



## DOĞA, BELKİ DE EN İYİ İLAÇ “İYİLEŞTİRİCİ BAHÇELER”

**Günümüzde “iyileştirici bahçe” denen bir alanı olacak biçimde tasarlanmış hastanelerin önemi, giderek daha da anlaşılıyor. Sayıları şimdilik az olsa da bu şekilde tasarlanmış hastanelerde tedavi gören hastalar doğayla ve doğal ışıkla buluştukları bu bahçelerde, olumlu ve güzel duygular edinip daha çabuk iyileşebiliyor.**

Texas A&M Üniversitesi Mimarlık Bölümü'nden Prof. Roger Ulrich 1984'te, bacağı kırıldığında hastaneye yatmıştı. Ulrich, hastanede geçirdiği günlerdeki izlenimlerini şöyle anlatıyor: “Hastalar, pencereden gördükleri manzaranın dışında bütün özellikleri özde, iki kişilik odalara, rastgele yerleştirilmişti. Hastalardan biri, mevsime göre yaprak döken ağaçların bulunduğu küçük bir alana, öteki de kahverengi tuğla desenli bir duvara bakıyordu. Penceresinden, ağaçların bulunduğu doğa manzarasına bakan ameliyatsız hastaların, hastanede kalma süreleri daha kısa oluyordu. Hemşirelerin bu hastalarla ilgili tuttuğu notlar da genellikle daha olumluydu. Bazı hastalarda ameliyattan sonra görülen ve ilaçlı tedavi gerektiren sürekli baş ağrısı ya da mide bulantısı gibi sorunların sayısında da azalma eğilimi görülüyordu. Ayrıca, penceresinden ağaçlara bakan hastalar sıklıkla, parasetamollü ağrı kesicilerle yetinirken, duvar manzarasına bakan hastalar güçlü ağrı kesici iğnelere daha çok gereksinim duyuyordu.” Ulrich'e göre doğal ışığın farklı bir dünya yaratma özelliği var. Hastaneler de doğayla iç içe olmalı...

Hastanelerin çoğu klinik düzenlemelerin içine “doğayı sokma” gereksi-

nimine ilgi göstermiyor. Yine de ABD'de Oregon'da özel bir hastanenin yöneticisi olan Becky Pape gibi kişilerin öncülüğünde, sayıları az olsa da artık doğayla bütünleşmeye çalışan hastaneler var. Pape'in hastanesindeki Emenhaiser Merkezi'nde kemoterapi tedavisi gören kanser hastalarını, bir dönümlük bir Japon bahçesinden, yalnızca tavandan tabana kadar uzanan ve yay şeklinde yerleştirilmiş cam bir bölme ayırıyor. Kurisu International bahçe tasarım şirketinden, bu alanda ödül sahibi baba-oğul Koichi ve Hoichi Kurisu'nun tasarladığı bu bahçe, yumuşak akışlı üç şelalesi ve olgunlaşmış karaçamlarıyla ünlü.

Pape, bu ünlü bahçeye ilişkin düşüncelerini şöyle dile getiriyor: “Doğayla bir aradalığım, yalnızca güzel değil aynı zamanda, olmazsa olmaz bir şey olduğunu artık çok iyi biliyoruz... Önceden olduğu gibi, bütünüyle teknolojiyi temel alarak izlediğimiz yöntem ya da yollara artık başvurmayacağız. Başka bir deyişle teknoloji her şey değil. Ben de tümüyle, doğadan yana bir dönüşüme uğradım. Bahçe yapılmadan önce büyük paralar ödeyerek bir CT (bilgisayarlı tomografi) tarayıcı ya da ona eşdeğer bir teknolojik aygıt alabilirdim. Oysa şimdi hastalar ve çalışanlar için yapılmış bir doğal ortam-

la teknolojiyi bir arada yaşatmak zorunda olduğumuzu düşünüyorum.” Pape'in hastanesinde tedavi gören Lübnanlı hasta Alice Koch, Pape'in bu görüşünün aksine bir düşünceye sahip. Koch, “Yukarıdan, taşların üzerinden dökülerek akan suyu, havuzdaki balıkları ve mevsimsel değişimleri izlemek insana öyle güzel duygular ve huzur veriyor ki hastanede başınıza gelen olumsuz şeyleri düşünmek yerine, bahçede yaşadığınız güzellikler karşısında kendinizi kaybedebiliyorsunuz.” diyerek, doğanın, insanın kendisine olan ilgisini azalttığını, bu yönüyle uygulamanın pek doğru olmadığını söylüyor.

Ancak Ulrich'in bu işin tohumunu atan araştırmasını izleyen yıllarda, yani 1984'ten beri, sağlıkla ilgili yapılan çalışmalar, Koch'un söylediklerinin aksine, içgüdüsel olarak bilinenlerin doğruluğunu onaylamış görünüyor: Doğal dünyaya erişim olanağı sağlamak, ölçülebilir yararlar doğurabilir. Dış dünyanın özellikle hoş ve ilginç görünüşleriyle bezenmiş, iyileştirici ortamların, hastaları daha çabuk iyileştirdiği ve hastanede kalma sürelerini kısalttığı, tedavinin etkisini arttırdığı ve ağrıları azalttığı, hastaların yanı sıra çalışanların da hoşnutluğunu arttırdığı artık kanıtlanmış bulunuyor.





## İyileştirici Ortamlar

ABD'deki Massachusetts Hastanesi Kanser Merkezi'nde klinik yöneticisi olan Dr. Bruce Chabner'a göre kanser gibi ciddi bir hastalık yüzünden olumsuz etkilenen bireyler için çok sessiz ve sakin bir ortamın iyileştiriciliğinin değeri, büyük ölçüde kabul görüyor. Chabner'ın çalıştığı hastanenin 8. katındaki Dr. Howard Ulfelder İyileştirici Bahçesi, hastaların, ziyaretçilerin ve çalışanların bütün bir yıl boyunca bakabileceği, yaklaşık 600 m<sup>2</sup>'lik bir alana yayılı. Chabner, sağladıkları klinik bakımın kusursuzluğunda, iyileştirici bahçenin çok önemli bir 'tamamlayıcı' işlev gördüğünü savunuyor.

ABD'de, kâr amacı gütmeyen Sağlık Tasarım Merkezi'nin araştırma yöneticisi Anjali Joseph de hastane planında, avlulara yerleştirilmiş iç bahçeler şeklinde tasarlanmış doğaya yer veren çalışmaların, giderek ilgi gördüğüne dikkat çekiyor. Kendisinin de klinik düzenlemelerin içine doğayı karıştırma akımının tutkulu bir destekçisi olduğunu söyleyen Joseph, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Hastaların da insan olduğunu göz önünde bulundurmamak çok önemli. Öyle düşünüyorum ki hastalar, buldukları ortamlardan etkilenmeye çok duyarlılar. Bu nedenle, öyle ya da böyle, tasarımcılar çok yararlı olabilecek özelliklerin arasına doğayı ve doğal ışığı katabilirler."

Hoichi Kurisu, Joseph'in bu bakışını ve yaklaşımını yineliyor: "Tokyo'daki okuldan mezun olduktan sonra, California'da manzara tasarımı yapan babamın yanına gittim. Belki de yaşamım



boyunca ilk kez, ABD'de gördüğüm, sıradışı maddi zenginlik beni çok şaşırttı. Bu zenginliğe karşın, insanlar yine de mutsuz görünüyordu. Bu nedenle kendi mesleğimle ilgili bir şeyler yapabileceğimi düşündüm. İnsanlar için bahçeler yapmak, her gün orada onlara kısa da olsa zaman geçirtmek, onların dikkatini, günde yalnızca 10 dakika bile olsa, çiçeklere ya da balıklara çekmek..." Kurisu, hastaların çoğunun endişe, stres ve yalnızlık duygularıyla hastaneye geldiğine de değiniyor ve ekliyor: "Oysa doğada, koca bir kaya parçasının yanındaki dingin bir su birikintisini ya da küçük bir gölcüğü keşfettiğinizde, yalnız olmadığınızı duyumsayıp, kalbinizi açmaya başlıyorsunuz. Bu, bir aspirin gibi hemen etkisini göstermiyor; ama gerçekte iyileşmenin başlangıcı oluyor."

Massachusetts'te Harvard'daki, Virginia Thurston İyileştirici Bahçesi'nde doğanın insanları güçlendiren özellik-

leri olduğunu göstermeyi sağlayacak bir çalışma yürütülüyor. Buradaki üst düzey yöneticilerden Elizabeth Tyson-Smith'e göre bahçe ya da doğa, hastalar için kendilerinden daha büyük bir şeyle bağlantı kurma anlamı taşıyor. Tyson-Smith "Bahçe size yeniden umut veriyor; çünkü burası güneş ışığının parladığı, yaprakların ve bitkilerin büyüdüğü yer. Bir süre baktığınız her yerde, doğanın size karşılıksız vereceği bir armağanı bulabilirsiniz." diyor. Onun bu görüşünü ne 19. yüzyılın ortalarında, iyileşmede doğal ışığın temiz havadan sonra işe yarayan tek şey olduğunu gözleyen hemşire Florence Nightingale ne de 1889'da kendini hastaneye kapattıktan birkaç gün sonra, hastanenin bahçesinde ünlü resmi Iris'i yapmaya başlayan Vincent Van Gogh aykırı bulmazdı.

Jean Johnson, "Nature is the Best Medicine",  
The Environmental Magazine, Ekim 2007  
Çeviri: Serpil Yıldız