



## La Unitat d'hospitalització de Salut Mental Infantojuvenil de l'Hospital de Mataró compta amb un hort terapèutic

- L'horticultura utilitzada en programes de teràpia es converteix en un vehicle per treballar aspectes cognitius i habilitats socials.
- L'objectiu és que els pacients puguin gaudir-ne i cuidar-lo com a part del seu procés curatiu.

La Unitat de Salut Mental Infantojuvenil de l'Hospital de Mataró compta, des de fa sis mesos, amb un hort terapèutic, un projecte que ofereix als infants i joves ingressats una activitat dirigida diferent amb beneficis directes per a la seva salut mental i física. L'objectiu és que els pacients puguin gaudir-ne i cuidar-lo com a part del seu procés curatiu.

El projecte ha estat iniciativa dels propis professionals del servei i l'hort s'ha instal·lat en el pati intern de la unitat, un espai que fins ara no tenia cap ús.

**Beneficis de l'horteràpia.** L'horticultura utilitzada en programes de teràpia i rehabilitació dirigits per terapeutes, es converteix en un vehicle per treballar, sobretot, aspectes cognitius i habilitats socials. Així, contribueix a desenvolupar o recuperar l'autonomia personal dels pacients, integrant l'aprenentatge d'habilitats bàsiques, millorant el funcionament físic i cognitiu, abordant habilitats socials i incorporant hàbits de vida saludables per aconseguir el benestar físic i mental.

Els beneficis que ens aporta la teràpia hortícola es poden dividir en 4 grups:

- cognitius: capacitat de concentració i atenció, creativitat, memòria i resolució de problemes
- psicoemocionals: autoestima, estat d'ànim, reducció de l'estrès i de les conductes agressives, maneig de les emocions, paciència i control de la frustració
- físics: equilibri, força, destresa i motricitat
- socials: cohesió de grup, interacció i integració social

**Formació específica.** Per iniciar aquest projecte, dos professionals de Salut Mental s'han format específicament en horticultura terapèutica. També s'ha comptat amb el coneixement personal en temes de pagesia d'un dels membres de l'equip.

L'objectiu a mig termini és donar-li més pes a aquest projecte dins la teràpia, integrant l'hort en el dia a dia dels pacients ingressats i en les activitats de l'Aula Hospitalària. Per això, es continuarà formant al personal de l'equip en col·laboració amb l'Associació Espanyola d'Horticultura i Jardineria Social i Terapèutica.

El **Consorci Sanitari del Maresme** es una entidad pública formada por el Servei Català de la Salut, el Ajuntament de Mataró y el Consell Comarcal del Maresme, que gestiona el Hospital de Mataró, el Antic Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena, la Residència Sant Josep, y las áreas básicas de Mataró Centre y Cirera Molins (a Mataró) y la de Argentona.