

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)

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

„Női karrier korhatár nélkül”/4

Beszámoló a Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség (MNKSZ) Szekciójában
elhangzott előadásokról

A Kulturális és Innovációs Minisztérium kiemelt idősügyi feladatai

Hulák Zsuzsanna¹

¹Idősek Tanácsa

Kulcsszavak: idősügy, települési önkormányzat, demencia, gyaloglás

Az idősügy definiálása

Mely területek nem tekinthetők idősügynek, bár az idősök számára meghatározó jelentőségűek? Azon költségvetésből finanszírozott szakpolitikai feladatok, amelyek egyidejűleg igényelnek szakmai tudást, költségvetési szemléletet, hosszabb távú tervezést.

Az idősügyi feladatok azokat a területeket foglalják magukban, amelyek az idősödő, illetve az idős emberek fizikai, szellemi, társadalmi aktivitásának fenntartását szolgálják. Cél a jó életminőség fenntartása minél hosszabb ideig.

Hogyan lehet e cél elérését előmozdítani?

Az idősökhöz legközelebb álló, önszerveződéseiket támogatni képes települési önkormányzatok programjaival, az idősöket közösséggé formáló egyéb lehetőségek kezdeményezésével.

Az idősekhez legközelebb állnak a települési önkormányzatok

A települési önkormányzatok számára törvény tartalmazza a település nagyságától függő, kötelezően ellátandó feladatokat. Ezen felül önként vállalnak többlet feladatokat az idősek érdekében, hogy tartalmas programok szervezésével csökkentsék az elmagányosodást. A programok keretében a közösségi élet támogatásával segítsék a generációk együttműködését, a hagyományok átadását, az információhoz jutást, az elektronikus eszközök használatát stb. A közvetlen kapcsolat lehetővé teszi a rugalmas alkalmazkodást a felmerülő igényekhez. Az eltérő településméret, különböző anyagi lehetőségek, egyedi megoldásokat eredményeznek az idősek igényeinek megismerésére, a párbeszéd kialakítására az idősek képviselőivel. Pályázat útján lehetséges az idősekért legtöbbet teljesítő önkormányzatok díjazása, a díj odaítélését megalapozó szempontoknál az eltérő adottságokat is figyelembe kell venni.

Az időseket fenyegető betegség (sok egyéb mellett) a demencia

A demenciát egyre gyakrabban diagnosztizálják, de még mindig jelentős a látencia. Fontos a megelőzés, az egészséges életmód, az aktivitás fenntartása. A betegség vissza nem fordítható, de időben felismerve, megfelelő kezelés mellett előrehaladása lassítható. A beteget és családját, környezetét támogatni kell abban, hogy megismerjék a betegség jellemzőit, találkozzanak szakemberekkel, hasonló helyzetben lévő személyekkel, tapasztalataikat megoszthassák egymással. A demencia betegség, nem pedig szegény. Közös ügyünk, hogy az első jelekre felfigyelve mielőbb szakorvoshoz kerüljön az érintett személy, és megállapítsák, valóban demencia, például Alzheimer kór áll-e a tünetei hátterében.

Fontos általában a mozgás, ezen belül a szinte mindenki számára elérhető gyaloglás

Az egészséges életmód része a mozgás, hiszen számos betegség kialakulásának megelőzésében fontos szerepe van. A legegyszerűbb, minimális költségigényű mozgás a gyaloglás. Egy kényelmes sportcipő, az időjárásnak megfelelő öltözet, ivóvíz elegendő a gyalogláshoz. Egyedül is jó gyalogolni, de közösségben még több élményt nyújt. A gyaloglás fizikai hatása mellett a közösségben végzett aktív mozgás az érzelmi életre is hat. A gyaloglás közbeni, vagy az azt követő beszélgetés során a gondolkodás, véleményalkotás, új információk befogadása a fizikai felfrissülés mellett a szellemi frissesség megőrzését is segíti.

Az idősek gyalogló klubjai hálózatot alkotnak, számuk már meghaladja a 200-at.

Általában a mozgás, gyaloglás értékét nem csökkenti, ha még nem csatlakoztak a hálózathoz.