

Potyrių edukacija sukuriant pojūčių erdves: Kneipp'o metodų pritaikymas sveikatingumo takuose

Jurgita Boltutienė*, Jurgita Kasparienė, Monika Pocienė, Jurga Kučinskienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

Jaunystės g. 1, Klaipėda

El. paštas: j.boltutienė@kvk.lt, j.kaspariene@kvk.lt, m.pocienė@kvk.lt, j.kucinskiene@kvk.lt

(Gauta 2020 m. kovo mėn.; atiduota spaudai 2020 m. balandžio mėn.; prieiga internete nuo 2020 m. gegužės 11 d.)

Anotacija

Straipsnyje aptariamas Sebastian'o Kneipp'o sukurtas holistinis sveikatos gerinimo modelis, sveikatos filosofija, kuri yra paremta penkiais svarbiausiais elementais: vandens, judėjimo gryname ore, sveikos mitybos, vaistažolių ir harmonija.

Plėtojant bendruomenės darnaus vystymosi nuostatas ir plėtojant taikomosios mokslo veiklos idėją, analizuojamas darnios aplinkos vaikams ir suaugusiems kūrimas, lavinant vaikų ir suaugusiųjų bendruomeniškumą ir kuriant sensorines erdves. Straipsnyje formuojama nuostata, kad neįmanoma įgyvendinti darnaus vystymosi nuostatų, aktyviai nedalyvaujant bendruomenėms.

Reikšminiai žodžiai: *darni aplinka, Kneipp'o metodas, sveikatingumo takas.*

Abstract

The article explores the holistic model of health improvement, a health philosophy developed by Sebastian Kneipp, based on five key elements: water, movement in fresh air, healthy nutrition, herbal medicine and harmony.

In this article the developing community attitudes for sustainable development and developing the idea of applied research, the creation of a cohesive environment for children and adults, developing child and adult community and sensory spaces have been analysed. The focal point of research outlines the impossibility to implement sustainable development provisions without the active participation of communities.

Key words: *Sustainable development, Kneipp method, wellness trails*

Įvadas

Nuo senų senovės įvairūs želdynai naudojami psichinėms ir fizinėms jėgoms atgauti. Maždaug per pastaruosius 200 metų miestuose buvo kuriami parkai ir sodai, kad žmogus turėtų erdves, kuriose būtų daugiau „gryno“ oro, ten vaikščioti ir sportuoti. Ankstyvieji sodai kurti ypač didelį dėmesį kreipiant į pojūčius. Kraštovaizdžio architektai vertino ir išnaudojo gamtos galią gydyti, vietinių išteklių naudą ir malonų laisvalaikio praleidimą bet kokio amžiaus žmonėms (Souter-Brown, 2015). Projektuojant erdves buvo kreipiamas dėmesys į penkis pagrindinius pojūčius: regos, uoslės, klausos, lytėjimo ir skonio. Sveikatinanti aplinka turi būti neatsiejama ir mūsų šiuolaikinės sistemos dalis. Ankstyvieji persų, vėliau vienuolių sodai, buvo pagrindinė jų visuomenės ir bendruomenių dalis. Jų vaidmuo buvo dvasinio, gerovės, švietimo ir gydymo derinys (Winterbottom ir Wagenfeld, 2015). Nors šiuolaikinis gyvenimas tapo sudėtingesnis, pagrindiniai mūsų poreikiai nesikeičia. Šiuolaikinė želdynų gydymo nauda sveikatai ir gerovei yra susijusi su švietimu, nusikalstamumo prevencija ir socialine sanglauda.

Sveikatinantis kraštovaizdis gali pakeisti ilgaamžiškumą, gyvenimo kokybę ir bendrą bendruomenių gerovę. Vietos ir centrinės valdžios turi prisitaikyti ir kūrybingai reaguoti į aktyvų sveikos gyvensenos miestų projektavimą (Souter-Brown, 2015; Winterbottom ir Wagenfeld, 2015). Vystant sveikatinančius, sensorinius ir terapinius želdynus, įrengiant juos viešojoje atviroje erdvėje, siekiama, kad pokyčiai pagerintų žmonių sveikatą, būtų efektyvūs, funkcionalūs ir galiausiai tvarūs. Sunku gyventi sveiką gyvenimo būdą be tinkamos aplinkos. Tinkamai suprojektuota gydomoji aplinka gali padėti atkurti fizinės, psichinės ir socialinės gerovės pusiausvyrą.

Nefas, Smalskys ir Šlapkauskas (2011) nurodo, kad bendruomenė pasižymi socialinių ryšių savarankiškumu ir nesavanaudiškumu, jai būdinga moralinė vienovė ir atsakingumas, bendravimas ir solidarumas.

Bendruomenė charakterizuojama kryptinga nuosekalia veikla ir bendradarbiavimu sprendžiant darnaus vystymosi problemas. Burkšienė (2016) taip pat nurodo, kad bendruomenės dalyvavimas labai svarbus skatinant darnaus vystymosi pažangą. Tokia bendruomenė turi pakankamai žinių apie darnų vystymąsi. Taigi, bendruomenė imasi iniciatyvos ir atsakomybės už konkrečios gyvenamosios vietovės darnų vystymąsi, plėtoja gyventojų bendruomenės kasdieninius ir ateities reikalus, suvokiant ją kaip visuomenės narių ryšių ir santykių visumą.

Bendruomenės darnus vystymasis reikalauja į bendruomeninę veiklą žvelgti veiklos sričių subalansavimo ir darnumo, sprendimų priėmimo priartinimo prie įgyvendinimo vietos, tiesioginės atsakomybės už įgyvendinimo rezultatus gyvenamojoje vietovėje požiūriu (Pilipavičius ir Vilkevičiūtė, 2008).

Vaikščioti basomis – retas malonumas ir netgi savotiška modernaus gyvenimo prabanga. Sveikatingumo takas – tai sistema, pagrįsta XIX a. vokiečių dvasininko, natūropato Sebastian'o Kneipp'o mokymu. Patiriamų emocijų skalė čia – nuo padų kutenimo sukkelto juoko iki spiegių iš netikėtumo.

Straipsnio tikslas – aptarti darnios aplinkos formavimą, potyrių edukacijos reikšmę, sukuriant pojūčių erdves vaikams ir suaugusiems. Apžvelgiamos teorinės Kneipp'o metodų pritaikymo interpretacijos, refleksologijos praktinių sprendimų pagrindimas ir sveikatingumo tako pritaikymas vietos bendruomenės reikmėms.

Metodika

Darbe taikyti metodai – informacijos šaltinių analizė, lauko stebėjimai, tako projektavimo, įrengimo ir naudojimo analizė. Esminiai teiginiai apie sensorinių erdvių kūrimą, jų poveikį asmens sveikatai remiasi alternatyvios medicinos priemonių ir metodų analize, taip pat nagrinėjamas bendruomenės vaidmuo darnaus vystymo procese. Analizuojami įvairūs papildomosios medicinos metodai, pagrįsti gydymui svarbiais funkciniais ryšiais. Pagrindiniai jų yra paremti sensoriniu, refleksiniu poveikiu į kūno segmentą, kuris veikia asmens sveikatą. Pristatytas 2019 metais suprojektuotas ir įrengtas sveikatingumo takas Klaipėdoje Paupių bendruomenei.

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

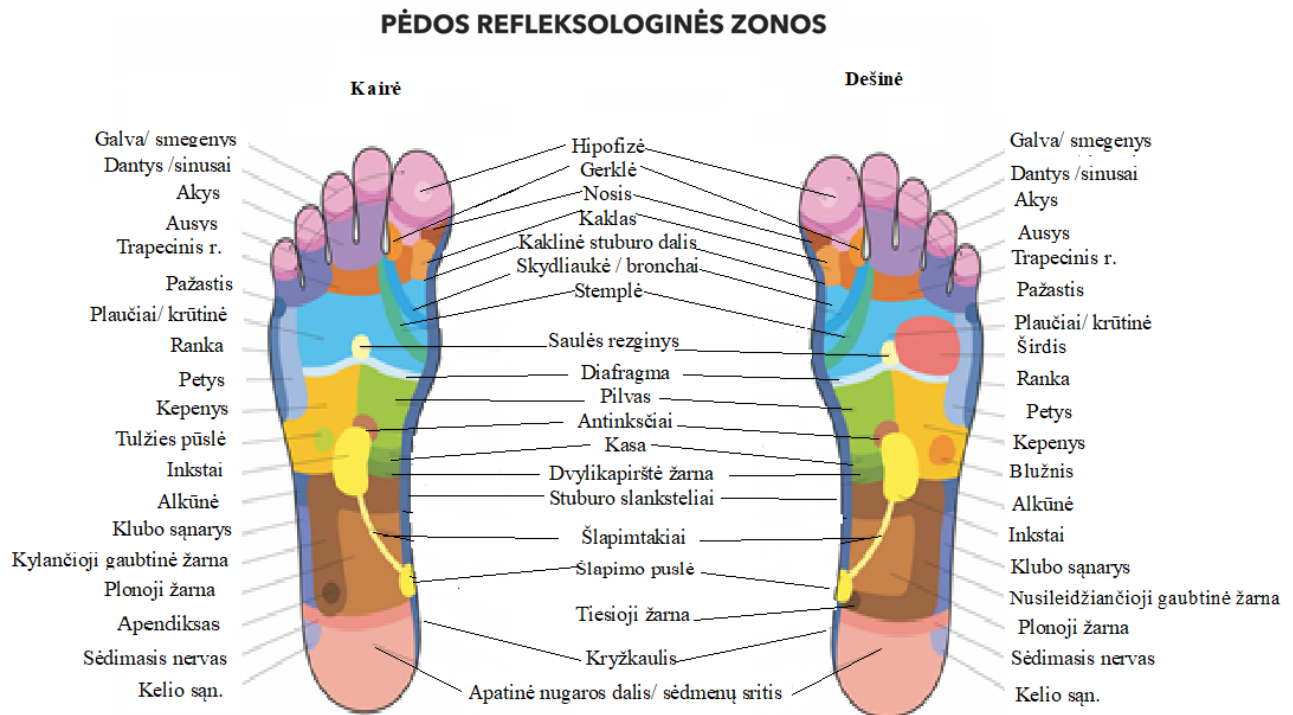
Kuriant **pojūčių edukaciją**, sensorines erdves buriama ir bendruomenė. Tokia bendruomenė charakterizuojama kryptinga nuosekalia veikla ir bendradarbiavimu sprendžiant darnaus vystymosi problemas. Bendruomenių dalyvavimas, kaip teigia Jociūtė (2012), svarbus rengiant, įgyvendinant ir vertinant programas bei intervencijas, kurių paskirtis – gerinti gerovę ir gyvenimo kokybę, stiprinti sveikatą ir saugoti aplinką. Anot Naruševičiaus ir Lazdinio (2010), kaip vienas iš galimų darnaus vystymosi realizavimo dalyvių regione, gali būti išskiriamos bendruomenės, suvokiant jas kaip visuomenės narių ryšių ir santykių lygmenį. Tokios bendruomenės imasi iniciatyvos ir atsakomybės už konkrečios gyvenamosios vietovės, gyventojų bendruomenės kasdieninius ir ateities reikalus.

Gydymą per pėdas pirmasis apie 1900 metus raštu paminėjo amerikiečių gydytojas Viljamas Ficdžeraldas (William Fitzgerald, 1872–1942). Jam buvo žinoma, kad Centrinės ir Šiaurės Amerikos čiabuviai nuo seniausių laikų gydydavosi per pėdas. **Kneip'o filosofija** – tai unikali sveikatos filosofija, holistinis sveikatos gerinimas, kurį XIX a. sukūrė vokiečių dvasininkas Sebastian'as Kneipp'as. Jis svajotojo būti teologu, tačiau šiai svajonei įgyvendinti koją pakišo liga: jaunas vaikiną susirgo. Kneipp'as ėmė ieškoti kitų būdų ir priemonių, kurios jam padėtų atgauti gyvybinę energiją ir iverkti tuberkuliozę (Larson, 2007). Kneipp'o terapija yra pagrindinis natūropatinis gydymo būdas, kurį Vokietijoje išpopuliarino maždaug prieš 150 metų.

Kneipp'o sukurtas holistinis sveikatos gerinimo modelis, sveikatos filosofija, paremta penkiais svarbiausiais elementais: *vandens, judėjimo gryname ore, sveikos mitybos, vaistažolių ir*

harmonija. Gydytas rėmėsi holistiniu požiūriu, apimančią psichinius, socialinius ir dvasinius aspektus (Ernst, 2019). S. Kneipp'as pabrėžė pėdų stimuliavimo svarbą skirtingais paviršiais bei temperatūra. Remiantis šios terapijos filosofija, pėdos gali būti stimuliuojamos vaikščiojant gryname ore per sniegą, šaltą vandenį arba ant įvairios formos tekstūrų (pvz., akmenų). Ši pėdų stimuliacija žmogaus kūną veikia refleksoterapiškai (Locher ir Pforr, 2014). Sveikatingumo taką gali sudaryti įvairios skirtingos dangos, kurių paviršiai stimuliuos taškus pėdose.

Refleksologija yra sisteminga praktika, kai tam tikru spaudimu tam tikruose pėdų taškuose padaromas poveikis susijusių kūno dalių sveikatai (1 pav.), siekiant pagerinti kraujo ir energijos cirkuliaciją, suteikti atsipalaidavimo pojūtį ir palaikyti homeostazę. Refleksologijos seansą galima papildyti aromaterapija, ramia muzika, ar sukuriant aplinką, kurioje žmogus gali atsipalaiduoti, pavyzdžiui, atlikti refleksologiją gamtoje. Refleksologija yra papildoma terapija, o ne alternatyvi terapija kitiems gydymo metodams (Embong et al. 2015). Refleksologija yra natūrali gydymo priemonė nevartojant vaistų ir yra paprasta ją naudoti, taikyti. Šis metodas yra naudingas sveikatai, pavyzdžiui, palengvina kasdienį stresą ir palengvina sužalojimų bei ligų padarinius. Refleksologija padeda ne tik sumažinti stresą trumpam laikotarpiui, bet ir taikant refleksologijos metodą nuolat jį sumažinti ilgesniam laikui (Embong, Soh ir Wong, 2015). Refleksinės zonos – tai sritis pėdoje turinčios ryšį su tam tikromis kūno dalimis. Veikiant zoną paveikiame konkretų organą ar tam tikrą dalį reflesiškai ir sušvelninam skausmą ar ligos simptomus (1 pav.) (Embong et al. 2015).



1 pav. Pėdos refleksologinės zonos (McLaughlin ir Hall, 2007)

Fig. 1. Foot reflexology zones (McLaughlin ir Hall, 2007)

Įvairūs naujai atsiradę arba atgaivinti diagnozavimo ir gydymo metodai, kurių neįmanoma paaiškinti vien nervų sistemos anatominė struktūra ir funkcijomis, vertė išplėsti pirmykštę refleksinės zonos sampratą. Dabar refleksinė zona laikoma sumažintu visumos atspindžiu dalyje, t. y. nedidelis terapinis stimulus veikia tam tikrą refleksinę zoną (McLaughlin ir Hall, 2007).

Remiantis praktinėmis Europos nemigos rekomendacijomis, pėdų refleksoterapija turi didelį potencialą gydant miego sutrikimus (Riemann, Baglioni ir Bassetti, 2017). Refleksoterapija padeda sumažinti migrenos sukeltus simptomus.

Chen ir Nizar (2011) nustatė, kad papildomai taikant refleksoterapiją su kitais gydymo metodais, sumažėja skausmo intensyvumo rodikliai pacientams, jaučiantiems apatinės nugaros

dalies nugaros skausmą. Refleksoterapija mažina skausmo intensyvumą, nuovargį bei teigiamai keičia DAS28 negalios indeksą pacientams su reumatoidiniu artritu (Gok ir Ozdemir, 2016).

Taikant refleksoterapiją mažėja periferinės neuropatijos simptomai esant antro tipo cukriniam diabetui: gerėja gliukemijos kontrolė ir periferinių nervų elektrinis laidumas (Dalal, Maran ir Tripathi, 2014). Šiuolaikinė refleksologijos technika naudojama apie 60 metų ir dabar atlikta daugiau mokslinių bei klinikinių tyrimų dėl jų teigiamo poveikio mažinant ir palengvinant simptomus, susijusius su tam tikromis ligomis. Remiantis naujausiais atliktais tyrimais, refleksologija atrodo veiksminga padedant kūno sistemoms grįžti į natūralią būseną (1 lentelė).

1 lentelė. Refleksoterapijos poveikis asmens sveikatai (sudaryta autorių)
Table 1. Impact of Reflex Therapy on Personal Health (prepared by the authors)

Šaltinis / Source	Nustatytas poveikis sveikatai Identified impact on health
Quinn, Hughes ir Baxter, 2008	Tyrė refleksologijos gydymo efektyvumą, mažinant nugaros skausmą. Tiriamųjų grupėms buvo taikomas 40 minučių trukmės refleksologinis gydymas (intervencinė) ir tradicinis nugaros skausmo gydymo metodas (kontrolinė). Buvo vertinamas skausmo jautrumas ir jo poveikis asmens sveikatai: (VAS vizualinė analoginė skalė), McGill skausmo klausimynas, Roland-Morris negalios klausimynas ir SF-36 bendrinis gyvenimo kokybės klausimynas. Tyrimo rezultatai parodė, refleksologija gali turėti teigiamą poveikį apatinės nugaros skausmo mažinimui.
Samuel, 2011	Tyrė pacientus, kurie skundėsi galvos skausmu ar buvo diagnozuota migrena. Pacientams gydymas refleksologijos procedūra buvo taikyta šešis mėnesius. Terapijos poveikis buvo vertinamas kokybiniais interviu, galvos skausmo – dienos šiais ir klausimynais. 55 % tiriamųjų patyrė palengvėjimą, 23 % simptomai nepasikartojė per 6 mėn., o 11 % nustojo vartoti vaistus.
Oliveira, Silva ir Martins, 2017	Tyrė pėdų refleksoterapijos poveikį skausmui ir kūno laikysenai, pagyvenusiems asmenims, kurie skundėsi nugaros skausmu. Tyrimo dalyviams 5 savaites buvo atliekamas įprastas pėdų masažas (kontrolinė grupė) ir pėdų refleksoterapija (RT, poveikio grupė). Buvo vertinami šie parametrai: skausmas (VAS skalė), negalia (RMDQ) Rolando-Moriso negalios klausimynas), širdies ritmo variabilumas, ortostatinė kūno reakcija ir atliekama baropodometrinė analizė. RT grupėje nustatyta statistiškai reikšmingi tyrimo parametrai skirtumai, palyginus su kontroline grupe. Tyrimas parodė, kad pėdų refleksoterapija sukėlė analgeziją, tačiau nepadarė įtakos vyresnio amžiaus asmenų laikysenai.
Bahrami, Rejeh ir Vaismoradi, 2019	Tyrė pėdų refleksologinio masažo poveikį nerimui ir depresijai, pacientams kurios turėjo ūminę širdies vainikinių arterijų sindromą (<i>acute coronary syndrome</i>). Kojų refleksologinis masažas sumažino nerimą ir pacientams, palyginti su kontroliniais pacientais. Ši intervencija turėjo didelę įtaką nerimui ir depresijai mažinti.
Bertrand, Mauger-Vauglin ir Marec-Berard, 2019	Tyrė pėdų refleksologijos poveikį skausmo ir nerimo mažinimui vaikams, kurie patiria lėtinį arba ūmų galvos ir / ar raumenų skausmą. Atlikto tyrimo metu pastebėtas statistiškai reikšmingas pagerėjimas, skausmo balai buvo sumažėję. Skausmas vertintas naudojant analoginę vizualinę skausmo skalę.
Bakir, Baglama ir Gursoy, 2018	Tyrė pėdų refleksologijos poveikį skausmui ir miego kokybei pacientams, kurie sirgo reumatoidiniu artritu. Tyrimo metu nustatyta, kad eksperimentinės grupės skausmo balai buvo statistiškai reikšmingesni nei kontrolinės grupės. Vidutinis eksperimentinės grupės skausmas buvo sumažintas per šešias pėdų refleksologijos savaites.
Unal ir Balci Akpınar, 2016	Tyrė pėdų refleksologijos ir nugaros masažo poveikį miego kokybei ir skausmui pacientams, kuriems yra atliekama hemodializė. Tyrimo metu nustatyta, kad pėdų refleksologija ir nugaros masažas pagerino miego kokybę ir sumažino hemodializuojamų pacientų nuovargį. Palyginti su nugaros masažu, nustatyta, kad pėdų refleksologija buvo efektyvesnė.

Tačiau yra ir pacientų būklių, kai reikia vengti taikyti refleksologiją, nes tai sukels nepageidaujamą neigiamą poveikį (Embong et al., 2015): 1) nėštumas, pirmas trimestras; 2) viduriavimas ir vėmimas; 3) lokalus pėdų odos pažeidimas dėl ligos, uždegimo; 4) karščiavimas. Remiantis refleksologija, kūno sistema gali būti pernelyg stimuliuojama, o infekcijos gali pablogėti.

Lėtinis skausmas yra didelė visuomenės sveikatos problema, lėtinis nugaros skausmas yra antroji dažniausiai pasitaikanti neįgalumo priežastis tarp suaugusiųjų amerikiečių. Tai lemia dideles finansines išlaidas ir visuomenės gerovės lygį. Visuomenei senstant, daugėja ir žmonių, sergančių degeneracinėmis bei lėtinėmis ligomis, susijusiomis su lėtiniu skausmu (Ruhe, Fejer ir Walker,

2011). Klinikiniai tyrimai atskleidė, kad lėtiniam skausmui malšinti naudojamos farmakoterapijos priemonės, tokios kaip opiatai, nesteroidiniai priešuždegiminiai medikamentai, antikonvulsantai ir antidepresantai (Grazio, Vlak ir Gnjidic, 2006). Tačiau naudodami farmakoterapines priemones, pacientai dažnai jaučia šalutinį jų poveikį. Alternatyvios medicinos metodai, tokie kaip refleksoterapija, šio pašalinio poveikio neturi ir gali būti sėkmingai naudojami, valdant lėtinių ligų simptomus. Moksliniai tyrimai atskleidė šios terapijos naudą, esant lėtiniam skausmui, sukeltam dėl stuburo problemų, dėl onkologinių ligų bei kitų lėtinių ligų (Jones, Thomson ir Leslie, 2013).

Sisteminėje mokslinės literatūros apžvalgoje buvo analizuojamas pėdos savirefleksoterapijos poveikis pacientams, sergantiems lėtinėmis ligomis. Apžvalgoje buvo minimos tokios lėtinės ligos: antro tipo cukrinis diabetas, hipertenzija bei šlapimo nelaikymas. Išvadoje teigiama, kad stebimas teigiamas poveikis šių ligų gydyme, tačiau abejojama pačių tyrimų kokybe (Song, Choi ir Lee, 2015).

Onkologinės ligos yra viena iš didžiausių sveikatos problemų dabartinėje visuomenėje, pacientai, sergantys onkologinėmis ligomis patiria ilgalaikius simptomus, tokius kaip skausmas, nemiga, depresija, nuovargis. Ligos simptomus apsunkina ir taikomo įprastinio gydymo metodų šalutinis poveikis. Vis dažniau šalia įprastinio gydymo pacientai naudoja alternatyvios medicinos metodus onkologinių ligų sukeltiems simptomams valdyti. Sistematinėje mokslinių tyrimų apžvalgoje (Calcagni, Gana ir Quintard, 2019) buvo vertinamas alternatyvios medicinos metodų poveikis onkologijoje ir buvo išanalizuotas 41 mokslinis straipsnis. Šiuose straipsniuose buvo aprašomi moksliniai tyrimai, kuriuose buvo tiriamas masažo, refleksoterapijos bei akupresūros poveikis onkologiniams pacientams. 25 tyrimuose buvo nustatytas teigiamas ir reikšmingas poveikis skausmui bei nuovargiui, taip pat buvo stebima tendencija nuotaikos bei gyvenimo kokybės gerėjimui. Taigi, buvo padaryta išvada, kad alternatyvios medicinos metodai gali turėti teigiamą poveikį, valdant vėžio sukeltus simptomus.

Dažnai po onkologijoje taikomo gydymo metodo chemoterapijos pacientams pasireiškia periferinė neuropatija. Chemoterapijos sukelta periferinė neuropatija (PN) gali neigiamai paveikti kasdieninę žmonių veiklą bei simptomus. Pėdos savirefleksoterapija gali padėti sumažinti PN simptomus bei sumažinti neigiamą poveikį kasdieninio gyvenimo veiklai bei aktyvumui. Tai patvirtina atsitiktinės atrankos kontroliuojamame tyrime padarytos išvados (Noh ir Park, 2019). Šiame tyrime buvo tirtos vėžiu sergančios ir chemoterapiją gavusios moterys, kurios buvo apmokytos ir 6 savaites pačios sau atliko pėdų refleksoterapiją. Po šios terapijos sumažėjo PN, nerimo ir depresijos simptomai. Kito tyrimo, kurio tikslas buvo įvertinti pėdų refleksoterapijos efektyvumą chemoterapijos sukeltos PN simptomams bei funkcijoms, metu buvo nustatyta, kad pėdų refleksoterapija neturėjo įtakos PN sunkumui bei pasireiškimo dažnumui, tačiau statistiškai reikšmingai pagerino sensorines funkcijas (Kurt ir Can, 2017).

Taip pat neseniai atlikto mokslinio tyrimo metu, kai buvo tiriami limfoma sergantys pacientai, buvo nustatyta, kad pėdos refleksoterapija gali sumažinti skausmą bei nuovargį ir pagerinti miego kokybę (Rambod, Pasyar ir Shamsadini, 2019).

Sveikatingumo tako kūrimas pagal Kneipp'o koncepciją. Šiandien pasaulyje yra 600 organizacijų, priklausančių „Kneipp Worldwide“, ir maždaug 1000 narių yra tarptautinėje Kneipp'o gydytojų draugijoje. Nors atrodo, kad daugelis Kneipp'o koncepcijų turi tam tikrą loginį paaiškinimą, klinikinių tyrimų, įrodančių, kad Kneipp'o gydymas yra kliniškai efektyvus gydant ar užkertant kelią bet kokiai būklei, beveik nėra. Projektuojant sveikatingumo takus taikant Kneipp'o koncepciją įtraukiami visi pojūčiai.

Sveikatingumo tako pagal Kneipp'o koncepciją vertinimo aspektai. Sebastian'as Kneipp'as išgrynino penkis iki šių dienų egzistuojančius filosofijos principus, elementus, padėsiąčius jaustis sveikiems ir energingiems (Ernst, 2019; Sutton, 2010):

- *Vandens terapija* – tai būdas puoselėti savo sveikatą ir jėgas. Vanduo tai pats natūraliausias ir paprasčiausias vaistas. Sveikatą geriname ir jėgas atgauname per karšto ir šalto vandens tėkmes, taip stipriname savo imuninę sistemą, geriname sąnarių judrumą.

- *Vaistažolių terapija* – kiekvienas augalas turi savo individualų gydomąjį ir atpalaiduojantį poveikį ir naudą. Sveikatai ir fizinei gerove palaikyti naudojami natūralių augalų ekstraktai.
- *Judėjimo terapija* – judėjimas stiprina mūsų kūną, gerina savijautą. Įtraukite judėjimą, sportą, pasivaikščiojimus ar bet kokius fizinius pratimus į savo dienos tvarkę, miegosite ramiau, o dieną jausitės žvaliesni.
- *Sveika mityba* – subalansuota mityba yra sveiko ir aktyvaus gyvenimo pagrindas. Valgykite sąmoningai, vartokite daug vaisių, daržovių, neapsunkinkite savo organizmo Beverčių maistu.
- *Harmoningo gyvenimo principas* – tai visų penkių principų sąveika tarpusavyje. Derindami judėjimą, sveiką mitybą, pasikliaudami gamtos gydomąja ir vandens galiomis pasieksite subalansuotą kūno ir proto dermę.

Kneipp'o terapijos vertinimas atliekamas atsižvelgiant į penkis kriterijus (2 lentelė) (*patikimumas, efektyvumas, sauga, kaina, rizikos ir naudos santykis*). Šių kriterijų vertinimo reikšmės – *teigiama, diskutuotina arba neigiama*.

2 lentelė. Kneipp'o terapijos vertinimo kriterijai ir reikšmės (Ernst (2019))

Table 2. Kneipp Therapy Evaluation Criteria and Values (Ernst (2019))

Kriterijai / Criterias	Vertinimo reikšmės / Evaluation Values		
	Teigiamas	Diskutuotinas	Neigiamas
Patikimumas	-	Diskutuotinas	-
Efektyvumas	-	-	Neigiamas
Sauga	Teigiamas	-	-
Kaina	Teigiamas	-	-
Rizikos ir naudos santykis	-	-	Neigiamas

Projektuojant sveikatingumo takus svarbu įvertinti visus penkis kriterijus (2 lentelė).

Patikimumas nagrinėja pagrindines prielaidas, kuriomis grindžiamas šio metodo taikymas; ar atitinka gamtos dėsnius ir mūsų dabartinės žinias apie žmogaus kūną. Pavyzdžiui, refleksologų nuostata, kad tam tikros mūsų pėdų padų sritys atitinka konkrečias organų sistemas, negali būti patikima, nes ji prieštarauja pagrindiniams anatomijos ir fiziologijos faktams. Priešingai, nuostata, kad vaistažolė yra veiksminga, yra patikima, nes augaluose yra cheminių medžiagų, kurie gali turėti farmakologinį poveikį.

Efektyvumas nagrinėja, ar, remiantis paskelbtais įrodymais, metodas veikia, ar ne. Vertinant terapijos efektyvumą dažniausiai kyla klausimas, ar ji veikia geriau nei placebo? Kadangi gydymas gali būti veiksmingas vienoms, bet ne kitoms ligoms, atsakyti į pastarąjį klausimą ne visada yra lengva. Vertinant paskelbtus įrodymus, be abejo, svarbu atsižvelgti į paskelbtų tyrimų kokybę. Tai ne visada lengva užduotis. Kai terapija naudojama diagnostikos tikslais, tada kyla klausimas, ar jis yra naudingas nustatant ligą. Svarbu atsiminti, kad būdas, nepagrįstas patikimais įrodymais, gali būti apibūdinamas tik kaip neįrodytas veiksmingumas. Todėl lentelėse jie turi būti įvertinti kaip „neigiami“.

Sauga – sprendžia klausimą, ar metodas gali pakenkti. Kalbant apie įvairių terapijų metodus paprastai yra praleidžiamos netiesioginės alternatyviosios medicinos rizikos. Tačiau tokia netiesioginė rizika gali būti reikšminga, pavyzdžiui, jei sunkios ligos atveju yra skatinamas alternatyvus gydymas. Tačiau kiekvienos terapijos atveju netiesioginė rizika turėtų būti aptarta ar fiksuojama.

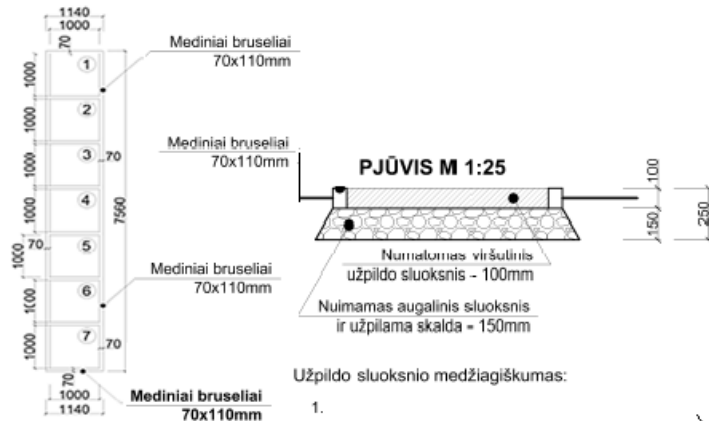
Kaina – vertinama apytikslų vertinimą, kokios metodo išlaidos. Sprendžiant išlaidų klausimą reikia įvertinti, ar vertinamai terapijai reikia daugiau nei vienos procedūros, kas, be abejo, padidintų išlaidas.

Rizikos / Naudos santykis – sujungia veiksmingumo ir saugumo klausimus, ar būdas sukelia daugiau naudos, o ne žalos. Svarstant tokius klausimus, svarbu atsiminti du dalykus.

Pirma, rizikos ir naudos santykis negali būti teigiamas, net ir visiškai nekenksmingo gydymo atveju, jei nebuvo įrodyta, kad ta terapija yra veiksminga. Antra, įprastose sveikatos priežiūros

įstaigose paprastai yra protinga naudoti tik tokius gydymo būdus, kurių rizikos ir naudos santykis yra aiškiai teigiamas.

Sveikatingumo tako kūrimas įtraukiant bendruomenes. Sveikatingumo tako kūrimas bendruomenėse padeda bendruomenių nariams siekti darnios aplinkos vystymo, bendruomeniškumo, ugdyti bendruomenės narių, ypač vaikų, teigiamą požiūrį prevencinei sveikatos priežiūrai. Panašių pojūčių erdvių sukūrimas (2, 3 pav.) gali būti sėkmingai pritaikomas praturtinant tradicines gyvenamąsias, darbo erdves bei poilsio erdves.



2 pav. Kneipp'o sveikatingumo tako projektas.
Šaltinis: Klaipėdos valstybinės kolegijos „Darni aplinka – sveika visuomenė“ idėjų konkurso rezultatas - sveikatingumo tako projektas, rengėjas UAB „Danės projektai“.

*Fig. 2. Project of the Kneipp Wellness Trail.
Source: Klaipėda State University of Applied Sciences "Sustainable Environment - Healthy Society" ideas competition result - wellness trail project, organized by UAB "Danės projektai"*



3 pav. Sveikatingumo takas užpildytas įvairiomis natūraliomis medžiagomis

Šaltinis: įrengtas Sveikatingumo takas Klaipėdos valstybinės kolegijos „Darni aplinka – sveika visuomenė“ idėjų konkurso iniciatyva, bendradarbiaujant su asociacija Paupių bendruomenė, nuotraukos autorė J. Kasparienė
Fig. 3. The wellness trail is filled with a variety of natural materials

Source: Equipped Fitness Trail at the initiative of Klaipėda State College "Sustainable Environment - Healthy Society" ideas competition, in cooperation with the Association of the Paupiai Community, photo by J. Kaspariene

Produkto kūrimo metu bendruomenės įtraukiamos į veiklą, visa reikiama informacija tampa kiekvienam lengvai prieinama, o tai skatina supratimą apie darnų vystymąsi. Vaikščioti basomis – retas malonumas ir netgi savotiška modernaus gyvenimo prabanga.

Įkurtuose sveikatingumo takuose tenka įveikti žvirgždo, smėlio, kankorėžių, akmenų ruožus. Tai sužadina gyvybines jėgas, nes prie grunto besiliečiančiose pėdose gerai stimuliuojami jose esantys akupunktūriniai taškai.

Atsižvelgiant į tai, kad vaikščiojimo basomis nauda (Marquardt, 2006) yra visapusiška: pagerėja kraujo ir limfos cirkuliacija; tampa paslankesni galūnių sąnariai; mažina stresą; atpalaiduojamos pavargusios pėdos; pėdų oda tampa švelni, užplūsta lengvumo pojūtis; sustiprėja kūno gyvybinis tonusas; masažuojant pėdas stimuliuojama vidaus organų veikla, asociacija Paupių bendruomenė kartu su Klaipėdos valstybine kolegija įrengė Kneipp'o sveikatingumo taką.

Pagal projektą įrengtas 7 m ilgio ir 1 m pločio sveikatingumo takas (2 pav.), užpildytas stambesniais ir smulkiais akmenukais, kedro bei eglės kankorėžiais, smulkiomis medžių šakelėmis, medžio žieve ir įvairaus dydžio beržo ritinėliais (3 pav.). Pojūčių takas apima regos, lytėjimo, garso pojūčius. Veiksmingiausiai išnaudotas lytėjimo pojūtis – per pėdas suvokiant aplinką. Tačiau sukurta erdvė apima įvairiapusę edukaciją – matome vaizdus ir aplink taką ir paties tako, bandome

pažinti elementus jausdami per faktūrą ir akimis, suvokiame aplinką per garsą, lipant ant skirtingų elementų.

Vaikščiojant basomis skirtingais paviršiais bei dirginant padus, pėdose yra veikiamos nervų sistemos zonos, – iš jų pasklidę impulsai pasiekia reikiamą organą bei aktyvizuoja visą žmogaus organizmo imuninę sistemą. Sensorinė moduliacija vyksta, kai centrinė nervų sistema apdoroja informaciją apie gaunamus sensorinius dirgiklius. Toks natūralus masažas atpalaiduoja, šalina nuovargį, dirglumą, nemigą, gerina darbingumą, atmintį bei dėmesį ir teigiamai veikia visą organizmą. Derinant vaikščiojimą basomis po įvairiai dirginančius paviršius, pagerėja kraujo apytaka, atsiranda daugiau energijos, pakyla nuotaika ir darbingumas. Kartu tai labai veiksminga organizmo grūdinimo priemonė, kuri naudinga bet kurio amžiaus grupės asmeniui.

Glotnus tako paviršius leidžia pajusti vėsa, vasarą akmenys šilti, bet vis tiek vėsesni nei oras. Pėdos maloniai stimuliuojamos, apgaubiant kiekvieną akmenį. Pušų kankorėžių ruože kojos turi prisitaikyti prie nelygumų, tad tenka lavinti pusiausvyrą, o pėdos aktyviai stimuliuojamos nuo dygių prisilietimų. Po šio bandymo ramina ėjimas smėliu, o kitame ruože tenka žirglioti nuo vieno medinio ritinio ant kito. Medžių ritiniai šiurkščia žieve masažuoja pėdas, o šios turi prisitaikyti prie išgaubto paviršiaus. Vaikščiojimas trumpu Kneipp'o takeliu yra maloni procedūra, kuri gerina kraujotaką, aktyvina medžiagų apykaitą, padeda sustiprinti imuninę sistemą.

Sveikatingumo tako įrengimas - bendruomenės rezultatas ir įvairiapusė nauda ne tik įrengimo metu, bet ir leidžiant laiką šioje erdveje, veikiant visus savo pojūčius, vykdant potyrių edukaciją – bandant suprasti savo pojūčius, išjausti juos.

Išvados

1. Darnios aplinkos kūrimas ir sveikatingumo tako pritaikymas vietos bendruomenės reikmėms, kuriant sensorines erdves vaikams ir suaugusiems, sutelkia bendruomenę, leidžia nesavanaudiškai priimti sprendimus, planuoti bendruomenės veiklos plėtotę.
2. Remiantis naujausiais atliktais tyrimais nustatyta, kad refleksologija veiksminga padedant kūno sistemoms grįžti į natūralią būseną. Kneipp'o terapijos taikymas sveikatingumo takuose įtraukia ir refleksologijos elementus.
3. Sveikatingumo tako įrengimas sutelkė bendruomenę pažinti aplinką ir save. Vaikščiojant galima grožėtis gamta, užuosti pamirštus kvapus, taip pat einant basomis galima išnaudoti edukacijai lytėjimo pojūtį. Vaikščiojimas trumpu Kneipp'o takeliu yra maloni procedūra, kuri gerina kraujotaką, aktyvina medžiagų apykaitą, padeda sustiprinti imuninę sistemą.
4. Šiuolaikinė želdynų ir potyrių erdvių nauda sveikatai ir gerovei yra daugiafunkcė. Viešose vietose, kuriant sensorines pojūčių erdves, tinkamai pritaikoma aplinka, kartu praturtinamos bendruomenės narių gyvenamosios ir poilsio erdvės.

Literatūra

1. Adams, C. A., Muir, S., Hoque, Z. (2014). Measurement of sustainability performance in the public sector. Australia. *Sustainability Accounting, Management and Policy Journal*, Vol. 5 Iss: 1. 46-67 p.;
2. Bahrami, T., Rejeh, N., Heravi-Karimooi, M., Tadrissi, S.D., Mojtaba Vaismoradi (2019). The Effect of Foot Reflexology on Hospital Anxiety and Depression in Female Older Adults: a Randomized Controlled Trial. *International journal of therapeutic massage and bodywork—volume 12, number 3, September*:16. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6715326/>;
3. Bakir, E., Baglama, S.S., Gursoy, S. (2018) The effects of reflexology on pain and sleep deprivation in patients with rheumatoid arthritis: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29705475>;
4. Bertrand, A., Mauger-Vauglin, C. E., Martin, S., Goy, F., Delafosse, C., Marec-Berard, P. (2019) Evaluation of efficacy and feasibility of foot reflexology in children experiencing chronic or persistent pain. *Bulletin du cancer*, 106 (12), 1073-1079. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31358289>;
5. Burksienė, V. (2016). *Darnaus vystymo sėkmės veiksniai viešojo sektoriaus kontekste*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla;

6. Calcagni, N, Gana, K, Quintard, B. A (2019). Systematic review of complementary and alternative medicine in oncology: psychological and physical effects of manipulative and body-based practices. *PLoS One*. 14(10). DOI: 10.1371/journal.pone.0223564;
7. Chen, K., Nizar, J. (2011). Myofascial pain syndrome in chronic back pain patients. *Korean J Pain*, 24:100–104;
8. Dalal, K., Maran, V. B., Pandey, R. M., & Tripathi, M. (2014). Determination of efficacy of reflexology in managing patients with diabetic neuropathy: a randomized controlled clinical trial. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*, 2014, 843036. Prieiga internete: <https://doi.org/10.1155/2014/843036>;
9. Embong, N.H., Soh, Y.C., Ming, L.C., Wong, T.W. (2015). Revisiting reflexology: Concept, evidence, current practice, and practitioner training. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 5(4), 197–206. Prieiga internete: <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-traditional-and-complementary-medicine/vol/5/issue/4>;
10. Ernst, E. (2019). *Alternative medicine. A critical assessment of 150 modalities*. Springer.
11. Gok Metin, Z., Ozdemir, L. (2016). The effects of aromatherapy massage and reflexology on pain and fatigue in patients with rheumatoid arthritis: a randomized controlled trial. *Pain management nursing*, 17(2), 140–9. Prieiga internete: [https://www.painmanagementnursing.org/article/S1524-9042\(16\)00021-7/fulltext](https://www.painmanagementnursing.org/article/S1524-9042(16)00021-7/fulltext);
12. Grazio, S., Vlak, T., Gnjidić, Z. (2006). The role of nonopioid analgetics, nonsteroidal anti-inflammatory drugs and weak opioids in the treatment of low-back pain. *Reumatizam*, 53(2), 82–90;
13. Jociūtė, A. (2012). Dalyvavimo principo raiška darniajame vystymesi: Europos sveiko miesto projekto pavyzdys. *Darnaus vystymosi strategija ir praktika*. Mokslo darbai. Vol. 1, No. 6. 133-142;
14. Jones, J., Thomson, P., Lauder, W., Leslie, S. J. (2013). A proposed reductionist solution to address the methodological challenges of inconsistent reflexology maps and poor experimental controls in reflexology research: a discussion paper. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(3), 232–234. doi: 10.1089/acm.2012.0022;
15. Kurt, S., Can, G. (2018). Reflexology in the management of chemotherapy induced peripheral neuropathy: a pilot randomized controlled trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 32, 12-19;
16. Larson, Ch.A. (2007). *Alternative medicine*. London: Greenwood press;
17. Locher, C., Pforr, C. (2014). The legacy of Sebastian Kneipp: linking wellness, naturopathic, and allopathic medicine. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20, 521-526;
18. Masser, I. (2001). Managing our urban future: the role of remote sensing and geographic information systems. *Habitat International*, 25 (4), 503-512;
19. McLaughlin, Ch., Hall, N. (2007). *Refleksologijos pasplaptys*. Vilnius: Aktėja;
20. Naruševičius, V., Lazdinis, I. (2010). *Darnaus vystymosi politika ir valdymas*. Vadovėlis. Vilnius: Mykolo Romerio universiteto Leidybos centras;
21. Nefas, S., Smalskys, V., Šlapkauskas, V. (2011). *Demokratija ir vietos bendruomenė Lietuvoje*. Vadovėlis. Vilnius: Mykolo Romerio universiteto leidykla;
22. Noh, G. O., Park, K.S. (2019). Effects of aroma self-foot reflexology on peripheral neuropathy, peripheral skin temperature, anxiety and depression in gynecologic cancer patient undergoing chemotherapy: a randomized controlled trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 42, 82-89;
23. Oliveira, H., Silva, A., Ludtke, D., Madeira, F., Medeiros, S., Parreira, B., Salgado, I., Belmonte, O., Cidral-Filho, J., Martins, F. (2017). Foot reflexotherapy induces analgesia in elderly individuals with low back pain: a randomized, double-blind, controlled pilot study. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 2378973;
24. Pilipavičius, V., Vilkevičiūtė, J. (2008). *Bendruomeninės veiklos strategiškumas kaimo plėtros kontekste*. Kaunas. Prieiga per internetą: <http://mts.asu.lt/mtsrbid/article/download/560/586/119>;
25. Quinn, F., Hughes, C.M., Baxter G.D. (2008) Reflexology in the management of low back pain: a pilot randomised controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 16, 3-8;
26. Rambod, M., Pasyar, N., Shamsadini, M. (2019). The effect of foot reflexology on fatigue, pain, and sleep quality in lymphoma patients: a clinical trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 43. DOI: 10.1016/j.ejon.2019.101678;
27. Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of Sleep Research*, 26, 675–700. doi:10.1111/jsr.12594;
28. Ruhe, A., Fejer, R., Walker, B. (2011). Is there a relationship between pain intensity and postural sway in patients with non-specific low back pain? *BMC Musculoskeletal Disorders*, 12(1), 327–345;
29. Samuel, C. (2011). *An Investigation into the Efficacy of Reflexology on Acute Pain in Healthy Human Subjects*. University of Portsmouth;
30. Song, H. J., Choi, S.M., Seo, H.J., Lee, H., Son, H., Lee, S. (2015). Self-administered foot reflexology for the management of chronic health conditions: a systematic review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(2):69-76;

31. Souter-Brown, G. (2015). *Landscape and Urban Design for Health and Well-Being. Using healing, sensory and therapeutic gardens*. Routledge (Taylor and Francis Group), London and New York.
32. Sutton, A.L., (2010). *Complementary and alternative medicine sourcebook*. Omnigraphics Inc.;
33. Unal, K.S., Balci Akpinar, R. (2016). The effect of foot reflexology and back massage on hemodialysis patients' fatigue and sleep quality. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 139-44. Prieiga internete: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27502815>.
34. Winterbottom, D., Wagenfeld, A. (2015). *Design for Healing Spaces. Therapeutic Gardens*. Timber Press, Portland, London.

Experiential Education by Creating Sensory Spaces: Applying Kneipp's Techniques in Health Trails

(Received in March, 2020; Accepted in April, 2020; Available Online from 11th of May, 2020)

Summary

According to practical European recommendations for non-traditional or alternative medicine, the foot reflex therapy has great potential in the field of wellness. A creation of cohesive environment and adapting the wellness path to the needs of the local community, creating sensory spaces for children and adults, both imply on cohesion within community, that allows for unselfish decision making, and plans for community development.

The essential claims about the creation of sensory spaces have been based on their impact on individual health. An analysis of the tools and methods of alternative medicine has been performed. The various approaches of complementary medicine analyzed and based on functional relationships relevant to treatment. The main ones are based on the sensory, reflex effect on the body segment that affects a person's health.

Kneipp philosophy of therapy is based on five key elements: water, movement in fresh air, healthy nutrition, herbal medicine and harmony. The treatment was based on a holistic approach that included mental, social and spiritual aspects as well. Walking the short Kneipp trail is a pleasant procedure that improves blood circulation, activates metabolism, and helps strengthen the immune system. Mr. Kneipp emphasized the importance of foot stimulation on different surfaces and temperatures. This foot stimulation affects the human body reflexively. Reflexology is the systematic practice of affecting the health of the affected parts of the body at certain pressures at certain points in the foot.

Establishing a wellness trail has brought the community together to get to know the environment and themselves. While walking, you can admire nature, smell forgotten smells, and go barefoot for an educational touch. A properly designed healing environment can help to rebalance physical, mental and social well-being.