

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

Demenciával élők gondozó hozzátartozóinak támogatása online Alzheimer Cafén keresztül

Kocsis Judit Ilona

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Iroda

Kulcsszavak: Alzheimer, Alzheimer Café, online, hozzátartozók támogatása, gondozók támogatása, civil, demencia

Idősödő társadalomban élünk, ahol két folyamat zajlik párhuzamosan: egyrészt öregszik a korfa, vagyis kevesebb gyermek születik, másrészt a javuló egészségügynek köszönhetően emelkedik a várható élettartam, tehát a lakosságon belül a nagyon idősök aránya is növekszik. Ez örömteli folyamat, azonban például a demencia tünetegyüttesének kialakulása éppen a kor előrehaladtával fordul elő gyakrabban – vagyis maga az életkor az egyik legnagyobb rizikótényező. Általánosságban elmondható, hogy a családokban felbukkanó demencia készületlenül éri a hozzátartozókat, jelentős információhiánnyal küzdenek és nem tudják, kihez fordulhatnak segítségért. Az érintetteket nagyrészt otthonukban gondozzák, általában gondozói ismeretek nélkül. Számukra jelentős segítséget nyújt az Alzheimer Café, mely egy olyan alacsony küszöbű civil kezdeményezés, ami bárki számára nyitva áll. Egyik legfontosabb feladata az információnyújtás demenciával kapcsolatban, valamint a támogató közeg megléte, ahol a résztvevők egymást segíthetik és szakszerű tanácsokat kaphatnak. A 2020. márciusában kihirdetett veszélyhelyzet és a korlátozó intézkedések bevezetése azonban ellehetetlenítette az Alzheimer Cafék működését, mivel személyes találkozóra nem volt lehetőség.

A szervezők egy része a gondozó hozzátartozókkal való kapcsolattartás végett innovatív megoldásként az online térbe helyezte át az Alzheimer Cafékat. A megváltozott forma természetesen a célközönséget, a tartalmat és jellegét tekintően is jelentősen módosította a megvalósítást és új, a pandémiás időszakon túlmutató megoldásokra adott alkalmat.

Kutatás

Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy ennek a kezdeményezésnek milyen hatása volt, és mire volt alkalmas ez a segítő forma. Kutatásunk összetett módszertana kérdőívre és interjúkra épült. 6 helyszínt azonosítottunk, ahol kísérlet történt online megvalósításra, ezek közül 5 Alzheimer Caféként, egy pedig önsegítő csoportként működött – azért tartottuk fontosnak mégis beemelni a vizsgálatba, mert egyedül itt tudott megvalósulni a támogató közeg a résztvevők között.

Eredmények

Elmondható, hogy minden esetben a COVID járvány hívta életre az online formát, előzetes tapasztalat, felhasználható minta nem volt. A szervezők többféle formával és platformmal kísérleteztek, legnépszerűbbnek a facebook bizonyult, ahol viszonylag magas nézettségi mutatókat értek el ez egyes adások. A szervezők az interjúk során elmondták, hogy elsősorban saját erőforrásokat alkalmaztak (például helyi TV, médiastúdió), a témafelvetést, szervezést, hirdetést és a lebonyolítást is maguk végezték.

Céljuk az volt, hogy a demenciával élők gondozóinak elszigeteltségét csökkentsék, információval támogassák őket és megőrizzék velük a kapcsolatot.

Az online Alzheimer Cafék témáit négy nagy témakörbe csoportosítottuk, ezek a beteggondozás, az egészséges idősödés, mentálhigiénés tartalom és az ismeretterjesztés. Elmondható, hogy a résztvevők a beteggondozással kapcsolatos tartalmakat keresték a leggyakrabban és ezek voltak a legnézettebbek is.

A résztvevők közül azok, akik aktívan gondoztak demenciával élőket elsősorban információt, gondozási tanácsot vártak, és könnyebbséget jelentett számukra, hogy nem kellett hozzátartozójuk felügyeletéről gondoskodniuk.

A szakemberként kapcsolódók tudásbővítés, tapasztalatcsere és kapcsolati hálójuk bővítése céljából látogatták az alkalmakat.

Mind a szervezők, mind a résztvevők azt jelezték vissza, hogy az online Alzheimer Caféval kapcsolatban leginkább a szociális interakciót hiányolták, még az élő közvetítés sem pótolta a személyes találkozókat. Nehéz volt kérdéseket feltenni, nem volt alkalmas a ventilálásra és korlátja lehetett a hiányzó infrastruktúra. Ugyanakkor olyan helyekre is eljutott, ahol egyébként nem működött ezt megelőzően Alzheimer Café, térben, időben rendkívül rugalmas forma, költséghatékony, és a legtöbb esetben visszanezézhető is volt, ami további segítséget jelentett a gondozó családtagoknak - ezért úgy gondoljuk, kiegészítésre hosszútávon is alkalmas lehet a jelenléti alkalmak mellett.

A szerző:

Kocsis Judit Ilona

idősügyi referens, Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Iroda, a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet Idősügyi interaktív életút tanácsadó szakirányú továbbképzés végzett hallgatója.