



## GERİATRİK BİREYLER İÇİN OPTİMİZE EDİLMİŞ BİR İYİLEŞTİRME BAHÇESİ TASARIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN UNSURLARIN İNCELENMESİ

**Dr. Ömer Faruk BAŞGÜN**   
Elazığ Belediyesi, Park ve Bahçeler Müdürlüğü  
[farukbasgun@gmail.com](mailto:farukbasgun@gmail.com)

### Özet

Yeşil alanların insan sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı artık genel kabul görmüş bir bilgidir. Bu durum, bireylerin tedavi amacıyla buldukları hastanelerde de doğrudan önem taşımaktadır. Hastane bahçelerinde yer alan yeşil doku; kişilerde depresif ruh hâlinin hafiflemesine, halsizliğin azalmasına, psikolojik iyileşmenin desteklenmesine ve genel anlamda rehabilitasyon süreçlerinin güçlenmesine katkı sağlamaktadır. “İyileştirme bahçeleri” olarak tanımlanan bu özel alanlar, hastaların klinik ortamın yoğun ve yorucu atmosferinden uzaklaşıp doğayla temas kurmalarına olanak tanıyarak stresin azalmasına ve ruhsal rahatlamanın artmasına yardımcı olan; aynı zamanda rehabilitasyon süreçlerinin ayrılmaz bir parçası olması gereken mekânlardır. Türkiye’de bu tür bahçelerin önemi henüz yeterince anlaşılmamış olsa da uluslararası alanda pek çok farklı iyileştirme bahçesi örneği tasarlanmış ve başarıyla uygulanmıştır. Yapılan çalışmalar, iyileştirme bahçesine sahip sağlık kuruluşlarının daha fazla tercih edildiğini ve bu mekânların hastalar üzerinde oldukça olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Bu bahçelere en fazla ihtiyaç duyan grupların başında yaşlılar, yani geriatrik bireyler gelmektedir. Teknolojik donanımlarla desteklenmiş iyileştirme bahçeleri, bu kullanıcı grubunun ihtiyaçlarına daha etkili biçimde yanıt verebilmektedir. Bu çalışma kapsamında geriatrik bireylere yönelik kapalı alan rehabilitasyon uygulamaları incelenmiş, ardından aynı uygulamalar açık alan koşullarında simüle edilmiştir. Elde edilen bulgular, rehabilitasyon süreçlerinin açık yeşil alanlarda gerçekleştirildiğinde geriatrik hastalar üzerinde çok daha belirgin ve olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymuştur.

### Başvuru Tarihi

10 Aralık 2025

### Onay Tarihi

16 Aralık 2025

### Anahtar Kelimeler:

İyileştirme Bahçeleri,  
Hastane,  
Tedavi,  
Rehabilitasyon.

### Makale Türü:

Araştırma Makalesi.

### Atıf:

Başgün, Ö.F. (2025). Geriatrik bireyler için optimize edilmiş bir iyileştirme bahçesi tasarımında dikkat edilmesi gereken unsurların incelenmesi, *Tasarım Disiplinleri Dergisi*, 1(1), 39-61. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18072033>



***AN ANALYSIS OF THE ELEMENTS TO BE CONSIDERED IN THE DESIGN OF AN OPTIMIZED THERAPEUTIC GARDEN FOR ELDERLY INDIVIDUALS***

***Abstract***

*It is a well-known fact that green spaces have a positive effect on people's health. These green spaces are also quite important in hospitals where people go to regain their health. They have restorative, healing, health-promoting, and rehabilitative effects that rescue individuals from depressive moods and lethargy. Therapeutic gardens are hospital gardens that support patients in overcoming their negative mood and depression by getting away from the stress of illness and the intense and exhausting atmosphere of hospitals and becoming one with nature, and that are also necessary for individuals during their rehabilitation process. While the importance of these healing gardens has not yet been fully understood in our country, various healing garden projects have been implemented and brought to life abroad. Research has also shown that hospitals with healing gardens are in greater demand and have achieved very positive results with patients. The individuals who need therapeutic gardens the most are the elderly, i.e., geriatric individuals. Therapeutic gardens equipped with various technological infrastructures can better meet the needs of these patients. This study examined rehabilitation practices conducted indoors with geriatric individuals. The same practices were simulated outdoors, and it was observed that rehabilitation activities conducted in gardens had significantly more positive effects on geriatric individuals.*

***Submitted***  
*10 December 2025*

***Accepted***  
*16 December 2025*

***Keywords:***

*Healing Gardens,  
Hospital,  
Treatment,  
Rehabilitation.*

***Article type:***

*Research article.*

***Citation:***

*Başgün, Ö.F. (2025). An analysis of the elements to be considered in the design of an optimized therapeutic garden for elderly individuals, *Journal of Design Disciplines*, 1(1), 39-61. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18072033>*



## GİRİŞ

Tarih boyunca insanlar doğanın iyileştirici gücünden farklı yöntemlerle faydalanmaya çalışmışlardır. Çeşitli hastalıklara iyi gelen şifalı bitkiler insanlar tarafından yaygın bir biçimde kullanılmıştır. Günümüzde de çeşitli firmalar bu bitkileri ilaç yapımında kullanmaktadırlar. Ancak tabiatın insana sunduğu tek iyileştirme biçimi hastalığa uygun şifalı bitkilerin bulunarak tüketilmesi değildir. Tabiatın insana sunduğu bir diğer iyileştirici güç ise bitkilerin renkleriyle, kokularıyla, biçimleriyle insan ruhunda yarattığı etkidir. İnsanlar buldukları ortamın doğallığına ve baskın rengin durumuna göre farklı ruh halleri içerisinde olabilirler. Tabiattaki yeşilin tonları, bitkilerin renk geçişleri ve çevreye yaydıkları oksijen kişiler üzerinde iyileştirici etkiyi desteklemektedir (Bulut ve Göktuğ, 2006; Başgün ve Bulut, 2025). Çalışmalar dünya mitolojilerinde bahçeyi, acısı ve yası olan insanların dinlenmesi, korunması ve kendilerini iyileştirmeleri için bir barınak olarak kullandıkları mekan olarak tarif etmektedir (Heród et al., 2024). Hastane binaları, hasta ve hasta yakınları için kafa karıştıran, ürkütücü ve stres dolu ortamlardır. Güvenli evinden ayrılan hasta, hastaneye geldikten sonra etrafını kontrol edemez. Çevresini kontrol etme yeteneğini yitiren kişinin stresi artar ve bu da tedaviden uzaklaşmasına neden olur (Boffi et al., 2021). Sıra dışı bir görünüm sergilemesi ve kompleks bir yapıya sahip olması nedeniyle hastaneler gerginlik oluşturan bir mekan olarak ifade edilmektedir. Bu yerlerin zihinsel yorgunluk, algılama problemleri, davranış özellikleri açısından olumsuz bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Sakıcı, Çelik ve Kapucu, 2013). Ancak yapılan araştırmalar sonucunda hastane bahçelerinin bitkilerle ve ağaçlarla dizayn edilerek kullanıldığı zaman hastalar üzerinde kapalı alanlara göre oldukça pozitif etkiler oluşturduğu anlaşılmaktadır (Boffi et al., 2021; Çetinkaya ve Ünal, 2021). Bu hastane bahçesi düzenlemelerine iyileştirme bahçeleri denilmektedir. Yurt dışında daha fazla örneğini gördüğümüz bu bahçeler aslında kişisel ve toplumsal sağlığa oldukça faydalı olmaktadır (Sakıcı ve Var, 2014).

### **İyileştirme Bahçelerinin Tarihçesi**

İyileştirme bahçelerinin geçmişine bakıldığında, bu anlayışın uzun bir tarihsel temele sahip olduğu görülmektedir. Orta çağın erken dönemlerinde hastaların, doğal çevre niteliği taşıyan kilise ve manastır avlularında bakım gördüğü bilinmektedir. Bununla birlikte, 19. yüzyıla gelindiğinde tedavi ortamlarına yönelik yaklaşımlarda belirgin bir dönüşüm yaşanmış ve bu tür doğal alanların kullanımında yeni anlayışlar ortaya çıkmıştır. Mikropların kırılması ve hasta direncinin artırılmasına yönelik faktörler arasında, tedavi bölümlerinin sağlıklı ve nizami yerlerden olması gerekliliği saptanmıştır (Ekren, 2021).

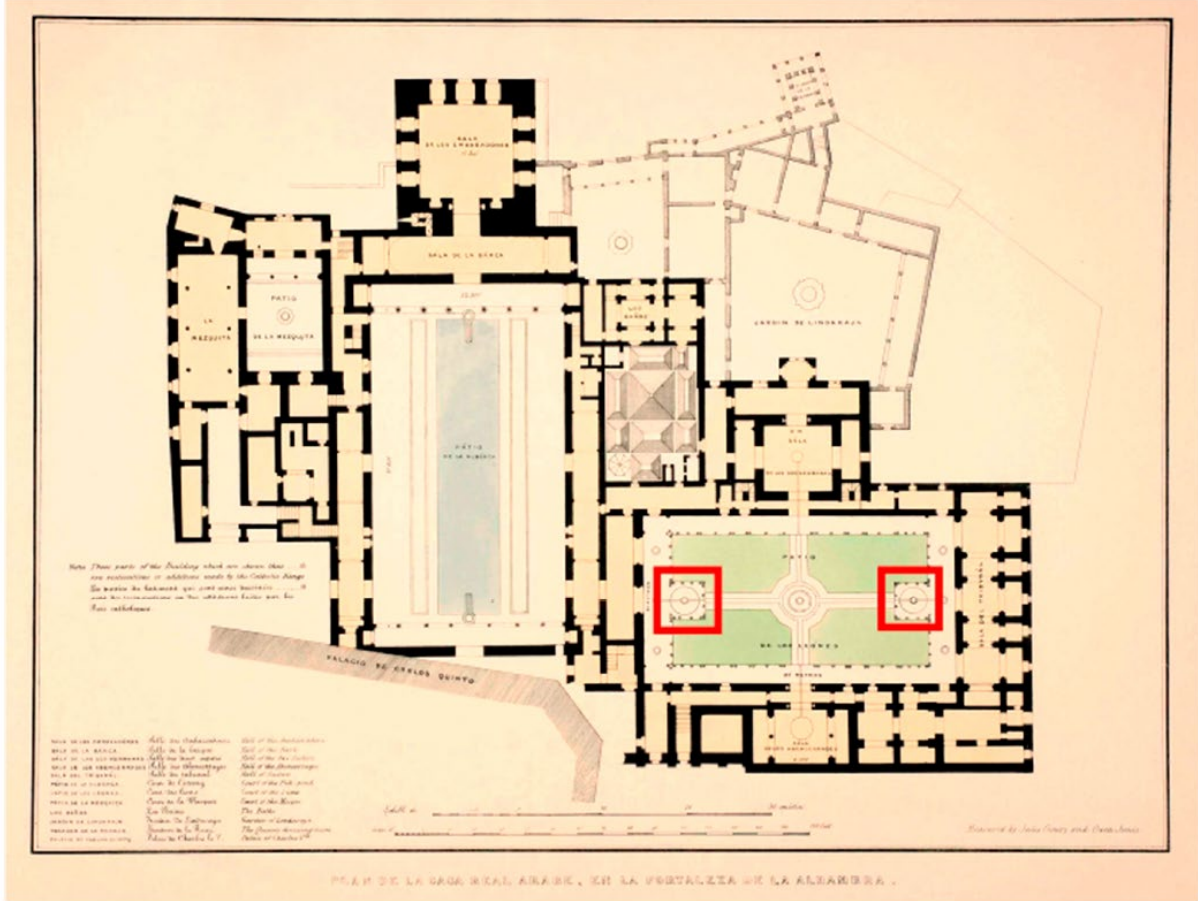


Orta çağda bahçe sanatı çalışmaları manastırlar ile derebeylerin hüküm sürdükleri şatoların çevresinde yapılmıştır. Orta çağda manastırların önemi giderek artmış ve manastırlarda şifalı bitkiler ile tarımsal üretimin yaygınlaştığı görülmüştür. Manastırlar tarım alanında uzman bazı din adamlarının yetiştiği kurumlar haline almıştır. Bu yüzden Orta çağ Avrupa bahçelerinde temel faaliyetler manastır bahçelerinde gerçekleştirilmiştir. Manastır bahçelerinde gül, lilyum, adaçayı, biberiye gibi şifalı bitkiler yetiştirilmiştir. Bu bahçeler, manastır bahçesinin hemen önünde ayrılan özel, küçük alanlarda yetiştirilmiştir. Hastalar hem bu bahçelerden elde edilen ürünleri kullanılarak iyileştirilmiş, hem de bahçede gezinme amaçlı zaman geçirmeleri sağlanarak moralleri düzeltilmiştir. Asya ve Uzakdoğuda ise Zen ve Çay Bahçeleri iyileştirme amaçlı olarak kullanılmaktadır. Zen bahçeleri, meditasyon ve sakinleştirici özelliği sebebiyle son zamanlarda özellikle geriatrik bireyler için ruh, sinir ve alzheimer hastalıklarının tedavisine yardımcı olması amacıyla, hastane ve huzurevlerinin açık alanlarında bir konsept olarak uygulamaya konulmuştur. İslam'daki bahçe felsefesi, Kuran-ı Kerim'de betimlenen cennet kavramına dayanır. Ayetlerde yer alan “akan sular, çiçek açan ağaçlar, her çeşit meyve” vurguları, mutluluğun mekanı duygusunu şekillendirmiştir. Ulaşamayacak uzaklıkta bir yaşam biçimi olan cennet hayali, insanları cennete ulaştırmaya çabalamış ve bununla birlikte sıkıntılardan ve güçlüklerden kurtulma hayaline sevk etmiştir. Bitki yetiştiriciliği ile terapi konusunda ilk olarak ABD’de, 1798’li yılların başlarında Pennsylvania’nın Philadelphia eyaleti Tıp ve Klinik Uygulama Enstitüsü’nde Prof. Dr. Benjamin Rush, bahçecilik faaliyetlerinin, ruhsal sorunu olan insanların iyileştirilmesinde kullanılması için bir kapı aralayarak tedavi edici yönüne vurgu yapmıştır. Bunun sonrasında, 1813 yılında Philadelphia Dostlar Hastanesinde ilk özel psikiyatri kliniği kurulmuş, bitki yetiştiriciliğinin iyileştirici kullanımı geliştirilmiş ve 1879’da bu amaçla ilk defa bir sera tesis edilmiştir. Yapılan tüm bu çalışmalar bitki yetiştiriciliğinde terapi uygulamalarının bir uzmanlık dalı olarak kabul edilmesine zemin hazırlamıştır. 1973 yılında, bu alanda Bitki Yetiştiriciliği ile Tedavi ve Rehabilitasyon Ulusal Konseyi (Amerikan Bitki Yetiştiriciliği Terapisi Derneği; AHTA) profesyonel olarak kurulan ilk kurum olmuştur (Arslan ve Katipoğlu, 2011). İyileştirme bahçeleri, insanların kendilerini fizyolojik ve psikolojik açıdan daha iyi hissetmelerini sağlamak için tasarlanan ve uygulama yapılan bahçelerdir. İyileştirme bahçeleri genel olarak stresi azaltmak ve sağlık durumunu iyileştirmek amacıyla faaliyet gösteren huzurevleri, rehabilitasyon merkezleri ve hastaneler gibi kuruluşların bahçelerinde tasarlanmaktadır (Fumagalli, 2020).



### **İyileştirme Bahçelerinin Hastalar Üzerindeki Etkileri**

Günümüzde bir konut büyüklüğü, tasarımı ve konumu için seçilmesine rağmen en önemli etkenlerden biri de bu dairenin nereye baktığı, pencereden dışarı bakınca nerelerin görüldüğü, yani manzarasıdır. Bu da insan ruhunun tabiatla iç içe olma isteğinin bir başka kanıtıdır. Buradan da anlaşılıyor ki doğa ile iç içe mekanlar insanların fiziksel ve ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Son zamanlarda iyileştirme bahçeleriyle ilgili yapılmış olan çalışmalar neticesinde insanın yapısının doğayla benzeştiği saptanmış olup; yaşamın stresi ve psikolojik sorunlar ile tabiat arasında bir bağ kurularak tabiatın insan hayatında bir tampon görevi oluşturduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra tabiatın ve iyi tasarlanmış dış mekânların insan üzerinde stresi azaltarak psikolojik durumlarını müspet yönde etkilediği tespit edilmiştir (Bulut ve Göktuğ, 2006). Yapılan çalışmalar, doğa ile ilgili elemanların kullanıldığı mekânlarda bulunan hastaların yapay manzaraların kullanıldığı mekânlardaki hastalara göre daha hızlı iyileştiklerini gözlemlemiştir (Pouya, Bayramoğlu, ve Demirel, 2014). İyileştirme bahçesinin en önemli yönü; hastaları, ziyaretçileri, görevli ve ilgili kişileri olumlu olarak etkileyerek, makul bir ölçüde streslerini azalmayı sağlamaktır (Arslan, ve Katipoğlu, 2011; Ünal 2019). İyileştirme bahçelerinin tedavi amaçlı kullanımı konusunda ilk ciddi araştırmalar psikolog Roger Ulrich tarafından yapılmıştır. Araştırmaya göre doğa, bahçe ve dış mekânlarda zaman geçirilmesi, ameliyat, enfeksiyon ve bazı hastalıkların iyileşme sürecini hızlandırmaktadır. Araştırma ekibi tarafından safra kesesi ameliyatı sonrası iyileşme sürecinde olan hastalar incelenerek kayıtları tutulmuştur. Bütün diğer şartların eşit tutulması ile yatakları doğa manzarasının görüldüğü pencerenin yanında yatağı bulunan hastaların, yatağı duvara bakan, pencereden uzak olan hastalara göre ortalama 1 gün daha erken bir sürede ayağa kalktığı ve daha az ağrı kesici kullandığı belirlenmiştir (Tsai, 2022; Nieberler-Walker et al., 2025). İyileştirme bahçeleri yaş aralıklarına, hastalık farklılıklarına rağmen birçok birey üzerinde oldukça olumlu etkiler bırakarak kişilerin bedensel ve ruhsal sağlıklarının daha iyi duruma gelmesini desteklemektedir (Çukur, 2010).



Şekil 1. Alhambra Bahçesi Planı - Granada, İspanya (Gámiz-Gordo et al., 2020)

Dış mekanlardaki rekreasyonel faaliyetlerin geriatrik bireylere sağladığı faydalar konusunda yapılan çalışmalarda, açık havanın yaşlıların fiziksel durumlarına katkı sağladığı, onları rahatlattığı, dikkatlerini arttırdığı ve daha stressiz bir ruh haline getirdiği belirtilmiştir. Bunun yanı sıra bazı çalışmalar dış mekanda güneş ışığının, bağışıklık sistemi üzerinde hayati önem taşıdığı ve biyolojik saati ayarladığı, beynin bir bölümü olan pineal bezini uyardığı ve kişinin mutlu olmasını sağladığı gözlemlenmiştir. Açık havada günışığı, vücutta bulunan D vitamininin sentezini sağlayarak zihinsel fonksiyonları artırmaktadır (Tsai, 2022; Nieberler-Walker et al., 2025).



Şekil 2. Alhambra Bahçesi - Granada, İspanya (Alhambra, 2025)

İyi planlanmış bir dış mekanda rekreasyonel faaliyetlerde bulunmak psikolojik rahatsızlıklar ve tedavisi güç olan diğer hastalıkları iyileştirmede tek başına katkı sunamamaktadır. Ancak yapılan çalışmalara göre doğayla bir arada olmak kişiyi sakinleştirmektedir. Bağışıklık sistemi desteklenerek iyileşme süresi kısalabilmektedir (Zhu ve Sarah 2024). Terapi bahçeleri kronik rahatsızlığı olan hastaların yanı sıra ruhsal ve düşsel açıdan yorulan, bunalan ve asabi insanların tedavisinde de kullanılmaktadır. Diğer taraftan, sağlık ve psikolojik alanda yapılan çalışmalarda, sağlık hizmetleri ile bahçe düzenlemelerinin bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Sağlık ya da “iyileştirme bahçeleri” olarak adlandırılan bu bahçelere olan ilgi gelişmiş ülkelerde artarken, Türkiye bu alanda henüz yeterli aşamaya ulaşamamıştır (Bulut ve Göktuğ, 2006). İyileştirme bahçelerinin temelinde iyileştirme amacı bulunmamaktadır. Sadece çeşitli hastaların tedavi sürecinde kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamak için imkan sunmaktadır. Bu yönden değerlendirildiğinde şifa bahçeleri rehabilite sürecinde hastalara aşağıdaki faydaları sunmaktadır;

- Stresin azalmasına yardımcı olarak vücudun dengesini korumasını sağlamaktadır.
- Hastaların iç dünyaları ile etkileşimi sağlayarak kendi benliklerini keşfetmelerinde etkin bir rol oynamaktadır.
- Hastaların sakinleşmesi ve stresten uzaklaştırılması için uygun ortamlar sunmaktadır.



• Fiziksel rekreasyon mekanları ruh ve beden sağlığına katkıda bulunarak çeşitli hastalıkların etkisini azaltmaya yardımcı olmaktadır (Caspersen ve ark., 1991; Bulut ve Göktaş, 2006).

#### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma, geriatric bireylerin rehabilitasyon süreçlerinde kentsel yeşil alanların ve özellikle iyileştirme bahçelerinin kapalı mekânlara kıyasla hangi açılardan daha etkili olduğunu ayrıntılı biçimde değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın bir diğer hedefi ise hastane bahçelerinin tedavi sürecine yaptığı fiziksel, psikolojik ve sosyal katkıları bilimsel verilerle ortaya koyarak bu alanların sağlık hizmetlerindeki işlevsel önemini daha görünür hale getirmektir. Çalışma kapsamında, kapalı mekânlarda gerçekleştirilen rehabilitasyon uygulamaları değerlendirilmiş; ardından bu uygulamaların açık alanda, iyileştirme bahçesi niteliği taşıyan düzenlemeler içinde nasıl simüle edilebileceği analiz edilmiştir. Böylece iyileştirme bahçelerinin geriatric bireylerde ruhsal iyilik halini destekleme, stres ve depresyonu azaltma, fiziksel aktiviteyi teşvik etme ve genel tedavi sürecine katkı sunma potansiyeli somut bulgularla irdelenmiştir. Araştırma aynı zamanda Türkiye’de henüz yeterince önemsenmeyen iyileştirme bahçesi kavramının sağlık yapıları özelinde ne tür mekânsal, sosyal ve terapötik faydalar sağlayabileceğini ortaya koyarak bu alanın gelişimine katkıda bulunmayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda çalışma, hastanelerdeki açık yeşil alan düzenlemelerinin yalnızca estetik bir unsur değil, aynı zamanda geriatric bireylerin rehabilitasyonunda tamamlayıcı ve destekleyici bir tedavi aracına dönüştürülebileceğini göstermeyi amaçlamaktadır.

#### **YÖNTEM**

Bu araştırma, geriatric bireylerin rehabilitasyon süreçlerinde iyileştirme bahçelerinin rolünü ortaya koymak amacıyla literatüre dayalı olarak yürütülmüş olup betimleyici bir araştırma yaklaşımı benimsenmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak sistematik literatür taraması kullanılmış; ulusal ve uluslararası kaynaklar doğrultusunda terapötik peyzaj, hastane bahçeleri, iyileştirme bahçeleri, geriatric rehabilitasyon ve sağlık yapılarında açık yeşil alanların kullanımına ilişkin mevcut bilgi birikimi derinlemesine incelenmiştir. Literatür taramasında iyileştirme bahçeleri, hastane, hastane bahçeleri tedavi, rehabilitasyon, şifalı bitkiler, doğa ile terapi, hayvan ile terapi, müzik ile terapi gibi anahtar kelimeler ile derinlemesine bir araştırma yapılmıştır. Tarama kapsamında bilimsel makaleler, kitap



bölümleri, yüksek lisans ve doktora tezleri, raporlar ve sağlık yapılarının bahçeleriyle ilgili güncel düzenlemeler değerlendirilmiştir.

Literatür incelemesi sırasında belirlenen kaynaklar, içerik analizi yöntemiyle sistematik biçimde çözümlenmiş; özellikle hastanelerde kullanılan açık yeşil alanların terapötik etkilerine yönelik bulgular karşılaştırmalı biçimde ele alınmıştır. Geriatrik bireylerde açık alan kullanımının psikolojik iyilik hali, fiziksel aktivite düzeyi, stres azaltımı ve rehabilitasyon başarısı üzerindeki etkilerini ele alan çalışmalar tematik olarak sınıflandırılmıştır. Bu temalar arasında çevresel tasarım ilkeleri, kullanıcı davranışları, mekânsal konfor koşulları, bitkisel düzenleme yaklaşımları ve terapi süreçlerine entegrasyon yöntemleri yer almıştır. Bu yaklaşım iyileştirme bahçelerinin geriatrik bireyler üzerindeki etkilerine ilişkin mevcut bilimsel bilginin kapsamlı, eleştirel ve bütüncül biçimde yorumlanmasına olanak sağlamıştır. Böylece çalışma, alan yazındaki eğilimleri, boşlukları ve önerilen tasarım yaklaşımlarını ortaya koyarak, konuya ilişkin kuramsal çerçevenin güçlendirilmesini amaçlamıştır.

## BULGULAR

### Çevresel Tasarım İlkeleri

Efektif bir şekilde dizayn edilmiş iyileştirme bahçelerinde, hastaları hastanelerin meydana getirdiği hoşnutsuzluktan kurtarıp, toplumsal bir mekana yöneltmek ve sıkıntıları indirgeyerek bireylerin tetkik neticelerini pozitif anlamda etkilemek amaçlanır (Polat, A.T., 2017). Son dönemde yapılan çalışmalar iyileştirme bahçelerinin genelinin benzer tesiri ortaya çıkarmadığını göstermektedir. En verimli olan iyileştirme bahçeleri çevresinde ağaçlar ve çalıkların olduğu, yapay ırmakların aktığı, yeşil sık çimlerin bulunduğu, mevsimlik renkli çiçeklerin bulunduğu bahçelerdir. Bununla birlikte açık alanda tasarlanmış bahçeler, binaların terasında yapılan bahçelere göre çok daha etkili olmaktadır. İyileştirme bahçesini dizayn ederken genellikle bazı kuş ve kelebek türleri için ilgi çekici olan bitki türlerinin seçimine özen gösterilmelidir. San Diego'da bulunan birbirinden farklı üç pediatrik onkoloji servisinde iyileştirme bahçeleri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada değişik planlar karşılaştırılmıştır. Örnek olarak çocuklar tarafından üzerine tırmanılabilen bir kaplumbağa heykelinin, yalnızca seyredip geçtikleri bir hayvan heykeline nazaran daha efektif olduğu gözlemlenmiştir. Benzer biçimde pediatrik bireylerin oyuncak gemilerini yüzdürebildiği veya ayaklarını batırıp çevreye su sıçratabildiği, bitkilerin içinden çağlayan gür bir ırmağın, bir süs havuzuna veya fiskiyeye nazaran daha fazla faydalı olduğu görülmüştür. İyileştirme bahçelerine yapılan küçük oyun ve aktivite alanları da pediatrik bireyleri



fazlasıyla cezbetmektedir. Fakat, geriatrik bireylerin gereksinimleri kısmen daha farklıdır. Geriatrik bireyler daha dingin ve rahat bir terapi bahçesini yeğlemekte ve iyileştirme bahçelerinde daha çok yalnız zaman geçirmeyi tercih etmektedir. Ayrıca, bitkilerin içinde boylu boyunca yürüme yolları, birbirlerine mesafeli olarak konumlandırılmış oturma birimleri ve bir taraftan da kulağa hitap ederek, bir müzikali çağrıştıran suyun sesi onların hoşuna gitmektedir. İhtiyar bireyler, akıllarını ve bedenlerini meşgul edecek bir işle uğraşmak istemekte ve özellikle tek olmanın verdiği huzursuzluktan kurtulmak için başka bireylere gereksinim duymaktadırlar.

Son yıllardaki çalışmalarda doğal öğelerin çokça bulunduğu alanları kullanmakta olan bireylerin, suni tabloları tercih eden bireylere göre daha çabuk iyileşme potansiyeline sahip olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 3. Jackson South Community Hastanesi Miami (Mikyoun Kim Design, 2025)

Bir bahçenin iyi bir iyileştirme bahçesi olabilmesi için bazı özelliklere ihtiyacı vardır. Bunlar:

- İyileştirme bahçesinin yaklaşık %70'lik bölümünü yeşil alanlar oluşturmalı,
- İlgi çekici olmalı ve somut öğeler barındırmalı.
- Karmaşa hissi vermemeli, rahatlatıcı, dinlendirici özelliklere sahip olmalı.
- Kuşlar, balıklar, ördekler, kelebekler vb. hayvan çeşitlerinden birkaçını barındırmalı.
- Tretuarların yerden yüksekliği asgari seviyede olmalı ve gezinti yolları dar olmamalı.
- Değişik dinlenme alanları ve oturma birimleri de tasarımda yer almalı.



- İyileştirme bahçeleri farklı hastalıklara göre ihtiyaca yönelik düzenlenmeli.
- Bahçelere erişim kolay ve pratik olmalı.
- Plantasyonda kullanılan bitkinin strüktürüne, kokusuna ve zararlı etkilerinin bulunmadığına bakılmalıdır.
- Beş duyu organıyla hissedilebilen tüm öğeler hastaları rahatlatmalı ve sakinleştirmeli, olumsuz yönde etkilememelidir. Örnek olarak kanser hastalarının bulunacağı iyileştirme bahçelerinde aşırı güneşten kaçınılmalı gölgelik mekanlar oluşturulmalıdır.

İyileştirme bahçelerinde, suni göletler, şelaleler ve yapay dereler gibi öğeler kullanılırken dikkat etmek gerekir. Mesela; devamlı damlamakta olan bir musluğa benzeyen fiskeye veya rutubetli ve küflü kokan bir havuz rahatlatıcı olmaktan ziyade huzursuz edici olabilmektedir. Yatağa bağımlı olan hastalarda dışarı çıkma imkanı bulunmadığından odalarında bulunan pencerelerden bakıldığında bahçenin görülmesi gerekmektedir.

### **Kullanıcı Davranışları**

Geriatrik bireylerin iyileştirme bahçelerini kullanım biçimlerinin belirli davranış kalıpları çerçevesinde şekillendiği görülmektedir. Mevcut çalışmalar, ileri yaş grubunun açık yeşil alanlara yönelik eğilimlerinin büyük ölçüde fiziksel kapasite, duyuusal ihtiyaçlar, güvenlik beklentileri ve psikososyal gereksinimlerle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Öncelikle, geriatrik bireylerin bahçe kullanımında erişilebilirlik ve fiziksel konforun belirleyici bir unsur olduğu birçok araştırmada vurgulanmaktadır. Düz zeminli dolaşım alanları, kaymaz yüzeyler ve dinlenme birimlerinin yakınlığı, ileri yaş kullanıcıların açık alanda kalma sürelerini artırmaktadır. Literatürde, hareket kabiliyeti kısıtlı olan bireylerin özellikle geniş, engelsiz ve yönlendirmesi kolay bahçe düzenlerini tercih ettikleri; karmaşık, çok seviyeli ya da eğimli alanlarda ise kullanım sıklığının belirgin biçimde azaldığı belirtilmektedir. Araştırmalarda geriatrik kullanıcıların büyük oranda pasif rekreatif davranışlara yöneldiği görülmektedir. Oturarak dinlenme, çevredeki bitkisel dokuyu izleme, kuşları gözlemleme ve sessizce vakit geçirme gibi düşük efor gerektiren aktiviteler öne çıkmaktadır. Bununla birlikte, literatürde hafif tempolu yürüyüşlerin özellikle rehabilitasyon sürecindeki yaşlı bireyler için düzenli olarak tercih edilen bir etkinlik olduğu; ancak bu davranışın sık dinlenme ihtiyacı nedeniyle segmentlere bölündüğü ifade edilmektedir. Bu nedenle oturma birimlerinin sayısı, ergonomisi ve yerleşimi, geriatrik davranış örüntülerinde belirleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Duyusal uyarıcıların geriatrik kullanıcı davranışları üzerinde önemli etkileri olduğu da literatürde geniş biçimde ele alınmaktadır.



Çeşitli araştırmalar, kokulu bitkiler, kontrast renkler, dokunsal bitki türleri, su ögeleri ve rüzgâr sesi gibi doğal uyarcıların yaşlı bireylerde zihinsel rahatlama, duygu düzenleme ve dikkat toparlanması üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu nedenle, geriatrik bireylerin duyuşal çeşitliliğin yüksek olduğu bahçe bölümlerinde daha uzun süre vakit geçirdikleri ifade edilmektedir. Literatürde geriatrik bireylerin iyileştirme bahçelerinde sergiledikleri davranışların yalnızca bireysel ihtiyaçlara değil, aynı zamanda sosyal etkileşim eğilimlerine de dayandığı belirtilmektedir. Birçok çalışma yaşlı bireylerin bahçeyi, akranlarıyla sohbet edebildikleri bir buluşma alanı olarak gördüklerini; bu nedenle gölge altında toplanmaya uygun oturma düzenlerini tercih ettiklerini ortaya koymaktadır. Sosyal etkileşim imkânlarını destekleyen alanların, bahçe kullanım süresini artırdığı ve bireylerin ruh hâli üzerinde olumlu etkiler bıraktığı farklı araştırmalarda dile getirilmektedir. Güvenlik algısı da literatüre göre geriatrik kullanıcı davranışlarının en kritik belirleyicilerinden biridir. Kayma ve düşme riski, yön bulma zorluğu, aydınlatma yetersizliği ve personel ile görsel temasın sınırlı olduğu alanlar, yaşlı bireyler tarafından genellikle tercih edilmemektedir. Bu nedenle açık görüş sağlayan, sınırları net tanımlanmış, aydınlatması yeterli ve güvenlik unsurları görünür olan bahçelerin geriatrik kullanıcılar tarafından daha yoğun kullanıldığı ifade edilmektedir. Genel olarak literatür bulguları değerlendirildiğinde, geriatrik bireylerin iyileştirme bahçelerinde sergiledikleri kullanıcı davranışlarının, erişilebilirlik, güvenlik, duyuşal çeşitlilik, sosyal etkileşim olanakları ve fiziksel konfor gibi çok boyutlu gereksinimlerin bir arada karşılanmasına bağlı olarak değiştiği görülmektedir. Bu sonuçlar, yaşlı kullanıcıların ihtiyaçlarına duyarlı biçimde planlanmış iyileştirme bahçelerinin, psikolojik iyileşme, rehabilitasyon başarısı ve yaşam kalitesi üzerinde önemli rol oynadığını açıkça göstermektedir.

### **Mekânsal Konfor Koşulları**

Araştırmalar geriatrik bireylerin iyileştirme bahçelerini etkin ve sürdürülebilir biçimde kullanabilmeleri için mekânsal konforun kritik bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda fiziksel çevre koşullarının, mikroklimatik düzenlemelerin ve tasarım bileşenlerinin yaşlı bireylerin fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde ele alınması gerektiği çeşitli araştırmalarda vurgulanmaktadır. Öncelikle, çalışmalar termal konforun yaşlı kullanıcılar açısından en hassas alanlardan biri olduğunu ortaya koymaktadır. Geriatrik bireyler sıcaklık dalgalanmalarına karşı daha duyarlı olduğundan, gölge oranı yüksek alanların, ağaç örtüsünün yoğun olduğu bölgelerin ve yaz aylarında ısıyı kıran pergola ya da tentelerin kullanımının bahçe kullanım süresini artırdığı



belirtilmektedir. Aynı şekilde soğuk ve rüzgârlı dönemlerde rüzgâr kesici bitkisel perdeleme, korunaklı köşeler ve güneş alan oturma noktaları yaşlı bireylerin mekânda daha rahat hissetmesini sağlamaktadır.

Aydınlatma koşulları da literatürde geriatrik konforun önemli bileşenlerinden biri olarak görülmektedir. Yaşla birlikte görme kapasitesinin azalması nedeniyle, homojen ve kamaşma yaratmayan bir aydınlatma düzeninin tercih edildiği; yetersiz ya da fazla parlak ışıklandırılmış alanlarda düşme kaygısının arttığı ifade edilmektedir. Özellikle akşam ziyaretleri için yol kenarı aydınlatmaları, yönlendirme noktalarının ışıklandırılması ve oturma alanlarının hafif ancak yeterli ışık seviyesine sahip olması konforu belirgin biçimde artıran unsurlar arasında yer almaktadır. Akustik konfor, literatürde geriatrik iyileştirme bahçeleri açısından giderek daha fazla önem kazanan bir diğer çevresel faktördür. Çalışmalar, yoğun trafik, hastane servis girişleri veya teknik birimlerden kaynaklanan gürültünün yaşlı bireylerde huzursuzluk, dikkat dağınıklığı ve stres oluşturduğunu belirtmektedir. Buna karşılık yumuşak seslerin –akarsu sesi, kuş cıvıltıları, rüzgârda hareket eden yaprak dokusu gibi– geriatrik kullanıcıların rahatlamasını ve mekânla bağ kurmasını kolaylaştırdığı ifade edilmektedir. Bitkisel gürültü bariyerleri, su öğeleri ve doğal ses oluşturucuların bu açıdan konforu destekleyen tasarım elemanları olduğu sıkça vurgulanmaktadır.

Oturma birimlerinin ergonomisi, mekânsal konfor açısından oldukça önemlidir. Araştırmalar geriatrik bireylerin özellikle sırt destekli, kolçaklı, uygun oturma yüksekliğine sahip ve sertlik düzeyi dengeli banklarda daha uzun süre kaldığını göstermektedir. Kolçakların hem otururken destek sağladığı hem de kalkmayı kolaylaştırdığı için vazgeçilmez bir konfor unsuru olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında oturma birimlerinin gölge-güneş ilişkisine göre çeşitlendirilmesi ve sık aralıklarla konumlandırılması, yaşlı bireylerin mekânsal konfor algısını artırmaktadır. Yüzey kaplamaları da geriatrik mekânsal konforun önemli bileşenleri arasında yer almaktadır. Yapılan araştırmalar, kaymaz zeminlerin, düzgün ve kesintisiz yüzeylerin, düşük eşikli geçişlerin ve tekerlekli sandalye/destekli yürüme ekipmanı kullanımına uygun sert zeminlerin geriatrik güvenlik ve konfor açısından elzem olduğunu göstermektedir. Dengesiz, gevşek malzemeli veya eğimli yüzeylerin ise kullanım sıklığını azalttığı ve düşme riskini artırdığı ifade edilmektedir. Mekânsal konfor koşullarını destekleyen mekânın algılanabilirliği ve okunabilirliği literatürde geriatrik bireyler için kritik bir unsur olarak tanımlanmaktadır. Açık görüş sağlayan düzenlemeler, net yönlendirme işaretleri, belirgin patika hatları ve mekânsal sınırların kolay fark edilebilir olması, yaşlı bireylerde hem güvenlik hissini güçlendirmekte hem de bağımsız kullanım davranışını desteklemektedir.



Renklerde geriatric bireylerin psikolojik konforu açısından oldukça önemlidir. İyileştirme bahçeleri tasarımında kullanılacak renkler insan psikolojisi açısından olumlu etkiler sağlayacak renkler olmalıdır, şiddet huzursuzluk ve karamsarlığa neden olacak aşırılıklardan kaçınılmalıdır.

**Tablo 1. Renklerin İnsan Psikolojisi Üzerindeki Etkileri**

Renk Çeşidi	Renk Çeşitlerinin İnsan Psikolojisi Üzerindeki Etkileri
<b>Kırmızı</b>	Dikkat toplayan, ilgiyi odaklayan, enerji veren, beyni harekete geçiren, başarıma hissi, zindelik, heyecanlandırıcı, aşk, iyilik, olumlu etkileri yansıtır. Fazla olması durumunda katı, sert, günah ile ifade edilebilir.
<b>Açık Pembe</b>	Kibarlık, mülayimlik, sevimlilik, utangaçlık, korumacılık duygularını ifade eden bir renk türüdür.
<b>Turuncu</b>	Mutluluk verici, sıcaklık veren, bir araya getirici, fazla kullanıldığı takdirde rahatsızlık veren, varsıllık, aydınlık ve üretkenliği gösteren bir renk türüdür.
<b>Kahverengi</b>	Tabiatın rengi olan bu renk, yetkinliği gösteren sedatif etkisi olan bir renk türüdür. Gerçekçi, istikrarlı, gizemli durumları ifade eden bir renk türüdür.
<b>Sarı</b>	Varsıllık, aydınlık, aktif, ışılı ve eğlenceli olan sarı renk, bereket, onur ve vefayı anımsatır. Sarı, zihin fonksiyonlarının çalışmasında etkili bir renktir. Çok kullanıldığında, şiddet, haset, şüphecilik, aldatma ve üzüntü gibi duyguları çağırır.
<b>Yeşil</b>	Bu renk bitkilerin doğal rengi olduğu için ferahlatıcı ve sedatif bir etki bırakır. Sakinlik, üretkenlik, yaşam, olgunlaşma, tabiat ve maneviyatı anımsatır. Fazla kullanılması durumunda kendini beğenmişlik, ukalalık, dalgaya alma gibi duyguları tetikleyebilir.
<b>Mavi</b>	Memnuniyet, acıma, doğruluk, gevşeklik, yumuşaklık, iş birliğini ve rahatlığı ifade eder. Mavinin sedatif etkileri de mevcuttur. Rahatlatıcı olması istenen ortamlarda mavi detaylar kullanılmalıdır. Yoğun kullanıldığı takdirde mavi, üşengeçlik hissini açığa çıkarır.
<b>Siyah</b>	Siyah, dengenin sembolüdür. Siyah aynı zamanda yoğun uyumsuzluğun sembolüdür. Keder, üzüntü, nadim olmak, mucrimiyet duygularını ifade ettiği gibi, yoğun sakinleştiriciliği ve ebediyeti simgeler.
<b>Mor</b>	Bu renk gizemlilik, asillik, hicap, keder, hüznün, zihin ve aşkın toplamının sembolüdür. Fazla kullanıldığı mekanlarda rahatsız edici bulunabilir.
<b>Beyaz</b>	Beyaz, tüm renklerin birleşimi olduğundan, beraberliğin ve temiz duyguların göstergesidir. Barışı, şeffaf olmayı ve iyi niyeti temsil eder.

**Kaynak:** Elliot ve Maier, 2014; Devi, 2025.

Genel olarak bulgular, geriatric bireylerin iyileştirme bahçelerini yüksek konfor düzeyiyle kullanabilmeleri için termal, görsel, işitsel ve ergonomik koşulların birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bu koşulların bütüncül biçimde sağlandığı bahçelerin, yaşlı bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini, psikolojik iyilik hâlini ve genel yaşam kalitesini anlamlı düzeyde artırdığı görülmüştür.



### **Bitkisel Düzenleme Yaklaşımları**

Bulgular, iyileştirme bahçelerinde kullanılan bitkisel tasarımın geriatric bireylerin psikolojik iyilik hâli, duyuşal uyarılma düzeyi, mekânsal yönelimi ve genel rehabilitasyon süreçleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Çalışmalar, ileri yaş kullanıcılar için planlanan bahçelerde bitkisel düzenleme kararlarının yalnızca estetik kaygılarla değil, duyuşal zenginlik, güvenlik, erişilebilirlik ve algısal denge ilkeleri üzerinden şekillendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Öncelikle, literatürde duyuşal uyarıcı çeşitliliği geriatric bitkisel tasarımın temel ilkelerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Koku, renk, doku ve form çeşitliliği sunan bitki türlerinin yaşlı bireylerde duyuşal düzenleme, stres azaltma ve zihinsel uyarılmayı artırma üzerinde olumlu etkiler yarattığı birçok araştırmada ortaya konmuştur. Özellikle lavanta, biberiye, adaçayı gibi aromatik türlerin ileri yaş grubunda rahatlatıcı ve hafif terapötik etki sağladığı; renk çeşitliliği yüksek çiçekli türlerin ise olumlu duyuşal hâlini tetiklediği ifade edilmektedir. Bununla birlikte duyuşal yoğunluğun aşırıya kaçmaması gerektiği, görsel karmaşaya neden olmayan dengeli bir bitki kompozisyonunun geriatric kullanıcılar için en uygun seçenek olduğu belirtilmektedir. Bitkisel düzenlemede mevsimsellik de geriatric konforu ve kullanım sürekliliğini artıran önemli bir diğer yöndür. Literatür, dört mevsim boyunca yapısal özelliğini koruyan türlerin seçilmesinin, yaşlı bireylerin bahçeyi yıl boyunca tanımasını ve mekâna aidiyet duymalarını kolaylaştırdığını göstermektedir. Kış aylarında ilgi çekici gövde yapısı olan türler, ilkbahar-yaz döneminde çiçekli bitkiler ve sonbaharda yaprak renklenmesi yüksek türlerin birlikte kullanımı, geriatric kullanıcılara yıl boyunca çeşitlilik sunan sürekli bir görsel zenginlik oluşturmaktadır. Bitkisel yüksekliklerin ve yoğunluk oranlarının düzenlenmesi literatürde özellikle güvenlik ve yönlendirme açısından önem taşımaktadır. Yüksek boylu çalıların ve yoğun dikimlerin geriatric bireylerde kapalı mekân hissi ve belirsizlik yaratarak kullanım isteğini azalttığı; buna karşılık orta ve düşük boylu, görüşü kesmeyen bitkisel düzenlemelerin güvenlik hissini artırdığı belirtilmektedir. Açık görüş alanlarının korunması, yaşlı bireylerin kaygı düzeyini düşürmekte ve mekân içinde rahat hareket etmelerine olanak sağlamaktadır. Ayrıca birçok çalışma, dikenli, toksik, alerjen veya kaygan meyve döken türlerden kaçınılması gerektiğini özellikle vurgulamaktadır. Geriatric kullanıcıların cilt hassasiyeti, denge problemleri ve düşme riskleri göz önünde bulundurulduğunda, güvenli bitki seçimleri hem koruyucu hem de konfor artırıcı bir rol oynamaktadır. Bu nedenle literatür, bakım ihtiyacı düşük, döküntü oluşturmayan ve kullanıcı temasına uygun türlerin tercih edilmesini önermektedir.



Bitkisel tasarımda sıklıkla ele alınan bir diğer konu, gölge-bitki ilişkisi ve mikroklimatik etkilerin düzenlenmesidir. Geniş taç yapılı ağaçların sağladığı gölge, geriatric bireylerin sıcak hava koşullarında bahçeyi daha uzun süre kullanmasına imkân tanımaktadır. Bununla birlikte gölge alanların yerleşimi, oturma birimlerinin ve yürüyüş yollarının konfor koşullarına göre planlanmalı; aşırı gölgeleme nedeniyle nem tutan ve kayganlaşan yüzeylerden kaçınılmalıdır. Bulgulara göre geriatric kullanıcılar için önerilen önemli yaklaşımlardan biri de bitkisel odak noktalarının ve yönlendirme öğelerinin kullanılmasıdır. Farklı renk ve form özellikleriyle tanımlanan bitkisel odaklar, yaşlı bireylerin mekânsal algısını güçlendirmekte, mekânı tanımayı kolaylaştırmakta ve yön bulma davranışını desteklemektedir. Bu tür odak noktaları aynı zamanda dinlenme alanları, aktivite zonları ve geçiş mekânları için doğal referans noktaları oluşturmaktadır. Genel olarak bulgular, bitkisel düzenleme yaklaşımlarının geriatric bireylerin hem fiziksel hem psikolojik ihtiyaçlarına duyarlı bir çerçeveye ele alınması gerektiğini göstermektedir. Duyusal zenginliği dengeli biçimde sunan, güvenliği önceleyen, mevsimsel süreklilik sağlayan, okunabilir ve erişilebilir bitkisel düzenlemelerin, yaşlı bireylerin iyileştirme bahçelerini daha sık, daha uzun süre ve daha olumlu deneyimlerle kullanmasını desteklediği sonucuna varılmaktadır.

### **Terapi Süreçlerine Entegrasyon Yöntemleri**

Bulgular, iyileştirme bahçelerinin geriatric bireylerin fiziksel, bilişsel ve psikososyal rehabilitasyon süreçlerine doğrudan entegre edilebildiğini ve bu entegrasyonun iyileşme hızını, motivasyonu ve günlük yaşam fonksiyonlarını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Araştırmalarda, terapi uygulamalarının yalnızca kapalı klinik ortamlarda yürütülmesi yerine açık yeşil alanlarla desteklenmesinin geriatric bireylerde daha bütüncül bir iyileşme sağladığı vurgulanmaktadır. Bu bağlamda literatürde öne çıkan entegrasyon yöntemleri aşağıdaki hususlar çerçevesinde şekillenmektedir. Öncelikle, çalışmalar fiziksel rehabilitasyon aktivitelerinin bitkisel ve yapısal öğelerle desteklenen açık alanlarda uygulanmasının kas kuvveti, denge ve yürüme yeteneği üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Düz ve güvenli dolaşım yollarının yanında, hafif eğim değişimleri, kısa mesafeli yürüyüş rotaları ve düzenli dinlenme noktaları sayesinde fizyoterapi egzersizlerinin bahçeye entegre edilebildiği belirtilmektedir. Bulgular, açık alanda gerçekleştirilen egzersizlerin yaşlı bireylerde motivasyonu artırdığını, yorgunluk hissini azalttığını ve tedaviye devam etme isteğini güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Buna ek olarak, iyileştirme bahçeleri bilişsel rehabilitasyon sürecine de çeşitli yollarla entegre edilebilmektedir. Çalışmalar, duyu uyaran sağlayan bitkisel düzenlemelerin



yaşlı bireylerde dikkat, hafıza ve zihinsel uyarılmayı desteklediğini ortaya koymaktadır. Kokulu bitkilerle yapılan yön bulma aktiviteleri, renk-kontrast odaklı bellek egzersizleri veya farklı bitki türlerinin tanımlanmasına yönelik bilişsel görevlerin, kapalı ortamda yapılan bilişsel terapilere kıyasla daha yüksek ilgi ve katılım sağladığı vurgulanmaktadır. Ayrıca bahçıvanlık temelli terapilerin (hortikültürel terapi) geriatrik rehabilitasyon süreçlerine entegre edilmesinin özellikle etkili olduğu ifade edilmektedir. Bitki dikimi, sulama, tohum ekimi, saksı hazırlama ve hafif bakım işleri gibi faaliyetlerin hem motor becerileri desteklediği hem de psikolojik iyileşmeye katkı sunduğu belirtilmektedir. Bu tür aktivitelerin yaşlı bireylerde üretkenlik hissini güçlendirdiği, kaygı düzeyini düşürdüğü ve bir amaç duygusu oluşturduğu literatürde geniş biçimde yer almaktadır. Psikososyal terapi süreçlerinde, iyileştirme bahçelerinin sosyal etkileşimi artıran bir platform olarak işlev gördüğü görülmektedir. Araştırmalar, küçük grup aktivitelerinin açık alanda gerçekleştirildiğinde, katılım oranlarının yükseldiğini ve bireyler arası iletişimin güçlendiğini göstermektedir. Grup sohbet alanları, ortak etkinlik masaları ve gölge altında toplanmaya uygun oturma düzenleri, psikososyal terapilerin doğal bir parçası hâline gelmektedir. Bu entegrasyon, yalnızlık hissini azaltılmasına ve sosyal bağların güçlendirilmesine katkı sunmaktadır. Ayrıca, bulgular stres azaltmaya yönelik terapötik yaklaşımların bahçeye entegre edilmesinin yaşlı bireylerde belirgin bir rahatlama sağladığını göstermektedir. Doğal sesler, su öğeleri, aromatik bitkiler ve sakin oturma alanları, nefes egzersizleri, meditasyon ve gevşeme terapilerinin açık alanda uygulanmasına olanak tanımaktadır. Çalışmalar, doğal ortamın stres hormonlarını azaltan fizyolojik etkileri nedeniyle bu tür aktivitelerin klinik iç mekânlara kıyasla daha yüksek terapötik yanıt oluşturduğunu belirtmektedir. İyileştirme bahçelerinin günlük yaşam aktivitelerine hazırlık (ADL - Activities of Daily Living) terapilerine entegre edilmesinin geriatrik bireylerin bağımsızlık düzeyini artırdığı ifade edilmektedir. Yön bulma, basit hareket planlama, dikkat toplama ve rutin oluşturma gibi günlük yaşam işlevlerinin bahçe içinde kontrollü biçimde simüle edilmesi, özellikle bilişsel gerileme yaşayan bireylerde olumlu geri dönüşler sağlamaktadır.

İyileştirme bahçelerine entegre edilebilecek bir diğer iyileştirme ve terapi türü de hayvanla terapidir. Otistik ve mental retarde bireylerde daha sık kullanılmaktadır. Henüz Alzheimer olmayan bireyin evinde köpek veya kedisi bulunuyorsa birey, Alzheimer olduktan sonra evde bulunan hayvanı yadsımıyor. Bunun sebebi ise hayvanın varlığına önceden beri alışkın olmasıdır. Çok ileri vakalarda Alzheimer olan birey kimseyi tanıyamaz hale gelir ve ruhsal problemleri başlar. Yine de hayvanların verdiği olumlu enerjiyi başka varlıklarda bulmak güçtür. Evde balık, kuş, kedi, köpek vb. hayvanlar bireye huzur verir. Aynı zamanda stresi uzaklaştırıp mutluluk verir. Eğer hayvan bireyde alerji etkisi



oluşturmuyorsa, doğal antidepresan kaynağı olabilir. Bazı kişiler, hayvanların kişilerin kendi öz benliklerini hatırlatmasına yardımcı olduklarını belirtiyorlar. Hayvanların sabır, güven, mutluluk vb. duyguları aşıladıklarını, onlarla birlikte günün stresini yorgunluğunu attıklarını vurguluyorlar. Ayrıca çocuk sahibi olamayan bireylerin bu isteklerini bir yönde evcil hayvanlarla gidermiş oldukları gözlenmektedir. Hippoterapi ise, atın nötral vücut ısısından faydalanarak spastisitesi olan bireylerin spastisitesinin azaltıldığı bir yöntemdir. Bu yöntem daha çok "Serebral Palsi"li çocuklarda kullanılmaktadır.

Müzikle terapi yöntemleri de yine kapalı alanda olduğu kadar açık alanda da uygulanabilir ve iyileştirme bahçelerine entegre edilebilir bir metottur. Doğanın veya yapay olarak hazırlanan müzikal seslerin, melodilerin farklı ruhsal problemlere göre psikolojik ve fizyolojik etkilerini kullanarak disiplinli bir metotla yapılan tedavi çeşidine "Müzikle Tedavi" denilmektedir. Bu tedavi, fiziksel ve ruhsal problemleri olan bireylerin psikolojik durumunu ayırt etmeye ışık tutan bir iletişim yoludur. Farklı bir açıdan bakıldığında müzikle tedavi, bireylerin özgüvenini artırmakta, fiziksel engelli bireylerin egzersizlerini yaparken motive olmasına katkı sağlamakta ve o bireyleri hayata bağlamaktadır. Müzikle tedavinin geçmişi, Asya, Amerika, Avrupa, Afrika ve birçok Türk medeniyetlerine kadar dayanmaktadır (Gençel, 2006).

## SONUÇ

Son yıllarda mimari ve statikte meydana gelen gelişmelerle birlikte artık hastaneler çok katlı yapılar haline gelmiştir. Yeşilden ve doğadan giderek uzaklaşan bu yapılar yükseldikçe pencereden bakıldığı zaman diğer binaların görüldüğü kasvetli bir manzaraya sahiptirler. Bu durum iyileşme sürecini yavaşlatmakta ve hastaların psikolojisine olumsuz etki etmektedir. İyileştirme bahçeleri bu noktada önemli bir alternatiftir. Kapalı bir mekan ne kadar güzel olursa olsun tek başına yeterli değildir. Hastanelerde kapalı mekanlardaki kalite ve özen açık alanlarda da olmalı ve hastalar için hastalıkların türlerine göre iyileştirme bahçeleri oluşturmalıdır. Özellikle geriatric bireylerde bazı hastalıklarda bireylerin ömrünün kalanında sürekli tedavi gördüğü rehabilitasyon sürecine girdiği görülmektedir. Ayrıca bu hastalıklar kronik olup, uzun yıllar boyunca benzer egzersizlerin yapıldığı hastalıklardır. Bu durumda ortam havasız ve basıksa durum daha da kötüleşir. Bu merkezlerde yapılan egzersizler "İyileştirme Bahçeleri"nde de uygun koşullar sağlandığı takdirde ferah bir şekilde yapılabilir. Duyu bütünleme terapisi dış ortama uyarlanabilir. Değişik aktivitelerle, örneğin müzik duvarı sayesinde



engelene uygun bireyler rehabilite edilebilir. Bu sayede birey bir bahçede rahatlarırken aynı zamanda rehabilite olur.

Bu çalışma, geriatric bireylerin fiziksel, bilişsel ve psikososyal gereksinimlerini merkeze alan iyileştirme bahçelerinin tasarım, kullanım ve terapötik etkilerine ilişkin literatürü ayrıntılı biçimde inceleyerek, bu kullanıcı grubuna yönelik bahçe planlamasının temel bileşenlerini bütüncül bir bakış açısıyla ortaya koymuştur. Bulgular, iyileştirme bahçelerinin yalnızca estetik bir dış mekân düzenlemesi olmaktan öte, yaşlı bireylerin sağlık süreçlerine doğrudan katkı sağlayan, tedavi sürecini destekleyen ve yaşam kalitesini artıran önemli bir terapötik alan olduğunu göstermektedir. Çalışma kapsamında geriatric bireylerin bahçeleri kullanma biçimlerinin çok boyutlu olduğu ve bu davranışların mekânsal kurgudan bitkisel düzenlemeye, mikroklimatik koşullardan terapi entegrasyon yöntemlerine kadar çeşitli tasarım parametreleriyle yakından ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Kullanıcı davranışlarına yönelik bulgular, güvenlik, erişilebilirlik, yön bulma kolaylığı ve oturma-dinlenme ihtiyaçlarının geriatric bahçe kullanımının sürdürülebilirliğini belirleyen temel değişkenler olduğunu göstermektedir. Termal, görsel ve akustik konfor gibi mekânsal konfor bileşenlerinin doğru yönetilmesinin ise yaşlı bireylerin bahçeyi daha uzun süre ve daha rahat kullanmalarını sağladığı belirlenmiştir. Bitkisel düzenleme yaklaşımlarına ilişkin literatür bulguları, duyuşsal uyaran çeşitliliğinin dengeli biçimde sunulduğu, mevsimsel süreklilik sağlayan, görüşü kapatmayan ve güvenli türlerle oluşturulan bitkisel kompozisyonların geriatric kullanıcılar için hem psikolojik hem de fiziksel açıdan olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu tür düzenlemeler hem yönlendirici hem de sakinleştirici bir mekânsal atmosfer oluşturarak bahçenin terapötik niteliğini güçlendirmektedir. Çalışmanın önemli bir diğer sonucu, iyileştirme bahçelerinin terapi süreçlerine entegrasyonunun rehabilitasyon etkinliklerinin etkililiğini artırdığı yönündedir. Fiziksel egzersizlerin açık alanda uygulanması, bahçivanlık temelli aktivitelerin terapiye dâhil edilmesi, bilişsel ve duyuşsal uyarımın doğal çevreyle desteklenmesi ve sosyal etkileşimin dış mekânda teşvik edilmesi geriatric bireylerde ölçülebilir düzeyde olumlu sonuçlar üretmektedir. Literatür, bu entegrasyonun tedaviye uyumu artırdığını, motivasyonu güçlendirdiğini ve bağımsız yaşam becerilerini desteklediğini açık biçimde ortaya koymaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, geriatric bireylere yönelik iyileştirme bahçelerinin tasarımında kullanıcı davranışları, mekânsal konfor, bitkisel düzenleme ve terapötik entegrasyonun birbirini tamamlayan temel bileşenler olduğu anlaşılmaktadır. Bu alanların bütüncül bir yaklaşımla planlanması, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyelini belirgin biçimde yükseltmektedir.



Literatür taraması çerçevesinde elde edilen bu sonuçlar, sağlık tesislerinde iyileştirme bahçelerine yönelik farkındalığın artırılması, tasarım standartlarının geliştirilmesi ve bu alanların geriatrik bakım modellerine sistematik biçimde entegre edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda iyileştirme bahçeleri, geleceğin yaş dostu sağlık sistemlerinin ayrılmaz bir bileşeni olarak değerlendirilmelidir.

**Yazar Katkıları :** Makale tek yazarlıdır.

**Destek:** Yazarlar bu makalenin araştırması, yazarlığı ve/veya yayını için herhangi bir finansal destek almamıştır.

**Çıkar Çatışması :** Makalede yazarlardan herhangi biri için herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Veri Erişebilirliği :** Veriler talep üzerine temin edilebilir.

**Etik Onay ve Katılım İzni:** Etik onay gerekmemektedir.



#### KAYNAKÇA

- Akın, Z.Ş. (2006), *Çocuklar için iyileştirme bahçeleri* (Yüksek Lisans tezi). Erişim adresi: <http://ulusaltezmerkezi.com/cocuklar-icin-iyilestirme-bahceleri/>
- Alhambra, (2025). Alhambra gardens, <https://www.alhambra.org/en/generalife-alhambra.html>, Erişim Tarihi: 10.12.2025
- Arslan, M. ve Katipoğlu, E. (2011), Kentsel çevrede yaşlı kişilerin sağlığı ve etkinlikler için bitki yetiştiriciliğinin önemi, *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1-2, 44-52. Erişim adresi: <http://www.dergipark.gov.tr/download/article-file/203208>
- Başgün, Ö. F., & Bulut, Y. (2025). Landscape management for disaster-prone cities: disaster resilient park proposal. *Journal of Environmental Engineering and Landscape Management*, 33(2), 187–206. <https://doi.org/10.3846/jeelm.2025.23563>
- Boffi, M., Pola, L., Fumagalli, N., Fermani, E., Senes, G., & Inghilleri, P. (2021). Nature Experiences of Older People for Active Ageing: An Interdisciplinary Approach to the Co-Design of Community Gardens. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702525>.
- Bulut, Y., & Göktuğ, T. H. (2006). Sağlık bulma yönünde çevresel bir etken olarak iyileştirme bahçeleri. *Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpaşa University (JAFAG)*, 2006(2).
- Çetinkaya Ö. E., Ünal Çilek M., (2021). *Research & Reviews in Architecture, Planning and Design*, Bölüm adı:(The Design Theories and Principles Of Healing Gardens), Gece Publishing, Editör: Assoc. Prof. Dr. Sertaç GÜNGÖR, Basım sayısı:1, Sayfa Sayısı 156, ISBN:978-625- 8075-16-8, İngilizce (Bilimsel Kitap)
- Çukur, D. (2010), Okul öncesi çocukluk döneminde sağlıklı gelişimi destekleyici dış mekan tasarımı, *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 12, 70-76. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/195767>
- Devi, A. (2025). “The Psychology of Colors”. *International Journal Of Scientific Research In Engineering And Management*. <https://doi.org/10.55041/ijrsrem49849>.
- Ekren, E. (2021). Design Guidelines for Therapeutic Gardens. Proceedings of International Exchange and Innovation Conference on Engineering & Sciences (IEICES). <https://doi.org/10.5109/4739239>.



- Elliot, A., & Maier, M. (2014). Color psychology: effects of perceiving color on psychological functioning in humans. *Annual review of psychology*, 65, 95-120. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115035>.
- Fumagalli, N., Fermani, E., Senes, G., Boffi, M., Pola, L., & Inghilleri, P. (2020). Sustainable Co-Design with Older People: The Case of a Public Restorative Garden in Milan (Italy). *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su12083166>.
- Gámiz-Gordo, A., Ferrer-Pérez-Blanco, I., & Reinoso-Gordo, J. F. (2020). The Pavilions at the Alhambra's Court of the Lions: graphic analysis of muqarnas. *Sustainability*, 12(16), 6556.
- Gençel, Ö. (2006), Müzikle tedavi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 697-706. Erişim adresi: [http://www.firkat.de/download/daten/Muzikle\\_Tedavi.pdf](http://www.firkat.de/download/daten/Muzikle_Tedavi.pdf)
- Heród, A., Szewczyk-Taranek, B., & Pawłowska, B. (2024). Formulating evidence-based design guidelines for therapeutic gardens tailored to elderly populations: a synthesis of reminiscence and preference studies. *Acta Scientiarum Polonorum Hortorum Cultus*. <https://doi.org/10.24326/asphc.2024.5303>.
- Mikyong Kim Design, (2025). Miami Jackson Hospital: Healing Garden, <https://myk-d.com/projects/ripple/>, Erişim Tarihi: 01.07.2025
- Nieberler-Walker, K., Desha, C., Roiko, A., Caldera, H., & Bosman, C. (2025). Sustainable healing environments: guidelines for designing therapeutic gardens for integrated hospital care. *Smart and Sustainable Built Environment*. <https://doi.org/10.1108/sasbe-09-2024-0380>.
- Polat, A.T. (2017), Terapik Peyzajlar, *Plant Dergisi*, Erişim adresi: <http://www.plantdergisi.com/yazi-doc-dr-ahmet-tugrul-polat-266.html>
- Pouya, S., Bayramoğlu, E. ve Demirel, Ö. (2014), Şifa Bahçesi Tasarım Yöntemlerinin Araştırılması, *Kastamonu Üni., Orman Fakültesi Dergisi*, 15(1), 15-25. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/159763>
- Sakıcı, Ç. ve Var M. (2014), Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastane Bahçelerinin (Açık Alan Terapi Üniteleri) Düzenlenmesi Kriterleri, *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 14 (1), 101-112. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/159500>



Sakıcı, Ç., Çelik, S., & Kapucu, Ö. (2013). Kastamonu'daki hastane bahçelerinin peyzaj tasarımlarının değerlendirilmesi. *SDU Faculty of Forestry Journal*, 14, 64-73.

Tsai, M. (2022). Vernacular healing landscapes in Australian aged-care gardens. *Landscape Research*, 47, 400- 413. <https://doi.org/10.1080/01426397.2022.2039602>.

Ünal M. (2019). Çocuk Merkezli Öğrenme Ortamları: Okul Öncesi Çocuklar İçin Bir Okul Tasarla, Bölüm adı:(Okul Bahçelerindeki Ekolojik Alanlarda Bitkilendirme Esasları), *PEGEM Akademi*, Editör: Yaşare AKTAŞ ARNAS, Basım sayısı:1, Sayfa Sayısı 467, ISBN:978-605-241-608-2, Türkçe (Bilimsel Kitap)

Zhu, L., & Sarah, J. (2024). History and Evolution of the Healing Gardens: Investigating the Building-Nature Relationship in the Healthcare Setting. *SSM- Qualitative Research in Health*. <https://doi.org/10.1016/j.ssmqr.2024.100450>.