

MAGYAR GERONTOLÓGIA

16. ÉVFOLYAM 43. SZÁM (2024)

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

Az Alzheimer Café és Időotthon együttműködése - "Kéz a kézben"

Nagyné Mudra Mónika

Méliusz Juhász Péter Református Idősek Otthona

Kulcsszavak: demencia, Alzheimer Cafe, együttműködés, Debrecen

Absztrakt

A szerző a Debrecenben működő Méliusz Alzheimer Café indításáról számol be. A kezdeményezésben résztvevők szerepéről és motivációjáról ír. Részletesen beszámol a 2023-ban és 2024-ben lezajlott rendezvényekről, és azok lehetséges hozadékairól.

Alzheimer's Café and Nursing Home collaboration - "Hand in Hand"

Keywords: dementia, Alzheimer Cafe, collaboration, Debrecen

Abstract

The author reports on the launch of the Méliusz Alzheimer Café in Debrecen. She writes about the role and motivation of the participants in the initiative. She gives a detailed description of the events that took place in 2023 and 2024 and their possible outcomes.

Bevezetés

Nagyné Mudra Mónika vagyok, a debreceni Méliusz Juhász Péter Református Idősek Otthonának intézményvezetője. Időotthonunk szakápolási engedéllyel rendelkezik, 89 férőhelyen teltházzal működünk. Ápolási osztályunkon 16 fő súlyos és középsúlyos demens és Alzheimer kórban szenvedő lakónkat gondozzuk. 24 főből 16 fő munkatársunk sikeresen elvégezte a demenciagondozó képzést, valamint mindennapi munkánkat támogató szakemberek segítik, mint intézményi orvos, pszichiáter és gyógytornász. Ezáltal magasabb szintű szakmai tudással és kompetenciával, valamint erős elhivatottsággal végezzük gondozási tevékenységünket.

Alzheimer-kór, számadatok, prognózis

Az Alzheimer-kór a leggyakoribb neurodegeneratív (agyi idegsejti megbetegedéssel járó) betegség. Az Egészségügyi Világszervezet statisztikái szerint a világ 65 év feletti népességének több, mint 5%-a szenved a demencia valamilyen formájában, ez a hetedik leggyakoribb halálozási ok világszerte. A diagnózistól a halál beálltáig beállt idő átlagosan 5-10 év. A betegség világszerte mintegy 55 millió, Európában megközelítőleg 7 millió embert érint (Zsuffa, et. al., 2023).

Országunkban jelenleg nincs konkrét nyilvántartás, hozzávetőlegesen 300 000 demenciában szenvedő betegről tudunk, akiknek közel 70 százaléka Alzheimer-kóros. Ez a megbetegedés hatványozottan növekszik, számuk előre láthatólag megháromszorozódhat, mert ha minden harmadik ember Alzheimer-érintetté válik, azaz, ha az egyik ember beteg lesz, akkor a másoknak ápolnia kell őt, a harmadiknak pedig munkavállalóként dolgoznia kell, hogy ellássa mindhármat (Fekete, 2019).

Társadalmi felkészületlenség

A társadalom, a szociális ellátórendszer nincsen felkészülve erre a szinte járványszerű megbetegedésre, amely mind a nappali ellátásban, mind a bentlakásos otthonokban egyre nagyobb problémát jelent. Napi szinten tapasztaljuk mi is ezt intézményünkben, hiszen gyakran keresnek bennünket szerettük ápolásában kimerült hozzátartozók elhelyezés ügyében. Ám sajnálatos módon előfordul, hogy bármennyire szeretnénk segíteni, a hosszú várólistánk, teltházás működésünk nem teszi ezt lehetővé.

Demens beteget ápoló, hozzátartozók terhei

A probléma országos szintű. Ha a demens beteget a szociális ellátórendszer nem képes fogadni, akkor a felügyelete óriási terhet ró a családtagokra, akik testileg-lelkileg akár hamarabb is tönk्रे mehetnek a folyamatos ápolásba, mint a maguk a betegek.

Ráadásul a demenciát nálunk tudatlansággal társult szégyen övezi. Ezen a téren meglepő a kontraszt más, főleg nyugat-európai országokhoz képest. Ez a betegség nálunk stigmatként van jelen, amely megnyomoríthatja a beteg lelkét és hasonlóképp hat családtagjaira, akik sok esetben rejtegetik, szégyellik Alzheimer-es családtagjukat. Ebben az ördögi körben a beteg az egész családdal együtt izolálódik, kirekeszti magát még azokból a közösségekből is, amelyek segíthetnének. Sok esetben maguk a gondozó hozzátartozók is súlyos testi-lelki betegek lesznek rövid időn belül: pszichés zavar, depresszió, alvászavar, a kiégés nagy arányban alakul ki náluk (Dallos, 2023; Kostyál, 2020).

Munkatársaimmal nap mint nap részt veszek demenciával és Alzheimer-kórral élő lakóink mindennapjaiban. Látom a napi, összetett feladatsorokat, melyeket munkatársaim összehangolt, szakszerű csapatmunkával oldanak meg. Látom azt, hogy mindezt magas szakmaisággal, elhivatottan, szeretettel teszik, betegeinket és egymást is támogatva.

Nehéz elképzelnünk azoknak a hozzátartozóknak mindennapjait, ahol az adódó feladatokat nem intézményi keretek között, hanem otthon, sok esetben minden fizikai és lelki segítség nélkül, bármilyen támogatást nélkülözve kénytelenek megoldani.

Demens betegeket is ellátó intézményi tapasztalataim alapján nem túlzás azt mondanom, hogy az ápolást végző hozzátartozók élete huszonnégy órás önfeláldozás, ráadásul napjaik olyanok lehetnek, mint egy hullámvasút: nem tudhatják, mit hoz a következő kanyar. Ők azt a letehetetlen és egyre súlyosabb batyut hordozzák nap mint nap, melyben szerettük lassan

elveszíti humorát, emlékeit, és elidegenedik az őt körülvevő világtól, mintegy „Seholországban” találja magát.

A fizikai megterhelés, de elsősorban a beteg személyiségének megváltozása, és a valóságtól való eltávolodása az, amit a családtag nehezen tud kezelni és elfogadni. „Láthatatlan” segítők ők, nagy segítséget nyújtva tulajdonképpen az államnak is, de családjaik hatalmas árat fizetnek érte, hiszen az eddigi struktúrájuk teljesen felborul - a szülőkből gyerekek lesznek, a gyerekekből szülők.

Vannak természetesen olyan családtagok is, akik kihívást látnak a gondozásban, és konstruktív módon kezelik a helyzetet. Jutalom értékű számukra a gondozás, a „mindent megteszek érte” érzése.

A Méliusz Alzheimer Café szervezőjeként munkatársaimmal együtt segítséget szeretnénk adni azáltal, hogy felkaroljunk és háttérként jelen legyünk az érintettek hozzátartozói számára, hiszen, ha csak egy ember is türelmesebben áll egy beteghez, ha csak egy hozzátartozó is érzi azt, hogy nincs egyedül, már megérte.

Mi az Alzheimer Café?

Az Alzheimer Café egy civil, alulról szerveződő kezdeményezés, amely a helyi közösségekben élő szociális és egészségügyi szakemberek önkéntes munkájának köszönhetően, a helyi lehetőségek függvényében szervezi rendszeres találkozóit a demenciával élő személyek és családtagjaik részére. Úgy kell elképzelni, mint egy hasonló érdeklődésűeket összegyűjtő klubot, amely rendszeresen találkozási alkalmat teremt tagjai számára, egy finom kávé mellett.

Az első Alzheimer Cafét 1997-ben Hollandiában egy geriáter-pszichiáter hozta létre, aki észrevette, hogy a demencia tabu téma, gyakran még a családokon belül is. Az ötlete az volt, hogy lehetőséget teremtsen a beszélgetésre az érintetteknek olyan környezetben, ahol székenkezés nélkül tapasztalatot cserélhetnek, és egyúttal egy megértő közösségben tölthetik idejüket. Az elnevezés onnan ered, hogy gyakran kávézó adott helyszínt a találkozóknak. Új és üdítő kezdeményezés volt ez, hiszen az érintettek kiszabadulhattak a négy fal közül, találkozhattak a sorstársaikkal. Későbbiekben pedig szakemberektől megtanulhatták, mit is jelent ez a betegség, és hogyan kell kezelni.

A világ nagyobb részén kisebb településeken is megszokottak már az Alzheimer Cafék. Jelenleg Magyarországon mintegy ötven helyen működnek (dr. Menyhárt Miklós nevéhez kötődik a hazai elterjedésük). A keleti országrészben Debrecenben szervezték meg először.

A Méliusz Alzheimer Café sajátossága

Mindenekelőtt azt kell idősotthonunkról tudni, hogy nem csupán egy jól felszerelt, az elvárásoknak széles körűen eleget tevő intézményként definiáljuk magunkat, hanem elsősorban református keresztyén szeretetotthon vagyunk. Ebből következik, hogy az intézményünk szervezésében létrejött Alzheimer Cafénk alapját is református keresztyén hitünk képezi. Ez adja meg tartását, járja át szellemiségét, adja azt a többletet az intézményünk által szervezett Méliusz Alzheimer Cafénak, amely megkülönbözteti az állami szervezésű Alzheimer-Caféktól.

Keresztyéni küldetésünknek tartjuk annak a missziónak folytatását, hogy hitünkhöz és hagyományainkhoz híven a Méliusz Alzheimer Cafénak a városunk vezetőségével való szoros együttműködését, ezzel együtt városunk keresztyén arculatának alakítását.

Cafénk sajátossága, hogy városi szintű, nyitott rendezvényei nem csak a városunk, hanem saját idősotthonunk lakóit, demenciában szenvedő betegeit, hozzátartozóit és munkatársait szólítja meg.

Mi a célja, gyakorlati haszna a Méliusz Alzheimer Café-nak?

Az Alzheimer Cafék megfogalmazták általános céljaikat.

Ezeket a célokat kívánjuk mi is megvalósítani, úgy, mint:

- érzékenyítés, a betegség természetes elfogadtatása, szemléletformálás: az ismeretek átadásával, helyzetek sajátélményű feldolgozásával;
- figyelemfelhívás: széles körben a betegségről és arra, hogy az mekkora terhet rak a családra, a társadalomra, az egészségügyi, a szociális ellátórendszerre;
- prevenció: a még aktív generáció informálása, bevonása, a generációk közötti együttműködés erősítése (tekintettel arra, hogy a családon belül előforduló betegség során a fiatal generáció is érintetté válhat).

Hozzá tartozók számára:

- tájékoztatás, információátadás

- nyílt és tabuk nélküli dialógus kialakítása a betegségről
- együttérzés megtapasztalása kirekesztés helyett, izoláció megszüntetése
- közösség ereje: annak átélése, hogy nincsenek egyedül, másoknak is az övékéhez hasonló problémáik vannak
- lelki egészségük ápolása
- élményeik feldolgozása
- a megélt helyzeteikből szerzett tapasztalataik átadása

Betegek számára:

- autonómiájuk minél további biztosítása, emberi méltóságuk megőrzése
- valahová tartozás, elfogadás megélése
- érdekes programban való részvétel lehetősége

Szakemberek számára:

Szakmai átjárhatóság:

- a szakemberek és civil szervezetek bevonásával a gyakorlati és elméleti ismeretek bővítése
- több kapcsolódási pont biztosítása különböző ágazatok szakembereinek - a szociális, az egészségügyi szakemberek kötetlenebb módon találkozhatnak egymással, betegekkel, az őket ápoló családtagokkal, és rutinjuk ellenére újszerű tapasztalatokat szerezhetnek

Mi a célja, gyakorlati haszna Intézményünk számára a Méliusz Alzheimer Café-nak?

Speciális helyzetünk, az, hogy intézményünk szervezésében működik Cafénk - lehetővé teszik számunkra, hogy több aspektusból is válaszokat kapjunk a demenciáról, Alzheimer-kórral kapcsolatos kérdéseinkre.

Hozzáértőink számára

- a demenciával kapcsolatos információk megszerzése által az ehhez kapcsolódó félelem, szorongás oldása
- a látogatások során az ellátottakkal való minőségi, tartalmas együttlét megtanítása
- a többi hozzátartozóval való szorosabb kapcsolat kialakítása ventilálás, egymás lelki erősítése, információcsere

Lakóink számára

- a demenciával kapcsolatos információk megszerzése által az ehhez kapcsolódó félelem, szorongás oldása (gyakran fals információik vannak erről a betegségről, valamint szoronganak, hogy esetleg ők is megbetegedhetnek);
- érzékenyítés, tolerancia, empátia növelése a demenciával élő lakótársak felé (előfordul a demens lakótársaktól való elhatárolódás, idegenkedés);
- fontosságuk megélése, szellemi képességük kamatoztatása (kérddezhetnek, véleményt mondhatnak).

Munkatársak számára

Amellett, hogy szakápolóink, gondozóink közül több munkatársunk demencia-gondozó képesítést is szerzett, kiemelten fontosnak tartok minden alkalmat megragadni a még szélesebb, mélyebb ismeretszerzéshez, az újszerű gyakorlatok elsajátításához, mint például:

- gyakorlatias, újszerű tanácsok szerzése az ápolás, illetve mentálhigiéné területén
- lakóink egyéni szinten való megismerése a hozzátartozókkal folytatott információcsere által
- szupervíziós funkciót is betölthet, munkatársaim választ kaphatnak kérdéseikre, megerősödhetnek hivatástudatukban

Hogy született meg intézményünk szervezésében a Méliusz Alzheimer Café?

Egyházkerületi támogatás

Fenntartónk megbízásának eleget téve 2023. év elején elkezdtük szervezni a saját, intézményünk által működő, Méliusz Alzheimer Cafénkat. Első lépésként Dr. Fekete Károly, Tiszántúli Református Egyházkerület püspökével megbeszélést tartottunk arról, hogyan képzeljük el Alzheimer Cafénk létrejöttét és működését. Püspök Úr áldását adta rá, és támogatásáról biztosított bennünket.

Szakmai támogatás

A Méliusz Alzheimer-Café rendezvénysorozat alkalmain Dr. Pék Győző egyetemi docens, klinikai szakpszichológus szakmai koordinátorként segítette, az előadások utáni interaktív beszélgetéseket, hogy a résztvevők bátran osszuk meg egymással tapasztalataikat, és segítség

egymást közös gondolkodással, hogy a Méliusz Alzheimer Café valódi, hasznos segítséget nyújtson a résztvevők számára.

Felvettük a kapcsolatot a Debrecen Alzheimer Café szervezőivel és szakemberekkel. A Szakmai Grémium tagjaival Szakmai Fórumot hívtunk össze. A Fórumon neves szakemberek vettek részt, mint

- Dr. Bene Ágnes, a Debreceni Egyetem adjunktusa
- Dr. Pék Győző, ny. egyetemi docens, klinikai szakpszichológus
- Dr. Rentkáné Dr. Égerházi Anikó, a Debreceni Egyetem pszichiátriai tanszékének docense
- Oláh Barnabás, doktorjelölt, klinikai szakpszichológus rezidens
- Kosztáné Hadházi Tünde, Telephelyvezető (DMJV Városi Szociális Szolgálat);
- Papp Lajosné, nyugdíjas könyvtáros
- Dr. Simon Noémi szakorvos, intézményünk pszichiáter orvosa is.

A szakmai fórumon egyeztettük a koncepciókat a grémium tagjaival, hogy ki milyen vállalat tud tenni, melyik szakember tud saját munkaterületén támogatni bennünket. Továbbá, hogy hogyan tudjuk elérni az érintetteket és hozzátartozóikat azért, hogy tudjunk nekik segíteni az alábbiak szerint:

- Célunk a betegség természetes elfogadása, hogy a betegek, családtagjaik együttérzést kapjanak kirekesztés helyett, izolációjuk megszűnjön.
- Nagyon fontos az első találkozás, amellyel be tudjuk vonzani az érintetteket, elsősorban a hozzátartozókat, de azokat is, akik csupán érdeklődnek.
- A református egyházban hagyománya van a beteglátogatásnak – a demens beteg látogatását megszervezve lehetne segíteni a hozzátartozót abban, hogy az alkalmakra el tudjon jutni.
- Ha Alzheimer vagy demenciában szenvedő beteget a hozzátartozó magával hozza a találkozóra, akkor külön foglalkozásokat lehetne a szervezni (pl.: memória tréning stb.).
- Ütős szlogent kellene kitalálni. A következő példák hangzottak el: „Életet az éveknek”, „Maradj magadnak”, „Nefelejcs Kávézó”, „Emlékek Szigete”, „Boldogult öregkor”.
- Megszületett szlogen: „Te is más vagy, Te sem vagy más!

- „Kérdésláda” elhelyezésére, amelybe be lehet dobni a felmerülő kérdéseket az adott témakörrel kapcsolatban.

Célkitűzés

Szakmai Fórumunkon kitűztük céljainkat. Célunk városunkban és annak környékén minél szélesebb körben minél több beteg, hozzátartozó, és minél több szakember elérése, számukra szakmai átjárhatóság biztosítása, valamint célunk az érdeklődők körének bővítése. Ezek mellett kitűztük célunknak a Méliusz idősothton hozzátartozói, lakói számára a segítség nyújtását, valamint szakmai segítség nyújtását munkatársaim számára is, úgy, mint intézményi orvosunk, intézményünk pszichiátere, vezető ápoló, ápolók, gondozók, szociális és terápiás munkatársaim számára. Megbeszéltük a nyilvános rendezvényeink helyszínét, és megterveztük azoknak fix időpontját.

Végül örömmel elmondhattuk, hogy a Méliusz Juhász Péter Református Idősek Otthona hosszas előkészület után újtára indította a Méliusz Alzheimer Cafét, mint egymás megismerésére törekvő és egymást támogató közösséget. Hálásak vagyunk azoknak, akik a meghívásunkra igent mondtak, és tapasztalataikkal, tehetségükkel hozzájárulnak kezdeményezésünk elindulásához és működtetéséhez, kiemelten Dr. Bene Ágnes a Debreceni Egyetem PhD adjunktusának, aki az előadók megszólításában, és a választékos programok szervezésében aktívan részt vesz.

A rendezvények forgatókönyve

A rendezvények háziasszonyaként köszöntöm a meghívott előadókat és a hallgatóságot. Ezután többnyire Power-Point prezentációval szemléltetett előadók előadása következik, majd az előadás után bárki feltehet kérdéseket a szakemberek felé, azonnal válaszokat kapnak, illetve bárki megoszthatja saját tapasztalatait. A kávéházi hangulatú ismerkedések, beszélgetések a gyülekezés alatt és az előadások után zajlanak. Pogácsát, kávé és ásványvizet folyamatosan kínálnak vendégeinknek munkatársaim.

Helyszín: A szomszédunkban levő, Nagyerdei körút 66 szám alatti Szenci Molnár Albert Református Felsőoktatási Diákotthon tágas és világos rendezvénytermét, régi Postás üdülőt választjuk helyszínéül. Döntésünkben az játszott szerepet, hogy rendezvényeink nyitottak a

város lakosai felé is. Dr. Fekete Károly, Püspök Úrral egyeztettem a helyszín bérlésével kapcsolatban.

Időpont: Lényeges szempont volt a folyamatosság, az, hogy a rendszeresen ismétlődő találkozók könnyen megjegyezhető, előre tervezhető, állandó időpontokban legyenek. Mi két havonta, a hónap első hetében, meghatározott napon, kedden, meghatározott órában, délután öt órától fél hétig terveztük találkozóinkat, és későbbiekben ehhez is tartottuk magunkat.

Hírközlés magunkról: Az információk gyors megosztásához létrehoztuk a Méliusz Alzheimer Café Facebook oldalunkat, melyen feltüntettük a "Te is más vagy, Te sem vagy más!", választott mottónkat a tolerancia és empátia jegyében. Ezen a felületen, valamint a Méliusz Juhász Péter Református Idősek Otthona Facebook oldalunkon hirdettük a helyszín és időpont feltüntetésével azt is, hogy rendezvényeink nyilvánosak és ingyenesek, és a hozzátartozóik, a 16 éven felüli érdeklődők mellett várjuk a betegeket is, akik számára a rendezvény teljes ideje alatt foglalkoztató felügyeletet vállalnak terápiás munkatársaink.

Hirdetési felületeink:

A Debreceni Egyházmegye negyedévenként megjelenő lapjában, a Közösség Magazinban,

- Méliusz Facebook csoportjában,
- Campus Rádióban,
- Európa Rádióban ,
- szakrendelések, körzeti orvosi rendelők hirdetőtábláin,
- nyugdíjas klubok hirdetőtábláin,
- debreceni gyülekezeti közösségekben bemutattuk az Alzheimer-Café-t, annak eddigi rendezvényeit.

Speciális helyzetünk lehetővé teszi, hogy intézményünk profitáljon a Méliusz Alzheimer Café működtetése révén. Tapasztalatunk, hogy az eddig elhangzott szakmai előadások, gyakorlati tanácsok nagy mértékben és széleskörűen hasznosíthatók a demenciával, Alzheimer-kórral élő időseink ellátásában.

Nyilvános rendezvényeink

A következőkben ismertetem az eddigi rendezvényeinken elhangzott előadások rövid tartalmát. Bízom benne, hogy mindenki számára informatív és izgalmas lesz.

1. nyilvános rendezvény – „Aki úgy hal meg, hogy még él...”

2023. június 06.

Nyitó rendezvényünkre meghívtuk Dr. Menyhárt Miklós Főorvos úr Alzheimer-szakértőt, az Alzheimer Café-hálózat magyarországi alapítóját. Jelen voltak a grémium tagjai is, neves egyetemi docensek, pszichiáterek, intézményvezetők. Meghívtuk Kollár István filmrendező urat is, ő az, „Aki úgy hal meg, hogy még él” című, 2020-ban készült, dokumentum és ismeretterjesztő kategóriában jegyzett, nemzetközi díjat nyert úttörő filmjét elhozta közénk.

A film sok információval szolgált, de mindenekelőtt a személyes sorsok érintettek meg bennünket. A közös filmnézés után a rendező beszélt saját érintettségéről, mely abszolút hitelessé tette a filmjét, majd Dr. Menyhárt Miklós főorvos úr szakszerű előadása által nyertünk mélyebb betekintést a betegségnek kialakulásába és természetébe. Végül mindketten tanácsokat adtak a hozzátartozóknak a beteg családtaggal való bánásmód tekintetében, tudatosítva, hogy a betegben mi zajlik értelmi és érzelmi szinten is.

Ezután egy intenzív párbeszéd jött létre a hozzátartozók és szakemberek között: a feltett kérdésekre válaszokat kaphattunk, értékes információkkal gazdagodhattunk, valamint megoszthattuk személyes tapasztalatainkat. A közös gondolkodás, ismerkedés, információcsere a kávé, sütemény és pogácsa fogyasztása közben is folytatódott. Örömmel vettük azt is, hogy a megjelent hozzátartozók a beteg szerettüket ránk bízták, így terápiás munkatársaink foglalkoztatták őket a rendezvény ideje alatt.

Konklúzió

A hozzáállásról és a betegekkel való bánásmódról azért volt fontos említést tenni, mert a családtagok és munkatársaink is könnyen elveszíthetik a türelmüket, belefáradhatnak, hiszen mérhetetlenül nehéz dolguk van. Hozzátartozóinkat tekintve később viszont, ha a beteg megpihen, nagyon gyakori a bennük a lelkiismeretfurdalás, az akár éveken át tartó

önmarcangolás is. A pozitív és erőteljes hozzáálláshoz pedig támaszra van szükség, amit az Idősothton hozzátartozói és munkatársaink megtalálhatnak az Alzheimer Café támogató közösségében.

Az előadás margójára: Doktor Úr szavait idézem: „Debrecenben annyi kérdést kaptunk, hogy alig akartak minket hazaengedni. Kivételes alkalom volt, ahol a kérdezők a saját történetük elmesélésével nagyobb segítséget nyújtottak a többi érintettnek, mint mi magunk. De ugye az Alzheimer Café pont erről szól.”

Tisztújítás 2023. szeptember 16. A nyári szünet után a Méliusz Alzheimer Café Szakmai Fóruma ülésének és az Magyar Tudományos Akadémia Debreceni Területi Bizottságának vezetősége tisztújítását megtartottuk, majd azt követően a Szakmai Grémium megtervezte a Méliusz Alzheimer Café éves tematikáját.

2. nyilvános rendezvény- „Mire utalhat a feledékenység?”

2023. szeptember 21.

Szeptember 21-én, az Alzheimer világnapja. Mi is ehhez az odaforduláshoz csatlakozva tartottuk rendezvényünket, mellyel újra sok érdeklődő és érintett hozzátartozó, közel 100 fő élt. Ezen az alkalmon Dr. Égerházi Anikó pszichiáter, pszichoterápia, egyetemi docens értékes előadását hallhattuk „Mire utalhat a feledékenység?” címmel, Alzheimer orvosi szemmel.

Elmagyarázta számunkra, hogy nem minden feledékenység demencia, még akkor sem, ha a tünetek kifejezetten súlyosnak tűnnek. Feledékenységet okozhat némely gyógyszer mellékhatása, lehet ez a depresszió egyik tünete, de gyász, stressz, fáradtság miatt is kialakulhat. Az pedig, hogy bizonyos dolgokat elfelejtünk, az agyunk szelektál, természetes - ha néha elfelejtjük elzárni a tűzhelyt, az még nem utal demenciára.

A szimpla feledékenység és a demencia közötti fő különbség, hogy a feledékenység esetében ezek az állapotok nem tartanak sokáig. A demencia esetében a tünetek viszont folyamatosan súlyosbodnak - a demens folyamatosan elfelejti elzárni a tűzhelyt, elfelejti az imént folytatott beszélgetést, és nem talál haza, „elfelejti, hogy elfelejtett valamit”. Ha az előbbiek többször is előfordulnak, ha az enyhe panaszok súlyosabbá, illetve gyakoribbá válnak, akkor már lehet gyanakodni.

Bár a demenciát elsősorban feledékenységgel azonosítjuk, mivel ez a leginkább feltűnő tünet, már a kezdődő demenciát is kognitív és viselkedési zavarok is kísérik, mint például enyhe beszédzavar, időzavar, tájékozódási zavar, romló kézírás, a nem megfelelő ítélőképesség, hangulatingadozás, depresszió, enyhe személyiségváltozás is a kezdődő demencia jelei. Az agyban már akár évtizedekkel a tünetek jelentkezése előtt elkezdődnek a változások.

Konklúzió

Doktornő felhívta figyelmünket arra, hogy ha Időotthonunkban lakóink körében észrevesszük a jeleket, akkor nem szabad várni, érdemes minél hamarabb neurológushoz fordulni. Bár a demencia által okozott károsodás nem visszafordítható, mégis elengedhetetlen a betegség korai felismerése, mert az időben megkezdett gyógyszeres terápia során a betegség kórlefolyása lassítható és csökkenthető a demenciához társuló viselkedési zavarok is. Ezzel a betegek életminősége javítható, az önállóság tovább megőrizhető. A Debreceni Egyetem Klinikáján lehetőség van panasz esetén szűrővizsgálatra jelentkezni. Továbbá doktornő ajánlott olyan mentális serkentő tevékenységeket, mint az olvasás, a rejtvényfejtés, a szójátékok, a memóriatréning - ezek csökkentik a meglévő tüneteket, illetve késleltetik a demencia kialakulását még akkor is, ha az ember hordozza a hajlamosító géneket. A demencia megelőzésének alapvető feltétele az egészséges étkezés, a jó alvás, a megfelelően ingergazdag környezet, de legnagyobb védőhatás a fizikai és szociális aktivitás - a testedzés, a barátok, a közösségbe tartozás.

3. nyilvános rendezvény – „Személyes érintettségem az Alzheimer-kórral”

2023. november 8.

Ezen a rendezvényen sok érintett hozzátartozó, de munkatárs, szakmabeli és érdeklődő gazdagodhatott valóban értékes gyakorlati tapasztalattal és tanáccsal, hiszen olyan előadókat hívtunk meg, akik maguk is érintettek - a hozzátartozókat.

Elsőként intézményünk egyik kedves lakójának lánya, Béres Mária, Montessori gyógypedagógus, aki sérült gyermekekkel is foglalkozik, tartott számunkra egy nagyon izgalmas előadást. Az ő kiemelten hasznos, nekünk átadott tudását domborítom ki előadásomban, mivel intézményünk számára az ő újszerű gyakorlata bizonyult demens lakóinkkal kapcsolatban leginkább hasznosnak és gyakorlatunkba beépíthetőnek.

Első előadó: Béres Mária

Béres Mária a Montessori módszert, és az ennek az átdolgozott, a Szellemi Tulajdon Nemzeti Hivatala által levédetett formáját ismertette számunkra.

Maria Montessori missziójának tekintette a gyermek új értelmezésének és a nevelés új szemléletének hirdetését. Tőle idézek: „A gyermeket nem alakítani kell, hanem alakulni engedni, nem vezetni, hanem szolgálni. Türelemmel, alázattal kell kivárni, illetve elhárítani a fejlődést akadályozó tényezőket.”

Orvosként a római pszichiátriai klinikán értelmi fogyatékos gyermekekkel foglalkozott, majd saját kísérleti pszichológiához használt eszközeit vitte egészséges gyermekekhez is. Csendben megfigyelte természetes reakcióikat, mely eszközök kötik le a gyermek figyelmét, melyek iránt nem érdeklődnek, és ez alapján változtatta környezetüket. A gyerekek hamarosan óriási változáson mentek keresztül. Kimagasló eredményei jelentős reformokat eredményeztek.

Megfigyelései alapján alkotta meg doktornő a pedagógiai módszerét, a Montessori módszert. A Montessori filozófiájának központi értékei: a tisztelet, a méltóság és az egyenlőség. A Montessori pedagógiai koncepció három fő összetevője a gyermek - mint önálló személyiség, az előkészített, fejlődéshez kedvező környezet, és az indirekt módon jelen lévő, megfigyelő, észrevétlenül terelő pedagógus. A gyermeknek a lehető legnagyobb függetlenséget kell biztosítani, lehetővé kell tenni, hogy saját tevékenységei gyakorlása által tanuljon, valamint motiválni kell őt a céltudatos, koncentrációt igénylő feladatok elvégzésére.

Montessori nem pusztán egy új módszert adott, hanem egy teljesen új szemléletet is, amely nemcsak a kisgyermek nevelésében hasznosak, hanem egy életen át irányt mutathatnak: az egyén, a személyiség tisztelete, a világ megismerése, a gyakorlati életre való tanítás és a gyakorlati életben való megtartás által. A Montessori szemléletet és módszert a demencia ellátás területén is alkalmazhatjuk, hiszen a módszer adaptálása a demens ellátásban nem más, mint a demens ember személyiségének tisztelete, és a gyakorlati életben való megtartása. A módszer nem fejleszti őket, mivel a demens ember nem képes visszaszerezni az elvesztett képességeit és készségeit, viszont a hozzájuk igazított feladatok a megmaradt képességeik és készségeik előhívását, erősítését segítik.

A teljesség igénye nélkül bemutatom a Montessori módszer egy-egy elvét, valamint azt, hogy hogyan alkalmazható ez az elv a demens ellátás területén.

A Montessori módszer elve: a gyermek személyiségének tisztelete.

A nevelő feladata a nem a gyermek alakítása, hanem a gyermek adottságai, fejlettségi szintje, haladási tempójának állandó figyelembevétele. Azt kell megfigyelni, hogy a gyerek hogyan tanul és ehhez kell a megfelelő körülményeket biztosítani.

Adaptációja ennek az elvnek a demencia ellátásban: a demens ember személyiségének tisztelete.

A gondozó feladata nem a demens ember oktatása, hanem adottságai, jelenlegi képességi szintjének figyelembevétele, amely megfelelő tevékenység által a legtovább szinten tartható. Azt kell megfigyelni, hogy a demens ember milyen tevékenységeket tud és csinál szívesen, és ehhez kell a megfelelő körülményeket biztosítani.

A Montessori módszer elve: A tárgyi környezet kialakítása.

A nevelő készítse el a környezetet, mivel az előkészített, jól strukturált környezet könnyen áttekinthető és biztonságot nyújtó a gyermek számára. A gyermek maga választja ki, hogy az adott feladatot milyen eszközzel kívánja gyakorolni, az adódó problémákat milyen eszközökkel tudja megoldani. A választás lehetősége növeli az autonómiaérzetet, a különböző nehézségű feladatok választásának lehetősége növeli a sikeres feladatmegoldás valószínűségét, ami a kompetenciaérzetet kedvezően befolyásolja.

Adaptációja ennek az elvnek a demencia ellátásban.

A gondozó készítse el a környezetet, mivel az előkészített, jól strukturált környezet könnyen áttekinthető és biztonságot nyújtó a demens ember számára. A demens ember maga választja ki, hogy milyen eszközzel kíván gyakorolni, az adódó problémákat milyen eszközökkel tudja megoldani. A választás lehetősége növeli a demens ember autonómiaérzetet.

A Montessori módszer elve: a példamutatás.

A gyermek folyamatosan figyel és másol bennünket. A nevelő mindent lassan végezzen, lehetőleg szó nélkül, és a gyermekek is átveszik ezt a nyugodt, megfontolt hozzáállást, így sokkal hatékonyabban tudnak dolgozni.

Adaptációja ennek az elvnek a demencia ellátásban: a demens ember folyamatosan érzékeli a körülötte lévő személy magatartását, és szavakból az előrehaladott állapotú demens ember nem ért. A gondozó mindent lassan, nyugodtan végezzen, lehetőleg szó nélkül, és a demens ember átveszi a nyugalalmát, nyugodtan fogja végezni a gyakorlatot.

A Montessori módszer elve: különböző alakú, méretű, súlyú, színű eszközökkel játszva-dolgozva.

a gyermek felkészül a mindennapi élet gyakorlati teendőire (pl., öntés vízzel, magok kanalazása, kézmosás, asztalterítés); sokoldalúan fejlődik a finommotorikus mozgása, a szem-kéz koordinációja; megismeri az anyagi világ alapvető tulajdonságait (szín, súly, hang, forma, felszín, mérték) - vagyis a gyermeknek így fejlődik a társadalmi kompetenciája. (A társadalmi kompetencia magába foglal minden olyan képességet, amellyel az ember beilleszkedhet a társadalomba, és annak építő tagjává válik.).

Adaptációja a demencia ellátásban: különböző alakú, méretű, súlyú, színű eszközökkel gyakorolva a demens ember.

A mindennapi élet gyakorlati teendőit tovább képes végezni a saját szintjén megmaradva finommotorikus mozgása, szem-kéz koordinációja tovább megmarad a saját szintjén, valamint tovább őrzi érzékelés szintjén az anyagi világ alapvető tulajdonságait.

Ezek hozzájárulnak ahhoz, hogy a demens ember ne érezze magát kívülállónak, kiszakítottnak a való életből. A különböző eszközökkel végzett tevékenységnek gyakorlása által a jelenlegi képességi szintje a lehető legtovább szinten tartható. Végző cél a demens ember társadalmi kompetenciájának erősítése, vagyis a lehető legnagyobb önállóságának, függetlenségének megőrzése - a társadalomhoz ő építő módon ezzel tud hozzájárulni.

Montessori tehát a gyermekeket személyeknek tekinti, ahogy látnunk kell a demenciában élő beteget is. Forradalmasította a gyermekek oktatását azáltal, hogy választott lehetőséget biztosított egy előkészített környezetben, ugyanez a gondolkodásmód forradalmasíthatja a demenciában szenvedőkkel való munkavégzés módját. Megfigyelte, hogy melyek a gyermek erősségei és erre fektette a hangsúlyt, és ösztönözte a függetlenséget és az együttműködési képességet is. A végső célja az volt, hogy a gyermekek egy olyan közösség és társadalom tagjává váljanak, amihez pozitívan és értelmes módon hozzá tudnak járulni. Hasonlóképpen, a demenciára alkalmazott Montessori-módszer hangsúlyozza a megmaradt képességek és készségek erősítését, a a hétköznapi feladatok megtartását, valamint annak szükségességét, hogy lehetővé tegyék a demenciával küzdő személyek számára a lehető legszélesebb függetlenséget, célzott és értelmes tevékenységek által.

Előadónk édesanyjánál a kezdődő demencia vezető tünete az emlékezetzavar volt. Kezdetben a rövid távú memóriája károsodott - a megjegyzés, felidézés, később a hosszú távú memória is - így egyre több készséget és képességet veszített el. Előadónk érezte, hogy valamit tennie kell. Tudta, hogy a még megmaradt készségekre kell fókuszálnia, és tudta, hogy ezek sok gyakorlás által feleleveníthetők.

Egy motorikus képesség elsajátításával - mint pl. a hajtogatás - edződik az ideg- és izomrendszerünk egészen addig, amíg az idegrendszer meg nem tanulja gondolkodás nélkül, folyamatosan és koordináltan elvégezni a mozdulatot. Ez az információ eltárolódik a kisagyban, és bármikor visszahívható. Az ingerek észlelés és az érzékszervi gyakorlatok útján jutnak el a kisagyba, és beindítják az ott eltárolt emlékek, tapasztalatok visszakeresését, felidézését. Tehát ha a demens ember elé teszünk egy konyharuhát, ő hajtogatni kezdi, mivel tapintással a kisagyába ezzel kapcsolatosan inger jut, és automatikusan felidéződik számára a múlt.

Előadónk belemélyedt az általa használt Montessori módszerbe, és kifejlesztette a memóriaedzésnek egy speciális formáját. Bemutatta nekünk az előadásában, hogy hogyan alkalmazza sikeresen édesanyjával való foglalkozásai során az általa kifejlesztett módszert, és fotókon szemléltette az édesanyja állapotában elért ugrásszerű, pozitív változást, melyek valóban szemmel láthatók.

A gyakorlatban a speciális memóriatréninget a következőképpen valósította meg előadónk: Először is rájött, hogy ha szignifikáns eredményt szeretne elérni, hatalmasat kell visszalépnie, alulról kell kezdenie építkezni. Első lépésként több, formában, színben, funkcióban eltérő

tárgyat tett édesanyja elé az asztalra, és csak csendben figyelte, hogy melyik eszközért nyúl legtöbbször. Megfigyelte, hogy bizonyos esetekben, amint az elébe helyezett tárgyak közül édesanyja megfog egyet, azt rendeltetésszerűen elkezd használni, holott már évek óta nem tett ilyet.

Vagy egy másik példa: édesanyja a kezébe fogott egy hajkefét, és egyből elkezdte fésülni a haját, holott már nagyon régen tette ezt tudatosan - elfelejtette, hogyan kell fésülni, mert nem kellett használnia. A hajkefe nyelének érintése ingert közvetített a memóriájához, amely egy emlékképet idézett elő benne: ez a kezébe simuló tárgy ismerős, fésülni való. Vagy a ruhacsipeszt a kosár szélére csippentette sorban, mert a memóriája előhozta, hogy a csipesszel azt a bizonyos csíptető mozdulatot kell végeznie. Tehát ezekkel a gyakorlatokkal nem fejlesztünk, hanem ezek a gyakorlatok az érzékelés, észlelés által újra felszínre hozzák, újra működtetik azokat a meglevő készségeket, amelyek már régóta nem voltak használva. Például következetesen egy textilszalvétáért nyúlt, és egyből elkezdte azt szépen hajtogatni. Ez nem véletlenszerű mozdulatsor volt, hanem a textilanyag tapintása ingert juttatott az agyi idegsejtekhez, stimulálta édesanyja memóriáját, és visszahozta, felidézte az agyban eltárolt emléket.

Előadónk hangsúlyozta többször is, hogy „a módszerem az eszközöm” - tehát az eszközökkel való foglalatosság a lényeg, és nincs helye a régen belénk vésődött módszereknek, mint a beszélgetés, magyarázat - hiszen a verbális közlést a demens betegek nem értik - bármennyit is beszélünk, semmi értelme, csak még inkább ingerlékenyek lesznek tőle. Ha édesanyja ingerült volt, Béres Mária beszéd helyett csendben és nyugodtan és lassan elkezdte a maga előtt lévő tárgyat használni. Édesanyja egy idő után utánozni kezdte, és lánya nyugalma is átragadt rá.

Előadónk azt is hangsúlyozta, hogy nem nekünk kell dolgoznunk, a mi feladatunk: biztosítani az eszközöket, lehetőséget adni arra, hogy a demens ember válasszon, és ismerkedjen az eszközzel, mi csak figyelünk csendben. Ez akár 1-2 óra is lehet. Hagyta, hogy édesanyja hosszan hajtogasson, csipeszezzon, ezáltal egy idő után javult a finommotorikája. Nem fejlődött, és nem újat tanult, mert erre a demens ember nem képes, hanem az izmai - mivel nem használta, ellanyhultak - most újra edzésbe jöttek, ügyesedtek és ez még tovább stimulálta, edzette az agyát. Fontos, hogy minél több eszközt adjunk a demens ember elé, mindegy is, hogy mit választ, a lényeg, Nyúljon hozzájuk, tapogassa, ütögesse, pakolgassa, mindegy, mit csinál

vele, csak mozogjanak az ujjai, mert minden mozgással fejlődik a finommotorikája, stimulálódik az agya.

Konklúzió

Tehát nem szabad belenyugodni, hogy leépül valaki, mindig lehet lassítani, illetve visszahozni a szunnyadó készségeket a memóriatréning gyakorlatával, mint például: zoknipárosítás szín szerint, de akár névjegykártyáik párosítása, vagy folyóink, városaink nevének kiválasztása vagy mondat összerakása szóképekkel. Terápiás munkatársaink foglalkozásai által ezzel a módszerrel elérhetjük, hogy a demens ember újra használni tudja korábbi készségeit, mint például a kanalat az étkezésekhez. Érdeemes több fajta eszközt kipróbálni.

Elmondhatjuk tehát, hogy ez a „MÁS” fajta módon való emberi megközelítés kiemelten prioritás számunkra az idősek, a rokonok, a hozzátartozók, és nem utolsósorban a gondozó-ápoló munkatársak életminőségének javítása érdekében.

Az előadás megerősített bennünket a prevenció jelentőségében. Intézményünkben a még demenciában nem érintett lakóink, illetve a kezdődő demencia tüneteit mutató lakóink számára érdemes lenne egy prevenciós program kidolgozása életminőségük szinten tartása, illetve annak javítása érdekében.

Megerősített abban minket, hogy az időseinket továbbra sem hagyhatjuk passzív ellátottként, hiszen ez a megközelítés lehetővé teszi számunkra, hogy érdeklődési körüknek és képességeiknek megfelelő, értelmes tevékenységben vegyenek részt. Ezen elvek alkalmazásával a valódi változást hozhatunk az idős emberek életébe, és lehetővé tehetjük számunkra, hogy méltósággal és elégedetten öregedjenek.

Béres Mária felajánlotta az általa készített, demensek számára kifejlesztett eszközeit intézményünk számára, valamint gyakorlati útmutatást adott a velük való foglalkozásokkal kapcsolatban terápiás munkatársaink részére. Mindezeket hálás szívvel köszönjük neki.

Második előadó: Csehné Ragályi Nóra

Ezt az előadást követően Csehné Ragályi Nóra fejlesztő pedagógus értékes, újszerű, gyakorlati tanácsokkal teljes, mindenki számára érthető előadását hallhattuk. Édesanyja révén került kapcsolatba a demencia, az Alzheimer-kór kérdéseivel. Elfogadta édesanyja betegségét, és hitte, hogy szemléletmódja, fejlesztő munkája, és édesanyja együttműködő hozzáállása szép

eredményeket fog hozni. Megosztotta velünk az otthonápolással kapcsolatos tapasztalatait, újszerű gondolatait, fejlesztő módszerét. Örömmel számolt be arról, hogy édesanyja állapota a másfél évvel ezelőtti állapotához képest mind fizikálisan, mind mentálisan javult.

Konklúzió

Az együttműködésünk, a Méliusz Alzheimer Café rendezvény kapcsán indította el Csehné Ragályi Nórát egy új úton, melyen demenciával, Alzheimer-kórral kapcsolatos kutatásokat végez és tanulmányokat készít a célból, hogy új hivatásával más betegeken, és érintettjeiken is segíteni szeretne. Szeretettel várjuk vissza kedves előadónkat, képzéseinek, előadásainak, fejlesztő munkájának Idősothonunkban teret adva.

Harmadik előadó: Dr. Adorján Erzsébet

Dr. Adorján Erzsébet főorvos, intézményünk orvosa tartott szintén nagyon értékes előadást. Ő is érintett hozzátartozónk, férje az ápolási osztályunk lakója volt. Elmondta, hogy annak ellenére, hogy orvos, nagyon nehezen ismerte fel az férjének első Alzheimer-kórral járó tüneteit.

Konklúzió

Az Alzheimer előadássorozatokon való információk segítették Őt abban is, hogy utólag feldolgozza és megértse a betegség okozta traumákat és sok kérdés, kétség tisztázódott benne.

4. nyilvános rendezvény – „A gondnokság alá helyezés előzményei és eljárási rendje”

2024.február 6.

Szeretteinkről szóló gondoskodás a fizikai és lelki táplálék nyújtása mellett jogaik megvédéséről és képviseléséről is szól. Erről a száraz témáról izgalmas, érthető és gyakorlatias előadást hallhattunk a Hajdú-Bihar Vármegyei Kormányhivatal Debreceni Járáshivatal Gyámügyi Osztályának kormánytisztviselőtől. Előadásának címe a következő volt: „A gondnokság alá helyezés előzményei és eljárási rendje”.

Széles körűen tájékoztatott bennünket:

a gondnokság alá helyezési eljárást megelőző intézkedésekről (az érintett személy vagyonának sürgős védelme miatt a zárlat elrendeléséről, zárlatgondnok rendelésről vagy ideiglenes gondnokrendelésről)

a gondnokság alá helyezéséről, melyet kérvényezhet: nagykorú házastára, élettárs, testvér, egyenesági rokon, kiskorú törvényes képviselője, gyámhatóság, ügyész. A gondnokság alá helyezés kötelező felülvizsgálatáról, mely megindításának időpontja 5, illetve 10 év, valamint melyet a gyámhatóságnak hivatalból kell megindítania.

a gondnokság alá helyezés megszüntethető, ha elrendelésének oka nem áll fenn. A kérvényezheti a gondnokolt házastársa, élettársa, egyenesági rokona, testvére, gondnoka, gyámhatóság vagy ügyész.

Továbbá érdekes információk:

- nagykorú cselekvőképességének korlátozásáról
- a cselekvőképesség részleges korlátozásáról
- ha érdekeinek védelme azonnali intézkedést igényel, ügyében a gondnok önállóan eljárhat
- közte és gondnoka közötti vitában a gyámhatóság dönt
- a cselekvőképesség teljes korlátozásáról
- cselekvőképtelen az a személy, akit a bíróság teljesen korlátozó gondnokság alá helyezett, mivel ügyei vitéléhez szükséges belátási képessége - mentális zavara következtében- tartósan, teljesen hiányzik, jognyilatkozata semmis, nevében gondnoka jár el, ám kívánságait figyelembe veszi.
- gondnokrendelésről, a gondnok jogairól és kötelezettségeiről.

Konklúzió

A gondnokság alá helyezés lelki terhet ró mind a leendő gondnokra és a szeretett családtagra, gondnokoltra, de az előadás folyamán tisztább képet kaphattunk arról, hogy a gondnokság alá helyezés is egyfajta gondoskodás is ellátottjainkról és hozzátartozóinkról. Előadónk elmondta, hogy mikor egy ellátott belátási képessége csökken ügyeinek intézése tekintetében, akkor veszélyt jelenthet számára például tulajdonának megvédése, pénzvagyonának kezelése, és

egyéb ügyletek intézése, hiszen még cselekvőképes személyként aláírásával igazolt ügyletek hitelesek és törvényszerűek.

5. nyilvános rendezvény – „Mozgás, öröm, agytorna”

2024. április 9.

Magával ragadó közösségi élményben volt részünk az Alzheimer Café rendezvényünkön. „Mozgásöröm-agytorna” témakörben Dr. Virágos Márta egyetemi docens gyakorlatias előadását hallhattuk, majd vezetésével a Csapókeri Közösségi Házból érkezett örömtáncosok egy olyan közös tánc lépéseibe kapcsoltak be mindnyájunkat, melyhez nincs szükség előzetes tánc tudásra.

A Senior Örömtánc komoly összetett idegi munka: meg kell érteni a koreográfiát, azt meg kell tanulni, figyelni kell a zenére, a ritmusra és a partnerre. Ezen kívül tánc közben egy gondolattal már előbbre jár az ember agya, hiszen amikor éppen végrehajt egy mozdulatsort, már tudni kell, mi lesz a következő lépés. Nagyon bonyolult agytevékenységről, mégis egyszerű mozgásról van szó, ami nem terheli meg az idős szervezetet.

Egyszerűek a koreográfiák, rövidek, három-négy lépéskombinációból állnak, tehát senkinek nem okozhat túl nagy gondot a megtanulásuk, de attól még feladat ezeket megjegyezni. Először közösen megtanulják, begyakorolják a lépéseket, akkor járják el a táncot zenére is. Mozgássérült, kerekesszékes emberek számára kidolgozták az ülve táncolást.

"Bármilyen tánc során, amelynek örömmel átadjuk magunkat, agyunk elveszti a kontrollt, és testünket a szívünk irányítja tovább." (Paulo Coelho)

Konklúzió

A Tanárnő előadása megtanított bennünket arra, hogy Idősoththonunkban miért fontos éppen ezt a speciális táncfajtát megtanulni és beépíteni foglalkozásaink közé, hiszen a szenior örömtánc forradalmian új, közösségi mozgásforma, az idős szervezethez igazított, kíméletes sporttevékenység és „agytorna”, ami a legújabb kutatások szerint eredményesen késlelteti a demencia és az Alzheimer-kór kialakulását.

Így ezen az alkalmon volt lehetőségünk meg tapasztalni a tánc kapcsán a következőket:

- Fejleszti a koncentrációképességet

- Összehangolja a két agyféltekét
- Javítja a memóriát, az egyensúlyérzékét és a koordinációt
- Beindítja az öngyógyító folyamatokat
- A zenei memória segítségével régi emlékek hívhatók elő ki
- A zene gyógyító erejét és a közösség megtartó erejét, amely óriási érték számunkra.

6. nyilvános rendezvény - „Sejt-regeneráció a mindennapokban”

2024. június 20.

Rendezvényünkön egy rendkívül izgalmas előadást hallottunk Dr. Szarvas Péter biológus, ökológustól. „Sejt-regeneráció a mindennapokban” volt előadásának témája.

A sejteket nagyon sok káros hatás érheti, például a stressz, a sugárzás, élelmiszerrel bejuttatott vegyszerek, nem megfelelő alvás, a kevés vízfogyasztás, mozgásszegény életmód, sőt a negatív gondolatokkal bevitt negatív programozás is. A szervezet ez ellen megpróbál védekezni természetes, veleszületett regenerációs folyamatokkal. Ezek révén a károsodott sejteket igyekszik megjavítani, ha pedig ez nem sikerül, akkor a véglegesen károsodott sejteket kiemeli, és helyére újat tesz be.

A sejteknek megvan a maguk élettartama, mely függ a sejt típusától és az ember életkorától is. A szervezetünket most alkotó sejtek nem ugyanazok, mint amikkel megszülettünk. Például egy újszülött bőre 5 nap alatt megújul, egy idős embernek ehhez 60 nap kell. Az öregedés úgy is definiálható, hogy a sejtek megújulási képessége gyengül, vagy leáll, a szervek egyre kevésbé tudják ellátni a feladatukat, és megjelennek az idősödésre jellemző tünetek, az általános leépülés: érlemeszedés, szív-és érrendszeri problémák, látásromlás, ráncosodás, öszülés, izomerő vesztese.

A kulcs a sejt-kommunikáció. A sejtek egymással beszélnek, jelzéseket adnak és vesznek. Hiába vannak jelen a javító mechanizmusok, megfelelő tápanyag, ha nem kapja meg a szervezet azt a jelzést, hogy a sejtet ki kell javítani vagy le kell cserélni. Ebből a jeltovábbító anyagból a szervezetünk egyre kevesebbet állít elő - egy átlagos 70 éves embernek a szervezetében az eredeti jeltovábbító anyagnak egytizede található. Ez olyan, mintha beszélgetnénk, és minden tizedik szót értenénk. Az minden sejtünk termel, egy jeltovábbító anyagot ezért minden élettani folyamat lassul, romlik, és az öregedés gyorsan lezajlik.

A 80-as években, húsz éves kutatás után találtak egy olyan anyagot, amit minden sejtünk termel, egy jeltovábbító anyagot. Ezt laboratóriumban izolálták és lemásolták. Mivel izolálták ezt az anyagot, vissza tudjuk tölteni a szervezetünkbe, meg tudjuk emelni a megfelelő szintre, ezzel a sejtek újra tudnak kommunikálni, és újra indul a szervezet regenerálódó képessége. Olyan ez a jeltovábbító anyag, mint egy építkezésen a mérnök, aki a megfelelő építőanyagokat jó helyre irányítja.

Konklúzió

Doktor úr kifejtette, hogy mit tehetünk annak érdekében, hogy sejtjeink működésének csökkenése, esetleges késleltetése hogyan kivitelezhető, valamint rámutatott arra, hogy hogyan tartható fenn a jó életminőség idős korban is.

Mit adott az Alzheimer Café?

Városunknak:

Hozzá tartozóknak: érzelmi, közösségi támogatást, együttérzést kapnak a sorstársaktól, mely szinte létkérdés számukra. Szinte kulturális, kikapcsolódást jelentő programnak tartják rendezvényeinket. Élvezetes módon bővíthetik ismereteiket, konkrét problémáikra választ kapnak szakemberektől.

Betegeknek: a súlyosabb demens vendégeiknek terápiás munkatársainktól színes foglalkoztatásban volt részük, a kezdődő demencia jeleit mutató vendégeinknek önbizalmat kaptak, mert felszólalhattak, átélhették, hogy jelenlétük fontos.

Érdeklődőknek: informálódhattak, mely által szemléletük formálódott, valamint kulturális programon vehettek részt.

Szakembereknek: hasznos tapasztalatokat szereztek, mely megkönnyíti munkájukat, szakmai kapcsolatrendszerüket bővítették. Tudatosult bennük, hogy széles körű szakmai együttműködés szükséges az Alzheimer beteg ellátásához.

Intézményünknek:

Intézményvezetőnek: Magasabb szakmai szinten való működtetés, demenciával és Alzheimerkórban szenvedők szinten tartása. Prevenció egészséges ellátottak részére, munkatársak érzékenyítése, hozzátartozók elégedettségének növelése. Szakemberekkel való együttműködés eredményeként szakmai kapcsolatrendszer bővítése, szakmai együttműködés.

Hozzátartozóknak: elmondásuk alapján sokat informálódtak, amit még akkor is hasznosnak tartanak, hogy szerettük ápolását ránk bízta. Látogatásokkor különösen tudják hasznosítani a gyakorlati tanácsokat.

Lakóknak: már az is jó hatással van rájuk, hogy kimozdulnak, érdekes programnak tartják a rendezvényeket, úgy érzik, hogy felszólalásaik értékesek, kérdéseikre érthető válaszokat kapnak. Elmondásuk szerint megkönnyebbültek, mikor megértették, hogy nem mindnyájukra vár ez a megbetegedés, valamint megértették a betegség lényegét, és demens lakótársaik viselkedését jobban tudják tolerálni.

Munkatársaknak: mind az ápoló-gondozó, mind a terápiás munkatársaim, mind a szociális munkás munkatársaim nagy mértékben tudják kamatoztatni az előadásokon elhangzottakat. Ápoló-gondozó munkatársaimnak szélesítette és mélyítette, tudását - az elhangzott gyakorlati tanácsokat alkalmazzák ápolási osztályunkon a demenciában, Alzheimer-kórral élő időseink gondozásánál. Terápiás munkatársaim pedig a hozzátartozónk által bemutatott jó gyakorlatot alkalmazzák az általa készített és intézményünknek felajánlott eszközökkel, valamint a megtanult senior örömtáncot járják mind a járóképes, mind a kerekesszéssel élő időseinkkel együtt.

Mik az előttünk álló kihívások?

Célunk a jövőben elérni azt, hogy minél több érintett hozzátartozóhoz eljusson a Méliusz Alzheimer Café alkalmaira való hívogatás, továbbá a pszichiátriai intézményekkel, több nyugdíjas klubbal, református és más felekezeti gyülekezetekkel személyesen felvenni a

kapcsolatot, valamint én, mint a Debrecen-Nagytemplomi Református Egyházközség nőszövetségének elnöke, a Debreceni Egyházmegye nőszövetségek elnökeit és nőszövetségi tagokat rendezvényeinken való részvételükre személyes meghívással keresem meg.

Végszó

Bátorítok mindenkit, akinek eszköz van kezében, hogy ne féljen magukra, helyi sajátosságokra, az oda járók igényei szerint alakítani saját Alzheimer Café-t. Minél több ilyen szerveződés van, annál nagyobb az esély arra, hogy hazánkban változást, szemléletváltást, hosszú távú eredményt hoz, melyre égetően nagy szükség van.

Isten áldását tapasztaltuk meg az eddig megtett utunkon. Az Ő áldását kérjük azok számára, akik a Méliusz Alzheimer Café születésében segítettek, és szakértelmükkel, tapasztalataikkal hozzájárulnak működéséhez. Áldást kérünk a betegekre és hozzátartozóikra, érdeklődőkre.

Keresztyén emberként vallom azt, hogy Isten nem feledkezik meg sem az idős, sem a beteg emberről, sem a fizikai, lelki, szellemi terheket hordozó hozzátartozóról sem.

„Vénségeitekig ugyanaz maradok, ősz korotokig én hordozlak!

Én alkottak, én viszlek, én hordozlak, én mentelek meg!”

Irodalomjegyzék

Zsuffa, J. A., Kalabay, L., Katz, S., Kamondi, A., Csukly, G., & Horváth, A. A. (2023). A dementia ellátása a háziorvosi gyakorlatban. *Orvosi Hetilap*, 164(32), pp. 1263-1270.

Fekete, M. (2019). Demencia és társadalmi fenntarthatóság. *Esély*, 30(2). pp. 31-53.

Dallos, R. (2023). Demens betegeket gondozó családtagok terhelődésének aspektusai. *Magyar Gerontológia*, 15(Kulonszam), 107-108. <https://doi.org/10.47225/>

Kostyál, L. Á. (2020). Demencia a családban-az informális gondozók támogatási lehetősége. *Esely: Journal of Social Policy*, 31(4). pp. 97–116.

A Méliusz Alzheimer Café facebook oldala:

Méliusz Alzheimer Café Debrecen

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100092266763400>