלו שהאנגלים כללו באדינבורו. טיפול אחד מוצלח, למרבה הצער, היה בטוראי אדולף היטלר, שהתעורר במלחמת השוחות והגזים ו"נרפא" מהעיוורון ההיסטרי [10,11]. פורסטר ואשתו נרצחו (או התאבדו) בליל הסכינים הארוכות", שבו רצחו שליחיו של היטלר מתנגדי משטר ואחרים.

הגינן הטיפולי בעידן החדש

לאחר מלחמת העולם השנייה, הטיפול והשיקום בחולים ונכים כרוניים הפך לרב מקצועי. הצוות כולל בעלי מקצועות רפואיים, מקצועות הבריאות, וענפים שונים נוספים, כגון: ספורט טיפולי מותאם, טיפול במוזיקה, טיפול עם בעלי חיים, וגינון טיפולי. כבר בשנות השישים החלו לטפל בארץ במטופלים בעלי צרכים מיוחדים גם בעזרת גינון טיפולי. כיום קיימים בארץ מספר מסלולי הכשרה מקצועית בגינון טיפולי, בהיקף ודגשים שונים. תוכניות של גינון טיפולי באוריינטציה של חינוך, שיקום וטיפול ניתן למצוא בישראל במגוון רב של מוסדות לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, כגון: בתי חולים שיקומיים, גנים ובתי ספר לחינוך מיוחד, לקויות למידה ו-ADHD, ארגונים

- הקשר בין בוטניקה, רפואה וגינון טיפולי התחזק והתגבש במיוחד במאה ה-20, אך שורשיו נטועים במאות שקדמו לה.
- הגינון הטיפולי משתלב במערך הטיפולי בחולים ובנכים, יחד עם טיפול במוזיקה, בבעלי חיים, באמנות ועוד.
- לגינון הטיפולי יש חשיבות לא רק כפעילות פנאי מהנה במערך הטיפולי בחולים ובנכים בכל גיל, אלא גם בתהליכי שיקום תפקודי במטופלים עקב בעיות גופניות ונפשיות כאחד.

מהתהליך השיקומי-הפיזי תחת מחלקות הריפוי בעיסוק, בעיקר באירופה ובארצות הברית. כיום נמצא טיפול באמצעות גינון במגוון מקומות גם בישראל - ממרכזים גריאטריים ועד לבתי ספר. גם בתי חולים שיקומיים כמו בית לווינשטיין, מרכז שיקומי רעות ומחלקת השיקום תל השומר משלבים גינון טיפולי כחלק מסל הטיפולים. את הפעילות מעבירים אנשים שהוכשרו לעסוק בתחום באחד מהמוסדות שבהם מתקיימת תכנית לטיפול, שיקום וסיוע באמצעות גינון.

היתרונות של עבודה בגינה הם רבים ומגוונים. בהיבט הנפשי-רגשי, המטופל הופך להיות מטפל - לוקח אחריות ומתמודד עם הצלחות וכישלונות. העבודה עם הטבע מאפשרת לנו להתבונן במעגל החיים, בתקופות שונות בחיי הצמח ובחינו אנו. החוויה של גידול וטיפול בצמחים אף מאפשרת לתעל רגשות שונים, כעסים ומתח (לפעמים דרך עידוד אדמה או גיזום מסיבי) או לחוש אופטימיות למראה זרע שנבט. מרחב הגינה מאפשר למטופלים לטעות יותר מאשר מתאפשר בעבודה עם בני אדם או בעלי חיים ובכך גם להעז ולהתנסות יותר. דרך העבודה בגינה אפשר לתרגל עבודה עצמאית: בחירה,



17.73x24.2	3/4	עמוד 36	הרפואה	31/07/2024	91183964-1
בית חולים רעותרות - מרכז רפואי שיקום - 13730					

השונים אתגרה וחזקה אותן. ע' סיפרה שיש לה בבית עציצים שפעם טיפלה בהם וכעת הם מוזנחים. נמסר לה שתשתדל להשתלב ברוח האביב וההתחדשות ולהקים מחדש את הגינה הקטנה שלה, הפעם בצורה שמתאמת ליכולותיה. תוך כדי זריעה, שתילה ועישוב, המטופלת סיפרה על המשפחה, הילדים הנכדים שנותרים לה כוח. היא נשאלת על עברה - ע' לא נולדה בארץ וגילתה סיפור חיים מרתק על העלייה לארץ. העבודה בשמש הנעימה של סוף החורף בסביבה הירוקה ממש "משחררת" את הסיפורים ויחד איתם עלתה דמותה של ע' - אישה חזקה שעברה שינויים בחיים וכיום יש לה מקורות תמיכה משפחתיים חזקים. לקראת שחרור הגינה הפרטית של ע' כבר נראתה אחרת. היא הראתה תמונות של הצמחים ששתלה במהלך השיקום והעבירה לביתה. הנה נענע שהתחילה כשתיל קטן וכבר מכסה כמעט אדנית שלמה וזרעים של מלפפונים שזרענו לקראת הקיץ החל להציץ. הצוות המטפל התרגש לקראת הפרידה וע' הבטיחה לחזור לבקר. ואכן הודשיים לאחר מכן היא שבה לביקור. היא סיפרה שילדיה קנו לה בהפתעה חממה ביתית ושהעציצים שלה עולים ופורחים. בגאווה רבה הביאה כמתנה עציץ עם קקטוסים שהכינה לבדה והיום הוא כבר חלק מהגינה הטיפולית.

תכנון, יכולת קבל החלטות ופתרון בעיות. מבחינה חברתית, העבודה בגינה יוצרת הזדמנות למפגשים אנושיים. לעיתים מתאפשרת הקמת קבוצת גינון שבה אנשים שנמצאים במצב דומה יכולים לחלוק אחד עם השני תחושות ולפעמים זאת ההזדמנות לשבור את מעגל הבדידות ולצאת מהבית. תועלת נוספת שנמצא בגינון הטיפולי היא האפשרות לעבוד עבודה פיזית מגוונת. לדוגמה, מוטוריקה עדינה נוכל לשפר באמצעות עבודה עם זרעים קטנים או דילול נבטים, ומוטוריקה גסה - על ידי גיזום והעקת צמחים וחיזוק שרירים על ידי עידור וקילטור (להפוך ולאזור את האדמה). אפשר לעבוד על צד אחד של הגוף ולחזק יד חלשה או לתרגל יציבה תוך כדי השקיה. העבודה בגינה לעולם אינה נגמרת, תמיד יש עשבים שוטים להוציא, גרניים להשקות והדס לגזום. את הפעילות מסיימים בתה מצמחים שגידלנו. תחושת הסיפוק מהעבודה הפיזית רק מוסיפה לטעם.

לסיכום

נסכם את מאמרו בהבאת סיפורה של ע' שהגיעה למרכז רפואי רעות לאחר אשפוז בבית חולים כללי, שבמהלכו ניתנה לה אבחנה על מחלה ניוונית. ע' הייתה מאושפזת מספר חודשים אשר במהלכם השלימה את הבירור והתחזקה ואז עברה לטיפול בגינון במסגרת אשפוז יום. בתחילה היא אמרה: "הרגשתי שהחיים שלי נגמרו" והוסיפה "לא אוכל לחזור למקצוע שבו עסקתי, אני לא יודעת מה צופן העתיד". הצוות החליט להתעלם מהקשיים בצד לשעה קלה ולהתרכז בעבודות הגינה - והגינה תמיד מספקת עניין ועבודה כל עונה והדגשים שלה. כשהיא הגיעה היינו לפני פסח, עונת האביב. זמן התחדשות בגינה. ע' בחרה לשתול צמחי תבלין. אומנם הידיים חלשות, אך העבודה עם הכלים

מחבר מכותב: אבי עורי
מרכז שיקומי רעות תל אביב,
דוא"ל: aohry@tauex.tau.ac.il

ביבליוגרפיה

1. https://en.wikipedia.org/wiki/Nominative_determinism
2. Ohry A, If your name is Beaumont-you must be a geologist! Well, sometimes... a case of "Nominative determinism". Historical joyous Vignettes. Prog Health Sci, 2013; 3 (No2) : 171 -4.
3. Dubovsky H, Famous physicians-botanists. S Afr Med J, 1985; 67(22):901-5.
4. Schemm R L. Bridging conflicting ideologies: the origins of American and British occupational therapy. (1994). Department of Occupational Therapy Faculty Papers. Paper 55. <https://jdc.jefferson.edu/otfp/55>
5. <https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%99%D7%9F%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C%D7%99>
6. Bryan CS. Whitehead Jr AW, "An aristocracy of talent": the South Carolina physician-



17.08x8.82	4/4	עמוד 37	הרפואה	31/07/2024	91183965-2
בית חולים רעותרעות - מרכז רפואי שיקום - 13730					

- naturalists and their times.
Trans Am Clin Climatol Assoc, 2014; 125: 302-13.
7. *Heruti RJ, Levy A, Adunski A, Ohry A*, Conversion motor paralysis disorder: overview and rehabilitation model. *Spinal Cord*, 2002 ;40(7):327-34.
 8. *Heruti R, Ohry A*, Conversion reaction as a motor disability: diagnosis, treatment and rehabilitation therapy. *Harefuah*, 2017 ;156(12):775-777.
 9. *Crossman AM*, The Hydra, Captain AJ Brock and the treatment of shell-shock in Edinburg. *J R Coll Physicians Edinb*, 2003; 33:119-123.
 10. *Ohry A*, *The department of neuro-psychiatry*. *Harefuah*, 2018;157: 464-6.
 11. *Ohry A*, Jewish physicians in the early life of Adolph Hitler. *Vesalius*, 2013 ;19(2):68-71.
 12. *York MA*, Horticultural therapy. *Am J Nurs*, 1955;55(2):204.
 13. *Abu Dabrh AM, Meore A, Wilson EW, Perlman A*, Horticultural Therapy: An Ancient Integrative Approach for Modern Times. *J Integr Complement Med*, 2022 ;28(4):290-293.
 14. *Im EA, Park SA, Son KC*, Developing evaluation scales for horticultural therapy. *Complement Ther Med*, 2018;37:29-36.
 15. *Howarth M, Brettle A, Hardman M, Maden M*, Horticulture. *BMJ Open*, 2020 Jul 19;10(7):e036923. doi: 10.1136/bmjopen-2020-036923.
 16. *Wood CJ, Polley M, Barton JL, Wicks CL*, Therapeutic Community Gardening as a Green Social Prescription for Mental Ill-Health: Impact, Barriers, and Facilitators from the Perspective of Multiple Stakeholders. 1.Int *J Environ Res Public Health*, 2022; 20:19(20):1361.