



Lelki morzsák - Álljunk meg egy percre!

Sokszor rohanásban élünk. Talán úgy éljük meg az életünket, hogy csak legyünk túl ezen-legyünk túl azon. Sokszor nem tudunk örülni egy-egy sikernek sem, mert NINCS IDŐNK. Vajon tényleg így van?

Egy ferences atya írta le egyik vallomásában, hogy a Covid alatt 50 napig volt lélegeztető gépen. Utólag azt mondta, hogy addig az élete zűrzavarral volt tele... Rohanással, kapkodással, izgalommal, készüllettel, állandóan a felszínen volt, igazi lelki békességet soha nem tapasztalt meg. Úgy érezte, hogy az Úristen ezzel a betegséggel MINDENT kivett a kezéből. Leírta, hogy ott, a lélegeztető gépen, maszkkal az arcán megszólalni sem tudott. És a döbbenetes, hogy mindezek ellenére mégis úgy érezte, hogy a Jóisten 50 napra

odahívta őt, saját magához! Utólag azt mondta, hogy az életéből azt az 50 napot semmiért sem cserélné el, az élete nagy csúcspontja ez volt. Rájött arra, hogy a Jóisten nevel és alakít, néha nehéz ösvényeken.

Sokszor úgy érezzük, hogy ha pihenünk és kiszállunk az élet nagy körforgásából, akkor kevesebbek vagyunk... Talán nem adunk hozzá a társadalomhoz... Higgyük el, hogy ha megállunk és pihenünk, adunk magunknak időt a regenerálódásra, később újult erővel tudjuk a munkánkat végezni, új kihívásokra könnyebben reagálunk...

Álljunk meg, csendesedjünk el és hagyjuk, hogy a Jóisten munkálkodjon bennünk!



Az ősz idén is, mint mindig valaminek a végét, ugyanakkor valaminek a kezdetét is jelenti.

Véget ér a kánikula, de elkezdődik a színes, illatos, tar-ka-barka, levélhullásos, festői ősz. A változások idején könnyebben vesszük rá magunkat a változtatásra is. A háziasszonyok nagy része ilyenkor alapos takarítást tart otthonában, hiszen amíg nem esik, amíg nem ködös és sötét az idő, addig energikusabban, alaposabban tud például pakolni, selejtezni, törölgetni, suvickolni is.

Az intézményekben is könnyebben kivitelezhető a nagytakarítás a sötét, hideg idő beálltát megelőzően.

Létezik takarítási világnap is, amely minden év szeptember hónap 3. szombatja, mely idén szeptember 16-ra esett. A világnap üzenete: Gondolkodj globálisan, és cselekedj lokálisan! Vagyis arra hívják fel a figyelmet, hogy egyénenként tegyünk meg minden tőlünk telhetőt a közvetlen környezetünkben a tisztaság érdekében.

A takarítást érdemes szervezeten, esetleg párokba szerveződve, módszeresen végezni. Erre rendkívül sok ajánlás található az interneten. Olvashatunk napi, heti, havi takarításról, kiderülhet számunkra (ha eddig nem ismertük a fogalmat), hogy mi az a piperetakarítás, és komoly instrukciók állnak rendelkezésre a nagytakarítást illetően is.

Egyszer egy autószerelő műhely vezetőjétől hallottam, hogy a rendet nem csinálni, hanem tartani kell. Ma is igaznak tartom a mondatot, ugyanakkor az évszakováltás

ennél jóval több feladatot ad számunkra.

Gondozóként az ellátottak szobájában, vagy az otthonukban a nyári holmik háttérbe helyezése, a melegebb viseletek elővétele is megtörténik ilyenkor, amennyiben szükséges azokat fel kell frissíteni egy könnyű mosással is.

A nagytakarítás nemcsak a megújulás, megtisztulás szempontjából jelentős, de az egészségünk szempontjából is nagyon fontos. A beltéri por, baktériumok, pollenek, füst, pizok, háziállatok korpája, szőr, bőrsejtek és egyéb szennyeződések gyűjtőhelye lehet a lakás, illetve a közvetlen személyes életter.

Nagytakarítás idején a feladatok közé tartozik:

- **a nyílászárók tisztítása (ablaktisztítás, ajtó tisztítás),**
- **szőnyegtisztítás, kárpittisztítás,**
- **minden felület alapos portalanítása (ami már nem csak a látható felületeket érinti, hanem lepakolunk a polcokról és a lámpák, szekrények teteje is portalanításra kerül),**
- **átfogó porszívózás.**
- **A törölgetés/ portalanítás alapszabálya, hogy fentről-lefelé haladunk. A nedves törölés után szárazal is áttöröljük a felületeket, hogy ne maradjanak foltok, csíkok.**

- A konyhában is elvégezzük ugyanezt a műveletet, a konyhaszekrény belsejét is kitakarítjuk, kipakolva a tányérokat, poharakat.
- Majd jöhet a porszívózás, amibe már belevevesszük az ülógarnitúrát és a kárpitozott bútorokat is
- Porszívózás és a hidegburkolatok felmosása
- A felmosást mindig belülről kifelé végezzük, hogy ne járkáljuk össze a frissen felmosott felületeket.
- A WC és a fürdőszoba takarítása és fertőtlenítése során a csempéket, Wc csészét, Wc kefetartókat, zuhanykabint vízkő mentesítjük, fertőtlenítjük, fürdőszoba szekrényeket mind letöröljük fertőtlenítőszeres mosószerrel, tükröket vízkőmentesre tisztítjuk
- A takarítás végeztével mindig kiürítjük, és kitisztítjuk a szemeteseket.
- A takarítás legutolsó mozzanata a felmosás és a szellőztetés. (forrás: <https://doctorclean.hu/nagytakaritas-feladatok/>)

Nemcsak a lakókörnyezetben, hanem a levelezésben, valamint a lelki életben is szükséges időnként nagytakarítást tartani.

Fontos a régmúltban elszenvedett negatív tartalmú érzelmek, sérelmek kiszekeltálása, az aggodástól, a megfelelni vágyástól való megszabadulás.

A gondolatokat cseréljük le pozitív töltetű gondolatokra, a megbocsátást gyakoroljuk rendszeresen, legyünk nagylelkűbbek magunkkal szemben és végül szellőztessük ki a fejünket.

Mindannyian ismerjük azt a jelenséget, mikor a takarítás kezdeti szakaszában elkésérítő káosz keletkezik, de megéri végig csinálni a folyamatot.

Tiszta lakás, tiszta környezet, tiszta lélek, tiszta gondolatok, lelki béke, elégedettség, öröm a jutalom.





Alzheimer Világnap

2023. szeptember 21-én Székesfehérváron a Katolikus Szeretetszolgálat Országos Papi Otthonában rendezték meg az Alzheimer Világnaphoz kapcsolódó Szakmai napot.

Az egész napos programsorozatot Spányi Antal megyéspüspök nyitotta meg, aki elmondta: az ember sokszor azt képzei, hogy mindennek az ura és sok mindent tud befolyásolni. Azonban a képességeink lassan elkopnak, és segítségre szorulunk a mindennapi élet legegyszerűbb dolgaiban is. Még inkább szomorú, ha a szeretett hozzátartozóinknak vannak hasonló problémái, és eltávolodnak a valóságtól. Fontos, hogy az érintetteknek legyen tiszta és világos tudásuk arról, hogy mi várható, meddig tart és hogyan alakul egy ilyen folyamat, hogyan tudjuk megoldani a segítségnyújtást akár 24 órán keresztül. A segítségkérés szükségszerű és nyilvánvaló lesz, ebben igyekszik támogatást nyújtani a Katolikus Szeretetszolgálat, és teszi ezt keresztényi küldetésből, teljesítve Krisztus parancsát, ami nem más, mint maga a szeretet.

Cser-Palkovics András, Székesfehérvár polgármestere a megnyitón a világnapok kettőségére hívta fel a figyelmet: egyfelől egyfajta veszélyt hordoz magában, mivel úgy tekinthetünk rá, mint egy kötelező feladatra, amit aztán kipipálhatunk, másfelől óriási lehetőséget is rejt magában, hiszen felhívhatjuk az emberek figyelmét arra, hogy ne csak egy napon, hanem az év minden napján is tudjuk, hogy mivel állunk szemben. A világnap kapcsán a polgármester az „együtműködés” fontosságára hívta fel a figyelmet. Elmondta, mivel folyamatosan nő azoknak a közösségeknek, a családoknak a száma, ahol valamilyen módon az érintettség megjelenik, ezért elengedhetetlen, hogy érzelmileg és szakmailag is minél inkább felkészüljenek a hozzátartozókat az otthoni ápolásra.



Vajda Norbert a Katolikus Szeretetszolgálat főigazgatója a sajtótájékoztatón kiemelte, hogy a demenciával élő betegek nem csak ezen a napon számíthatnak szeretetre, közösségre, befogadásra, hanem az év minden napján. Az intézmény azért dolgozik a várossal együtt, hogy segítsenek és ezt nem csak erkölcsi megfontolásból teszik, hanem hitből fakadóan is.

A program ezt követően szakmai előadásokkal folytatódott a Papi Otthonban, ahol többek között bemutatták a Gondosóra programot, amelynek célja, hogy az idősek szükség esetén egyetlen gombnyomással jelezni tudják segítségkérési szándékukat. Barna Tímea, az Országos Papi Otthon intézményvezetője mutatta be a Demencia Információs Órák (DIÓ) programot, mely hamarosan folytatódhat Székesfehérváron is. Mint elmondta, a projekt alapüzenete, hogy van segítség, a gondozó

családokat olyan ismeretekhez juttatják, amelyek a mindennapok szintjén nyújtanak professzionális gyakorlati segítséget számukra. Mindemellett szó volt az egészséges táplálkozás szerepéről, az állatasszisztált terápia lehetőségeiről is az idősek körében. A szakmai előadásokat követően Lila sétára és senior örömtáncra várták az érdeklődőket, akik nagyon nagy számban jelentek meg.

A rendezvény ideje alatt egészségügyi szűrésekre, általános állapotfelmérésre, MMS tesztre, demencia szűrésre volt lehetőség.

Bízunk abban, hogy ezzel a rendezvénysorozattal is fel tudtuk hívni a figyelmet a demencia jelentőségére, ami becslések szerint egymillió embert érint hazánkban (érintettek körével együtt), azaz a lakosság 10 százalékát jelenti.



Mentálhigiénés Kalauz

TÁNC TERÁPIA



*"A tánc érzelmeket fejez ki, csak éppenséggel nem szavakon, hanem mozdulatokon keresztül!"
/Jamie King /*

A tánc a legősibb gyógyító művészetek közé tartozik. Minden korban és minden tájon felfedezték a mozgásos kreativitás játékon, felszabadító és integráló hatását. A taglejtések, a testtartás, a mozgás a legközvetlenebbül tükrözi azt, ahogy az ember érzi magát, ahogy megtestesül élettörténete. Új módon észlelni, elfogadni, mozdítani a testet segíthet új módon megélni az élettörténetet.

Honnan ered ez a módszer?

Habár a tánc évszázadokon át az önkifejezés egyik formája, csak nemrégiben lett terápiás módon alkalmazott módszer. A táncterápia fejlődése a történelemben két nagyobb hullámra osztható. A táncterápia Amerikában történő megjelenése előtt az 1940-es években, Nagy-Britanniában megszületett már a táncterápia ötlete. Az első feljegyzések a tánc, mint terápiás eszköz alkalmazásáról

az Egyesült Királyságból származnak, a 19. Századból. Amerikának is jelentős szerepe volt ennek a terápiának a kialakulásában, mégis a származási helyének inkább az Egyesült Királyság tekinthető.

A táncterápia elméletének alapelvei abból a feltételezésből indulnak ki, hogy a test és a lélek elválaszthatatlanok.

A táncterápia meghatározott elméleti alapelveken nyugszik.

Ezek az elvek pedig a következők:

- A test és a lélek kölcsönhatásban vannak egymással, tehát egy mozgás változtatása minden funkcióra kihatással van
- A mozgás visszatükrözi a személyiséget
- A terápiás kapcsolat legalább néhány nonverbális közvetettséget igényel, például, hogy a terapeuta tükröként leutánozza a kliens mozdulatait
- A mozgás szimbólumokat tartalmaz, ezért tudattalan folyamatok is lejátszódhatnak közben
- A mozgás improvizálása megadja azt a lehetőséget a kliens számára, hogy a létezés egy új formáját tapasztalják meg
- A táncterápia a koragyermekkorai nonverbális kapcsolatokkal teli időkbe engedi vissza a klienseket, ami közvetíthet a későbbi időkhöz is.

A táncterápia különféle rendellenességek és betegségek gyógyítására alkalmazható. Habár főleg a stressz csökkentésére alkalmas, és a test áll a középpontjában, ez a fajta terápia rendkívül hatékony más rendellenességek kezelésére is.

Néhány példát nézzünk ezekre:

- **Autizmus:** a terapeuta szenzomotoros kapcsolatot alakít ki, biztosítja az elfogadás érzését és segít tárgítani az értelem határait, növeli az érettség szintjét
- **Tanulási zavarok:** fejleszti a szervezőképességet, megtanítja a választás és az irányítás kézbentartását, nagyobb önbizalmat nyújt, inspirálja a tanulásban az egyént
- **Mentális visszamaradottság:** javítja a testről alkotott képet, a társas kapcsolatok kialakítását megkönnyíti, a motoros és a kommunikációs készséget fejleszti
- **Sükettség és halláskárosodás:** csökkenti az izoláció érzését, növeli a kapcsolatteremtés lehetőségeit
- **Vakság és látáskárosodás:** javítja a testről alkotott képet, a motoros képességeket és az öntudatot Mozgáskorlátozottság: javítja a motoros képességeket és a testkép kialakítását, biztosítja az érzelmek kifejezésének egy új módját
- **Idős kor:** szociális interakciót biztosít, fizikai aktivitást és visszaszorítja a magányosság és az elszige-

teltségérzést

- **Étkezési zavarok:** javítja a testről alkotott képet, ami segít a tisztító életmód befejezésében, feltárja a zavar mögötti szimbólumokat
- **Poszttraumatikus stressz szindróma:** összehozza a múltat és a jelent egy biztonságos helyen, hogy szembe tudjanak nézni a fájdalmas emlékekkel
- **Parkinson-kór:** a ritmus segítségével kontrollt alakít ki a mozgásos tünetek felett, ami javítja a motoros képességeket és az egyensúlyt
- **Szülés előkészítő:** fejleszti a relaxációs technikát, csökkenti az idegességet, megtanítja a légzési technikát és az energiatakarékosságot, kialakít egy kellő önbizalmat a szülés és a szülővé válás feladatának kezeléséhez.

Mi történik a terápia során?

Fontos, hogy a terapeuta rendszeresen találkozzon a pácienssel. A kezdő találkozás egy belső diagnózis kialakítását foglalja magába, mely beszélgetés és néhány mozgásos és értelmi teszt kitöltése után alakul ki. Ezek után világossá válik, hol van a neurológiai vagy a fejlődési hiányosság. Ekkor a kliensnek néhány mozgásmintázat bemutatása következik, mely épp hozzá illik. A mozgásmintázatok gyakorlásával a páciens erősít bizonyos neurológiai funkciókat, mely az adott funkció javulásához vezet.

És a végére egy filmajánló: Hogy jobban megértsük ennek a művészetterápia-fajtának a jótékony hatását, javaslok a Táncterápia című angol családi vígjátékot, amelyben a főhős a tánc segítségével tudja átvészelné az új életével kapcsolatos nehézségeket.

Következő számunkban a drámaterápiával ismerkedhetünk meg.

Táncra fel!

