

# 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)

## Gyakorlati tapasztalatok az időskori magány és izoláció csökkentésére a Szivárvány Idősek Otthonában

Vári Zoltán, Pivnyikné Antal Ágnes, Barkóné Csurka Ilona, Csernyikné Csók Anita

Református Egyházközség Sóstói Szivárvány Idősek Otthona

**Kulcsszavak:** időskori magány; izoláció; jó gyakorlatok, idősellátás; állat; konyha; posta

### *Bevezetés*

Az idősek egy része aktívan öregszik, egyfajta társadalmi erőforrásként részese a gazdasági működésnek, aktív a civil szerveződésekben, és részese az unokák nevelésének.

A 2009-ben elfogadott Idősügyi Nemzeti Stratégia, de különböző EU-s és nemzetközi szervezetek (ILO, OECD) által lefektetett alapelvek, programok is hangsúlyozzák a sikeres, vagy aktív öregedés fontosságát. Ezek a programok az idősekre társadalmi erőforrásként tekintenek. Az idősek csoportja ugyanakkor nem homogén, hiszen egészségi, szociális szempontból jelentős eltérések is mutatkoznak. Az idősek otthonában többségében olyan idős emberek vannak, akiknek az idősödése nem olyan sikeres, amelyet ezek a programok felvázolnak. Elég, ha a gondozási szükséglet vizsgálatok eredményeire tekintünk.

Régen a többgenerációs családok életének részese volt az idős ember. A rohanó életforma mára teljesen átalakította a társadalom szerkezetét, és ezen belül a családok működését is. „Az idős ember teher a családoknak, mert a túlhajsolt munkatempó mellett nincs, aki vigyázzon rá otthon. Az idős ember teher a társadalomnak is, hiszen a szociális gondoskodás ma még sok kívánnivalót hagy maga után.” (Majercsik 2004:6)

Az idősek otthonában gondozott ellátottak esetében már árnyaltabb a kép.

Az elkövetkező évek demográfiai változásai, és az idősebb korosztályok helyzetének szerepének megváltozása indokolja, hogy foglalkozzunk az idősek otthonában is jelentkező időskori magány, és izoláció kérdésével. Gyakorlati példákon keresztül bemutatjuk a vázlatos

elméleti alapoktól, a mindennapokban végzett hatásos szocioterápiás munkáig eddig befutott utunkat. Arra is keressük a választ, hogy lehetséges-e megfelelő módszerek használatával az izoláció megelőzése vagy csökkentése, elérhető-e az idősök otthonában a sikeres öregedés?

Az időskori magány és izoláció csökkentése szempontjából alapvető fontosságú a közérzet. A közérzetet szomatikus, szociális és pszichológiai tényezők határozzák meg, ezek összhangja adja meg a jó közérzetet. Az időskori elmagányosodást vizsgálva, a jó közérzet összhangja borul fel, illetve sérül. „Az idősödéssel, az életkor előrehaladásával mindinkább megjelenik az úgynevezett „öt i”: immobilitás, inkontinencia, instabilitás, intellektuális hanyatlás és az iatrogenia mozgásbeszűkülés, vizelettartási zavarok, testegyensúlyi zavarok, szellemi változás és az orvosi ártalom”. (Homoki, 2019:28) A Sóstói Szivárvány Idősök Otthonában célunk olyan eddig kevésbé használt szocioterápiás tevékenységek, módszerek bevezetése, amelyek segítik az időskori magány és izoláció csökkentését.

### ***A magány és izoláció csökkentésére alkalmazott legújabb módszerek***

Az aktivitás fokozásán, pozitív élmények átélésén, felidőzésén keresztül a csoportdinamika hatását is felhasználva szeretnénk az izoláció csökkentését elérni. Ezen a területen folytatunk gyakorlatorientált munkát, amelyet folyamatosan igyekszünk dokumentálni, és elemezni. A szociális kapcsolatok beszűkülésének megakadályozása, a feleslegesség érzésének csökkentése, a kommunikáció fejlesztése jó eszközök lehetnek az idős ember szellemi-fizikai- lelki aktivitásának megtartásához. Az idős személy egészségi állapotának fenntartása, egészségi állapotában bekövetkező romlás megállítása, lelassítása az egyik cél. További céljaink: Az idős ember aktivitásának fenntartása, mellyel megelőzhető többek között az izoláció kialakulása. Az egyéni aktivitás minőségének és mennyiségének növelése, az életút feldolgozásában való segítség. A legfontosabb azonban az örömteli együttlét, ahol a pillanatok, a jelent pozitívan élhetjük meg közösen. Ezáltal erősödik a közösségi érzés, új kapcsolatok alakulhatnak ki.

A fizikai aktivitás fontossága ma már jól ismert és kutatott terület. A rendszeres fizikai aktivitás fejleszti az idősök motoros képességeit és csökkenti a fájdalomérzetet, a mozgáskorlátozottságot és az elesések számát is (Messier, 2000). A rendszeres sporttevékenység hatására javul az agy oxigén ellátottsága, ami pozitív hatással van a mentális képességekre, javítja a gondolkodást, koncentrációs készséget és a közérzetet (Marton, 2010). Intézményünkben 3 módszer alkalmazását, és ezek hatásának vizsgálatát kezdtük meg. Ezek közül az állat asszisztált terápia gyökerei intézményünkben 2017-re nyúlnak vissza, és 2019-től professzionális formában zajlik. 2022-ben indítottuk a terápiás konyhát, és a terápiás postát, valamint előkészülünk a terápiás kávéház elindításához.

## ***Eddigi tapasztalatok, eredmények összegzése***

Az előadás során összegezzük az alkalmazott módszerek hatását az időskori magány és izoláció csökkentésére.

### *Állatasszisztált terápia*

tapasztalatot eddig az állatasszisztált terápia területén szereztünk. Az elmagányosodás az emberi kapcsolatok beszűkülése esetén nagyobb fenyegetést jelent. Növeli az izolálódás veszélyét az egyedüllét is. Az elmagányosodás esélye mégis azoknál a legnagyobb, akik intézményben élnek, tehát a korábbi kapcsolataik megszakadnak a beköltözéskor (Kovács, 2004). A terápiás állatok emberre gyakorolt hatásáról kutatásokat folytat az ELTE Etológiai tanszéke.

### Miért pont kutya?

A terápiás kutyák olyan állatok, amelyeket arra tanítanak, hogy békével tűrjék idegen személyek simogatását, ölelgetését, és még akkor se kapjanak oda, ha egy óvatlan kéz fájdalmat okoz nekik. A terápiás kutyák kiképzését a MATESZE (Magyar Terápiás és Segítőkutya Szövetség Egyesület) által bejegyzett kiképző szervezet rehabilitációs kutyakiképzői végezhetik. Munkájukat a 9/2016 EMMI rendelet szabályozza.

Tapasztalataink szerint a leglátványosabb eredményt az enyhe fokú demenseknél és a pszichiátriai betegeknél lehet elérni velük. Nyugodtabbak, jobb kedvűek lettek. Még a keveset, vagy zavartan beszélők is a kutyához fordulva értelmes, rövid mondatokat mondtak, szemkontaktust felvették. Fizikai-, mentális állapotuk stabilizálódott, sőt volt, akinél látványos javulást is tapasztaltunk.

Az intézményünk lakói kommunikatívabbak, együttműködőek és rugalmasabbak lettek. Képesek egymás sikereinek is örülni és támogatják egymást. Új ismeretségek alakultak ki. Többet mosolyognak. Fizikai aktivitásuk növekedett.

### *Terápiás konyha*

A terápiás konyha működése csak néhány hónapos múltra tekint vissza intézményünkben. A terápiás konyha nem közétkeztetési feladatok céljából kialakított helyiség, nem szolgálhatja az intézmény étkezési alaptevékenységét.

A főzésnek különösen nagy előnye, hogy jutalmazó tevékenység, vagyis a folyamat végén van egy produktum, ami képes örömeztetést nyújtani saját magunk vagy akár mások (és így újfent saját magunk) számára. A főzés, mint tevékenység önmagában segíthet a stressz vagy a

szorongás problémáinak leküzdésében, ösztönzi az együttműködést és a kommunikációt. Kiscsoportos keretek között jelentősen enyhíti az izolációt. Egy szabadidős terápiás főzőprogram klinikai vizsgálatának leírása során az idősek otthonában élő demenciában szenvedő időseket vizsgáltak. „Két hét napi részvétel után az eredmények jelentős javulást mutattak mind a passzivitás, mind az agitáció szintjében.” (Fitzsimons és mtsai, 2003:1)

A foglalkozás célcsoportjaként az enyhe-középfokú demens személyeket és a pszichiátriai betegeket jelöltük ki, de hamar nyilvánvalóvá vált, hogy a nem demens ellátottak jelentős része számára is hatékony lehet ez a tevékenységi forma.

### *Terápiás posta*

A Terápiás posta a legújabb már működő programunk, ahol az intézmény minden ellátottja átveheti a postai küldeményeit, beszélget a „postással” feladhatja a leveleit. A délutáni célzott foglalkozások keretében képeslapot-levelet írnak csoportosan a lakóink szobatársaiknak, ismerőseiknek születésnap névnap alkalmából. A címzett ellátott természetesen a „terápiás postán” veheti át ezen küldeményeket is. A foglalkozás felépítése, szakmai leírása jelenleg is folyik.

### **Összegzés**

Minden olyan tevékenység, amely az ellátottak fizikai-szellemi aktivitását növeli, alkalmas lehet a magány és az izoláció csökkentésére. Az eddigi tapasztalataink alapján szükségesnek érezzük a jövőben hipotézisek felállítását, és az alkalmazott módszerek tudományos vizsgálatát a hatékonyság pontosabb mérése érdekében.

### **Irodalomjegyzék**

Majercsik, E. (2004). Idősek a mában - Geriátriai szocio-pszichológiai vizsgálat, az életminőség javításának lehetőségei, Budapest. [http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd\\_live/vedes/export/majercsik.d.pdf](http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/majercsik.d.pdf)

Bagyinszki, Z., Dolozim, E., Csereiné Árgyelán, A., Kovács, E., Papp, Á., Sivó, K., & Szerencsi, K. (2019). Szociális gerontológiai ismeretek. Gál Ferenc Főiskola Egészség- és Szociális Tudományi Kar. Elérhető: [https://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/13244/szocialis\\_gerontologiai\\_ismeretek\\_pdfa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/13244/szocialis_gerontologiai_ismeretek_pdfa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Messier, S., Royer, T., Craven, T., O'Toole, M., Burns, R., & Ettinger, W. (2000). Long-term exercise and its effect on balance in older osteoarthritic adults: results from the Fitness Arthritis, and Seniors Trial (FAST). *Journal of the American Geriatrics Society*, 48, 131-138

Marton, I. (2010). *Meddig akarsz élni? Korkontroll a Nobel díj tükrében.* Color Studio, Budapest.

Kovács, Z., Kis, R., Rózsa, S., & Rózsa, L., (2004). Állatasszisztált terápia bevezetése pszichiátriai betegek otthonában ápolt szkizofrén betegek rehabilitációjába. In: *Psychiatria Hungarica XIX. évf, 2004/6*

Marsden, J. P., Meehan, R. A., Calkins, M. P., (2001). Therapeutic kitchens for residents with dementia *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias* Volume 16, Number 5, September/October

[https://www.researchgate.net/publication/11747644\\_Therapeutic\\_kitchens\\_for\\_residents\\_wit\\_h\\_dementia](https://www.researchgate.net/publication/11747644_Therapeutic_kitchens_for_residents_wit_h_dementia)

Fitzsimmons, S. & Buettner, L. (2003). Therapeutic cooking for older adults with dementia: effects on agitation and apathy. *American Journal of Recreational Therapy*,

[https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/L\\_Buettner\\_Therapeutic\\_2003.pdf](https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/L_Buettner_Therapeutic_2003.pdf)

A szerzők:

Vári Zoltán, intézményvezető

Pivnyikné Antal Ágnes mentálhigiénés csoportvezető

Barkóné Csurka Ilona mentálhigiénés munkatárs - habil. kutyakiképző

Csernyikné Csók Anita mentálhigiénés munkatárs