



## MAGYAR GERONTOLÓGIA 13. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2021. 13. évf. Konferencia Különszám  
On-line verzió: ISSN 2062-3690  
[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

### A projektmenedzsment oktatásának szerepe az aktív idősödés jógyakorlatainál

Dr. Asztalos Bernadett<sup>1</sup>, Dr Ládonyi Zsuzsanna<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Közzszolgálati Kar, Mentálhigiéné Intézet, Budapest

<sup>1</sup> [asztalos.bernadett@public.semmelweis-univ.hu](mailto:asztalos.bernadett@public.semmelweis-univ.hu)

<sup>2</sup> [ladonyi.zsuzsanna@public.semmelweis-univ.hu](mailto:ladonyi.zsuzsanna@public.semmelweis-univ.hu)

**Kulcsszavak:** felsőoktatás, projektmenedzsment, Active Ageing, COVID-19 járvány, jógyakorlatok

Magyarországon a hatvanöt éves és annál idősebb népesség aránya a következő húsz évben 20%-ról 25%-ra fog növekedni a KSH számításai szerint. Ez azt jelenti, hogy társadalmunkban az idősüggyel foglalkozó szakembereknek (állami, egyházi, civil szervezetekben egyaránt) egyre több akciótervet kell megfogalmazniuk, megtervezniük és kivitelezniük, ami számukra nagy terhet jelentő új kompetenciákat követelő kihívás. A felsőoktatásban az idősügyi képzésekben is fontos szemponttá vált ezért, hogy a hallgatókkal megismertessék a projektmenedzsment ismeretek alapjait, ezzel is tehermentesítve őket. Célunk, hogy megosszuk ezirányú tapasztalatainkat, és egyben bemutassunk sikeres idősügyi hallgatói projekteket.

A hallgatók a mentálhigiénés projekt elméleti kereteit és módszerét felhasználó stúdiumokon szerzett ismeretek birtokában képessé válhatnak a menedzsmentszemléletű gondolkodásra munkájuk során, mely tehermentesítheti őket, fokozhatja hatékonyságukat a növekvő terhek mellett és az új kompetenciákat követelő kihívásokkal való megküzdés során is. Ilyen volt például a COVID-19 járvány, amikor a projekt szemlélet gyakorlati relevanciát nyert a megváltozott társadalmi helyzetben, amikor új és innovatív megoldásokat kellett találni, s az addigi rutin megoldások nem nyújtottak elégséges megoldást.

A Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet Idősügyi interaktív életút-tanácsadó szakirányú képzésének hallgatói a Projektmenedzsment tantárgy két szemesztere alatt sajátíthatják el a mentálhigiénés szemléletben a tárgy alapjait, és valósítanak meg egy saját idősügyi projektet. A kurzus lehetőséget ad a már terepen dolgozó hallgatóknak, hogy ne csak elméletben ismerkedjenek meg a mentálhigiénés projektmenedzsment főbb elemeivel, hanem azok idősügyi munkájukba való integrálási lehetőségeit interaktív módon keressék. Ezek a projektek az active ageing szemléletében valósulnak meg, ezek közül szeretnénk párat bemutatni (a projektvezetők engedélyével), melyek jógyakorlatokként szolgálhatnak.

### ***Őszidő – beszélgetős füzet demenciával élőknek és hozzátartozóiknak (Kocsis Judit projektje)***

A demenciával élő hozzátartozót gondozók gyakran számolnak be arról, hogy nehezen tudják lekötni a demenciával élő beteget, aki ezért sokszor unatkozik. A napi rutinból kitörni gyakran nehéz, kifogynak az ötletekből, hogyan lehetne kilépni kicsit a mókuserékből, kicsit másképp tölteni együtt az időt, témát találni a beszélgetés elindításához. A Covid-19 járvány még jobban megnehezítette a gondozást, az érintettek, akiket amúgy is fenyeget az elszigeteltség és kiégés, még inkább egyedül maradtak, mivel még a nappali intézmények is bezártak. 2020-ban jelent meg Kosztáné Hadházi Tünde-Somorjai Ildikó-Török Emőke „Együtt töltött idő” c. könyve, melynek alcíme „Közösségi játékok, aktivitások demenciával élőknek”. A könyv egyik szerzőjével együtt fogalmazódott meg az a közös elképzelés, hogy jó lenne egy olyan „lapozgató” füzetet elkészíteni, mely a gondozókat segítené, a betegekhez való kapcsolódásban, foglalkoztatásukban, közös időtöltésükben. E néhány oldalas füzet a beszélgetéshez témafelvetéseket, feladatokat is tartalmaz, például nagyméretű színezőt, képfelismerést. Közös emlékek, kedvenc illatok, ízek felidézéséhez, énekléshez ad támpontokat, az ősz témakörén belül. A füzet megjelent, és nyomtatható, szabadon felhasználható formában is elérhetővé vált.

### ***Időnk (idonk.hu)– idősügyi szakemberek non-profit közössége és honlapja (Czernyné Szabó Anita – Dr. Steiner Erika – Debrei Gábor projektje)***

Idősügyi területen tevékenykedő szakemberek támogatása volt a célja annak a projektnek, amiben egy nonprofit közösséget, illetve ennek felületeként, egy tudástárként is működő honlap alapjait hozták létre a projekt gazdái. Első lépcsőfokként az Idősügyi interaktív életút-tanácsadó szakon végzett hallgatók bevonásával történt meg mindez. Az igény abból fakadt, hogy a

hallgatók azt tapasztalták, jelenleg az idősügy területén működő szervezetek és szakemberek részére nem létezik olyan központi, mindenki számára elérhető fórum, ami rendszerezett információkkal, szakmai rendezvények koordinálásával, kapcsolati háló kiépítésével, jó gyakorlatok megosztásával segítené mindennapi munkájukat, valamint mentálhigiénéjük fenntartását. Mindennek létrehozásával, a későbbiekben pedig akár egyesületté alakulva, védőhálót lehetne vonni az újonnan bekapcsolódó és a tapasztalt szakemberek köré, ami segítené a csoportok hatékonyabb együttműködését.

***Gyalogoljnagy.hu – weboldal, főleg 60 év felettiiek körében a gyaloglás népszerűsítésére és ösztönzésére Debrecenben és környékén (Tóth Magdolna projektje)***

Az aktív idősödés kulcsa a prevenció és annak egyik sarokköve a testmozgás. A legegyszerűbb és bármely életkorban nagyobb kockázat nélkül művelhető, nagyobb anyagi ráfordítást nem igénylő, egyedül és csoportosan is megvalósítható formája a gyaloglás, kirándulás. A projekt ezt szerette volna elősegíteni egy honlap létrehozásával, ahol a gyaloglással kapcsolatos témákban található cikkek, programok, képek, útvonal javaslatok időseket segítő fókusszal, magyarázatokkal. A honlaphoz kapcsolódóan létrejött egy facebook oldal is, mely tovább könnyítheti a kapcsolódást, akár az aktivitás közbeni információszerzést. A weboldal célja, hogy lehetőleg a legtöbb, szűrt információt lehessen megtalálni egy helyen, a felhasználók könnyen meglegjék a számukra legmegfelelőbb programokat, helyszíneket, társakat. Az információk folyamatosan frissülnek a helyi gyalogló csoportok, természetjárók, Nordic Walkingosok, nyugdíjas szervezetek aktív közreműködésével.

***Idősödő hallgatók tanulmányi támogatása (Márkus Olga projektje)***

Az élethosszig tartó tanulás jelentősége ma már elfogadott tény, sőt célkitűzés, különös jelentőséggel bír az idősödő társadalmakban. Ennek megvalósításához azonban elengedhetetlen, hogy az oktatási intézmények gondolkodásukba és cselekvési tervükbe beépítsék ennek szempontjait. A projekt gazdája felmérte, hogy felsőoktatási intézményében a 2020/2021-es tanév első felében 24 beiratkozott 60 év feletti hallgató volt, s közülük csak 12 volt aktív. Szeretette volna megismerni a passzíválás okait és segíteni a passzívalt hallgatókat, hogy be tudják fejezni tanulmányaikat, sikerélményük legyen, jó példái legyenek saját korosztályuknak. Az elakadások mögötti nehézségek között a leggyakoribb ok a szakdolgozat megírásának nehézsége volt, a létrehozott program plusz lehetőségeket biztosított

a 65 évét betöltött hallgatóknak, folyamatos mentorálás mellett. Például a beszélgetések és a szakirodalmazás során olyan tanulmányokat akadályozó nehézségek is adódtak, amelyek az idősödő kor mentálhigiénés kihívásai közé tartoznak (pl. veszteségek, családi problémák, egészségügyi problémák, idős szülők gondozása) Ezek kezeléséről is szó esett a találkozások, beszélgetések során, de maga a kapcsolat, a gondoskodás lehetősége is bátorítást, ösztönzést adott a résztvevőknek – különös tekintettel a pandémia okozta kifáradás, elszigetelődés miatt. A programba bekerülők 60%-a sikeresen jelentkezett szakdolgozati bejelentésre.

***„Jó haladni” – egy nyugdíjas Nordic Walking közösség újjáélesztése a járvány alatt (Menyhértné Tóth Terézia projektje)***

Az idős korban is rendkívül jó élettani hatással bíró, kímélő sportok egyike a Nordic Walking (NW), melynek a nyugdíjas korosztályban is nagy hagyományai vannak. A Covid-19 járvány első hullámát követő lezárások és egészségügyi ajánlások nyomán azonban ezeknek a csoportoknak a lendülete is megtörött. A járvány enyhülése, a lezárások feloldása után nehezen indultak újra az idős közösségek, a projekt egy NW közösség újjáélesztését célozta meg öt alkalomból álló programsorozattal. A programokban a NW tevékenységen túl mentálhigiénés szemléletű programok is helyet kaptak, a programok alakításába aktívan bevonva a célcsoportot, akik újra tudtak kapcsolódni egymáshoz, az egymásért folytatott munkában újra hasznos és integrált tagként élhették meg részvételüket. A programsorozat végén, már mint csapat, saját csapatpólóban vehettek részt a résztvevők az országos NW találkozón. A pandémia előtti csoport létszámához képest jelenleg a résztvevők száma másfélszer annyira nőtt.

A fenti jógyakorlatok színes téma-palettája visszatükrözi az azokat létrehozó hallgatók szerteágazó érdeklődését és rámutat az idősügyi mentálhigiénés projektekből rejlő gazdag lehetőségekre.