

MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Az aktív időskor, mint cél az idősellátásban

Jó gyakorlatok bemutatása a kisújszállási Idősek Otthonában

Szűcs Zsuzsanna¹

¹Kisújszállási Térségi Szociális Otthon és Alapszolgáltatási Központ

Kulcsszavak: tevékeny élet, aktív időskor, társas kapcsolatok, életminőség javító hatás

Kisújszállás Jász – Nagykun – Szolnok vármegyében, az Alföldön, a Nagykunság szívében helyezkedik el, lakosainak száma 10, 103 fő, ebből 2363 fő 65 éves vagy annál idősebb. A város népessége előregedőben van, ezért egyre fontosabb szerep jut az idősgondozás különböző intézményeinek.

A Kisújszállási Térségi Szociális Otthon és Alapszolgáltatási Központ biztosítja a város lakosságának a házi segítségnyújtást, étkeztetést, nappali ellátást. Az Intézményhez tartozik a Család - és Gyermejjóléti Szolgálat, és a Pom – Pom városi bölcsőde.

Ápolást, gondozást nyújtó intézményünk az Idősek Otthona, mely 120 férőhelyes. Az ápolás – gondozás mellett nagy hangsúlyt fektetünk a tevékeny élet biztosítására, az aktív, értékes időskor megélésére. Arra törekszünk, hogy a mindennapokat töltsük meg élménnyel, elfoglaltsággal, tartalommal. A programokkal ébren tartható az önbecsülés, a hasznosság és a közösséghez tartozás tudata, életminőség javító hatása van, illetve elkerülhető az izoláció, hiszen társas kapcsolatokat tudnak az idősek kialakítani.

Az előadásban az Intézmény jó gyakorlatait mutatom be.

A foglalkozások, rendezvények összeállításánál figyelembe vesszük az ellátottak egészségi, fizikális és mentális állapotát, valamint érdeklődési körüket és megmaradt képességeiket. Már az első találkozáskor igyekszünk megismerni leendő lakóink életútját, szokásaikat, kedvenc elfoglaltságaikat. Próbáljuk mindig színesíteni a programokat, hogy minél változatosabbak legyenek. Törekszünk arra, hogy az elfoglaltságuk folyamatos, rendszeres legyen, töretlenül keressük az új lehetőségeket.

Ősztől tavaszig a négy osztályon külön zajlanak a napi foglalkozások hétköznaponként délelőtt és délután meghatározott időpontban. A foglalkozások témái illeszkednek az idősek szokásaihoz, az aktuális ünnepekörhöz, kedvenc elfoglaltságaikhoz.

A nagyobb rendezvények, ünnepek mindig közösen a négy osztály lakóival együtt történnek. Tavasztól ősziig a hangsúly a kinti, udvaron tartandó közös programokon van. Szervezünk játékos vetélkedőket, közös főzéseket, kirándulásokat.

Az intézményen kívüli programokat is nagyobb részt erre az időszakra szervezzük. Megnézzük a helyi kiállításokat, nevezetességeket, parkokat, városi eseményeken ott vagyunk, együtt vásárolunk lakóinkkal, jó idő esetén kilátogatunk a strandfürdőbe, piacra, meglátogatjuk a helyi fagyizókat.

Generációs híd programot alakítottunk ki, ahol a fiatalok és az időskorúak aktív kapcsolattartása a cél. Rendezvényeinkre rendszeresen hívunk a helyi nevelési és oktatási intézményekből gyerekeket műsort adni, illetve együtt vesznek részt foglalkozásokon, közösen hallgatnak zenét, táncolnak, kézműveskednek. Az idősek mindig nagyon izgatottan várják a gyerekeket, boldogság járja át őket, sokszor örömkönnyek hullanak.

Megemlékezünk a nemzeti ünnepekről, jeles napokról, népszokásokról. Részt veszünk társintézményeink rendezvényein, népzenei, nyugdíjas találkozók, ahová különböző produkciókkal készülünk. Ünnepeken műsoros, sok esetben élőzenés - táncos rendezvényeket tartunk, melyeken rendszeresen fellépnek előadóművészek, a társintézmények lakói, dolgozók és az ellátottak, dolgozók is készülnek műsorral.

Filmklub és nótakör működik az Otthonban. Kreatív műhelyünk van, lakóink készítik el az aktuális időszakra, ünnepre vonatkozó dekorációt. Vannak idősek, akik fizikailag jobb állapotban vannak, ők besegítenek az udvar rendezésébe, gondozzák a virágokat, megterítenek, segítenek a folyadékostásban. Megünnepeljük a névnapokat, születésnapokat.

A fizikai segítségén kívül a lélek ápolása is fontos feladatunk: az intézményben hitéleti foglalkozást tart a református egyházközség beosztott lelkésze. Mindezek mellett zajlanak az

aktivitást segítő tevékenységek, egyéni és csoportos tornák, közös séták, egyéni esetkezelések, segítő beszélgetések.

Intézményünk a demenciával küzdő betegek gondozására is felkészült. Belső rendezvényeinken, ünnepségeinken részt vesznek a demenciával élő időseink állapotukhoz mérten. Történnek egyéni esetkezelések és kiscsoportos foglalkozások.

A foglalkozások témái:

- tér és időbeli orientációk fejlesztése, helyzetfelismerő gyakorlatok
- érzékszervek fejlesztése (látás, hallás, ízlelés, szaglás, tapintás)
- testséma fejlesztése (fő testrészek felismerése, megnevezése, tájékozódás, irányok megértése)
- finom motorikus mozgás fejlesztése: kártyázás, rajzolás, festés, egyéb kézügyességet igénylő alkotó tevékenység
- szorongást oldó zenés-manuális foglalkozások
- memóriatréning a kommunikációs készségek fejlesztése: beszédértés, emlékezeti működések javítása, memóriajátékok, memóriakártya, múltidézés
- életminőség fejlesztését elősegítő szokások gyakorlása: közösségi élet illetve a sajáttesti higiénia területén
- múltidézés
- zeneterápia
- játékterápia (társasjáték, dominó)
- mozgásfejlesztés, ágytorna, séta, torna, kötetlen, játékos formában (történhet zenére, mondókák kíséretében, különböző eszközökkel, pl. labda, szalag, de játszunk ügyességi játékot is)
- biblioterápia (az olvasmányok kiválasztásánál a demens személyek érdeklődési körének, mentális állapotának megfelelően döntünk; a tartalom különböző lehet, pl.: mesék, rövid anekdoták.)

Az Idősek Otthonának másik erőssége, hogy nagy hangsúlyt helyezünk a közös munkavégzésre, az együtt-dolgozásra, egy demokratikus légkör kialakítására. Úgy gondolom, hogy sikerült családias közösséget létrehozni, melyben jól érzik magukat az ellátottak és az ellátást végző dolgozók is.

Eredményeinket, sikereinket összetartással, team munkával tudtuk elérni, és erős elkötelezettséggel a feladatok iránt. Állandóan törekszünk a fejlődésre, a megújulásra, hogy egyre többet tudjunk adni az ellátottaknak és a dolgozóknak.

A szerző:

Szűcs Zsuzsanna

Intézményvezető

Kisújszállási Térségi Szociális Otthon és Alapszolgáltatási Központ