

Szakmai műhelytalálkozó

EFOP-1.9.8-17-2017-00007 szonositó számú
Nyíregyháza-Városi Református Egyházközség szervezeti
működés hatékonyságának növelése, nyújtott
szolgáltatások minőségének fejlesztése című projekt

A demencia társas kapcsolatokra gyakorolt
hatása.

Mit tehetünk?

Jógyakorlatok szociális szakemberek részére

Dr. Vajda Norbert

Nyíregyháza, 2019. április 25.

SZÉCHENYI 2020



EUROPAI UNIÓ
Európai Regionális
Fejlesztési Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Mit tehetünk?

- Fizikai környezet
- Eszközök
- Kommunikáció
- Jógyakorlatok - „csomagok”

Speciális tárgyi feltételek

- ▶ Ne legyen szabadon hozzáférhető veszélyforrás,
- ▶ Biztosított legyen az elköbortás elleni védelem,
- ▶ Fontos, hogy mozgáskorlátozottak számára is igénybe vehető legyen a szolgáltatás.

Az így kialakított környezet:

- megkönnyíti a gondozók munkáját,
- kockázatcsökkentést eredményez.

Figyelni kell:

- ▶ Elhelyezkedés,
- ▶ Épület, szobák, méretek,
- ▶ Akadálymentesítés,
- ▶ Lépcső,
- ▶ Padló,
- ▶ Falak színei,
- ▶ Világítás,
- ▶ Hangok.

Eszközök, kellékek

- ▶ Étkezés eszközei,
- ▶ Játékok,
- ▶ Kreatív eszközök,
- ▶ Modern eszközök,
- ▶ Bútorzat,
- ▶ Dísz tárgyak,
- ▶ Növények,
- ▶ Emlékeztetők,
- ▶ Tájékoztatói jelek és közlemények,
- ▶ Életvitelt segítő alkalmazás okoseszközre,
- ▶ GPS alapú személy-kereső,
- ▶ Érzékszervi és terápiai támogatások.

FIZIKAI KÖRNYEZET

Fizikai környezet

„Nekünk” praktikum

„Nekik” akadály, kockázat

Tudatosan kialakított fizikai tér

... segíthet a képességek fenntartásában

Támogatja a demenciával élő személy számára az **önálló hozzáférést**, minimalizálva a kockázatokat, megkönnyítve a segítők munkáját is

Függetlenség ↔ biztonság

A demenciával élő személyek egy része kifejezetten **mozgásigényes, mozgáskényszere** miatt naponta jelentős időt tölt helyváltoztatással.

Az esés veszélye ezért fokozottabb!

Külső tér

- szabadság – döntési kompetencia
- agilitás csökken

TEREK – tudatos hasznosítása

- A belső / külső tér adjon kellő helyet a biztonságos és kényelmes mozgásra, bolyongásra
 - Éles tárgyak nem, lekerekített bútorok igen
- Akkor válik terápiás eszközzé, ha célzott tevékenységeket, **közösségi programokat** tervezünk, pl. torna, festés, kertli parti, vagy egyéb kikapcsolódás
- minden helyiségbe be lehessen jutni járókerettel, kerekesszékekkel
 - esés vagy rosszullét esetén, 2 személy hozzáférése is szükséges a kiemeléshez
 - Kúszók, szőnyegek mellőzése csökkenti a botlással járó kockázatokat.
 - A korlátok, kapaszkodók megfelelő helyen és magasságban legyenek, stabil rögzítéssel

- A padló csúszásmentes, matt, jól tisztítható felületű legyen, a falakkal kontrasztos színben. A padló **ne legyen** mintás és sötét színű, mert a demens személy számára bizonytalanságot okoz.
- A fal színének kiválasztásakor fontos, hogy otthoni élményt és **barátságos, meleg érzést keltsenek**, ezt leginkább a természetes színek útján tudjuk elérni. A felületek mindenképpen csillogás- és tükröződésmentesek legyenek.
- A tájékozódásban is alkalmazhatjuk a szívilágot, pl.: a szobák falait, valamint bejáratait (ajtólapot) **különböző színekre** festhetjük, így a beteg **könnyebben megismerheti a helyiségeket**.

- Amennyiben a belső térben olyan helyiséggel rendelkezünk, amelyről távol szeretnénk tartani a demenciával élő személyeket, **ott igyekezzünk környezetbe illeszkedő, „rejtő” színeket alkalmazni**.
- Elsősorban **nyugtató hatású színeket** alkalmazzunk, pl. halványsárga, halványzöld árnyalatok.
- Az **erős mintázatok** zavaróak, **deorientációt válthatnak ki**, pl.: erős bonyolult mintázatú tapéták.
- **Világítási** a természetes fény a legjobb fény és egyúttal **elősegítheti az orientációt**. Lehetőleg természetes és mesterséges megvilágítás is legyen minden helyiségben.
 - a félhomály fokozhatja a depressziót
 - sötét helyiségben fél, és nem is mer bemenni

- **Higiénés helyiségek** – WC, fürdőszoba. Elsődleges, az intimitás biztosítása. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a fürdőszoba és WC fontos szerepet játszik a demenciával élők életminőségében. Gyakran **azon múlik az inkontinencia**, hogy a WC túl messze van, **nem ismeri fel, sötét, fél bemenni**, nem tudja használni.
- Hangok vonatkozásában **figyeljünk a zajszintre**, lehetőleg zárjuk ki, de legalább minimalizáljuk a zavaró hanghatásokat
 - A kevert hanghatás megzavarhatja a demenciával élő személyt. (Pl.: beszélünk, és közben szól a rádió.)
- A demencia jellemzője a **pakolás és gyűjtögetés**, előszük meg, nehogy lényeges dokumentum vagy egyéb eszköz elkeveredjen. Tartsunk rendet!

ESZKÖZÖK

Étkezés eszközei

- A demencia súlyosságától függően problémát okozhatnak. A villa beszerzésénél figyeljünk, hogy **ne legyen túl hegyes**. A bögrék, poharak, **nehézen törhetőek** és kevésbé borulósak, valamint jól **megkülönböztethetőek** (pl: eltérő szín vagy mintázat) legyenek.

Kreatív eszközök

- Beszerzésükkor győződjünk meg róla, hogy **egészségre nem ártalmasak**. A vágó eszközök tompa végűek legyenek.
- **Kerüljük** az egyértelműen **kisbabáknak** való játékokat.

Bútorzat

- Stabil, **nem borulékony** állólámpa, szék, asztal szükséges. Elsősorban lekerekített szélű berendezési tárgyakat válasszunk, ha erre nincs mód, az éles szögletekre **sarokvédőt** helyezhetünk.

Emlékeztetők –

- Gyógyszer emlékeztetők és adagolók, amelyek az önálló gyógyszerbevételt segítik. **Jelzésadhat a gondozó felé is**, hogy megtörtént-e a gyógyszerbevétel.
- **Orientáció** dátumra és időre – speciális óra, speciális naptár. Évszak, napszak, ünnepek jelölésére.
- **Tájékoztató jel és közlemények** – A különféle vizuális segédeszközök, **jelek vagy képek segíthetnek**, hogy **megtalálják** a környezetben lévő tárgyakat vagy szobákat, hogy emlékezzenek eseményekre vagy találkozókra.
- **Életvitelt segítő alkalmazás okos eszközre** – Ezek lehetővé teszik a **hangüzenet rögzítését**, amely a napi beállított időpontokban aktiválódik

KOMMUNIKÁCIÓ

- **Egyértelmű, tömör** legyen a kommunikációnk
- folyamatosan tájékoztassuk az egyént, hogy **mi fog történni**
- kérjünk **visszacsatolást**
- figyeljünk a **nonverbális** kommunikációra
 - gesztusok, arckifejezés, érintés és a hangszín
- Legjobb Barát” úgy kommunikál, hogy **következetes, beszéde egyértelmű**, sokat dicsér, nem utasít, nem fenyegető, lassú, türelmes és nyugodt. Akadályozottság esetén, a kommunikációt elősegíthetjük különböző eszközökkel is, például **kommunikációs kártyával**

Kommunikáció - több mint verbális kommunikáció

Napirend

- A jó napirend tartható, azonban kellően rugalmas.
- **Tervezhetővé válik** a gondozás, strukturálható a napi tevékenység és biztosítható az **állandóság**.
- Fontos:
 - Ne legyenek túl hosszú programok,
 - Legyenek szünetek.
 - Legyenek szabadidő programok.

Kommunikáció - több mint verbális kommunikáció

Funkciókat kapcsolhatunk a térhez.

- A strukturált napirend alkalmazásához segítség, ha a **teret is strukturáljuk** – különböző tevékenységek eltérő helyszínen zajlanak
- A WC felirat vagy jelzés szemmagasságban, jól észrevehető módon kerüljön kihelyezésre.
 - o az ülőke elég magas és kontrasztos legyen, ez utóbbi a láthatóságot nagyban segíti
- Megkönnyíti a közlekedést a mozgásérzékelős, okos világítás kialakítása

Kommunikáció - több mint verbális kommunikáció

- A résztvevők számára is értelemmel bíró, érdekes tevékenységek

Megmaradt képességeket középpontba

- **Önellátási, önkiszolgálási képességek.** Öltözködés, cipőváltás, kézmosás, WC használat, folyadékfogyasztás, étkezés, stb.
- **Kommunikációs képességek, nyelvi készségek, beszédképesség és a megértés képessége.** Szókeresési nehézségek mérésük, kevésbé, egyszerű kérdésekre és kérdésekre való adekvát válaszok, stb
- **Mozgásképesség, járásképesség megőrzése, a finommotorikát igénylő készségek gyakorlása, javítása.** Kézügyesség fejlesztése, különböző mozgásformák variabilitásának megőrzése, stb
- **Kognitív képességek megőrzése és lehetőség szerinti javítása.** 1. Figyelem, koncentráció. 2. Észlelés, érzékelés, gondolkodás. 3. Emlékezet, felidézés, memória

JÓGYAKORLATOK

Köszönöm a
figyelmet!