

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)

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

Szellemi és fizikai aktivitások az Olajág Otthonokban a mentális és fizikai egészség fenntartása, megőrzése érdekében

Szász Krisztina

Olajág Otthonok, Budapest

Kulcsszavak: bentlakásos idősotthon, aktivitás, motiváció, Olajág Otthon

Az Olajág Otthonok Budapesten négy helyszínen – Zugló, Újpalota, Csepel, Józsefváros – és Törökbálinton, illetve Pátyon várják a biztonságot, önállóságot, függetlenséget és tartalmas időskort kereső nyugdíjasokat. Mintegy 1600 lakóról gondoskodunk – 85 %-ban apartmanos lakók, illetve fokozott ápolás-gondozásra szoruló és demenciával élők - 750 kolléga segítségével. Az ápolás-gondozás területén a dolgozói állomány az idősotthoni ellátást szabályozó törvényben meghatározott létszámmal működik, ugyanakkor az egészségügyi szolgáltató által biztosítva, intézményhálózatunkban az átlagosnál több szakorvos áll rendelkezésre.

Az intézményhálózat a széleskörű ápolási-gondozási szolgáltatások és az egészségügyi, illetve egészségmegőrző szolgáltatások mellett az aktivitás fenntartására, a minőségi, tartalmas mindennapok kialakítására is kiemelt hangsúlyt fektet.

Belső kutatás eredményei alapján már a beköltözést követően 30 %-kal nő az idősök aktivitása az Olajág Otthonokban, melynek további növelése a cél.

Az otthonok lakói számára kialakított foglalkoztatási stratégia a korosztály igényeinek, érdekeinek és képességeinek figyelembe vételével az alábbi szempontok mentén kerül(t) felépítésre:

- mentális és fizikai egészség megőrzése
- motiváció erősítése érvekkel és érzelmi alapú megszólításokkal
- élethosszig tartó tanulás lehetőségének biztosítása
- generációk között kialakult szakadék szűkítése
- kulturális élet sokrétű építése
- tartalmas, sokrétű külső programok, kirándulások
- senior sportprogramok egymásra építése a lehetséges hatások/együtthatások szerint:
 - o közösség építése
 - o többfunkciós mozgáslehetőségek
 - o kültéri és beltéri lehetőségek egyensúlya
 - o képességek fejlesztése
 - o egyéni képességek kibontakoztatása
 - o saját szakemberek kiképzése
- terápiás foglalkozások fizikai és mentális igények szerint
- klubrendszer működtetése
- kézműves foglalkozások
- gasztronómiai élményszerzés lehetősége
- hagyományok őrzése
- önmegvalósítás támogatása
- vallási, felekezeti hovatartozás megélése, támogatása
- hasznosságérzet erősítése több szinten
 - o az egyéni aktivitási tervek ösztönzése
 - o a tapasztalatok kamatoztatása
 - o szervezésbe való bevonódás
 - o intézményeken kívüli szervezetekkel való kapcsolatok ápolása
- folyamatos innováció biztosítása

Az apartmanban élők mellett a fokozott ápolási-gondozási részlegeken és a demenciával élők részlegein is komplett foglalkoztatási terv mentén működnek az otthonok.

A foglalkoztatás alapelvei az egyén fizikai és mentális képességének figyelembevétele mellett: önkéntesség, rendszeresség, tervezhetőség, változatosság, sokszínűség, célszerűség, visszajelzés.

A szerző:

Szász Krisztina marketingvezető, az intézményhálózat marketing, kommunikációs és PR tevékenységéért, illetve a lakói és dolgozói programokért felelős szakembere 2011 januárja óta.