

quando il paesaggio fa bene alla salute



insignito nel 2012 del marchio ufficiale, il parco naturale del giura argoviese (Jurapark Aargau) è uno dei 16 parchi naturali regionali della svizzera. nell'ambito di un progetto NPR, il parco si è trasformato in una regione del benessere della quale possono usufruire, oltre che le persone in cerca di svago e gli sportivi, anche i pazienti delle cliniche di riabilitazione della zona. un altro aspetto interessante riguarda il valore aggiunto che i fornitori dei nuovi servizi possono generare nella regione.

PIRMIN SCHILLIGER — LUCERNA

L'idea di dare vita al progetto NPR «Landschaftsmedizin im Jura-park Aargau» (eco-terapia nel Jurapark Aargau) è nata da uno studio condotto dall'Università di Berna per conto della Fondazione svizzera per la tutela del paesaggio e dei Medici per l'ambiente, secondo cui trascorrere del tempo a contatto con la natura migliora il benessere e la salute delle persone. Nel 2006, quando lo studio è stato pubblicato, in Svizzera non esistevano ancora offerte che sfruttassero realmente le potenzialità terapeutiche del paesaggio e il Parco naturale del Giura argoviese, all'epoca ancora in fase embrionale, non faceva eccezione, pur essendo la più vasta area naturale compresa tra Zurigo e Basilea e possedendo indubbiamente i valori paesaggistici terapeutici evidenziati dallo studio.

«percorso dell'evoluzione» per escursionisti e pazienti con burn out

Oggi, a otto anni di distanza e grazie a un progetto NPR, si può davvero dire che nel Giura argoviese il paesaggio sia sinonimo di

salute. Nel frattempo, l'ecoterapia è entrata a tutti gli effetti nel piano di gestione del parco regionale, che si estende su un'area di 244 km² e abbraccia 29 Comuni. Come si è giunti a questo risultato? Il capo progetto NPR Daniel Schaffner, che ha seguito tutte le fasi organizzative, spiega: «Abbiamo messo a punto molte offerte e un ricco programma di eventi». Nella fase iniziale del progetto Schaffner ha vagliato la possibilità di instaurare una cooperazione con le cliniche di riabilitazione adiacenti al parco. In un secondo tempo, con la clinica Schützen di Rheinfelden e la RehaClinic di Bad Zurzach sono stati ideati nuovi elementi terapeutici per pazienti con burn out o affetti da dolore cronico, puntando sugli effetti benefici della natura e del paesaggio. Oggi i pazienti con burn out della clinica Schützen, ad esempio, possono rigenerarsi a contatto con la natura ripercorrendo l'evoluzione dell'universo. L'offerta comprende un nuovo percorso avventura aperto anche ai turisti di giornata, il cosiddetto «percorso dell'evoluzione», che si estende da Rheinfelden a Zuzgen e che conduce attraverso la storia dell'universo dal big bang a oggi. Ciascuno dei 14 km lungo i quali si snoda corrisponde a un miliardo di anni, per cui l'uomo vi compare solo negli ultimi centimetri. Con gli «esercizi di consapevolezza» i fisioterapisti e gli psicologi mostrano ai loro pazienti come rilassarsi e ritrovare la serenità nella natura. La terapia, che mira a risvegliare nelle vittime dello stress la consapevolezza per le cose semplici della vita, prevede anche la visita di una fattoria.

gestione del dolore, piante medicinali, nordic walking

In un'altra fattoria i pazienti con dolori cronici in cura presso la RehaClinic di Bad Zurzach seguono una terapia basata sul rilassamento nella quale assumono un ruolo attivo, ad esempio parteci-

pando al raccolto e svolgendo attività fisica per allenare strategie di gestione e controllo al dolore. Le attività in fattoria fanno parte del programma interdisciplinare contro il dolore volto al miglioramento della qualità della vita e della resilienza allo stress psicofisico. «Entrambe le collaborazioni si sono ormai consolidate. Ora, con altre cliniche, stiamo cercando di organizzare offerte simili per altri gruppi di pazienti», spiega Schaffner. Il Parco del Giura argoviese aspira a collaborare con le cliniche anche a livello di marketing. Il piano prevede inoltre che nella preparazione dei menù le cliniche utilizzino i prodotti regionali delle aziende agricole situate nel parco.

Tra le altre priorità dell'ecoterapia vi sono la prevenzione e la formazione nel campo della salute. A questo riguardo, sono state create nuove istituzioni e offerte nonché un ricco programma che comprende corsi, visite guidate, relazioni tecniche ed eventi speciali. Lo scorso anno, solo nel settore della formazione della salute, si sono svolti un'ottantina di eventi che hanno attirato più di 1100 partecipanti. Un'agricoltrice, ad esempio, ha allestito un orto di piante spontanee e mostra agli interessati come utilizzarle per preparare tisane, pietanze, unguenti e tinture curative. Un altro dei tanti sottoprogetti prevedeva il trasferimento dell'orto botanico dell'Università di Basilea da Witterswil SO a Zeiningen AG, all'interno del parco. Nel campo della prevenzione, invece, il Parco del Giura argoviese ha come partner l'associazione Kneippverein Fricktal e due associazioni di nordic walking. Da questa collaborazione è nato un percorso di nordic walking di ben 70 km, il più lungo della Svizzera, che attraversa villaggi, vigneti, pascoli e boschi regalando agli escursionisti splendidi scorci delle Alpi, del Giura e della Foresta nera.

1 compiti della direzione del progetto

I partecipanti al progetto «Landschaftsmedizin im Jurapark Aargau» si incontrano due o tre volte l'anno per scambiarsi idee ed esperienze. La direzione del progetto NPR coordina i temi di discussione e fa in modo che le idee non vadano perse ma si traducano in nuove offerte. Tra i compiti della direzione del progetto vi sono anche l'organizzazione del controllo qualità, il marketing e la comunicazione. Nel frattempo, l'ecoterapia nel Parco del Giura argoviese ha attirato l'attenzione dei media. «I nostri sforzi per

conferire al parco un'immagine salustica stanno gradualmente dando i loro frutti e l'opinione pubblica ne è sempre più consapevole», dichiara Schaffner.

Il progetto NPR «Landschaftsmedizin im Jurapark Aargau» avviato nel 2008 proseguirà fino al 2015. In questo secondo quadriennio (2012–2015) il budget disponibile ammonta a 150 000 franchi. Due terzi di questa somma provengono dalla NPR (e precisamente per metà dalla Confederazione e per metà dal Canton Argovia), un terzo dall'associazione promotrice Jurapark Aargau e dai fondi propri dei partecipanti. Schaffner e il suo team si sono proposti di raggiungere ancora alcuni obiettivi entro il 2015, cioè prima che il progetto giunga al termine. Tra le altre cose, vorrebbero stringere una collaborazione con le farmacie e le drogherie della regione, che potrebbero diventare importanti canali di vendita di una linea di prodotti per il benessere attualmente in fase di sviluppo. In futuro, saranno commercializzati bagni di fieno, saponi al miele, unguenti a base di erbe e rimedi naturali, tutti prodotti realizzati con materie prime provenienti dal parco. Ma per Schaffner l'obiettivo principale resta l'autofinanziamento delle attività che ruotano attorno all'ecoterapia anche oltre la scadenza del progetto NPR, quando i partecipanti dovranno essere in grado di restare sul mercato senza sovvenzioni e sostegni esterni.

A posteriori, Schaffner rileva che nel settore della salute vi è un'aspra concorrenza e il mercato è fortemente regolamentato. Le cliniche, ad esempio, devono ogni volta chiarire se questo o quel nuovo elemento terapeutico sia rimborsabile dalle casse malati. Inoltre, il concetto di ecoterapia – che magari va anche ripensato – continua a essere molto dibattuto. «In ogni singolo caso dobbiamo tracciare una frontiera chiara tra dimensione scientifica e dimensione esoterica», fa presente il capo progetto, decisamente orientato verso le scienze naturali. Non è ancora chiaro in che misura sia stato raggiunto l'obiettivo principale, ovvero creare nel Parco del Giura argoviese valore aggiunto supplementare grazie all'ecoterapia. Schaffner conclude: «Abbiamo cercato di quantificare e siamo giunti alla conclusione che nel 2013 è stato realizzato un fatturato di 150 000 franchi. Non siamo però in grado di stabilire chiaramente la percentuale di valore aggiunto». \\\

www.jurapark-aargau.ch

Nel giardino di piante medicinali di Zeiningen BL (sinistra); Gruppo di Nordic walking, Mettau AG (a destra)

Im Arzneipflanzengarten Zeiningen BL (links); Nordic-Walking-Gruppe, Mettau AG (rechts)

A gauche: jardin de plantes médicinales, Zeiningen (BL); à droite: groupe de Nordic Walking de Mettau (AG)



d KURZFASSUNG

wenn Landschaft gesund macht

Der Jurapark Aargau ist einer von 16 regionalen Naturparks in der Schweiz. Seit 2012 trägt er offiziell das entsprechende Label. Im Rahmen eines NRP-Projektes hat sich der Naturpark zu einer besonderen Gesundheitsregion entwickelt.

Die Idee für das NRP-Projekt «Landschaftsmedizin im Jurapark Aargau» lieferte eine Studie der Universität Bern im Auftrag der Stiftung Landschaftsschutz Schweiz und der Ärzte für Umweltschutz. Sie wies nach, dass sich der Aufenthalt in einer naturnahen Landschaft positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen auswirkt. Als die Studie 2006 veröffentlicht wurde, existierten allerdings noch kaum Angebote in der Schweiz. Inzwischen ist Landschaftsmedizin ein wichtiger Teil des Konzeptes für die Bewirtschaftung des 244 km² grossen Juraparks Aargau. Im Rahmen des NRP-Projektes wurden Kooperationen mit den an den Park angrenzenden Rehabilitationskliniken aufgebaut und Therapieelemente für Burnout- und Schmerzpatienten konzipiert. Zum Angebot der Klinik Schützen in Rheinfelden für Burnout-Patientinnen und -Patienten gehört zum Beispiel ein 14 km langer Erlebnispfad zum Thema «Evolution». Mit sogenannten «Achtsamkeitsübungen» zeigen Physiotherapeuten und Psychologen ihren Patientinnen und Patienten, wie sie sich in der Natur

entspannen und wieder neu «verankern» können. Auf einem Bauernhof finden chronische Schmerzpatientinnen und -patienten der RehaClinic Bad Zurzach Entspannung. Sie helfen bei Erntearbeiten und trainieren dabei Schmerzbewältigungsstrategien. Mit weiteren Kliniken sollen ähnliche Angebote aufgebaut werden. Weitere Schwerpunkte der Landschaftsmedizin im Jurapark Aargau sind die Gesundheitsbildung und -prävention. Allein im Bereich «Gesundheitsbildung» fanden letztes Jahr rund 80 Anlässe mit über 1100 Teilnehmenden statt.

Zwei- bis dreimal jährlich treffen sich die Beteiligten des Projekts «Landschaftsmedizin im Jurapark Aargau» zum Erfahrungsaustausch. Die Leitung des NRP-Projekts koordiniert in diesem Netzwerk die Themen und sorgt dafür, dass Ideen nicht verloren gehen. Aufgaben der Projektleitung sind auch der Aufbau einer Qualitätskontrolle sowie das Marketing und die Kommunikation.

Das 2008 gestartete NRP-Projekt läuft noch bis 2015. Für die zweite Vierjahresperiode steht ein Budget von 150 000 Franken zur Verfügung. Zwei Drittel davon werden über die NRP finanziert, für ein Drittel kommen der Trägerverein Jurapark Aargau und die Beteiligten mit Eigenmitteln auf. \\\

www.jurapark-aargau.ch

Unter folgendem Link finden Sie die vollständige Fassung dieses Artikels: www.regiosuisse.ch/regios

f SYNTHÈSE

quand le paysage guérit

Le Jurapark Aargau est l'un des 16 parcs naturels régionaux de Suisse. Il en porte officiellement le label depuis 2012. Un projet NPR a transformé ce parc naturel en une région de santé hors du commun.

L'idée du projet NPR «Landschaftsmedizin im Jurapark Aargau» (Médecine paysagère dans le Parc du Jura) est issue d'une étude de l'Université de Berne commandée par la Fondation suisse pour la protection et l'aménagement du paysage et par les Médecins en faveur de l'environnement. Cette étude démontrait qu'un séjour dans un paysage naturel a des effets positifs sur le bien-être et la santé de l'être humain. Lorsque l'étude a été publiée en 2006, il n'existait toutefois encore guère d'offres en Suisse. La médecine paysagère est maintenant une partie importante du concept de gestion du Jurapark Aargau, lequel s'étend sur 244 km². Dans le cadre du projet NPR, des coopérations ont été organisées avec les cliniques de réadaptation voisines du parc et des éléments de thérapie ont été conçus pour les patients en burn-out ou souffrant de douleurs. L'offre de la Clinique Schützen, Rheinfelden, pour les patients en burn-out inclut par exemple un sentier découverte de 14 kilomètres sur le thème de l'évolution. Des physiothérapeutes et des psychologues montrent à leurs patients comment ils peuvent se détendre dans la nature et se

«réancrer» par des exercices d'attention. C'est dans une ferme que se détendent les patients de la RehaClinic de Bad Zurzach souffrant de douleurs chroniques. Ils aident aux travaux de récolte et entraînent des stratégies de contrôle de la douleur. Il est prévu de mettre sur pied des offres analogues avec d'autres cliniques. D'autres priorités de la médecine paysagère dans le Parc du Jura sont la formation à la santé et la prévention. Environ 80 manifestations ont eu lieu l'année dernière dans le seul domaine de la formation à la santé. Elles ont réuni plus de 1100 participants.

Deux ou trois fois par an, les participants au projet «Landschaftsmedizin im Jurapark Aargau» se rencontrent pour échanger leurs expériences. La direction de ce projet NPR coordonne les thèmes dans ce réseau et veille à ce que les idées ne se perdent pas. Les tâches de direction du projet comprennent également l'organisation d'un contrôle de la qualité ainsi que le marketing et la communication.

Lancé en 2008, le projet NPR se poursuit jusqu'en 2015. Il dispose d'un budget de 150 000 francs pour la seconde période de quatre ans. Deux tiers de ce montant sont financés par le biais de la NPR ; un tiers l'est par le biais de l'association responsable du Jurapark Aargau et des fonds propres des participants. \\\

www.jurapark-aargau.ch

Le lien suivant permet de consulter la version intégrale de ce article : www.regiosuisse.ch/regios-fr

