



# VRTNARJENJE KOT VSAKDANJA PRILOŽNOST ZA ZDRAVO STARANJE

Avtorice: Anja Avšič, Neža Mohorič, Naja Lina Leskošek, Andreja Kvas

17. letna konferenca preventive za odraslo populacijo, Bled, 16. in 17. 9. 2025



**SKUPAJ  
ZA ZDRAVJE**

**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# ZDRAVO STARANJE IN GIBANJE



- Zdravo staranje ni le ohranjanje telesnih sposobnosti - je tudi iskanje smisla, povezanosti in veselja v vsakdanjem življenju.
- Telesna dejavnost je ena najpomembnejših sestavin za ohranjanje zdravja, vendar mnogi starejši ne najdejo motivacije za klasične oblike vadbe.



# VRTNARJENJE



- Vrsta dejavnosti, ki se prilagaja posameznikovim sposobnostim.
- Lahko vključuje enostavnejša opravila (npr. sejanje, pletje, zalivanje) ali zahtevnejša (npr. prekopavanje, pobiranje pridelkov).
- Gibanje je pri vrtnarjenju vgrajeno v dejavnost, ki prinaša tudi vidne, oprijemljive rezultate (kot so pridelki) in občutek dosežka.



# VRTNARJENJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE



- Vrtnarjenje ima pomembne učinke na duševno zdravje:
  - delo z rastlinami zmanjšuje stres,
  - spodbuja občutek notranjega miru,
  - krepi koncentracijo in splošno dobro počutje (Xu et al., 2023; Joubert et al., 2024).
- Pri osebah z demenco vrtnarjenje spodbuja orientacijo, zmanjšuje nemirnost in povečuje občutek varnosti ter vključenosti sposobnosti (Zhang et al., 2022).
- Senzorična stimulacija skozi stik z zemljo, barvami, vonjavami in strukturo rastlin, dodatno podpira ohranjanje kognitivnih sposobnosti (Zhang et al., 2022).



# DRUGE KORISTI VRTNARJENJA 1



- Omogoča strukturiranje dneva in daje občutek odgovornosti (Wang et al., 2023; Wang et al., 2022).
- Za starejše, ki živijo sami ali v institucionalnem okolju, predstavlja vir smisla in kontinuitete (Wang et al., 2023; Wang et al., 2022).
- Delo na vrtu pogosto vključuje sodelovanje z drugimi - krepi občutek pripadnosti, spodbuja socialne stike in zmanjšuje občutek osamljenosti (Xu et al., 2023; Wang et al., 2022).



# DRUGE KORISTI VRTNARJENJA 2



- Čas preživet na svežem zraku.
- Dobro počutje.
- Polne grede zelenjave krepijo samozavest – ljudje so ponosni in svoje pridelke radi podarijo.
- Izmenjava izkušenj in znanj.
- Medgeneracijsko sodelovanje.



# VRTNARJENJE JE DEJAVNOST ZA VSE



- Vrtnarjenje ni rezervirano le za tiste, ki imajo velik vrt.
- Vrtnarimo lahko tudi v visokih gredah, lončnicah, na balkonih ali okenskih policah (Wang et al., 2023).
- Danes lahko skoraj vsi vrtnarimo z dostopnimi orodji in sedečim načinom dela (Wang et al., 2023).



# VKLJUČITEV VRTNARJENJA V VSAKDAN



- Vrtnarjenje hkrati spodbuja gibanje, ustarjalnost, mentalno stabilnost in družbeno povezanost (Joubert et al., 2024; Wang et al., 2022).
- Zaradi svoje večdimenzionalnosti ima velik potencial tudi v okviru zdravstveno-vzgojnih in preventivnih programov.
- Priporočamo, da se ga vključi v aktivnosti centrov za krepitev zdravja, domov za starejše ter svetovalno delo patronažnih služb.







# SENZORIČNI VRT 1

- Raziskave kažejo, da **senzorični vrt med drugim zmanjša depresivna stanja in vznemirjenost stanovalcev v domovih za starejše.**
- Generacije sedanjih stanovalcev DSO so večinoma imele izkušnjo z delom na vrtu ali celo njivah, če prihajajo s podeželja.
- V juniju 2024 je bila v DSO Ljubljana-Šiška **uradna otvoritev senzoričnega vrta**, ki nastaja v okviru projekta ULTRA – Univerza v Ljubljani za trajnostno družbo.
- V projektu **»Okoljske tehnologije za blaženje podnebnih sprememb in prilagajanje nanje«** sodeluje 6 članic UL: Biotehnična fakulteta, Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo, Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo, Fakulteta za matematiko in fiziko, Ekonomska fakulteta in Zdravstvena fakulteta.



# SENZORIČNI VRT 2

- **»Vključevanje senzornih elementov v že znane zelene tehnologije, kot so:**
  - saditev dreves,
  - postavitev senčnic,
  - sajenje v visoke grede,
  - vključevanje vodnih teles v urbano okolje,
  - prispeva k lažjemu uravnavanju čustev in počutja posameznika.«



# SENZORIČNI VRT 3

- **Senzorični vrtovi**  
»nagovarjajo« čute uporabnika, predvsem čut za:

- dotik,
- vonj,
- okus,
- vid,
- sluh,
- po možnosti pa še čut za orientacijo in gibanje.



# ZAKLJUČEK



- Gibanje je lahko prijetno, spontano in globoko povezano z življenjskimi izkušnjami posameznika.
- Vrtnarjenje ni le rekreacija – omogoča umiritev, obuditev spominov, socialno povezanost in osebni prispevek k okolju.
- Je pot do zdravega staranja, ki povezuje um, telo in skupnost – tiho, naravno in z iskrenim zadovoljstvom.







**Uspešno vrtnarjenje!**