

- **Organización**

Hospital Nacional de Paraplégicos
Finca la Peraleda s/n
Toledo 45071

- **Persona de contacto**

Cristina Vicente Pulido
650912817 /925247724
cvicente@sescam.jccm.es
Toledo

- **Título del proyecto**

La huerta del hospi

- **Autor**

Cristina Vicente Pulido

- **Área temática a la que se presenta**

Humanismo Participativo

- **Resumen ejecutivo del proyecto**

El Hospital Nacional de Paraplégicos no funciona únicamente un centro de curación, sino como un entorno de aprendizaje y muchas veces como un nuevo hogar para los pacientes y sus familiar, puesto permanecen ingresados largas temporadas. La lesión medular produce una serie de cambios en la vida cotidiana de los pacientes, y desajustes sociales, familiares, emocionales y educativos (abandono de hogar, escuela, familia, trabajo) y adaptación a la nueva situación. Todos estos cambios dan lugar en muchas ocasiones a una tendencia al desencanto, pasividad y aislamiento de los pacientes, que han visto modificada su vida.

Para ayudar en el proceso el Hospital realiza iniciativas para que la lesión sufrida sea lo menos traumática posible, y puedan llevar un desenvolvimiento en la vida diaria. Por ello, el Servicio de Rehabilitación Complementaria ha tenido como iniciativa la creación de un **Huerto Inclusivo “la huerta del hospi”** en las instalaciones del Hospital, que permita ofrecer una actividad de ocio saludable, que suponga un respiro familiar y persona. La creación de este huerto es una alternativa a la terapia rehabilitadora y un modo de desconexión para los pacientes, suponiendo también un ámbito de formación en el campo y la más importante, actividad como formación en el ámbito de la botánica.

El proyecto tiene como objetivo ofrecer un recurso comunitario mediante la creación de huerto inclusivo para los niños y los familiares, a través del cual se logre dinamizar la estancia para que afronten el proceso de hospitalización en las más favorables condiciones, y alcanzar una calidad de vida óptima.

Es un proyecto inclusivo, accesible y acorde con el medio ambiente, en un entorno natural, a las orillas del Tajo, que contribuye a animar, alentar, crear y aprender.

• Proyecto

1. FUNDAMENTACIÓN
2. SUJETOS BENEFICIARIOS
3. LOCALIZACIÓN
4. OBJETIVOS
 - 4.1. OBJETIVO GENERAL
 - 4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
 - 4.3. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS
5. METODOLOGÍA
6. ACTIVIDADES
7. TEMPORALIZACIÓN
8. RECURSOS
9. EVALUACIÓN
10. DIFUSIÓN DEL PROYECTO

1. FUNDAMENTACIÓN

La incidencia mundial de la Lesión Medular (LM) varía entre 10,4 y 83 habitantes por millón por año. Una tercera parte de estas lesiones son a nivel cervical, tetraplejas y, en cuanto a la severidad, el 50% de las lesiones medulares son completas. En España, la incidencia varía entre 12,1 y 13,1 habitantes por millón, con una edad media de lesión de 41.8 años y con mayor incidencia en hombres que en mujeres. La prevalencia de LM se estima en 350-380 casos por millón de habitantes, siendo más frecuentes a nivel torácico (42.7%), siguiendo las lesiones cervicales (38.5%). La mayor parte de los pacientes con LM desarrollan al menos una complicación clínica, relacionada con la pérdida de control muscular, sensibilidad y función autónoma por debajo del nivel de la lesión. En este contexto, uno de los objetivos de la rehabilitación es lograr en el paciente el máximo nivel de independencia en la realización de actividades de la vida diaria (AVD).

Los pacientes que ingresan en el Hospital Nacional de Parapléjicos de Toledo cuentan con una situación especial y común en todos ellos: tienen una lesión medular que les va a derivar en una discapacidad física con la que van a tener que aprender a vivir el resto de su vida.

En este proceso de aprendizaje, afrontamiento de la lesión y adaptación al cambio, el hospital se convierte en el lugar más cercano para relacionarse con los demás y compartir experiencias personales y profesionales.

Es este ámbito el Servicio de Rehabilitación Complementaria juega un papel fundamental al desarrollar funciones que cumplimentan el tratamiento médico atendiendo a los aspectos mencionados, se encarga técnicamente de su aplicación, de esta manera se constituye a una mayor independencia, participación social y mejora de la calidad de vida del lesionado medular durante el periodo de hospitalización y tras su alta médica.

Nuestro centro no funciona únicamente un centro de curación, sino como un entorno de aprendizaje y muchas veces como un nuevo hogar para los pacientes y sus familiar, puesto permanecen ingresados largas temporadas. La lesión medular produce una serie de cambios en la vida cotidiana de los pacientes, y desajustes sociales, familiares, emocionales y educativos (abandono de hogar, escuela, familia, trabajo) y adaptación a la nueva situación. Todos estos cambios dan lugar en muchas ocasiones a una tendencia al desencanto, pasividad y aislamiento de los pacientes, que han visto modificada su vida.

La huerta del hospi

Para ayudar en el proceso el Hospital realiza iniciativas para que la lesión sufrida sea lo menos traumática posible, y puedan llevar un desenvolvimiento en la vida diaria. Por ello, el Servicio de Rehabilitación Complementaria ha tenido como iniciativa la creación de un **Huerto Inclusivo “la huerta del hospi”** en las instalaciones del Hospital, que permita ofrecer una actividad de ocio saludable, que suponga un respiro familiar y persona. La creación de este huerto es una alternativa a la terapia rehabilitadora y un modo de desconexión para los pacientes, suponiendo también un ámbito de formación en el campo de la y la más importante, actividad como formación en el ámbito de la botánica.

2. SUJETOS BENEFICIARIOS

Los beneficiarios del proyecto son niños hospitalizados y ambulatorios del Hospital Nacional de Parapléjicos con edades comprendidas de 3 a 21 años. Aunque este proyecto también está abierto para el resto de pacientes que quieran colaborar y ayudar a los niños con el huerto, sus familiares y profesionales, así como visitantes y acompañantes.

Asimismo, también se contempla como beneficiarios a los familiares o visitantes de los pacientes (hermanos/as, primos/as, amigos/as...), y los familiares o visitantes de las personas que se encuentran recibiendo algún tratamiento en el Centro (hijos/as, sobrinos/as,...) y los diferentes profesionales del ámbito médico e investigador.

A partir de una estimación de dos beneficiarios indirectos por paciente ingresado en régimen de hospitalización en el Hospital Nacional de Parapléjicos, y considerando una media anual de un total de 1200 ingresos, el número estimado de beneficiarios indirectos sería de 2.400.

3. LOCALIZACIÓN

El proyecto de la Fundación Nacional de Parapléjicos y se llevará a cabo las instalaciones del Hospital Nacional de Parapléjicos, situado en Finca la Peraleda s/n (Toledo).

Concretamente estará ubicado en los jardines del recinto hospitalario, en un espacio adaptado y cómodo para los pacientes, donde pueda acceder tanto en silla de ruedas como en cama.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Conseguir que los niños se integren en actividades normalizadoras, pudiendo en su tiempo libre disfrutar de una nueva actividad que les ayude a relacionarse y evadirse de una etapa tan dura como

La huerta del hospi

es la recuperación de una lesión medular, evitando que decaiga el estado anímico del menor y su rehabilitación puede ser afectada. Además se busca propiciar que los familiares que acompaña al paciente puedan disfrutar de momentos de respiro, reduciendo el estrés y la ansiedad.

El proyecto tiene como objetivo ofrecer un recurso comunitario mediante la creación de huerto inclusivo para los niños y los familiares, a través del cual se logre dinamizar la estancia para que afronten el proceso de hospitalización en las más favorables condiciones, y alcanzar una calidad de vida óptima.

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Crear un espacio de ocio saludable para los niños.
- ✓ Paliar la ruptura con el medio social haciendo más agradable la estancia en el hospital.
- ✓ Crear un clima para propiciar las relaciones humanas entre los chavales y familiares evitando situaciones de aislamiento y soledad y propiciando un equilibrado proceso de socialización.
- ✓ Contribuir a alentar, animar, despertar inquietudes, hacer brotar la creatividad y sensibilidad dentro del ámbito del medio ambiente.
- ✓ Reducir el desajuste personal, emocional y social que implica la hospitalización y la lesión.
- ✓ Desarrollar y entrenar habilidades laborales, incrementando además la conciencia ecológica.
- ✓ Incentivar modos de relación respetuosa con la tierra, incorporando criterios ecológicos en el cultivo de la misma.
- ✓ Fomentar la inserción sociolaboral con las personas que trabajan la huerta.
- ✓ Mejorar la movilidad, la capacidad psicofísica y la sociabilidad.
- ✓ Desarrollar el interés por el cultivo de huertos para el autoconsumo. Aumentar los círculos sociales al colaborar y participar a otros pacientes.

5. METODOLOGÍA

La metodología de desarrollo tendrá un carácter flexible y abierto. Los pacientes y

La huerta del hospi

familiares podrán realizar propuestas de actividades relacionadas con la botánica, involucrando así a las personas en este gran proyecto. Los niños y familiares podrán crear su propio huerto dentro del Hospital, asimilado a la creación de un pequeño espacio en su nuevo “hogar”

- ✓ Los objetivos, contenidos y organización de las actividades de forma flexible y no rígidamente, de manera que respondiendo a las necesidades del grupo, según las características del momento.
- ✓ Los pacientes y familiares se convertirán en profesores dentro del huerto, cada uno expondrá sus conocimientos y experiencia en la botánica.

Los principios metodológicos y estrategias a utilizar en el huerto inclusivo, son los siguientes:

- ✓ Las actividades dirigidas a los pacientes: se trabajará la normalización, información/formación y actividades grupales y participativas.
- ✓ Las actividades internas del equipo: reuniones conjuntas donde se podrán en común los logros o no logros de cada parte, se elaboran materiales, se toman decisiones, se evalúa.
 - Coordinación interna.
 - Coordinación externa.

PARTICIPANTES

Se formará grupos de pacientes y se impartirán clases didácticas, donde se podrán formar y adquirir conocimientos que después serán puestos en práctica.

Los usuarios estarán divididos por tareas:

- ✓ **Grupo de Jardinería Básica** para tareas mecánicas y sencillas como la preparación y limpieza de la tierra, la siembra con supervisión, el regadío y la recogida de frutos.
- ✓ **Grupo Jardinería Avanzada** para tareas más complejas y dedicadas como la compra de semillas y productos hortelanos, el cuidado del cultivo y el fruto, el uso de herramientas y materiales complejos, entre otros.

6. ACTIVIDADES

ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL HUERTO CON LOS PACIENTES.

I) Actividades propias del otoño:

Descripción de la actividad:

- Preparación del terreno y siembra.
- Recogida de hojas.
- Eliminación de malas hiervas.
- Riego.
- Recogida de frutos.
- Siembra del huerto de invierno.
- Preparación del vivero de árboles.

II) Actividades propias del invierno:

Descripción de la actividad:

- Riego: con manguera y regadera.
- Eliminación de malas hiervas.
- Recogida de hojas.
- Recogida de frutas y verduras: aceitunas, naranjas, rábanos, coles, lechugas, brócoli, calabacín.
- Preparación del vivero de plantas y árboles del huerto y ornamentales para la primavera: trabajar la tierra, abono y sembrado.

II) Actividades propias de la primavera:

Descripción de la actividad:

La huerta del hospi

- Preparación del terreno donde irá ubicado el huerto de primavera-verano: roturación del terreno y abonado.
- Siembra de plantas: tomates, berenjenas, pimientos, pepinos, melones, alubias y patatas.
- Encañamiento.
- Enmacetamiento de las plantas de ornamento.

IV) Actividades propias del verano:

Descripción de la actividad:

- Eliminación de malas hiervas.
- Riego.
- Recogida de frutos.

7. TEMPORALIZACIÓN

La temporalización es de carácter anual, con la posibilidad de poder permanecer más tiempo, ya que cuando este implantado el huerto y con las herramientas y materiales conseguidos se puede continuar con dicho proyecto.

La elaboración del proyecto será flexible, adaptado a los horarios y circunstancias concretas de los niños y los familiares, colaborativa y participativa (trabajando en equipo por parte de todos los agentes implicados) y asuntivo con las líneas generales marcadas por la Dirección del HNP.

8. RECURSOS

RECURSOS HUMANOS

- ✓ Monitores del HNP.
- ✓ Voluntarios/as experimentados en jardinería.
- ✓ Monitor de jardinería.

La huerta del hospi

RECURSOS MATERIALES: 2000 €

MATERIALES
- Mesas adaptadas para sembrar.
- Motocultores.
- Pala y paletinas: utilizada para excavar o mover materiales
- Manguera y grifo.
- Martillo, horca y macetas.
- Azada, guías, rastrillo.
- Regadera: para regar las plantas.
- Tijeras de podar: para cortar aquellas plantas que no nos sirvan o que se salgan del huerto e impida que crezcan el resto.
- Guantes: para protegernos las manos mientras trabajamos. Es imprescindible que hagamos uso de ellos para que al utilizar las herramientas anteriores no nos hagamos daño.
- Cubos: Utilizaremos el cubo como recipiente para poder meter líquidos o replantar alguna planta que no haya salido como esperábamos.
- Escardilla: para arrancar las malas hierbas de raíz y remover la tierra.
- Cucharas y trasplantadoras: Para cavar con precisión en espacios pequeños.
- Semillas y raíces.
- Sustrato.
- Cuerdas y plantones.
- Riego automático: tuberías (tubo, empalmes), grifitos de goteo y programador para el riego.

9. EVALUACIÓN

Se realizará una evaluación continua, basada en una observación directa y participante de las clases prácticas que se vayan realizando. También se llevará a cabo una evaluación global después de ciertos periodos de tiempo que se realizará al cambiar de estación de año, además de una evaluación final.

Se llevará a cabo un continuo feed -back con el fin de ver la marcha del funcionamiento del huerto y la posibilidad de introducir modificaciones si fuera necesario. Para esto se recogerán las opiniones de los pacientes acerca de las actividades realizadas en cada sesión para ver si les interesan, si les parece buena la metodología...

Utilización de fichas de evaluación en cada actividad, en las que se registrará la asistencia, participación...

Se realizarán entrevistas puntuales con algunos pacientes si se viera necesario o si ellos lo pidieran, con el fin de ayudarles e integrarles.

El primer y último día de clase se pasará un cuestionario para conocer sus intereses y necesidades y para comprobar si este proyecto les ha ayudado en algo o ha cumplido sus expectativas.

Todos los objetivos y actividades podrán ser modificados atendiendo a las necesidades de los pacientes, pero siempre respetando la esencia del proyecto y la filosofía que se ha planteado.

10. DIFUSIÓN DEL PROYECTO

- **MEDIOS DE COMUNICACIÓN:** Contamos con una estrecha relación con medios de comunicación generalistas de prensa, radio, TV e internet, nacionales, regionales y locales. Además divulgaremos nuestra actividad a medios especializados en discapacidad.

- **WEB DE LA ENTIDAD:** www.infomedula.org
- **REDES SOCIALES:** Realización de contenidos: Twist, fotos, vídeos, etc. en nuestras redes:

- www.facebook.com/hnparaplejicos
- Twitter: @HNparaplejicos
- Instagram: @HNparaplejicos

La huerta del hospi

- Youtube: www.youtube.com/user/infomedulaTV

- ACTOS Y EVENTOS: Presentación del proyecto HUERTO INCLUSIVO. Reportajes de los pacientes trabajando en el huerto ...

- PUBLICACIONES INSTITUCIONALES: Tenemos una revista llamada Infomédula que dedicará varios reportajes sobre las actividades de HUERTO INCLUSIVO, desde su fase previa hasta el balance final, pasando por las numerosas actividades que se lleven a cabo.

- MATERIALES DEL PROYECTO (FOLLETOS, PUBLICACIONES, CARTELES...): Además del trato directo con los pacientes y familiares, realizaremos cartelería, que distribuimos estratégicamente en los tabloneros del centro, además de folletos, intranet y recursos similares para dar a conocer el proyecto y captar participantes.