

Sağlık Bulma Yönünde Çevresel Bir Etken Olarak İyileştirme Bahçeleri

Yahya Bulut Tendü Hilal Göktuğ

Atatürk Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Peyzaj Mimarlığı Bölümü, 25240, Erzurum

Özet: Tarih boyunca insanların doğayı sağlık bulma yönünde çeşitli amaçlarla kullandığı bilinmektedir. Doğanın bir parçası olan bahçeyi; insanların dinlenmek, eğlenmek, kendilerini iyi hissetmek, aktif veya pasif aktivitelerde bulunmak için seçtikleri güvenilir alanlar olarak tanımlamak olasıdır. İlerleyen mühendislik ve teknoloji, artan nüfus yoğun bir şehircilik anlayışını da beraberinde getirmiştir. Tabiatın gittikçe uzaklaşan, daha çok betonun hakim olduğu bu şehirlerde insanlar çağın vebası olarak kabul edilen depresyon ve buna bağlı bir çok psikolojik rahatsızlıklara maruz kalmışlardır. Günümüzde birçok bilim adamı doğal veya düzenlenmiş çevrenin sağlıklı kalma ve iyileşme üzerine katkılarını araştırmakta olup bu konuda önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmanın amacı rehabilitasyon merkezlerinde tedavi edilen zihinsel ve fiziksel özürü çocukların, huzurevlerinde kalan yaşlıların ve hastanelerde tedavi gören hastaların psikolojik ve fiziksel sağlıkları ile sosyal yaşantıları üzerine sağlık bahçelerinin olumlu etkilerini ve bu etkilerin oluşmasındaki tasarım ilkelerinin belirlenmesini konu alan araştırmaları incelemek ve bu araştırmaların sonuçlarını ortaya koymaya çalışmaktır.

Anahtar kelimeler: iyileştirme bahçeleri, bitkisel terapi, açık alan

Healing Gardens as an Environmental Factor to be Fit

Abstract: It is known that throughout his history human being has used the nature for different aims to keep his fitness. It is possible to define gardens that are the part of the nature as the secure areas that people choose for recreation, entertainment, active or passive activities. Advanced engineering and technology and overpopulation have caused an understanding of dense urbanisation. In these cities very far from the nature and where mostly concrete is prevalent, people are exposed to the psychological disorders such as depression which is said to be the plague of our age. Today many authors have researched the contributions of an environment that is natural or designed naturally on the health and found considerable important evidence. The aim of this study is to review the papers dealing with the favourable effects of the health gardens and their design factors on the children treated in the rehabilitation centres, the old in the charity houses and psychologically treated patients in hospitals and their social lives; and to interpret the outcomes of these studies.

Keywords: Healing gardens, horticultural therapy, outdoor space

1. Giriş

Tarih boyunca insanların doğayı sağlık bulma yönünde çeşitli amaçlarla kullandığı bilinmektedir. Lundquist (2000)'e göre dünya efsanelerinde bahçe; acı ve keder içinde olan insanların dinlenmek, korunmak ve kendilerini iyileştirmek için bir sığınak olarak seçtikleri güvenilir yerler olarak tarif edilmektedir (Stigsdotter, 2005).

Ortaçağların başında ise hastaların, doğal alan özelliği gösteren kilise ve manastır avlularında tedavi edildiği, ancak 19.yy'da tedavi yöntemlerinde önemli değişiklikler yaşandığı saptanmıştır. Mikropların kırılmasını ve hastanın direncinin artırılmasını sağlayan etkenler arasında, hastaların tedavi olduğu ünitelerin steril ve düzenli yerler olması gerektiği ortaya konulmuştur. Mühendisliğin de ilerlemesiyle beraber çok katlı hastane yapılarının inşa edildiği ve bu hastanelerde ki hastaların iyileşme oranlarının arttığı ama aynı

zamanda stres seviyelerinde de artış olduğu belirlenmiştir (Whitehouse et al., 2001).

Günümüzde birçok bilim adamı doğal ve düzenlenmiş çevrenin insan sağlığı ve iyileşme üzerine etkileri konusunda çalışmalar yürütmektedirler. Özellikle farklı hasta gruplarını tedavi eden; hastane, yaşlıların kaldığı bakımevi, zihinsel ve fiziksel özürü olanların tedavi gördükleri rehabilitasyon merkezleri, psikiyatri merkezleri vb. kuruluşların bahçelerinin tasarımlarını bu yönde incelemiştir (Whitehouse et al., 2001).

Bu çalışmanın amacı rehabilitasyon merkezlerinde tedavi edilen zihinsel ve fiziksel özürü çocukların, huzurevlerinde kalan yaşlıların ve hastanelerde tedavi gören hastaların psikolojik ve fiziksel sağlıkları ile sosyal yaşantıları üzerine iyileştirme bahçelerinin olumlu etkilerini ve bu etkilerin oluşmasındaki tasarım ilkelerinin belirlenmesini konu alan araştırmaları incelemek ve bu

araştırmaların sonuçlarını ortaya koymaya çalışmaktır.

2. İyileştirme Bahçelerinin İnsanlar Üzerindeki Olumlu Etkileri

İnsanların kendilerini psikolojik ve fizyolojik yönden iyi hissetmeleri için tasarlanan ve uygulanan bahçelere iyileştirme bahçeleri denmektedir. İyileştirme bahçeleri genellikle stresi azaltmayı ve sağlık durumunu iyi yönde etkilemeyi hedefleyen huzurevleri, rehabilitasyon merkezleri ve hastaneler gibi bakım kuruluşlarının bahçelerinde tasarlanmaktadır (Elings, 2006).

Yakın zamanda gündeme gelen iyileştirme bahçeleri ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda insan mekanizmasının tabiatla birebir ilişkili olduğu bulunmuş olup, yaşam stresi ve psikolojik sarsıntılarla doğa arasında bir bağlantı kurulmuş ve doğanın insan yaşamında bir tampon görevi üstlendiği anlaşılmıştır (Sherman et al., 2005). Ayrıca doğanın ve iyi düzenlenmiş dış mekan alanlarının insanlar üzerindeki stresi azalttığı ve ruhsal durumlarını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir (Whitehouse et al., 2001).

2.1. İyileştirme Bahçelerinin Zihinsel Ve Fiziksel Engelli Çocuklar Üzerindeki Olumlu Etkileri

Doğa ve doğal alanların çocuk gelişimi ve çocuk psikolojisi üzerine birçok olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir.

Doğayla birebir temasın çocuk gelişiminde, çocukların duygularını, şefkat ve moral duygularını olumlu yönde etkilemekte, çocukların kişilik gelişimlerine ve şahsiyet gelişimine pozitif fayda getirmektedir. Çocukta kendine güven, kendine saygı, özgünlük ve kapasitede artışın meydana geldiği bilinmektedir (Kellert ve Derr, 1998).

Doğal alanlar, sağlıklı çocuklar üzerinde pozitif fayda sağlamakla birlikte zihinsel ve fiziksel özürlü çocuklar üzerinde de olumlu etkilere sahiptir. Bu sebeple doğal özellik taşıyan iyileştirme bahçeleri hastaneye yatırılan çocuklar için de önemli görülmektedir (Horsburgh, 1995). Sağlıklı yaşama katkıda bulunan dış mekan alanları, hastaların iyileştirilmesinde özellikle pediatrik alanda rol oynamaktadır (Devlin ve Arnell, 2003).

İyileştirme bahçeleri fiziksel semptomları dindiren, stresi azaltan, aktif veya pasif

aktiviteler sayesinde çocukların esenliklerini artıran doğal mekanlardır (Cooper-Marcus ve Barnes, 1999).

Zihinsel ve fiziksel engelli çocukların buldukları hastanenin terapi bahçesinde aktif ve pasif oyunlara katılması, psikolojilerini pozitif yönde etkilemekte olup, çocuklar daha paylaşımcı, daha sakin olmakta, görevlilere ve bakıcılarına karşı daha itaatkar yaklaşmaktadırlar. Bu çocuklar bahçede sürekli değişik şeyler keşfedip bulduklarından dolayı canları sıkılmamakta, daha neşeli ve paylaşımcı olmaktadır (Said, 2003).

Hollanda Sağlık Konseyi çocuklar için doğru tasarlanmış dış mekan alanlarının, çocukları fiziksel aktivitelerde bulunmaya teşvik ettiğini ve bu aktivitelerin fiziksel veya psikolojik hasta çocuklar üzerinde pozitif katkıların olduğunu, özellikle yapılan aktivitelerin çocuk kas-iskelet gelişimini desteklediğini ve obezite gibi rahatsızlıkları minimize ettiğini açıklamıştır (Elings, 2006).

2.2. İyileştirme Bahçelerinin Yaşlı İnsanlar Üzerindeki Olumlu Etkileri

Doğal alanlar ve profesyonelce düzenlenmiş dış mekan alanları birtakım fiziksel ve psikolojik baskılar altında bulunan yaşlı insanlar için de hiç şüphesiz ki önem taşımaktadır (Beer, 2003).

Son zamanlarda yapılan çalışmalar sonucunda, sağlık bahçelerinin ve bu bahçelerde yapılan çeşitli aktivitelerin yaşlıların hayatlarına pozitif etkiler kattığı bulunmuştur. Yapılan bu çalışmaların sonuçları iyileştirme bahçeleri ve bahçeciliğe olan eğilimi artırmıştır. Artık batıda bahçecilik, yaşlıların boş zamanlarını değerlendirmek için yaptıkları aktivitelerin başında gelmektedir (Burgess, 1990; Hill ve Relf, 1983).

İnsanların sağlığını iyileştirmek için bilinçli olarak tasarlanmış iyileştirme bahçeleri kapsamındaki bu spesifik bahçelerin yaşlılar üzerindeki pozitif etkileri şu şekilde sıralanabilir:

İyileştirme bahçeleri, yaşlı bireylere sosyalleşme fırsatları vermekle beraber, geniş alanda aktivite imkanı da (çim biçme, bahçecilik, çelik dikme vs.) sağlamaktadır. Ayrıca önceki ev hayatlarının hatırlanması ve uyarılmasına da imkan vermektedir (Brawley, 2005).

Mooney ve Milstein (1994)'e göre sağlığı koruma ve iyileştirme yönünde tasarlanmış bu bahçeler yaşlı insanların hislerini ve dikkatli kalma süresini yükseltmektedir. Hastaların bu bahçelerde çeşitli aktivitelere katılması diğer yaşlılarla olan iletişimlerini artırmaktadır. Ayrıca yaşlı insanların hafızaları yenilenmekte, fiziksel hareketlilikleri ve motivasyonları artmakta olup, bu bahçelerde onlara başarı elde etmek için fırsatlar sunulmaktadır (Elings, 2006).

Yeşil alanlarda yapılan fiziksel egzersizlerin sağlık durumlarını iyi yönde etkilediği ve çeşitli kronik hastalık risklerini azaltmaya karşı pozitif etkileri olduğu ispatlanmıştır. Fiziksel aktiviteler, sağlıklı yaşama katkı sağlamakta, kalp rahatsızlığı riskini ve diğer hastalık risklerini de azaltmaktadır (Caspersen et. al. 1991; Elings, 2006).

2.3. İyileştirme Bahçelerinin Hastanede Bulunan Hastalar Üzerindeki Olumlu Etkileri

Profesyonel yaklaşımlarla düzenlenmiş hastane bahçelerinin hastalar, refakatçiler ve personeller üzerindeki pozitif etkileri Ulrich (1999)'a göre şu şekilde sıralanabilir;

Doğal manzaraları seyreden ve iyi düzenlenmiş bahçelerde dolaşan hastaların, analjezik gibi güçlü ağrı kesici ilaç alan gruplardan daha az ağrı hissettikleri, pencereleri tabiata bakan odalarda kalan hastaların pencereleri duvara bakan hastalarla karşılaştırıldığında daha kısa zamanda hastaneden çıktıkları ve ameliyattan sonra çıkabilecek komplikasyonların (başağrısı, bulantı vb.) daha aza indirildiği görülmüştür.

Ayrıca bu konu hakkında yapılan birçok çalışma bahçenin ve tabiatın hasta ve ailesinin memnuniyetini artırmayı desteklediğini kanıtlamıştır. Gözleme dayalı bu araştırmalar hastane bahçelerinin ayrıca sağlık memurlarının da memnuniyetini artırdığını ve bunun kalifiye personel çalıştırmada bir avantaj olabileceğini desteklemiştir.

Gerek hastalarca kullanılan ilaç oranlarındaki azalış gerekse personelin verimindeki artış ve hasta- refakatçi memnuniyeti göz önüne alınırsa iyileştirme bahçelerinin dikkate değer biçimde ekonomik katkı sağladığı görülmektedir.

İyileştirme bahçeleri, yöneticiler, personeller ve hasta bakıcılar gibi her zaman yoğun baskılara maruz kalan insanların iş kalitesini ve çalışan-hasta iletişimlerini artırarak, yoğun rekabetin yaşandığı bu tip kurumları olumlu bir pazar haline dönüştürmektedir.

3. İyileştirme Bahçelerinin Tasarım İlkeleri

İyileştirme bahçeleri planlanırken diğer bahçelerin tasarım ilkeleriyle uyuşan ve benzerlik gösteren bir yaklaşımla hareket edilir. Ancak bu kriterler iyileştirme bahçelerinde kendine özgü anlamlar kazandıracak şekilde uygulanmaktadır.

‘İyileştirme bahçesi’ başlığı altında farklı spesifik bahçeler yer almaktadır. İyileştirme bahçeleri düzenlenirken temel olarak hitap ettiği hasta grubunun gereksinimleri göz önüne alınmalı, ayrıca sağlık personelinin ve ziyaretçilerin gereksinimleri ve hasta- refakatçi, hasta –ziyaretçi ilişkileri de dikkate alınarak tasarıma yön verilmelidir.

3.1. Zihinsel Ve Fiziksel Engelli Çocuklar İçin Düzenlenen İyileştirme Bahçeleri Tasarım İlkeleri

Zihinsel ve fiziksel engelli çocuklara yönelik olarak düzenlenen iyileştirme bahçeleri tasarlanırken birtakım spesifik tasarım ilkelerinin göz önünde bulundurulmalıdır. Bu ilkelerin bir kısmını şu şekilde sıralayabiliriz.

Zihinsel ve fiziksel engelli çocukların rehabilitasyon amaçlı buldukları kurumların bahçe düzenlemeleri yapılırken fiziksel güvenilirlik ve terapatik faydalar için fonksiyonellik ön planda olmalı, bahçe dizaynı devamlılık teşkil etmelidir. Hastaların güvenliği ve bahçenin devamlılığı için kurum çalışanları tarafından bahçeye bakılmalı ve gerekli onarım işleri yapılmalıdır (Anonim, 2006a).

Rehabilitasyon merkezlerinde hastaların tarım ve hayvancılıkla uğraşabilecekleri üniteler, boş zamanlarını değerlendirebilecekleri oyun alanları, spor alanları ve sosyal faaliyetlerde bulunabilecekleri rekreasyonel alanlar oluşturulmalıdır.

Bununla beraber bahçenin inşası ve fiziksel tasarımı sadece özürli çocuklara yönelik olmamalı, bahçenin kullanımı çocuklar ve personel için eşit ölçüde planlanmalıdır (Whitehouse et al., 2001).

Çocukların aileleriyle ve oradaki görevlilerle rahatça vakit geçirecekleri, oturup bir şeyler paylaşabilecekleri alanların yanında bahçede değişik aktivitelerin yapılabileceği ve çocukların istediklerinde yalnız kalabilecekleri çeşitli alanlara yer verilmelidir (Anonim, 2006a).

Çocuklar için tasarlanan hastane bahçelerinde katı yapılara yüksek oranlarda yer verilmesi sevimsiz ve sakıncalı görülmektedir (Whitehouse et al., 2001).

Çok katlı yapılar arasında kalan bahçeler, insanlar üzerinde birtakım psikolojik baskılara sebep olmaktadır. Bu yüzden bahçenin, insanların algılayabilecekleri ölçeklere indirilmesi çok önemlidir. Bunun için yüksek yapıların önüne yapının sertliğini kıracak ve insanlar üzerinde yarattığı baskıyı en aza indirecek bir bitkisel tasarım yapılmalı ve donatı elemanları seçilmelidir (Anonim, 2006a).

Bu bahçelerde zehirli ve dikenli bitkilerden kaçınılmalıdır. Rüzgarın ve bitkinin meyveleri aracılığıyla kuşları ve kelebekleri çağıran bitkiler kullanılmalı, fazla sayıda arıyı ve böceği cezbeden bitkilerden uzak durulmalıdır (Anonim, 2006a).

Çocukların güneşten yararlanması istenildiği için, geniş çaplı ağaç ve çalılıarın arka planda, küçük çaplı olan ağaç ve çalılıarın ise ön planda kullanılmalıdır (Karaelmas, 1998).

Bahçenin yola bakan kısmında toz, gürültü, rüzgar gibi etkilere karşı bitkilendirme yoluyla önlem alınmalıdır (Karaelmas, 1998).

Bahçe tasarımı çeşitliliği içinde barındırmalıdır. Çeşitli formlar, tekstürler, mevsimsel dikkat çekiciler ve renkler gibi. Bu tip kullanımlar insanların duyarlarını uymayı sağlamaktadır. Yeterince çeşitliliğin olmaması bahçeyi sevimsiz hale getirmekte, bu da bahçenin amacından sapması anlamına gelmektedir. Bu bahçeler, onların özgürce dolaşıp oynayabilecekleri şekilde düzenlenmeli, bitkiler renkleri, formları, kokuları, meyveleri ve ışık oyunları bakımından ilginç ve egzotik olmalıdır (Hart,1993; Hass ve Mc Cartney 1996; Anonim, 2006a).

Bahçede vurgu yaratmak için çeşitli anahtar niteliğinde elemanlar veya bitkiler kullanılmalıdır. Bu odak noktaları insanların tam olarak nerede olduklarını saptamada yardımcı olmaktadır. Yollar sade bir şekilde düzenlenmeli, kafa karışıklığına yol açacak düzenlemelerden kaçınılmalıdır. Ayrıca alanda

bir yerden öbür yere geçişler kolaylıkla sağlanabilmelidir (Anonim, 2006a).

Mekanda kısa yada uzun süreli dinlenme yada oyalanma imkanı sağlayan, güneşten ve diğer iklimsel faktörlerden koruyucu özellikte olan gölge elemanları ve oturma birimleri oluşturulmalı, büyüklerin çocukları rahatça izleyebilecekleri ve çocukların her mevsimde kullanabilecekleri amacı unutulmamalıdır (Karaelmas, 1998).

Çevrede bulunan renkler ve ışık hastaların iyileşmesinde anahtar bir role sahiptir. İnsanların üzerinde değişik renklerin etkileri belirlenmiş, terapi hizmeti verilen özel alanlarda renk düzenlenmeleri için tavsiyeler verilmiştir. Bu tavsiyelerin bir kaçış şöyledir: su mavisi için insan tenindeki elektriği ve kas gerilimini azalttığı, sarının enerjik bir renk olduğu ve hastaları canlı kıldığı, ayrıca yeşil rengin hastayı dinginleştirdiği belirlenmiştir. Bu iki renk tedavi gören çocuklar için de uygun renklerdir (Whitehouse et al., 2001).

Çocuklar için değişik, dikkat çekici ve onlarla oynayabilecekleri yapılar oluşturulmalıdır (Anonim, 2006a). Bunun yanında çocukların özgürlük duygusunu geliştirici etkiye sahip çim alanları tesis edilmeli, çocukların bu alanlarda kendi dünyası ile baş başa kalarak kendini ve çevreyi tanıması sağlanmalıdır (Karaelmas, 1998).

Ayrıca rekreasyon alanı içinde bulunan fakat işlerliği olmayan süs havuzları, çocukların su ile kısa süreli temaslarını sağlayacak şekilde planlanmalı ve geliştirilmelidir. Çünkü çocuğun su ile teması onun gerilimden kurtulmasına, kendine güven duymasına yardımcı olmaktadır (Karaelmas, 1998; Anonim, 2006a).

Evcil hayvanlarda çocukların ilişkilerinin gelişmesinde, samimi olmalarına ve morallerinin artmasına katkıda bulunmaktadır. Hayvanlar sadece onları besleme zorunluluğu değil, sağlıklı ilişkileri ve kendine güveni beraberinde getirmektedir (Davis, 2004). Bu sebeple bu tip kurumların dış mekan düzenlemelerinde hayvancılık ünitelerine de yer verilebilir.

3.2. Yaşlı İnsanlar İçin Düzenlenen İyileştirme Bahçeleri Tasarım İlkeleri

Yaşlı insanlara yönelik düzenlenen iyileştirme bahçelerinin tasarımında bu insanların içinde bulunduğu fiziksel ve psikolojik durumları göz önünde

bulundurulacak çeşitli tasarım kriterlerine uyulması gerekmektedir. Bu ilkelerden bazıları şöyledir.

Bu bahçeler için gerekli olan tasarım kriterleri, estetik güzellikten çok daha karmaşık olan yaşlıların fiziksel ihtiyaçlarına ve diğer gereksinimlerine hitap edici olmalıdır (Brawley, 2005).

Yaşlı insanların fiziksel ve zeka kabiliyetleri, istekleri, tercihleri, hayat tarzları farklıdır. Yaşlanma süreci devam ederken insanlar psikolojik ve fizyolojik olarak değişirler. Yaşlı insanlar için çevresel tasarım yapılırken bu değişimler göz önüne alınmalı onları yormayacak, uyaracak ve yaşamlarını daha kolay sürdürebilecekleri mekanlar tasarlanmalıdır (Billings, 2004).

Kimi yaşlılar sessiz, sakin ve barışçıl ortamlar ararlarken bazıları daha aktif daha canlı ve uyarıcı alanlardan zevk alırlar (Brawley, 2005). Bu yüzden dış mekanlarda bu iki isteği de karşılayabilecek, aktif veya pasif farklı aktiviteler için küçük açık alanlar tasarlanmalıdır.

Doğru tasarlanmış, doğal özelliklerin bulunduğu hoş görünen mekanlar arasındaki yürüme yolları yaşlıları yürümeye teşvik etmektedir (Joseph et al., 2005). Yürüme yolları tasarlanırken belirli kriterlere dikkat edilmesi gerekmektedir. Örneğin, sonu olan şeyler yaşlı insanlara hep ölümü hatırlattığından dolayı yollar bir döngü şeklinde devam edecek şekilde tasarlanmalıdır (Anonim, 2006a). Yürüme yolları kaplamasının keskin, köşeli, kaygan ve yansıyan malzemelerden olmaması gerekmektedir. Başlıca yaya yolları minimum 1 m. genişliğinde olmalı %5'ten fazla eğime sahip olmamalıdır. Eğer eğim %5'i geçerse trabzan basamak ve rampa yapılmalıdır (Billings, 2004). Ayrıca yollar kolayca anlaşılabilir ve kargaşaya yol açmayacak şekilde düzenlenmeli, hastaların yolları kolayca bulmalarına yardımcı olacak odak noktaları tasarlanmalıdır (Anonim, 2006a; Billings, 2004).

Yollar ve düzenlenen aktivite alanları binadan ve oralara yakın yerlerden gözlemlenecek şekilde olmalıdır. Binalar arasındaki uzaklık, yaşlıların bahçede dolaşmalarını sınırlandırabileceğinden dolayı 60 m.den fazla olmamalıdır (Billings, 2004; Brawley, 2005).

Yaşlı insanlar, fiziksel bozukluklardan dolayı güvenliklerini sağlamak için bir takım fiziksel yapılara ihtiyaç duymaktadırlar. Bu yüzden kaldırımsız yürüme yolları, trabzanlar, iki yönlü trafik vb. onların dolaşmalarını kolaylaştırmakta ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlamaktadır (Brawley, 2005). Hastaların nerede olduklarını saptayabilecekleri çeşitli işaretler koyulması da hastaların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olmaktadır (Anonim, 2006a).

Kaplamalar orta derecede koyu ve mat malzemelerden seçilmelidir. Ayrıca seçilen malzemelerin kaygan olmaması da dikkat edilmesi gereken başka bir husustur (Brawley,2005; Anonim, 2006a).

Yaşlıların kaldığı huzurevi ve bakımevi dış mekan tasarımlarında dikkat edilmesi gereken başka bir konu ise uygun bitki kullanımıdır. Alanda renk, form ve tekstürleriyle dikkat çeken bitkiler kullanılmalı, sakin bir ortam yaratılmalıdır (Anonim, 2006a).

Zehirsiz bitkiler kullanılmalı, bitkiler ışığın kontrolünü sağlayabilecek ve yansımayı en aza indirecek şekilde seçilmelidir (Anonim, 2006a).

Yaşlılar için yapılan tasarımlarda kullanılacak möble tiplerini de doğru seçmek lazımdır. Yaslanılacak bir arkılığı ve destek alınacak bir kolu olan banklar, sabit bahçe salıncağı, uyku hamakları, şezlong, portatif bahçe möbleleri vb. dış mekan elemanları planlamada kullanılmalıdır (Bozar, 2003).

3.3. Hastanede Bulunan Hastalar İçin Düzenlenen İyileştirme Bahçeleri Tasarım İlkeleri

Genel olarak hastaneler, her yaşta ve her kesimden hastanın bulunduğu kozmopolit kurumlardır. Hastane bahçelerini kullanan grupların büyük farklılıklar arz etmesinden dolayı bu kurumların bahçelerinin tasarımında yukarıda sayılan tasarım ilkelerinin tümüne riayet etmek gereklidir.

Psikiyatri servisi bulunan hastanelerde yukarıda belirtilen tüm tasarım ilkelerinin yanı sıra şu tasarım ilkeleri de göz önüne alınmalıdır (Anonim, 2006a):

Seçilen materyaller ruh sağlığı yerinde olmayan hastaların kötü kullanımına karşı dayanıklı olmalı, hastaların kendilerine zarar verebilecekleri nitelikte olmamalı, alanda hastaların güvenliğini tehlikeye düşürmeyecek materyaller kullanılmalıdır.

Bahçede kullanılan bitkiler veya başka objeler, hastaları izlemekle sorumlu olan görevlilerin görüş alanlarını daraltmayacak şekilde olmalı, bahçedeki hastaların güvenliği tam olarak sağlanmalıdır.

Bahçede hastaları sakinleştirecek yumuşak renkler kullanılmalı; mavi, beyaz, lila gibi renkler kullanılırken kırmızı ve oranj gibi renkler tercih edilmemelidir.

Öte yandan hastanede kalan tüm hastaların bahçeyi aktif olarak kullanamayacağı, sadece kaldıkları odanın penceresinden seyrederek birtakım faydalar elde edebilecekleri unutulmamalıdır. Bu sebeplerden dolayı hastanenin hasta bakım odalarının pencereleri olabildiğince bahçeye bakmalı, görüşü engelleyecek yapısal veya bitkisel eleman bulunmamalıdır. Bahçelerde beton vb. yapılar aşırı kullanılmamalı, yeşilin ve doğanın hakim olduğu bahçeler tasarlanmaya çalışılmalıdır (Ulrich, 1999).

Hastane bahçelerinde, hasta kullanımı için tasarlanmış mekanlar dışında sağlık personelinin dinlenebilecekleri, bir şeyler yiyip içebilecekleri, sadece onlara özgü mekanlar ile hastaları ziyarete gelen insanların oturup bekleyebilecekleri, stres atabilecekleri mekanlar da tasarlanmalıdır (Ulrich, 1999).

4. Sonuç

Tıp ve çevre psikolojisi dalında yapılan araştırmaların sonuçları farklı sağlık koruma hizmetleriyle bahçe düzenlerinin ilgili olduğunu göstermiştir. İyileştirme bahçelerinin insanlar üzerinde yapmış olduğu fiziksel ve psikolojik pozitif etkiler ele alındığında iyileştirme bahçesi tasarımının kapsamlı ve benzersiz bir çalışma olduğu görülmektedir. İyileştirme bahçeleri tasarımında, peyzaj mimarı, mimar, terapist, psikolog gibi farklı profesyonel disiplinlerin işbirliği içinde olması gerekmektedir.

Kaynaklar

- Anonim, 2006a. Sulis Design, Healing gardens. <http://www.sustland.umn.edu>.
- Anonim, 2006b. Yaşam “dünyada yaşlı nüfus artıyor” Anadolu Ajansı. <http://www.maksimum.com>.
- Anonim, 2006c. Haber “Türkiye Nüfusunun Yüzde 12.29’u Özürlü”. <http://www.canturk.com>.
- Beer, A., 2003. How do we know what users of spaces need - those less able bodied Environmental settings to support the particular needs of those who have difficulties moving around the problems of the elderly. <http://www.Thesteelvalleyproject.info>

Batı ülkelerinde “iyileştirme bahçelerine” verilen önem hızla büyümesine rağmen, Türkiye’de henüz yeterli seviyeye ulaşamamıştır.

Oysa Türkiye’de özel gereksinime ihtiyaç duyan insanların sayısı azımsanmayacak ölçülerdedir. Yapılan istatistikler; Türkiye’de yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payının yüzde 5,5-5,7 dolaylarında olduğunu ve Türkiye’de 3,5 milyon yaşlı bulunduğunu göstermiştir (Anonim, 2006b).

Bununla beraber Türkiye Özürlüler Araştırması geçici sonuçlarına göre, nüfusun yüzde 12.29’unu, yani yaklaşık 8.5 milyonunu özürlüler oluşturmaktadır. 68 milyon 622 bin 559 kişilik Türkiye nüfusunun 8 milyon 431 bin 937’si özürlüdür. Özürlülerin 3 milyon 783 bin 197’si erkek, 4 milyon 648 bin 740’ı kadın olup, erkek özürlülerin toplam nüfusa oranı yüzde 11.1, kadın özürlülerin oranı ise 13.4’dür (Anonim, 2006c).

Rakamlar incelendiği zaman toplum içerisinde özürlü sayısının ne kadar fazla olduğu anlaşılmaktadır. Bu sebeple zihinsel ve fiziksel özürlü bireylerin kimlik sahibi olmaları ve toplum içerisinde her alanda aktif rol oynamaları ülke gelişimi açısından son derece önemlidir.

Türkiye’de özel bakıma gereksinim duyan insan sayısının çokluğuna rağmen iyileştirme bahçeleri ve bahçeciliğin bir terapi yöntemi olarak kullanılması konusu hakkında henüz yeterince çalışma yapılamamış, ilgili kamu kurum ve kuruluşlar ile özel sektör bu konuda aydınlatılamamıştır.

Öte yandan ülkenin yaşadığı mali sıkıntılar, bu tip kuruluşların dış mekan çevre düzenlemesine yeterince özen gösterilmesini engellemiştir. Bu konuya gerek kamu sektörü gerekse özel sektörün biran önce eğilmesi ve gerekli bütçenin ayrılması gerekmektedir.

- Billings, K., 2004. Elderly of Yakima, <http://online.caup.Washington.edu/course/larc571/archival/kristen-archival.pdf>.
- Bozar, M., 2003. Huzurevleri ve Yaşlı Bakımevlerinde Dış Mekan Tasarımı: Ankara Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Ankara.
- Brawley, E., 2005. Raising the Bar In Designing Senior Environments. The 12th Annual Affordable Housing Conference Spokane Convention Center 334 West Spokane Falls BlvdSpokane, Washington.

- Burgess, C.W., 1990. Horticulture and its application to the institutionalized elderly. *Activities, Adaptation and Aging*, 14(3):51-61.
- Caspersen, C.J., Bloembergen, B.P., Saris, W.H., 1991. The prevalence of selected physical activities and their relation with coronary heart disease risk factors in elderly men: the Zutphen Study, 1985. *American Journal of Epidemiology*, 133 (11), 1078-1092.
- Cooper-Marcus, C. ve Barnes, M., 1999. *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons, 323-384.
- Davis, J., 2004. *Psychological Benefits Of Nature Experiences: An Outline Of Research And Theory With Special Reference to Transpersonal Psychology*. Naropa University and School of Lost Borders. <http://www.johndavis.com.tr>.
- Devlin, A.S. ve Arneill, A.B., 2003. Health Care Environments and Patient Outcomes: A Review of the Literature. *Environment and Behavior*, 35(5): 665-694.
- Elings, M., 2006. People-plant interaction: the physiological, psychological and sociological effects of plants on people. *Farming for Health-Springer Agriculture Book*. Ed: Jan Hassink and Majken van Dijk (eds). Printed in the Netherlands .Chapter 4: 43-55.
- Hass, K.L. ve McCartney, R., 1996. The Therapeutic Quality of Plants, *Journal of Therapeutic Horticulture*, 8:61-67.
- Hart, R. 1993. Kids need wild places, gentle guidance. *American Horticulturalist* 72(11):3.
- Hill, C.O. ve P.D. Relf., 1983. Gardening as an outdoor activity in geriatric institutions. *Activities, Adaptation and Aging*, 3 (1): 47-54.
- Horsburgh, C.R. Jr., 1995. Healing by design. *The New England Journal of Medicine*, 333, 735-740.
- Joseph, A., Zimring, C., Harris-Kojetin, L. ve Kiefer, K., 2005. Presence and visibility of outdoor and indoor physical activity features and participation in physical activity among older adults in retirement communities. *Journal of Housing for the Elderly*. 19(3/4): 143-167
- Karaelmas, O., 1998. Başbakanlık Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Saray Rehabilitasyon Merkezi Dış Mekan Planlaması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı. Ankara.
- Kellert, S. ve Derr, V., 1998. *National study of outdoor wilderness experience*. Washington, DC: Island Press
- Said, I., 2003. Garden as an Environmental Intervention in Healing Process of Hospitalized Children .Kustem 2nd Annual Seminar on Sustainability Science and Management, Environment.
- Sherman, Sandra A., Mardelle McCuskey Shepley and James W. Varni., 2005. Children's Environments and Health- Related Quality of Life: Evidence Informing Pediatric Healthcare Environmental Design. *Children, Youth and Environments* 15(1): 186-223.
- Stigsdottir, A., 2005. *Landscape Architecture and Health. Evidence-based health-promoting design and planning*. Doctoral thesis, Faculty of Landscape Planning, Horticulture and Agricultural Science Department of Landscape Planning, Swedish University of Agricultural Sciences Alnarp.
- Ulrich, R.S., 1999. Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. In C. Cooper-Marcus and Barnes, eds. *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons, 27-85.
- Whitehouse, S., Varni, J.W., Seid, M., Cooper-Marcus, C., Ensberg, M.J., Jacobs, J.R. and Mehlenbeck, R.S., 2001. Evaluating a Children's Hospital Garden Environment. Utilization and Consumer Satisfaction, *Journal of Environmental Psychology*. 21, 301-314.