

# 60+

AZ ÉLETKÉPEK  
MAGAZIN MELLÉKLETE  
NEM CSAK  
SZÉPKORÚAKNAK

A gondoskodás  
szeretete

A közösség  
gyógyító ereje

Fiatalító  
maskarázás

2020. II. 20.  
VIII. ÉVFOLYAM  
2. SZÁM



# A gondoskodás szeretete



FORRÁS: ESZI



Három évvel ezelőtt nyitotta meg kapuit az Időseket és Demenciával Élőket Segítő Szolgálat. A kezdetekről és a nappali ellátás innovatív jellegéről Katonáné Jordáki Ildikó, az Egyesített Szociális Intézmények (ESZI) Területi Gondozás egységvezetője beszélt.

– *Hogyan merült fel, hogy a területi gondozáson belül külön foglalkoznának a demenciával szenvedőkkel?*

– Városrészünkben több alkalommal került látótérbe olyan család, ami a demenciával élő hozzátartozójának a napközbeni ellátását nem bírta megoldani, ezért a szociálisan érzékeny, Idősbarát Önkormányzat úgy határozott, hogy demens nappali ellátást hoz létre. A fejlesztés előtt a lakosság egy érzékenyítésen vett részt, majd 2017-ben a Kontyfa utca 3. szám alatt megnyílt a szolgáltatás a kerületi demenciával élők részére.

– *Mi jellemzi a demenciát?*

– A demenciával élő személynek a nehezített gondolkodás, a kommunikációban a kifejezési



Katonáné Jordáki Ildikó | A mindennapok nálunk tartalommal töltődnek meg

nehézség, valamint az érzelmek hanyatlása korlátozza a társas életet és a teljesítőképességet. A betegség világszerte súlyos népegészségügyi probléma. Nagyon fontos, hogy a betegséget minél korábban felismerjék, diagnosztizálják.

– *Hogyan jellemezné a mindennapi munkát?*

– A demenciával élőket hétköznaponként reggel egy barátságos környezetben fogadjuk az évszaknak megfelelő itallal (limonádé, tea). A helyiségekben (öltöző, étkező, nappali helyiség, foglalkoztatásosoba, pihenőszoba és mellékhelyiségek) való könnyebb tájékozódást piktogramok segítik. A demenciával élők speciális igényeit a témában jártas, elhivatott szakemberek segítik. A tizenkét fő számára személyre szabott foglalkozásokat tartunk, és szoros kapcsolatot ápolunk a hozzátartozókkal is, akik igény szerint mentális támogatást kaphatnak. A mentálhigiénés tevékenységek kis csoportosak, ahol a napi szinten tartó foglalkozásokon főként a meglévő funkciókat és képességeket erősítjük. Naponta végzünk orientációs feladatokat

az idő- és térbeli tájékozódás segítésére, érzékszervek működését fejlesztő gyakorlatokat, szójátékokat, memóriafejlesztő feladatokat, valamint egyéni és csoportos beszélgetéseket. A napi foglalkozás során elengedhetetlen a finommotorikus és nagymozgásos tevékenységek végzése is.

– *Mik azok az irányelvek, melyek meghatározzák a teendőket?*

– Cél, hogy a demenciával élők minél tovább saját otthonukban élhessenek, és a beteg önállósága a lehető leghosszabb ideig megtartott maradjon. Ezzel párhuzamosan kulcsfontosságú a hozzátartozók szakmai ismereteinek bővítése is. A szolgáltatást igénybe vevők mindennapjai nálunk tartalommal töltődnek meg. A hozzátartozóknak pedig lehetőségük van a napközbeni munkavégzésre, a szabadidő hasznos eltöltésére, a rekreációs lehetőségekre, hiszen a demenciával élő családtag intézményben történő tartózkodása idejére mentesül a gondozás terhe alól.

– *Hogyan lehet bekerülni az intézménybe és igényelni a szolgáltatást?*

– A szolgáltatást azok a XV. kerületi enyhe, vagy középsúlyos stádiumban lévő demenciával élők igényelhetik, akik rendelkeznek a szakorvos (pszichiáter, neurológus) által kiállított szakvéleménnyel, melyben szerepel a demencia diagnózisa. A napi munkavégzéshez elengedhetetlen, hogy az egyén beilleszthető legyen a csoportba.

**B. I.**

## Felkészülés az aktív időskorra

Elkészült az ERASMUS+ projekt tananyaga. A program célja az, hogy felkészítse a generációkat az aktív idősöedésre, ugyanis a nyugdíjasok csak kis hányada indul neki tudatosan az új életszakaszra.

Alsómocsolád község, kerületünk önkormányzata, Bjerkaker Learning LÁB (Norvégia) és az A.L.P. Peca d.0.0 (Szlovénia) még 2018-ban nyújtott be közös pályázatot a Tempus Közalapítványhoz Preparation for Active Ageing címmel az ERASMUS+ Stratégiai Partnerségek felnőtt tanulási pályázati felhívásra. A támogatói döntés értelmében a konzorcium 150 040 euró támogatás lehívására vált jogosulttá. A projekt 2018 novemberében kezdődött, és várhatóan idén augusztusban fejeződik be.

# Alzheimer Café: A demenciával élők hétköznapijai

A demencia különböző stádiumaiban eltérő gondozási feladatokat kell megoldani a demenciával érintett gondozónak. Többek között erről lesz szó február 27-én, csütörtökön 17–19 óra között az Alzheimer Café következő előadásán, a Pajtás étteremben (Zsókavár utca 24–26.).

Az előadó Katonáné Jordáki Ildikó szociális munkás, aki beszél a demenciával élők gondozásáról: táplálkozás, higiénia, inkontinencia, bőrápolás, öltözködés, testmozgás, alvás, gyógyszerelés. Szó esik még a demenciával élővel történő kommunikációról és a gondozó lelkivilága is fókuszba kerül.



Az interaktív előadáson az érdeklődők feltehetik a kérdéseiket és megoszthatják az őket feszítő gondolatokat.

A részvétel ingyenes, minden érdeklődőt szeretettel várnak!

(béres)

Az Alzheimer Café megalakítása dr. Miesen Beré geriáterpszichiáter nevéhez fűződik. Az első ilyen jellegű kezdeményezés Hollandiában 1997-ben nyitotta meg kapuit a demenciával élő betegek családjai részére, hogy tabuk nélkül tudjanak beszélni a mindennapi nehézségekről. A jó gyakorlatot más országok is igyekeztek magukévá tenni. Magyarországon az első Alzheimer Café 2014-ben Győrben alakult meg, kerületünkben pedig 2016-ban indult útjára a Területi Gondozás szervezésében. A programok interaktívak, így teret adnak a résztvevőknek a saját tapasztalatok megosztásához, az esetlegesen felmerülő kérdések megbeszéléséhez.

## A közösség gyógyító ereje

Lapunk megjelenésével egy időben tartják a Hozzátartozói Csoport aktuális eseményét az Időseket és Demenciával Élőket Segítő Szolgálat telephelyén. A XV. kerületi demenciával élők családtagjai, hozzátartozói számára szervezett beszélgetéseken hasonló nehézségekkel küzdők osztják meg tapasztalataikat. Az eszmecsere a résztvevők megélhetik: nincsenek egyedül problémáikkal.

A kerületben négy évvel ezelőtt kezdte meg működését a Hozzátartozói Csoport az ESZI Újpalotai Család- és Gyermekjóléti Központjában egy pszichológus és egy mentálhigiénés szakember vezetésével.

A program lebonyolításához az ESZI Területi Gondozása is csatlakozott. 2020 januárjától a havonkénti – másfél órás – találkozók az Időseket és Demenciával Élőket Segítő Szolgálat (1156 Budapest,



Kontyfa utca 3.) telephelyén rendezik meg, azzal a céllal, hogy a program idejére biztosítsák a demenciával élők felügyeletét.

A program újszerű jellegét az adja, hogy komplex és holisztikus szemléletű találkozókát kínál a demenciával érintettek részére. A mentálhigiénés segítő szakemberek elfogadással, értő figyelemmel kísérik a történéseket. A csoporttagok szükségleteit előtérbe helyezve választják ki a témákat, a személyes sorsokra reagálva.

A mentálhigiénés segítő szakemberek elfogadással, értő figyelemmel kísérik a történéseket. A csoporttagok szükségleteit előtérbe helyezve választják ki a témákat, a személyes sorsokra reagálva.

-s-ó

### Bővebb információ:

- Kiss Ilona (mentálhigiénés szakember):  
Tel.: (1) 414-0879, e-mail: [kiss.ilona@eszixv.hu](mailto:kiss.ilona@eszixv.hu).
- Katonáné Jordáki Ildikó (Területi Gondozás egységvezető): Tel.: +36 70 668 6513,  
e-mail: [alzheimercafe@eszixv.hu](mailto:alzheimercafe@eszixv.hu).

# Fiatalító maskarázás

Még mondják, hogy a szépkorúak nem szeretnek játszani! Hát kérem, aki ilyet gondol, az látogasson el farsang tájékan valamelyik kerületi idősek klubjába, és maga is meggyőződhet arról, hogy mennyire nem így van ez.

A klubokban ugyanis hagyományosan nagy hangsúlyt helyeznek az ünnepekre, melyek közül a farsang persze egy picit azért „kilóg”. A maskarázás még az iskolákban is leginkább csak a kisebbeket hozza lázba. Beöltözni már kiskorban sem mindenki szeret, jelmezben szerepelni pedig pláne nem.

Nos, a kerületi nyugdíjasok ezt a tételt rendszeresen cáfolni szokták. Ők ugyanis minden évben fiatalokat meg-

szégyenítő lelkesedéssel találják ki, készítik el és használják a jelmezeiket, amelyeket a farsangi délutánon nemcsak bemutatnak, hanem gyakran egy kis játékkal, énekkel vagy mókázással életre is keltenek. Így történt ez idén is, amikor az Arany János – és a Klebelsberg Kunó – utcai Idősek Klubjában február elején zenés-táncos délutánnal egybekötött farsangi jelmezversenyt tartottak. Mindkét helyszínen a vidámság és az életöröm hangsúlyozása volt a jellemző, az egyéni és páros fellépők némelyike a jelmezéhez verset is mondott, mások énekeltek. Egy kis fánk, néhány szendvics és jó zene mellett újra fiatalnak érezhette magát mindenki.

Riersch Tamás



FOTÓK: XV MEDIA, NAGY BOTOND

