

Kırsal Turizmde Termal Rehabilitasyon ve Hortikültürel Terapinin Yeri

Burcu ÖZÜBERK^{1*}, Zuhâl KUNDURACILAR²

¹ Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

² Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

*Sorumlu Yazar
E-posta: brc_fzt@hotmail.com

Geliş Tarihi: 16 Ağustos 2019
Kabul Tarihi: 23 Eylül 2019

Özet

Termal rehabilitasyonda konaklayan kişilerin büyük bir çoğunluğunu aterosklerotik kalp hastalıkları, hipertansiyonu, kronik obstrüktif akciğer hastalıkları, romatizmal hastalıkları olanlar ile geriatri gibi bir popülasyon oluşturmaktadır. Termal rehabilitasyon turizminde fizyoterapistlerin, kardiyorespiratuar stabiliteyi sağlamaları açısından bir protokol oluşturmaları gerekmektedir. Toplumlar yüzyıllardır insan ve doğa arasındaki sıkı ilişkinin farkında olmuşlardır. Bu nedenle hortikültürel tedavinin kökeni oldukça eskilere dayanır. Ömrün uzaması, yaşlılık, hastalık, engellilik gibi durumlarda bireyin yaşam kalitesini artırmaya yönelik arayışlardır. Ayrıca doğuştan meydana gelen özürlerin önlenmesinde, insanın ruhsal çöküntülerinin tedavi olmasında da önemlidir. Amacımız rehabilitasyon için değerli bir seçenek olarak görülen hortikültürel terapiyi termal rehabilitasyon turizmi ile birleştirerek kırsal bölgede yaşayan insanların kalkındırılması ile ülke ekonomisine büyük katkı sağlamaktır.

Anahtar Kelimeler: Fizyoterapist, hortikültürel terapi, termal rehabilitasyon, turizm,

The Role of Thermal Rehabilitation and Horticultural Therapy in The Rural Tourism

Abstract

The majority of people staying in thermal rehabilitation constitute a population such as atherosclerotic heart disease, hypertension, chronic obstructive pulmonary diseases, rheumatic diseases and geriatrics. Physiotherapists in thermal tourism should also establish a protocol for providing cardiorespiratory stability. Over the centuries societies have been aware of the close relationship between man and nature. Therefore, the origin of the horticultural treatment is quite old. Conditions such as prolongation of life, old age, disease and disability cause the individual to seek to improve the quality of life. It is also important in the prevention of congenital disabilities, the treatment of the psychological disease of human beings. Our aim is to contribute to the national economy with the development of people living in rural areas by thermal rehabilitation tourism combining with horticultural therapy which is seen as a valuable option for rehabilitation.

Keywords: Horticulture therapy, physiotherapist, thermal rehabilitation, tourism

GİRİŞ

Termal rehabilitasyonda konaklayan kişilerin büyük bir çoğunluğunu aterosklerotik kalp hastalıkları, hipertansiyonu, kronik obstrüktif akciğer hastalıkları, romatizmal hastalıkları olanlar ile geriatri gibi bir popülasyon oluşturmaktadır. Termal kaynaklar içerdikleri mineraller açısından iyileştirici özellikleri vardır. Ancak, özellikle kardiyovasküler vital işaretlere dikkat edilmediği takdirde zarar verici özellikleri de bulunmaktadır. Bu anlamda, termal turizmde fizyoterapistlerin, kardiyorespiratuar stabiliteyi sağlamaları açısından bir protokol oluşturmaları da gerekmektedir. Aynı zamanda bu kişilerin hem termal rehabilitasyon hem de kırsal turizmde hortikültürel tedavi ile desteklenmesi bu kişilerin yaşam kalitesindeki sağlıklı ilgili davranışlarında ve birçok fiziksel, sosyal ve psikolojik fonksiyonlarda önemli bir katkı sağlamaktadır.

Bu makalenin ana konusu ise bitki ve bitki ile ilgili aktiviteler ile birlikte özel olarak tasarlanmış peyzajlarda yapılan her türlü aktivitelerde bulunarak bireyin sağlıklı olma halini destekleyen tüm eylemleri içeren hortikültürel tedavi kavramıdır. Toplumlar yüzyıllardır insan ve doğa arasındaki sıkı ilişkinin farkında olmuşlardır. Bu nedenle hortikültürel tedavinin kökeni oldukça eskilere dayanır.

Ömrün uzaması, yaşlılık, hastalık, engellilik gibi durumlarda bireyin yaşam kalitesini artırmaya yönelik arayışlardır. Ayrıca doğuştan meydana gelen özürlerin önlenmesinde, insanın ruhsal çöküntülerinin tedavi olmasında da önemlidir. Asırlar öncesinden günümüze kadar pek çok toplumların kültürlerinde yer alan ve çok çeşitli faydaları bilinen termal rehabilitasyon ile hortikültürel terapiyi yan yana düşünmenin insan sağlığı açısından alınacak kazancı artıracığına inanıyoruz.

LİTERATÜRÜN İNCELENMESİ

Termal Rehabilitasyon

Kaplıca tedavisi ya da kaplıca kürü, geleneksel olarak termal ve mineralli sular, çamurlar veya gazlar ile bu kaynakların doğal olarak bulunduğu yerlerde (kaplıca ve ılıcalarda), iklimsel faktörler ile kombine edilerek uygulanan tedavidir[1]. Ülkemizde gerek kaynak zenginliği ve tesis sayısı, gerekse kullanıcı yoğunluğu ve ziyaret sıklığı açısından, bu alanda dünyanın önde gelen ülkeleri arasında yer almaktadır. Asırlarca topraklarında yaşam bulan antik medeniyetlerin ve sonrasında Roma ve Osmanlı kültürlerinin etkisi ile ilerleyen bir gelişme gösteren kaplıcaların, sağlık amaçlı kullanım geleneği, günümüzde modern metot ve

tesislerin kullanımı ve kanıta dayalı tıp çerçevesindeki çalışmaların desteğiyle zenginleşmekte ve güçlenmektedir [2,3].

Genel olarak termal rehabilitasyonda kullanılan kaplıca suyunun insan sağlığı üzerindeki mekanik, termik ve kimyasal özellikleri sayesinde tedavi sağlanmaktadır.

Termal rehabilitasyonda kaplıca suyunun mekanik etkilerinden biri suyun kaldırma kuvvetidir. İnsan vücudunun ortalama özgül ağırlığı suyunkinden daha hafif olduğu için insan suda yüzer. Suyun kaldırma kuvveti sayesinde, servikal C7 hizası derinliğindeki su içerisinde vücut ağırlığının %90'ı kaybedilir. Vücut ağırlığının azalması sonucu vücuda binen yükün azalması ve tüm vücut yüzeyinde suyun dokunma uyarısı ile kaslarda gevşeme, yumuşak dokuların esnekliğinde artış ve ağrılarda azalma olur. Kan dolaşımı, bacak kollar gibi çevre dokulardan göğüs kafesi ve kalbe doğru yönelir, dokulardaki sıvılar damar içine geçerek çevresel ödemler çözülür. Suyun etkisi ile damar direnci ve kalp hızı düşürülür, bu nedenle hipertansiyonu olan şahıslar, kalp hastaları ve gebeler için güvenlidir. Diğer mekanik etkiler arasında ise suyun uygulandığı hidrostatik basınç ve viskozite yer almaktadır. İmmersiyon (daldırma) şeklinde uygulanan kaplıca tedavisinde görülen hidrostatik basınç, suyun vücut yüzeyine yaptığı basınçtır. Bu basınç sayesinde dolaşım intravasküler alana, periferden merkeze ve toraksa doğru yönelir. Bu yönelim ile başlıca kardiyovasküler, renal, endokrin, pulmoner ve gastrointestinal sistemlerde sağlık açısından iyileşmeler görülmektedir.

Suyun termik etkisi ise kaplıca tedavisinde kullanılan suyun sıcaklığı ile ilişkilidir. Farklı sıcaklıklarda olan kaplıca suları tedavisi ile vücut sıcaklığının artması sonucu tendon, fasya ve eklem kapsülü gibi kollajenden zengin dokuların esnekliği ve eklem hareket açısı artar. Kaslarda gevşemeler meydana gelirken sinir sonlanmalarındaki ağrı eşliğinde artış gözlenmiştir. Suyun termal etkisi ile hissedilen ağrı yoğunluğu azaltılarak kronik artropatilerde gözlenen "ağrı-kas kontraksiyonu-bozulmuş eklem dinamiği-ağrı" kısır döngüsü kırılabilir [4].

Termal terapide suların kimyasal etkisinin, su ile birlikte suyun içerisinde bulunan bazı mineral ve gazların da vücuttan emilmesi sonucu ortaya çıktığı belirtilmiştir. Deriden ciddi miktarda emildiği bilinen bu maddelerin başlıca karbondioksit (CO₂), radon (Rn) ve kükürt olduğu bildirilmiştir. Kimyasal maddelerin; penetrasyon, adsorbsiyon, depolanma ve elüsyon yoluyla deri metabolizması ve immunolojisinde değişiklikler yaparak etki gösterdikleri düşünülmektedir [4,5].

Tedavinin belirli dozda, düzenli aralıklar ile belirli sürelerde tekrarlanması ile oluşan tedavi yöntemi olan kür tedavisi, Türkiye'de uygulanan termal turizm uygulamaları içerisinde kaplıca tedavisi olarak büyük bir şemsiye altında toplanmaktadır. Yer altı ve deniz kaynaklı mineralli sular, toprak, gazlar ve iklimsel unsurlar ile doğal tedavi unsurlarının gerekli görülen diğer tedavi unsurları ile birlikte uygulanan tedavi bütününe kaplıca tedavisi denmektedir. Kaplıca tedavisi içerisinde termomineral sular, peloidler ve gazlar gibi unsurların banyo, içme ve inhalasyon (soluma) yöntemleri kullanılarak yapılan tedaviye balneoterapi denmektedir. Balneoterapinin alt uygulama alanları ise, termomineral su zerrecikleri ile yapılan soluma tedavisi olan inhalasyon; doğal jeolojik ve biyolojik olaylar sonucu oluşan organik maddeler olan peloidlerin balneoterapi yöntemi olarak kullanılmasına peloidoterapi; hava sıcaklığı, nem, rüzgar, güneş ısınımı ve benzeri iklimsel faktörlerin sistematik olarak uygulanması klimaterapi, termomineral

sular ile yapılan yıkama, duş gibi tedavi uygulamaları ise talassoterapi olarak adlandırılmaktadır. Bu kaplıca tedavisi uygulama yöntemleri dışında, kaplıca tedavisinde kullanılan elektroterapi, egzersiz tedavileri ve diğer yöntemleri içerisinde barındıran fizik tedavi ve rehabilitasyon uygulamaları ile tedavi esnasında hasta için kullanılan lokal veya sistematik olarak uygulanan ilaç tedavisi olan medikal tedavi uygulaması vardır. Kaplıca tedavisinde hastalar diyet uygulamaları, sağlık eğitimi, psikolojik destek gibi tedaviyi bütünsel olarak destekleyecek yöntemlerden de yararlanmaktadırlar [6].

Bir kaplıca kürü sonunda hastalık belirtilerinde gözlenen düzelmelerin dışında, "genel bir iyilik hali" ortaya çıkar. Bu durum, belli aralıklarla tekrarlayan uyarılarla (kaplıca kürü) organizmanın kendi güçlerini harekete geçirmesi ve vücutta genel adaptasyon reaksiyonunun uyarılması temeline dayanır[5]. Burada vücudun kendi kendini tamir mekanizmasını harekete geçirmiş oluruz.

Hortikültürel Terapi

Hortikültürel terapi, Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre 'terapi' Fransızca kökenli bir kelimedir ve tedavi anlamına gelmektedir. Hortikültürel terapinin anlamı ise bitki ve doğayla tedavi olma, iyi olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Kanada Hortikültürel Terapi Birliğinin tanımına göre bitkiler, hortikültürel aktiviteler ve tasarlanmış özel bahçelerdeki katılımcıların iyi olma hallerini destekleyen eylemlerin bütünü olarak tanımlanır. Amerikan hortikültürel terapi tanımı ise eğitilmiş bir terapist tarafından belirli tedavi amaçlarına ulaşmak için yapılan her türlü bahçe doğa ve bitki ile ilgili aktiviteleri içerir.

Hortikültürel terapi, hastanelerin ve özel tedavi merkezlerinin içinde bulunduğu soğuk, tekdüze ve stresli ortamından hastaları çıkararak, fiziksel olarak rahatlayarak iyi olma hissini arttırdığı, hafızalarının yenilediği, fiziksel hareketlerin ve motivasyonlarının arttığı aktiviteler (dinlenme, gezinme, dolaşma, gözlemlenme, oturma, hissetme) gerçekleştirdikleri açık alan terapi üniteleri olarak da adlandırılan bu terapi (iyileştirme) bahçelerine yönlendirir[10,11].

Bahçelerin insanlar üzerindeki iyileştirici etkisinin izlerini Asya, Yunan ve Roma kültürlerindeki o döneme ait el yazmaları ile kanıtlandığını görmekteyiz. Tıbbi aromatik bitkilerle desteklenen Ortaçağ'daki manastır bahçeleri Avrupa'da terapi bahçelerinin ilk örnekleri olarak gösterilmekte ve tarih boyunca insanoğlunun doğayla iç içe yaşadığını kanıtlamaktadır. Terapi bahçelerinin ortaya çıkışında dinsel inanışlarda önemli olmuştur. Tanrıların hastalarına yardım etmesi için Çinlilerin iyileştirici tapınaklar inşa ettikleri, daha sonra da insanların ibadet etmek, misafir olarak kalmak, canlanmak ve iyileşmek için bu tapınaklara geldikleri bilinmektedir [12,13]. Eski Türklerde yapılan mimaride bir avlu etrafında bulunan odalarda, açık avlularda bitkilerle yapılan rehabilitasyon ve müzik terapileri ile hastaları tedavi ediş biçimi terapi bahçelerinin tarihinin Ortaçağ'dan da eskilere dayandığını göstermektedir (bkz. Türkiye'deki Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanelerinde İyileştirme Bahçelerinin Tarihi). Söderback ve ark. I. ve II. Dünya Savaşları'ndan sonra eve yaralı dönen askerlerin fiziksel ve ruhsal olarak rehabilitasyon ihtiyacından dolayı bu tarz hazırlanmış merkezlere olan talebi 1950'lerden sonra arttırmıştır[14].

Hortikültürel terapi, el ve göz koordinasyonu, kas ve eklemler güçlenmesi, esneklik kazandırma, pek çok kas grubunun birlikte çalışması, koklama, dokunma, görme, tatma gibi duyu uyarması bakımından fiziksel etkilere

sahiptir. Başarma hissini kazanan bireyler bitki bakımı ile güven ve bağımsızlık duygusunu yaratır, stresi azaltır. Ayrıca benzer ilgi alanına sahip bireyler arasında iletişim sağlandığı için bireyin sosyal alanında da gelişime yardımcı olur[48].

MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmamız ikincil kaynaklar kullanılarak alan yazına dayalı olarak yapılmıştır. ve kullanılmıştır. İkincil kaynaklar, bilimsel araştırmalara başlamadan önce mevcut olan verilerdir. Örneğin resmi belgeler, kamu veya özel kurum ve kuruluşların istatistiksel raporları, ilgili alanda daha önce yapılmış olan araştırmalar, arşiv ve belgeler, yayınlanmış olan kitaplar ve makaleler ikincil kaynakları oluşturur[49].

Çalışmamızın ilk bölümünde ülkemizdeki termal rehabilitasyon ve dünyada uygulaması yapılan hortikültürel terapiden bahsedilmiştir. Sonraki bölümlerde ise hortikültürel terapi bahçelerinin özelliklerinden, fizyoterapi alanında termal rehabilitasyon ve hortikültürel terapinin yerinden bahsedilerek kırsal turizm alanında nasıl bir yer edinebileceğine değinilecektir.

Çalışmamızın amacı, termal rehabilitasyon turistlerinin kırsal turizmde hortikültürel terapi ile desteklenerek hem hastaların iyilik hali hem de kırsal alandaki yerleşim bölgelerinin kalkındırılabilceğine düşüncesindedir.

BULGULAR

Bu bölümde hortikültürel terapi bahçelerinin özelliklerinden, fizyoterapi alanında termal rehabilitasyon ve hortikültürel terapinin yerinden bahsedilerek kırsal turizm alanında nasıl bir yer edinebileceğine değinilecektir.

Hortikültürel Terapi Bahçelerinin Özellikleri

İnsanların yaradılışı gereği hareketli olmasından dolayı bu durumun sağlık etkileri kapsamında da dikkate alınması gereken bir konudur. Bu yüzden ki hastaların iyileştirilmesinde bahçe işleriyle uğraşmanın yani fiziksel aktivitenin önemi üzerinde sıkça durulmaktadır. Hastalıkla ilgili yapılan çalışmaların eğlenceli, anlamlı ve tarafsız olarak yapılması durumunda hastaların hastalıklarına ve problemlerine odaklanmadan, zamanı unutarak yalnızca bir şeyler başarabilmenin özgürlüğü içinde kendilerini iyi hissettikleri ve kendilerine olan güvenin arttığı görülmüştür [15].

İnsanların doğada kendilerini rahat hissetmelerinin bir başka sebebi ise çevrelerinde bulunan sembollerden etkilenmeleridir. Mesela su akışı temizliği, bitkiler yeniden doğuşu, hava kırılmalılığı, kış ya da sonbahar yaprakları yaşlanmaya gidişi, taş ve kaya gücü, ölümsüzlük ve baskıya karşı dayanıklılığı ve gökkuşağı ise ümidi, beklenmeyen şansını sembolize etmektedir [16].

Terapi bahçelerinin gerçek manada uygun olması için bazı şartları taşınması gerekmektedir. Terapi bahçesinin %70'i yeşil alan olmalı ve karmaşık dizaynlardan uzak sakin ve huzur verici özellikte olmalıdır. Kuş, kelebek, tavşan, sincap gibi hayvanları barındırabilen terapi bahçelerinde geniş yürüyüş yolları ve farklı tarzlarda hazırlanmış oturma alanları olmalıdır. Yüksek kaldırımın olmamasına dikkat edilirken seçilen bitkilerin türüne, rengine ve zehirli olup olmasına bakılmalıdır.

Terapi bahçeleri oluşturulurken hastaların yaş gruplarına uygun özellikler de taşınmalıdır. Çocukların kullanabileceği bir terapi bahçesinde üzerine tırmanabildikleri bir kaplumbağa heykeli, oyuncak teknelerini yarıştırdığı ya da ayaklarını sokup etrafa su sıçratabildiği yeşillikler

arasından akan sığ bir dere, bahçelere kurulan minyatür oyun ve etkinlik köşeleri olmalıdır. Ancak orta yaştaki hastalar daha sakin ve huzurlu bir bahçede yalnız zaman geçirmeyi tercih etmektedir. Ağaçlar arasında uzun yürüyüş yolları, aralarında uzak mesafelerin olduğu oturma alanları ile uzaktan gelen bir su sesi onların hoşuna gitmektedir. Daha yaşlı olan hastaların terapi bahçelerinde ise ilgilerini dağıtabilecek bir hareketlilik, kendilerine eşlik edecek başka bir insan istemektedirler[17].

Fizyoterapide Hortikültürel Terapi ve Termal Rehabilitasyonun Yeri

Fizyoterapi ve rehabilitasyonda kullanılan bahçecilik terapisi kasları yeniden düzenleyerek koordinasyonu, dengeyi ve gücü artırır. Terapistler, mesleki ve fizik tedavilere ek olarak, çoğunlukla hortikültürel tedaviyi destekleyici bir tedavi olarak kullanırlar[18-20].

Hortikültürel terapistler, hastaları bahçeciliğin her aşamasına dahil eden özel eğitilmiş rehabilitasyon ekipleridir. Bahçeciliğin bariz fiziksel faydalarının yanı sıra - kaldırma kapasitesinin iyileştirilmesi, uzanma, taşıma, çarpık pozisyonlarda çalışma, itme, çekme, oturma ve uzun süreli ayakta bahçivancılık terapisi gibi diğer zihinsel ve psikososyal terapötik yönleri vardır[20,21]. Wichrowski ve ark. rehabilitasyon alanında yaptıkları çalışmalarında, yazarlar, yatılı olarak bir kardiyopulmoner rehabilitasyon programına katılan hastalarda hortikültürel terapinin ruh hali ve kalp atış hızı üzerine etkileriyle ilgili bir sonuç çalışması yapmışlardır. Buna göre kontrol grubu ile hortikültürel terapi grubu karşılaştırıldığında, hortikültürel terapi grubundaki katılımcılar, tedaviden hemen sonra, kaygı, depresyon, öfke, yorgunluk ve kafa karışıklığının önemli ölçüde azaltılması; aktivitede bir artış; ve stres seviyelerinde bir azalma olduğu gözlenmiştir[22].

Fizyoterapinin içerisinde bir alan olan ergoterapinin temel amacı, bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılımını geliştirmek ve özür durumlarına uygun önerilen egzersizler ile kas kuvveti ve enduranda artışlar sağlamaktır. Bu nedenle hortikültürel terapi ile benzerlikleri olan ergoterapide kişi, aktivite ve çevre gibi unsurların her birinin veya tamamının düzenlenmesine ve sosyal katılımı artırmak için kapasitenin geliştirilmesine odaklanmaktadır[23].

Hortikültürel terapide yapılan, toprak karıştırma, çiçek ekme, sulama ve hasat gibi düşük yoğunluklu bahçecilik faaliyetleri sırasında kişi üst gövdeyi kullanırken, oturma, çömelme veya ayakta durma işlemleri ile de alt ekstremiteyi kullanmaktadır[24,25]. Ayrıca, çeşitli bahçe aktiviteleri hem üst hem de alt ekstremite kaslarının (yani tüm vücut) kullanımını gerektirir ve ağırlık taşıma hareketlerini içerir, böylece kas kuvvetini artırır[26-28]. Yaşlı kadınlarda (> 70 yıl) düşük veya orta şiddette aerobik egzersizi içeren 10 seanslık bir bahçecilik faaliyetlerinin kan lipid profilleri, kan basıncı, inflamatuvar belirteç seviyeleri ve oksidatif stres seviyeleri gibi değerlerde iyileşmenin yanı sıra kas kütesini ve diğer fonksiyonel sonuçları önemli ölçüde iyileştirdiği bulundu[29,30]. Hareketsiz yaşam tarzı, yaşlılarda kas gücü, dayanıklılık, esneklik, denge ve kardiyopulmoner kapasiteye bağlı fonksiyonel yeteneklerin azalması için bir risk faktörüdür[31]. Bundan dolayıdır ki, mental sağlık problemleri olan yaşlı insanların fiziksel fonksiyonel yeterliliklerini artırmak ve stres seviyelerini azaltmak için hortikültürel terapi potansiyel bir fayda sağlamaktadır[32].

Bundan dolayıdır ki, salt hastane içi veya özel rehabilitasyon merkezlerinde uygulanan fizyoterapiden ziyade, kırsal bölgede oksijenden zengin bir ortamda, stresten uzak, insanın doğasına uygun bir şekilde günlük

yaşam aktivitelerinin de tedaviye dahil olduğu bir egzersiz protokolü ile uygulanan bir fizyoterapi programının daha kabul göreceği ve insanlar üzerinde tedavi anlamında daha etkili olacağı kanaatindeyiz. Çünkü doğal manzaraları seyreden ve iyi düzenlenmiş bahçelerde dolaşan hastaların, analjezik gibi güçlü ağrı kesici ilaç alan gruplardan daha az ağrı hissettikleri, pencereleri tabiata bakan odalarda kalan hastaların pencereleri duvara bakan hastalarla karşılaştırıldığında daha kısa zamanda hastaneden çıktıkları ve ameliyattan sonra çıkabilecek komplikasyonların (başağrısı, bulantı vb.) daha aza indirildiği görülmüştür[33]. Hortikültürel terapi bahçeleri hastaların rahatlamasını ve stresten uzaklaşması için uygun mekanlar sağlamaktadır [34]. Fiziksel aktivite mekanları hem sağlıklı yaşama katkı sağlamakta hem de kalp rahatsızlığı ve diğer riskli hastalıkların etkisini azaltmaktadır [35,36].

Kırsal Turizmde Termal Rehabilitasyon ve Hortikültürel Terapinin Yeri

Kırsal alanlar; doğal ve kültürel özellikleriyle, özellikle şehirde yaşayan bireyler için giderek artan rekreasyon gereksinimine cevap vermeye çalışmakta ve bireylere kırsal yaşam biçiminin çekiciliği, şehrin yarattığı stres ve baskıdan uzaklaşarak kendilerini özgür hissetmelerini sağlayacak olanakların varlığı kırsal alanlarda tatillerini geçirme imkanı yaratmaktadır. Kırsal alanlara olan bu yoğun talep bir alternatif turizm türü olan kırsal turizmi doğurmuş ve önemini her geçen gün daha da arttırmıştır [37]. Lane, kırsal turizmin sadece tarıma dayalı bir turizm çeşidi olmadığını, aynı zamanda özel ilgi ve eko turizm, macera, spor ve sağlık turizmi gibi çeşitli turizm çeşitlerini de kapsadığını söylemektedir[38].

Sağlık turizmi, turizm sektörü içerisinde oldukça önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünya'nın küreselleşmesi ile de uluslararası alanda sağlık alışverişini başlatmaya neden olmuştur [39]. 21.Yüzyılda tüm dünya turizm sektöründe olduğu gibi Türkiye'de de alternatif tıp olanaklarının önemli bir yeri vardır [40]. Türkiye'nin turizm potansiyeli ve sağlık açısından geldiği nokta göz önünde bulundurulduğunda sağlık konusunun turizm sektöründen büyük pay alması beklenmektedir. Son yıllarda sağlık turizminde yaşanan hareketliliğin nedenlerini:

- Kronik hastalıklarla yaşlanan nüfusun artışı
- Sağlık hizmetlerinin maliyetlerindeki eşitsizlik
- Hastanelerde ve evde bekleme sürelerinin artması
- Kanser, hipertansiyon ve obezitenin küresel anlamda yaygınlaşması ve yapılan yüksek sağlık harcamaları
- Gelişmekte olan ülkelerde var olan sağlık hizmetlerinin hizmet kalitesindeki yükselen artışları
- Tıbbi işgücündeki akışkanlık şeklinde sıralayabiliriz[41].

Sağlık turizmi ülkemizde önem kazanan bir faaliyet alanı olmakla birlikte kendi içerisinde medikal turizmi, termal turizmi, SPA ve Wellness, ileri yaş turizmi, engelli turizmi gibi özel hizmet alanlarına ayrılmıştır[42]. Türkiye sağlık turizmi çoğunluğunu kaplıca ve termal tesisleri ziyaret edenler oluşturmaktadır[43].

Dünyadaki diğer termal kaynaklardan ayrılan bazı özellikleri bakımından Türkiye'deki en önemli turizm çeşitli olan termal turizmin geliştirilmesi gerekmektedir. Termal kaynakların, kaplıcaların deniz kenarlarında, dağlık, ormanlık bölgelerde bulunması sayesinde termal turizmi deniz, kış sporları, av, golf, ören, kongre, dağ turizmi ile birlikte değerlendirilmesini mümkün kılmaktadır. Ayrıca son yıllarda yurtdışında pek çok ülkenin ilgisini çeken ve üzerinde çalışmalar yapılan hortikültürel terapi bahçeleri

ile termal rehabilitasyon turizmini birleştirmek öncelikle kronik hastalıklara sahip her yaşta bireyin hayatın içinden kopmadan temiz havada stresten uzak kaliteli ve tam donanımlı bir tedavi almasına olanak sağlayacaktır. Bu birleşimden sağlanacak sayısız kazançlar içerisinde en önemlileri olarak kronik hastalıklardan muzdarip olan kişilerin sadece klasik medikal tıp tedavisi ile sağlanamayan iyilik halinin sağlanabileceğini ve ayrıca tarımla geçinen yerel halkın turistik faaliyetler sayesinde istihdam olanaklarının ve gelirlerinin artmasına imkân verileceğini öngörüyoruz. Kronik hastalıklar bireylere, sayısız tedavi türlerinin denenmesi, gereğinden fazla ilaç kullanımı ve sağlık kurumlarını gereksiz meşguliyetinden dolayı devlet ekonomisine ve kişiye ciddi yükler getirmektedir. Fizyoterapinin alanı içerisinde geçen iş-üçraşı(occupational therapy) tedavisini açık alana taşıyan hortikültürel terapide hastalar, termal kaynağın getirdiği faydalara ek olarak tam katılımı istekli olarak yaptığı bahçecilik aktiviteleri sayesinde terapi bahçelerinde fonksiyonel açıdan iyileşmeyi fark edeceklerdir. York ve Wiseman 'in sistematik çalışmasına göre, bahçeciliğin hastalarda anlamlı derecede refahı, toparlanmayı ve daha geniş topluluk entegrasyonunu sağlarken özellikle Whear ve ark demans hastalarında ajitasyon seviyelerinin azaldığını belirtmiştir[44,45]. Artık günümüzde sadece tek bir tedavinin sınırlı faydasından ziyade kombine bir tedavi şekli tüm literatür tarafından desteklenmektedir. Termal turizmi sadece banyo terimi içerisine hapsedmek yerine hastaların fayda göreceği farklı tedavi alanları ile kombine şekilde uygulamak alınacak faydayı arttıracaktır.

Ayrıca hortikültürel terapi ile kaplıca tedavisine farklı bir boyut katılmış olacaktır. Çünkü hastalığa özgü aktivite araç gereçleri ve bitkisel peyzaj kullanılacağı için burada termal kaynak da spesifik hale gelmiş olacaktır. Örneğin beyin hasarı gören ve hareket problemleri olan çocuklar için tasarlanan rehabilitasyon bahçesi doğal topografya oluşumları ile çevrelenerek çocukların fiziksel aktivitelerine, doğa dünyası ile etkileşimine, bedenlerinin yenilenmesine katkı sağlamak amacıyla düzenlenmiştir. Legacy Emanuel Yanık Merkezi rehabilitasyon bahçesinde hastaların yürüyebilecekleri geniş yollar ve özellikle gölge yapması amacıyla yanık hastalara doğrudan güneş ışığını kesmek için yer yer bitki dokusuyla kaplanmış örtülere yer verilmiştir[46]. Bazı kanser hastaları için oluşturulan rehabilitasyon bahçelerinde yürüyüş yolları, rahatlatıcı su sesleri, çekici bitki materyalleri, hastaların tek başına veya gruplar halinde oturarak sosyalleşebilecekleri alanlar tasarlanmıştır. Ayrıca bazı kemoterapi ilaçlarının hasta üzerindeki etkisini azaltmak için güneşten uzakta ve daha çok bitkilerden oluşturulmuş gölgelik alanlar yapılmıştır[47]. Bu tarz hastaya özgü yapılan tasarımlara sahip olabilecek bir terapi bahçesini bir termal tesis ve o yöredeki halkla özdeşleştirmek ile hem aynı hastalar devam ettiği için bahçenin kullanımında devamlılık sağlanacak hem de çalışan sağlık profesyonellerinin deneyimleri arttığı için hastaların göreceği fayda da artmış olacaktır. Çünkü terapi bahçelerinin İngiltere'de kayda değer miktarlarda büyük bahçeler ile yapıldıktan sonra sıklıkla kullanılmama nedenleri arasında bahçeyi kullanacak hastalara özgü olmayan tasarıma sahip olması yer almaktadır. Bunun dışında, terapi bahçesinde sürdürülebilir ekim eksikliğinin olması, çok fazla bakım gerektiren bitki seçimi, personelin bahçe bilgisi eksikliği, bahçede aktiviteyi yapmak için çok fazla özellikte yerler olması ve bunların dışında çok az esnek alanın olmasıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Termal rehabilitasyonda konaklayan kişilerin büyük bir çoğunluğunun aterosklerotik kalp hastalıkları, hipertansiyonu, kronik obstrüktif akciğer hastalıkları, romatizmal hastalıkları olanlar ile geriatri gibi bir popülasyondan oluştuğu düşünülünce bu kişiler için hortikültürel terapi bahçeleri ve aktivitelerinin ne kadar uygun olduğu görülmektedir.

Termal rehabilitasyon uygulaması yapılan bir kırsal bölgenin pilot uygulama bölgesi olarak seçilip hortikültürel terapi eklenerek hasta kabulüne başlanması ile tanıtımı yapılabilir. Bu uygulama bölgesinde sadece fizyoterapistler tarafından verilen rehabilitasyon hizmeti ile ilgili çalışmalar yapılarak yapılan uygulamanın hem yenilikçi yüzü hem de olumlu olumsuz yanları gözler önüne serilmelidir. Böylelikle oluşturulan bu yeni sağlık turizmi alanının bilimsel olarak faydalı olup olmadığı da değerlendirilmiş olur.

Sağlık turizmi açısından dünyada Türkiye'nin ne derece önemli bir yeri olduğu görülmektedir. Bu çalışma sayesinde hortikültürel terapi bahçeleri ile termal rehabilitasyona yepyeni bir yüz kazandırılarak kırsal alandaki sağlık turizmi canlandırılıp ülke ekonomisine katkı sağlanacağı düşüncesindeyiz. Ayrıca, sağlık turizmi çalışma konularına yeni bir alan daha eklenerek literatüre yenilikçi bir düşüncenin gireceği kanaatindeyiz.

KAYNAKLAR

- [1]- Karagülle MZ.(2011) Kaplıca tedavisi, Balneoterapi ve termal hidroterapi. In: Karagülle MZ, Doğan M, editors. Türkiye termal SPA sağlık rehberi. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; p. 1-21.
- [2]- Karagülle M, Karagülle MZ.(2009) State of the art in Turkish research in medical balneology and hydroclimatology. Press Therm Climat.;146:137-47.
- [3]- Karagülle MZ. (2012)Termal tesislerde standart ve kalite kriterleri. In: Karagülle M, Karagülle MZ, editors. IX Kaplıca Tıbbi ve Balneoloji Kongresi Termal SPA Kursu Kitabı. p. 28-9.
- [4]- Yüzbaşıoğlu N.(2002) Romatizmal hastalıklarda kaplıca tedavisi. In: Karagülle MZ, editor. Balneoloji ve Kaplıca Tıbbi. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri;. p. 113-27.
- [5]-Yüzbaşıoğlu N.(2002)Termomineral su banyolarının etki mekanizması. In: Karagülle MZ, editor. Balneoloji ve Kaplıca Tıbbi. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri;. p. 65- 74
- [6]- Canver ŞS (2015) Kamu ve Hastane Çalışanlarının Sağlık Turizmine İlişkin Algılarının Değerlendirilmesi, Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Yönetim Anabilim Dalı, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul,
- [7]- Taş D.(2014) Türkiye'den Medikal Turizm Kapsamında Hizmet Alan Hastaların Memnuniyetlerinin Belirlenmesi: Ankara İli Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi; s.23
- [8]- ÖZBEK, T (1991), Dünya'da ve Türkiye'de Termal Turizmin Önemi, Anatolia Dergisi, Yıl: 2, Sayı: 17-18, Mayıs-Haziran.
- [9]- Çekirge N (1991), Kaplıca Mimarlığı ve Kaplıcalarımız, Anatolia Dergisi, Yıl: 2, Sayı: 17-18, Mayıs-Haziran
- [10]- Elings M. (2006). People-plant interaction: The physiological, psychological and sociological effects of plants on people, farming for health, Eds.: Hassink, J., Majken, V.D., Springer, Netherlands, 43-55.
- [11]- Sakıcı Ç., Var M. (2014) Ruh ve sinir hastalıkları hastane bahçelerinin (Açık alan terapi üniteleri)

düzenlenmesi kriterleri. Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, 14(1), 101- 112.

[12]-Larson, J. ve Kreitzer, M. J. (2004). Healing by design: Healing gardens and therapeutic landscapes. Implications, 2, 10, 1-4. Alındığı tarih: 07.11.2012,adres: http://www.informedesign.org/_news/nov_v02- p.pdf

[13]-Ulrich, R. S. ve Parsons R. (1992). Influences of passive experiences with plants on individual well-Being and health. In The Role of Horticulture in Human Well-Being and Social Development, p. 93-105, Eds. D. Relf, Timber Press, Oregon.

[14]-Söderback, I., Söderström, M. ve Schälände, E. (2004). Horticultural therapy: The healing garden and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. Pediatric Rehabilitation, 7, 4, 245-260

[15]- Stigsdotter, A.U. & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden? Journal of Therapeutic Horticulture 13: 60-69.

[16]- Salاهش N., Irani Behbahani H., Pouya S., Pouya S. (2013). The principles and practicalities evaluation of the healing gardens with the aim of increasing the idea of healing in urban spaces, International Conference on The 3rd Environmental Planning & Management (ICEPM), 26 November, Tahrán, Iran.

[17]- Akın, Z., (2006). *Çocuklar İçin İyileştirme Bahçeleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye

[18]- Sullivan ME. (1979)Horticultural therapy the role gardening plays in healing. J Am Health Care Assoc.;5(3):3,5-6,8.

[19]- Smith DJ. (1998)Horticultural therapy: the garden benefits everyone. J Psychosoc Nurs Ment Health Serv.;36(10):14-21.

[20]- Soderback I, Soderstrom M, Schalander E. (2004) Horticultural therapy: the "healing garden" and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. Pediatr Rehabil.;7(4):245-260

[21]- Sempik J, Aldridge J, Becker S. (2003)Social and Therapeutic Horticulture: Evidence and Messages From Research. Reading, UK: Thrive and Loughborough University, CCFR;

[22]- Wichrowski M, Whiteson J, Haas F, Mola A, Rey MJ.(2005) Effect of horticultural therapy on mood and heart rate in patients participating in an inpatient cardiopulmonary rehabilitation program. J Cardiopulm Rehabil.;25(5):270-274

[23]- Stein F.(2008) Reflections on 50 years as an occupational therapy international. Occup Ther Int; 15: 1-3

[24]- Park SA, Shoemaker CA, Haub MD. (2008)Can older gardeners meet the physical activity recommendation through gardening? HortTechnology.;18(4):639-643;

[25]- Park SA, Lee KS, Son KC.(2011) Determining exercise intensities of gardening tasks as a physical activity using metabolic equivalents in older adults. HortScience.;46(12):1706-1710.

[26]- Park SA, Lee AY, Kim JJ, Lee KS, So JM, Son KC.(2014) Electromyographic analysis of upper and lower limb muscles during gardening tasks. Kor J Hort Sci Technol.;32(5):710-720.

[27]- Park SA, Oh SR, Lee KS, Son KC. (2013) Electromyographic analysis of upper limb and hand muscles during horticultural activity motions. HortTechnology.;23(1):51-56.

[28]- Turner LW, Bass MA, Ting L, Brown B. (2002)

Influence of yard work and weight training on bone mineral density among older US women. *J Women Aging*;14(3-4):139-148.

[29]- Park SA, Lee AY, Son KC, Lee WL, Kim DS.(2016) Gardening intervention for physical and psychological health benefits in elderly women at community centers. *HortTechnology*.;26(4):474-483.

[30]- Park SA, Song CR, Oh YA, Miyazaki Y, Son KC.(2017) Comparison of physiological and psychological relaxation using measurements of heart rate variability, prefrontal cortex activity, and subjective indexes after completing tasks with and without foliage plants. *Int J Environ Res Public Health*.;14(9):1087

[31]- Riebe D, Burbank PM.(2002) Promoting Exercise and Behavior Change in Older Adults: Interventions with the Transtheoretical Model. Germany: Springer; 2002

[32]- Han AR, Park SA, Ahn BE, (2018) Reduced stress and improved physical functional ability in elderly with mental health problems following a horticultural therapy program. *Complementary Therapies in Medicine* 38 19-23

[33]- Ulrich R. S. (1999) Effects of gardens on health outcomes: Theory and research. In C. Cooper-Marcus & M. Barnes (Eds.), *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley, pp. 27-86.

[34]- Marcus C.C., Barnes M. (1995) Gardens in healthcare facilities: Uses, therapeutic benefits and design recommendations. Martinez, The Center for Health Design, California

[35]- Caspersen C.J., Bloemberg B.P., Saris W.H., Merritt R.K., Kromhou D. (1991) The prevalence of selected physical activities and their relation with coronary heart disease risk factors in elderly men: The Zutphen study, 1985. *American Journal of Epidemiology*, 133 (11), 1078-1092.

[36]- Bulut Y., Göktuğ, T.H. (2006) Sağlık bulma yönünde çevresel bir etken olarak iyileştirme bahçeleri. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 23 (2), 9-15

[37]- Uçar, M., Çeken, H., Ökten, Ş. (2010). *Kırsal Turizm ve Kırsal Kalkınma (Fethiye Örneği)*. Ankara: Detay yayıncılık

[38]- Lane, B. (1994) What Is Rural Tourism? *Journal of Sustainable Tourism*, 2, 7-21

[39]- Kördeve MK (2016) ‘‘Sağlık Turizmine Genel Bir Bakış ve Türkiye’nin Sağlık Turizmindeki Yeri’’, *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1

[40]- Yirik, Ş., Ekici, R. ve Baltacı, F. (Editörler). (2015). *Türkiye ve Dünyada Sağlık Turizmi (Medikal Turizm)*, (Birinci Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık, 4-209.

[41]- Karakoç S (2017) *Küresel Sağlık Turizmi Biyoteknoloji ve Türkiye’nin Durumu*, 1. Baskı, Kimlik Yayınları, Kayseri,

[42]- Bülbül F (2015) *Sağlık Turizminin Türkiye’deki Gelişimi*, (Beykent Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Dalı, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul,

[43]- Yalçın P (2006) *Türkiye’de Sağlık Turizminde Alt Yapı Oluşturma Örneği ve Sağlık Kurumlarına Yönelik Bir Araştırma*, Gazi Üniversitesi, sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Hastane İşletmeciliği Bilim Dalı, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara,

[44]- York M, Wiseman T. (2012). Gardening as an occupation: a critical review. *Br. J. Occup. Ther.* 75, 76-84

[45]- Whear R, Coon JT, Bethel A, Abbott R, Stein K,

Garside R. (2014) What is the impact of using outdoor spaces such as gardens on the physical and mental well-being of those with dementia? A systematic review of quantitative. *J Am Med Dir Assoc.* Oct;15(10):697-705.

[46]- Kaplan, R., Kaplan, S., R. Ryan. (1998) ‘‘Restorative environments’’ in with people in Mind. Island Press. Pp: 67-77.

[47]- Cohen U, Wiseman G. D. (1991). Holding on to home designing environments for people with Dementia. John Hopkins University Press, Baltimore.

[48]- Uslu A, Shakouri N.(2012) Zihinsel ve Fiziksel Engelliler İçin Hortikültürel Terapi. Kastamonu Üni., Orman Fakültesi Dergisi, 12 (1): 134-143.

[49]- Altunışık,R., Coşkun, R. , Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım E. (2012). ‘‘Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı’’, 7. Geliştirilmiş Baskı. Sakarya, Sakarya Yayıncılık