

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-

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

Nagyné Mudra Mónika

Méliusz Juhász Péter Református Idősek Otthona, intézményvezető

Kulcsszavak: idősothton, demencia, Alzheimer Café

Intézményünk bemutatása

Nagyné Mudra Mónika vagyok, a debreceni Méliusz Juhász Péter Református Idősek Otthonának intézményvezetője. Idősothtonunk szakápolási engedéllyel rendelkezik, 89 férőhellyel teltházzal működünk. Ápolási osztályunkon 16 fő súlyos és közép súlyos demens és Alzheimer kórból szenvedő lakónkat gondozunk.

Miért van szükség Alzheimer Cafék működésére?

A demencia, az Alzheimer-kór népegészségügyi prioritás, hiszen szinte járványszerű megbetegedésként terjed. A társadalom nincs felkészülve erre, így a betegek elhelyezése mind a nappali ellátásban, mind a bentlakásos otthonokban egyre nagyobb problémát jelent. Amennyiben a demens beteget a szociális ellátórendszer nem képes fogadni, felügyelete hatalmas terhet ró a családtagokra, akik sok esetben minden fizikai és lelki segítség nélkül, bármilyen támogatást nélkülözve kénytelenek megoldani folyamatos napi feladataikat.

Alzheimeres beteget gondozó hozzátartozók számára jelentenek elsősorban óriási mentális segítséget az Alzheimer Cafék. Ők testileg-lelkileg akár hamarabb is tönkre mehetnek a folyamatos ápolásban, mint a betegek, ráadásul - mivel a demenciát nálunk tudatlansággal társult szégyen övezi, - ők gyakran rejtegetik Alzheimeres családtagjukat, emiatt még inkább izolálódnak. Ennek a problémának megoldására jött létre az Alzheimer Café, mint civil, alulról szerveződő kezdeményezés.

Az Alzheimer Cafék a helyi közösségekben élő szociális és egészségügyi szakemberek önkéntes munkájának köszönhetően, a lehetőségek függvényében szervezik rendszeres találkozóikat elsősorban a demenciával élő személyek gondozói, családtagjai részére. Itt családi, elfogadó légkörben a betegség pszicho szociális és orvosi aspektusából informálódhatnak, szakemberekkel és egymással nyílt és tabuk nélküli dialógust folytathatnak, együttérzést kapnak és befogadást nyernek.

A hozzátartozók támogatása mellett a társadalom felé az Alzheimer Cafék célja a demencia, az Alzheimer-kórral kapcsolatos információk átadásával a figyelemfelhívás, szemléletformálás, érzékenyítés és prevenció. A Cafék célja a betegek számára autonómiájuk minél további biztosítása és emberi méltóságuk megőrzése, a szakemberek számára pedig a gyakorlati és elméleti ismeretek bővítése, a szakmai átjárhatóság biztosítása.

A Méliusz Alzheimer Café és Idősoththon együttműködése

Egyházi fenntartású intézményünk keresztyéni küldetése, hogy mind szakmai, mind lelki értelemben a tőlünk telhető legtöbbet nyújtsuk idős és segítségre szoruló embertársainknak - Alzheimer Cafénkkel is ezt a fajta segítséget tudjuk felkínálni idősoththonunknak. Első lépésként irányadó vezető testületet alapítottunk, melynek tagjai debreceni és nyíregyházi neves szakemberek, Dr. Pék Győző – PhD nyugdíjas egyetemi docens, Dr. Bene Ágnes - PhD egyetemi adjunktus, Dr. Égerházi Anikó - egyetemi docens, neurológus, pszichiáter, Kosztáné Hadházi Tünde – telephelyvezető, Oláh Barnabás – PhD egyetemi hallgató, Dr. Somin Noémi – szakorvos, pszichiáter, Papp Lajosné – nyugdíjas könyvtáros. Szakmai Fórumunkon a grémiummal együtt kitűztük célunkat, mely szerint egyrészt városunkban és annak környékén minél szélesebb körben minél több beteget, hozzátartozót és érdeklődőt, valamint minél több szakembert kívánunk elérni. Egyik célunk tehát, 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 nincsen egyedül, már megérte.

Továbbá kitűztük célunknak idősoththonunk hozzátartozóinak, lakóinak rendezvényeinken való aktív részvételét, valamint szakmai segítség nyújtását munkatársaim (intézményi orvos,

intézményünk pszichiátere, vezető ápoló, ápolók, gondozók, szociális és terápiás munkatársak) részére.

Kitűzött célunkat rendezvényeinken folyamatosan megvalósítjuk, mivel azt tapasztaljuk, hogy rendszeres alkalmaink nem csupán városunk, de intézményünk számára hasznosak: profitálnak belőle mind lakóink, mind a hozzátartozók, és nem utolsósorban velem együtt munkatársaim is. A demenciáról, Alzheimer-kórról való ismeret szerzésére, a szélesebb és mélyebb tudásra mindnyájunknak szükségünk van – mindnyájan tapasztaljuk, hogy előadóink szaktudása által a betegséghez kapcsolódó félelemek, szorongások oldódnak.

A hozzátartozók számára a rendezvényeken elhangzott értékes tanácsok, az Alzheimeres szerettükkel való minőségi, tartalmas együttlét megtanulása hasznos segítséggel szolgálnak a látogatások során. A többi hozzátartozóval való szorosabb kapcsolat kialakítása, a ventilálás, egymás lelki erősítése, információcsere is hasznos hozadéka a Méliusz Alzheimer Cafénak a hozzátartozók számára. Lakóink számára rendezvényeink amellet, hogy egy jó programot jelentenek, toleranciára, empátiára tanítanak a demenciával élő lakótársak felé.

Munkatársaimmal nap mint nap részt veszek én is demenciával élő lakóink mindennapjaiban. Látom a napi, összetett feladatsorokat, melyeket összehangolt, szakszerű csapatmunkával oldanak meg. Látom azt, hogy mindezt magas szakmaisággal, elhivatottan, szeretettel teszik, betegeinket és egymást is támogatva. Az Alzheimer Cafén megtanult szakmai módszerek, a gyakorlatias, újszerű tanácsok szerzése az ápolás, illetve mentálhigiéné területén idősotthonunk lakóinak testi-lelki jóllétéhez nagyon sokat adtak. Emellet Cafénk rendezvényeivel szupervíziós funkciót is betöltenek munkatársaim számára, kérdéseikre választ kapnak, hivatástudatukban megerősödtek.

Rendezvényeink (a tapasztalatok, az elsajátított jó gyakorlatok bemutatása)

Rendezvényünket nagyfokú igény és érdeklődés hívta életre. Az előadások és témáik tekintetében mindig a változatosság volt az alapelvünk. Az elhangzott előadásokat tovább gondolva, belőlük inspirálódva, rájuk építve választottuk ki a következő témákat, abból folyamatosan építkeztünk.

Célunk az volt, hogy többféle szempontból megvilágítsuk az Alzheimer kór és a demencia betegség meghatározását és típusait laikus érintettek és hozzátartozók, valamint munkatársaink és városunk érdeklődői számára.

Ennek megfelelően mind orvosi, mind jogi, mind pedig hozzátartozói szempontok alapján fűztük fel előadássorozatunkat mintegy koncentrikus körben. Ennek kiinduló pontja első, rendhagyó előadásunk volt. Nyitó rendezvényünkre Dr. Menyhárt Miklós Főorvos Urat

Alzheimer-szakértőt, az Alzheimer Café-hálózat magyarországi alapítóját hívtuk meg Kollár Istvánnal együtt, aki az, *„Aki úgy hal meg, hogy még él”* című film rendezője.

A következő Cafénkon Dr. Dr. Égerházi Anikó, egyetemi docens, neurológus, pszichiáter, pszichoterapeuta tartott gondolatébresztő előadást **„Mire utalhat a feledékenység?”** címmel. További rendezvényeink előadói, neves szakemberek a következő témakörökben tartottak előadást. A rá következő rendezvényünk előadói intézményünk érintett hozzátartozói, Dr. Adorján Erzsébet főorvos, intézményünk orvosa, Béres Mária Montessori gyógypedagógus és Csehné Ragályi Nóra pedagógus újszerű, gyakorlatias, közérthető előadásait hallhattuk *„Személyes érintettségem az Alzheimer-kórral”* címmel.

A 2024-es év első rendezvényén a Kormányhivatal munkatársa tartott hasznos előadást szakszerű jogi tanácsadással a *„Gondnokság alá helyezés előzményeiről és eljárási rendje”* címmel.

„Sejtregeneráció a mindennapokban” előadáson Szarvas Péter neves biológus szakember rendkívül érdekes témákat járt körül, mint például Mitől és miért öregszenek sejtjeink? Hogyan csökken működésük? Mit tehetünk, hogy ezek ne következzenek be? A fenntartható és jó életminőség titka idős korban is.

Különösen emlékezetes volt a *„Mozgás-öröm-agytorna”* című rendezvényünk, melyen speciálisan az idősödő korosztály számára tervezett, kímélő, közösségi mozgásformáról előadás és a gyakorlat bemutatása során az előadótól szenior örömtáncot tanulhattunk meg az Annamánia táncközösség aktív korosodó szeniorjaitól, **Dr. Virágos Márta egyetemi docens** vezetésével.

Minden előadás után intenzív párbeszéd jött létre a hozzátartozók és szakemberek között.

PPT formátumú beszámolómban az előadóink által kapott ismereteinket, videónkban pedig intézményünk lakói, hozzátartozói, munkatársai, valamint az intézményvezető szólal meg a Méliusz Alzheimer Café és intézményünk együttműködéséről. Ízelítőt adok arról, hogy a rendezvényeinken megszerzett értékes elméleti tudást és hasznos gyakorlati tanácsokat hogyan építjük be a lakóinkkal való ápolási-gondozási és mentális-terápiás gyakorlatainkba, valamint a hozzátartozókkal való együttműködésünkbe.