

อุทยานบำบัด

ความหมาย

อุทยานบำบัด (Garden Therapy) หมายถึง การให้ผู้พิการหรือผู้มีความต้องการพิเศษ ได้พักผ่อนและมีโอกาสได้รับการกระตุ้น หรือฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ และสังคม ด้วยการทำกิจกรรมด้านการจัดหรือปลูกต้นไม้ ดอกไม้ ผัก และสมุนไพร หรือประดิษฐ์งานจากดอกไม้ใบไม้ในรูปแบบต่างๆ

ความเป็นมา

ผู้พิการไม่ว่าวัยใด มักมีข้อจำกัดในการดำรงชีวิต ซึ่งอาจเริ่มจากทางร่างกาย สู้อารมณ์ และสังคม ความพิการอาจเกิดขึ้นแก่บุคคลได้ในทุกช่วงอายุ บางคนอาจพิการมาแต่กำเนิด แต่บางคนก็มีความพิการภายหลังด้วยสาเหตุจากโรคภัยไข้เจ็บหรืออุบัติเหตุต่างๆ ตลอดจนการเสื่อมสภาพของร่างกาย ข้อจำกัดของสภาพทางร่างกาย มักโยงใยกับความคับข้องใจ ความเครียดและปัญหาทางสังคม ทำให้เกิดความทุกข์ ความท้อถอย จนถึงขั้นซึมเศร้าในการดำรงชีวิต การบำบัดหรือการช่วยเหลือจึงต้องดูแลในเรื่องอารมณ์ควบคู่ไปด้วย

การดำรงชีวิตร่วมกับธรรมชาติมักทำให้บุคคลรู้สึกผ่อนคลาย สงบและเบิกบาน อันเป็นผลดีต่อสุขภาพจิต มีกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไป จึงมีผู้นำแนวคิดนี้มาสู่การปฏิบัติ โดยเฉพาะนักกิจกรรมบำบัดได้นำกิจกรรมเหล่านี้มาใช้ประโยชน์ในการฟื้นฟูสมรรถภาพในการเข้าสังคมและก้าวรควบคุมอารมณ์ด้วยกิจกรรมการจัดดอกไม้ ประดิษฐ์ตกแต่ง

บัตรด้วยดอกไม้ บ้างก็ให้ความเพลิดเพลินจากการปลูกต้นไม้ ดอกไม้ แต่เนื่องจากผู้พิการมักมีข้อจำกัดในรูปแบบต่างๆ เคลื่อนไหวลำบาก ไม่สามารถยืนหรือเดินได้ ต้องนั่งรถเข็น ผู้จัดก็จะออกแบบการทำสวนในรูปแบบที่ผู้พิการสามารถทำกิจกรรมนั้นๆ ได้สะดวก ตัวอย่างเช่นในปี ค.ศ. 1979 สมาคม Horticulture Therapy Association of Victoria, the Kevin Heinze Garden Centre ประเทศออสเตรเลีย จัดทำการบำบัดด้วยการทำสวน ทั้งแบบกิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมรายบุคคล ศูนย์นี้ อยู่ในเมลเบิร์นเป็นศูนย์ที่เน้นการพักผ่อนด้วยการปลูกต้นไม้สำหรับคนทุกวัยที่มีความพิการ หรือมีความต้องการพิเศษ มีเอกลักษณ์เฉพาะมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาความสนใจและศักยภาพของคนพิการด้วยการจัดกิจกรรมกลุ่ม พัฒนาทักษะด้านการสื่อสารโดยการปลูกต้นไม้ ทำสวนกระตุ้นให้คนรักธรรมชาติและพัฒนาความรู้สึกต่อตนเองไปในทางที่ดี มีความเชื่อมั่นในการเข้าสังคมด้วยการทำกิจกรรมนี้ และกิจกรรมอื่นๆ ที่สืบเนื่องจากการทำสวน เช่น การจัดดอกไม้ หรือทำช่อบูหงา เป็นต้น

กิจกรรมที่ศูนย์จัดให้คนพิการคือการปลูกผัก ปลูกดอกไม้และสมุนไพร การพรวนดิน การตกแต่งต้นไม้ การเพาะชำ การทำบัตรอวยพรในวาระต่างๆ โดยใช้ดอกไม้ การจัดและตกแต่งกระเช้าแจกัน ตะกร้าดอกไม้ การทำกิจกรรมเหล่านี้มีอาสาสมัครมาสอน เด็กพิการหรือคนชราที่ทำในส่วนที่ทำได้ตามสภาพร่างกาย ส่วนเด็กพิการรุ่นเยาว์นั้นจะมีครูนำมาให้ทำกิจกรรม

ภาพที่ 1 ช่วยกันปลูกไม้ดอก โดยปรับระดับของโต๊ะให้เหมาะสม ไม่ต้องนั่งยองๆ กับพื้น ดินที่จะนำมาใส่กระถางจะอยู่ในช่องกลางโต๊ะ



ภาพที่ 2 ร่วมกันประดิษฐ์สิ่งต่างๆ จากดอกไม้ ใบไม้ ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งของ Horticulture Therapy ที่มุ่งช่วยพัฒนาจิตใจ อารมณ์ของผู้ป่วย



สวนสำหรับคนพิการ (gardens for the disabled)

การจัดสวนสวยๆ ที่ดึงดูดความสนใจผู้คนในรูปแบบต่างๆ มีอยู่มากมายหลายแบบ ซึ่งบางครั้งก็อาจจะเหมาะกับคนพิการในบางอย่าง บางครั้งก็มีข้อจำกัดที่คนพิการเข้าไม่ถึง เช่น ทางแคบเกินไปหรือเล่นระดับ ทำให้ผู้ที่มีความจำกัดในการเคลื่อนไหวมีปัญหา จึงต้องปรับวิธีการจัดสวนให้เหมาะสมกับสภาพความพิการ และก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาหรือฟื้นฟูสมรรถภาพ

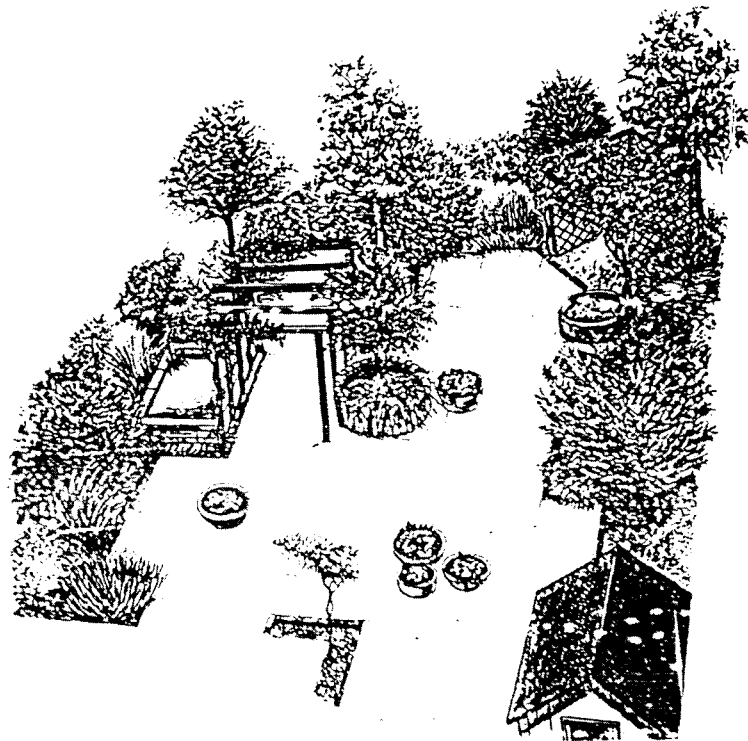
สวนสำหรับผู้ใช้เก้าอี้รถเข็น

ผู้พิการทางร่างกายโดยเฉพาะที่มีความจำกัดทางการเคลื่อนไหวและต้องใช้เก้าอี้รถเข็น ก็อาจใช้ประโยชน์จากอุทยานเพื่อความรื่นรมย์ คลายเครียดกับธรรมชาติ ได้เรียนรู้สัมผัสกับธรรมชาติและเพลิดเพลินกับการดูแลต้นไม้ ดอกไม้ในสวน

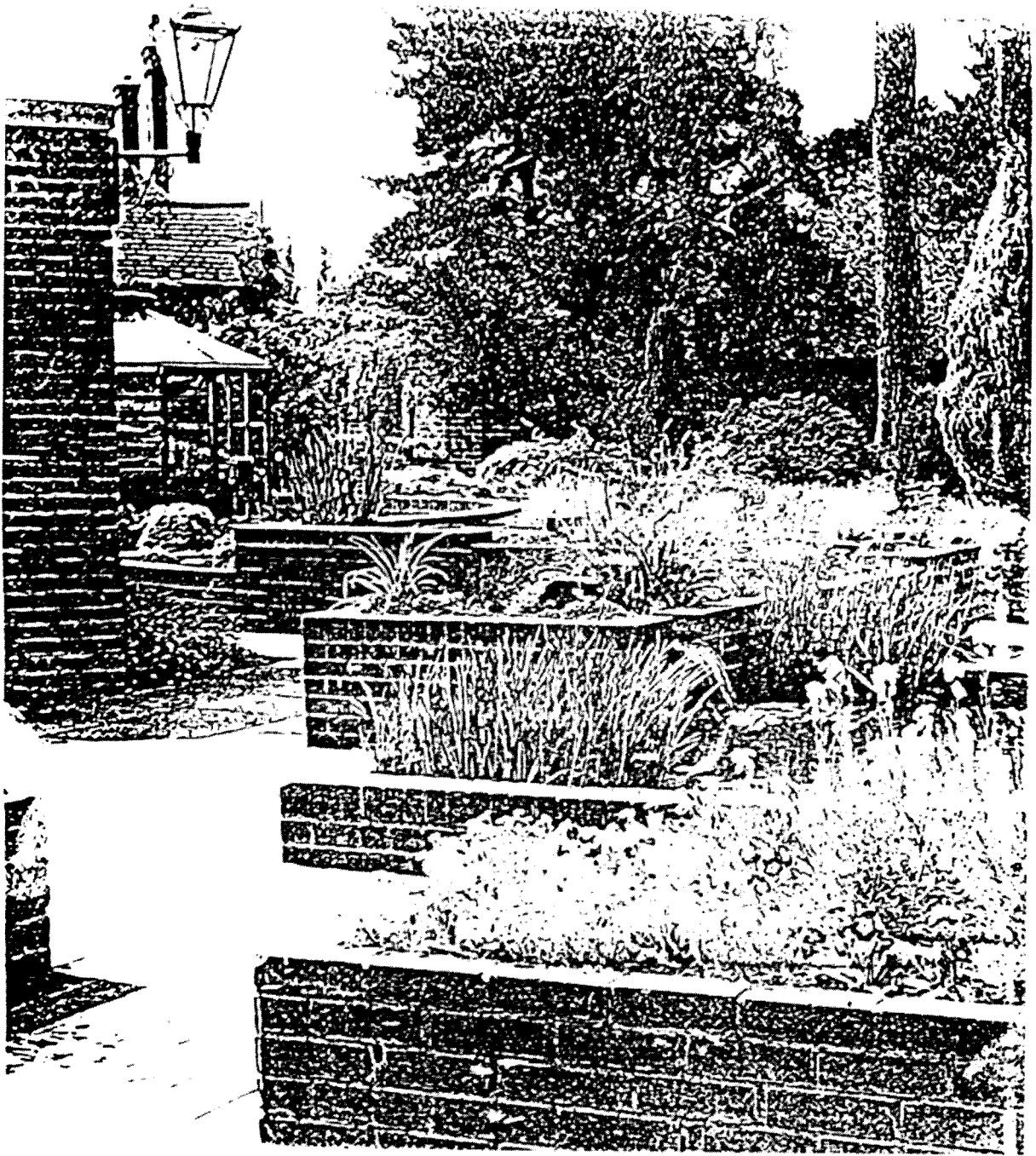
สวนส่วนมากออกแบบสำหรับคนปกติที่เคลื่อนไหวได้สะดวก แต่ถ้าคนพิการเคลื่อนไหวลำบากมาก ก็จะมีปัญหาแม้แต่การเดินชมสวน

ด้วยข้อจำกัดต่างๆ ดังนั้น สวนที่เหมาะสมกับคนประเภทนี้จึงเป็นสวนที่เล็กๆ ที่ออกแบบเฉพาะไม่ใช่อุปสรรคต่อการเคลื่อนที่ เช่น ทางเดินควรกว้างเรียบ หรือเป็นทางลาดไม่มีขั้นบันได หากจะออกแบบให้ผู้พิการสามารถรดน้ำพรวนดินได้ก็ควรยกกระดานให้สูงในระดับที่เหมาะสมกับผู้นั่งเก้าอี้รถเข็น จะทำกิจกรรมดังกล่าวได้สะดวก ต้นไม้ที่ปลูกควรคำนึงถึงต้นไม้ที่ให้ร่มเงาเพื่อกันความร้อน

บริเวณต้นไม้ควรแคบเพื่อช่วยให้ความสะดวกในการพรวนดินรดน้ำต้นไม้ได้สะดวก อาจมีสระน้ำยูริมนสนาม ปลูกบัวที่ให้ความรู้สึกชุ่มชื้น ซึ่งจากการมองจากชั้นบนตึกหรือใกล้ทางเดินดังภาพ 3 รูปแบบของสวนอาจเป็นรูปสามเหลี่ยม สีเหลี่ยมก็ได้ตามลักษณะของพื้นที่

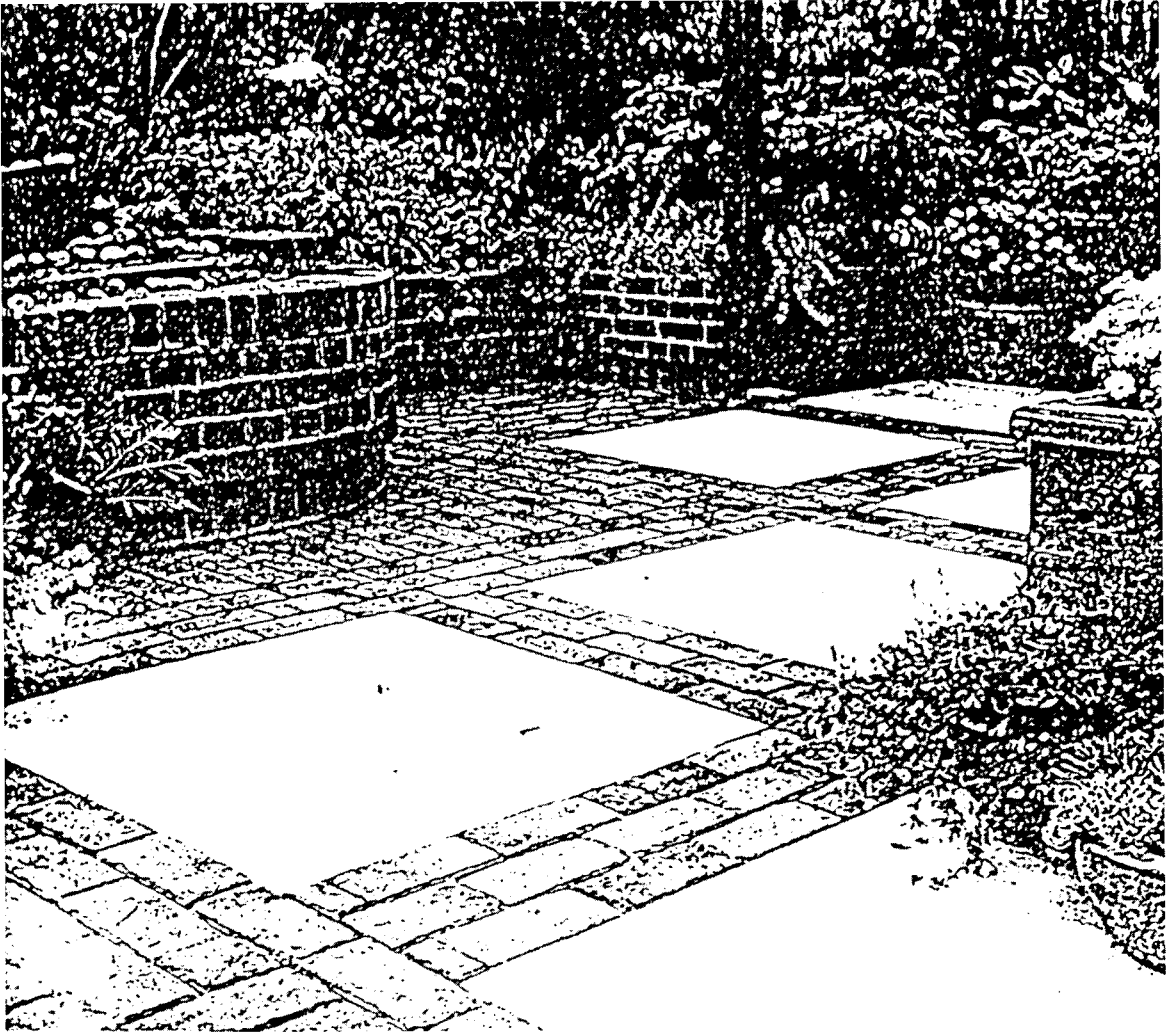


ภาพที่ 3 สวนสำหรับผู้ใส่เก้าอี้รถเข็น



ภาพที่ 4 สวนสำหรับผู้ใช้เก้าอี้รถเข็น

สามารถใช้เส้นทางที่เลี้ยวไปมาก็ได้ แต่ระดับของต้นไม้ดอกไม้จะต้องอยู่ในระดับที่เหมาะสมกับผู้นั่งเก้าอี้รถเข็น



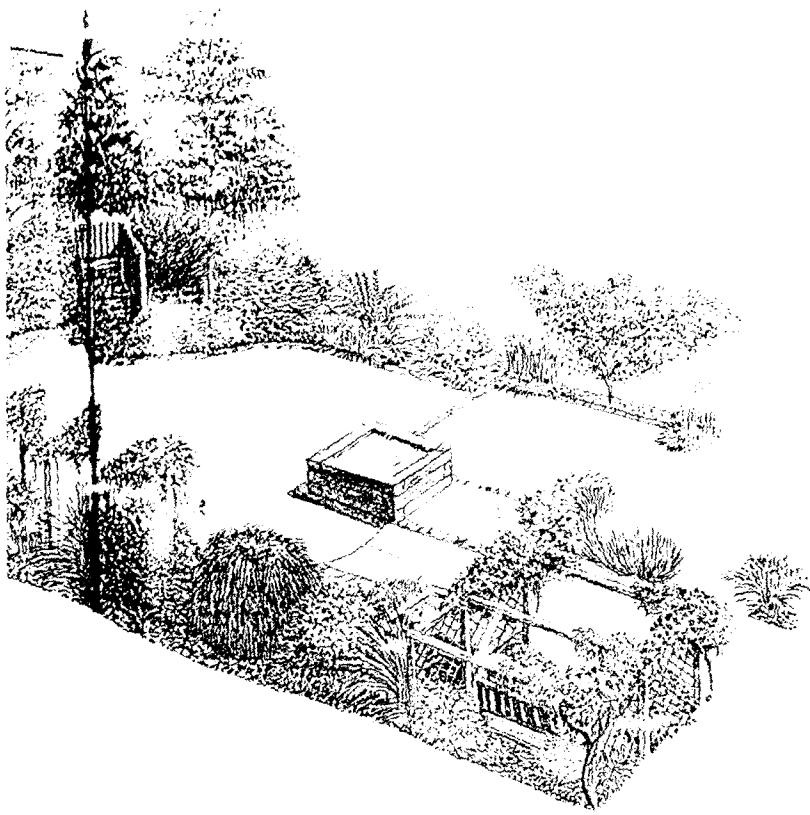
ภาพที่ 5 สวนสำหรับผู้ใช้เก้าอี้รถเข็น

ทางราบเรียบ แต่ระดับต้นไม้จะอยู่ในระดับที่ผู้นั่งเก้าอี้สามารถทำสวนได้สะดวก

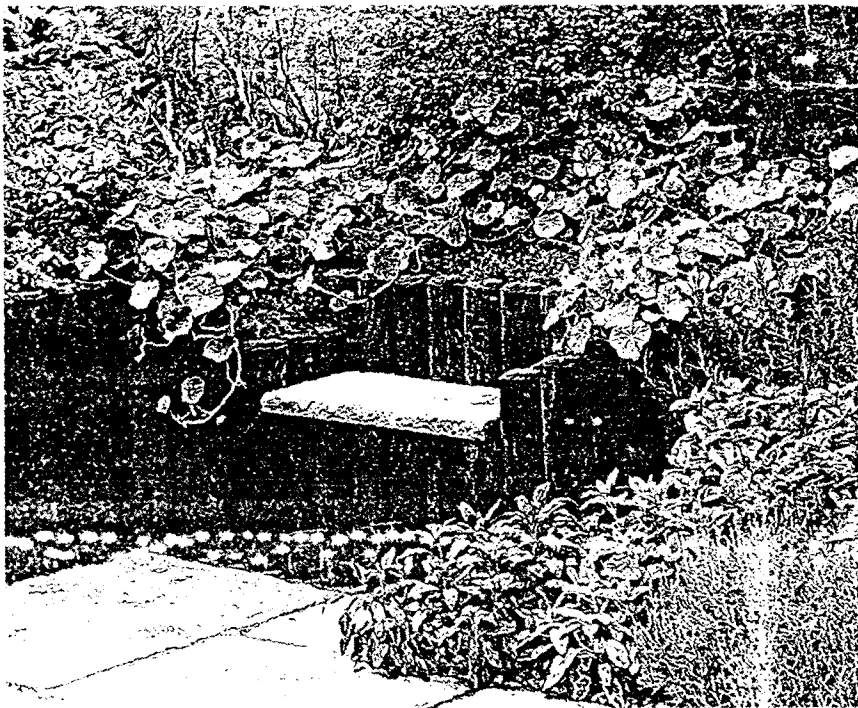
สวนสำหรับคนตาบอดหรือสายตาเลือนราง

ผู้มีปัญหาด้านการเห็น จะมีรูปแบบของการจัดสวนที่แตกต่างออกไป การจัดสวนเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และพัฒนาประสาทสัมผัสกำลังเป็นที่นิยมหลักสำคัญนอกจากมีทางที่เรียบไม่คดเคี้ยวนักแล้ว อาจใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ช่วยด้วยการบันทึกเสียง

ให้ข้อมูลเกี่ยวกับต้นไม้ ดอกไม้ด้วย ฉะนั้นนอกจากจะได้สัมผัสดอกไม้ ใบไม้กลิ่นต่างๆ แล้ว ก็ยังมีข้อมูลที่ส่งเสริมจินตนาการจากการฟังอีกด้วย เพียงกดปุ่มสัมผัส เสียงที่บันทึกในเทปก็จะอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับต้นไม้ นั้นๆ ให้เข้าใจ จัดเป็นอุทยานที่ส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับทุกคนที่สนใจ



ภาพที่ 6 สวนสำหรับผู้มีสายตาเลือนราง

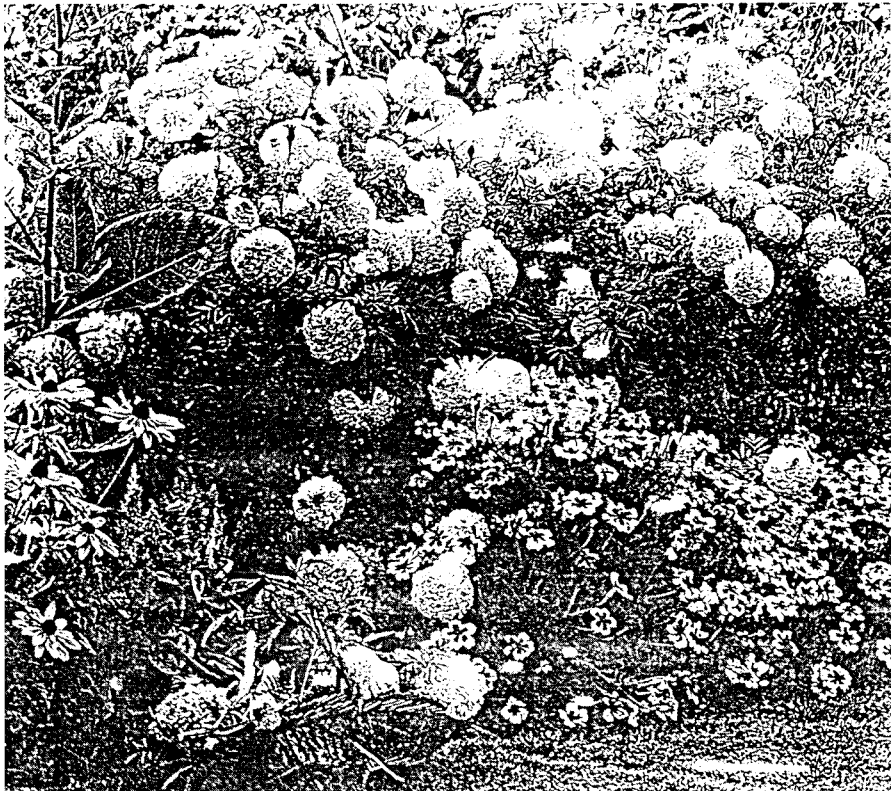


ภาพที่ 7 สวนสมุนไพรสำหรับผู้มีสายตาเลือนราง ซึ่งปลูกชิดรั้วและมีที่นั่ง ดมกลิ่นหอมอ่อน ๆ ของพืชสมุนไพรที่ปลูกเรียงรายอยู่รอบ ๆ

สวนสำหรับผู้มีปัญหายุ่งยากทางการเรียนรู้

เป็นที่ทราบกันดีว่าเสียงบางเสียง สีบางสี และการเคลื่อนไหวหรือประสาทสัมผัสสามารถเร้าหรือก่อให้เกิดความยุ่งยากในการเรียนรู้สำหรับผู้มีปัญหาทางการเรียนรู้ ด้วยความคิดนี้สวนจึงสามารถก่อให้เกิดสิ่งต่างๆ ดังกล่าวได้ สวนที่จัดขึ้นโดยเฉพาะสำหรับบุคคลประเภทนี้จึงไม่เพียงแต่เป็นสถานที่พิเศษที่เน้นถึงการกระตุ้น หากแต่ยังพิจารณาถึงความต้องการและความจำเป็นของสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวด้วย

ในสถานการณ์เช่นนี้ เวลาที่ใช้ในการทำสวนก็ยิ่งแปรเปลี่ยนไป สวนที่ออกแบบอย่างรอบคอบจะทำให้คนได้ใช้เวลาอย่างพอเหมาะ ดูแลง่าย กล่าวคือสวนจะไม่มีมุมอับตลอดทั้งสวนจะมองเห็นได้ถนัดตลอดเวลา และเครื่องมือที่ใช้ทำสวนตลอดจนถึงขยะหรือตะกร้าก็จะอยู่ท้ายสวนใกล้ประตูด้านหลัง ที่ลาดไปตามความยาวของสวน ซึ่งจะช่วยให้การดูแลสนาม การตัดหญ้าทำได้ง่าย สะดวก ควรเลี่ยงการทำเป็นขั้นบันได หรือเปลี่ยนระดับอย่างฉับพลัน ทางเดินกว้างจะช่วยให้เดินชมสวนได้สะดวก ไม่ว่าจะเดินหรือนั่งรถเข็น การจัดให้มีมุมที่นั่งทแยง จะเป็นทางเลือกกว่าจะนั่งในเงาไม้หรือกลางแดด ในช่วงเวลาใดของวันได้

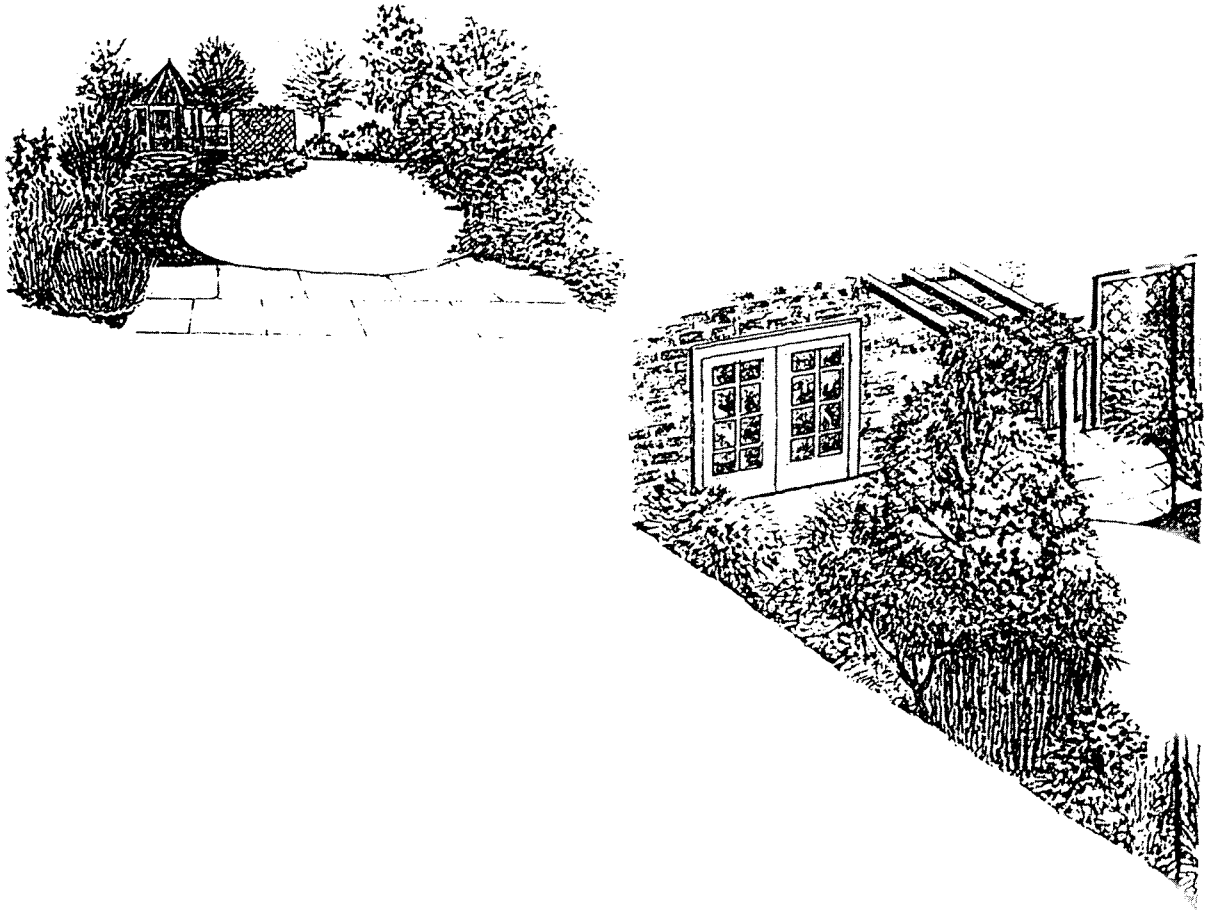


สีสดไสของดอกไม้ที่บ้านอยู่ตลอดปีช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย

การปลูกต้นไม้

ต้นไม้ที่นำมาปลูกในสวนต้องเลือกอย่างรอบคอบโดยเลืองดอกไม้ที่มีละอองเกสรที่ทำให้คันได้ง่าย หรือมีหนามที่จะทำให้บาดเจ็บได้ง่าย ควรเลือกดอกไม้ชนิดที่มีสีสะอาดตา ทนทาน

สัดส่วนของต้นไม้ที่มีสีเขียวตลอดกาลก็ทำให้ภูมิภาคดูสดใส



ภาพ 8 มองจากด้านบนของตัวบ้าน

การใช้ประโยชน์จากอุทยานบำบัดหรือการบำบัดด้วยการทำสวนสำหรับเด็ก ๆ หรือผู้อาวุโสที่อยู่ในขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพก็อาจทำกิจกรรมจากต้นไม้เปลือกไม้ ดอกไม้ เช่น การร่วมการจัดดอกไม้ ทำบัตรอวยพร เพื่อหัดให้ใช้กล้ามเนื้ออีกครั้งอย่างไม่น่าเบื่อ ทั้งนี้ผู้ดูแลต้องสังเกตว่าใครถนัดหรือชอบแบบใดด้วย

การนำเรื่องอุทยานบำบัดมาใช้ในประเทศไทย

การปลูกต้นไม้ ทำสวน ในสังคมไทยถือเป็นเรื่องปกติ เพราะสังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรมมาก่อน แต่จุดมุ่งหมายของการทำสวนเพื่อการเกษตรนั้นไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับการบำบัดโดยตรง แม้แต่การใช้ผลผลิตจากการทำสวน ไม่ว่าจะเป็น ดอกไม้ ผลไม้ พืชผัก คนไทยก็นำมาประดิษฐ์ตกแต่งเป็นในโรงงานฝีมือในรูปแบบต่างๆ มากมาย เช่น การร้อยมาลัย การทำบุหงา การแกะสลัก เป็นต้น การประดิษฐ์ดังกล่าว มีจุดมุ่งหมายในการแสดงงานฝีมือมากกว่าเป็นการบำบัดเช่นกัน

ในกรณีของการจัดหรือการทำสวนในปัจจุบันมีการทำกันหลายรูปแบบ เช่น สวนพฤกษศาสตร์ในรูปแบบต่างๆ สวนในวรรณคดี สวนธรรมะ เป็นต้น การนำเรื่องของการจัดสวนมาใช้ในการบำบัดโดยตรงยังอยู่ในระยะแรกเริ่ม จากการสังเกตและข้อค้นพบว่า การทำสวนนั้น สามารถเป็นแหล่งผ่อนคลาย นอกเหนือจากเป็นแหล่งเรียนรู้ และมุ่งประโยชน์ทางการเกษตรเพียงอย่างเดียว

ศูนย์การศึกษาพิเศษในประเทศไทย เริ่มนำเรื่องอุทยานบำบัดมาใช้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การจัดสวนเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัสของเด็กพิการ กระทรงสาธารณสุขในฝ่ายแพทย์ทางเลือก ก็มีการจัดสวนสมุนไพร และสวนพุดได้ หากมีการวิจัยเรื่องนี้มากขึ้นและค้นพบว่า อุทยานบำบัดมีประโยชน์ต่อผู้มีความต้องการพิเศษประเทศไทยอย่างไร ก็คงจะมีการนำเรื่องนี้มาใช้กันแพร่หลายต่อไป

ศรียา นิยมธรรม

บรรณานุกรม

- อำนาจ เย็นสบาย. (2547) “ศูนย์วิจัยและการจัดการความรู้ทางพฤกษศาสตร์,” **พลวัต**. กรุงเทพฯ : สันติศิริการพิมพ์, หน้า 7.
- Kershow, A.P. (2000) **Devin Heinze Garden Centre. Incorporated ; Annual Report 1998-1999**. Melbourne, Australia.
- Horticultural Therapy Association of Victoria. (2000). **Gardening is for Everyone**. Melbourne : Australia.
- Newbury, T. (1995) “Gradens for the Disabled,” in **The Ultimate Garden Designer**. London : A Wand Lock Bosk.