

## **Jó gyakorlat, az állat asszisztált aktivitás tapasztalatai a Sóstói Szivárvány Idősek Otthonában**

### **Miért pont kutya?**

A terápiás kutyák olyan állatok, amelyeket arra tanítanak, hogy békével tőrjék idegen személyek simogatását, ölelgetését, és még akkor se kapjanak oda, ha egy óvatlan kéz fájdalmat okoz nekik. A terápiás kutyák kiképzését a MATESZE (Magyar Terápiás és Segítőkutyás Szövetség Egyesület) által bejegyzett kiképző szervezet habilitációs kutyakiképzői végezhetik. Munkájukat a 9/2016 EMMI rendelet szabályozza.

Tudományosan is bizonyított tény, hogy az állatok simogatása, ölelgetése sokat javít az otthonot nyújtó ellátás lakóinak lelkiállapotán.

Az embernek egész életében szüksége van a simogatásra, az ölelgetésre, ezek a gesztusok serkentik az agyi endorfinoknak, a bonyolult szociális szabályzórendszerek meghatározó vegyületeinek a termelését. Az agyban felszabaduló endorfinoknak fontos szerepük van a jó közérzet kialakításában.

A terápiás kutyákkal foglalkozó idős emberek kevésbé hajlamosak a depresszióra, javul a kerengési rendszerük, helyreáll a vérnyomásuk, sőt még az élettartamuk is kimutathatóan nő-állítja Csányi Vilmos professzor és csapata az ELTE etológiai tanszékén végzett kutatások alapján.

Az emberi öregedés egyrészt a test működésében és felépítésében, másrészt a személy alkalmazkodásában bekövetkezett változások együttese. Nemcsak a test szerkezet és működése változik meg, hanem az embernek a társadalomban elfoglalt helyzete, a környezetbe való beilleszkedése is módosul. Átalakul az érzékelés és a mozgásképesség is. Idős korban a személyiség rugalmassága és az új iránti fogékonyságának igénye csökken. Az idős ember nehezebben változtat, jobban ragaszkodik megszokott dolgaihoz, tárgyaihoz, a megszokott személyekhez, lakóhelyéhez, stb. A személyiség egyes sajátosságai markánsabbá, sarkosabbá válnak. A rövid távú emlékezet gyengül, a tanulási készség és az érdeklődés csökken, illetve szelektívebbé válik. Az idősödő szervezetben mindezek mellé testi betegségek is társulnak, a szervezet bioritmusa megváltozik, alvászavar is jellemző. A szedett gyógyszerek mellékhatásai miatt gyakrabban léphetnek fel tudatzavarok, szív- és keringési zavarok. A kor előrehaladtával a szociális kapcsolatok beszűkülnek, a családi kapcsolatok meglazulnak, megváltoznak. Az addigi aktív életmód elsorvad, az örömforrások megfogyatkoznak, ennek következtében gyakoribb a depresszió.

### **A kezdetek**

2017-ben lettem habilitációs kutyakiképző az AURA Segítő kutya alapítványnál. Már tanulmányaim idején – személyes érintettségem lévén- felvetődött bennem, hogy jó lenne, ha

legalább egy családi napon bemutatathatnánk, mit is tudnak ezek a segítő kutyák, vigyünk egy újabb szint a Szivárvány Időotthon életébe. Amikor az Intézményvezető Úrral leültünk beszélgetni, akkor nagy nyitottsággal és érdeklődéssel találkoztam részéről. Tapasztalatai alapján sokan szeretnék magukkal hozni azokat az állatokat, akikkel a beköltözés előtt együtt éltek, de erre, sem a törvényi, egészségügyi és tárgyi feltételek nem adottak. Ezért még a családi napot megelőzően 2017. szeptember elején már megkezdődhettek az egyes osztályokon heti egy alkalommal a kutyás foglalkozások, képzett terápiás kutyákkal. Az első évben, Szabó Ágnes az AURA Alapítvány habilitációs kiképzője, terápiás felvezetője és két csodálatos kutyája Zizi (német juhász), és Csiga (labrador retriever) segítségével ismerkedtek meg a lakók a terápiás kutyák munkájával. Első perctől óriási volt az érdeklődés a lakók részéről. Senkit nem hagytak hidegen a kutyák. Lett közös beszédtema. Volt mit várni minden héten. A novemberi családi napon már mindenki ismerősként üdvözölte a kutyákat, szeretgették, beszéltek hozzájuk és meséltek a hozzátartozóknak is élményeikről. 2018 nyaratól dolgozom foglalkoztatóként az intézmény demens osztályán és viszem az állat asszisztált foglalkozásokat az egész intézményben. Terápiás tanuló kutyám, Mézi (magyar vizsla).

### **Céljaink voltak:**

A szociális kapcsolatok beszűkülésének megakadályozása, a feleslegesség érzésének csökkentése, a kommunikáció fejlesztése. Az idős ember szellemi-fizikai-lelki aktivitásának megtartása, karbantartása. Az idős személy egészségi állapotának fenntartása, egészségi állapotában bekövetkező romlás megállítása, lelassítása. Az idős ember aktivitásának fenntartása, mellyel megelőzhetők a mentális zavarok kialakulásai. Az egyéni aktivitás minőségének és mennyiségének növelése, az életút feldolgozásában való segítség. A legfontosabb azonban az örömteli együttlét, ahol a pillanatokat, a jelent pozitívan élhetjük meg közösen. Ezáltal erősödik a közösségi érzés, új kapcsolatok alakulhatnak ki. Sikerélményhez juttatás- differenciált feladat adás közben.

### **A folyamat**

Az otthonunk lakói a terápiák során először megismerték, megszerették a kutyákat. Eleinte csak jórészt passzívan figyelték- szórakoztatták őket a trükkök, mi mindent tudnak a kutyák-mennyire fegyelmezettek. Az első év főleg a kutyák és a felvezető számára volt megterhelő-hisz nagyon nehezen lehetett az ülő életmódból aktivitásra bátorítani az időseket. Sokszor olyan érzés volt, mintha cirkuszba, vagy állatsimogatóba vinnénk segítő kutyáinkat.

Lassan, fokozatosan kialakult a bizalom mind a kutyák, mind a felvezető között. Egy biztos, olyan érzelmi töltést adott a kutya, amely mellett nem lehetett elmenni szólanul. Előjöttek a régi emlékek és a hozzájuk kapcsolódó érzelmek - kinek pozív, kinek negatív. A hosszú távú memória előhívása ment könnyebben, mely az idősekre jellemző. Az emlékekről már lehetett beszélni, életútjuk újabb szegmenseibe avattak be. Természetesen a félelmeket és a tartózkodást komolyan vettük, tiszteletben tartottuk, ha valaki csak messzebről figyelte a foglalkozásokat

és örömmel tapasztaljuk, hogy a félelmek lassan feloldódtak- csökkent a távolság hónapról hónapra. Már rámosolyog a kutyára, szól hozzá, de még nem érinti meg, majd lassan bekapcsolódik a feladatokba. Első év után már kialakultak a kutya rajongók, akik már reggel az ajtó közelébe ültek, hogy minél hamarabb üdvözölhessék kis barátaikat.

Az első évben a heti egy kutyás foglalkozás volt, de egy – egy osztályra így is csak kb. 5 hetente került sor. Első év végére, már a bizalom és az örömteli együttlét kialakult. Tovább léphettünk. A cél, már az volt, hogy a kommunikáción túl a fizikai aktivitásukat is növeljük, valamint mentális állapotukban is legalább stabilizáció alakuljon ki, illetve a demens betegeknél a romlást lassítsuk. Ekkor már látszott, hogy a demens emberek és a pszichiátriai betegek állapota szemmel láthatóan pozitív irányba változik. Az intézmény kérésére a demens és pszichiátriai lakóknál heti egy alkalomra növeltük az állat asszisztált aktivitások számát 2018. augusztustól. A kutyás foglalkozásokat célirányosan építettem fel. Fő területek a szociális interakciók gyakorlása, emlékezet, figyelem fejlesztés, kommunikáció gyakorlása, metakommunikáció megfigyelése, finommotorika-, nagymozgások, szem- kéz, és szem láb koordinációs gyakorlatokból épültek fel. Mindezt úgy, hogy egyéni differenciálást használva, mindenkit sikerélményhez juttassak a játékos foglalkozás során.

A kezdő és záró kört, a kutya simogatást nyilván mindenki nagyon szereti. De eleinte bizonyfőleg a demens betegeknél már a bemutatkozás, kézfogás, a szemkontaktus felvétel, egy egyszerű mindennapi rövid beszélgetés is gondot okozott, hiszen nem használják. A kutya motiváció lett a mozgásra, sétára. A kutya kedvéért a járókeretet félre teszik-hisz így se simogatni, se sétáltatni nem lehet a kutyát. Egyre hosszabb és egyre bonyolultabb akadályokkal megtűzdelt pályákat alakítunk ki közösen. Van olyan lakónk, J. Mihály bácsi, aki mára büszkén mutatja, hogy járókeretet elhagyta és önállóan közlekedik. A memória játékok, - mi változott, javítják a rövid távú memóriát. A trükkök, feladatok kéz és hang jelzéseinek megtanulása, együttes előhívása segít a rövid és hosszú távú memória karbantartásában, a szem- kéz, szemláb koordinációban. A kutyával való apportos játékok- labda, kötél dobás-, adogatás, célba találás- segíti a szem- kéz koordinációját, a koncentráció képességet, figyelemmegtartását. Maga a simogatás, a kutya különböző eszközeinek érintése, megfigyelése a taktilis érzékelés és a belső emóciókat megmozgatja. A megszokott rítusok a foglalkozásokon biztonságot, egy- egy új, vagy nehezebb feladat újdonságot és kihívást jelent számukra. Egymás sikereinek nagyon tudnak örülni, mely segíti a mindennapokban is, egymás támogatását. Mézi a demens osztályunk kutyája lett. E. Ilonka néni számára, aki egyik kezét nem tudja használni és szégyenli, a kinézetét Mézi feltétel nélküli elfogadása, béna kezének megpusztilása a legnagyobb boldogság. Még a szülinapi kívánsága is az volt, hogy a kutya is ott legyen. Közös képük az ágya felé van kiakasztva. Azt tapasztalom, csökken a hospitalizáció, a depresszió, a szorongó idősök feloldódnak. A kutya felkelti érdeklődésüket, figyelmüket, társas kapcsolataik kiszélesedtek, nyitottabbakká, elfogadóbbakká váltak. A kutya jelenléte őszinte reakciókat, érzelmeket, gesztusokat vált ki az idősökből. Próbálkoztunk azzal is, hogy az ágyban fekvőknek is megmutatjuk a kutyát- itt is voltak, akik nagyon boldogan mosolyogtak, még ha beszélni már nem is tudtak hozzá, illetve igyekeztek megérinteni. Kedvelt minden osztályon az ejtőernyős játék- mely a kommunikáció beindításától kezdve, a szülinapi, egyéb ünnepi jókívánságokon át, egészen a labdagurításig, feldobálásig sok mindenre használható. Közösséget épít, egymásra

figyelést igényel, szem- kéz koordinációt fejleszt. A másiktól való gondoskodást szintén kiélhetik a lakók a jutalom falat adása során. Eleinte persze még meg kellett tanulni, hogy nem cukorkával etetjük a kutyákat. Ilyen alkalmakkor beszélgetünk a felelős állattartásról. De van a kutyának kedvenc nótája – amit ha elfárad, szívesen énekelnek neki. Nehezebb feladványokat lehet húzni a hámja zsebéből,- ami szintén finommotorika és mentális állapot megőrzését hivatott elősegíteni.

## **Eddigi eredmények**

Tapasztalatom szerint a leglátványosabb eredményt az enyhe fokú demenseknél és a pszichiátriai betegeknél értük el. Nyugodtabbak, jobb kedvűek lettek. Még a keveset, vagy zavartan beszélők is a kutyához fordulva értelmes, rövid mondatokat mondtak, szemkontaktust felvették. Fizikai-, mentális állapotuk stabilizálódott, sőt volt ahol látványosan javult.

Az intézményünk lakói kommunikatívabbak, együttműködőek és rugalmasabbak lettek. Képesek egymás sikereinek is örülni és támogatják egymást. Új ismeretségek alakultak ki. Többet mosolyognak. Fizikai aktivitásuk növekedett. Az eddig kitűzött célokat sikerült teljesíteni.

Az AURA Segítő Kutya Alapítvány nyíregyházi tanuló kutyái szintén bejárnak időseinkhez, így a különböző fajta és nevű kutyák és felvezetőik a taktilis érzékelésen túl a memóriát is karbantartják. 2019. márciusban intézményünk terápiás vizsga helyszíneként is szolgált, ahol 2 kutya és felvezetője sikeres vizsgát tett. Időseink segítették a kutyák és gazdáik terápiás vizsgára való felkészülését. Nagyon büszkék voltak magukra a vizsgán aktívan részt vevő lakók- még az akadálypályákat is bátran vették- zsámolyra fellépés, egyensúlyozó korongra rálépés, tornapadon sétálás. Gyakorlás közben magam is gyakran rácsodálkoztam mi mindenre képesek, ahhoz képest, hogy két évvel ezelőtt alig lehetett a saját székükből másik székre átszalogatni őket. Beszédaktivitásuk növekedett, fizikai aktivitásuk növekedett. Akiket a saját környezetükből másik terembe sikerült átvinni, a játékokba is sokkal aktívabban kapcsolódnak be.

Örömmel tapasztalom, hogy az intézményben szeretik és várják a kutyás foglalkozásokat. Ha nem jön a kutya érdeklődnek felőle, számon tartják. Elmondhatjuk ezek a segítő kutyák intézményünk életének részei lettek. De ami a legfontosabb, hogy megvalósul az örömteli együttlét és olyan rejtett emóciókat és aktivitást szabadít fel, melyre én magam sem számítottam.

Nyíregyháza, 2019. május 26.

Barkóné Csurka Ilona

szoc. munkás - habil. kutyakiképző