



Univerza v Novem mestu
Fakulteta za *zdravstvene vede*

TERAPEVTSKE FITOKMETIJE

E-priročnik

Sabina Krsnik, Luka Kristanc, Andreja Papež Kristanc,
Lilijana Mahne, Marko Cvetko, Alenka Zapušek, David Geršak,
Nevenka Kregar Velikonja, Karmen Erjavec

E-priročnik je nastal v okviru projekta Terapevtske fitokmetije: razvoj terapevtskih aktivnosti kot podpore dejavnosti zdravstvenega varstva na kmetijah, ki je sofinanciran s strani Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja.



Univerza v Novem mestu
Fakulteta za *zdravstvene vede*

**Sabina Krsnik, Luka Kristanc, Andreja Papež Kristanc,
Lilijana Mahne, Marko Cvetko, Alenka Zapušek,
David Geršak, Nevenka Kregar Velikonja,
Karmen Erjavec**

TERAPEVTSKE FITOKMETIJE

E-priročnik



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Novo mesto, 2024

Sabina Krsnik, Luka Kristanc, Andreja Papež Kristanc, Lilijana Mahne, Marko Cvetko, Alenka Zapušek, David Geršak, Nevenka Kregar Velikonja, Karmen Erjavec

TERAPEVTSKE FITOKMETIJE

E-priročnik

<i>Izdaja</i>	Elektronska izdaja
<i>Izdajatelj</i>	Univerza v Novem mestu Fakulteta za zdravstvene vede
<i>Založnik</i>	Založba Univerze v Novem mestu
<i>Stilistično in grafično pregledala</i>	Sabina Krsnik
<i>Tehnično uredila</i>	Sabina Krsnik
<i>Dostopno na</i>	https://www.zalozba-unm.si/index.php/press/catalog/book/65
<i>Cena</i>	Brezplačna publikacija
<i>Izdano</i>	Novo mesto, 2024

E-priročnik je nastal v okviru projekta Terapevtske fitokmetije: razvoj terapevtskih aktivnosti kot podpore dejavnosti zdravstvenega varstva na kmetijah, ki je sofinanciran s strani Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja.



To delo je ponujeno pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva - Deljenje pod enakimi pogoji 4.0 Mednarodna licenca. / This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share like 4.0 International License.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID [187339011](#)

ISBN 978-961-6770-70-5 (PDF)

KAZALO

1	UVOD	1
2	OSNOVNA IDEJA TERAPEVTSKIH FITOKMETIJ.....	1
	2.1 Kaj je terapevtska kmetija?	1
	2.2 Kakšna je dodana vrednost bivanja na terapevtski fitokmetiji?.....	5
	2.3 Zakaj se uporabniki odločijo za terapevtsko fitokmetijo?	5
	2.4 Na kakšne načine je mogoče združiti kmetijstvo in oskrbo?.....	7
	2.5 Kaj lahko ponudijo terapevtske kmetije?	7
3	O PROJEKTU TERAPEVTSKE FITOKMETIJE	8
	3.1 Ergoterapija	9
	3.2 Ekoterapija.....	9
	3.3 Fitoterapija	10
4	KLJUČNI UPORABNIKI TERAPEVTSKIH KMETIJ	11
	4.1 Starejši odrasli	11
	4.2 Ljudje z izgorelostjo	13
	4.3 Mladi, ki potrebujejo posebno skrb	15
	4.4 Invalidi	18
	4.5 Podjetja zdravje na delovnem mestu	20
5	ZAKONSKE ZAHTEVE	23
	5.1 Dopolnilna dejavnost na kmetiji – druge vrste izobraževanja	23
	5.2 Kmetije kot učni zavodi/učna okolja.....	25
	5.3 Ureditev področja fitoterapije kot terapevtske metode	26
6	PROSTORSKE ZAHTEVE	29
7	DRUGE ZAHTEVE.....	30
8	PRIMERI DOBRE PRAKSE.....	31
	8.1 Kmetija Divji vrt	31
	8.2 Kmetija Mahne	33
	8.3 Kmetija Markovi	34
	8.4 Kmetija Vrhivšek.....	36
	8.5 Kmetija Šteflak.....	38
9	ZAKLJUČEK	39
10	LITERATURA	41

1 UVOD

Spreminjanje gospodarskih in socialnih razmer se močno odraža tudi na podeželju. Naraščanje brezposelnosti, zlasti med mladimi, med katerimi je veliko visoko izobraženih, vzbuja skrb. Povečevanje brezposelnosti močno povečuje tveganje za revščino in socialno izključenost. Za ohranjanje delovno aktivnega prebivalstva na podeželju, pa tudi vitalne krajine je potrebno spodbujati gospodarske dejavnosti, ki bodo prispevale k aktivaciji in razvoju endogenih potencialov lokalnega okolja in s tem prispevale k povečevanju dodane vrednosti, ohranjanju obstoječih oziroma ustvarjanju novih (predvsem zelenih) delovnih mest na podeželju. V ta namen Program razvoja podeželja RS za obdobje 2014–2020 poudarja, da je treba spodbujati razvoj novih dopolnilnih dejavnosti na kmetijah zlasti na področjih, ki omogočajo izkoriščanje prednosti določenega lokalnega okolja, med drugim bogato naravno in kulturno dediščino in socialno podjetništvo. Tako zeliščna terapevtska kmetija, ki jo imenujemo terapevtska fitokmetija, združuje krepitev dediščine na področju zdravilnih rastlin in možnost razvoja novih oblik socialnega podjetništva. V okviru koncepta večnamenskega kmetijstva, ki poudarja ekonomijo cilja, terapevtska fitokmetija združuje kmetijske, učne in socialne dejavnosti. Bistveno je, da terapevtska fitokmetija z novo dopolnilno dejavnostjo omogoča dodatni finančni vir sredstev na okolju in družbi prijazen (trajnosten) način. Poleg tega Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2021–2030 nagovarja razvoj deinstucionalizirane oblike skupnostne oskrbe, kot so različni medgeneracijski programi za zagotavljanje storitev družabništva ter drugih splošnih in specifičnih storitev vsaj del dneva, Zakon o dolgotrajni oskrbi pa predvideva finančno kritje tovrstnih storitev. Zato je pomembno, da so kmetje usposobljeni za skupnostne storitve, ki jih bo nova zakonodaja omogočila.

Namen tega e-priročnika je, da v uporabni in dosegljivi obliki posreduje ključne informacije o delovanju in možnostih razvoja terapevtskih fitokmetij, ki bodo omogočile potencialnim novim kmetijam osnovno znanje za uvedbo tovrstnih dejavnosti, obenem pa potencialnim uporabnikom predstavi možnosti in storitve, ki jim tovrstna kmetija lahko ponudi.

2 OSNOVNA IDEJA TERAPEVTSKIH FITOKMETIJ

2.1 Kaj je terapevtska kmetija?

Terapevtske kmetije nudijo primerno okolje za izvajanje različnih terapevtskih praks, obenem pa lahko zagotavljajo zdravstveno in socialno varstvo ali specializirane izobraževalne storitve za posameznike iz ene ali več ranljivih skupin. Zagotavljajo nadzorovane, strukturirane storitve oskrbe in programe dejavnosti, povezanih s kmetijstvom in naravnim okoljem, za posameznike z opredeljenimi potrebami oziroma po meri za uporabnike storitev. Take kmetije zaradi značilnosti kmetijskega gospodarstva in vpetosti v naravno okolje v svojo osnovno dejavnost vpletejo elemente ekoterapije, ergoterapije, fitoterapije in drugih terapevtskih praks in se po potrebi povežejo s strokovnjaki posameznih terapevtskih področij. Te storitve se izvajajo za starejše odrasle, mlade in otroke. Terapevtske kmetije so oblika kmetij, ki se pogosto v Evropi imenujejo tudi »kmetije za oskrbo« (angl. »care farm«), saj za

spodbujanje zdravja ljudi, socialne vključenosti in izobraževalnih koristi uporabljajo kmetijsko dejavnost, pojavlja pa se tudi besedna zveza »zelena oskrba« (»green care«), saj se oskrba v glavnem izvaja v naravnem okolju kmetije. Ljudje obiskujejo terapevtske kmetije iz različnih razlogov. Lahko potrebujejo zdravstveno in socialno varstvo, duševno zdravje in dobro počutje, rehabilitacijo ali program specifičnega izobraževanja (Handbook for Dutch Care Farmers, 2001; Loue idr., 2014).

Terapevtske fitokmetije so običajno manjše kmetije, ki se ukvarjajo pretežno ali tudi z gojenjem zelišč in zdravilnih rastlin, saj te lahko zaradi ekstenzivne narave dela svojo osnovno dejavnost učinkovito povezujejo socialnovarstvenimi, terapevtskimi ali izobraževalnimi storitvami.



Terapevtska fitokmetija temelji na socialnovarstveni in pedagoški dejavnosti, katere osrednjo usmerjenost predstavlja izkušnja življenja in dela na fitokmetiji. Ta je pomembna predvsem za dve ranljivi ciljni skupini: mladostniki s posebnimi potrebami in starejši odrasli nad 65 let. Na terapevtski kmetiji ciljne skupine izvajajo različne dejavnosti (Harding idr., 2014; Gorman in Cacciatore, 2017).

- **Učijo in ohranjajo sposobnosti:** S strukturiranim delom z zdravilnimi rastlinami pridobivajo znanje in veščine o zdravilnih rastlinah in različnih novih terapevtskih pristopih, zlasti fitoterapije, ekoterapije in ergoterapije; vzpostavljajo in/ali vzdržujejo sposobnosti, veščine in znanje za delo in prosti čas; skrbijo za vzdrževanje fine in grobe motorike, spomina - kognicije, čutenja – sensorike, istočasno pa z učenjem praktičnih veščin višajo meje svoje vztrajnosti, zmogljivosti in ne nazadnje tudi samoučinkovitosti;
- **Medgeneracijsko družijo:** Skozi skupno delo in odgovornost pri opravilih na kmetiji, npr. delu z zdravilnimi rastlinami, udeleženci vzpostavljajo in ohranjajo medosebne odnose ter komunicirajo s skupino in z različnimi generacijami, kar pripomore k utrjevanju socialnih kompetenc, razvoju občutka skupnosti in pridobivanju veščin za delovanje v širšem družbenem okolju;
- **Sprejemajo storitve inovativnih terapevtskih pristopov:** Terapije, kot so fitoterapija, ekoterapija in ergoterapija, ki vključujejo uporabo relaksacijskih in regenerativnih tehnik,

temelječih na izpostavitvi slušnim, vidnim in olfaktornim (vohalnim) dražljajem v naravnem okolju, ki ima glede na ugotovitve nevroznanstvene stroke zaradi vpliva na razpoloženje, višje kognitivne funkcije (spomin, pozornost, presojanje in sprejemanje odločitev) in avtonomno živčevje potencialno velik pomen zlasti pri obvladovanju težav v čustvovanju in vedenju, v zdravljenju anksioznosti, blagih do zmernih depresivnih stanj in posttravmatskih motenj, poleg tega pa ima lahko vlogo tudi v upočasnjevanju kognitivnega upada pri starejših odraslih ter preprečevanju in zdravljenju srčno-žilnih in drugih kroničnih bolezni.

Nizozemska, ki je vodilna na področju uvajanja terapevtskih kmetij, prevladujoče uporablja te kmetije kot alternativo dnevnim centrom za ljudi, ki potrebujejo oskrbo, vključno z osebami z demenco. Cilj je ponuditi novo zasnovano oskrbo, usmerjeno v majhna in domača okolja. Oskrba je pogosto organizirana v manjših enotah, običajno s šest do osem stanovalci, v katerih se integrirano izvajata osebna nega in aktivna dnevna rutina. Osebe skupaj z uporabniki opravlja dela, kot so kuhanje, čiščenje in urejanje vrta. Ta zasnova psihosocialne oskrbe skuša ljudem omogočiti, da čim bolj nadaljujejo način življenja, kot so ga imeli pred sprejemom v oskrbo, ter spodbuja na posameznika osredotočeno oskrbo in kakovost življenja. Prav tako v največji možni meri podpira avtonomijo uporabnikov, jim omogoča, da sami odločajo o dnevnih dejavnostih, in spodbuja socialno interakcijo in sodelovanje v dejavnostih. Takšna oskrba znatno izboljša posameznikovo kakovost življenja, ohranja in razvija njihove spretnosti in zmanjšuje izolacijo in občutek osamljenosti. Kmetije in drugo osebe, ki skrbi za starejše uporabnike dolgotrajne oskrbe, nudijo številne dejavnosti in osebno nego v varnem okolju za ljudi z vrsto različnih potreb in ranljivosti (Handbook for Dutch Care Farmers, 2001; Murray et al., 2019).

Podporne strukture za terapevtske kmetije se razlikujejo med evropskimi državami. Terapevtska kmetija lahko deluje v sklopu varstvenega centra ali centra za dnevno varstvo, v sodelovanju z socialnovarstvenim zavodom, kot samostojno delujoča kmetija, ki deluje z državno podporo, kot oskrbovalna kmetija, ki ne prejema nadomestila oz. takšna, ki prejema zasebno podporo ali plačilo, ali kot kmetija, povezana z dobrodelno ali nevladno organizacijo (Harding idr., 2014; Gorman in Cacciatore, 2017).

Pomemben vidik terapevtske fitokmetije je, da svojo dejavnost povezuje s terapevtskimi praksami ali elementi terapevtskih dejavnosti, ki so namenjene izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja. Terapevtske kmetije so torej vrsta kmetij, ki ponujajo terapevtske storitve ljudem s fizičnimi, duševnimi ali socialnimi težavami oziroma različnimi potrebami, vključno z dolgotrajno oskrbo. Nudijo lahko vrsto storitev, od že navedenih ekoterapije, ergoterapije in fitoterapije, pa do hortikulture terapije in terapije s pomočjo živali, apiterapije in drugih dejavnosti.

Terapevtske fitokmetije so posebej primerne za izvajanje storitev v povezavi z dolgotrajno oskrbo, ker lahko ponudijo edinstveno in koristno okolje še posebej za tiste posameznike, ki zavračajo institucionalno oskrbo. Takšne kmetije lahko zagotovijo občutek povezanosti z naravo, kar lahko izboljša splošno dobro počutje in kakovost življenja uporabnikov dolgotrajne oskrbe. Ključne prednosti terapevtske kmetije za namen dolgotrajne oskrbe so naslednje (Harding idr., 2014; Gorman in Cacciatore, 2017):

1. **Aktivna udeležba pri izvajanju osnovne dejavnosti kmetije:** Terapevtske kmetije lahko uporabnikom storitev ponudijo priložnost, da se vključijo v pomembne dejavnosti, kot je zeliščarstvo, vrtnarjenje in druge dejavnosti na prostem. Te dejavnosti lahko pomagajo

posameznikom pri obvladovanju čustvenih in vedenjskih nihanj oz. jim pomagajo ohraniti njihove kognitivne in telesne sposobnosti;

2. **Povezava z naravo:** Terapevtske fitokmetije ponujajo okolje, ki je bolj naravno in manj formalno kot socialnovarstvene ustanove. To lahko pomaga ljudem, da se bolje sprostijo in se lažje povežejo z naravo, kar ima lahko pomembne učinke na njihovo zdravje in dobro počutje. Bivanje v naravnem okolju lahko pomirja in zmanjšuje stres, kar je še posebej koristno za uporabnike dolgotrajne oskrbe, ki se pogosto soočajo z anksioznostjo ali depresijo;
3. **Socializacija:** Terapevtske fitokmetije lahko uporabnikom ponudijo priložnosti za druženje tako z drugimi stanovalci kot tudi s člani osebja, kar lahko pomaga v boju proti občutkom izoliranosti in osamljenosti;
4. **Povečanje samozavesti:** Izvajanje fizičnih opravil na kmetiji lahko poveča samozavest in samospoštovanje ljudem, ki se soočajo s težavami v čustvovanju in vedenju ali drugimi zdravstvenimi težavami;
5. **Terapevtski učinki:** Različne terapevtske dejavnosti, ki jih ponujajo terapevtske kmetije, lahko pomagajo pri zmanjševanju stresa, izboljšanju duševnega zdravja in spodbujanju procesa okrevanja;
6. **Izboljšano fizično zdravje:** Terapevtske fitokmetije pogosto vključujejo telesno dejavnost, kot je vrtnarjenje in druga lažja dela, kar lahko uporabnikom pomaga ohranjati fizično zdravje in mobilnost.

Terapevtske fitokmetije lahko torej ponujajo veliko prednosti za ljudi z različnimi zdravstvenimi in psihosocialnimi težavami ter uporabnike dolgotrajne oskrbe. Pomembno je tudi, da ima taka kmetija primerne prostore, usposobljeno osebje in druge vire za izpolnjevanje potreb ciljnih skupin uporabnikov. Pomembno je tudi, da so potencialni uporabniki seznanjeni, kaj lahko pričakujejo in kakšne vrste terapevtskih dejavnosti in drugih storitev kmetija ponuja.



2.2 Kakšna je dodana vrednost bivanja na terapevtski fitokmetiji?

Ljudje se učijo z izkušnjami. Izkušnja je odličen način za pridobivanje spretnosti in znanja. To je pomembno načelo za delo na kmetiji in hkrati osnova za vključevanje terapevtskih praks v okolje kmetije. Pri dejavnostih, v katere terapevtska kmetija vključuje uporabnike, posameznikom niso poudarjene njihove pomanjkljivosti, ampak njihove sposobnosti. Mnogi ljudje doživljajo, da delo na kmetiji izboljšuje njihovo zdravje, in jim obenem utrjuje občutek dejavnosti, smiselnosti in pomembnosti. Številnim osebam, ki potrebujejo oskrbo, v življenju manjka jasna strukturiranost. Zato sta strukturiranje časa in odkrivanje individualnih možnosti koristna za njihov razvoj. Takšne kmetije lahko ponudijo to strukturo. Dnevna rutina na kmetiji je na splošno ustaljena in ima določen dnevni in sezonski ritem (Handbook for Dutch Care Farmers, 2001).

V kontekstu dolgotrajne oskrbe torej lahko naslednje povzamemo prednosti bivanja na terapevtski fitokmetiji:

- neformalen značaj bivalnega okolja v primerjavi z institucionalno oskrbo,
- velika raznolikost dela in dejavnosti,
- osmišljen kontekst in kultura dela,
- vključevanje v običajno življenje,
- občutek socialne vključenosti zaradi številnih stikov s člani kmetije in drugimi,
- delo z rastlinami in zemljo,
- vidni rezultati dela,
- struktura dnevnega in letnega naravnega ritma,
- fizična zaposlenost,
- občutek smiselnosti, saj ne skrbijo samo drugi zanj/zanjo, temveč tudi on/ona skrbi za opravljeno delo, rastline in živali.

2.3 Zakaj se uporabniki odločijo za terapevtsko fitokmetijo?

Uporabniki se za terapevtsko fitokmetijo odločijo iz več razlogov, ki so pogosto povezani z iskanjem alternativnih ali dopolnilnih oblik zdravljenja in dobrega počutja, ki presegajo tradicionalne medicinske pristope. Terapevtske fitokmetije ponujajo edinstveno kombinacijo kmetijskih dejavnosti in terapevtskega dela z rastlinami v naravnem okolju, kar lahko prinese številne koristi:

- **Stik z naravo:** Veliko ljudi išče načine, kako preživeti več časa v naravi, saj stik z naravnim okoljem lahko izboljša duševno zdravje, zmanjša stres in izboljša razpoloženje. Terapevtska fitokmetija ponuja priložnost za povezovanje z naravo in izkoriščanje terapevtskih koristi naravnega okolja;
- **Aktivno učenje in pridobivanje novih veščin:** Udeležba v kmetijskih in vrtnarskih dejavnostih omogoča učenje novih veščin in znanj, kar lahko poveča občutek samozadostnosti in samospoštovanja. Učenje o rastlinah, sajenju, negi in vzdrževanju vrta lahko prinese tudi praktične koristi za vsakdanje življenje;

- **Fizična aktivnost:** Delo na kmetiji ali vrtu je fizično aktivnost, ki lahko izboljša telesno zdravje, poveča mišično moč in izboljša srčno-žilno kondicijo. Fizična dejavnost v naravnem okolju je pogosto bolj privlačna kot vadba v zaprtih prostorih;
- Čustvena in psihološka podpora: Terapevtske fitokmetije lahko nudijo varno in podporno okolje, kjer se posamezniki lahko srečujejo z izzivi in težavami v spodbudnem in neobsojajočem okolju. Skupinske dejavnosti lahko spodbujajo občutek skupnosti in pripadnosti;
- **Zmanjšanje simptomov duševnih motenj:** Nekateri se za terapevtsko fitokmetijo odločijo kot dopolnilo k tradicionalnim oblikam zdravljenja duševnih motenj, kot so depresija, anksioznost in stres. Delo z rastlinami in preživljanje časa na prostem lahko pomaga zmanjšati simptome teh motenj;
- **Iskanje miru in tišine:** V sodobnem hitrem in pogosto hrupnem svetu si mnogi želijo umika v bolj mirno in tiho okolje. Terapevtska fitokmetija lahko ponudi zavetje pred vsakodnevnim stresom in hrupom, kjer lahko posamezniki najdejo notranji mir in obnovijo svoje energije;
- **Osebna rast in samoraziskovanje:** Udeležba na terapevtski fitokmetiji lahko posameznikom omogoči čas in prostor za osebno razmišljanje, samoraziskovanje in osebno rast, kar je lahko ključnega pomena za premagovanje osebnih izzivov in izboljšanje kakovosti življenja;
- **Povezovanje s skupnostjo:** Terapevtske fitokmetije pogosto delujejo kot skupnosti, kjer lahko udeleženci delijo izkušnje, podporo in znanje. Ta občutek skupnosti in medsebojne pomoči je lahko zelo koristen za posameznike, ki se morda počutijo osamljene ali izolirane v svojem vsakdanjem življenju;
- **Dostop do sveže in zdrave hrane:** Sodelovanje na terapevtski fitokmetiji lahko udeležencem omogoči neposreden dostop do sveže, lokalno pridelane hrane. To ne samo da spodbuja zdrave prehranjevalne navade, ampak lahko poveča tudi zavedanje o pomenu trajnostne pridelave hrane in njenem vplivu na okolje in zdravje;
- **Alternativa tradicionalnim terapevtskim pristopom:** Nekateri posamezniki se morda ne počutijo udobno v tradicionalnih terapevtskih okoljih ali pa iščejo dopolnilne metode zdravljenja, ki so bolj usmerjene v naravo in telesno aktivnost. Terapevtska fitokmetija lahko ponudi drugačen pristop, ki je bolj v skladu z njihovimi osebnimi prepričanji in življenjskim slogom;
- **Izboljšanje okoljske ozaveščenosti:** Sodelovanje v dejavnostih, ki so neposredno povezane z zemljo in naravnimi cikli, lahko poveča zavedanje o okoljskih vprašanjih in spodbudi bolj trajnostne življenjske prakse.



Skupno vsem tem razlogom je iskanje celostnih in integriranih pristopov k zdravju in dobremu počutju, ki presegajo fizične vidike in vključujejo čustveno, psihološko in socialno dimenzijo. Terapevtska

fitokmetija lahko ponudi prostor, kjer se ti različni vidiki združujejo v harmonično celoto, kar posameznikom omogoča, da razvijejo bolj uravnotežen in izpolnjujoč način življenja.

2.4 Na kakšne načine je mogoče združiti kmetijstvo in oskrbo?

Kmetijstvo in oskrba se lahko med seboj prepletata na več načinov, zato obstajajo različne terapevtske kmetije (Handbook for Dutch Care Farmers, 2001):

- Terapevtske kmetije, kjer je poudarek na učinkoviti kmetijski proizvodnji, oskrba pa je podrejena;
- Terapevtske kmetije, na katerih je terapevtska oziroma skrbstvena funkcija prevladujoča in je kmetijska proizvodnja manj pomembna;
- Med tema dvema skrajnostma obstajajo številne mešane oblike.

Pri izbiri ustrezne terapevtske kmetije imajo pomembno vlogo naslednji dejavniki (Handbook for Dutch Care Farmers, 2001):

- Izbira in želje pobudnikov dejavnosti (pogosto se te oblikujejo v interakciji med kmetom in potencialnimi uporabniki);
- Usposobljenost članov kmetijskega gospodarstva za izvajanje različnih (terapevtskih) dejavnosti;
- Vključevanje drugih strokovnjakov za izvajanje oskrbe ali terapevtskih dejavnosti; razmerje med dohodkom iz oskrbe in dohodkom iz kmetijskih dejavnosti;
- Potreba po naložbah v infrastrukturo, da bi lahko določeno ciljno skupino sprejeli na terapevtski fitokmetiji;
- Prilaganje dejavnosti tako, da so uporabniki čim bolj vključeni skozi vse leto.

Na mednarodni ravni so na področju razmerja med kmetijstvom in oskrbo na kmetijah opazne tri značilne organizacijske oblike (Handbook for Dutch Care Farmers, 2001):

- Terapevtska kmetija izvaja storitve v okviru obstoječe dejavnosti na kmetijskem gospodarstvu, pri čemer so uporabniki storitev vključeni v trenutno proizvodno delo na kmetiji;
- Terapevtska kmetija je ustanovljena na podlagi obstoječe dejavnosti na kmetijskem gospodarstvu, a ustanavlja nove dejavnosti, ki so bolj ali manj tržno naravnane, pri čemer je področje oskrbe bolj ali manj ločeno od obstoječe kmetijske proizvodnje;
- Kmetijski in skrbstveni del sta ustanovljena hkrati. Kmetijski obrat je na splošno majhen in prilagojen udeležencem. Kmetijska dejavnost je podrejena ciljem oskrbe oziroma terapije.

2.5 Kaj lahko ponudijo terapevtske kmetije?

Vsaka kmetija ima svoj način dela in svoj cilj. Ponudba terapevtske kmetije se lahko razlikuje od oskrbe do vključevanja delovne sile. Na nekaterih kmetijah se oskrbujejo invalidi z več motnjami v duševnem razvoju ali starejši odrasli, ker jim vzdušje in okolica izboljšata počutje. Na nekaterih terapevtskih kmetijah udeleženci izvajajo dejavnosti, pri katerih ni zahtev po hitrosti dela in kakovosti izdelka.

Obstajajo tudi takšne terapevtske kmetije, na katerih se udeleženci usposablajo, včasih se celo pripravljajo na redno delo. Ker se terapevtske kmetije med seboj razlikujejo, se razlikuje tudi njihova ponudba (Handbook for Dutch Care Farmers, 2001).



3 O PROJEKTU TERAPEVTSKE FITOKMETIJE

V projektu »[Razvoj in uvajanje usposabljanja o zdravilnih rastlinah na učnih kmetijah – Fitokmetije](#)«, ki smo ga zaključili oktobra 2021, smo partnerji projekta razvili koncept fitokmetij, ki razvijajo izobraževalno dejavnost na kmetijah, imajo vlogo praktičnega usposabljanja fitoterapevtov, hkrati pa ponujajo delavnice in usposabljanja tudi drugim ciljnim skupinam s poudarkom na ranljivih skupinah. V širšem kontekstu so fitokmetije biodiverzitetne kmetije, ki nudijo specifično okolje za širšo paleto terapevtskih pristopov, zlasti fitoterapije, ekoterapije in ergoterapije.

V projektu »[Terapevtske fitokmetije: razvoj terapevtskih aktivnosti kot podpore dejavnosti zdravstvenega varstva na kmetijah](#)« nadalje raziskujemo možnosti, ki jih kmetije, ki slonimo na pridelavi rastlin in uporabi rastlin iz naravnih rastišč, lahko ponudimo pri blažitvi stresnega načina življenja in drugih za psihofizično stanje neugodnih okoliščin. Možnost povrnitve psihofizičnega ravnovesja vidimo v ergo-, eko- in fitoterapevtskih ter drugih terapevtskih potencialih naših kmetij.



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

3.1 Ergoterapija

Ergoterapija pomeni terapija z delom. Predstavlja čuječo prisotnost v trenutku, kjer se z osredotočenim delom odklopimo od vsakdanjih skrbi, potopljeni v ustvarjalni proces. Kmetijsko okolje nudi vrsto možnosti za tovrstne terapevtske pristope. Pletarstvo je ena izmed možnosti za ergoterapijo na kmetiji. Preseneti nas, koliko časa in truda je potrebno za izdelek. Tako ga na koncu resnično cenimo, saj smo



njegov nastanek spremljali od začetka do konca. Čudimo se kapitalistični hiperpotrošnji, v kateri so takšni izdelki prepoceni in temeljijo na izkoriščanju delovne sile iz tretjih držav, še bolj pa temu, da so se tudi nam tako smešno nizke cene do tega trenutka zdele samoumevne. Vsekakor ima posameznik po vložnem trudu v rokah konkreten pletarski unikat, ki mu pomeni samopotrditvev, ponos in dvig zaupanja v svoje sposobnosti. Osvoji novo spretnost, znanje in s tem poveča svoje kompetence ter doda kamenček v mozaiku potencialne samooskrbe. Zaradi počasnosti in dolgotrajnosti dela se pri pletarstvu urimo tudi v osredotočenosti in potrpežljivosti, kar je popolna protiutež hitečemu vsakdanjiku, pri katerem hitimo od ene dejavnosti k drugi, pa imamo kljub temu na koncu občutek, da nismo vsega opravili. Ko spoznavamo različne pletarske materiale, razširimo svoje zavedanje o možnostih, ki nam jih ponuja narava. Rastline, ki so se nam zdele

popolnoma neuporabne in morda celo moteče na naših zemljiščih (npr. srobot), postanejo dodana vrednost in priložnost za našo kmetijo.

3.2 Ekoterapija

Ekoterapija predstavlja nov medicinski pristop, ki vključuje uporabo relaksacijskih in regenerativnih tehnik, temelječih na izpostavitvi slušnim, vidnim in vohalnim dražljajem v naravnem okolju. Glede na ugotovitve nevroznanstvene stroke ima zaradi vpliva na razpoloženje, višje kognitivne funkcije (spomin, pozornost, presojanje in sprejemanje odločitev) in avtonomno živčevje potencialno velik pomen zlasti v zdravljenju anksioznosti, blagih do zmernih depresivnih stanj in posttravmatskih motenj, poleg tega pa ima lahko vlogo tudi v upočasnjevanju kognitivnega upada pri starejših odraslih ter preprečevanju in zdravljenju srčno-žilnih bolezni. Gre torej za pomembno komplementarno metodo v sklopu integrativnega medicinskega pristopa, ki prepleta spoznanja rehabilitacijske medicine s kineziologijo (zelena vadba), psihoterapijo in aromaterapijo (gozdne kopeli z izpostavitvijo hlapnim rastlinskim snovem) in fitoterapijo (uporaba pripravkov iz adaptogenih rastlin in gliv za krepitev splošne psihofizične odpornosti).



Kmetije so lahko odlično prizorišče za izvajanje ekoterapije, saj zagotavljajo okolje z bolj ali manj ohranjeno naravo s čistim ozračjem, vrstno pestrimi habitati, zeliščne vrtove in podobno. Za izvajanje posameznih metod se lahko vključuje različne strokovnjake, kot so kineziologi, delovni terapevti, psihoterapevti, fitoterapevti in aromaterapevti.

3.3 Fitoterapija

Pregled literature pokaže, da so slovenski zeliščarji v zadnjih stoletjih uporabljali v svoji praksi več kot 500 zdravilnih rastlin, kar dokazuje, da je bilo zeliščarstvo pri nas od nekdaj izjemno cenjeno in da živimo na vrstno izredno pestrem območju. Naša flora namreč sestoji iz več kot 3.500 vrst, s čimer za nekajkrat prekašamo angleško in le malo zaostajamo za nemško ali francosko. Imamo torej vse pogoje, da razvijemo svojo fitoterapevtsko stroko in jo povežemo v svoj integrativni medicinski model.

Danes so v medicini vse bolj priljubljeni polivalentni pristopi. V skladu s tem konceptom zdravimo povišan krvni tlak, sladkorno bolezen in tudi maligna obolenja. V fito- in mikoterapiji je ta pristop po navadi še bolj poudarjen, saj neredko ustvarimo individualno mešanico rastlinskih, glivnih ali celo rastlinsko-glivnih mešanic z željo po čim celovitejšem obvladovanju kliničnih težav. Takšnim mešanicam včasih rečemo inteligentne mešanice, saj so plod natančnega poznavanja farmakodinamičnih in farmakokinetičnih učinkov spojin v vključenih drogah. Za uspešno zdravljenje je ključna pravilna postavitev diagnoze, kar pa je mogoče le ob dobrem poznavanju anatomskih in fizioloških značilnosti človeškega telesa ter bolezenskih procesov. Do diagnoze pravilo pridemo s pomočjo



podrobnega razgovora (anamneze), fizičnega pregleda in po potrebi dodatnih laboratorijskih in slikovnih preiskav. Šele ko klinični skupek simptomov (klinični sindrom), ugotovitev pregleda in izsledkov preiskav uspeli povezati v zanesljivo klinično diagnozo, nastopi čas za določitev pristopa k zdravljenju. Slednje v integrativni fitoterapiji sestoji iz predpisa in uporabe zdravih pripravkov iz rastlin in gliv ter dopolnilnih metod, kot so aromaterapija, ekoterapija, gibalna terapija in dietetična podpora. Dober terapevt mora biti večč kombiniranja omenjenih metod in klasičnih medicinskih pristopov, ki jih mora prilagoditi tako prepoznanemu bolezenskemu procesu kot pacientovim potrebam in željam. Fitoterapija lahko poteka v ambulantah, ki so locirane na kmetiji, kar omogoča intenzivnejše prepletanje z drugimi metodami, kot so ergoterapija, kinezioterapija in ekoterapija, po drugi strani pa na kmetijah lahko poteka tudi izdelava pripravkov iz doma vzgojenih zdravih rastlin.

4 KLJUČNI UPORABNIKI TERAPEVTSKIH KMETIJ

Kot smo zapisali že v prvem delu, na terapevtsko fitokmetijo lahko pridejo ljudje iz različnih ciljnih skupin. V nadaljevanju na kratko opisujemo najpogostejše ciljne skupine.

4.1 Starejši odrasli

V tem poglavju opisujemo potrebe oseb, starejših od 65 let, ki potrebujejo podporo pri smiselnem preživljanju dneva. Kmetje, ki nameravajo v oskrbo vzeti starejše odrasle, morajo biti obveščeni o številnih zdravstvenih težavah, ki so pogoste v tej starostni skupini. Razumevanje teh težav je ključnega pomena za zagotavljanje ustrezne oskrbe in podpore. Med najpomembnejše zdravstvene težave starejših odraslih sodijo:

- **Bolezni srca in ožilja:** To vključuje hipertenzijo (visok krvni tlak), ishemično bolezen srca, srčno popuščanje in aritmije. Starejši odrasli so bolj nagnjeni k srčnim težavam, zato je pomembno spremljanje in upravljanje teh stanj;
- **Diabetes:** Tako tip 1 kot tip 2 sta pogosta med starejšimi odraslimi. Sladkorna bolezen zahteva skrbno spremljanje krvnega sladkorja in prehrane;
- **Osteoporoza:** Ta bolezen povzroča šibkost kosti, kar povečuje tveganje za zlome. Pomembno je zagotoviti, da starejši odrasli dobijo dovolj kalcija in vitamina D;
- **Artritis:** Vnetne in degenerativne oblike artritisa lahko povzročijo bolečine in omejitve v gibanju. Upravljanje bolečine in ohranjanje gibljivosti sta ključna;
- **Težave s spominom in demenca:** Starejši odrasli so lahko nagnjeni k težavam s spominom, vključno z Alzheimerjevo boleznijo in drugimi oblikami demence. To zahteva posebno pozornost in pristope k oskrbi;
- **Težave z vidom in sluhom:** Staranje pogosto vpliva na vid (npr. katarakta, glavkom) in sluh. Pomembno je zagotoviti, da imajo dostop do ustreznih pripomočkov, kot so očala ali slušni aparati;
- **Urinska inkontinenca:** To je pogosta težava, ki lahko vpliva na kakovost življenja. Upravljanje inkontinence je pomembno za zagotavljanje udobja in dostojanstva;

- **Prebavne težave:** To vključuje zaprtje, reflux kisline in težave s prebavo. Ustrezna prehrana in hidracija sta ključna;
- **Psihične motnje:** Depresija, anksioznost in osamljenost so pogoste pri starejših odraslih. Psihološka podpora in družabništvo sta zelo pomembna;
- **Kronične bolečine:** Različni vzroki lahko povzročijo kronične bolečine, ki jih je treba ustrezno obravnavati in upravljati.

Kmetje, ki skrbijo za starejše odrasle, bi morali biti tudi seznanjeni z osnovami prve pomoči in imeti na voljo informacije o tem, kdaj in kako poiskati zdravniško pomoč. Poleg tega je pomembno spodbujati zdrav način življenja, vključno z uravnoteženo prehrano in redno telesno dejavnost, prilagojeno sposobnostim in potrebam starejših odraslih.



Za delo s starejšimi odrasli so zdravstvene zahteve raznolike, vendar lahko na splošno poudarimo pomen fizične sposobnosti, saj delo s starejšimi odraslimi pogosto zahteva določeno stopnjo fizične moči in vzdržljivosti, na primer za pomoč pri premikanju ali dvigovanju oseb. Pomembna je tudi psihična stabilnost in čustvena odpornost, saj delo s starejšimi odraslimi lahko vključuje soočanje s težkimi čustvenimi situacijami, kot sta bolezen in osamljenost. Pomembno je tudi posebno osnovno znanje o geriatrici, prvi pomoči in tehnikah za ravnanje z določenimi zdravstvenimi stanji.

Ko kmetje sprejmejo starejše odrasle v oskrbo, je pomembno, da se zavedajo posebnih potreb in izzivov, ki jih prinaša delo s to populacijo. Tu je nekaj ključnih nasvetov:

- **Razumevanje posebnih potreb starejših odraslih:** Izobraževanje o pogostih zdravstvenih težavah, ki prizadenejo starejše, kot so omejena mobilnost, senzorične izgube (sluh, vid) in kronične bolezni;
- **Varnostno okolje:** Prilagoditev delovnega okolja, da se zmanjša tveganje za padce in poškodbe. To lahko vključuje namestitvev držal, odstranitev ovir, zagotavljanje ustrezne razsvetljave in varnostnih opozoril;

- **Prva pomoč in nujne primere:** Pomembno je, da so kmetje usposobljeni za nudenje prve pomoči in da poznajo postopke v nujnih primerih, še posebej v primeru zdravstvenih težav, pogostih pri starejših odraslih;
- **Dostop do zdravstvene oskrbe:** Zagotavljanje, da imajo starejši odrasli dostop do potrebne zdravstvene oskrbe, vključno z rednimi obiski zdravnika in dostopom do zdravil;
- **Socialna interakcija in vključenost:** Spodbujanje socialne interakcije in vključevanja starejših odraslih v dnevne dejavnosti kmetije, kar lahko pomaga pri boju proti osamljenosti in izboljšanju duševnega zdravja;
- **Prilagoditev dela:** Prilagajanje delovnih nalog starejših odraslih glede na njihove fizične sposobnosti in interese, da se zagotovi, da je delo varno in izvedljivo;
- **Spoštovanje in dostojanstvo:** Pomembno je, da se starejšim ljudem vedno izkazuje spoštovanje in da se ohranja njihovo dostojanstvo;
- **Komunikacija:** Razvijanje učinkovitih komunikacijskih veščin, ki so prilagojene morebitnim senzoričnim omejitvam starejših odraslih, kot je uporaba jasnih in enostavnih besed ter vizualnih pripomočkov, če je treba;
- **Dobrobit in osebna oskrba:** Zagotavljanje, da se osnovne potrebe starejših odraslih, kot so prehrana, hidracija in osebna higiena, redno izpolnjujejo.

4.2 Ljudje z izgorelostjo

V tem poglavju opisujemo potrebe ljudi, ki imajo zaradi dela in/ali zadev v zasebnem življenju simptome izgorelosti, zaradi česar (začasno) ne morejo delati (polni delovni čas). Kmetje, ki bi v svojem okolju gostili osebe z izgorelostjo, bi morali biti seznanjeni z različnimi zdravstvenimi težavami, ki so pogosto povezane z izgorelostjo. Te vključujejo:

- **Čustvene težave:** Izgorelost pogosto spremljajo simptomi, kot so depresija, anksioznost in občutki odtujenosti ali cinizma. Osebe lahko izkusijo tudi občutke neuspeha in nezadostnosti;
- **Fizična izčrpanost:** Eden glavnih simptomov izgorelosti je kronična utrujenost. To ni le občutek običajne utrujenosti, ampak globoka, izčrpavajoča izčrpanost, ki vpliva na vsakodnevno delovanje;
- **Motnje spanja:** Težave s spanjem, vključno z nespečnostjo, so pogoste. Osebe z izgorelostjo lahko težko zaspijo ali vzdržujejo spanec;
- **Spremembe teka in telesne teže:** Izgorelost lahko vpliva na apetit, kar vodi do izgube ali pridobitve teže;
- **Težave s koncentracijo in spominom:** Osebe z izgorelostjo lahko doživljajo težave pri koncentraciji in osredotočenosti ter slabši spomin;
- **Glavoboli in mišična napetost:** Fizične manifestacije stresa, kot so glavoboli, bolečine v mišicah in napetost, so pogoste;
- **Zmanjšana imunska funkcija:** Kronični stres lahko oslabi imunski sistem, zaradi česar so osebe bolj dovzetne za prehlade, gripo in druge okužbe;
- **Gastrointestinalne težave:** Stres in anksioznost lahko povzročita težave s prebavo, kot so zgaga, želodčne motnje ali sindrom razdražljivega črevesa.

Kmetje bi morali biti pozorni na te simptome in razumeti, da osebe z izgorelostjo morda potrebujejo posebno skrb in prilagoditve v svojem okolju. Poleg tega je pomembno, da spodbujajo zdrav življenjski slog, vključno z uravnoteženo prehrano, redno telesno dejavnostjo in zadostnim počitkom, kar lahko pomaga pri obvladovanju simptomov izgorelosti. Vendar pa je vedno priporočljivo, da se za specifične zdravstvene nasvete in pomoč posvetujejo s strokovnjaki na področju duševnega zdravja.

Za delo z ljudmi, ki trpijo za izgorelostjo, so potrebne posebne zdravstvene in psihološke kompetence. Pomembno je imeti trdno razumevanje duševnega zdravja in posebnosti izgorelosti. To vključuje poznavanje simptomov, vzrokov in strategij za obvladovanje. Empatija in sposobnost učinkovitega in sočutnega komuniciranja sta ključnega pomena pri delu z ljudmi, ki se soočajo z izgorelostjo. Delo z ljudmi v duševni stiski je lahko čustveno zahtevno, zato je pomembno, da imajo strokovnjaki trdne strategije za lastno duševno zdravje in samooskrbo.

Kmetje, ki delajo z ljudmi z izgorelostjo in jih vzamejo v oskrbo, morajo upoštevati nekaj ključnih nasvetov, da zagotovijo pozitivno in zdravilno izkušnjo tako zase kot za osebe z izgorelostjo:

- **Razumevanje izgorelosti:** Pomembno je, da se kmetje dobro seznanijo z razumevanjem izgorelosti, njenih simptomov in učinkov na posameznike. To vključuje prepoznavanje znakov stresa, anksioznosti in depresije;
- **Postopno vključevanje:** Ljudje z izgorelostjo se lahko počutijo preobremenjeni z nenadnimi ali intenzivnimi delovnimi obremenitvami. Kmetje naj postopoma vključujejo te osebe v delovne dejavnosti, začevši z lahkimi in kratkotrajnimi nalogami;
- **Poudarek na naravi in umirjenosti:** Kmetijsko okolje je idealno za izpostavljanje posameznikov naravnim, umirjajočim dejavnikom. Spodbujanje časa, preživetega v naravi, in vključevanje v umirjene dejavnosti, kot je delo z zelišči, lahko pomaga;
- **Struktura in rutina:** Redna in predvidljiva rutina lahko ljudem z izgorelostjo pomaga pri obvladovanju stresa. Kmetje naj vzpostavijo jasen urnik z rednimi odmori in zagotovijo, da naloge niso preobremenjujoče;
- **Podpora in komunikacija:** Pomembno je vzpostaviti odprt in podporen komunikacijski kanal, kjer se lahko osebe z izgorelostjo počutijo slišane in razumljene. Kmetje naj nudijo redno povratno informacijo in spodbudo;
- **Učenje in prilagajanje:** Vsak posameznik z izgorelostjo ima edinstvene potrebe in omejitve. Kmetje morajo biti pripravljeni se učiti od vsakega posameznika in prilagoditi delovne naloge ter okolje njihovim specifičnim potrebam;
- **Skupinske dejavnosti:** Skupinske dejavnosti, ki spodbujajo sodelovanje in druženje, lahko prispevajo k izboljšanju socialnih veščin in zmanjšanju občutkov izolacije.
- **Pozornost na lastno dobrobit:** Delo z ljudmi z izgorelostjo je lahko čustveno zahtevno. Kmetje morajo skrbeti tudi za lastno duševno in fizično zdravje, da lahko učinkovito skrbijo za druge;
- **Strokovna podpora:** Če je treba, naj kmetje poiščejo pomoč ali nasvete od strokovnjakov, kot so psihologi ali terapevti, ki so specializirani za obravnavo izgorelosti;
- **Varnost in zdravje na delovnem mestu:** Zagotoviti je treba varno delovno okolje, pri čemer je treba upoštevati fizično in psihično zdravje vseh vključenih.

Vključevanje ljudi z izgorelostjo v kmetijske dejavnosti lahko prinese obilo koristi, vendar zahteva razumevanje, potrpežljivost in prilagodljivost.

4.3 Mladi, ki potrebujejo posebno skrb

V tem poglavju opisujemo potrebe mladih v starosti do 18 let, ki so deležni dodatne podpore in skrbi, usmerjanje na različna področja. Kmetje, ki skrbijo za mlade s posebnimi potrebami, morajo biti obveščeni o različnih zdravstvenih težavah, ki se lahko pojavijo pri teh mladostnikih. Te težave vključujejo:

- **Intelektualne omejitve:** Mladi z intelektualnimi omejitvami se lahko soočajo s težavami pri učenju, razumevanju in obdelavi informacij. Kmetje morajo biti pripravljeni prilagoditi komunikacijo in učne metode, da bi ustrezali njihovim sposobnostim;
- **Vedenjske težave:** Nekateri mladi imajo lahko težave z vedenjem, kot so impulzivnost, agresija ali težave pri socialnih interakcijah. Kmetje morajo biti usposobljeni za upravljanje teh težav na nekonfrontacijski in podporen način;
- **Senzomotorične težave:** Otroci z motnjami, kot sta avtizem ali cerebralna paraliza, lahko imajo senzorične ali motorične težave, kar vpliva na njihovo sposobnost sodelovanja v kmetijskih dejavnostih. Ustrezne prilagoditve in pomoč sta ključni;
- **Komunikacijske težave:** Nekateri mladi morda ne morejo verbalno komunicirati ali imajo težave z razumevanjem govora. Kmetje morajo biti usposobljeni za uporabo alternativnih komunikacijskih metod, kot so znakovni jezik, slike ali komunikacijske naprave;
- **Psihične zdravstvene težave:** Mladi s posebnimi potrebami so lahko bolj nagnjeni k psihičnim težavam, kot so anksioznost, depresija in stresne motnje. Kmetje morajo biti občutljivi na znake duševnih težav in vedeti, kako ukrepati;
- **Medicinske potrebe:** Nekateri mladi lahko potrebujejo redno medicinsko oskrbo, kot so zdravila ali terapije. Kmetje morajo imeti ustrezno usposabljanje in biti seznanjeni z medicinskimi načrti posameznika.

Vzgoja in oskrba mladih s posebnimi potrebami zahteva posebno pozornost, potrpljenje in ustrezno usposabljanje. Pomembno je, da kmetje sodelujejo z izobraževalnimi in zdravstvenimi strokovnjaki, da zagotovijo najboljšo možno skrb za te mlade. Zdravstvene zahteve za delo z mladimi, ki potrebujejo posebno skrb in se izobražujejo v okviru posebnega izobraževanja zaradi intelektualne omejitve in/ali vedenjskih težav, se lahko razlikujejo glede na potrebe, vendar lahko na splošno pričakujemo nekaj ključnih zahtev, kot je psihofizična sposobnost, saj se morajo obvladovati fizične in čustvene zahteve dela z mladimi s posebnimi potrebami. To vključuje sposobnost za dolgotrajno stoječe ali sedeče delo, delo z rokami in sposobnost spopadanja s potencialno stresnimi situacijami.

Otroci/mladostniki s čustveno vedenjskimi težavami ali motnjami kažejo ponavljajoč se, trajen vzorec neprilagojenega vedenja, ki se kaže v neuspešni socialni interakciji. Moteče vedenje je lahko zunanje/eksternalizirano ali notranje/internalizirano pogojeno in se kaže s simptomi (npr. agresivno vedenje, avtoagresivno vedenje). Večina teh otrok ima veliko potrebo po sprejetosti, upoštevanju. So čustveno nestabilni, pogosto hitro prizadeti, vedejo se čustveno nezrelo in agresivno. Želijo se spremeniti, a tega ne zmorejo. Posledično se vrtijo v začaranem krogu konfliktov, tudi notranjih. Ker imajo skromne socialne veščine in nizko samovrednotenje, težko navežejo pristne stike z vrstniki.

Slika 1: Dogodek za dijake s Strokovnega centra Višnja Gora na kmetiji Divji vrt, oktober 2022



Vir: Interni vir projekta, 2022.

Otroke s čustveno vedenjskimi motnjami lahko razdelimo v štiri skupine:

- 1. skupina: otroci, ki so težko vodljivi; so agresivni, ne sodelujejo, ne ubogajo, motijo pouk – njihovo vedenje učitelji obsojajo kot nesprejemljivo;
- 2. skupina: otroci, ki so agresivni; navadno pripadajo kateri od tolp in sodelujejo pri delinkventnih akcijah;
- 3. skupina: otroci, ki se vedejo nezrelo; njihovo vedenje je pasivno, težave imajo s pozornostjo;
- 4. skupina: boječi otroci – nesamozavestni, odmaknjeni in depresivni.

Vedenjske motnje sodijo med tiste motnje, ki so za okolje moteče in povzročajo odpor. Na ta način se tudi vzdržujejo. Vedenjsko moteni otroci namreč pogosto nimajo dobrega stika z vrstniki, v adolescenčnem obdobju pa je prav ta stik nepogrešljiv. Tako se običajno počutijo manjvredne od drugih. Trudijo se izboljšati svoj položaj, zato drugim pogosto igrajo »barabo«, ki si vse dovoli, ki vse upa izreči na glas. To postane začaran krog; vrstniki jih ne sprejemajo, odrasli pa tako vedenje stalno kritizirajo. Pri delu z otroki s čustveno vedenjskimi motnjami si lahko pomagamo z različnimi tehnikami.

Navajamo tehnike, ki so nam lahko v pomoč pri umiritvi oziroma preprečitvi neprimerne vedenja:

- **Ignoriranje vedenja:** Včasih določeno vedenje služi doseganju nekega cilja in preneha, ko je ta cilj dosežen ali zaradi tega, ker je prenehal sam interes. Ignorirati vedenje je umestno, kadar vemo, da bo prenehalo samo od sebe;
- **Vključevanje v otrokove interese:** Ko se otrok med delom ali poukom igra s kakšnim neprimernim predmetom, ga povprašamo, kako deluje, nato rečemo, naj pospravi;
- **Zmanjšanje napetosti s humorjem:** S humorjem lahko včasih dokažemo neranljivost odraslega, njegovo gotovost, iz katere ga ne spravijo niti problemi niti destruktivnost. Otrok je s šaljivim odgovorom rešen dodatnih občutkov krivde ali strahu. Razširi se možnost »rešitve časti«.

posebej, ko gredo v svojem napadu preko mej, do katerih v resnici sploh niso hoteli iti. Humor lahko deluje kot preusmeritev;

- **Pomoč ob ovirah:** S pomočjo v pravem trenutku lahko preprečimo zlom kontrole;
- **Zamenjava skupine ali celotnega okolja:** Te tehnike ne uporabljamo kot kazni, temveč jo uporabimo v primerih, ko v določenem trenutku otroci ne morejo biti skupaj;
- **Povečana naklonjenost:** Otrokovu kontrolo pred naraščajočo anksioznostjo ali impulzivnostjo je včasih mogoče podpreti z večjo naklonjenostjo;
- **Interpretacija:** Mladostniku pomagamo razumeti pomen situacije, ki jo je napačno dojel ali pa mu pomagamo uvideti lastno motivacijo. Z interpretacijo uredimo mladostnikovo zmedeno percepcijo.

Delo z mladimi s posebnimi potrebami zahteva visoko stopnjo čustvene inteligence, potrpežljivosti in sposobnosti za empatijo. Delavci morajo biti sposobni učinkovito upravljati čustvene in vedenjske izzive. Pogosto je potrebno ustrezno usposabljanje ali izobraževanje, ki pokriva specifične potrebe mladih, s katerimi bodo delavci delali. To lahko vključuje tečaje o posebnih izobraževalnih metodah, obvladovanju vedenja, komunikacijskih veščinah in drugih relevantnih temah. Znanje o nujenju prve pomoči in kardiopulmonalne oživljanja (CPR) je pogosto zahtevano, saj lahko delavci naletijo na nujne zdravstvene situacije.

Delo z mladimi, ki potrebujejo posebno skrb in se izobražujejo v okviru posebnega izobraževanja zaradi intelektualnih omejitev in/ali vedenjskih težav, zahteva posebno pozornost in razumevanje. Kmetje, ki se odločijo za takšno oskrbo, lahko znatno prispevajo k razvoju in blaginji teh mladih. Tu je nekaj nasvetov, kako pristopiti k temu delu:

- **Razumevanje in potrpežljivost:** Treba je ozavestiti, da se ti otroci/mladostniki ne vedejo neprimerno zato, da bi nam nagajali ali nas spravljali ob živce. Dejstvo je, da preprosto ne znajo/zmorejo drugače. Medtem ko za druge otroke in mladostnike z drugimi posebnimi potrebami vemo, da ne zmorejo (in so zaradi svojih primanjkljajev pogosto deležni našega sočutja), pa za mladostnike s čustveno vedenjskimi motnjami velja prepričanje, da 'nočejo' in so zato deležni obsojanja. Pomembno je, da se kmetje seznanijo z različnimi potrebami in omejitvami mladih, ki jih vzamejo v oskrbo. Razumevanje njihovega ozadja in izzivov je ključno za ustvarjanje varnega in podpornega okolja;
- **Individualni pristop:** Vsak mladostnik je drugačen, zato je pomembno prilagajanje dejavnosti in učnih metod njihovim posebnim potrebam. To lahko vključuje prilagoditve v učnem načrtu, komunikacijskih metodah in ravni zahtevnosti nalog;
- **Vključevanje v praktične dejavnosti:** Mladi s posebnimi potrebami se pogosto bolje odzivajo na praktične dejavnosti. Delo na kmetiji, kot je skrb za živali, vrtnarjenje ali preprosta vzdrževalna dela, lahko spodbuja njihov razvoj in jim omogoča občutek dosežka;
- **Poudarek na socialnih veščinah:** Delo na kmetiji lahko ponudi odlično priložnost za razvoj socialnih veščin. Spodbujanje sodelovanja, komunikacije in skupinskega dela je ključnega pomena. Namesto jezika nesprijemanja (kritika, ocenjevanje, etiketiranje, ukazovanje, moraliziranje itd.) uporabljajmo jezik sprejemanja (povratne informacije in doživljanje le-teh, aktivno poslušanje, jaz-sporočila ...). Pomembno vlogo imajo tudi pohvale, tako vedenja kot osebe, medtem ko naj bo kritika vedno usmerjena le na vedenje, nikoli na osebo, saj to negativno vpliva na posameznikovo samovrednotenje. Vsekakor pa ni smiselno sprejemati vseh

vedenj – izbrati je treba način, da bo mladostnik ozavestil svoja napačna ravnanja, obenem pa bo vedel, da ga kljub napačnim odločitvam sprejemamo kot osebo;

- **Nastavitev jasnih pričakovanj, rutin in mej:** Jasnih navodil in rutin ne smemo podcenjevati. To mladim pomaga razumeti, kaj se od njih pričakuje, in zagotavlja občutek varnosti in stabilnosti. Jasno postavite mejo med seboj in njim, da bo uvidel, kaj je njegov in kaj vaša težava. S tem se izognete možnim obojestranskim posegom v področje drugega, iskanju opore zunaj sebe, izgovorom, izmikanjem ali nepotrebnim prevzemanjem odgovornosti itd.;
- **Sodelovanje s strokovnjaki:** Redno sodelovanje s strokovnjaki za posebno izobraževanje in terapije je pomembno za zagotavljanje ustreznega pristopa in podpore;
- **Pozitivna okrepitev in priznavanje dosežkov:** Pomembno je, da se mladim redno pohvali in prizna njihov trud in dosežki. To krepi njihovo samozavest in motivacijo. Pri uporabi pohvale je treba poudariti, da najbolje utrjuje zaželene oblike vedenja, da krepi samozavest in pozitivno predstavo o sebi, smiselno je, da pogosteje presega negativno, da mora biti realna, ne pa tolažilna;
- **Negativna kritika:** Negativna kritika je podobno kot pozitivna eden osnovnih načinov za doseganje vzgojnih ciljev. Uporabljamo jo tako, da nezaželeno vedenje povežemo z neprijetno posledico, s tem povečamo verjetnost, da se tako vedenje v prihodnje ne bo ponavljalo. Cilj negativne kritike je vzpostavljanje notranje kontrole vedenja in posredovanje informacij o neprimernih in škodljivih oblikah vedenja. Pri uporabi negativne kritike (od verbalne kritike do kazni) je tako nujno treba upoštevati naslednja načela: omejitev ne sme kršiti mladostnikovih osnovnih pravic oz. spoštovanja, ali ovirati zadovoljevanja fizioloških potreb; kritika mora biti vedno usmerjena samo na neprimerno vedenje; kritika mora izražati doslednost; kritika mora biti poštena in pravična, predvidljiva; omejitev mora biti za mladostnika neprijetna; omejitev mora biti stopnjevana (kritika vedenja, grožnja s prepovedjo prijetnih ali zapovedjo neprijetnih opravil, vztrajanje pri izvršitvi);
- **Varnost in zdravje:** Kmetje morajo zagotoviti, da so delovno okolje in dejavnosti varni za vse udeležence. To vključuje primerno opremo, nadzor in zdravstveno oskrbo;
- **Ustvarjanje inkluzivnega okolja:** Spodbujanje vključevanja in sprejemanja med mladimi in drugimi člani skupnosti je ključno za gradnjo pozitivne in podporne skupnosti;
- **Nenehno učenje in prilagajanje:** Svet posebnega izobraževanja se nenehno razvija, zato je pomembno, da se kmetje redno izobražujejo in prilagajajo svoje metode in pristope;
- **Spodbujanje samostojnosti:** Če ocenjujemo, da bo znal mladostnik sam rešiti zastavljeno nalogo, mu prepustimo način rešitve. Ne kritiziramo njegovih delovnih postopkov, če nas izrecno ne prosi za mnenje. Dovolj bo že, da smo prisotni, ga spodbujamo in mu pomagamo, če nas za to prosi.

Z upoštevanjem teh nasvetov lahko kmetje ustvarijo okolje, ki je spodbudno in podporno za mlade s posebnimi potrebami, hkrati pa obogatijo svojo skupnost in lastne izkušnje.

4.4 Invalidi

Delo z invalidi zahteva specifična znanja in razumevanje, saj se njihove potrebe in izkušnje lahko zelo razlikujejo od potreb in izkušenj drugih skupin. Tukaj so nekatere ključne posebnosti, ki bi jih morali kmetje, ki delajo z invalidi, poznati in upoštevati:

- **Individualnost:** Vsak invalid je posameznik z edinstvenimi potrebami, sposobnostmi, željami in cilji. Poudarek bi moral biti na individualiziranem pristopu, ki upošteva osebne značilnosti, preference in življenjsko situacijo vsakega posameznika;
- **Komunikacija:** Način komunikacije se lahko razlikuje glede na vrsto in stopnjo invalidnosti. Nekateri morda potrebujejo prilagojene načine komunikacije, kot so znakovni jezik, piktogrami ali tehnološke naprave za komunikacijo. Pomembno je, da se učimo in prilagajamo načinom komunikacije, ki najbolj ustrezajo posamezniku;
- **Dostopnost:** Fizična, informacijska in komunikacijska dostopnost je ključnega pomena. To vključuje arhitekturne prilagoditve, kot so rampe in dvigala, prilagojene spletne strani in informacije v lahko berljivih formatih ter prilagodljivost pri uporabi tehnologije in pripomočkov;
- **Samostojnost in samoodločanje:** Spodbujanje samostojnosti in samoodločanja je bistvenega pomena za ohranjanje dostojanstva in kakovosti življenja invalidov. To pomeni podpirati njihovo sposobnost, da sprejemajo lastne odločitve, kadar je to mogoče, in jim omogočati nadzor nad lastnim življenjem.
- **Interseksijska občutljivost:** Invalidi niso homogena skupina in lahko doživljajo prepletanje različnih identitet, ki vplivajo na izkušnjo invalidnosti (npr. spol, etnična pripadnost, starost, spolna usmerjenost). Pomembno je razumeti in biti občutljiv na te različne identitete in kako se prepletajo z izkušnjo invalidnosti;
- **Zavedanje ovir:** Pomembno je prepoznati in razumeti ovire, s katerimi se invalidi soočajo v vsakdanjem življenju, vključno z arhitekturnimi, komunikacijskimi, družbenimi in institucionalnimi ovirami. Delo z invalidi vključuje prizadevanje za odpravo teh ovir in zagotavljanje enakih možnosti;
- **Sodelovanje in vključevanje:** Vključevanje invalidov v odločitve, ki vplivajo na življenje, in spodbujanje njihovega sodelovanja v različnih življenjskih kontekstih (npr. izobraževanje, zaposlovanje, prosti čas) je ključnega pomena za njihovo dobro počutje in družbeno vključenost;
- **Psihološka podpora:** Razumevanje psiholoških vidikov, s katerimi se invalidi soočajo, vključno z obvladovanjem stresa, soočanjem z diskriminacijo in gradnjo pozitivne samopodobe, je ključnega pomena. Kmetje, ki so v stiku z invalidi, bi morali biti usposobljeni za nudenje psihološke podpore in prepoznavanje potreb po strokovni pomoči;
- **Opremljenost in usposabljanje:** Zagotavljanje, da so kmetje, ki delajo z invalidi, ustrezno usposobljeni in opremljeni za učinkovito podporo, je bistvenega pomena. To vključuje znanje o specifičnih invalidnostih, uporabo pripomočkov in tehnologij ter razumevanje pravnih in etičnih smernic;
- **Občutljivost na nevidne invalidnosti:** Poleg očitnih fizičnih invalidnosti je pomembno prepoznati in biti občutljiv tudi na nevidne invalidnosti, kot so kronične bolezni, duševne motnje, senzorične motnje in nevrološka stanja. Kmetje morajo biti zmožni prepoznati in se odzivati na različne potrebe posameznikov z nevidnimi invalidnostmi;
- **Poudarek na sposobnostih, ne omejitvah:** Pomembno je osredotočiti se na sposobnosti in potencialne invalidov, ne le na njihove omejitve. Spodbujanje njihovih talentov, zanimanj in ciljev lahko prispeva k boljši kakovosti življenja in samozavesti;
- **Prilagodljivost in kreativnost:** Delo z invalidi zahteva prilagodljivost in kreativnost pri iskanju rešitev, ki omogočajo večjo samostojnost in kakovost življenja. To lahko vključuje inovativne pristope k izobraževanju, zaposlovanju, prostemu času in vsakodnevnim dejavnostim;

- **Preprečevanje in obravnava zlorab:** Invalidi so pogosto bolj izpostavljeni različnim oblikam zlorab in zanemarjanja. Kmetje morajo biti usposobljeni za prepoznavanje znakov zlorab, razumevanje pravnih postopkov in zagotavljanje varnega okolja za invalide;

Slika 2: Ekoterapevtska delavnica z invalidi, kmetija Markovi, november 2022



Vir: Interni vir projekta, 2022.

Upoštevanje teh posebnosti zahteva celostni pristop, ki ne samo da naslavlja neposredne potrebe invalidov, ampak tudi spodbuja pozitivno družbeno vključenost, spoštovanje in enake možnosti. Pomembno je, da se ti principi nenehno razvijajo in prilagajajo glede na potrebe invalidov in spremembe v družbi.

4.5 Podjetja zdravje na delovnem mestu

Ponudba storitev za zdravje na delovnem mestu s strani kmetij za podjetja je inovativen način za spodbujanje dobrega počutja zaposlenih in trajnostne prakse v podjetjih. Pri razvoju in izvajanju takšnih storitev je pomembno upoštevati naslednje dejavnike:

- **Prilagodljivost ponudbe:** Ponudba mora biti prilagodljiva, da ustreza različnim potrebam in preferencam zaposlenih v podjetju. To lahko vključuje različne vrste terapije in tudi hrane, pridelane na kmetiji;
- **Vključevanje zaposlenih v proces:** Vključevanje zaposlenih v proces načrtovanja in izvajanja storitev za zdravje na delovnem mestu lahko poveča njihovo zavzetost in zadovoljstvo. To lahko vključuje anketiranje zaposlenih o njihovih prehranskih preferencah, zanimanju za določene vrste delavnic ali predlogih za izboljšave;

- **Ustvarjanje skupnosti:** Spodbujanje občutka skupnosti med zaposlenimi s skupnimi terapijami, obroki, delavnicami ali drugimi dejavnostmi, povezanih s terapijo, hrano in zdravjem, lahko pozitivno vpliva na delovno okolje in poveča sodelovanje v ponujenih programih;
- **Poudarek na celostnem pristopu k zdravju:** Poleg prehrane je pomembno upoštevati tudi druge vidike zdravja, kot so telesna dejavnost, duševno zdravje in splošno dobro počutje. Ponudba storitev bi lahko vključevala tudi elemente, ki spodbujajo te vidike, kot so organizirane telesne dejavnosti na prostem, delavnice o obvladovanju stresa in podobno.
- **Izobraževanje in ozaveščanje:** Poleg same ponudbe terapij in proizvodov je pomembno tudi izobraževanje zaposlenih o pomenu terapije, zdrave prehrane, izvoru hrane in načinih priprave zdravih obrokov. To lahko vključuje delavnice, informativne materiale ali kuharske demonstracije;
- **Dostopnost in enostavnost naročanja:** Postopek naročanja mora biti enostaven in dostopen, z možnostmi za spletno naročanje, fleksibilno dostavo na delovno mesto in možnostmi plačila, ki ustrezajo potrebam podjetja in zaposlenih;
- **Vključevanje v korporativno kulturo:** Za maksimalno učinkovitost morajo biti obiski terapevtskih kmetij in pripadajoče dejavnosti vgrajeni v korporativno kulturo in politike podjetja. To pomeni, da se jih spodbuja in podpira na vseh ravneh organizacije, od vodstva do zaposlenih, ter se jih prepozna kot del celostnega pristopa k zdravju in dobremu počutju na delovnem mestu;
- **Dolgoročno partnerstvo in sodelovanje:** Za trajnostno integracijo obiskov terapevtskih kmetij v programe zdravja na delovnem mestu je pomembno vzpostaviti dolgoročna partnerstva in sodelovanje med podjetji in kmetijami. To lahko vključuje skupno načrtovanje dejavnosti, financiranje in ocenjevanje programov ter razvoj novih pobud, ki naslavljajo potrebe zaposlenih;
- **Zagotavljanje dostopnosti in vključenosti:** Pomembno je, da so programi na terapevtskih kmetijah dostopni in vključujoči za vse zaposlene, ne glede na njihovo fizično sposobnost, zdravstveno stanje ali osebne okoliščine. To lahko vključuje prilagoditve dejavnosti, prevoznih možnosti in komunikacije, da se zagotovi, da lahko vsak zaposleni sodeluje in izkoristi koristi programov;
- **Merjenje učinkovitosti:** Vzpostavitev sistema za spremljanje in ocenjevanje učinkovitosti storitev na zdravje in dobro počutje zaposlenih je pomembna za zagotavljanje, da storitve dejansko prispevajo k izboljšanju zdravja na delovnem mestu;
- **Komunikacija in promocija:** Učinkovita komunikacija in promocija storitev med zaposlenimi je ključna za zagotavljanje visoke stopnje sodelovanja in izkoriščanja ponujenih možnosti;
- **Povratne informacije in prilagoditve:** Vzpostavitev mehanizma za zbiranje povratnih informacij od podjetij in zaposlenih omogoča stalne izboljšave in prilagoditve storitve glede na potrebe in želje uporabnikov.

Krepitev zdravja na delovnem mestu z obiskom terapevtskih kmetij je inovativen pristop, ki lahko zaposlenim ponudi edinstvene priložnosti za izboljšanje fizičnega, čustvenega in duševnega zdravja. Ta pristop lahko vključuje naslednje strategije in dejavnosti:

- **Organizacija team-building aktivnosti na kmetiji:** Skupinske aktivnosti, kot je ergoterapija, lahko krepijo timski duh, izboljšajo medsebojno komunikacijo in zmanjšajo stres. Te dejavnosti

omogočajo zaposlenim, da se umaknejo iz pisarniškega okolja in preživijo čas v naravi, kar ima pozitivne učinke na duševno zdravje;

- **Telesna dejavnost v naravnem okolju:** Dejavnosti na kmetiji ponujajo zaposlenim možnost za telesno dejavnost na prostem. Redna telesna dejavnost lahko izboljša fizično zdravje, zmanjša tveganje za kronične bolezni in izboljša razpoloženje;
- **Povezovanje z naravo:** Preživljanje časa v naravnem okolju in stik z rastlinami in živalmi lahko izboljša duševno počutje in zmanjša občutke izoliranosti ali izgorelosti. Terapevtske kmetije lahko nudijo zaposlenim priložnost, da ponovno vzpostavijo povezavo z naravo in izkusijo koristi povezovanja z naravo;
- **Delavnice o zdravem življenjskem slogu:** Terapevtske kmetije lahko gostijo delavnice in izobraževanja o zdravem življenjskem slogu, ki vključujejo teme, kot so uravnotežena prehrana, pomembnost telesne dejavnosti, tehnike obvladovanja stresa in samopomoč. Zaposleni se lahko naučijo, kako vključiti te prakse v svoje vsakdanje življenje, kar prispeva k njihovemu splošnemu zdravju in dobremu počutju;
- **Programi za obvladovanje stresa:** Terapevtske kmetije ponujajo mirno in sproščujoče okolje, ki je idealno za programe obvladovanja stresa. Redni obiski kmetije lahko zaposlenim pomagajo razviti učinkovite strategije za obvladovanje stresa in izboljšanje duševnega zdravja;
- **Dostop do sveže, lokalno pridelane hrane:** Obiski terapevtskih kmetij lahko zaposlenim omogočijo dostop do svežih in zdravih kmetijskih proizvodov. To lahko vključuje organizacijo tržnic na delovnem mestu ali dostavo sveže zelenjave in sadja zaposlenim, kar spodbuja zdravo prehranjevanje;
- **Izgradnja skupnosti in podpore:** Skupni obiski kmetije in sodelovanje v dejavnostih lahko spodbujajo občutek skupnosti in medsebojne podpore med zaposlenimi. To lahko pomaga izboljšati medosebne odnose na delovnem mestu in ustvariti bolj pozitivno delovno okolje;
- **Personalizirani terapevtski programi:** Za zaposlene z določenimi zdravstvenimi ali psihološkimi potrebami lahko terapevtske kmetije v sodelovanju s strokovnjaki za duševno zdravje ali fizioterapevti ponudijo personalizirane programe. Ti programi so lahko prilagojeni posameznikovim potrebam in ciljem, kot so obvladovanje kronične bolezni, rehabilitacija po poškodbah ali podpora pri duševnih izzivih.

Z integracijo obiskov terapevtskih kmetij v programe za krepitev zdravja na delovnem mestu lahko podjetja ne samo izboljšajo dobro počutje svojih zaposlenih, temveč tudi povečajo produktivnost, zmanjšajo odsotnost zaradi bolezni in ustvarijo bolj pozitivno in podporno delovno okolje.

Ponudba storitev za zdravje na delovnem mestu s strani kmetij ima potencial ne samo za izboljšanje prehranskega vedenja in splošnega zdravja zaposlenih, ampak tudi za krepitev povezave med kmetijskim sektorjem in lokalnimi skupnostmi ter za spodbujanje trajnostnih prehranskih praks. Ključno je, da se te storitve oblikujejo na način, ki je vključujoč, dostopen in prilagojen specifičnim potrebam in ciljem posameznega podjetja. Z upoštevanjem teh dejavnikov lahko kmetije in podjetja razvijejo učinkovite in privlačne programe za zdravje na delovnem mestu, ki ne le izboljšajo zdravje in počutje zaposlenih, ampak tudi prispevajo k večji produktivnosti, zmanjšanju bolniških odsotnosti in izgradnji pozitivne podobe podjetja.

5 ZAKONSKE ZAHTEVE

5.1 Dopolnilna dejavnost na kmetiji – druge vrste izobraževanja

Po trenutno veljavni zakonodaji kmetije ne morejo opravljati terapevtskih dejavnosti, lahko pa ponudijo infrastrukturo, stavbne površine, kmetijska in gozdna zemljišča v namene opravljanja terapevtskih dejavnosti. Kmetije lahko tudi ponudijo obliko izobraževalnih storitev, ki dajo terapevtskim dejavnostim dodano vrednost. Kmetije lahko to možnost izvajajo preko dopolnilne dejavnosti na kmetiji, in sicer dejavnosti svetovanje in usposabljanje v zvezi s kmetijsko, gozdarsko in dopolnilno dejavnostjo.

V Republiki Sloveniji ureja področje dopolnilnih dejavnosti na kmetiji Uredba o dopolnilnih dejavnostih na kmetiji (Uradni list RS 57/15, 26/18 in 151/22) (v nadaljevanju Uredba). Uredba določa skupine in vrste dopolnilnih dejavnosti na kmetiji, njihove značilnosti in obseg in podrobnejše pogoje za opravljanje dopolnilnih dejavnosti na kmetiji.

Opravljanje dopolnilne dejavnosti na kmetiji izvaja nosilec dejavnosti, za kar pa mora pridobiti dovoljenje, ki ga na njegovo zahtevo izda krajevno pristojna upravna enota. Dovoljenje za opravljanje lahko pridobijo nosilci kmetijskega gospodarstva ali pa člani kmetije, ki so pridobili soglasje nosilca.

Za opravljanje dopolnilne dejavnosti na kmetiji mora kmetija izpolnjevati dva pogoja:

1. kmetija mora imeti v uporabi najmanj en hektar primerljivih kmetijskih površin ali najmanj 10 čebeljih družin;
2. letni dohodek iz dopolnilne dejavnosti na kmetiji ne sme presegati treh povprečnih letnih plač na zaposlenega v Republiki Sloveniji v preteklem letu oziroma petih povprečnih letnih plač na območju z omejenimi možnostmi za kmetijsko dejavnost.

Za izračun primerljivih kmetijskih površin se upoštevajo prijavljene grafične enote rabe zemljišča kmetijskega gospodarstva (GERK) v registru kmetijskih gospodarstev. Za preračun enega hektarja primerljivih kmetijskih površin šteje:

- 1 ha njivskih površin,
- 2 ha travniških površin,
- 0,25 ha trajnih nasadov (intenzivni sadovnjaki, vinogradi, oljčniki, matičnjaki, hmeljišča, nasadi belušev, artičok in hitro rastočega panjevca, drevesnice),
- 0,1 ha rastlinjakov ali
- 8 ha plantaže gozdnega drevja.

Po uredbi za opravljanje dopolnilne dejavnosti, povezane s čebelarstvom, predelavo medu in čebeljih pridelkov ter apiturizmom, ni treba imeti v uporabi najmanj enega hektara primerljivih kmetijskih površin, mora pa imeti nosilec dopolnilne dejavnosti ali član kmetije v register čebelnjakov vpisanih najmanj deset čebeljih družin.

Na kmetiji se lahko opravljajo naslednje skupine dopolnilnih dejavnosti na kmetiji:

- predelava primarnih kmetijskih pridelkov,
- predelava gozdnih lesnih sortimentov,
- prodaja kmetijskih pridelkov in izdelkov s kmetij,
- vzreja in predelava vodnih organizmov,
- turizem na kmetiji,
- dejavnost, povezana s tradicionalnimi znanji, storitvami oziroma izdelki,
- predelava rastlinskih odpadkov ter proizvodnja in prodaja energije iz obnovljivih virov,
- storitve s kmetijsko in gozdarsko mehanizacijo in opremo ter ročna dela,
- svetovanje in usposabljanje v zvezi s kmetijsko, gozdarsko in dopolnilno dejavnostjo,
- socialnovarstvene storitve.

Med dopolnilne dejavnosti svetovanje in usposabljanje v zvezi s kmetijsko, gozdarsko in dopolnilno dejavnostjo spadajo naslednje dejavnosti z naslednjimi dodatnimi pogoji:

1. svetovanje o kmetovanju (SKD 85.590 Drugje nerazvrščeno izobraževanje, izpopolnjevanje in usposabljanje);
2. organiziranje delavnic ali tečajev (SKD 85.590 Drugje nerazvrščeno izobraževanje, izpopolnjevanje in usposabljanje): organizirajo se delavnice in tečaji, ki so povezani z vsebinami v zvezi s kmetijstvom, gozdarstvom in dopolnilno dejavnostjo;
3. usposabljanje na kmetiji (SKD 85.590 Drugje nerazvrščeno izobraževanje, izpopolnjevanje in usposabljanje): organizira se usposabljanje na kmetiji, ki je povezano z vsebinami v zvezi s kmetijstvom in gozdarstvom;
4. prikaz del iz kmetijske, gozdarske in dopolnilne dejavnosti (SKD 85.590 Drugje nerazvrščeno izobraževanje, izpopolnjevanje in usposabljanje);
5. svetovanje in prikazi iz kmečkih gospodinskih opravil (SKD 85.590 Drugje nerazvrščeno izobraževanje, izpopolnjevanje in usposabljanje);
6. svetovanje uporabnikom čebeljih pridelkov in uporabnikom eteričnih olj (SKD 85.590 Drugje nerazvrščeno izobraževanje, izpopolnjevanje in usposabljanje): v to skupino spada svetovanje uporabnikom čebeljih pridelkov (med, cvetni prah, matični mleček, propolis in vosek) in izdelkov iz čebeljih pridelkov za krepitev zdravja ter uporabnikom eteričnih olj iz 17. točke prvega odstavka 10. člena Uredbe.

Dodatni pogoji opravljanja dejavnosti so:

- Za opravljanje dopolnilnih dejavnosti iz 1. do 3. točke (svetovanje o kmetovanju, organiziranje delavnic ali tečajev, usposabljanje na kmetiji) in 6. točke (svetovanje uporabnikom čebeljih pridelkov in uporabnikom eteričnih olj) mora imeti nosilec dopolnilne dejavnosti najmanj srednjo strokovno izobrazbo s področja kmetijstva oziroma gozdarstva ali pridobljeno nacionalno poklicno kvalifikacijo s tega področja oziroma mojstrski izpit s tega področja ali izobrazbo, pridobljeno po študijskih programih prve stopnje v skladu z zakonom, ki ureja visoko šolstvo, oziroma raven izobrazbe, pridobljeno po študijskih programih, ki v skladu z zakonom ustreza izobrazbi najmanj prve stopnje;
- Za opravljanje dopolnilnih dejavnosti prikaz del iz kmetijske, gozdarske in dopolnilne dejavnosti in svetovanje in prikazi iz kmečkih gospodinskih opravil pogojev ni, oziroma so pri registraciji ostalih dopolnilnih dejavnosti, iz naslova katerih se lahko opravlja prikaz del iz dopolnilne dejavnosti. Pri posameznih vrstah dopolnilnih dejavnosti namreč veljajo tudi druge omejitve in

pogoji, kot so največji obsegi proizvodnje ali odstotek lastnih surovin, ki morajo biti uporabljene;

- Na usposabljanju je lahko hkrati največ 60 oseb;
- Dopolnilne dejavnosti svetovanje in usposabljanje v zvezi s kmetijsko, gozdarsko in dopolnilno dejavnostjo se opravljajo na lokalnem trgu.

Po izkušnjah, pridobljenih v projektu lahko terapevtske kmetije ponudijo predvsem prikaz del iz kmetijske, gozdarske in dopolnilne dejavnosti in prikaz kmečkih gospodinskih opravil, kamor sodijo tudi: pletarstvo, destilacija eteričnih olj, predelava sadja, predelava zelišč in trajnic na tradicionalen način, peka kruha, potic, peciva in slaščic na tradicionalen način. Praksa na lokalnem trgu kaže tudi velik interes na področjih, ki jih lahko kmetije opravljajo v okviru dopolnilne dejavnosti na kmetiji, primeri dobre prakse so: ročno pletenje in kvačkanje, domača suhorobarska galanterija, umetnostno kovaštvo, rezbarstvo, slamnkarstvo, izdelovanje umetnega cvetja, polstenje, izdelava mila na tradicionalen način, nega telesa in sproščanje s panjskim zrakom.

5.2 Kmetije kot učni zavodi/učna okolja

Izobraževanje na kmetijah kot učnih okoljih prinaša številne prednosti za razvoj strokovnjakov v različnih terapevtskih praksah, saj predstavljajo dobro učno okolje, s tem pa prihodnje terapevte spodbujamo, da izvajanje terapevtske dejavnosti vključijo v okolje kmetij. Pomembnejši razlogi, ki utemeljujejo pomen kmetij kot učnih okolij za izobraževanje, so:

- **Povezava z naravo in okoljem:** Kmetije omogočajo neposredno izkušnjo z naravo in življenjem na podeželju. Ta povezava spodbuja boljše razumevanje ekosistemov, vpliva okolja na človeka ter pozitiven vpliv narave na človekovo duševno zdravje,
- **Raznolike učne izkušnje:** Kmetije omogočajo raznovrstne učne priložnosti, ki vključujejo dejavnosti od dela na polju do skrbi za živali. To spodbuja raznolikost učenja in omogoča posameznikom, da razvijejo različne veščine in kompetence. To je še posebej pomembno pri izobraževanju terapevtov, saj se soočajo z raznolikimi izzivi in potrebami svojih strank;
- **Razvoj socialnih veščin:** Delo na kmetiji vključuje sodelovanje in komunikacijo z drugim, spodbuja empatijo in razumevanje različnih perspektiv, te veščine pa so ključne za uspeh v terapevtskem delu;
- **Simulacija stresnih situacij:** Kmetije omogočajo simulacijo stresnih situacij, ki se lahko pojavijo v terapevtskem okolju. Delo z živalmi, obdelava kmetijskih pridelkov in skrb za celotno kmetijsko okolje omogočajo krepitev sposobnosti za obvladovanje stresa;
- **Fizično zdravje in dobro počutje:** Fizična dejavnost in delo na prostem sta povezana z izboljšanim fizičnim zdravjem ter duševnim blagostanjem;
- **Trajnostnost in okoljska ozaveščenost:** Naravno okolje kmetije okolje spodbuja ozaveščenost o trajnostnih praksah in vplivu posameznika na okolje. Strokovnjaki, ki so osveščeni o teh vprašanih, lahko v svoje terapevtske pristope vključujejo trajnostne in ekološke vidike, kar je v današnjem svetu vse bolj pomembno.

Našteti razlogi opredeljujejo kmetije kot učna okolja, ki lahko nudijo izjemno bogato in celostno izobraževalno izkušnjo, ki je zlasti koristna za prihodnje terapevte. Med naštetimi terapevtskimi

dejavnostmi se v okviru formalnega izobraževanja posamezniki lahko usposobijo za delovno terapijo (to področje se v velikem delu pokriva z ergoterapijo oz. je sinonim za ergoterapijo) (visokošolski strokovni študijski program Delovna terapija na ZF UL) in fitoterapijo (visokošolski strokovni študijski program Fitoterapija na UNM FZV). Delovna terapija je uvrščena na seznam poklicev v zdravstvu, medtem ko je fitoterapija v skladu z zakonom o zdravilstvu uvrščena med zdravilske dejavnosti.

Poleg teh, številni programi neformalnih izobraževanj usposablajo zainteresirane kandidate za različne terapevtske dejavnosti. Pogosto dodatna znanja iz različnih terapevtskih področij pridobivajo zaposleni v zdravstvu in socialni (zdravniki, medicinske sestre, psihologi, socialni delavci ...), ki se srečujejo posamezniki in skupinami, pri katerih lahko te terapevtske pristope koristno uporabijo za izboljšanje njihovega psihofizičnega stanja.

Praktično izobraževanje na kmetijah kot učnih zavodih je opredeljeno v visokošolskem strokovnem študijskem programu Fitoterapija, ki je akreditiran na Univerzi v Novem mestu Fakulteti za zdravstvene vede. Temeljni cilj visokošolskega strokovnega študijskega programa Fitoterapija je izobraziti in usposobiti študente za kakovostno, varno, odgovorno in etično izvajanje zdravilske metode fitoterapije, ki vključuje z raziskavami podprta dognanja in tradicionalno zeliščarsko znanje ter sodi med temeljne komplementarne metode medicine. Študijski program je zaključena teoretično in praktično utemeljena celota, ki izobražuje za zdravilsko metodo fitoterapija za vzdrževanje in dvigovanje ravni zdravja ter ima izdelan način teoretičnega in praktičnega pridobivanja, preverjanja in potrjevanja znanja.

Praktično usposabljanje se izvaja na osnovnih področjih delovanja fitoterapevta, v neposrednem delovnem okolju:

- Na kmetiji, ki prideluje in predeluje zdravilna zelišča:
 - gojenje zdravilnih zelišč,
 - nabiranje zdravilnih zelišč,
 - sušenje zdravilnih zelišč,
 - druge predelave zdravilnih zelišč, ki jih izvajajo kmetije
 - prodajne poti zdravilnih zelišč.

- V lekarni ali prodajalni zeliščnih pripravkov, kjer poteka priprava zeliščnih pripravkov, prodaja in svetovanje strankam:
 - spoznavanje prodajnega izbora zeliščnih in fitoterapevtskih pripravkov,
 - priprava galenskih proizvodov,
 - svetovanje strankam.

V okviru praktičnega usposabljanja se lahko izvede tudi ogled drugih proizvodnih enot in kmetij, katerih dejavnost je povezana z zdravilnimi rastlinami.

5.3 Ureditev področja fitoterapije kot terapevtske metode

Po naravi dela je fitoterapija področje, s katerim se pogosto ukvarjajo zdravniki, farmacevti in biologi. Opravljanje zdravilske dejavnosti je zdravnikom v skladu s kodeksom medicinske etike dovoljeno le v kontekstu dopolnilne dejavnosti (6. člen prenovljenega Kodeksa zdravniške etike iz leta 2016: Dopolnilni

postopki (postopki, ki se izvajajo vzporedno s strokovno utemeljeno zdravstveno obravnavo) so dopustni le ob izvajanju preverjenih načinov diagnostike in zdravljenja ter pri polni obveščenosti bolnika. Alternativni postopki (postopki, ki se izvajajo namesto strokovno utemeljene zdravstvene obravnave) kot nadomestek preverjenih načinov diagnostike ali zdravljenja zdravniku niso dovoljeni.



Zakon o zdravniški dejavnosti v 4. odstavku 37. člena celo določa, da se zdravniku v primeru opravljanja zdravilske dejavnosti začasno odvzame licenco, in sicer za čas opravljanja zdravilske dejavnosti. To je v nenavadnem protislovju z 2. odstavkom 6. člena Zakona o zdravilstvu, ki določa, da nekatere zdravilske dejavnosti, npr. homeopatijo, kiropraktiko in osteopatijo, smejo opravljati le zdravniki. Empirično preizkušene in/ali znanstveno osnovane dopolnilne metode zdravljenja v Sloveniji niso jasno definirane, kar zdravnike odvrača od njihove uporabe. Sporno je še dvoje. Prvič, da mora zdravnik, če želi postati zdravilec, vsaj začasno vrniti svojo licenco. In drugič, da mora zdravnik, ki želi pri svojem delu uporabljati dopolnilne metode zdravljenja, sploh postati zdravilec. Zdravnik, ki se želi ukvarjati s t. i. zdravilstvom oz. to dejavnost prepletati z metodami t. i. konvencionalne medicine, se mora *de facto* izločiti iz zdravstva, saj Zakon o zdravilstvu zdravilstvo vsebinsko uvršča med gospodarske dejavnosti, namesto da bi jih smiselno umestil med zdravstvene dejavnosti.

Ne moremo spregledati še enega zelo pomembnega dejstva. V Sloveniji, podobno kot marsikje drugje, vlada skoraj popolna zmeda glede razmejitve med zdravilstvom in zdravstvom oz. Medicino. Zakon o zdravstveni dejavnosti tako denimo tri metode, homeopatijo, kiropraktiko in osteopatijo, po eni strani ureja kot zdravilske dejavnosti, po drugi strani pa so kot vrsta zdravstvene dejavnosti vključene v Odredbo o določitvi enotnega šifranta vrst zdravstvene dejavnosti. Ločevanje med zdravilstvom in medicino ne sloni na znanstvenih temeljih, temveč izhaja iz tradicionalnih zgledov in pojmovanj. Tako sta na primer osteopatija in kiropraktika v Sloveniji del zdravilstva, v ZDA pa sestavni del konvencionalne medicine. Tradicionalna kitajska medicina in ajurveda sta v Sloveniji zdravilska sistema, medtem ko sta v Indiji in na Kitajskem del konvencionalne medicine.

Sprejeti bi morali Zakon o integrativni medicini, v katerem bi morale med drugim:

- nedvoumno opredeliti in argumentirati nabor empirično preizkušenih in/ali na znanosti
- temeljčih dopolnilnih metod, med katere bi morala biti uvrščena tudi fitoterapija,
- definirati metode oz. kompetence, ki zahtevajo pridobljeno diplomo iz medicine in/ali
- drugo specifično izobrazbo (npr. diplomo iz fizioterapije v primeru manualnih metod in
- specializacijo iz klinične psihologije v primeru medicinske hipnoze), v ustreznem odnosu do tistih, za katere je dovolj ustrezno dopolnjena srednješolska zdravstvena izobrazba ali
- uspešno opravljen preizkus znanja iz medicine.

Fitoterapija lahko izhaja tudi iz tradicionalnega zeliščarstva, s katerim se posamezniki ukvarjajo in pridobivajo dolgoletne izkušnje. Zdravilec, ki nima zdravstvene izobrazbe, mora imeti opravljen preizkus iz zdravstvenih vsebin, ki ga podrobneje ureja Pravilnik o preizkusu iz zdravstvenih vsebin za zdravilce, ki nimajo zdravstvene izobrazbe. Preizkus preverja znanje prve pomoči, anatomije, fiziologije, vzgoje za zdravje in higieno ter interno medicino s patologijo. Številni posamezniki so odmaknjeni od šolskih in študijskih let oz. nimajo ustreznega predznanja v kontekstu zahtevanih zdravstvenih vsebin. Zahteva, da celoten obseg znanja zagovarjajo na enem izpitu, je zelo selektivna že sama po sebi in številne odvrča od tega, da bi se opredelili kot zdravilci, zato svojo dejavnost raje nadaljujejo kot zeliščarji ali imajo dejavnost svetovanja.

Slika 3: Usposabljanje kmetij na Univerzi v Novem mestu v okviru projekta, 8. 6. 2022



Vir: Interni vir projekta, 2022.

Treba bi bilo torej zeliščarjem ponuditi ustrezno izobraževanje, v okviru katerega bi lahko nadgradili svoje znanje s tematikami s področij medicine, farmacije, botanike in poslovođenja. Takšen študij je slušateljsem dosegljiv trenutno zgolj v okviru Univerze v Novem mestu Fakultete za zdravstvene vede.

6 PROSTORSKE ZAHTEVE

Terapevtske kmetije, ki nudijo programe »zelenega« zdravljenja in stik z naravo, se soočajo s specifičnimi tehničnimi tveganji, povezanimi z varnostjo, regulativnimi zahtevami in operativnimi vprašanji. Pri oceni teh tveganj je pomembno upoštevati naslednje vidike:

1. Definicija prostorov in površin:

- Varnost in dostopnost: Prostori in površine morajo biti varni in dostopni za vse uporabnike, vključno z osebami z omejenimi gibalnimi sposobnostmi. To vključuje ustrezne poti, ograje, prilagojene sanitarije in varne delovne površine;
- Primernost prostora: Prostori morajo biti primerni za vrsto terapevtskih aktivnosti, ki se izvajajo, ter zagotavljati ustrezno zasebnost in mirno okolje za terapevtske seanse.

2. Uporabno dovoljenje:

- Terapevtske kmetije morajo izpolnjevati predpise ter pridobiti potrebna dovoljenja za uporabo zemljišča za terapevtske namene;
- Pomembno je zagotoviti skladnost z vsemi regulativnimi zahtevami, povezanimi z zdravstveno in socialno oskrbo, če se takšne storitve nudijo na kmetiji.

3. Učno in terapevtsko okolje:

- Preoblikovanje tradicionalnega kmetijskega ali učnega okolja v terapevtsko okolje zahteva premišljeno načrtovanje, da se zagotovi ustrezna podpora in varnost za udeležence;
- Vključiti je treba elemente, ki spodbujajo sprostitvev, kot so mirni vrtovi, meditativni prostori in območja za socialno interakcijo, hkrati pa zagotavljati varne in ergonomske delovne razmere za kmetijske dejavnosti.

4. Sodelovanje s strokovnjaki s tega področja – zdravstvenimi in drugimi delavci:

- Za zagotavljanje učinkovitih in varnih terapevtskih programov je ključno sodelovanje s strokovnjaki, kot so terapevti, psihologi, socialni delavci in zdravniki;
- Strokovnjaki lahko pomagajo pri oblikovanju programov, usposabljanju osebja in zagotavljanju, da terapevtske dejavnosti ustrezajo potrebam in zmožnostim udeležencev.

5. Upravljanje lokacije z deležniki:

- Vključevanje lokalne skupnosti in drugih deležnikov je pomembno za uspeh terapevtske kmetije. To lahko vključuje sodelovanje z lokalnimi zdravstvenimi in socialnimi ustanovami, šolami in podjetji;
- Pomembno je vzpostaviti jasne komunikacijske kanale in mehanizme za povratne informacije, da se zagotovi, da programi ustrezajo potrebam skupnosti in upoštevajo morebitne skrbi lokalnih prebivalcev.

6. Zavarovanje in odgovornost:

Terapevtske kmetije morajo imeti ustrezno zavarovanje za kritje morebitnih tveganj, povezanih z njihovo dejavnostjo, vključno z odgovornostjo za poškodbe udeležencev ali tretjih oseb.

7 DRUGE ZAHTEVE

Upravljanje s tveganji – izvajanje dopolnilne dejavnosti z nazivom Drugo izobraževanje nima definiranih posebnih pogojev, vendar so praktične izvedbe pokazale, da ponudnik potrebuje vsaj učno okolje (prostore, kmetijske/gozdne površine), sanitarije, prostor za shranjevanje oblačil obiskovalcev. Vsi prostori morajo imeti ustrezno uporabno dovoljenje ter morajo ustrezati požarno varnostnim in sanitarno tehničnim predpisom. V primeru nesreč pri delu in v primeru nesreč obiskovalcev pa je treba zagotoviti še dodatne varnostne ukrepe, sicer kmetija jamči z vsem svojim premoženjem. Če obiskovalcem ponudimo hrano in pijačo, pa je treba poskrbeti tudi za skladnost z Zakonom o zdravstveni ustreznosti živil.

Sodelovanje med terapevtskimi kmetijami in strokovnjaki s področja zdravstva je ključnega pomena za zagotavljanje učinkovitih, varnih in prilagojenih terapevtskih programov. Ta proces običajno vključuje naslednje korake in pristope:

- **Vzpostavitev partnerstev:** Kmetije se povežejo z lokalnimi zdravstvenimi in socialnovarstvenimi ustanovami, kot so bolnišnice, rehabilitacijski centri, psihiatrične klinike, centri za duševno zdravje, šole in univerze, domovi za starejše. Cilj je vzpostaviti partnerstva, ki omogočajo dostop do strokovnjakov, kot so terapevti, psihologi, socialni delavci in zdravniki;
- **Skupno načrtovanje programov:** Strokovnjaki sodelujejo pri načrtovanju terapevtskih programov, zagotavljajo strokovne nasvete glede vrst dejavnosti, ki so primerne za specifične skupine udeležencev, in pomagajo določiti cilje terapije. Pri načrtovanju se upošteva individualne potrebe udeležencev, kot so fizične, čustvene ali kognitivne omejitve, in se zagotovi, da so aktivnosti prilagojene za spodbujanje terapevtskih koristi;
- **Usposabljanje osebja:** Strokovnjaki s področja zdravstva lahko nudijo usposabljanje in delavnice za osebje kmetije, da razumejo osnove terapevtskih pristopov, se naučijo prepoznavati in ustrezno odzivati na različne potrebe udeležencev ter zagotavljajo ustrezno podporo med terapevtskimi dejavnostmi;
- **Nadzor in ocenjevanje:** Strokovnjaki lahko sodelujejo pri spremljanju izvajanja programov in ocenjevanju učinkovitosti. To vključuje redno ocenjevanje napredka udeležencev, prilagajanje programov glede na individualne potrebe in zagotavljanje, da so terapevtski cilji doseženi;
- **Interdisciplinarna komunikacija:** Redna komunikacija med kmetijo in strokovnjaki je ključnega pomena za uspeh terapevtskih programov. To lahko vključuje redne sestanke, izmenjavo poročil in ocen ter uporabo interdisciplinarnih pristopov za reševanje morebitnih izzivov;
- **Podpora in svetovanje:** Strokovnjaki lahko nudijo neprekinjeno podporo in svetovanje kmetiji, da se zagotovi, da terapevtsko okolje ostane varno, spodbudno in prilagojeno potrebam udeležencev. To lahko vključuje svetovanje glede upravljanja s tveganji, kriznih intervencij in strategij za spodbujanje pozitivnih terapevtskih izidov;

- **Prilagajanje infrastrukture in opreme:** Strokovnjaki lahko svetujejo glede potrebne infrastrukture, opreme in prilagoditev, ki so potrebne za zagotavljanje varnega in dostopnega okolja za udeležence s posebnimi potrebami. To lahko vključuje prilagoditve za dostop z invalidskimi vozički, senzorne prilagoditve za osebe z avtizmom ali posebno opremo za terapevtske dejavnosti.

Za uspešno sodelovanje je pomembno, da kmetija in strokovnjaki delijo skupne cilje glede izboljšanja dobrobiti udeležencev, spoštovanja njihove avtonomije in zagotavljanja individualno prilagojenih terapevtskih intervencij. Poleg tega je ključnega pomena vzpostavitev jasnih protokolov za komunikacijo in sodelovanje, ki omogočajo učinkovit pretok informacij in hitro odzivanje na morebitne potrebe ali težave, ki se pojavijo med programom.

Za uspešno sodelovanje in integracijo terapevtskih programov na kmetijah je potrebna zavezanost vseh vpletenih strani k stalnemu izobraževanju, prilagajanju in izboljšanju praks na podlagi povratnih informacij in izkušenj udeležencev ter strokovnih priporočil. S takšnim pristopom lahko terapevtske kmetije postanejo pomemben vir podpore in rehabilitacije za posameznike z različnimi potrebami, hkrati pa prispevajo k večji ozaveščenosti in razumevanju pomena stika z naravo in kmetijskimi dejavnostmi za duševno in telesno zdravje.

8 PRIMERI DOBRE PRAKSE

V nadaljevanju predstavljamo primere dobrih praks kmetij, ki sodelujejo v projektu.

8.1 Kmetija Divji vrt

Delavnica 1 – Medgeneracijski dan, ekoterapija in jesenski plodovi

Otroke smo popeljali na gozdno kopel in neizmerno so uživali v nabiranju kostanja in gob. Kasneje smo z medgeneracijskim druženjem pripravili kostanjevo sladico, posuto z olupljenim in praženim žirom ter pekli kostanj. Kostanj smo narezali in skuhali, nato pa so ga otroci in odrasli izdoblili z žličkami, da smo dobili osnovo za kostanjev pire. Žir smo olupili, nato pa popražili, da so se nevtralizirale strupene snovi v kožici. Ob obeh delih je bilo treba uporabljati ročne spretnosti, sploh lupljenje žira zahteva fino motoriko. Ob delu se je hitro razvil klepet in pristno sodelovanje ter medsebojna pomoč med otroki in starejšimi udeleženci.

Slika 4: Medgeneracijski dan na kmetiji Divji vrt, oktober 2022



Vir: Interni vir projekta, 2022.

Delavnica 2 – Delavnica za ranljive skupine: fitoterapija, ergoterapija in divja kulinarika

Dogodek je vključeval tri temeljne vsebinske enote:

1. fitoterapevtsko: spoznavanje zdravilnih učinkov v okolici kmetije rastočih zelnatih in drevesno-grmovnih rastlinskih vrst, s poudarkom na rastline s protivnetnimi oz. analgetičnimi učinki, opis priprave mazila iz gabezovih korenin z uporabo kokosovega masla,
2. ergoterapevtsko: nabiranje in luščenje bukovih plodov (žirov),
3. kulinarčno: priprava in degustacija potičk iz praženega in zmletega žira.

V uvodu smo spoznali zdravilnost drevesno-grmovnih vrst, rastočih v okolici kmetije. Na željo obiskovalcev iz SVZ Višnja Gora (sedem dijakov v spremstvu dveh učiteljic) smo se posvetili vrstam s protivnetno-analgetičnimi učinki (vrbe, trepetlika in travniški oslad). Sledil je prikaz priprave že pred delavnico nabranih korenin navadnega gabeza za izdelavo mazila za nego bolečih sklepov in mišic. Naposled so se udeleženci podali na nabiranje žira na gozdnih tleh – vsakdo je nabral in kasneje olupil skodelico žira, kar je vodilo v sproščanje in mreženje (ergoterapevtski učinki). Delavnico smo zaključili s pripravo nadeva za potičke (testo je bilo že pripravljeno), peko in degustacijo.

Slika 5: *Delavnica na kmetiji Divji vrt, oktober 2022*



Vir: Interni vir projekta, 2022.

Delavnica 3 – Delavnica pletarjenja za ranljive skupine

V okviru projekta Terapevtske fitokmetije raziskujemo pletarske materiale in različne pletarske tehnike, z delavnico pa smo v praksi preizkusili ergoterapijo. Gre za okupacijsko terapijo, s pomočjo katere krepimo motorične in socialne spretnosti, z izdelavo ličnih izdelkov pa si dvignemo samozavest in naredimo nekaj uporabnega.



Dijaki so se sprva kar zagreto lotili brušenja lesa, vrtnanja v les in lepljenja paličic v leseno podlago. Pri predstavitvi pletarskih materialov in nabiranju pa jim je motivacija zelo padla, verjetno tudi zato, ker se je vodja delavnice posvečala tudi ostalim, zunanjim udeležencem. Kljub temu so potem vsi naredili lične košarice, ena izmed udeleženk pa namesto košare zanimiv lesen obesek. Kljub nihanju motivacije pri dijakih, je delavnica dosegla svoj namen, saj so pridobili nove kompetence (delo z lesom in pletarskimi materiali) in izdelali izdelke, na katere so bili lahko ponosni. Pri izdelavi košaric smo uporabili naslednje materiale: rdeči dren, navadni srobot, vrbo in lesko, podstavki pa so bili smrekovi.

8.2 Kmetija Mahne

Delavnica 1 – Divja prehrana kot terapevtska hrana

Predstavili smo jim procese priprave živil, ki spadajo v skupino kulinarična dediščina (obredni božični kruh – poprtnik, potice, pletenice, zavitki in pite ...) in v skupino divja hrana in zelišča (smuti, solatke, kremne juhe, zavitki ...). Vse jedi smo tudi preskusili. Posebej smo se pogovorili o tveganjih različnih jedi za zdravje in dobro počutje. Udeleženci so izpostavili svoje lastne izkušnje glede uživanja hrane, ki predstavlja tveganje za zdravje ter tudi izkušnje, kako so z bolj zdravo hrano izboljšali svoje zdravje in dobro počutje. Izpostavili smo tudi terapevtsko plat priprave hrane – zadovoljstvo in povezava s svojim notranjim jazom.

Slika 6: Delavnica za invalide, kmetija Mahne, november 2022



Vir: Interni vir projekta, 2022.

8.3 Kmetija Markovi

Delavnica 1 – Ekoterapija z eteričnimi olji in hidrolati za ranljive skupine

Slika 7: Delavnica za invalide, november 2022



Vir: Interni vir projekta, 2022.

Na predlog lokalnega Društva paraplegikov smo organizirali delavnico na temo eteričnih olj in hidrolatov, ki rastejo v Sloveniji. Najprej smo se poglobili v nastanek in pridobivanje eteričnih olj in hidrolatov, samih rastlin, rastiščih in času nabiranja, nato pa smo še pokušali posamezne produkte destilacije. Eterična olja smo samo vonjali, hidrolate, ki so varni za pokušanje, pa tudi kombinirali s posameznimi jedmi. Udeležencem se je tako na licu mesta na trenutek zdelo, da so zaradi vonjav jelke in smreke v gozdu, že takoj zatem pa so se zaradi eteričnih olj dobre misli širile vonjave travnikov, tem pa so sledile arome mokrišč, saj je že začelo dišati po dolgolistni meti in osladu.

Delavnica je potekala v prijetnem vzdušju, od udeležencev pa smo dobili tudi predloge za mešanice hidrolatov in predloge za destilacijo rastlin, ki rastejo v okolju. Delavnica je pokazala, da so eterična olja in hidrolati lahko dragoceno orodje za izboljšanje kakovosti življenja gibalno oviranih oseb.

Delavnica 2 – Ergoterapija za ranljive skupine – spravilo kmetijskih pridelkov

V sklopu delavnice smo skupaj z mladimi s čustveno vedenjskimi motnjami praktično spoznavali kmetijska dela. Udeleženci so se po kratkem ogledu kmetije seznanili s tehnikami čiščenja česna pred skladiščenjem in njegovega urejanja po velikosti, nato pa so se lotili še čiščenja fižola v zrnju. Najprej so se spopadli s čiščenjem česna pred skladiščenjem.

Spoznali so pravilne tehnike in se lotili dela z veliko mero spretnosti. Sledilo je urejanje česna po velikosti, kjer so urili svojo natančnost in potrpežljivost. Nato

Slika 8: Ergoterapija za mlade na kmetiji Markovi, oktober 2022



Vir: Interni vir projekta, 2022.

so se preizkusili še v čiščenju fižola v zrnju. Poleg praktičnih izkušenj so mladi izvedeli veliko novega o gojenju česna in fižola. Spoznali so postopek sajenja, oskrbe in zaščite rastlin pred boleznimi ter škodljivci. Izvedeli so tudi o različnih sortah česna in fižola, možnostih zaslужka s pridelavo ter o uporabi česna v kulinariki in zdravilstvu. Spoznali so različne načine shranjevanja česna, da bi ohranil svojo svežino in aromo. Mladi so s sodelovanjem in skupnim delom hitro napredovali in delo jim je šlo od rok vedno boljše. Spoznali so delo na kmetiji, se preizkusili v praktičnih kmetijskih delih in pridobili veliko novega znanja. Poleg tega so se okrepili medsebojni odnosi in sodelovanje med mladimi. Občutek, da so delo uspešno opravili, jim je dalo veliko samozavesti in zadovoljstva.

Delavnica 3 – Medgeneracijski dan – aromaterapija z belo jelko

V sklopu aromaterapevtske delavnice so udeleženci različnih starostnih skupin vstopali v svet eteričnih olj in hidrolatov, v praktičnem delu pa so se tudi posvetili samemu procesu destilacije bele jelke. Delavnica se je začela s spoznavanjem procesa destilacije in razlike med eteričnim oljem in hidrolatom. Sledilo je praktično delo, kjer so se udeleženci aktivno vključili v pripravo rastlinskega materiala bele jelke in zagon destilacijskega postopka. Že med pripravo rastlin so se udeleženci prepustili blagodejnim učinkom naravnih dišav. Vonj jelke je starejše popeljal nazaj v praznične čase, nekaterim je prinesel pomiritev, drugim energijo, marsikdo pa se je za trenutek znašel sredi gozda. Med čakanjem na prve kapljice eteričnega olja so poglobili svoje znanje o aromaterapiji. Spoznali so eterična olja in hidrolate številnih rastlin, ki jih lahko gojimo v lokalnem okolju ali nabereemo v naravi. Delavnica se je zaključila z ločevanjem eteričnega olja od hidrolata. Medtem ko so se preizkušali v različnih aromaterapevtskih pripravkih, so se med generacijami stkale vezi in izmenjale izkušnje o uporabi aromaterapije v vsakdanjem življenju.

Slika 9: Medgeneracijski dan na kmetiji Markovi, oktober 2023



Vir: Interni vir projekta. 2023.

8.4 Kmetija Vrhivšek

Delavnica 1 – S hidrolati in eteričnimi olji do boljšega počutja

V sklopu delavnice smo se s starejšimi odraslimi pogovarjali o načinih uporabe zelišč nekoč in danes. Sivko so starostniki nekoč uporabljali predvsem za odganjanje moljev v omarah z oblačili in s prehrano oz. v žitnih skrinjah. Iz melise in bezga so v glavnem delali čaj in sirup. Žajbelj so grgrali in ga uporabljali kot kadilo za odganjanje zlih duhov - tako za ljudi v hiši kot tudi za živali v hlevu. Izop so gojili predvsem za pripravo čajev ob prehladnih obolenjih, iz ognjiča in šentjanževke pa so delali mazila.

Med delavnico smo jim pokazali, kako lahko s pomočjo parnega destilatorja dišeče rastline spremenimo v dišeče tekočine - saj pri tem procesu nastanejo hidrolati in eterična olja. Destilirali smo sivko iz zeliščnega vrta, da so v živo videli sam proces. Seveda jih je proces spominjal na žganjekuho, kar jim je bilo bolj poznano in pogovarjali smo se tudi o razliki med procesoma.

Potem so starejši odrasli vonjali različne hidrolate in eterična olja, kar jim je bilo še posebej všeč. Prav tako so jih popršili po različnih delih kože in preverjali spremembo počutja ob uporabi različnih hidrolatov. Pokazali smo jim tudi izdelavo masažnega olja s sivkinim eteričnim oljem in pojasnili način njegove uporabe.

Slika 10: Delavnica za starejše na kmetiji Vrhivšek, avgust 2022



Vir: Interni vir projekta, 2022.

Delavnica 2 – Uporaba zelišč nekoč in danes v domači kuhinji

V sklopu delavnice, kjer so se srečali tako starostniki kot mladostniki (medgeneracijska delavnica), so starejše posameznice povedale, da so se že kot male deklice naučile, kako uporabiti zelišča. Predvsem so jih njihove mame in babice naučile o uporabnosti zelišč za izboljšanje počutja/zdravja kot tudi za začinjjanje jedi, nekaj malega pa tudi za kozmetiko.

Skupaj z mladostniki smo testirali uporabo suhih in svežih zelišč v različnih kulinarčnih izdelkih. V maslo so udeleženci vmešali svež narezan drobnjak in ta namaz pokusili. S suhimi zelišči, vmešanimi v zeliščno sol, so posuli sirni namaz, namazan na kruh. Vendar so se vsi strinjali, da je namaz iz svežega zelišča bolj všečen. Naredili so tudi sladke zeliščne kroglice, ki so jih pripravili iz prosene kaše, skuhane v jabolčnem soku, ki so ji dodali narezano suho sadje in oreščke ter seveda različna zelišča. Vsi udeleženci so bili presenečeni nad raznovrstnostjo okusov in kako lepo zelišča sodijo tako v slane kot sladke prigrizke.

Udeleženke so z različnimi zelišči naredile tudi vsaka svoj zeliščni kis, za kar so uporabile domač jabolčni kis s kmetije Vrhivšek in sveža zelišča z zeliščnega vrta. Kis so odnesle s sabo domov, saj je postopek izdelave takšen, da mora biti zelišče 3 tedne namočeno v kis. Mladostnice so tako dobile idejo za izdelavo domačega darila za božično-novoletne praznike. Medgeneracijski dogodek z zelišči je poskrbel za okusno in dišeče preživet čas.

Slika 11: Medgeneracijski dan na kmetiji Vrhivšek, september 2022



Vir: Interni vir projekta, 2022.

Delavnica 3 – Arome in njihov vpliv na razpoloženjska stanja

V sklopu delavnice so mladostniki (ranljiva skupina) najprej obiskali zeliščni vrt in z vonjem, vidom ter otipom spoznavali rastline. Ogledali so si parno destilacijo žajblja, ki je znan po svojih antiseptičnih lastnostih, kar so nekatere izmed dijakinj tudi preizkusile na svoji aknasti koži. Spoznali so namreč, kako v procesu destilacije iz rastlin nastajajo poleg eteričnega olja tudi hidrolati, ki jih lahko neposredno nanašamo na kožo. Kasneje so preizkušale tudi druge hidrolate in ugotavljale, kako enim določeni vonji smrdijo, drugim pa dišijo.



Vir: Interni vir projekta, 2023.

Udeleženci dogodka so naredili tudi masažno olje. Z uporabo različnih eteričnih olj so preverjali spremembe razpoloženja, saj so z določenimi citrusnimi vonji postali bolj živahni in veseli. Ker je prisotnost uporabe zelišč v ritualih zdravljenja bolezenskih stanj pri živalih ali ljudeh ter odganjanja slabih energij na Slovenskem že dolgo prisotna (prvi zapisi segajo okoli leta 1000 n. š. - v času Brižinskih spomenikov), so dijaki izdelali tudi kadilni snopek. Na koncu delavnice so bili dijaki polni energije,

kar je jasen dokaz, da arome vplivajo na razpoloženska stanja in jih je smiselno vključiti v vsakdanje delo v šolah.

8.5 Kmetija Šteflak

Delavnice 1, 2 in 3 – Delavnica pridelave in predelave sadja ter uporaba zelišč

V okviru projekta smo na kmetiji Šteflak izvedli tri pilotne delavnice z namenom preučevanja terapevtskega potenciala in dobrih praks tovrstnih dejavnosti na kmetijah. Vse delavnice so bile pripravljene in izvedene glede na naravne danosti, znanje in specifikke, s katerimi razpolagamo na kmetiji in s pomočjo katerih vidimo možnost razvoja terapevtskih dejavnosti v prihodnje. Ciljne skupine so bile večinoma ranljive skupine mladostnikov, starejši odrasli in mladi, kar je spodbujalo medgeneracijsko sodelovanje. Udeleženci delavnic so se v tem času obvestili o pridelavi in predelavi sadja iz avtohtonih travniških sadovnjakov, ekološkem načinu pridelave ter nabiranju, predelavi in uporabi zelišč (šipek, črni bezeg, konoplja) in prostorastočih rastlin.

Udeleženci so po prihodu ob domačem zeliščnem čaju, piškotih in jabolkah najprej prisluhnili lastniku kmetije, ki je predstavil svoj življenjski preobrat in zgodbo “novega kmetovalca” brez predhodnih izkušenj, a z željo in vizijo revitalizirati nekoč zapuščeno kmetijo in ponuditi prihodnjim generacijam možnost samooskrbe in preživetja, seveda z vključevanjem turističnega in terapevtskega potenciala.

Slika 13: Delavnica za mlade, oktober 2022



Vir: Interni vir projekta, 2022.

Po uvodni predstavitvi smo se opremili z rokavicami, ročnimi škarjami in vrečami ter se premaknili na bližnjo njivo, kjer je še rasla industrijska konoplja. Ob smukanju listov in vršičkov konoplje, ki so vsebovali tudi semena, smo se pogovarjali o široki možnosti uporabe te rastline, ki jo danes uporabljamo od prehrane, kozmetike, zdravljenja do tekstila in gradnje. Na koncu smo nabrano konopljo dali v sušilnico, manjši del pa zrezali in z njo nakrmili domačo perutnino (kopune – kastrirane piščance in purane), ki so z veseljem pozobali ponujen priboljšek.

Drugi del jesenske delavnice je potekal kot sprehod skozi travniške sadovnjake na kmetiji, poudarili smo trdoživost in prilagodljivost starih avtohtonih sort jablan (bobovec, krivopecelj, kanadka, carjevič ...), njihovo prehransko vrednost ter pomen za samooskrbnost na podeželju in v državi. Zatem smo se lotili skupnega pobiranja jabolk, saj je za ta postopek potrebno večje število rok - večina je sprva držala ponjavo, s katero smo lovili padajoča jabolka, ta močnejši fantje pa so z dolgo lesenim kolom zbijali jabolka z vej. Seveda so se v tem poskusila tudi najbolj pogumne dekleta. Padla jabolka smo nabrali in zložili v lesene zaboje (gajbice) ter jih prenesli do hiše, kjer je sledilo pranje in mletje. S prikazom starega načina mletja (drobljenja) jabolk in stiskanja kaše v leseni vijačni stiskalnici smo obudili stare kmečke običaje dela na kmetiji, zato je bil jabolčni sok po koncu dneva kljub fizičnemu delu še toliko bolj slasten. Udeleženci so si lastnoročno pridelan jabolčni sok po zaključku dela odnesli tudi s sabo ter izpostavili pripravljenost ponovnega prihoda, kar priča o zadovoljstvu nad opravljenim delom in obeta motiviranost za prihodnje delavnice.

Dogajanje je vsem udeleženiim poleg pridobljenega znanja, obujanja spominov (zlasti med starejšimi odraslimi) pomenilo odklop od vsakdana, osamljenosti, morebitnih psihofizičnih težav in stresa, spodbudilo druženje (mladostniki brez telefona), solidarnost in pomoč, kar lahko gotovo potrdimo kot terapevtsko učinkovanje, ki kaže možnosti dodatnega razvoja in priložnosti za slovenske kmetije.

9 ZAKLJUČEK

Kmetije predstavljajo bogat vir možnosti za inovacije na področju terapevtskih storitev, vendar jih slovenski sistem ne prepozna oziroma ne zna ustrezno integrirati v obstoječe zdravstvene in socialnovarstvene modele. Naš projekt je razkril več ključnih področij, na katerih lahko kmetije prispevajo k izboljšanju blagostanja posameznikov in skupnosti. Stik z naravo in vključevanje različnih posameznikov (predvsem mladostniki s posebnimi potrebami in starejši odrasli nad 65 let) v dejavnosti na kmetiji sta pokazala terapevtske učinke na duševno zdravje, vključno z zmanjšanjem stresa, izboljšanjem razpoloženja in zmanjšanjem simptomov depresije in anksioznosti. Kmetije ponujajo edinstveno okolje za terapijo, kjer lahko udeleženci sodelujejo v terapevtskih dejavnostih, kot so ekoterapija, ergoterapija in fitoterapija. Terapevtske kmetije lahko služijo kot skupnostni centri, ki spodbujajo socialno vključenost in omogočajo udeležencem, da vzpostavijo in razvijajo socialne vezi. Sodelovanje v skupnih medgeneracijskih projektih na kmetiji lahko krepí občutek pripadnosti in omogoča izmenjavo izkušenj med udeleženci. Kmetijske dejavnosti ponujajo priložnosti za učenje in razvoj praktičnih veščin, ki lahko povečajo samostojnost udeležencev. Redna strukturirana fizična dejavnost, ki je vključena v naloge na kmetiji, lahko izboljša telesno zdravje, vključno s srčno-žilnim zdravjem, telesno močjo in mobilnostjo. Kmetije ponujajo naravno in spodbudno okolje za telesno dejavnost, ki je dostopna in prilagodljiva različnim sposobnostim. Zagotavljajo lahko dostop do sveže,

lokalno pridelane hrane, kar prispeva k boljši prehranski vrednosti in spodbuja zdrave prehranjevalne navade med udeleženci in v lokalni skupnosti. S tesnim sodelovanjem s strokovnjaki in lokalnimi ustanovami lahko terapevtske kmetije oblikujejo prilagojene programe, ki dopolnjujejo obstoječe zdravstvene in socialne storitve ter zagotavljajo celostno podporo udeležencem.

Naš projekt je nakazal, da je za polni izkoristek potenciala terapevtskih kmetij potrebno večje sodelovanje med kmeti, zdravstvenimi in socialnimi strokovnjaki ter političnimi odločevalci. Potrebovali bi tudi politične in regulativne spremembe, ki bodo omogočile integracijo terapevtskih kmetijskih programov v uradne zdravstvene in socialnovarstvene sisteme, vključno z zagotavljanjem financiranja, usposabljanja osebja in razvoji smernic za zagotavljanje kakovosti in varnosti programov. S tem pristopom lahko terapevtske kmetije postanejo pomemben del ekosistema zdravstvenih in socialnovarstvenih storitev, ki dopolnjuje tradicionalne terapevtske pristope in prispeva k boljši kakovosti življenja posameznikov in skupnosti.

10 LITERATURA

1. Handbook for Dutch Care Farmers. (2001). Dutch National Support Centre for Agriculture and Care.
<https://www.socialfarmingacrossborders.org/images/custom/uploads/40/files/Dutch%20Handbook.pdf>
2. Gorman, R. in Cacciatore, J. (2017). Cultivating our humanity: a systematic review of care farming & traumatic grief. *Health Place*, 47, 12–21. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.06.006>
3. Loue, S., Karges, R. in Carlton, C. (2014). The therapeutic farm community: an innovative intervention for mental illness. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 149, 503–507. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.298>
4. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. (b. d.). Program razvoja podeželja RS za obdobje 2014–2020 do 2022. <https://skp.si/program-razvoja-podezelja-2014-2020-do-2022>
5. Murray, J., Coker, J. F. in Elsey, H. (2019). Care farming: rehabilitation or punishment? A qualitative exploration of the use of care farming within community orders. *Health Place*, 58, 102156. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102156>
6. Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2021–2030 (ReNPSV22–30). (2022). Uradni list RS, št. 49/22. <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO137>
7. Uredba o dopolnilnih dejavnostih na kmetiji. (2015). Uradni list RS, št. 57/15, 26/18 in 151/22. <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=URED6925>
8. Zakon o dolgotrajni oskrbi (ZDOsk). (2021). Uradni list RS, št. 196/21, 163/22, 18/23 – ZDU-10 in 84/23 – ZDOsk-1. <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7621>

Fotografije z neoznačenim virom pridobljene na spletni strani www.canva.com.