

Exploring the Five Senses with Herbs

Description

Clients will explore the five senses through various plant materials, focusing on texture, aroma, and sound to promote relaxation and mindfulness. They will experience different textures, inhale various herbs and flowers, and listen to the sounds of nature, such as rustling leaves, while engaging in mindful breathing exercises. Afterward, clients will reflect on their experiences, discussing which sensory elements they found most soothing. A conversation about how sensory experiences influence relaxation and stress reduction will follow, and feedback will be collected on the activity. This nature-oriented exploration aims to enhance mindfulness and provide stress relief.



Therapeutic Goals

- **Cognitive/Intellectual:** Use critical thinking and clues to identify herbs
- **Physical:** Pass items, prepare tea
- **Psychological/Emotional:** Relaxation and reminiscence
- **Sensory:** Stimulate taste, smell, sight, hearing, and touch
- **Social:** Cooperate and socialize in a group setting.

Materials:

- Small potted herbs: rosemary, mint, lavender, oregano, basil
- Paper bags with dried herbs-
- Iced/hot water
- Cups, napkins, wipes

Step-by-Step Procedure

1. Pre-session prep: Prepare herbs, dried bags, dip, and tea.
2. Introduction: Introduce the five herbs and explain the use of all five senses.
3. Exploration: Participants see, touch, and smell fresh herbs.
4. Sensory Challenge: Use your sense of smell to guess dried herbs in labeled bags. Shake to hear rustling.
5. Tasting: Distribute dip and tea to engage taste and smell. Discuss sensations.

Safety Considerations:

- Know all herbs used; avoid toxic plants
- Confirm dietary restrictions and allergies
- Do not administer thickeners.
- Consider using plastic pots and alternative food items

Accessibility & Modifications:

It is effective with seniors, including those with advanced dementia. It can be adapted for people with sensorimotor challenges or other populations. Tasting components add universal appeal.

Additional Notes: This session can be a seasonal capstone celebrating herbs grown in a facility garden. Modify herbs and recipes based on regional preferences or garden availability. Involve staff and family in inclusive activities.

References

- Bae et al. (2021). Effect of horticultural therapy in dementia care
- ElderGrow: 5 Senses Kit
- Fleming, L. (2022). Taste in HT
- Harankhedkar, M. (2020). Five Senses, Five Herbs
- Heród et al. (2022). Therapeutic horticulture in geriatric care

خطة نشاط العلاج البستاني: استكشاف الحواس الخمس بالأعشاب

وصف النشاط

سيستكشف المشاركون الحواس الخمس من خلال مواد نباتية متنوعة، مع التركيز على اللمس، والرائحة، والصوت لتعزيز الاسترخاء والانتباه الذهني. سيختبرون ملمسات مختلفة، ويستنشقون روائح أعشاب وزهور متنوعة، ويستمعون إلى أصوات الطبيعة مثل حفيف الأوراق، مع ممارسة تمارين التنفس الواعي. بعد ذلك، سيعكس المشاركون تجاربهم من خلال مناقشة العناصر الحسية التي وجدوها الأكثر تهدئة. ستتبع ذلك محادثة حول كيفية تأثير التجارب الحسية على الاسترخاء وتقليل التوتر، وسيتم جمع آراء المشاركين حول النشاط. يهدف هذا النشاط المستوحى من الطبيعة إلى تعزيز اليقظة الذهنية وتقديم تخفيف للتوتر.

التطبيقات العلاجية

- يُستخدم النشاط في مرافق رعاية الذاكرة لتحفيز الحواس، واسترجاع الذكريات، وتهذبة السلوكيات
- يمكن تعديله ليتناسب مع قدرات المشاركين (اللفظية أو غير اللفظية)
- يمكن أن يكون تويجاً لموسم زراعة الأعشاب في الحديقة
- مفيد أيضاً للأشخاص الذين يعانون من تحديات حركية أو حسية
- مناسبة لمجموعة واسعة من الفئات السكانية

الاعتبارات المتعلقة بالسلامة

- يجب على المنسقين معرفة النباتات السامة والتأكد من سلامة الأعشاب المستخدمة
- الحصول على موافقة مسبقة لتقديم الأطعمة/المشروبات
- الانتباه للحساسيات الغذائية أو التداخلات الدوائية
- عدم تقديم مواد تتطلب تعديل في القوام دون اختصاصي النطق أو العلاج الوظيفي
- استخدام أوعية غير قابلة للكسر عند الضرورة
- تقديم بدائل خالية من القمح أو الألبان إذا لزم الأمر

ملاحظات إضافية

- تم تطوير النشاط باستخدام أعشاب مزروعة في حديقة الفناء بالمرفق
- يمكن تعديل مكونات الشاي أو الغموس حسب الأعشاب المتوفرة أو المفضلة محلياً
- دعوة العائلة أو الطاقم للمشاركة في جلسة تذوق
- يمكن استخدام هذا النشاط كنشاط اجتماعي نهائي لموسم الزراعة



الأهداف العلاجية

إدراكي/عقلي: استخدام مهارات التفكير والتلميحات للتعرف على الأعشاب المجففة
جسدي: تمرير المواد بين المشاركين؛ تحضير الشاي
نفسي/عاطفي: استرجاع الذكريات والاسترخاء باستخدام الروائح المهدئة
حسي: تفعيل الحواس الخمس (الذوق، الشم، البصر، السمع، اللمس)
اجتماعي: التفاعل الاجتماعي والعمل الجماعي

المواد المطلوبة

أوعية صغيرة تحتوي على أعشاب طازجة إكليل الجبل، النعناع، اللافندر لأوريغانو، الريحان مع تسميات واضحة
أكياس ورقية تحتوي على نفس الأعشاب المجففة مع تسميات أسفل الكيس
ساخن أو متلج ماء
أكواب، مناديل، مناديل مبللة

خطوات التنفيذ

- تحضير الأعشاب الطازجة والمجففة مسبقاً، و الشاي
- تعريف المشاركين بالأعشاب الخمس واستخدام الحواس لاستكشافها
- تمرير الأوعية بالأعشاب الطازجة ليراها ويلمسها المشاركون
- تمرير أكياس الأعشاب المجففة لشمها والتعرف عليها دون النظر للتسمية
- تذوق الشاي بالأعشاب، والتحدث عن الانطباعات

- إجراء تمرين تنفس ومناقشة تأثير الحواس على الاسترخاء وتخفيف التوتر

- مشاركة الملاحظات الختامية وجمع التعليقات

References

- Bae et al. (2021). Effect of horticultural therapy in dementia care
- ElderGrow: 5 Senses Kit
- Fleming, L. (2022). Taste in HT
- Harankhedkar, M. (2020). Five Senses, Five Herbs
- Heród et al. (2022). Therapeutic horticulture in geriatric care