

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 16. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2024. 16. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### -TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

#### Életünk a demenciával

#### Kihívás, lehetőség, együttműködés egy anya - lánya kapcsolatban

**Csehné Ragályi Nóra**

Pedagógus, önkéntes segítő

**Kulcsszavak:** demencia, demencia lassítása, fejlesztés, hozzátartozó

Az élet néhány éve hozott számomra egy új kihívást, ami később egy új lehetőséggé is vált. Mi, azaz az édesanyám és én szoros együttműködésben tevékenykedünk demenciájának lassításaért, megállításaért.

Célom megmutatni, hogy mindezt milyen szemlélettel, milyen módszerekkel, milyen feladatokkal valósítjuk meg a mindennapokban. Milyen eredményeket értünk el, hol tartunk és hol vannak nehézségeink. Tartsanak velünk, hogy tudjanak erőt meríteni a sikereinkből!

Ebben a közös munkában sokat segít nekem szociális érzékenységem. 1990 óta végzek pedagógiai munkát. Itt szerzett tapasztalataim is hozzájárulnak sikereinkhez. 2008-2009-ben lehetőségem volt Írországbán karitatív munkát végezni, értelmileg akadályozott felnőttekkel foglalkoztam. Szemléletet, jógyakorlatot láttam, tanultam,

Édesanyám betegségének kezdete az 1980-as évek elejére nyúlik vissza. Azonban a számomra is érzékelhető, tipikus jelek 5-6 éve mutatkoztak. Két éve felgyorsult állapotának romlása. Ekkor döntöttem úgy, hogy elkezdek vele foglalkozni. Két dolog motivált: az egyik, hogy nem hagyhatom magára ebben a nehéz helyzetben, a másik, hittem magamban, hogy tudok segíteni.

Fejlesztő munkánk azóta is folyamatos. Nagyon sok és sokféle feladatot dolgoztunk, dolgozunk fel. Aktív életet élünk, hisz kirándulunk, koncertre, színházba járunk. Keressük az emberek társaságát. Élmények gazdagítják az életünket.

A demencia ad és elvesz.

Én három fontos dolgot kaptam: egy édesanyát, önbecsülést és tovább adható tudást, tapasztalatot.

És mit vett el? Ezt az előadáson megosztom Önökkel.

Közös munkánkat többnyire siker koronázza. A testi-lelki-szellemi tevékenykedtetés jelentős javulást hozott az édesanyám állapotában.

Látva a demensek és családjaik életét, ismereteik hiányát, félelmeiket, bizonytalanságaikat, vettem a bátorságot, hogy megosszam életünk alakulását mindazokkal, akik hasonló cipőben járnak. Vettem a bátorságot, hogy megmutassam a demenciával élők reménytelennek tűnő helyzetében is vannak fénysugarak. Van élmény, van öröm, van kacagás. Ez sok munkával, kitartással, türelemmel jár. De higgyék el, ha ügyesen csinálják, megéri.