

## **Příroda - les na předpis?**

**Martina Holcová, Aleš Miklík, Johana Pytlíčková a hosté**

Přemýšleli jste někdy nad tím, jestli by mohla být příroda předepisována doktory? Jako prevence, ale také jako podpora a doplněk léčebných procesů. Zní vám to divně, absurdně?

A otázku ještě doplním - mohla by na takový čas v přírodě předepsaný doktorem, třeba i s průvodcem (Lesní mysl, Lesní terapie, Lesní lázeň...), přispívat pojišťovna? V psychoterapii se tak již děje. Přispívá se také na nordic walking, plavání, tak třeba by si někdo vyrazil rád do lesa naučit se jednoduchá cvičení lesní mysli, která mu pomohou lépe zvládat výzvy každodenního uspěchaného života nebo by se rád ponořil do cvičení lesní terapie a na chvíli "vypnul - přepnul". A uvědomil si posléze, že "naordinovat si" les pravidelně může být jednou z cest, jak život zvládnout a dopřát si péči, kterou vyváží náročnost pracovních požadavků, obavy z budoucnosti, čas strávený za počítačem... Jak by nám to prospělo a co jsou rizika, která by to s sebou přineslo...?

Jak je to s předepisováním přírody ve světě

Ve světě jsou v některých zemích v daném tématu dále. V zahraničí se pro předepisování přírody doktory nachází pod pojmem Green prescription. Johana Pytlíčková nabízí na následujících řádcích přehled toho, jak k předepisování přírody přistupují ve světě:

S možností zavedení Green Prescriptions (dále jen „GP“ nebo také „zelené předpisy“) do systému českého zdravotnictví se můžeme inspirovat hned v několika zahraničních státech. Na následujících řádcích předkládáme stručný přehled o tom, v jakých zemích se již GP využívají a jak se mohou jejich pojetí v jednotlivých případech různit. Společné však mají vždy nejméně jedno, a to podporu znovunavázání vztahu mezi člověkem a přírodou.

### **Japonsko**

Japonsko stojí na pomyslné první příčce v žebříčku států, které ve zdravotnictví využívají přírodu coby jednu z léčebných metod. Japonská vláda již v roce 1982 představila koncept Shinrin-yoku, tzv. lesní koupel. Japonsko investuje do rozvoje „zeleného lékařství“ každoročně miliony dolarů. V roce 2012 Japonci založili nový lékařský obor s vypovídajícím názvem Forest Medicine (lesní medicína), jehož cílem je především prevence, čili předcházení vzniku nemocí díky vlivu lesů na zdraví. K praktické aplikaci poznatků lesní medicíny dochází následně v Centrech lesní medicíny. Aleš Miklík, certifikovaný průvodce lesní terapie, k těmto centrům doplňuje následující: „Cítíte-li se v Japonsku přepracováni (což v japonské výkonové kultuře nebývá tak vzácný úkaz), můžete si nechat předepsat pobyt v některém z center lesní medicíny, kterých je po celé zemi cca 35. Obvykle to znamená víkendový program s lékaři a terapeuty, hlavní náplní je však přímý kontakt s lesem či přírodou, lehké procházky nebo jógová a dechová cvičení. V pokročilejší variantě, kterou využívají některé nemocnice (Shinrin-ryōhō) se využívá efektu komunitních lesů či zahrad, o které se starají pacienti nemocnice a tímto oboustranným vztahem mezi člověkem a přírodou se kromě zdravotních benefitů posiluje pocit užitečnosti a smysluplného vyžití pacientů.“

## **Nový Zéland**

Termín Green Prescriptions byl oficiálně zaveden poprvé na Novém Zélandu, a to ke konci devadesátých let minulého století. Tamní vláda zelenými předpisy reagovala na rostoucí míru obezity populace. Začleňování přírody do zdravotnictví je na Novém Zélandu rychle a stále se rozvíjející oblastí, která má ze strany státu velkou podporu. Vláda považuje GP za efektivní a nízkonákladový způsob, jak podpořit zdraví osob, a to bez nežádoucích vedlejších účinků. Zelené předpisy zde spočívají v písemném doporučení lékaře pacientovi, aby zavedl, popř. navýšil aktivní způsob pobytu v přírodě. Pacienti mohou v rámci programu využít i speciální službu zvanou „GRx Support Person“. Jedná se o podporu ze strany odborníka, který je s pacientem v pravidelném kontaktu, společně evidují jeho aktivity a pokroky a následně o nich informují lékaře, který GP vydal. Zvláštní pozornost ze strany novozélandské vlády nově patří i mladým rodinám s dětmi, které jsou podporovány k co nejčastějšímu pobytu v přírodě prostřednictvím programu „The GP Active Families“ (GP Aktivní rodiny). (Více informací k politice GP na Novém Zélandu je k nalezení na oficiálním webu ministerstva zdravotnictví <https://www.health.govt.nz>.)

## **Kanada a USA**

Nutnost znovunavázání vztahu člověka s přírodou si uvědomují i kanadská a americká vláda, jejichž pojetí GP je velmi podobné. Kanada ve spolupráci s organizací Parks Canada a následně po ní i Spojené státy a jejich organizace Park Rx America (PRA) vytvořily národní programy, které spočívají v tom, že registrovaný zdravotník může, pokud uzná za vhodné, vystavit svému pacientovi zelený předpis „A Prescription for Nature“. Lékař v receptu pacientovi doporučí vhodné aktivity v přírodě a současně jej zaregistruje do elektronického systému programu, díky čemuž organizace Parks Canada či PRA poskytnou pacientovi permanentku k ročnímu vstupu zdarma do více než 80 parků na území Kanady či do více než 1000 parků na území USA. Spojené státy se dokonce nyní mohou pyšnit novinkou zvanou „Vystav si svůj zelený recept“. Sám pacient si může na základě této možnosti předepsat přírodu na míru formou GP. Takový předchystaný recept předá svému lékaři, který jej pacientovi díky své registraci v systému PRA oficiálně potvrdí a zařídí mu tak permanentku s volným přístupem k pohybu v národních parcích. Díky tomuto kroku se iniciativa GP dostává do povědomí širšího spektra osob, o čemž svědčí i fakt, že zaregistrovaných zdravotníků využívajících ve své praxi GP neustále přibývá. (Podrobněji je možno se s pojetím GP v Kanadě a USA seznámit na oficiálních webech <https://www.parkprescriptions.ca/> a <https://parkrxamerica.org/>.)

## **Jižní Korea**

Přírodu do svého zdravotnického systému začlenila i Jižní Korea. Tamní program či koncept zelené medicíny nese název Salim Yok. V roce 2014 investovala vláda více než 100 milionů dolarů k založení Národního lesního léčebného centra. V následujícím roce byl přijat zákon (Forest Welfare Promotion Act), který ukládá státu a místním samosprávám, aby zavedly takovou politiku, která zajistí, že všichni obyvatelé budou moci snadno čerpat zdravotních benefitů lesů. V návaznosti na tento akt Správa jihokorejských lesů realizuje projekt tzv. léčivých lesů. Těch postupně vznikne více než 30 a budou přístupné poblíž každého většího města.

## Skotsko

Uznávaná odbornice na zdravé stavování Margit Slimáková odkazuje ve své knize na to, že skotští doktoři předepisují od roku 2018 pobyt venku na recept pro ty, kteří trpí chronickými nemocemi: “Studii o vlivu přírody na naše zdraví, jak fyzické, tak duševní, stále přibývá. Jak vypadá takový recept na přírodu? Pacienti dostávají kalendář s návrhy aktivit podle ročních období a mapkami vhodných lokalit pro pozorování květin a ptáků. A nejen to - V květnu můžete zabořit obličej do trávy, v červnu pozorovat život na louce, v září čistit pláž a dopřát si na ní pak piknik, v říjnu sledovat mraky, v listopadu krmit ptáky...a to vše na receptu od lékaře...” (Osobní receptář pro zdraví a pohodu, Biz Books 2021, str. 183). Projekt probíhá na základě spolupráce národní organizace RSPB (Královská společnost pro ochranu ptactva) se správnou Národního parku Peak District. Další pozitivní novinkou je, že od roku 2023 jsou tyto GP k dispozici vedle zdravotníků také sociálním pracovníkům či různým komunitním centrům. Koncept GP se rozšířil vedle Skotska i do Anglie. <https://www.rspb.org.uk/>

## Finsko

Finsko se dle výsledků Zpráv o světovém štěstí (k nalezení na <https://worldhappiness.report/>) již několikátý rok za sebou drží na první příčce v žebříčku nejšťastnějších zemí světa. Role v tomto prvenství je mimo jiné přisuzována i přírodě. Finsko je nejvíce zalesněným státem v Evropě a až 95 % Finů chodí 2 x až 3 x týdně do přírody. Avšak i finská vláda zaregistrovala, že s nárůstem přesunu obyvatel do měst vzrostla míra stresu a depresí. V návaznosti na toto zjištění začalo Finsko investovat velké množství financí do projektu „Green Health“ (Zelené zdraví). Výzkumy Forest Research Institute (Lesního vědeckého institutu) ukázaly, že i 20 minut strávených v přírodě vede ke zlepšení nálady, vitality a k odpočinku. Na základě těchto zjištění mohou finští lékaři pacientům předepisovat GP, přičemž minimální doporučená doba trávení času v přírodě činí 5 hodin měsíčně. Finsko na začátku letošního roku zveřejnilo výsledky dalšího výzkumu zabývajícího se vlivem přírody na zdraví. Aleš Miklík k němu uvádí: „Není to tak dlouho, co i českými médii prolétla zpráva o finském výzkumu, který po dva roky sbíral data o vlivu městské zeleně na zdraví obyvatel. Jeho závěrem je, že pravidelné návštěvy zelených ploch snižují pravděpodobnost užívání léků na úzkost, deprese, ale i na krevní tlak nebo astma, a to až o třetinu. Tohoto výsledku dosahovali lidé, kteří navštěvovali zelené (parky, lesy, zoo, zámecké zahrady) nebo modré prostředí (moře, řeky, jezera) třikrát až čtyřikrát týdně, délka pobytu nebyla sledována.“ (Turunen AW, Halonen J, Korpela K, et al, *Cross-sectional associations of different types of nature exposure with psychotropic, antihypertensive and asthma medication, Occupational and Environmental Medicine 2023;80:111-11*).

## Švédsko

V severských zemích se můžeme dále inspirovat i Švédskem a jeho projektem „The Alnarp Rehabilitation Garden“, který založila vláda státu jako léčebnou strategii pro osoby dlouhodobě pracovní neschopné z důvodu velké míry stresu ze zaměstnání. Jedná se o dvanáctitýdenní program zahradní terapie, jehož výsledky jsou pozoruhodné! Až 60 % pacientů, kteří jsou v rámci tohoto programu 12 hodin týdně v zeleni, se po roce pracovní neschopnosti vrací zpět do zaměstnání. Žádná jiná terapie dosud nezaznamenala takový úspěch, proto je nyní program rozšiřován i k dalším potřebným, např. k pacientům po mozkové mrtvici či traumatizovaným uprchlíkům.

## Singapore

Singapore je stát se třetí nejvyšší hustotou osídlení na světě. Tamní vláda intenzivně reflektuje negativní dopady života ve městech na duševní zdraví obyvatel a na základě této reflexe investuje miliony dolarů ročně do projektu „zelená města“. Zelená prostranství jsou začleňována nejen do venkovních prostor, ale také do nákupních center, kancelářských budov a především nemocnic. Vláda dále v souvislosti s GP politikou zpřístupnila téměř celodenní volný vstup do obří botanické zahrady, opět s cílem podpory zdraví místních obyvatel.

**Závěrem k přehledu, jak je to ve světě:** Inspirace je ve světě opravdu mnoho. A pochopení, že je třeba hledat cesty zpět „domů, do lesa, přírody“, tedy tam, kde jsme většinu času v poměru k času života ve městech vyrostli, je stále více a více podporováno vědeckými výzkumy v různých částech světa. Intuice, která mnoho lidí vede k cestám do lesa a jejich uvědomění, jak obrovský dar cestou do lesa, přírody nebo k vodním plochám máme, je u nás ještě podpořené možností pohybovat se volně, zároveň se respektem, po přírodě, po lese.

### Jaké mají lidé názory u nás v ČR?

Určitě se názory budou lišit podle toho, z jakého prostředí člověk pochází a jakou má sám s přírodou, lesem, zkušenost. Na následujících řádcích se dočtete, jak to vidí průvodce lesní terapie, Lesní myslí, člověk z oboru paliativní péče, psychoterapeut, doktor, výzkumnice, primář, akademický pracovník, vedoucí sociální služby, podnikatel, básnířka a překladatelka... Každý přináší k tématu nové informace a podněty, o kterých stojí za to uvažovat - jak pro sebe tak pro systém a jeho možnou budoucí změnu.

Michal Hubert Zrůst, MSc., Bc., MBA, manažer, lesník, facilitátor

Je to velmi zajímavá a vlastně i trochu provokativní otázka. V oblasti zdravotnictví jsem se pohyboval přes šestnáct let. Prošel jsem přes pozice medicínského reprezentanta až po ředitele zdravotnického zařízení. Posléze jsem pracoval i ve zdravotní pojišťovně. V kompetenci mého oddělení byla ekonomika zdravotní péče. A nyní jsem v půlce decennia působení ve sféře lesnictví.

Myslím, že znám a dobře se orientuji v obou oborech. Doménou mé pracovní náplně v oblasti zdravotnictví byla i spolupráce s psychiatry, neurology a psychology. Naše diskuse mnohdy vedly i tímto směrem a vím, že se určité procento odborníků k této variantě postupně klonilo. Tedy některým klientům vhodným k tomuto druhu terapie doporučovat pobyt v přírodě, v lese. Sám na sobě mám vyzkoušen blahodárny vliv lesa. Minimálně v té části, kterou si lze aktivně uvědomit. Zlepšení nálady, zbystrění pozornosti či snížení pocitu únavy. Les skutečně velmi pozitivně ovlivňuje psychický stav člověka.

Cesta k úhradám tohoto typu terapie zdravotními pojišťovnami, bude dle mého názoru velmi dlouhá. Osobně bych to, ale považoval za skvělou věc. Na začátku tohoto náročného procesu jsou dobré tyhle startovací diskuse. Věřím, že když to poté do rukou vezmou zdatní a úporní vyjednávači, kteří umí příslušným institucím a stakeholderům oboru vhodně předložit nejen názory zapálené odborné veřejnosti, ale i vědecké výzkumy o blahodárných účincích lesa, které vznikají po celém světě, budou i úhrady od zdravotních pojišťoven blíže realitě. V dnešní trochu zrychlené době bych to přál lidem i lesu. Protože pokud lidé zjistí, že jim les skutečně pomáhá, začnou lidé pomáhat naopak lesu. Skutečná symbióza les a člověk. Na to se velmi těším!

Ing. Aleš Miklík, Lesní terapie

“Proč by ale něco tak “obyčejného” mělo být hrazeno pojišťovny nebo dokonce z veřejných prostředků, zvláště zde v Česku, kde každý druhý člověk houbaří nebo jezdí o víkendu na chatu? Jeden argument by tu byl: je jím dostupný volný čas. Zkušenosti ze zmíněných zemí ukazují, že i tam, kde není zdaleka normou trávit přesčasy v práci, dochází v posledních letech k dramatickému nárůstu duševních a civilizačních onemocnění, ostatně data od “covidových” let nám to stejné nekompromisně ukazují i v ČR - některou z diagnóz duševní poruchy (nejčastěji úzkost či deprese) vykazuje už 30 procent dospělé populace. Klíčem k nápravě je tak komplex opatření od včasného rozpoznání po nabídnutí pomoci - a právě doporučení lékaře v podobě “předpisu” na vycházky do přírody vytvoří člověku pevnou a garantovanou časovou i finanční možnost (v podobě náhrady mzdy) dopřát si sebeděči, které se už hůře vyhýbá, než když má tuto možnost člověk sice stále k dispozici, ale nikdo ji po něm “nevyžaduje” a neříká mu, jakou by měla mít formu....

Zní to proto možná stále trochu nezvykle, ale “předpis” na pobyt v přírodě by mohl být dobrým receptem na současnou epidemii duševních potíží. Ostatně - máme vlastně co ztratit? Už tak vynakládáme na jejich léčbu pomocí léků obrovské prostředky (celá EU 600 miliard eur ročně) a tato alternativa může alespoň část z nich ušetřit, to vše ruku v ruce s podporou našich lesů, které souběžně s námi trpí po kůrovcové kalamitě. Vhodně navržená podpora jejich obnovy v zájmu podpory lidského zdraví by tak mohla být dvojnásobně užitečná. Najde se v ČR veřejný činitel, který tuto jedinečnou možnost uchopí tak, jako se to povedlo Japoncům před 40 lety?”

Mgr. Anna Bromová, výzkumnice

Obecně si myslím, že instituce veřejného zdravotního pojištění je zásadní pro širokou dostupnost zdravotní péče a pomáhá rozvíjet myšlenku rovnoprávnosti a důstojného života. Společnost jako celek v mnoha ohledech a důsledcích těží z toho, když je pro jednotlivce se zdravotními problémy dostupná vhodná péče bez ohledu na to, kolik mají peněz. V Česku se hlavně mimo velká města a v některých dlouhodobě přehlížených oblastech potýkáme s nedostatkem lékařů, zejména pak s nedostupnou psychologickou péčí. Podporované a širěji dostupné formy lesních terapií mohou díky svým vědou prokázaným pozitivním účinkům na fyzické i psychické zdraví být jedním ze způsobů, jak lidem zpřístupnit péči se zaměřením na duševní hygienu a prevenci mnoha zdravotních potíží. V konkrétním případě Lesní myslí, která kromě pozitivních dopadů pobytu v lese pracuje také s cvičeními na podporu lidského potenciálu, hodnot a vlastních schopností, pak může být významným nástrojem sociální práce a osobního rozvoje u lidí v těžkých životních situacích. A právě pro tyto skupiny obyvatel může být podpora lesních programů z veřejného zdravotního pojištění stěžejní. Podobný názor podporuje i profesor Eduardo Marques z Universidade dos Acores, Portugalsko: “Doporučení přírody i s průvodcem by mohla být dobrou alternativou pro lidi, kteří mají nízké příjmy a návštěvu psychologa či psychiatra si nemohou dovolit. Do přírody a lesa se ale pravidelněji dostat mohou. V Portugalsku zatím nic takového ale neexistuje.”

Ing. Jana Trojanová, Manažer pro celospolečenské funkce lesa, instruktorka Lesní myslí  
Městské lesy Znojmo

Jako zástupce vlastníků a správců lesních majetků vidím problém v možném dalším nárůstu tlaku veřejnosti na lesy. Každý les má svého vlastníka, který o něj musí pečovat. Vlastníci by jistě měli mít, pokud se pojišťovny zapojí, určitou možnost regulace a nastavení pravidel. Nechceme přeci, třeba i kvůli určité neznalosti, prospívat lidem na úkor lesa a jeho obyvatel.

Mgr. Tomáš Orehek, DiS., vedoucí sociální služby Domov Přístav

“Návraty do lesa v rámci výletů či vycházek jsou vždy vítaným zpestřením životů obtěžkaných zdravotními problémy a osobními boji. Vnímání krásy kvetoucích rostlin, vůně hlíny a jednoduché činnosti spojené s péčí o přírodu, zahradu, zase terapeuticky prozatím nedocenenými pojiťky s historií lidstva a hloubkou lidské přirozenosti. Vize uplatňování lesní terapie či Lesní mysli se však začíná malými krůčky stávat realitou. Jednotlivé skupiny uživatelů služeb i zaměstnanců začínají hledat cesty, kterými do svých životů vrátí dávno ztracené, chtějí se napojovat na podvědomě známé prostředí a hledat přívětivou náruč zeleně. O to lákavější se zdá myšlenka spolupráce se zdravotními pojišťovnami, které se stále více přiklání k finančnímu podporování psychohygieny a terapií u běžné populace. Nové směry, cestičky i proudy tak umožňují terapeutům a instruktorům pronikat k celé škále osob, počínaje právě zcela vyloučenými osobami bez domova, na vrcholových manažerech korporací konče. V osudech lidí bez domova spatřuji zajímavou paralelu s životy běžné populace, nezátížené sociálním vyloučením. Všichni hledáme v lesích a celkově vzato okolní přírodě jistého typu azyl. Vracíme se do prostředí, kde prim nehrají mezilidské vztahy, technologie a veškerá složitost současné společnosti. Ať už jsme člověkem bez domova, u kterého selhala některá z rovin sociálních vztahů nebo v očích lidí úspěšným člověkem s dobrým zaměstnáním a stabilním zázemím, všechny nás spojuje jedna touha po svobodě, rovnováze, cestě k sobě samému, cestě k uzdravení.

Ing. Mgr. Lukáš Szlaur, psycholog a kouč,

“V souvislosti s mladou generací, která tráví u obrazovky počítače či mobilu velkou část své každodenní reality, bych si troufal odhadnout, že bude tato forma terapie v blízké budoucnosti zvláště žádoucí. Jako jakákoli jiná aktivita, která je vrátí do přirozeného prostředí naší přírody.”

Mgr. Jitka Badoučková - regresní terapeutka, básnířka a překladatelka.

Jednou z cest, jak lidi přivést k lásce k lesu, je co nejčastěji je tam vodit. Šlo by to například v rámci lázeňských pobytů či akcí přímo k tomuto účelu cílených, kdyby ti nahoře byli osvícenější a začali léčbu lesem předepisovat např. coby součást ozdravné kúry. Ale u tak převratných novinek, jakou by tento příklon znamenal, je zřejmě i otázkou delšího času, než k ní společnost dozraje.

MUDr. Zdeněk Faldyna, primář psychiatrického oddělení Vojenské nemocnice Olomouc

“S Green prescriptions jsem se zatím setkal jen ve formě nadpisu. K psychiatrickým oddělením vždycky patřila zahrádka nebo nějaký park, aby kontakt s přírodou nechyběl, nějaká hlubší a systematická práce to ale není. Jsme zkrátka nemocnice městského typu. Přírodu můžeme jen doporučovat, ale je to jen na úrovni dobré rady.”

MUDr. Pavla Myslíková, praktická lékařka Městské polikliniky Praha

“Příroda má jistě blahodárný vliv na lidské zdraví a každému bych doporučila pobyt v přírodě, ale na otázku, zda bych byla pro to, aby se příroda stala součástí českého zdravotnictví s tím, že by lékaři svým pacientům doporučovali či přímo prostřednictvím receptů předepisovali pobyt v přírodě odpovídám ne.”

Mgr. Lenka Kohoutková, Centrum provázení Dětská klinika FNHK

Asi si dovedu představit, že by lektor, terapeut, odborník...mohl být zahrnutý v doporučovaných terapiích za úhradu od pojišťovny...některé pojišťovny již na psychoterapii přispívají. Nepředepisuje

ji lékař (ten ji může doporučit), klient si ji vyhledá a začne využívat sám...jen mu s úhradou pomáhá pojišťovna. Nebo si dovedu představit, že by nějaký "odborný průvodce" na les a přírodu působil v nemocnici...stejně jako ergoterapeut apod. a s pacienty chodil ven nebo jim naopak zprostředkoval zážitky na lůžku..

Mgr. Johana Pytlíčková, instruktorka Lesní mysli

Z hlediska evolučního vývoje člověka jsme my lidé žili drtivou většinu historie v úzkém propojení s přírodou. Až v posledním zlomku času se člověk přemístil z přírody do města a nechal svým životem prostoupit konzumnost a materialismus, zatímco se odpojil od přírody a s tím ruku v ruce i od své duše. Není proto k podivu, že dochází k neustálému nárůstu nemocí, zejména duševních. Současně ale přibývají vědecké studie, které dokazují, jak obrovský vliv má příroda na naše zdraví. Proto pevně věřím v to, že by se v budoucnu příroda mohla stát jednou z oficiálních léčebných či alespoň preventivních metod spadajících do systému českého zdravotnictví. Po počátečních výdajích státu potřebných k získání financí na zařazení tohoto nového projektu do zdravotnictví by byla nízkonákladovost "předepisování" trávení času v přírodě oproti hrazení nákladných farmaceutických léčiv jistě nespornou výhodou. Než se tak však stane, je ještě potřeba ujít kus cesty.

Ing. Tomáš Havel, terapeut

Je večer a já kladu si otázku, zda by pojišťovna měla finančně přispívat na terapie v přírodě. Mnoho vědeckých studií již prokázalo, že příroda má pozitivní dopad na fyzické i psychické zdraví člověka. V některých západních zemích lékař dokonce může předepsat pacientům přírodní terapii jako součást léčby. V Čechách se již pobyt v přírodě využívá v sociálních službách pro seniory, lidi se zdravotním nebo mentálním postižením. Nabízí se tedy automatická odpověď?! Přemýšlím, co je v tomto tématu klíčové. Peníze? O ty jde jen okrajově... Usínám a zdá se mi sen: Na startu velkého závodu, který vede výjimečným přírodním územím, stojí natěšená běžci. Zazní startovní signál a všichni se kvapem vrhnou do krajiny. Běží, před nimi se otvírají nádherné scenérie a kolem nohou září barevné květiny. V cílové rovině stojí žena, která se ptá přibíhajících: Jak sis užil přírodu? Co jsi viděl a cítil? Co to s tebou dělalo? Závodníci však nedokážou odpovědět a tak je vrací na trať, protože bez této klíčové odpovědi nelze závod dokončit... Terapie v přírodě je v Čechách mladý obor, o němž nemá veřejnost velké ponětí. Někdy je ve vztahu k ní přítomná nedůvěra, nebo obavy, jestli to není jen další spirituální technika s nejasným dopadem. V mém snu vrací žena závodníky k důležitému aspektu, k něčemu, co je v běžném shonu přehlíženo. To klíčové na spolupráci s pojišťovnami, je že do oboru přírodní terapie přináší institucionální oporu, mandát, který pomůže upozornit na přínos a kvalitu tohoto přístupu a tím ho zpřístupnit veřejnosti, etablovat ho jako regulární nástroj pro péči o zdraví člověka.

Mgr Miroslav Mira, vzdělávání v oblasti nordic walking

My máme s nordic walking a pojišťovnami velmi dobré zkušenosti. Pro pojišťovny by nabídka cest do lesa s průvodcem mohla být možností, jak rozšířit svoje portfolio a nabídnout lidem něco nového a hodnotného. Vidím, že lidé možnosti proplácení pojišťovnami využívají poměrně často - zejména pro pravidelné kondiční lekce, které je motivují k pravidelnosti. Při pravidelných lekcích vzniká nová hodnota v podobě dobrého návyku, který lidem zůstává. Navíc vracet lidi do lesa znamená velkou podporu člověka 21. století neb míň a míň času dnes trávíme na čerstvém vzduchu a slunci, což je základní předpoklad zdraví.

Doc.Ing. Jitka Fialová, MSc., Ph.D., Mendelova univerzita v Brně

Lesy jsou jedinečným prostorem, kde může člověk zregenerovat fyzicky i duševně. Lesní prostředí je velmi různorodé a každý lesní porost může na člověka působit jinak (nejen jehličnaté, listnaté a smíšené, ale také

borové, dubové, bukové a další). Stromy vylučují do ovzduší látky, které nám mohou pomáhat lépe dýchat (látky hojně využívané například v aromaterapii), pomáhají nám při virových i bakteriálních onemocněních tím, že potlačují viry a bakterie, nebo mohou například zvyšovat nebo snižovat náš krevní tlak. Proto je myšlenka předepisování nebo doporučování pobytu v lese odbornými lékaři opravdu zajímavá a dobrá. Je ale nutné vždy dopředu vědět, jakým onemocněním člověk trpí, a předepsat pobyt v lesním porostu pro to vhodné. Každý má možnost vstupovat do lesů na vlastní nebezpečí, ale má také povinnost dodržovat určitá omezení a zákazy. O tom, jaká pravidla je potřeba mít na paměti, může veřejnost při programech informovat právě vzdělaný průvodce.

Mgr. Adam Táborský, psychoterapeut

“Rozumím obezřetnosti ze strany pojišťoven. Domnívám se, že by bylo možné přinejmenším zahájit diskuzi mezi pojišťovny a poskytováním služeb, které zařazují přírodu do péče o sebe, o své zdraví nejen fyzické, ale i duševní. Záměrem není pojišťovny vysávat, ale rozšířit dostupnost skupinám, kterým se péče nedostává a které si jí nemohou dovolit. Podobně jako jsou v rámci psychoterapie jednotlivými pojišťovny poskytovány různé příspěvky, tak si dokážu představit podobný přístup i v oblasti využívání přírody. Odlišnost v přístupu, robustnosti výzkumů i historii a tradici disciplín si uvědomuji. Proto dalším krokem může být zaměřit se na nějaký pilotní program v rámci zdravotnictví, třeba psychiatrické nemocnice. Otevřít téma tvorby kódů a následné vykazování, ověření tohoto systému může vyžadovat více času, ale bylo by dobré začít, abychom v tomto ohledu za západními zeměmi příliš nezaostávali, a proto bych alespoň diskuzi zahájil. V rámci diskuze se pak může vydefinovat místo, kde začít, jestli v rámci prevence, jestli u ohrožených skupin samoživitelů, seniorů či jestli u osob s duševním onemocněním.”

### Závěrem

V zahraničí se snaží nacházet cestu, jak lidi navrátit zpět do svého přirozeného prostředí. U nás takto přemýšlet zatím pouze začínáme a tedy je čas na kladení si otázek a hledání odpovědí. Co by mohly být přínosy a jaká “proti” tohle téma “Předepisování - doporučování přírody doktory a eventuelně hrazené pojišťovny...” obsahuje?

PRO - Na možnost dopřát si les i s nabídkou nějaké vnitřní práce díky různým druhům přístupů (lesní terapie, lesní lázeň, lesní mysl, ekoterapie, terapie divočinou) by dosáhli i ti lidé, kteří nemají finanční prostředky a nemůžou si to dovolit. Stát, firmy, zdravotní pojišťovny by těmito preventivními programy ve své nabídce mohli ušetřit peníze. Levnější je určitě prevence než následné řešení nemocí. Autorita doktora a jeho doporučení nacházet pravidelně cestu do lesa by mohla pomoci.

Doktor by mohl na základě svého vlastního rozhodnutí doporučovat, ale ne předepisovat. “Minineschopenka”, tedy čas v pracovní době vyhrazený na toulku přírodou (ať už s průvodcem či bez) by mohl zabránit dlouhodobým pracovním absencím. Nad rámec již napsaného dlouhodobě utvářený vztah k lesu, přírodě vede určitě k většímu zájmu o to, co se tam děje a potřebě ochrany. V případě cest do lesa s průvodcem v přiměřeně velké skupině si les mohou dopřát i lidé, kteří mají strach jít do lesa sami. Setkání naživo má v dnešní době další přidanou hodnotu.

PROTI - ne každému je v lese dobře a ne pro každého je to prostředí, kde si odpočine. Les “na předpis” by se mohl stát svým způsobem dalším cílem konzumního způsobu života, bez toho, aniž bychom vraceli lesu něco zpět. Předpis doktorem by opět zůstal v pojetí “něco se mnou udělejte” (dejte mi prášek, předepište mi nějakou proceduru...), místo způsobu uvažování: “co mohu udělat já pro své zdraví?” a aktivního přístupu ke zdraví. Mohl by se zvýšit nápor na příměstské lesy tak, že by to pro les a jeho vlastníky mohlo být kontraproduktivní.



Věřím, že otevřít téma pro diskusi a zkoumání různých úhlů pohledu a zapojení různých odborníků do diskuze může být prvním krokem, jak se posunout dál a najít cestu, která bude dobrá jak pro nás lidi, tak pro přírodu. Můj názor se od velkých pochyb (předepisování přírody doktory nebo alespoň doporučení) při bližším zkoumání a debatách posunul do oblasti "ANO" - stojí za to tomu věnovat čas, úsilí a hledání cesty vpřed.

Pokud byste si chtěli vyzkoušet a udělat názor na to, co nabízí cesty do lesa s průvodcem a jak se liší od toho vyrazit do lesa sám, 8. - 10.9.2023 proběhne u Brna festival přírodní terapie Ven dovnitř. Setkání bude postavené na představení jednotlivých směrů přírodních terapií, které v ČR existují a vzájemném sdílení a síťování. V mezičase můžete zavítat do lesa s instruktorem Lesní mysli ([www.lesnimysl.cz](http://www.lesnimysl.cz)) nebo vyzkoušet lesní terapii (<https://lesniterapie.cz>) a udělat svou vlastní zkušenost, která vás posune třeba dál i v náhledu na celé téma.