

INNOVATÍV JÓGYAKORLATOK TÁRHÁZA

Nyíregyháza-Városi Református Egyházközség az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program „Egyházi és civil szervezetek szociális közfeladat ellátásának támogatása” pályázati felhívásra benyújtott pályázata vissza nem térítendő támogatást nyert. Az EFOP-1.9.8-17-2017-00007 azonosítószámú projekt támogatásának mértéke az elszámolható összköltség 100%-a, 140,55 millió forint. A projekt az Európai Unió támogatásával valósul meg.



SZÉCHENYI 2020

A „Nyíregyháza-Városi Református Egyházközség szervezeti működés hatékonyságának növelése, nyújtott szolgáltatások minőségének fejlesztése” című projekt keretében megvalósítandó szakmai tevékenységek és szervezettefejlesztés a kedvezményezett fenntartásában működő szociális szakosított ellátást végző intézményeket érinti. A Kálvineum Idősek Otthona, valamint a Sóstói Szivárvány Idősek Otthona telephelyein elsődlegesen az intézményi munkatársak hatékonyabb munkavégzéséhez járul hozzá a projekt, de a szociális ellátást igénybevevők is minőségibb szolgáltatáshoz jutnak.

Cél a szervezet működési hatékonyságának növelése, valamint a szolgáltatás szociális szolgáltatás biztosításának minőségi javítása, szakmai együttműködések, valamint belső és külső kommunikáció fejlesztése

Jó gyakorlatok gyűjteménye

A jó gyakorlat (angolul best practice) egy módszer vagy tevékenység, amely olyan újszerű, építőjellelű megközelítéseket, technikákat tartalmaz, amely bizonyíthatóan vagy már bizonyítottan hozzájárul az adott intézmény minőségi színvonalának emeléséhez és más intézmények számára is átvehető példaként szolgálhat.

A jó gyakorlat adott szakmai kritériumoknak megfelelő innováció, szervezettefejlesztési gyakorlat, amely az intézmény szakmai és menedzsmentet érintő fejlesztőmunkáját az egyéni fejlesztési szintig pozitívan befolyásolja. Az átvett innováció a továbbiakban a felhasználók által is elismert szolgáltatásként képes működni, keresésének és implementációjának lényege tehát a sikeres adaptáció, a saját intézményi működésbe való beépítés.



A jó gyakorlatok összefonódnak a bench learninggel, hiszen a bench learning partnereknek olyan szervezetet kell választaniuk, amelyknél a használatban lévő jó gyakorlatok – ha a saját szervezetükre, ahhoz igazítva alkalmazzák – nagyobb teljesítményhez vezetnek.

Tapasztalatcserét segítő platform



A jó gyakorlatok gyűjteménye a pályázatban megvalósuló szakmai konzultációk, szakmai műhelymunkák előadás anyagait tartalmazza.

Forrás: <https://www.essity.com/>

<https://inda.info.hu/>



Szenvedélyünk, hogy segítünk

Motiváció ápolók és ápolók számára

Ápoló és gondozói szempontból is lényeges tényező a motiváció megőrzése. Az intenzív, emlékezetes élmények a közérzet javításával a gyógyulásra motiválnak.



Az ellátottak szociális kapcsolati hálójának megerősítése céljából a **családi napok** ösztönzőleg hatnak, az ellátottak és családjaik közti generációs kapcsolat kialakulására, erősítésére. Ilyenkor a közös élmények, amikre jó szívvel lehet visszagondolni, fontosabbá válnak a találkozások gyakoriságánál. Sakk, teke és csocsó házibajnokságok mellett a páciensek (állapotukhoz mérten) önállóan vagy családjukkal olyan, az intézményen kívüli programokon is részt vehetnek, mint a városnézés vagy a fürdőlátogatás.

A **kerti sütögetések** rendszeresítése, a **főző- és teakonyha kialakítása** és egyéb, sütés-főzésel összeköthető aktivitások engedélyezése a lakók számára fontos szerepet játszik az önállóságra nevelés mellett abban is, hogy a kezelt visszanyerje önbizalmát. A gondozottak ilyenkor a munka minden fázisában részt vehetnek, majd az elkészült ételt együtt fogyasztják el vagy ajándékba adhatják egymásnak ünnepek alkalmával.

A fekvőbetegekkel, inkontinenciával élőkkel és demenciával élő ellátottakkal foglalkozó intézmények jelentős előnyre tehetnek szert, ha folyamatosan keresik, milyen új, követendő példák bevezetésével tehetik élhetőbbé gondozottaik számára a mindennapi életet. Mindezzel nem csak az ellátottaknak kedveznek. A **dolgozók saját munkáját is megkönnyíti**, ha jókedvű, kiegyensúlyozott ápolókkal kell foglalkoznia, kellemes körülmények között.

Ehhez szükséges olyan példákat keresni, akik előttünk járnak a gondozás különböző területein. A 2019-es Szenvedélyünk, hogy segítünk pályázati kiírására érkező pályaművekből világossá vált, hogy az azokat megvalósítani kívánók szeme előtt határozott cél lebeg: a lakók ne érezzék úgy, hogy teljesen felfordult az életük.

A **motivált gondozott** szívesebben alakít ki szociális kapcsolatot, jobb a közérzete, kevesebb gyógyszerre lehet szüksége és tovább őrzi meg autonómiáját azoknál, akik belefásultak betegségükbe. A motiváció lehet szabadidős program, speciális foglalkozás vagy a hétköznapok élhetőbbé tétele. A beérkezett anyagokban számos példával találkoztunk az ellátottak és az őket ápolók motiválásával kapcsolatban.

A holland falu, ahol mindenki demens, de senki sem tud róla

A **holland Demenciafalu**, Hogeweyk egyértelműen követendő példát mutat a betegápolás és a gondozottak motiválásának tekintetében. A falu saját bolttal, fodrászüzlettel, kávézóval és színházzal rendelkezik, a lakók közérzetét és pihenési alternatíváit sok kiskert és zöldterület gazdagítja. Kocsik és buszok nem közlekednek a faluban, helyette biciklire pattanhat, aki szeretne. Az ellátottak 6-8 fős házakban, gondozóikkal együtt élnek, a lakóközösség összevágatásában pedig fontos szerepet játszik az ápolók érdeklődési köre (pl. a művészetkedvelőknél festmények vannak a falakon).

Hogeweyk-ben **25 féle szabadidős klub** működik, általánosan elmondható, hogy a bentlakók hasonló életet élhetnek, mint betegségük előtt. Állapotukban ennek köszönhetően **általános javulás állt be**, kevesebb gyógyszert szednek, jobban étkeznek és hosszabb ideig élnek, mint azon sorstársaik, akiket hagyományos kórházban kezelnek. A Hogeweyk-be szervezett tanulmányút az előbb felsoroltak okán rendkívül hasznos tanulságokkal szolgálhat az inkontinens és demenciával élő gondozottak ápolásával kapcsolatban.

Az ellátottak megismertetése a **virtuális valóság** világával kiváló eszköz lehet arra, hogy rendszeresen legyenek olyan ingerek, melyek kizökkenthetik a gondozottakat a depresszióból.

A **VR-szemüvegben átélt intenzív élményektől** (pl. szafaritúra, kirándulás az erdőben, búvárkodás tengeri halak közt stb.) izgatott, nyugodt, ellazult stb. állapotba kerültek a páciensek és végig beszélnek érzéseikről, ami hatalmas pozitívum az idős emberek esetében.

Az ápolók is tehetnek azért, hogy a szükséges kezeléseken túli gyógyulásra motiválják a z ellátottakat. A **demenciával élőknek szóló foglalkoztatások fejlesztésével** az állapotromlás lassítása, a kognitív kapacitás szinten tartása, a pszichés viselkedészavarok enyhítése is elérhető (pl. az érzékelés fejlesztése, kognitív terápia, memóriajátékok, interaktív gyakorlatok és egyéb rekreációs tevékenységek). Az **aromaterápia** gyakorlati alkalmazásával (párológatók és szobanövények elhelyezése a közösségi terekben) pedig a szagmentesítést követően kellemes, élhető lakóteret teremthető az ápolók számára.



Élhető mindennapok demencia és inkontinencia esetén is

Intézményen belül a különféle **családi napok** létrehozása a családi és baráti összefüggések hangulatát idézi és az együtt töltött idő pozitívumával ajándékozza meg átélőjét. A mentális állapot szinten tartásához elengedhetetlen, az intézményben élők közérzetének pedig jótékony adaléka lehet az ellátottak családi és társas kapcsolatainak megőrzése az apák napja, anyák napja vagy egy közös bográcsozás. megrendezésével. **Demencia** esetén különösen fontos, hogy az ellátott megtalálja a számára legtöbb örömet tartogató tevékenységeket, tehát minden nap szüksége van olyan élményre, ami lassíthatja állapotának romlását.

A **türelmes, biztonságos, életteli légkör megteremtése** így elsődlegessé válik. A személyes gondoskodás célja a mindennapi élet tartalommal való megtöltése lesz. Az intézménnyel szembeni **lojalitás** egyik összetevője a hozzátartozókkal való szoros, élő kapcsolat kialakítása. De a gondozottat ellátó dolgozóknak és az intézményt segítő, egyéb társszolgáltatóknak csapatmunkája is szükséges az ápolók testi-lelki egészségének karbantartásához.

INNOVATÍV JÓGYAKORLATOK

Gyakorlati tanácsok a demencia útvesztőjében



ÉLHETŐ MINDENNAPOK

Közösségi tér (ill. terek) kialakítására is valós igény van – ne csak étkezések alkalmával legyen lehetőség arra, hogy a lakók szociális életet éljenek. Újjáépítse közösségi térként szolgál az **Emlékező szoba**, ahol családi emlékekből, családtagok segítségével (a fényképeket ők adják) fotófal készül, és rendszeres filmvetítések zajlanak a demenciával élő ellátottak emlékeinek felfrissítése céljából. A lelki egészségmegőrzés és ennek következményeként az életminőség növelése az ápolás egyik célja.

A közösségi és önszorgató programokba beépített ösztönző-motiváló eszközre jó példa lehet a „**házon belüli valuta**” **bevezetése**. A fizetőeszközt olyan lakók kapják, akik (állapotukhoz mérten) aktívan részt vesznek a közösség életében, azt pedig később felhasználhatják különféle élvezeti termékekre. Így a közösségi programokon való részvétel, a másik gondozott helyzetének megkönnyítése (akár csak minimális szinten) értéket teremt, és ezzel az életminőséget javítja.

Protokoll* alapú professzionális kontinencia gondozás és inkontinencia ápolás

Fekvőbetegként, inkontinenciával is lehet boldog életet élni. Hisszük, hogy a kijelentés igazságtartalmát a beteg maga is felismerheti a megfelelő mértékű edukáció és ápolás mellett. Ehhez természetesen szükség van a család és az ápolószemélyzet aktív bevonására is, hiszen az ő segítő közelségükkel válnak élhetővé az inkontinens mindennapok.

Az inkontinenciával élő ellátottak ápolásakor a **szakmai irányelvet** különösen betartva kell eljárunk, mivel időskorban az inkontinenciához jellemzően egyéb betegségek is társulhatnak. A **kor, genetikai hajlam vagy egyéb tényezők** következtében kialakuló demencia tovább nehezíti a gondozottak ellátásának körülményeit, amit a páciens mozgásbeli akadályozottsága tovább súlyosbíthat. A fekvőbetegek hosszú távú ápolására berendezkedett intézményeknek érdemes megreformálni a berögzült ápolási szokásaikat és követni a szakmai protokollt annak érdekében, hogy ne csak a páciens élete legyen könnyebb és boldogabb, hanem az őt gondozó munkatársaké is.

Jelentős különbséget eredményezhet, ha a **hagyomány alapú ápolási modellt** (melyben a család és az ápoló alkalmazkodik az intézmény szabályaihoz) felváltja a **családbarát modellt**, melyben az intézmény alkalmazkodik a család szükségleteihez. Ilyen módon az ápolás helyszíne és körülményei otthonossá válnak, az ápolás maga szerető közösségben valósul meg. A fiatalabb generációval eltöltött idő mérhetetlen örömet okoz, egyrészt aktivitásra motiválja az ellátottat, másrészt segít a nagyszülői, dédszülői szerepek megőrzésében is. Szintén a szociális kapcsolatok fenntartásában segít a **kert-terápia**, melynek során fűszernövények közös ültetésére és nevelésére kerül sor az ellátottak bevonásával. A terápia során az ismeretek átadásán és a hagyományörzésen túl az érzékszervek fejlesztése is kitűzött cél. Az ápolószemélyzet folyamatos oktatása elengedhetetlen a bentlakók hosszú távú kezelése során. Intézményen belül szükség van **szakdolgozói továbbképzésre** a demencia és a munka-magánélet témakörökben. Fontos, hogy az ápolószemélyzet egyensúlyt érezzen magánéletük és az ellátottak gondozása között, hiszen ha a gondozó sérül és frusztrálódik, attól előbb-utóbb a gondozott is szenvedni fog. Az ápolói képzés célja egyértelműen a stressz, a depresszió, a kimerültség és a kiegészítő elkerülése.

A higiéniai tudatosság fejlesztése is elkerülhetetlen inkontinenciával élők ápolása esetén – edukációval tehetünk a jobb életminőségért.

Az értelmi fogyatékos gondozottak speciális, személyre szabott továbbképzések alkalmával kaphatnak higiénés ismereteket és életmódtanácsokat, betegségeikre specializáltan. Ilyen esetekben létfontosságú, hogy az oktatás módszereiben, időtartamában és nyelvezetében alkalmazkodjon a célcsoporthoz. Az elméleti órákat gyakorlati órák követik, melyek során az inkontinencia esetében alkalmazandó eszközökön túl bemutatásra kerülnek a medencefenék erősítésére szolgáló gyakorlatok is (gátizomtorna).

Oktatási segédletként az ellátottak kezhez kapnak egy-egy kisokost is, amit akármikor fellapozhatnak, és amiben minden, a betegségükkel kapcsolatos hasznos tudnivaló szerepel.

A korszerű gyógyellátás igényeként merült fel a gyógyszeradagolás átalakítása. **Színes, napokra bontott gyógyszeradagolók** használatával javul a gyógyszer tárolásának és szállításának minősége, a gondozott könnyebben fogadja el a színes tárolóból kapott gyógyszert. Csökkenhet a gyógyszerelvesztés lehetősége is, hiszen az eltérő színű, napi bontású adagoló esetében az ellátott könnyedén, már első ránézésre meg tudja állapítani, bevette-e az aznapi adagot.

** „Egészségügyi szakmai irányelv – A felnőttkorban előforduló, nem neurológiai eredetű vizeletinkontinenciáról”*

Több szakmai kollégiumi tagozat és szakmai szervezet, úgymint az MKONT, Geriátria és Krónikus Ellátás Tagozat; Rehabilitáció; Ápolási Tagozat, valamint az Emberi Erőforrások Minisztériuma érintett kollégáinak több éves elkötelezett munkája eredményeképp idén az Egészségügyi Közlöny LXVI évf. 6. számában megjelent **egy új, világszínvonalú szakmai irányelv – a felnőttkorban előforduló, nem neurogén eredetű vizeletinkontinenciáról -, mely széleskörű szakmacsoportot érint: a szociális ellátásban, otthonápolásban dolgozó kollégákat az alapellátásban, szakellátásban, kórházi ellátásban (krónikus rehabilitációs osztályokon), és a gyógyszerárakban, gyógyászati segédeszközök szaküzletekben dolgozó szakembereket egyaránt.**

Az irányelv célja:

- ✓ A költséghatékony inkontinencia ellátás – melyet az irányelv első helyen említ
- ✓ Minőségileg javítsa a betegek kivizsgálását, ellátását
- ✓ Segítse és biztosítsa az ellátásban résztvevő szakemberek munkáját

Az irányelv kimondja:

„A megfelelő életminőséget biztosító kielégítő tüneti kezelés szempontjából kiemelt jelentősége van a megfelelő nedvszívó kapacitású, méretű és típusú nedvszívó eszköz helyes, a beteg mindenkorai szükségleteihez, adottságaihoz alkalmazkodó megválasztásának.”

Az irányelv jelentősége:

- ✓ Az inkontinencia ellátás folyamatát holisztikus szemlélettel definiálja:
prevenció >> **diagnosztika** >> **terápia** >>
- ✓ „Az inkontinens állapot mind az egyén, mind a környezet és a társadalom számára is jelentős pszichés és anyagi terhet jelent.”

INNOVATÍV JÓGYAKORLATOK

✓ Az állapos korlátozza a legelemibb társas tevékenységeket, komoly életminőség romlással jár.

Gyógyulás, egy kicsit másképp

Az alternatív terápia nemcsak a gyógyulásban hozhat látványos eredményeket, hanem az intézményi ellátottak mindennapjait is színesíthetik. Segítségükkel olyan többféle módszerrel ismerkedhetnek meg, amelyekkel testi és lelki egészségüket egyaránt fejleszthetik. Az orvosi vizsgálatok rutinjellegét törlik meg az alternatív terápia, melyek segítségével élményt csempészhetünk az inkontinenciával küzdő, aktív, mozgásában korlátozott vagy teljesen ágyhoz kötött ellátottak mindennapjaiba.

Egy **alkotóműhely** kialakítása a közös terek egyikében jó alternatív megoldás lehet a különféle művészetterápiás eszközök segítségével. A műhelyben olyan, különféle művészeti ágak kipróbálása és rendszeres gyakorlása folyhat, mint például az agyagozás, a festés, vagy a modellezés. A közös alkotás erősíti a közösségbe tartozás érzését, az ellátottak az elkészült műveket ajándékba adhatják ünnepekkor a családtagoknak, de egy-egy jótékonyági rendezvény keretein belül akár el is árverezhetik.

A vizuális művészetek mellett a zene is jó hatással lehet az ágyhoz kötött vagy mozgásukban korlátozott bentlakókra. A handpan nevű hangszer meditatív, különösen nyugtató, az izmok lazítására alkalmas hangja más, **zeneterápiás** eszközökkel kiegészülve egyaránt segít az ellátottak megnyugtatásában és energizálásában.



Ahogy a hidegebb évszakokban általában mi is kedvtelenebbek vagyunk, mint tavasszal és nyáron, úgy az intézmény helyhez kötött lakói is nehezen viselhetik a napfény hiányát az őszi beköszöntét követően.

A **fényterápia** teljesen indokolt lehet ilyen esetekben is. A napfény hatására erősebb lesz a szervezet védekezőképessége, csökken a stresszhormon-szintje, valamint beáll

a megfelelő A és D vitaminszintézis.

A stressz csökkentésére, a keringés fokozására és a mérgezőanyagok kiválasztásának elősegítésére hasznos lehet még az **aromaterápia** is, melynek során illóolajok segítségével történik az alternatív gyógyterápia.



Kinti életük során sok lakónak – ha nem is napi, de rendszeres – kapcsolata volt a négylábú kedvencekkel. Az intézménybe költözés nem kell, hogy mindenáron azt jelentse, ennek vége. **Az állatokkal történő terápia** lényege, hogy a szellemi és testi leépülés legfőbb lelki okait, a magányt és a depressziót valamiképp csökkentse.

Az állatok közelsége, simogatása kedvező hatást gyakorol az ellátottakra, és amellett, hogy pozitív érzelmeket vált ki

az ellátottakból, erősíti a társas viselkedésre való törekvést, lassítja a leépülési folyamatokat, kiszakítja az intézményi lakókat a megszokott környezetükből. **Kutyák és nyulak mellett lovak** is alkalmazhatók a terápiaiban. Az első két állat esetében a társas kapcsolat, a ragaszkodás és a puha bunda simogatása lehet gyógyító hatású, a lovak esetében pedig a lovaglás pozitív hatásai kerülnek előtérbe a rehabilitáció során, a szabadidő hasznos eltöltése, a kondíció megőrzése és növelése mellett

Élhető mindennapok

A **dolgozók rendszeres továbbképzése** nélkülözhetetlen. Célja minden esetben az, hogy sokoldalúan jól képzett szakemberek dolgozzanak az intézményben.

A tréningek ugyanakkor hozzájárulnak a dolgozók közötti jó együttműködéshez.

A munkatársaknak rendezett csapatépítő események során a szakemberek kimozdulhatnak a szürke hétköznapiakból, miközben aktív tudást szereznek a nyári sportnap vagy egy-egy őszi „tanulmányi kirándulás” alkalmával. Az ilyen módon ünneppé váló összejövetelelt szórakoztató kulturális műsor teszi teljessé, amin együtt szórakozhat a gondozott és családja. Idős, egész napos ápolásra szoruló páciens esetében a hozzátartozók lelki támogatása is rendkívül fontos.

A **hozzátartozói klub** alkalmain a családtagok egy-egy innovatív tapasztalatcsere során a demencia pszichoszociális és orvosi aspektusairól kapnak tájékoztatást, így szakemberek segítik a betegség empátiás megközelítését, elfogadását és a hozzátartozói büntudat csökkentését.



Praktikák, tanácsok

Alternatívák kikapcsolódásra és feltöltődésre

Az inkontinenciával együtt élő, mozgásában korlátozott vagy ágyhoz kötött, intézetben lakó ellátottak számára rendkívüli jelentőségű, hogy a szükséges orvosi és higiéniai ellátás mellett **úgy érezzék, teljes életet élnek**. Nyilvánvalóan olyan körülményeket egyetlen intézmény sem tud biztosítani, amely minden ellátott egyéni igényeit kielégítené, ám érdemes törekedni erre. A sokszínű programlehetőségek nagy mértékben járulhatnak hozzá ahhoz, hogy az inkontinenciával élő bentlakó is úgy érezze, hasznosan telnek a napjai.

A sport rendkívül népszerű tevékenység lehet a szabadidő eltöltésére. Néhány speciális sporteszköz – **felnőtt futóbicikli, felnőtt kerékpár, felnőtt tricikli, felnőtt roller**, és megfelelő védőfelszerelés, például fogvédő, könyök- és térdvédő, láthatósági mellény – beszerzését követően a mozgás és a sebesség élményét élhetik át az ellátottak, képességeiknek megfelelően. A mozgás elősegíti a kognitív képességek fejlődését, ezért egyéb szabadidő játékokat is érdemes beszerezni számukra. Ilyenek lehetnek **a speciális hinta, a szabadidő sakk, a lengőteke, vagy a bowling szett**, ez utóbbiakat egyszerre többen is használhatják, közösségi élményt teremtve. Az udvaron, füves területen kiépített, **akadálymentesített játszótérre** gyerekjátszósarkot is jó ötlet kialakítani, így amikor látogatóba jön a család, a kisebbek sem unatkoznak majd az együtt töltött idő alatt.

Az otthon lakói számára biztosítani kell a mozgás örömét, és ha már mozgás, akkor érdemes a kevésbé mozgékonyakra is gondolni, az ő igényeiket is szem előtt tartani. A gyógytorna, azaz az életkor fiziológiai adottságainak megfelelő mozgás fontos része az idősödő korosztály egészségmegőrzésének. Célja kettős: egyrészt szakszerű, orvos által előírt mozgásterápia nyújtása az intézményen belül, másrészt a prevenció megteremtése olyan lakók számára, akiknél még nem áll fenn az adott mozgásbeli probléma. **A gyógytornaszoba** beszerzendő eszközeinek kiválasztásakor alapvető fontosságú, hogy – mivel az idős korban több betegség is jelen lehet egyszerre – olyan terhelést kell biztosítani, amely egyik testi probléma szempontjából sem ellenjavallt. Az ellátottak egyéni kezelése modern eszközökkel **a fizioterápiás szobában** történik, mely egy, a lakószobáktól elkülönítve található, külön mosdóval rendelkező helyiség.

Pihenéshez, nyugodt feltöltődéshez igazán jó ötlet lehet egy **relaxációs szoba** kialakítása is, ahol masszázsszágyon történő kezelése járulhatnak hozzá az ellazuláshoz és a stressz feloldásához. Nemcsak a bőr, az izmok, hanem a vérkeringés is felfrissülhet egy-egy kezelés alkalmával, mely az idegrendszerre is kiváló hatással lehet.

Ha rekreáció, akkor nem érdemes megfélemleni az intézmény dolgozóiról sem, akiknek, az ellátottakhoz hasonlóan, ugyanúgy igényük van a minőségi kikapcsolódásra. **Töltsenek együtt egy hosszú hétvégét csapatként**, ahol regenerálódás és felüdülés közben szerezhettek új ismereteket! Egy kétnapos kirándulás alkalmával az ápolók és az otthonban dolgozók olyan csapatépítő feladatokon vehetnek részt, mint a sárkányhajózás, főzőverseny, biciklitúra, színházlátogatás vagy az Aquafitness.



A nehezebben mozgó lakók mobilizálására olyan programlehetőségeket ajánlunk, melyek helyhez kötöttek is megvalósíthatók. Ilyen egy fedett, **kerti kiülő megépítése**, mely amellett, hogy alkalmas kinti foglalkozásokra, a közösségi élet fontos helyszíne is lehet. Az ellátottak így több időt tölthetnek a friss levegőn.

Ha megoldott a kerti közösségi tér kialakítása, az számos eszközzel tovább fejleszthető. Ilyenek a szabadidő kemence, a bográcsozóhely/grillezőhely és a kerti bútorok, melyek a közös kulináris élmények alapjai.

A rendszeres időközönként megszervezésre kerülő nyílt napok a bentlakók és a hozzátartozók közti kapcsolásáért szolgálnak. A nap kulturális programmal, közös ebéddel és az azt követő kötetlen beszélgetéssel telhetne egy **szabadidő rendezvénysátorban**, ahol más alkalmakkor **jótekonysági gálaest** vagy **egész estés színházi vagy más jellegű produkció** is megszervezhető, művészek és díszvendégek közreműködésével.

Praktikák a megfelelő tápanyag és folyadékbevitel biztosításához demens betegek részére

JAVASLATOK

- Egyszerű, könnyen fogyasztható ételeket tálaljon. Beválik, ha falatokat ad a betegnek, például sajtot, kisebb szendvicseket, csirkefalatokat, friss gyümölcsöt vagy zöldséget megfelelően feldarabolva. (A beteg számára az evőeszközök használata problémát okozhat.)

- Rendszeresen kínálja kedvenc ételleivel a beteget.

- A beteg magas kalóriatartalmú, egészséges ételeket és italokat fogyasszon, például magas fehérjetartalmú tejturmixot.

- Ha a beteg nehezen nyel, turmixolja össze az ételt, így az könnyebben fogyaszthatóvá válik.

- Adjon a betegnek táplálék-kiegészítőket; amennyiben a kalóriabevitele nem megfelelő, konzultáljon a kezelőorvossal.

- Használjon a főzés és a tálalás során extra mennyiségű olajat, vajot és majonézt, ha a betegnek több kalóriára van szüksége.

- Cukorbetegség és magas vérnyomás, szívbetegség esetén konzultáljon a beteg kezelőorvosával/dietetikusával az ajánlott étrendről.

- A reggeli legyen bőséges, ilyenkor általában több türelme van a betegnek az étkezéshez

Kapaszkodó

GONDOSKODÁS A DEMENCIÁVAL ÉLŐKRŐL



nehézséggel és kihívással találkozunk, betegek és gondozók, családtagok egyaránt

Szerte a világon napjainkban minden harmadik másodpercben születik egy új diagnózis. A legtöbb demencia szindrómát olyan gyógyíthatatlan betegség okozza, amely megrövidíti az érintett életét. A gondozás oroszlánrészét a családtagok végzik: feleségek és férjek, gyerekek, sokszor távolabbi rokonok és barátok (informal care). Ezek az emberek éveken át áldozatos gondoskodással veszik körül érintett szeretteiket: közben megpróbálnak megfelelni a munkahelyükön is. Többnyire beszűkülnek egyéb kapcsolataik, nem marad idejük kapcsolataik ápolására, nem marad idejük önmagukra: még a családon belül is egyedül maradhatnak. A családoknak meg kell tanulniuk kezelni az emlékek és képességek folyamatos elvesztését. A búcsú hosszú: A gyász a diagnózissal elkezdődik, veszteségek sorozatát élik meg az érintettek és mindenkinél időbe telik feldolgozni ezeket. Bár velük van, hiányzik a beteg a családtagoknak. Olyan palliatív szemléletű gondozásra van szükség, amit a demens beteg szükségleteinek megfelelően végzünk; ez lehet az egyetlen optimális megközelítés a betegség végstádiumában haldoklók esetében. A demenciával hosszú utat járunk be, melyen számos



Nagyon nehéz megbirkózni ezzel a diagnózissal és a betegséggel – gyakori a reménytelenség érzése és a frusztráció az érintettek körében. Annak ellenére, hogy a demencia kedvezőtlen prognózisú betegség, megfelelő támogatással és gondozással lehetséges a megfelelő életminőséget fenntartani mind az érintett betegek, mind a gondozók számára. Különös gondot kell fordítanunk a gondozás során a betegek emberi méltóságának megőrzésére.

- Miközben megtapasztalja, mit jelent ápolni, kísérni egy törékennyé vált idős embert, vegye észre azt is, milyen felemelő pillanatokot rejt ez a feladat a napi rutinban!
- Nagyon fontos, hogy a gondozás során reális rövid és hosszú távú célokat tűzzön ki: bár a teljes gyógyulás nem várható, a demenciával élő személy és Ön tartalmas és szeretetteljes mindannapokat élhet.
- Előre tervezéssel, a környezet biztonságos kialakításával és megfelelő időpontokban történő, megfontolt segítségkéréssel, a tünetek, következmények megismerésével és megértésével könnyebb ezen az úton járni.
- Minél tovább próbáljuk meg a saját megszokott környezetében végezni a gondozást!
- Fordítson figyelmet önmagára is, ne szégyelljen segítséget kérni – ossza meg problémáit másokkal, így tudja legjobban hozzátartozója javát szolgálni. Ne feledje, nincs egyedül!
- Ne szégyellje se a beteget, se a betegséget – nem tehet róla.
- Élje meg a szép pillanatokot!



INNOVATÍV JÓGYAKORLATOK



KOMMUNKIKÁCIÓ

A kommunikáció egyre nehezebb a demenciával élők számára, mert mind kevésbé képesek emlékezni. Nehezen találják szavakat, elfelejthetik, mit is szerettek volna mondani. A beszéd, kifejezés és megértés zavarai a másik félben türelmetlenséget kelthetnek, a türelmetlenség pedig ingerültté, agresszívvá teheti a beteget. Nézzük, melyek a leggyakoribb kifejezési problémák, amelyekkel egy demenciával élő személynek meg kell küzdenie.

A leggyakoribb kommunikációs problémák:

- Nehezen találja a szavakat.
- Nehezen ért meg bizonyos szavakat
- Nehezen tud figyelni a hosszú beszélgetések során.
- Elveszíti a gondolatmenetet beszéd során.
- Zavarják a háttérzajok rádióhallgatás, tévézés, telefonhívás, illetve személyes beszélgetés során.
- Ingerültté teszi a kommunikáció sikertelensége.
- Érzékeny az érintésre, illetve bizonyos hangok magasságára és hangerejére.
- Egész viselkedésével próbálja megértetni magát: járkál, nyugtalanra válik, dühös lesz.

TANÁCSOK, JAVASLATOK

- Szemkontaktussal próbálja megragadni a beteg figyelmét, illetve szólítsa a nevén, vagy ahogy mindig is szólította (pl. mama, apa stb.).
- Hanghordozása legyen szerető, gondoskodó, kommunikációja pedig nyílt és őszinte.
- Figyeljen a hangmagasságra, illetve a beszédhang - erőre, és arra is, ahogyan a betegre néz!
- Ügyeljen a testbeszédre! Például ha szorosan összefonja a karját, a beteg azt gondolhatja, hogy ideges vagy mérges.
- Próbáljon meg a lehető leghosszabb ideig törekedni a kétirányú kommunikációra! Ez segít, hogy a beteg jobban érezze magát.
- A beszéd mellett használjon más módszereket is, például gyengéd érintéssel vezesse a beteget! Fogja meg a beteg kezét, mialatt beszél hozzá.

- Ha a kommunikáció problémát okoz, próbálja meg elterelni a beteg figyelmét! Javasoljon valamilyen kikapcsolódási lehetőséget, például egy rövid sétát.
- Legyen nyitott a beteg aggodalmaira még akkor is, ha kevésbé érthetően beszél!
- Engedje, hogy a másik fél is hozzon döntéseket!
- Vonja be a napi feladatokba!
- Legyen türelmes a dühkitörések során! Emlékezzon rá, hogy ilyenkor csupán a betegség „beszél”.

Gyakorlati tanácsok a demencia útvesztőjében



Hogyan kommunikáljon a demenciával élő személlyel? A hatékony kommunikáció érdekében törekedjen a következőkre.

Kommunikációnk akkor lesz eredményes, ha az alábbi viselkedési alapelveket betartjuk.

TANÁCSOK, JAVASLATOK

- Egyszerre csak egy dolgot mondjon, legyen követhető!
- Legyen türelmes, ne szakítsa félbe a beteget! Ismétlje meg az utasításokat, és hagyjon több időt a reakcióra!
- Ne beszéljen úgy a beteggel, mintha gyerek lenne!
- A hibák említése helyett mondja, hogy „Próbáljuk meg így!”
- A „Ne csináld ezt!” helyett mondja, hogy „Kérlek, így csináld!”
- Köszönje meg a segítséget még akkor is, ha a végeredmény nem tökéletes!
- Egyszerű eldöntendő kérdéseket tegyen fel. Például a „Hogy érzed magad?” helyett kérdezze azt, hogy „Fáradt vagy?” • Korlátozza a választási lehetőségeket. Például a „Mit szeretnél ebédre?” helyett kérdezze, hogy „Hamburgert vagy csirkét szeretnél ebédre?”
- Ha a beteg elsőre nem érti, mit mond, fogalmazza újra a mondatot. Például ha megkérdezi a beteget, hogy éhes-e, és nem érkezik válasz, mondja, hogy „Kész a vacsora, együnk!”
- Ne érveljen, ne vitatkozzon: ennek semmi értelme. Kerülje a szemrehányásokat, mint a „Hát nem emlékszel?” vagy „Én megmondtam!”.

A betegség alapjelenségéről van szó, a beteg nem fog emlékezni attól, ha ezzel folyton szembesítjük, csak még rosszabbul fogja érezni magát. • Segíthet az elterelés is: beszéljünk másról, lépünk vissza – majd újra visszatérhetünk az adott témára. • Lassan, megnyugtatóan beszéljünk, teljes figyelmünkkel odafordulva. Ne vegyük fel a telefonunkat, ne küldjünk üzenetet közben és ne szóljunk át a beteg feje felett valaki máshoz!

Hogyan segítsünk a feledékenységgel tisztában lévő betegeknek?



TANÁCSOK, JAVASLATOK

- Türelmesen hallgassa meg! Lehetséges, hogy beszélni szeretne a saját magán érzékelt változásokról.
 - Legyen érzékeny, amennyire csak tud! Ne szembesítse minden hibájával, tévesztésével. Próbálja megérteni, hogy a másik számára egyre nehezebb a kommunikáció.
 - Legyen türelmes, ha a beteg nehezen találja a szavakat vagy fejezi ki az érzéseit!
- Segítsen neki megfogalmazni a gondolatait és az érzéseit.
 - Ugyanakkor az is fontos, hogy ne erőszakolja rá a saját szavait a betegre. Legyen türelmes és várja ki, hogy mit is akar mondani.

Ha valaki elveszíti a szóbeli kommunikációs képességét, más módot kell választania, hogy kifejezze gondolatait és érzéseit. Az arckifejezéséről leolvasható a szomorúság, a düh vagy a frusztráció. Ha például a nadrágját markolássza, az lehet annak a jele, hogy ki kell mennie a mosdóba

SZEMÉLYISÉG- ÉS VISELKEDÉSBELI VÁLTOZÁSOK

AZ ALVÁS

Az esti-éjszakai zavartság, tájékozatlanság és nyugtalanság gyakori jelenség, amelyet a szervezet belső órájának felborulása, fáradtság és a megfelelő normális ingerek hiánya egyaránt kiválthat. A szürkület ideje és az esték számos demenciával élő személy számára gondot jelentenek. Vacsoraidőben, sötétedéskor gyakran nyugtalanná vagy ingerlékenyvé válnak. Ezt nevezik „sundowningnak“, azaz naplemente tünetnek. Nehezen lehet rávenni a beteget, hogy megnyugodjon, majd lefeküdjön és ágyban maradjon. A szokványos nyugtató- és altatószerek gyakran nem segítenek. Mivel a betegség következtében az idegrendszer egészében megváltoznak a folyamatok, még ellenkező hatást is kiválthatnak, illetve hatásuk hosszú idő után, másnap napközben jelentkezhet.

TANÁCSOK

- Lehetőleg azonos napirend, a mindennapi rutin betartása.
- A beteg mindennap ugyanabban az időpontban térjen nyugovóra. Valamilyen lefekvészi szertartás, például az alvás előtti hangos olvasás vagy közös ima szintén segíthet.
- A beteg végezzen mindennap testmozgást, korlátozza a napközbeni/délutáni alvást. Ne hagyja, hogy az egész napot ágyban vagy szenderegésben töltsen.
- A túlzott fáradtság ugyancsak fokozhatja a késő délutáni és esti nyugtalanságot.
- A fárasztóbb tevékenységeket a nap korai szakaszai -ra időzítse: ilyen például a fürdés, amely sokszor nagy izgalmat és megterhelést okoz.
- A családi eseményt, közös étkezést ne a késő délutáni vagy esti órákra időzítse, inkább a nappali órákban történjen.
- Este gondoskodjon a csendes, békés környezetről. Ne legyen erős fény, illetve zaj, ám ha a beteg szereti, rakjon be lágy zenét az alváshoz.
- Használjon éjjelilámpákat a hálószobában, a folyosókon és a fürdőszobában.

Hallucinációk és téveszmék

A betegség előrehaladtával előfordulhat, hogy a beteg olyan dolgokat hall és lát, amelyek nem valóságosak, csak ő érzékeli ezeket. Ez a hallucináció. „Láthatja” például évtizedek óta halott édesanyját a szobában. „Hallhat” fenyegető hangokat. És mindent valóságosnak érzékel. A téveszmék (vagy téves eszmék) olyan komplex képzetek, amelyeket a beteg valóságosnak hisz. Hiheti azt, hogy meglopták, hogy valaki üldözi, hogy a házastársa valaki másba szerelmes. Előfordul az is a demenciával járó egyes ritkább betegségek esetén, hogy ezekkel a jelenségekkel a betegség kezdeti szakaszában találkozunk, esetleg még a szembetűnő feledékenység kialakulása előtt.

TANÁCSOK, JAVASLATOK

- Mindenképpen tájékoztassa a kezelőorvost a tünetekről, az alkalmazott gyógyszerekről.
- Bármilyen nehéz is, ne szálljon vitába a beteggel, ne próbálja meggyőzni a „látott” és „hallott” dolgok lehetetlenségéről.
- A megfelelő megvilágítás, a nyugtalanító zajok kiiktatása gyakran segít.
- Nyugtassa meg a beteget, ha félelmet érez: érezze, hogy mellette van és segít.
- Vonja el a figyelmét. Olykor segíthet, ha átmennek egy másik szobába vagy elmennek sétálni.
- Váltson csatornát, amikor erőszakos vagy felkavaró műsor megy a tévében. A demens beteg képzelheti azt, hogy amit a képernyőn lát, az a szobában történik.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a beteg környezetében nincs olyan tárgy, amellyel másokban vagy saját magában kárt okozhat.



SZEMÉLYISÉG- ÉS VISELKEDÉSBELI VÁLTOZÁSOK

TANÁCSOK,

- Nyugtassa meg a beteget, hogy biztonságban van és számíthat Önre!
- A szavak helyett a beteg érzéseire koncentráljon! Például mondja azt: „Gondterheltnék tűnysz”.
- Próbáljon egyszerűen fogalmazni, egyszerre csak egy dolgot kérdezzen vagy mondjon!
- Ne vitatkozzon, ne érveljen: az Ön számára logikus okfejtés a betegből dühöt válthat ki.
- Próbálja meg nem kimutatni az ingerültségét vagy a frusztrációját. Lépjen egyet hátra! Vegyen mély lélegzetet, majd számoljon el tízig. Amennyiben biztonságosan egyedül lehet hagyni a beteget, hagyja el a szobát pár percre.
- Amikor csak lehet, próbálja meg humorral oldani a feszültséget.
- A sokat fel-alá járkáló betegnek legyen alkalmas biztonságos helyen sétálni.
- Gondoskodjon a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről.
- Próbálja elterelni a beteg figyelmét. Ehhez jó eszköz lehet a zene, az éneklés vagy a tánc.
- Kérje egyszerűbb teendőkben a beteg segítségét. „Terítsünk meg!” „Segíts, kérlek, összehajtogatni a ruhákat!”

JAVASLATOK

Nyugtalanság és agresszió

Az agitáció nyugtalanságot jelent. A beteg zaklatott, képtelen megnyugodni, fel-alá járkál, nem tud aludni. Agresszíven viselkedhet másokkal, különösen akkor, ha megpróbálják megakadályozni valamiben. Ha ilyen viselkedést tapasztal, próbáljon meg rájönni a kiváltó okra. Többnyire van magyarázat a beteg viselkedésére: gyakran „mindössze” annyi, hogy már nem képes elmondani problémáját vagy kifejezni az akaratát, így a viselkedésével hívja fel valamire a figyelmet.

Néhány, nyugtalanságot kiváltó tényező:

- keres valamit; • fáj valamije, éhes/szomjas; • kimerült vagy kialvatlan; • székrekedése van; • piszkos a fehérneműje vagy a pelenkája; • változás történt a megszokott környezetében, napi rutinjában vagy a körülötte lévő emberekben; • valamit hiányol: korábbi megszokott tevékenységet (pl. vezetés, gyermekről gondoskodás stb.); • túl nagy zaj vagy túl sok ember van körülötte; • túlságosan ingerszegény a környezete, keveset tud érintkezni másokkal; • kényszerítettséget érez (pl. ha noszogatjuk, sürgetjük, emlékezésre biztatjuk stb.); • nem érti, amit mondunk neki, nem tudja, mit kellene tennie (pl. fürödjön meg stb.); • gyógyszerek mellékhatásai.

A paranoia

A paranoia a téveszmének egy fajtája: a beteg ok nélkül azt gondolja, hogy mások szándékosan bántják, hazudnak neki, igazságtalanul viselkednek vele vagy „érte jöttek”. Gyanakvóan, féltéken viselkedhet és irigy lehet másokra. A paranoia a beteg számára a veszteség kifejezésének egyik módja is lehet. Másokat okol vagy vádol, mert semmilyen más magyarázatot nem talál az adott eseményekre. Nagyon nehéz helyzet ez a beteg és a gondozó számára egyaránt!

- TANÁCSOK, JAVASLATOK**
- Ne reagáljon, ha a beteg valamiért Önt okolja!
- Kerülje a vitákat!
- Nyugtassa meg, hogy biztonságban van!
- Gyengéd érintéssel vagy öleléssel tudassa a beteggel, hogy gondoskodnak róla.
- Magyarázza el a többi ember számára, hogy a beteg azért viselkedik így, mert demenciában szenved.
- Kezdjen hiányzó dolgokat keresni, hogy elvonja a beteg figyelmét, majd beszéljenek arról, amit találtak. Például beszélgessenek egy fényképről vagy egy emléktárgyról.
- Gondoskodjon pótkulcsokról, illetve pótszemüvegről arra az esetre, ha elvesznének. Érdemes a kedvelt ruhadarabokból is több egyformát beszerezni.



AZ ELKÓBORLÁS

A demenciával élők gyakran eltévednek, elkóborolnak otthonukból – ez közismert, típusos jelenség. Bárkinél,

Aki feledékeny és még képes járni – 10 érintettből 6 esetben előfordul –, ez a tünetegyüttes életveszélyes helyzeteket eredményezhet.

A beteg azt gondolja, kötelezettségei vannak, mennie kell az iskolába elhozni a gyerekeit, vagy várja az édesanyja, illetve haza akar menni. Szokatlan, ismeretlen, ingerszegény vagy túlságosan zajos környezet elkóborlást,

„haza akarok menni” készletét válthat ki a betegeknél. Ez a „haza” az emlékezetzavar miatt nagyon gyakran a régi, gyerekkori otthont jelenti.

TANÁCSOK, JAVASLATOK

- A betegnél legyen személyazonosságot igazoló dokumentum, illetve a betegségről tájékoztató karkötő. Az azonosítón (ez lehet a beteg általában viselt ékszere is) szerepeljen a beteg neve, lakhelye és esetleg az Ön telefonszáma.
- Tájékoztassa a szomszédokat, hogy a beteg hajlamos elkóborolni. • Legyen Önnél friss fénykép vagy videofelvétel a betegről arra az esetre, ha értesíteni kell a rendőrséget.
- Zárja az ajtókat, cserélje le a zárat vagy a kilincset olyan szerkezetre, amelyet a beteg nem tud kezelni. Szereljen fel olyan eszközt, amely hangjelzést ad, amikor a bejárati ajtó kinyílik. A biztonság és a beteg nyugalma érdekében érdemes olyan környezeti feltételeket kialakítani, ahol láthatókorlát, a bezártság érzete nélkül mégis védetten mozoghat a demenciával élő személy (ajtók álcázása, önmagukhoz visszatérő sétautak a kertben). Léteznek olyan elektronikus eszközök, amelyek karkötő vagy mobiltelefon méretűek és megkönnyítik, hogy megtaláljuk az eltévedt beteget, ezek használata már a demencia korai stádiumában javasolható. Megnyugvást, bizsónságérzést nyújt betegeknél és gondozónak egyaránt

KERESGÉLÉS ÉS REJTEGETÉS

A demenciával élők gyakran keresnek valamit szekrényekben, fiókokban, gardrószekevényekben, a hűtőszekrényben, illetve egyéb tárolókban. A beteg hajlamos lehet elrejtteni dolgokat a ház különböző pontjain. Gyakran naphosszat vagy egész éjjel rakosgatnak, pakolnak. Ez bosszantó és veszélyes is lehet a gondozó, illetve a családtagok számára. Ha ez feldühítené Önt, emlékezzen arra, hogy a viselkedést a betegség okozza. Számos esetben a viselkedésnek logikus háttere van. A beteg keres valamit, de nem tudja megmondani, mit. Elképzeltető, hogy a beteg éhes vagy unatkozik. Próbálja meg kideríteni, hogy mi okozza a viselkedést, így megfelelően reagálhat rá.

TANÁCSOK, JAVASLATOK

- Zárja el a veszélyes vagy mérgező anyagokat, vagy helyezze őket olyan helyre, ahol a beteg nem érheti el.
- Dobja ki a lejárt szavatosságú ételt a hűtőszekrényből és a kamrából. Előfordulhat, hogy a beteg valamilyen harapnivalót keres, ám az ítéloképesség vagy ízlelés hiánya miatt nem tudja megállapítani, ha egy étel szavatossága lejárt.
- Ne hagyjon elöl értékes vagy fontos tárgyakat és dokumentumokat, például személyes iratokat, pénzt, bankkártyát, ékszereket vagy kulcsokat, amelyeket a beteg elrakhat vagy elrejtethet.
- Kutassa át a házat, hogy lássa, hol található a beteg rejtekhelyei. A demenciával élők gyakran elrejtik, kidobják vagy elveszítik a postán érkezett leveleket. Ha megtalálja a rejtekhelyeket, rendszeresen ellenőrizze ezeket – természetesen titokban.
- A szemetest takarja le vagy helyezze nem látható helyre.

A demenciával élők gyakran elfelejtik, hogy mire szolgál, és keresgélnek benne. • Mielőtt kivinné a szemetet, nézze át, hogy a beteg nem rejtett-e el benne valamit, illetve hogy nem dobtak-e ki valamit véletlenül.



INNOVATÍV JÓGYAKORLATOK



A digitalizáció korlátlan lehetőségei - nem csak mozgáskorlátozottaknak

A digitális kor számos olyan eszközzel segít, melyekkel szinte teljes értékű életet biztosíthatunk az intézményekben lakóknak, legyen szó mozgáskorlátozottakról vagy aktív, fennjáró ellátottakról. A technológia megállíthatatlan fejlődésével a 21. századra eljutottunk oda, hogy az internet, az informatika és a digitális világ nemcsak a kapcsolattartásban játszik létfontosságú szerepet, de a szabadidő eltöltésére is értékes és hasznos lehetőségeket kínál. A meglévő – a digitalizáció szempontjából rendkívül nagy – generációs szakadék kezdetben nehezítheti az újfajta kommunikációs forma mindennapivá tételét. Azonban garantált, hogy az alapvető és szükséges technikai tudnivalók elsajátítását követően az ellátottak egyöntetűen arról nyilatkozhatnak, hogy életük egy új szintre lépett. Ezen az új szinten teljes értékű, egészséges emberként tudnak a társadalom részeseivé válni. **Az internet és a digitális eszközök használatának elsajátítása** tehát elsősorban a kapcsolattartás miatt lényeges, de sorra vesszük azokat az alternatívákat is, melyek a szabadidő másfajta – élvezetes – eltöltésére kínálnak opciót.

Egy **Filmklub** indításához csak laptopra, megfelelő hangosításra és egy projektorra van szükségünk, az esemény során pedig régi filmek, zenés műsorok bemutatására kerülhet sor, mozihangulatban. A heti rendszerességgel javasolt klubestek során nemcsak filmet néznének a résztvevők, hanem olyan közösségi élményben is részük lehet, amit hétről-hétre várni fognak.

A **digitális felzárkóztatást** időskorban ugyan nehéz elkezdni, de egyáltalán nem lehetetlen. Az internet és az informatika felhasználói szintű elsajátítását követően pedig a befektetett energia rövid időn belül, sokszorosán megtérül. Az élethosszig tartó tanulás az időskor beköszöntével sem érhet véget. Az új ismeretek elsajátítása amellelt, hogy késlelteti a demenciát, hozzájárulhat az önbizalom növeléséhez, valamint az önértékelés és az önbecsülés javulásához. Az internettel való ismerkedés elsődleges célja a családtagokkal, elsősorban a fiatalokkal való kapcsolattartás elősegítése.



A számítógépezés és az internetezés oktatását az idősek számára – közösségi szolgálat keretein belül – középiskolás fiatalok is végezhetik.

Ekönyvek és hangoskönyvek beszerzése további személyiségfejlesztő és közösségformáló hatással bírhat. Egyénileg és csoportos formában is megvalósítható, főként önismereti és pszichoterápiás eszközökkel kiegészítve.

Az **ekönyvklubokban** klasszikus vagy kortárs szépirodalmi alkotásokra reflektálhatnak az olvasók, ennek során tapasztalatszerésre és irodalmi „vitára” egyaránt sor kerülhet. Ha fogékony a csapat az olvasásra, a könyvklub könnyedén továbbfejleszhető. Kreatív, alkotni szerető idősek esetén akár a

bentlakók írásai is a csoport elé kerülhetnek, akár digitális eszközökön keresztül is.

Az is kedvező hatású lehet, ha a lakók digitális formában születő alkotásai egy kiállítás keretein belül a többiek számára is elérhetővé válnak. Ez egyrészt pozitív visszajelzés az alkotónak, másrészt közösségi élményt biztosít az érdeklődők számára, akikben így megszülethet az igény a kreatív önkifejezésre.

INNOVATÍV JÓGYAKORLATOK



Az időskori testmozgás fontosságáról és lehetőségeiről

A mozgáshoz, a mozgás hatására kialakuló kedvező élettani változásokhoz mindenkinek joga van. Ezek nemcsak fizikai, hanem **lelki értelemben is hozzájárulnak az idős ellátottak mindennapjainak javulásához**. Sajnos az időskor a mozgással kapcsolatos öröm megélését veszélyezteti, a mozgásban való akadályozottság, részbeni vagy teljes korlátozottság kihívások elé állítja a bentlakásos otthonok ápolószemélyzetét. A következőkben a testmozgás örömeinek időskori megéléséhez kínálunk tippeket és alternatívákat, melyek alkalmazásával az edzés idejére visszaadhatjuk a mozgás szabadságát. Az intézményben lakók a gyakorlást követően jelentős hangulatbeli javulásról számolnak be. Hogy miért? A rendszeresen végzett mozgás a jótékony pszichés hatások mellett erősíti a szívet, serkenti a vérkeringést, csökkenti a koleszterinszintet, növeli a tüdőkapacitást és fejleszti a szívizomzatot.



Első lépésként olyan eszközök beszerzése szükséges, melyek alkalmasak arra, hogy idős és mozgásukban korlátozott személyek használják őket. A derékforgató gép a derékizmok és a hát ellazítására, a derék tornáztatására és a mozgékonyág erősítésére szolgál, egyszerre fejleszti a mozgáskoordinációt és formálja a derék-, a csípő- és a farizmokat. Amellett, hogy javítja a kismedence vérellátását, egyszerre ketten is használhatják, így a vele való edzés akár társas interakció közben is lehetséges.

A **lábizomerősítő-gép** az alsó végtagok hatékonyabb mozdulatait teszi lehetővé és mivel a testet stabilizáló izmokat erősíti, így az egyensúlyérzék és a mozgékonyág fejlesztésére egyaránt alkalmas. A **gyaloglógép** növeli az ízületek mozgékonyágát és amellett, hogy a test egészét megmozgatja és a szív- és érrendszer egészségének megőrzéséhez is hozzájárul, az ízületekre sem jelent veszélyt. A **bicikli** is alkalmazható mozgásterápia során, nagyobb izomcsoportok alapos megdolgoztatásával nő a teljesítőképesség, csökken a testsúly, kiegyensúlyozottabbá válik a közérzet. Egy **kültéri fitness park** kialakítása is jó ötlet lehet, mert olyan szabadidős- és sporteseményeknek adhat otthont, melyek amellett, hogy elősegítik a társas kapcsolatok kialakulását a mozgást motivációs tényezővé formálják.

INNOVATÍV JÓGYAKORLATOK

Ha rendelkezésre állnak az említett eszközök, akkor a havi rendszerességgel, mentálhigiénás szakember közreműködésével megrendezett **sportnapok** során labdajátékok, vetélkedők, ügyességi játékok és más mozgásos és szellemi tevékenységek végezhetők, melyek a mozgás örömeivel ajándékozzák meg a résztvevőket.



Ilyen lehet például egy apák napja és anyák napja apropójú sportnap, ahol a reggeli zenés ébresztőtől kezdve egészen az esti bocsa-bajnokságig többféle sportos aktivitáson részt vehetnek a lakók (senior jóga, régi idők olimpiai bajnokságainak megnézése egy olimpiai bajnokkal, lengőteke-bajnokság, sakk, motivációs előadások). De olyan – alapvetően nem sport tematikájú – nyílt napokat is fel lehet dobni a közös reggeli tornával, mint egy közösségi, szabadtéri sütéssel egybekötött gasztronap vagy egy zenés retro party.

Alternatív, de külföldön rendkívül népszerű mozgásterápia a **mezítlábas ösvény** kipróbálása, mely az egészséges életmódot

köti össze egy rövid kirándulással. A különféle természetes anyagokkal (homok, tőzeg, fadarabok, tobozok, kövek, kavicsok, lekerekített üvegdarabok) feltöltött ösvény „túrázóinak” nemcsak kellemes érzés maga a séta: az újfajta talpmasszázs biomechanikai változásokat indít be a testben.

Fontos mozgásforma az **intimtorna**, ami tulajdonképpen a medencealapi izmok tornáját és karbantartását jelenti. Ha ezek megfelelő állapotban vannak, akkor védik és tartják a kismedencei szerveket (hólyag, méh, végbél), ez pedig különösen fontos inkontinencia esetén. Az intimtorna-oktatás alkalmanként kiegészülhet a test működéséről, az inkontinenciáról és életmódbeli tanácsokról tartott előadással, a különféle alternatív terápiaik ismertetése pedig segíthet a további egészségromlás megakadályozásában.

Teljes értékű aktív pihenés – fogyatékkal élőknek

Aki fogyatékossgal él együtt, nap mint nap számtalan akadályba ütközik. Éppen ezért a legfontosabb tényező a fogyatékkal együtt élő hozzátartozó ápolása során, hogy **biztosítsuk számára a teljes értékű élet megélésének lehetőségét**. A következőkben felsorolt alternatívák kiváló kiindulási pontként szolgálhatnak, hogy megteremtjük a fogyatékkal élő gondozott számára a boldog hétköznapokat. Mert az intézetben élő maga is pozitívabban éli meg azt a terápiát vagy foglalkozást, ahol nem a hiányosságai kerülnek előtérbe.

Kezdjük az érzékszervek aktivizálásával! A **bazális stimuláció** multiszenzoros környezetben történik, ahol minden résztvevő a saját képességeinek megfelelően találja meg a számára kellemes ingereket. A terápia célja a szenzomotoros funkciók fejlesztése mellett az érzékelés és az észlelés aktiválása. A kezelés az anyaméhben szerzett tapasztalatokig nyúlik vissza olyan módon, hogy különböző anyagok, eszközök segítségével testi ingereket vált ki és így az összes érzékszervet stimulálja (tapintás, látás, hallás, egyensúly, ízek érzékelése, szaglás). Ennek a terápiának egyik fontos eszköze a Snoezelen szoba, mely egy védett, stresszmentes környezetet jelent, így a pszichés alapfunkciók fejlesztése közben a nyugalom, a védettség és a szeretet érzéseit élheti át a kezelés résztvevője. A szobában lehetnek színváltós fénycsövek, buborék hengerek, fénytechnikai vetítőberendezések, tapintófalak, tükröző és átlátszó anyagok de a vízagy vagy a babzsák fotel is a nyugalmat, illetve az érzékszervek stimulálást segíti elő.

A digitalizáció nemcsak a mozgásában korlátozott, hanem a fogyatékkal élő intézményi intézményben élő ellátottak esetében is a segítségünkre van. Ilyenkor az elszigeteltség a legnagyobb ellenség, melyhez a hallási és látási fogyatékossgal mellett a mozgás- és érzékszervi korlátozottság is hozzájárul. Ezekben az esetekben az **önkifejezési és kapcsolattartási lehetőség szinte kizárólag a digitális eszközökben rejlik**. A hangalapú google gépelés, a fotókkal történő kommunikáció, a szociális kapcsolatok fenntartása és kiépítése számukra a digitális világban sokkal könnyebben kivitelezhető. Ezért lenne nélkülözhetetlen a digitális eszközök biztosítása minden bentlakásos intézményben.

A testmozgástól sem szabad elzárkózni. Olyan akadálymentesített és árnyékolókkal ellátott pihenő- és játszóparkokra van szükség, ahol mindenki megtalálja a számára teljesíthető mozgásformát, amely aztán fontos szerepet játszik a kedvező élettani funkciók kialakulásában.

INNOVATÍV JÓGYAKORLATOK



Az **akadálymentesített felnőttjátszótér** kialakítását gondosan kell megtervezni, az ellátottak fogyatékoságának mértékét figyelembe véve. Ha megvan a pihenőpark végleges helye, a biztonságos lépcsők és feljárók kialakítását, valamint a parkosítást követően fontos, hogy elhelyezzünk rönkpadokat vagy asztalokat is, hiszen ezek kiváló helyszínei lehetnek a jövőbeli szabadtéri foglalkozásoknak. Ha ilyen vagy ehhez hasonló parkot tervezünk, érdemes kiépíteni a következő eszközöket is a felhőtlen szórakozás és a hasznos közösségi időtöltés érdekében: nagy csúszdák, fészekhinta és hintaágy, fajtékók, lengőteke, mászóakák, mérleghinta. Fociznának a lakók? A talaj egyenetlenségeinek kijavítása, a pálya utcafronttól való leválasztása és a terület szükséges karbantartását követően ennek sincsen akadálya.



Végül két alternatív terápiát javasolunk, melyek szintén kedvező hatással lehetnek a fogyatékkal élők közérzetére. Köztudott, hogy a sóbányák levegője csökkenti a légzési nehézségeket. Sóbánya kevésbé, sószoba viszont igenis a rendelkezésünkre állhat egy bentlakásos intézményben is. A száraz **sóterápiás kezelés** során porlasztóval szétrobbantanak vegytiszta konyhasót, az ellátott ezt belélegzi 30-60 percen át, átmosva ezzel saját tüdejét. A só kiszárítja a tüdőben található felesleges folyadékot, csökkentheti a tüdő gyulladását és az allergének gyorsabb kiürülését. A színterápiával kiegészített sóterápia pedig a legzőtorna mellett relaxációra és zenés színterápiára is alkalmas lehet.

Az állatok segítségével végzett terápiák közül különösen a lovakkal végzett lehet jó hatással a fogyatékkal élők lelki egészségére, mert a lovaglás nemcsak a mozgásérzékelést javítja, hanem olyan kedvező pszichológiai és gyógypedagógiai hatásai is lehetnek, mint a figyelem, a gondoskodás, a motiváció és az életöröm pozitív irányú fejlődése.