

MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM (2020)

ISSN 2062-3690 (Online)

<https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Impresszum

Felelős kiadó: Dr. habil. Móré Marianna PhD, dékán
Felelős szerkesztő (főszerkesztő): Dr. Patyán László PhD
Kiadó: Debreceni Egyetem, Egészségügyi Kar
Cím: 4400 Nyíregyháza, Sóstói út 2-4.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Tisztelt Olvasó!

A Magyar Gerontológia tudományos folyóirat megújulásának része az a törekvés is, hogy évente Konferencia Különszámban adjuk közre a Kutatóműhely (Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar, Gerontológia Tanszék) szervezésében megrendezésre kerülő Nemzetközi Gerontológiai Konferencián elhangzó előadások rövid összefoglalóit.

Ezzel hozzá szeretnénk járulni a kutatók és szakértők eszmecseréjének folyamatosságához úgy, hogy az absztraktok könnyen elérhető formában állnak az olvasók rendelkezésére, és talán itt a folyóirat honlapján ahhoz is kedvet éreznek majd, hogy a folyóirat rendes számait átlapozva tanulmányozzanak itt megjelent publikációkat és értesüljenek a gerontológia témakörét érintő hazai és külföldi kutatási eredményekről.

Bene Ágnes

a Konferencia titkára

szerkesztő



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

How can a new career change the life of a 70+ pensioner

Andras Arato

Keywords: active aging, elderly, Internet, career change, Hide the pain Herold

As a case study, the lecturer uses his own example to show how a new role can bring positive changes in the life of a retired person.

In his case, the activity in old age is a family inheritance. His father worked as a proofreader and multi-lingual translator until he died at the age of 83. His grandfather won a competition for modern methods of teaching physics when he was 82.

After retiring as an electrical engineer, Andras Arato, at the age of 65, became known on the Internet, mainly among young people, thanks to a random coincidence. Based on his somewhat sad smile he was given the name Hide the pain Harold, the internet users started making funny memes from his photos. Initially, he did not accept his new role, tried to fight it. It took several years to realize that what he could not change, had to be at the forefront of it. At the age of 72, he got to the point of creating his website for his fans. He started working to replace the not always positive message of the memes to carry a positive point of view. The basic idea of his philosophy, that is the smaller or bigger annoyances of life should not be taken too seriously, they should be overcome with a sad smile, resonated among young people. He already has more than half a million followers worldwide, but his most successful posts reach tens of millions through sharing.

The popularity gained in this way has changed his daily life. Through invitations, he visited many countries around the world from Siberia to South America. His previously more introverted personality became more open to public appearances. Keeping up with the events of the world, new technical possibilities and the way of thinking of young people mean a steady occupation for him. His history is one-off and unrepeatable, but it provides an example of the positive consequences a career change in old age.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Challenges to Mental Health Security and Safety of Older Adults in the U.S.

Prof. Dr. Ellen L. Csikai

University of Alabama, USA

Key words: compassionate ageism, protection, isolation, pandemic, older adults

Although rates of Covid-19 infection are lower for older adults, the mortality rates are higher than all other ages. While the health challenges are evident, the mental health effects of the pandemic are less evident. The term “compassionate ageism” has been used to describe protection of all older adults as vulnerable groups, however it overlooks individual factors that may mitigate risk and enhance mental health aspects of coping with the realities of the pandemic. Isolation and separation from families and once enjoyed activities, whether residing in their own homes or long-term care facilities, has taken an immeasurable physical and mental health toll on older adults. Safety and security for mental health as well as physical health must be considered in any strategy to try mitigate the effects on the quality of life of older adults during this critical time in our history.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Contributing to the Decade of Healthy Aging in the Nordic- Russian Arctic

Anastasia Emelyanova, Elena Golubeva

University of Oulu, Oulu (Finland),

Northern Arctic Federal University, Arkhangelsk (Russia)

Key words: healthy ageing, nordic russian arctic, indigenious and non-indigenious residents

NCM-funded project and expert network “Indigenous and non-indigenous residents of the Nordic-Russian region: Best practices for equity in healthy ageing” will be introduced.

The Arctic population is ageing, albeit at various speed across the regions and to a different degree of “healthiness” and “inequity related to healthy ageing” across the life-course. The aim of the research is to contribute to a multidisciplinary understanding of circumstances and patterns of healthy ageing in the Nordic-Russian Arctic and share examples of new solutions as components to the Arctic member states’ national policies and in accordance with the principles of WHO “Decade of Healthy Ageing 2020–2030”.

We will focus on a broad evaluation of opportunities the region can bring in to carry activities, building on the principles of the WHO Global Strategy on Ageing and Health, the United Nations Madrid International Plan of Action on Ageing, and aligned to the timing of the United Nations Agenda 2030 on Sustainable Development and the Sustainable Development Goals (SDGs). We will identify best practices at the regional/community levels among Non- and Indigenous older residents, using comparative approach: 1. How we think, feel and act towards age and ageing, 2. Communities fostering the abilities of older people, 3. Delivering culturally safe and person centred care and health services responsive to older people.

The project complements our on-going activities under the UArctic Thematic Network “Health and Well-being in the Arctic” and a “Development of a Think Tank Functions of the Northern Dimension Institute”.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

How learning theories can be applied to support older adults' acquisition of digital skills?

Eija Kärnä (UEF), Kaisa Pihlainen (UEF)

Keywords: Older adults, learning, digital skills

Digitalization of public services affects daily life of older adults since adequate digital skills are required in using the digital devices and services. Many organizations have reacted to the growing need of older adults to receive support in using digital services by offering guidance in digital skills. The knowledge of how older adults learn help in successfully organizing digital skills guidance.

In this presentation we will introduce the variety of concepts and theories concerning digital skills learning of older adults. We will also share results of peer guidance sessions of older adults from the viewpoints of three different learning theories.

Data is collected from eight focus group interviews (N = 42, 62-79 years old). Data was analyzed using theory-driven content analysis.

According to the results, peer tutors applied all three learning theoretical approaches in digital skills guidance. Furthermore, peer tutors paid attention to characteristics of ageing that affect learning. At best, peer tutoring sessions were constructed as shared learning practices of both tutors and tutees. Results provide new information about how to support older adults in peer tutoring sessions. Research results can be used in educating peer tutors and teachers of older adults as well as in developing support systems in implementation of digital public services. This research is a part of ACCESS project in which digital skills learning of older adults is investigated in four European countries.

The ACCESS project is funded by EU Joint Programming Initiative (JPI) "More Years, Better Lives" The Potential and Challenges of Demographic Change.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Will Autonomous Vehicles address impediments to the mobility of ageing populations?

Ferenc Stephen Kovacs

PhD Candidate, Curtin University of Technology

Key Words: Autonomous Vehicles, Socio-technical transition, Ageing in place

Background/Aims

Autonomous Vehicles (AVs) have been touted as a ‘mobility panacea’ for ageing populations. The hopes invested in such technocentric solutions can be understood with reference to the spatial-temporal context of the Global Demographic Transition. The geography of ageing culminates in growing levels of social isolation of older populations in rural, regional and suburban areas. This spatial trend is superimposed on a temporal landscape of recurring economic crises, creating fiscal constraints impeding the efficacy of conventional solutions including scheduled and demand-responsive transport. To what extent can AVs respond to the mobility needs of older people at a time of fiscal crisis?

Methods

To address this knowledge gap, I undertook a systematic literature review with two academic colleagues from Curtin University in 2019. We reviewed the AV related papers and the wider transportation planning and gerontological research inclusive of factors known to influence the mobility of older people. The research informed a critical perspective exploring possible impacts, inclusive of risks and opportunities through the methodology of scenario analysis.

Results

We found the technology had the capability to address some aged mobility needs such as those resulting from declining driving ability, and might provide a framework supportive of ‘ageing in place’ solutions.

Conclusions

The ability to realise the full potential of this ‘socio-technical transition’ and effectively manage unintended impacts, will be informed by society’s institutional capacity inclusive of the State’s ability to implement timely interventions in mobility markets and provide an integrated approach to transport and land use planning.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Ensuring people's welfare in later life: lessons from Italy in pandemic times

Giovanni Lamura

INRCA IRCCS (National Institute of Health and Science on Ageing), Centre for Socio-Economic Research on Ageing, Italy

Key words: residential care, home-based care, migrant carers, COVID-19

In this presentation, the impact of the COVID-19 pandemic on the Italian long-term care system will be illustrated, taking specifically into consideration two of its main pillars: residential care and home-based care.

To this purpose, in the introduction the main features of the Italian system will be presented in detail. They include the overwhelming role of cash benefits over the rather marginal presence of in-kind services, and the use of such cash benefits by households to employ, on a private – and often undeclared – basis, care workers, who very often have a migrant background.

Following the introductory section, the impact of the pandemic on the Italian system will be analysed, in terms of hospitalisations, casualties and other effects on both residential and home-based care sectors. This will include an overview of the main challenges experienced by both care recipients and providers, as well as of the main measures adopted by public authorities to address them.

Finally, the contribution will conclude by highlighting the main lessons emerging from the Italian experience, and identifying the main recommendations for the future.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Social security and safety of older adults in Poland

Bogusława Urbaniak

University of Lodz, Poland

Key words: senior policy, Poland, care service, older persons

Poland' population will be ageing at a fast rate in the coming decades. It is projected that in 2070 the Polish ratio between people aged 65 and over and those aged 15-64 years will be 62.6, the highest among EU-27 countries. Population ageing appeared in the public debate in Poland as a separate subject in the 1990s, following a negative natural population increase and the looming impact of the massive withdrawal of baby boomers from the labour market on the pension system. One of the reasons for older persons' growing interest in retirement was pension system reforms planned by successive governments.

The announcement of the year 2012 as the European Year for Active Ageing and Solidarity Between Generations (decision no. 940/2011/EU of the European Parliament and of the Council of 14 September 2011) contributed in Poland to the emergence of a senior policy from a social policy and initiated major legislative, institutional, and organisational changes at the national, regional and local levels of government. It also inspired the redefinition of measures used hitherto in line with the evolution in the perception of older people from social care recipients to active members of their communities entitled to education and economic, social, civic and political activity. In 2013, the Senior Policy Council was established as a consultative and advisory body to the Ministry of Labour and Social Policy, and then similar councils supporting regional and local authorities were organised.

In order to encourage greater activity among seniors, a special governmental programme was created in December 2013, which grants funds on a competitive basis to projects concerning social activities, education, and intergenerational cooperation submitted by informal and formal groups of seniors.

The national government's key documents on senior policy, one for the period from 2014 to 2020 and the other spanning the years until 2030, are Resolution 238 of 24 Dec. 2013 by the Board of Ministers on the Adoption of Long-term Senior Policy in Poland for the Years 2015-2020 and Resolution 161 of 28 Oct. 2018 by the Board of Ministers on the adoption of Social Policy Towards the Older Persons 2030. Security-Participation-Solidarity. In 2015, the Polish Parliament passed the elderly people act, which requires institutions in charge of the well-being of older persons to monitor and report on their situation. The reports submitted by the institutions are used by the Ministry of Labour to compile and present an annual evaluation of the status of the older population in Poland.

The regional governments' senior policy is reflected in their social policy strategies. The strategies' operational goals started to address needs specific to older people since 2002, focusing in particular on improving their quality of life, developing round-the-clock care services, at-home care services, and rehabilitation services, and on reducing social exclusion and marginalization of seniors.

Social security and the safety of older adults are progressively improving in Poland, but the greatest progress has been made in the area of active ageing. Social care services for the elderly still require improvement, because the predominant family care model is inefficient in many ways due to:

- limited financing of care services by public institutions,
- the growing proportion of single elderly persons,
- the increasing number of people aged 85+ (the so-called double population ageing),
- social insurance disregarding long-term care to an elderly family member as an insurable risk,
- a lack of legislation allowing employed people to seek a long-term leave to give care to an older family member,
- the informal expectation that women who retire at the age of 60 years will take care of the oldest family members.

While neither the scale nor the quality of home care services given to older persons is regularly surveyed in Poland, it can be presumed that the scale of care services is insufficient and that they excessively burden families with a member in need of care. Between 2010 and 2018, the number of persons aged 65+ increased in Poland by over 1.5 million, the number of the users of attendance services and specialised attendance services by 29,000 (from 99,000 to 128,000),

and the number of residences in homes and facilities providing assistance to aged persons by 7,000 (from 20,000 to 27,100.)



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Ageless quarantine yoga

Escape to Yogaland in the time of pandemic

Zsuzsanna Varga

Key words: life quality, physical activity, elderly, online yoga class

Nowadays it is expansively recognised that practicing yoga can improve the quality of life by providing appropriate physical training exercises which can be performed by every age group. Yoga practitioners of the older generations beside maintaining their physical activity can heal their sense of balance which decreases the hazard of off-balance and fall.

During the years of my yoga teaching I met the representatives of every age group at my classes. I led kids yoga courses for preschool children, dynamic flow sequences for trained yoga practitioners, but I did have students over 70 years old who insisted to join an intermediate level hatha yoga class even if they had gone through serious illnesses and operations in the past and they were not able to hold each postures.

I have experienced that the elderly people are very grateful for the healing that yoga gives them and for the careful attention whereby the yoga instructor tailors the yoga asanas and sequences according to the physical conditions, state of health and capabilities of each individual.

At the yoga instructor courses the contraindications of asanas and defining the anatomic and physiological background of injuries and the physical limitations of each practitioner are emphasized intensively. This comprehensive teacher training and the continuous monitoring guarantee the safety. The instructor faces the mutations and the loss of physical and psychical balance in the the reality, at the yoga classes. Practice makes the master! It is more than true is yoga. Gaining practical experience the instructor can handle the special situations and needs with growing confidence applying yoga props (strap, yoga blocks, chair etc.), modifying the asanas, and using the power of words to motivate the students.

Supported by my friends I created The Force Yoga Group Facebook site in April , where I have been leading yoga classes since then. It is a great place to meet my yoga practicing friends, my family members, my elderly parents and in defiance of quarantine and lockdown to practice yoga together, at the same time. Our magical yoga carpet is a tranquil island to where

we can escape from the raging pandemic, where we can start our inner journey in the time of the outer movelessness.

The online practice team has already more than 100 members. It is an intercultural and intergenerational group. I knew I had no information of the health conditions, the perfection of yoga practice of each group member, and with many of them I had not practiced together in person (offline), so I had to call their attention to the rules of safe yoga practice constantly and acutely. At the beginning and at the end of the online sessions I dedicate some sentences to it, during practice I try to instruct precisely to protect them from the injuries. The verbal correction plays here a very important role.

My online students can be informed about the topic from the scientific articles I share on our page from time to time.

I am aware of the fact that an average home is not a well-equipped yoga studio, so I show online how to use the furniture, fixtures and everyday objects as yoga props.

A shorter, 30-45 minute Chair Yoga Class is the part of our weekly program as well, especially for those members who struggle with balance poses or get weak easily.

In private messages the students send me their observations, remarks, questions and requests. Some of them experience pain or tension in certain asanas, so we try to find out together the reason of it and to correct and to set the posture. A 75 year-old student of mine asked me to build a yoga sequence of simple breathing exercises and stretching asanas which can be performed by anyone.

Many feedbacks speak about how big inspiration is to watch my everyday practice and my enthusiasm is pushing the spectators to their yoga mat. There are older practitioners who perform the breathing and warm up exercises sitting on a chair, and it means already 15-20 minutes of physical training.

During lockdown there are 4-5 online yoga sessions weekly, the videos are available anytime. The regular practice becomes a sure point in the life of the members, there is something to look forward to, even if there is no stimulus to receive from the outer world. In this online yoga space you can get new friends, through the comments you can share your ideas and suddenly you belong to a yoga community.

The stress relieving classes I close with Yoga Dream (yoga nidra) relaxation which is an at least 20 minutes of visualization, an imaginery journey interlarded by positive affirmations while body and mind are calming down. Such a mini meditation does not require any intensive

physical activity but breathing. I could mention many other positive increments that occurred creating The Force Yoga Group, but quoted the great yoga master, **B.K.S. Iyengar**:

“Words cannot convey the value of yoga – it has to be experienced.”



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Title: Elderly Service Officer Trainings

Wernigg Róbert¹, Kisdi Réka¹, Tróbert Anett Mária², Patyán László³

¹Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft. 1134. Budapest, Tüzér utca 33-35.

² Semmelweis Egyetem Egészségügyi Közszolgálati Kar Mentálhigiéné Intézet, 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

³ Debreceni Egyetem, Egészségügyi Kar, Gerontológia Tanszék, 4400 Nyíregyháza, Sóstói u. 2-4.

Kapcsolattartó szerző: Dr. Wernigg Róbert, wernigg.robort@csbo.hu

Key words: #Elderly Service Officers #community inclusion #prevention
#training

Introduction One of the challenges that stands before the aging population is the integration and mental and physical wellbeing of the elderly, and building the culture of active ageing. Meeting this challenge requires the activity of professionals who, in alliance with the work and services of the local governments, will become able to organise programmes that meet the needs and demands of the older citizens.

This objective is targeted by the Elderly Service Officer Trainings provided by Family-Friendly Country Public Beneficiary Ltd.

Methods: Our goal is to enable future Elderly Service Officers to actively contribute and enforce lawful practice to preparing, organising and implementing local civil programmes that target active ageing; to recognise the special needs of the older citizens; and to orient within the legal environment of the programmes for the elderly. They should become able to co-operate efficiently with local government officials and NGOs supporting active ageing.

Training topics: 1. Active ageing and mental wellbeing, 2. Community development, networking, volunteering, 3. Environment for active ageing, 4. Planning and implementing elderly friendly programmes.

As regards to monitoring effectiveness, above activity indicators, we survey the changes of attitudes among trainees, and further activities of the Elderly Service Officers. The effectiveness studies are in progress.

Results: Since May 2019, 16 study groups with 238 attendees have been launched (11 in Budapest és 5 on the countryside), and 12 groups have finished, yielding 144 certified trainees. We are planning a further set of 23 groups for 2021, in order to achieve the planned number of participants of 1000.

Discussion: Further development of the training will depend on our future results.

Supported by: Grant No. EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001, „Family Friendly Country Project.

References:

L Patyán, JI Tóth, AM Tróbert, R Wernigg: Methodology to Aid the Community Inclusion and Person-Centered Care of Older Generations. Family-Friendly Country Public Beneficiary Ltd., 2019.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Early recognition of dementia within the family

Martin Zsarnóczy

PhD, Associate Professor, Kodolányi János University

Key words: dementia, day-care activity, elderly

The awareness of communities with dementia in Western Europe has moved closer to recognizing priority issues such as the environment or climate change. Dementia-friendly communities have a history of 30 years and have achieved significant results through their work, both for those affected by the disease and those not directly affected. It probably affects many families, the topic is also getting into the spotlight in Hungary.

Without specific and detailed statistics and databases, dementia currently exists in the latent zone. The vast majority of the literature defines dementia as a disease for which there is no treatment or cure. The effect of dementia is considered primarily as problems in the brain that negatively affect clear thinking, memory processes and result in additional emotional turbulence. Dementia is known as an age-related condition.

In general, dementia is identified as senility, incorrectly. Dementia can occur in different areas and at different levels in individual patients. As a result, families affected by the disease often face serious difficulties in identifying the disease. Without proper and detailed knowledge of the diagnosis, many families struggle with the situation of self care solutions at home. This personal involvement not only imposes a significant financial and emotional burden on the family but also often leads to separation and isolation, which can have additional negative effects on the disease itself and even on the mental health of the patient's family members.

The global extent of dementia is generally known only to experts in the field, and to this day there is still a lack of adequate representation in the wider social dialogue. There is a unique and innovative incentive in Gyöngyös where Matralab's integrated care centers offer day-care activities and solutions to support and provide experts advice to families with dementia. The project is implemented at the regional level, where 25 municipalities start monitoring the

conditions and impacts of dementia in the region. As dementia is a prevalent and identifiable condition, affected families need help and support at the widest possible level.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Új szerepben 60 fölött az online térben

Arató András

Kulcsszavak: aktív időskor, idősek, internet, karrierváltás, Hide the pain Herold

Az előadó esettanulmányként saját példáján mutatja be, hogy egy új szerepvállalás milyen pozitív változásokat hozhat egy nyugdíjas korú ember életében.

Az időskori aktivitás az ő esetében családi örökség, édesapja 83 évesen bekövetkezett haláláig folyamatosan dolgozott szaklektorként és fordítóként, nagypapja 82 éves korában megnyert egy pályázatot, amely a korszerű fizikatanítási módszerekről szólt.

Arató András villamosmérnöki munkaköréből történt nyugdíjba vonulása után, 65 éves korában egy véletlennek köszönhetően vált az interneten főleg a fiatalok körében ismertté. Szomorkásan mosolygó fotói alapján elnevezték a fájdalmát elrejtő Hide the pain Haroldnak, és a képeiből elkezdtek vicces mémeket gyártani. Kezdetben nem fogadta el új szerepkörét, megpróbált küzdeni ellene. Több évbe telt, mire rájött, hogy amit nem tud megváltoztatni, annak az élére kell állni. 72 évesen jutott el odáig, hogy létrehozott egy saját internetes oldalt a rajongói számára, és elkezdett azon dolgozni, hogy a kezdetben nem mindig pozitív üzenetet hordozó mémeket egy követhető, pozitív életszemlélet váltsa fel. Az alapgondolat, hogy az élet kisebb-nagyobb kellemetlenségeit nem kell túl komolyan venni, egy bánatos mosollyal túl kell lépni rajtuk, visszhangra talált a fiatalok körében. Követőinek száma világszerte már meghaladja a félmilliót, de legsikeresebb posztjai a megosztások révén tízmilliókhoz jutnak el.

Az így szerzett népszerűség megváltoztatta a mindennapi életét. Meghívások révén Szibériától Dél-Amerikáig eljutott a világ számos országába, korábban inkább introvertált személyisége nyitottabbá vált a közszereplésre. A világ eseményeivel, az újabb technikai lehetőségekkel, a fiatalok gondolkodásmódjával való lépéstartás állandó elfoglaltságot jelent számára. Története egyszeri és megismételhetetlen, de példát mutat arra, hogy egy időskori karrierváltásnak milyen pozitív következményei lehetnek.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

A járványhelyzet hatása a Pécsi Szenior Akadémia hallgatóinak életmódjára

Dr. habil. Bajusz Klára PTE BTK

Kulcsszavak: szenior akadémia, önkéntesség, életmódváltás, COVID

A Pécsi Szenior Akadémia 2014 óta működik a Pécsi Tudományegyetem és az Aktív Időskorért Alapítvány szervezésében, ma már több, mint 800 regisztrált résztvevővel. Célunk, hogy a pécsi és Pécs környéki 60 év feletti emberek számára biztosítsunk tanulási és közösségi teret: programjaink segítségével megteremtjük a közösségi és intergenerációs tanulás lehetőségeit, hozzájáruljunk az aktív és sikeres idősödés megvalósulásához. Tevékenységünk gerincét az előadások adják (szemeszterenként hét, oklevélátadó ünnepséggel), ezeket tanfolyamok és önállóan működő kisközösségek egészítik ki.

Az előadás a legfrissebb kutatási eredményeink fényében mutatja be résztvevőink demográfiai sajátosságait, valamint a szenior önkéntességhez való viszonyukat. A kapott adatokból kitűnik, hogy minél régebb óta jár valaki az akadémiára, annál nyitottabb az önkéntes munka felé. A részvételi szándék függ az iskolázottságtól, de nem függ a nyugdíj előtti munkakör jellegétől.

Kitérünk módszertani kérdésekre is: mely szempontok a legfontosabbak hallgatóinknak, mikor kiválasztják a látogatott programokat, és melyek az előadóktól elsődlegesen elvárt készségek.

Legfrissebb vizsgálatunk a koronavírus okozta életmódváltás hatásait méri fel: mennyiben változott hallgatóink életvitele, hangulata, egészségi állapota tavasz óta. Milyen forrásokból tájékozódnak a járványhelyzetről? Hány emberrel tartanak kapcsolatot? Az eredményekből kitűnik, hogy hallgatóink életéből a COVID előtti időkhöz képest leginkább a közösségi élmények és a kulturális programok hiányoznak. Mivel az akadémia működése március óta

lényegében szünetel, az előadásban kitérünk arra a módszertani kihívásra is, melyet a szociális távolságtartás okozta nehézségek hoznak létre az akadémia életében.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Az életminőség és az életkor kapcsolata vesebetegek körében

Barcsa Tímea¹, Balogh Szabó Viktória¹

¹ Debreceni Egyetem, Egészségügyi Kar, Egészségtudományi Intézet, Ápolástudományi Tanszék

Kulcsszavak: életminőség, krónikus veseelégtelenség, időskor, életminőség

Bevezetés: Vesepótló kezelést igénylő veseelégtelenségnek mind az incidenciája, mind a prevalenciája az életkor előrehaladtával fokozatosan emelkedik. Több hazai és nemzetközi vizsgálat alátámasztotta, hogy a betegség az érintett betegek életminőségére negatív hatást gyakorol.

Célkitűzés: Jelen vizsgálat célja átfogó képet kapni a vesebetegek életminőségéről a téma mélyebb megismeréséhez, a saját kutatómunka megalapozásához.

Anyag és módszer: Hazai és nemzetközi vizsgálatok részletes áttekintése a vesebetegek életminőségének megismeréséhez, különös tekintettel az elmúlt 10 évben végzett kutatásokra.

Eredmények: A hazai mutatók a nemzetközi mutatókhoz viszonyítva rosszabbak. Nőtt az idősebbek aránya az elmúlt években, s ezzel együtt a vesebetegek aránya is növekedett. Esetükben a vesebetegséghez gyakran különböző társbetegségek kapcsolódnak, ezzel és egyéb tényezőkkel együtt rontva a betegek életminőségét. Az életminőséget befolyásoló tényezők közül kiemelendő az életkor. Annak ellenére, hogy az életminőség romlik az életkor előrehaladtával, mégis azt tapasztalják, hogy az idősebb személyek élik meg kevésbé megterhelőnek a krónikus vesebetegséget.

Következtetés: A vesebetegek arányának növekedése egyrészt a szűrővizsgálatok fontosságára hívja fel a figyelmet, másrészt a már kialakult betegség esetén az életminőség javítására.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Vesetranszplantációhoz való hozzáférés időskorban

Barth Anita¹, Szöllősi Gergő József², Nemes Balázs³

¹ Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar, Egészségtudományi Intézet, Ápolástudományi Tanszék

² Debreceni Egyetem Népegészségügyi Kar

³ Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Sebészeti Intézet, Szervtranszplantációs Tanszék

Kulcsszavak: időskor, vesetranszplantáció, krónikus veseelégtelenség, betegedukáció

Bevezetés: A népegészségügyi problémát jelentő vesebetegség incidenciája és prevalenciája az életkor előrehaladtával nő. Annak ellenére, hogy számos tanulmány kimutatta, hogy a vesetranszplantáció biztonságos és jobb túlélést biztosít a dialízishez képest idősebb betegeknél is, kevesen választják ezt a megoldást. Az Eurotransplanthoz történő csatlakozás óta a régióban a veseátültetésre került időskorú recipiensek aránya növekedett ugyan, de figyelembe véve a betegségben szenvedők számának gyors ütemű emelkedését ez még mindig alacsonynak mondható.

Célkitűzés: Kutatásunk célja a Kelet-Magyarországi régióban feltérképezni azon beavatkozási pontokat, amelyek az idős betegek nagyobb arányú transzplantációs várólistára kerülését elősegítenék.

Anyag és módszer: A vizsgálatban összesen 255 beteg vett részt a régióban található 8 dialízis állomásról. Többváltozós lineáris és logisztikus regresszió segítségével értékeltük az életkor szerepét a vesetranszplantációhoz való hozzáférést befolyásoló egyes tényezők tekintetében.

Eredmények: A nemre és iskolai végzettségre korrigált életkor szignifikáns befolyásoló hatással volt a transzplantációs státuszra (OR 0,97, 95% MT 0,95-0,99), az egészségműveltségre (OR 0,98, 95% MT 0,95-0,99), a betegség specifikus ismeretekre (β -

0,024 95% MT -0,048-0,001), valamint a hipertonia (OR 1,03 95% MT 1,01-1,05) és a diabetes mellitus (OR 1,02, 95% MT 1,00-1.05) meglétére egyaránt.

Következtetések: A betegek alacsony transzplantációs arányának okai között - az orvosi tényezőkön túlmenően - olyan tényezők is szerepelnek, mint a beteg egészségműveltsége vagy éppen kezeléssel kapcsolatos ismerete. Figyelembe véve, hogy a betegedukáció nagymértékben befolyásolja a beteg vesepótló kezeléssel kapcsolatos döntéshozatalát, kiemelt jelentőséggel bír e korcsoportban is a megfelelő tájékoztatás, a kezeléssel kapcsolatos tévhitek eloszlataása.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

HR kihívások járványhelyzetben – A KoronaHR országos kutatás eredményei

dr. Dajnoki Krisztina¹, dr. Kun András István²

¹ egyetemi docens, Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar

² egyetemi docens, Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar

Kulcsszavak: KoronaHR, idősebb munkavállalók, kompetencia elvárások

Előadásunk az országos KoronaHR kutatás első szakaszának eredményeire támaszkodik, amelyet a HSZOSZ, az OHE és az MHTT kezdeményezett és amelyben 12 hazai és egy határon túli egyetem valamint 9 szakmai szervezet vett részt. E szakaszban 508 beérkezett feldolgozható kérdőív adatai alapján lehetőségünk volt elemezni, hogy a munkaadók milyen HR kihívásokkal néztek szembe, és ezekkel hogyan birkóztak meg a járvány első hulláma alatt.

Előadásunk ezekből először azt ragadja ki, hogy milyen munkakörökben, illetve mely kompetenciák esetében érzékelték leginkább a COVID-19 válság hatását, ugyanis a járvány első hullámában tapasztalt hatás egyértelműen aszimmetrikus volt a munkavállalók különböző csoportjaira nézve. Másképpen érintette azokat a munka- és kompetencia-területeket is, amelyeket általában a fiatalabb, illetve az idősebb munkavállalók jelenléte jellemez jobban. Utóbbiak számára általában kedvezőtlenebb volt a hatása. Nőtt például a kereslet az IT és a mérnöki képzettségű szakemberek és ismeretek iránt, míg a keresletcsökkenés inkább a hagyományosabb és az alacsonyabb kvalifikációt igénylő munkakörökben volt látványosabb). A kompetenciák közül a rugalmassághoz, szociális készségekhez, csapatmunkához, stressz kezeléshez kapcsolódóak fontossága emelkedett jobban, míg a szakterületi kompetenciáké kevésbé, a személyes jelenléthez kapcsolódóak pedig természetesen veszítettek jelentőségükből. Egy másik kiemelő, ezúttal egyértelműen pozitív üzenetű tanulsága a felmérésnek, hogy az idősebb korú munkavállalók szempontjából a pandémiás helyzet kedvező változást is hozott a HR folyamatokban. A fiatalabbakhoz képest számukra általában fontosabb a munkahelyi egészségvédelem; ezt a 3. legfontosabb potenciálisan erősödő, fejlődő területként (egyben a 4.

legfontosabb kihívásként) azonosította a válaszadók közel 35%-a, és a generációmenedzsmentet is több, mint 10%-uk ide sorolta (13.-ként).



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Észlelt társas támasz időskorban

Ferwagner Anna

Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola, PhD hallgató

Kulcsszavak: észlelt társas támasz, egyedüllét, időskor

A *társas támasz* a társas kapcsolatokban a törődés, gondoskodás, szeretet, megbecsülés, kölcsönösség, közösséghez tartozás megtapasztalását jelenti. A nehéz élethelyzetek, betegségek, átmeneti vagy tartós egészségkárosodás elviseléséhez, a betegségekből való felépülésben, a mentális és fizikai egészség megőrzésében, a krízishelyzetekkel való megküzdésben szintén rendkívül fontos a megfelelő társas támasz. A társas kapcsolatok megléte az *idősödés sikeres megélésére* is hatással van, a családhoz tartozás, a társas támasz megléte, az emberi kapcsolatok minősége jelentősen befolyásolja az *életminőséget*. Időskorban a *társas támogatás, a család, a barátok és a hivatásos segítők* (pl. szociális gondozók) részéről történő *tényleges*, illetve az idősök által *észlelt* segítségnyújtás szerepe felértékelődik. Ez a társas támogatás lehet *instrumentális támasz* (pl. étkezésben, bevásárlásban nyújtott segítség), *érzelmi-információs támasz* (pl. meghallgatják, tanácsot adnak) vagy *pozitív szociális interakciókon alapuló támasz* (pl. akivel együtt lehet, idejét eltöltheti, együtt tevékenykedhet). A társas támasz, a szociális háló hiánya ugyanakkor növeli az elmagányosodás veszélyét. A legnehezebb helyzetben azok vannak, akik időskorukra maradnak egyedül társuk elvesztését követően. Az alacsony szintű észlelt társas támasszal rendelkező idősök elégedetlenebbek az életükkel és inkább érzik magukat magányosnak. Időskorban a *depressziót* leginkább kiváltó tényezők egyike a magányosság a kiszolgáltatottság, embertelen bánásmód, lakáskörülmények, gyógyszerellátás, közbiztonság, kikapcsolódás hiánya és a célok hiánya mellett.

Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy az észlelt társas támasz mértéke milyen tényezőktől függ (pl. életkor, családi állapot, egészség), hogyan függ össze az idősödés megélésével, milyen eltérés figyelhető meg az idősödés megélésében a *különböző élethelyzetben* lévő (önellátásra képes vagy idősotthonban élő), illetve a különböző korcsoportba tartozó 65 évnél idősebb emberek között. Az egyes *korcsoportok* a WHO besorolás szerint kerültek kialakításra: 65-74 év közöttiek (idősödők), 75-89 év közöttiek (időskorúak), 90 év feletti (aggastyánok). Az *idősödés megélésének megítélésére* az idősödéssel kapcsolatos attitűdök, az étellel való

elégedettség és az időskori depresszió dimenziókat használtuk. Kutatásunkban a demográfiai adatokra vonatkozó kérdéseket (pl. nem, kor, családi állapot, stb.) tartalmazó kérdőívet és standardizált kérdőíveket alkalmaztunk (Élettel való Elégedettség Skála, Időskori Depresszió Skála rövidített változata, Idősődéssel Kapcsolatos Attitűdök Kérdőív, Társas Támasz Kérdőív).

Kutatásunk eredménye alapján az észlelt társas támasz mértéke nem különbözik a *férfiak és a nők* esetében, a férfiak ugyanakkor kétszer annyi támogatóról számoltak be, mint a nők. Az egyes *korcsoportok* tekintetében azonban mindhárom támaszfajta és a támogatók számának esetében is az életkorral csökkenő tendencia figyelhető meg, ami a közeli ismerősök, házastárs halálával bekövetkező kapcsolati háló gyengülésének, a segítő kapcsolatok csökkenésének tudható be. *Családi állapot* tekintetében általánosságban elmondható, hogy a legkisebb észlelt támaszról és a legkevesebb támogatóról az egyedülállók és elváltak, legmagasabb észlelt támaszról és a legtöbb támogatóról a házasságban vagy élettársi kapcsolatban élők számoltak be. *Egészségi állapot* tekintetében a rossz egészségi állapotban lévők kisebb támaszt észlelnek és kevesebb támogató jelenlétéről számoltak be, mint a jó, kiváló egészségi állapotúak. A legkisebb mértékű támaszt a 65-74 év közötti idősotthonban került emberek észlelik, akik túl fiatalon, többnyire hirtelen bekövetkezett állapotromlás miatt kerültek idősotthonba.

Önellátás tekintetében mindhárom támaszfajta esetében szignifikáns különbség figyelhető meg az idősotthonban élők és az önellátók közt, az idősotthonban élők kisebb észlelt támaszról számoltak be mindhárom korcsoportban, mindhárom támaszfajtnál, kivéve az idősotthonban élő 90 év felettiek esetében észlelt magasabb instrumentális támasz. Bár sokan épp azért költöznek idősek otthonába, hogy életük egyik leginkább kiszolgáltatott, mások segítségére utalt időszakában megfelelő támaszt kapjanak, ezen támaszt azonban inkább csak instrumentális jellegű támaszként észlelik (fizikális segítségnyújtás az étkezésben, orvosi ellátásban, stb.), nem pedig érzelmi és szociális támaszként. A támogatók száma a legfiatalabb korcsoportban tér el egymástól leginkább, míg a 90 éves kor felett ez az eltéré minimálisra csökken.

Közepes, illetve gyenge erősségű pozitív korreláció mutatkozott a társas támasz mindhárom alskálája és az élettel való elégedettség, valamint az *idősődéssel kapcsolatos attitűdök pszichológiai növekedés alskálája* (egész életen át tartó fejlődés lehetősége, az élet pozitívumai), továbbá a támogatók száma között. Közepes, illetve erősségű negatív korreláció mutatkozott a társas támasz mindhárom alskálája és az időskori depresszió, valamint az *idősődéssel kapcsolatos attitűdök pszichoszociális veszteség alskálája* (pszichés és szociális

veszteségek, az idősödés, mint negatív élmény) között. Magasabb észlelt társas támasz esetén tehát nagyobb mértékű az étellel való elégedettség, kisebb mértékű a depresszió és az idősödés megélése is pozitívabb.

Fontos ugyanakkor megjegyezni, hogy a ténylegesen nyújtott támasz és az észlelt támasz nem azonos. Érdekes lehet megvizsgálni azt is, hogy az idősek kiktől (pl. család, barátok, szociális segítők, stb.) milyen jellegű támaszt (pl. instrumentális, érzelmi, stb.) igényelnek és kapnak meg, illetve ebből milyen mértékű támaszt érzelenek. Kiemelkedően fontos lenne az egyedül élő legidősebb emberek és az idősotthonokban élők érzelmi támogatása. A COVID járvány időszakában az idősotthonokban elrendelt látogatási tilalom és az emberi élet védelme érdekében elrendelt, az önellátásra képes időseket is érintő egyéb korlátozások ugyanakkor tovább csökkenthetik az érzelmi és a pozitív szociális interakciókon alapuló észlelt társas támaszt és az érzelmi támaszt, amelyek minden korcsoportban és élethelyzetben eleve alacsonyabbnak bizonyultak, mint az instrumentális támasz.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

A zeneterápia lehetőségei idősgondozók kiégésének megelőzésében

Halász Daniella, Bene Ágnes

Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar

Kulcsszavak: idősgondozó, kiégés, zeneterápia, stressz csökkentés

Az idősök növekvő számával és arányával az idősgondozás iránti igény növekedése is prognosztizálható. A segítő szakmákban, és ezen belül az idősgondozás területén a szakemberhiány évek óta fennáll Magyarországon. A munkával való elégedettség elősegítése és fenntartása a kiégés, a pályaelhagyás megelőzése így a munkavállalókon túlmutató, az egész szociális szektort is érintő (és még azon is túlmutató) jelentős társadalmi kérdés.

A segítő szakmákban dolgozó szakemberek egyik legnagyobb kihívása az elvárás (belső és külső) teljesítése, a folyamatos, magas színvonalon végzett szakmai tevékenység. A segítő foglalkozásúak, így az egészségügyi dolgozók, szociális munkások, pedagógusok, pszichológusok, lelkészek munkájának lényegi része a humán segítség. A fokozott terhelés, a szakmai és személyes elvárások (a segítési vágy és a túlzott elvárások együttese) kiégéshez vezethetnek. A kiégést úgy is meghatározhatjuk mint a személyiség lelki és fizikai erőforrásainak kiapadását. A jelenség kialakulásában belső és külső tényezők egyaránt szerepet játszanak. Az egyik legmeghatározóbb külső tényező a stressz. Tünetei igen változatos formában jelentkezhetnek megnehezítve az egyén szakmai tevékenységét és a szervezetben való hatékony működését.

A kiégés megelőzhető a munkakörülmények módosításával, vagy az egyén támogatásával. A megfelelő körülmények megteremtésével a zeneterápia mindkét beavatkozási pontot megcélozza.

A zene és a ritmusnyelv szinte egyidős az emberiséggel. Már az ókori kultúrában a testi, lelki, szellemi és művészeti területek hatásai egységet képeztek, és így intenzívebb, közvetlenebb hatást gyakoroltak a szociális élet eseményeire, gazdagabb önkifejezési formákat kínálva az emberek számára. Ezek a folyamatok azóta is jelen vannak az emberi közösségekben.

Kutatásokkal igazolták, hogy már a magzat is élénken reagál a zenére. A zene és a zenei képzés hatásait széles szakirodalmi bázison kutatják, a zene serkentő vagy éppen nyugtató hatásait széles körben alkalmazzák. A zeneterápia egyik elterjedt alkalmazási területe a stressz kezelés. A zenét az ember nem csupán kívülállóként hallgatja, hanem át is éli. Részben ez is hozzájárul a zene terápia felhasználásának terjedéséhez.

A zeneterápiát ma már olyan módszerként értelmezzük, amely a zenét, annak elemeit eszközként használja fel a prevenció, a korrekció, a gyógyítás és a rehabilitáció területén.

A zeneterápia alapvetően háromféle módon alkalmazható.

- Az aktív forma esetén a terápiaiban részt vevő személyek maguk is zenélnek.
- A receptív forma bizonyos zeneszámok által keltett érzelmekkel, hangulatokkal, indulatokkal dolgozik.
- Komplex terápia esetén más tevékenységek is kísérik.

Az idősellátásban dolgozókat célzó zeneterápia alkalmazásában az utóbbi két alkalmazási mód kerül előtérbe. A zene stílusának megválasztásán túl, a hangerőnek és hangminőségnek is fontos szerepe van. A komplex terápia mintázat további eleme lehet az aromaterápia, a mozgás, a tánc.

A megvalósításban olyan lényeges kérdéseket kell tisztázni, mint a helyszín és infrastruktúra, a tárgyi és személyi feltételek, a munkaszervezés.

A COVID 19 járvány egyik markáns jellemzője, hogy a járvány halálos áldozatainak többsége éppen az időskorúak közül kerül ki, sőt, az időskorúak bentlakásos intézményeiben történtek a legdrámaibb fertőzések a járvány tavaszi időszakában.

Az időseket ellátó intézmények dolgozóinak azon túl, hogy a többletfeladatok ellátására, a fertőzés miatt kieső kollégák pótlására tekintettel többletmunkát kell végezniük, gyakran ápoltaik elvesztésével is szembesülniük kell. Ez fokozott stresszt jelent, ami fokozott megküzdést igényel. Ebben a helyzetben előtérbe kerülhetnek az olyan módszerek, amelyek a stressz csökkentését a munka fenntartásával, vagy mérsékelt munkakieséssel biztosíthatják. A zeneterápia egy ilyen módszer lehet a stresszcsökkentés fegyvertárában.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Időskorúak a karantén helyzetben

Huszi Éva - Bene Ágnes - Patyán László

Kulcsszavak: idősök, karantén, idős közösség, COVID19, kapcsolattartás

A Covid19 járvány 2020 tavaszán hazánkban több korlátozó intézkedés bevezetését tette szükségessé. A járvány által leginkább veszélyeztetett idősök sok szempontból a korlátozó intézkedések által leginkább érintett korcsoporttá is váltak.

Kutatócsoportunkkal 2020 május-júniusában az egész országra kiterjedő interjú adatfelvételre épülő kutatást végeztünk, melyben arra voltunk kíváncsiak, hogy a járvány kapcsán hozott korlátozó rendelkezéseknek milyen egyéni és közösségi hatásai voltak a 60+ népesség körében. Célunk a megjelölt célcsoport problémáinak, nehézségeinek definiálása volt helyi, közösségi kulcsemberek megkérdezésével.

A kutatás során olyan érintett, azaz 60 év feletti személyeket kérdeztünk meg, akik a saját közösségükben valamilyen központi szerepet töltenek be, ezáltal jó rálátásuk van a saját korcsoportjukban jelentkező mindennapos problémákra, nehézségekre, melyek az új típusú vírus kapcsán alakultak ki. A mintavételi keretet első körben a Magyar Nyugdíjasok Egyesületeinek Országos Szövetsége listája biztosította, ezt egészítettük ki a Nyugdíjas Klubok és Idősök „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége szervezettel. Megyénként egy vezetővel és az általa ajánlott plusz egy fővel - akinek ugyancsak rálátása van az idősök közösségére - készítettünk interjút. A minta tervezett elemszáma 38 volt (megyénként két fő), végül 42 interjú realizálódott úgy, hogy minden megyét elértünk. Két megyében készült csak egy-egy és négy megyében több mint két interjú. Az interjúkat telefonon, illetve online készítettük. A megkérdezettek közül 26 nő és 16 férfi volt. A vizsgálatnak két fókusza volt: 1) közösségi szint – hogyan látják a szervezetek vezetői a saját közösségükhöz tartozók mindennapjait a járvánnyal kapcsolatos rendelkezések után 2) egyéni szint – milyen saját tapasztalata van a megkérdezettnek a járvány hatásaival kapcsolatban.

Az interjúk alapján általában elmondható, hogy a karantén idején az idősekkel foglalkozó szervezetek odafigyeltek tagságukra, igyekeztek fenntartani mindenkivel a kapcsolatot és többnyire az új infokommunikációs technológiát használva, összekötötték a tagságot egymással. A kapcsolattartás az információáramlás túl a szabadidős tevékenységekről szólt, számos innovatív ötlet valósult meg.

Az idősekre az összetartás az egymásra való odafigyelés volt jellemző. Leginkább azok esetében fogalmaztak meg problémákat, akik nagyvárosokban, lakótelepeken, erkély nélküli lakásokban éltek meg a karantént. A interjúalanyok meglátása és tapasztalatai szerint a vidékiek, illetve a kerttel, udvarral rendelkezők mentálisan is könnyebben vészték át a korlátozásokat. Általános tapasztalat, hogy az idősek betartották a szabályokat, viselték a maszkot, kesztyűt, bár a vásárlási korlátozást nehezebben fogadták. A karantén első 4-5 hetét általában otthoni tevékenységgel töltötték, viszont ennek lejárta után már érezték a társaság hiányát, a korlátozásokat nehezebben viselték. Legtöbben azt fogalmazták meg, hogy a gyerekekkel, főleg az unokákkal, dédunokákkal való kapcsolat hiányzott nagyon.

Az idősekkel foglalkozó szervezetek vezetői a karantén elején a már megszervezett programok lemondásával töltötték idejük nagy részét, illetve próbálták egyben tartani a közösséget. A járványhelyzet javulásával enyhülő intézkedések már lehetővé tették azt is, hogy a közösségek visszaállítására, újraindítására tegyenek lépéseket.

Összességében elmondható, hogy az idősekkel foglalkozó szervezetek és az ezekhez a közösségekhez tartozó idősek a karantén idején is próbálták fenntartani egymással a kapcsolatot, fontos volt számukra a közösségi élet, a közös programok, események. A közösség fenntartása reményében és érdekében képesek voltak újszerű, innovatív ötleteket is kitalálni és megvalósítani.

Az EFOP – 3.6.1. – 16-2016-00022 „Debrecen Venture Catapult Program” támogatásával készült.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Termálfürdő - rehabilitációs torna offline és online

Jámbor Katalin

gyógytornász, Sóstó Gyógyfürdők Zrt. Nyíregyháza

Kulcsszavak: online torna, termál kezelés, megelőzés, prevenció

A fizikai inaktivitás szoros kapcsolatban áll a civilizációs népbetegségekkel, a szív-és érrendszeri betegségek (hipertónia, Stroke) metabolikus betegségek (obesitas, arthritis urica) tumorok, mentális anomáliák és betegségek (Alzheimer-kór, kognitív funkciózavarok) kialakulásában igen fontos kockázati tényezőt jelent.

A karantén előtti időszakban lehetőségünk volt számos fizikai aktivitás végzésére, ki tudtuk használni a természetes gyógytényezők áldásos hatásait, mint például az iszappakolást vagy a súlyfürdőt. Emellett rendelkezésre állt számunkra a fizioterápiás kezelések széles tárháza. Akár gyógytornát szerettünk volna igénybe venni, akár valamilyen fizikoterápiás kezeléssel fájdalmat, gyulladást csökkenteni.

A karantén alatti időszakra jellemzővé vált a bezártság, a mindennapi ritmus megváltozása. Kevesebbet tudtunk mozogni és korlátozott lehetőségek adódtak számunkra a különböző aktivitások végzésére. A bezártság, a csökkent mozgáslehetőségek következtében a mozgásszervi funkciók beszűkültek. A korlátozott társas kapcsolatok pedig az érzelmi funkciók beszűkülését eredményezték. A különböző mozgásformák közül a gyaloglás, a kocogás, a futás előtérbe helyeződött. Azonban a nem megfelelő bemelegítés, a bemelegítés elmaradása vagy az ízületek túlterhelése problémát okozhattak (alsó végtagi ízületi panaszok, gyulladás). Megnövekedett a kertben eltöltött idő, a kerti munkák végzése pedig esetenként a felső végtag túlterheléséhez, fájdalmához vezetett. Nem volt lehetőségünk különböző kezeléseket igénybe venni, amelyek hozzájárultak volna a fájdalmak csökkenéséhez, a mozgásszervi funkciók javulásához. Ennek kapcsán született meg az az ötlet, hogy készítsünk videókat: egy olyan videót, amelyben a Termálfürdő reumatológus orvosa hasznos tanácsokkal látja el a lakosságot illetve egy öt tornából álló sorozatot. A videókat a lakosság számára a Termálfürdő Facebook oldalán tettük elérhetővé. A tornasorozatunk az alábbi mozgásformákat tartalmazza: ülő torna, gerinctorna, válltorna, alsó végtagi torna valamint a légzőtorna. Az ülő torna és a gerinctorna

célja a beszűkült gerincmozgások oldása, testtartás javítása, feszes izmok nyújtása, gyengült izmok erősítése. Az izmok nyújtásával tudjuk a feszültséget is oldani. Vállfájdalom esetén a mindennapi élet rutinszerű tevékenységei igen nagy kihívások elé állítják az embert. Akár az öltözködés vagy a fésülködés is nagy fájdalmakkal járhat. A válltorna elkészítésével célunk az volt, hogy a két kar tornáztatásával a vállízület mobilitását növeljük - élénkül az anyagcsereje - ezáltal csökkentjük a fájdalmat. Az alsó végtagi torna végzésével az alsó végtag ízületeinek átmozgatását, az izmok erősítését érhetjük el. A kialakult járványügyi helyzetben különösen fontosá válik számunkra a helyes légzés elsajátítása, a tüdő teljes felületének az átszellőztetése. Ezt segíti elő a légzőtorna videónk.

Lakossági visszajelzések alapján hasznosnak bizonyultak ezek a kisfilmek. Sok pozitív visszacsatolás érkezett. Véleményem szerint az ilyen specifikus helyzetekben, mint a kialakult járványügyi helyzet különösen fontos hangsúlyozni a fizikai aktivitás, a testmozgás jelentőségét, annak protektív hatását.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Videócsatorna a geronto-andragógia szolgálatában

Dr. Jászberényi József

Kulcsszavak: geronto-andragógia, online edukáció, videócsatorna

Előadásomban elsőként arról szólok, hogy a hagyományos fizikai teret felváltó on-line kommunikációs és edukációs lehetőségek közül melyiknek mi az előnye, és mi a hátránya, a generációs célcsoportok/célközönségek vonatkozásában.

Ezek után ismertetem azt a 2020. március 16-ával indult kísérletemet, amelynek során az általam készített közéleti, gerontológiai és művészettörténeti videókkal, a saját videócsatornámon próbálom megszólítani a nézőket, különös hangsúllyal az időseket.

Előadásom konklúziója kettős: egyrészt az, hogy a fizikai, jelenléti oktatást az idősek körében különösen nem tudja pótolni az on-line, szakmai értéke az edukációs folyamat minden ágense tekintetében jóval csekélyebb, másrészt viszont a "hozzuk ki a maximumot" elv alapján a körülmények figyelembevételével a hibrid, virtuális szenior-oktatás mellett fogok érvelni.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Szívbarát torna offline és online

Kabai Fruzsina

Debreceni Szív Egyesület

Kulcsszavak: szív és érrendszer, testmozgás, szakmai felügyelet, online gyógytorna

A Debreceni Szív Egyesület 1982-ben nyitotta meg kapuit. Fő tevékenységei közé tartozik a szív és érrendszeri betegek késői, III. fázisú rehabilitációja, a primer és szekunder prevenció egyaránt. Egyesületünk kiemelten fontosnak tartja a betegek fizikai és lelki állapotának javítását és megőrzését. Ennek érdekében különböző nehézségű és típusú tornákat biztosítunk gyógytornászok és gyógytestnevelő tanárok vezetésével, folyamatos orvosi kontroll mellett, hogy minden betegcsoport megtalálja a számára legbiztonságosabb és leghatékonyabb testmozgást, melynek hatására javulhat a terhelhetőség és a kardiorespiratorikus állóképesség. E mellett kirándulásokat, főzéseket, közös bowlingozást, röplabdázást, edukációs délutánokat szervezünk a tagok számára, melyek segítik a közösségbe való beépülést, és segítik a betegársakkal való kapcsolatépítést.

A COVID19 járvány nem könnyítette meg a helyzetünket. A betegek egészségi állapotának megőrzése és biztonsága érdekében egyesületünk bezárta kapuit. A vezetőség közös megegyezése alapján a tornaórákat online módon folytathatták tovább a tornatanáraink. Bár a kezdetekben sok nehézségbe ütköztünk, végül elértük a célunkat. A betegek továbbra is, akár minden nap folyamatos szakmai kontroll mellett mozoghatnak, láthatják egymást, beszélgethetnek, és bár hiányzik nekik a közvetlen emberi kapcsolat és a közösség, a tornák segítségével folytathatják a már megszokott életmódjukat, bízva abban, hogy minél hamarabb újra láthatják egymást, és közösen tudnak újra harcolni az egészségük fenntartásáért.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

A krónikus veseelégtelenségben szenvedő, hepatitis C vírussal fertőzött betegek interferonmentes kezelésének tapasztalatai egy esettanulmány bemutatásán keresztül

Kabai Péter¹, Orosz Beatrix¹, Barcsa Tímea¹

Debreceni Egyetem, Egészségügyi Kar Egészségtudományi Intézet Ápolástudományi Tanszék

Kulcsszavak: Hepatitis C, Veseelégtelenség, Interferonmentes kezelés, Interferonos kezelés

A hepatitis C-vírus fertőzés igen elterjedt a vesepótló kezelésben részesülő krónikus veseelégtelenségben szenvedő betegek körében. Az elmúlt évtizedekben új kezelési eljárások, jelentek meg, úgy, mint az interferonmentes DAA (Direkt Acting Antivirals) kezelés, mely hazánkban is alkalmazásra került. A kezelésben részesülő betegek kezeléssel kapcsolatos tapasztalatainak megismerése elengedhetetlen a minőségi betegellátás nyújtásához. A centrumunkban több beteg is részesült e kezelési módban melyek közül egy 66 éves férfi beteg esetét kívánom bemutatni. Krónikus veseelégtelenséggel 1985-ben diagnosztizálták, 1997-ben pedig hepatitis C-vírusfertőzést mutattak ki nála. Több évig részesült interferon alapú kezelésben sikertelenül. 2015-ben kapta első interferonmentes kezelését. A kezeléseknak köszönhetően ma már a hepatitis C fertőzésből meggyógyult, és sikeres vese transzplantáció történt. Utóbbi kezelési móddal kapcsolatos tapasztalatai pozitívak, tünetei nem jelentkeztek. Összességében elmondható, hogy az interferonmentes kezelésnek köszönhetően javul a kezelt betegek életminősége és ezzel a túlélési esélye is jelentős mértékben megnövekedett.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Önkéntesség az aktív időskorért

Markos Valéria

Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért

Kulcsszavak: idősök, önkéntesség, oktatás, jóllét

Az aktív idősödés fogalmának központi eleme, hogy az egyén mennyire képes szerepet vállalni a társadalomban, és mindeközben mennyire bír szellemileg, fizikailag egészséges maradni, és teljes értékű életet élni (WHO 2002, 2011/413/EU). Az aktív idősödés fogalmának egyik indikátora a munkabírás, így a fizetett és fizetetlen munkában való részvétel mértéke is. Előadásomban ez utóbbi kérdést vizsgálom, és elsősorban azt, hogy milyen szerepe van az önkéntességnek (formális és informális) a különböző generációk körében.

Az önkéntességre való motiváció generációkat célzó feladat, így a Nemzeti Önkéntes Stratégia (2012-2020) is az élethosszig tartó önkéntességet célozza meg. Ennek elérésében az oktatás is egyre nagyobb szerepet vállal az általános iskolás kortól egészen az egyetemi évekig (Bekkers 2009, Vonk 2011, Dokter 2011, Baltés–Seifert 2010, Zentner 2011). Nemzetközi szinten az alapfokú oktatásban gyakran a kurrikulum részét képezik a társadalmi felelősségvállalást célzó tantárgyak és tananyagok (Eurydice report 2017). A középszintű oktatásban és a felsőoktatásban a service-learning és community-service jellegű tevékenységek célja az önkéntességre való motiváció (Furco 1996, Astin–Sax 1998, Bringle–Hatcher 1995, Marullo–Edwards 2000). Magyarországon az általános iskolákban egyes tantárgyak keretében hívják fel a figyelmet a fiatalok civil magatartásának és szociális érzékenységének növelésére, míg az érettségit nyújtó középiskolákban az iskolai közösségi szolgálat támogatja mindezt.

Az oktatási rendszerből való kilépéssel megszűnhet az önkéntességre való hajlandóság motiválása, így fontos feladat a motiváció fenntartása az élet további szakaszaiban is. Magyarország felnőtt (15-64 év) lakosságának önkéntességre fordított ideje jóval elmarad az Európai Unió átlagától (Flash Eurobarométer 2017), melynek az egyéni motivációhiányon túl, társadalmi, gazdasági és történelmi okai is lehetnek. A kutatások felhívják a figyelmet az önkéntesség kedvező

hatásaira, többek között pozitívan hat az egyén testi és mentális egészségének, jóllétének megőrzésére, szociális kapcsolatai ápolására, valamint csökkentheti az izolációt is (Walker 2002, Haski-Leventhal et al 2009, Jensen-Principi 2014 stb.). Ezek a pozitív hatások a munkaerőpiacról kilépő idősebb korosztály körében még inkább felértékelődhetnek, továbbá az önkéntes munkavégzés könnyítheti a munkaerőpiacról a nyugdíjas évekbe való átmenetet is. Az elmúlt években egyre népszerűbbé váló online-önkéntesség pozitív hatása még inkább megfigyelhető az idősek körében (Seddighi - Salmani 2004). Magyarországon számos kezdeményezés, jó gyakorlat támogatja az önkéntesség népszerűsítését, melyek hatása egyre inkább érzékelhető.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Az idősödő társadalom társadalmi idősödésének programja Kecskeméten

Molnár Szilárd

Kulcsszavak: társadalmi idősödés, hasznosság élmény, digitalizáció, idősödés

A 21. század elején számos kihívással szembesülünk: a demográfiai öregedéssel, a csökkenő munkaerővel, a digitalizáció, az automatizáció és a globalizáció mindennapi életünkre és a munkahelyeinkre gyakorolt erős hatásaival, a piaci szereplők által elvárt készségek hiányával, a növekvő vagyoni egyenlőtlenségekkel, a fiatalokat sújtó munkanélküliséggel, a stagnáló bérszinttel, az erőteljes klímaváltozással.

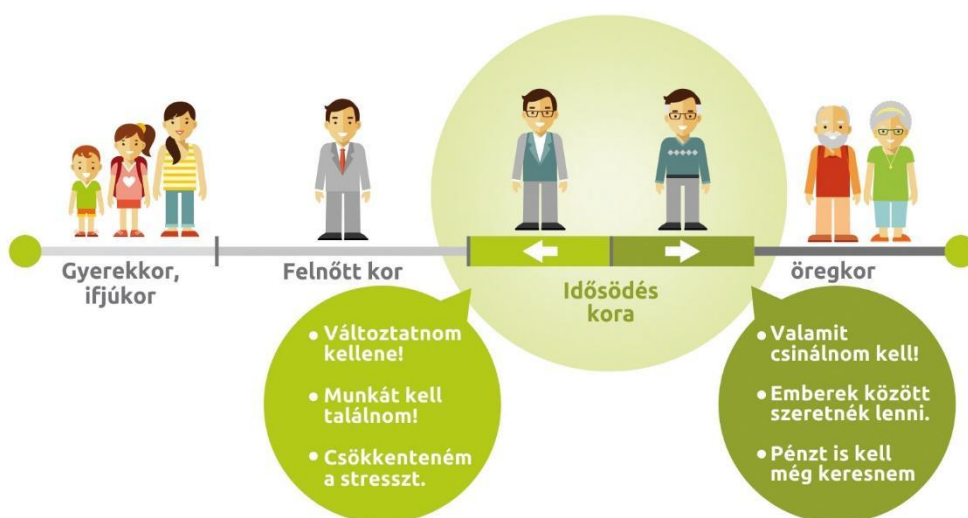
Mindezek alapvetően rengetik meg azokat a közgazdasági, szociológiai, társadalompolitikai modelleket, amelyek révén a modern gazdaságok, társadalmak szerveződtek az utóbbi 50 évben. Mára egyértelműen megkérdőjeleződik a piac, a globális ellátási láncok mindenhatósága, a jóléti társadalmak fenntarthatósága, ugyanakkor az új modellekkel még adós a közgazdaságtan, a szociológia, a társadalompolitika, így a megoldások keresése akár helyi szinten is lehetséges.

Az idősödő társadalmak problémája gyakorlatilag globális jelenség: az Egyesült Nemzetek Szervezete szerint a 60 évnél idősebbek száma 2050-re várhatóan megduplázódik, 2,1 milliárdra. Az 1950-es években a világ népességének ez a szegmense mindössze 205 millió fő volt! Eközben az átlagos élettartam 1950-ben 66 év volt, míg 2050-re ez a szám eléri 87 évet (*ENSZ 2017*). Mindez nagyon komoly gazdasági következményekkel is fog járni, hiszen csökken a munkaképes korúak száma, ezzel párhuzamosan pedig nő az eltartottsági ráta (több nyugdíjas korú juthat kevesebb dolgozóra).

Továbbá az egészségben eltöltött nyugdíjas évek száma is drasztikusan emelkedni fog. A 25-30 évig tartó nyugdíj nagyon különbözik a 10-15 éves nyugdíjtól. Erre mind az érintett korosztályt, mind a társadalmat fel kell készíteni. Nem kivétel ez alól Magyarország, illetve a Kárpát-medence egyéb országai sem, sőt, itt a csökkenő gyerekszám miatt a társadalmak elöregedése még gyorsabb folyamat.

A demográfiai folyamatok miatt 10 éven belül félmillióval csökken a 15-64 éves kor közöttiek, azaz a munkaképes korúak száma Magyarországon. Eközben az idősödők aránya 40 százalékkal fog nőni a következő 20 évben. A 2017-ben végzett kecskeméti kutatás adatai azt mutatják, hogy a szenior népesség (akik alatt az 50-74 év közöttieket értjük) bevonásán kívül nem nagyon lesz más választás a városban sem, ugyanis az 50 év feletti lakosság aránya már most eléri a 36 százalékot, 2030-ra pedig várhatóan minden második kecskeméti lakos 50 év feletti lesz. Így elengedhetetlen, hogy az 50+ korosztályt felkészítsük, nyitottá tegyük egy második karrier, új szakmák, új készségek, képességek elsajátítására, az aktív idősödésre, az aktív munkaerőpiaci részvételre.

1. Ábra: A CédusNet által megcélzott új életszakasz



forrás: CédusNet Kecskemét Program, 2020

A CédusNet Program erre az új életszakaszra, az idősödés korszakára fókuszál, arra, hogy ez a generáció egyre fontosabb szerepet fog betölteni aktivitásban, hasznos társadalmi, gazdasági tevékenységben. Persze csak amennyiben sikerül erre felkészíteni ezt a korosztályt, ugyanis nem csak Magyarországon, de az új demográfiai jelenség miatt más fejlett országokban sem igazán vannak a társadalmi idősödésnek kikristályosodott eszközei, modelljei.

A fenti jelenségek, trendek miatt 2020-ban Kecskemét városi szintre emelte a társadalmi idősödéssel foglalkozó CédusNet Programot, amivel úttörő szerepet tölt be nem csak Magyarországon, de az egész Kárpát-medencében. A CédusNet a társadalmi idősödés programja,

ami csökkentheti a fokozódó egészségügyi, szociális ellátások terhét, javítja a funkcionális képességeket és növeli a termelékenységet. Szomorú adat, de a 65 éves kor után az egészségben eltöltött évek száma Magyarországon mindössze 6,4 év, míg a skandináv országokban ez megközelíti a 16 évet (Eurostat 2018). A CédrusNet Program célja szerint ezt a mutatót nagymértékben befolyásolni lehet a hasznosság-élménnyel, így a társadalmi, gazdasági hatások terén a kecskeméti idősödésügyi kísérletnek ez a fő küldetése, célja. Az előadásban ennek a törekvésnek, kísérletnek az elemeit, kezdetleges eredményeit mutatom be.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Karanténsport - A testmozgás jelentősége időskorban

Hogyan sportolhatnak online az idősek?

Dr. habil. Móré Marianna, Bene Ágnes

Kulcsszavak: mobilitás, egyensúly, testmozgás, aktivitás, idősek online sportja, karantén

A testmozgás és általa a mobilitás megőrzése az életminőség egyik legfontosabb eleme időskorban. Az időskori mobilitásnak az életminőség mellett fontos szerepe van az önállóság és a szociális aktivitás megőrzésében is. A szakemberek egyetértenek abban, hogy az idős emberek erőnlétét és koordinációját a dinamikusabb rendszeres mozgás hatékonyabban befolyásolja. A közösségben végzett rendszeres mozgás pozitív hatásai szerteágazóak. A társas támasz átélése, a közösséghez tartozás egyéb aspektusai, a kapcsolatok ápolásának hozadékai mellett, fontosak a foglalkozások körüli teendők, az idő strukturálása.

A 2020 tavaszi karantén helyzet a 60 éven felülieket fokozottan érintette. Részben az előírások, részben a fiatalabb családtagok kérésének engedve otthonaikban maradtak heteken át. Ez a kényszerű otthon maradás a társas összejövetelektől (klubélettől, sportfoglalkozásoktól) is elszigetelte őket (a még aktív munkavállalókat a munkahelyi környezettől). A kapcsolattartást meg tudták valósítani jól bevált kommunikációs csatornájukon a telefonon, viszont a sportolásra más megoldást kellett találni. Az idősebb korosztályok hazai média fogyasztási szokásait figyelembe véve kézenfekvő megoldást jelenthetett volna a televízió-támogatott sportélet, mint ahogy az otthon tanuló iskolásoknak kínáltak is televíziós oktató műsorokat ebben az időszakban. A televízió csatornák nem tudnak olyan rugalmasan reagálni a megváltozott helyzetre, mint az internet.

Magyarországon az internethasználat tekintetében az idősebb korosztályok nagy lemaradásokkal küzdöttek egészen az utóbbi évekig. 2016-ban már a 65-74 éves korosztály több, mint 50%-a internethasználó volt. Azóta a növekedés folytatódott, sokan éppen a karantén helyzet nyo-

mására kapcsolódtak a világhálóra. Az internethasználat és okos telefonok rohamos terjedésével az idősebb korosztályok is egyre inkább bevonódnak az elsősorban Facebook uralta hazai közösségi médiába. A hazai digitális sportélet elsődleges terepe is a facebook lett a karanténban. A tavaszi karantén helyzetben elindított időseknek szóló digitális sportprogramok nagy része ősszel ismét folytatódik, a járványhelyzet második hullámának korlátozó ajánlásaival és intézkedéseivel összhangban. A legnépszerűbb kezdeményezések közé tartozik a Magyar Szabadidősport Szövetség szervezésében zajló Szépkorúak Sportfesztiválja, a Mozdulj Nyíregyháza! program online változata és a Szenior Örömtánc mozgalom. A Szépkorúak Sportfesztiválja online órarendet állított össze, a hét hat napján kínálnak változatos online mozgásórákat a súlyozástól a talptornáig. A Mozdulj Nyíregyháza! lokális kezdeményezés kitartó sportközösségét élő videók sugárzásával érik el. Heti három alkalommal időskorúaknak kínálnak programot: senior tornát, és tartásjavító tornát. A német nyelvterületről érkezett Szenior Örömtánc mozgalom hazai képviselőinek is sikerült „digitalizálódni”. Az oktatók kezdetben videókat osztottak meg a közösségi médiában, majd online órákat kezdtek adni követőiknek.

Az időskorúak online sportolási szokásait vizsgálva leszögezhetjük, hogy azok az idős személyek tudnak bekapcsolódni legegyszerűbben, akik rendelkeznek megfelelő digitális készségekkel és a szükséges infrastruktúrával, valamint már tagjai egy sport (vagy egyéb dinamikus mozgásformát űző) közösségnek az offline térben.

Az időskori mobilitás megőrzését támogató aktív sportélet és a digitális készségek fejlesztése a mentális frissesség fenntartása mellett a kényszerű helyhez kötöttségben segít fenntartani a szociális kapcsolatokat, csökkentheti az elszigeteltséget, és az elmagányosodás ellen hathat.

Az EFOP – 3.6.1. – 16-2016-00022 „Debrecen Venture Catapult Program” támogatásával készült.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

A megküzdés és életkori sajátosságai – A COVID-19 hatása az időskori megküzdésre

Nagy Luca Zsuzsa

Tanársegéd, Debreceni Egyetem, BTK, Pszichológiai Intézet, Szociál- és Munkapszichológiai Tanszék

PhD hallgató, Debreceni Egyetem, BTK, Humán Tudományok Doktori Iskola

Kulcsszavak: idős, járvány, pandémia, megküzdés, pszichés jóllét

Empirikus kutatások eredményei alapján összefoglalásra kerülnek az idős felnőtt korosztály COVID-19 pandémia alatt mutatott megküzdési viselkedését jellemző sajátosságok és karakterisztikumok. A kutatás gyakorlati jelentősége, hogy a korcsoportot érintő prevenció, és intervenció programok, és kommunikációs üzenetek kialakításának kiindulópontjául szolgálhat.

A COVID-19 vírus komoly légzőszervi szindróma, melyet pandémiaként neveztek meg egész világra vonatkozó elterjedése okán. A járvány mind a fiatalok, mind az idősök számára magas kockázattal járó, fokozott szorongást okozó fenyegetés (Pearman, Hughes, Smith és Neupert, 2020), ilyen értelemben az egyén stabilitását megrendítő tényező, stresszor. A járvány hatása a pszichés egészségre és jóllétre nézve aktuális kutatási kérdéseket vetnek fel. A megküzdés, avagy coping olyan helyzetekben megjelenő szándékos és erőfeszítést igénylő viselkedések, gondolatok és érzelmek összessége, mely az egyén stabilitását fenyegető, megterhelő eseménnyel való találkozás nyomán alakul ki (Tiringer, 2014).

A megküzdéssel kapcsolatos kutatási eredmények értelmezésekor fontos figyelembe venni a megküzdés típusát (pl. vonás-megküzdés és állapot-megküzdés, pl. Tiringer, 2014), és különböző módzatait (pl. feladat-, érzelem- és elkerülés-orientált megküzdés, pl. Endler és Parker,

1994); valamint kor-specifikus vonatkozásait. A legújabb empirikus kutatási eredmények mentén összegzésre kerülnek az idősödő korosztály a vírussal kapcsolatos megküzdése szempontjából releváns viselkedései. Például, az óvintézkedések betartása és az ezekhez fűződő információkeresés (pl. maszkviselés, pl. Pearman, Hughes, Smith és Neupert, 2020), a szociális távolság betartása és ennek kapcsán a társas támasz keresése, valamint a családi kapcsolatok mint megküzdést segítő erőforrások keresése és fenntartása (pl. Losada-Baltar és mtsai, 2020).

Jelen összefoglaló gyakorlati jelentősége, hogy az idős korosztály - mint a járvány által kiemelten veszélyeztetett korcsoport - megküzdési viselkedésében potenciálisan fellelhető mintázatok alapján olyan ajánlásokat tegyen, melyek mentén a megelőzéssel kapcsolatos, egészségviselkedést szorgalmazó meggyőző üzeneteket átalakítva azok hatékonysága növelhető.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Gondozók helyzete a COVID idején

Patyán László¹ - Széman Zsuzsanna² – Asztalos Bernadett²

¹ Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar

² Semmelweis Egyetem Egészségügyi - és Közszolgálati Kar

Kulcsszavak: Házi segítségnyújtás, szociális gondozó és ápoló, COVID intézkedések, megterheltség

Az új típusú koronavírus járvány és az ennek következtében bevezetett védelmi intézkedések kihívást jelentettek az időskorúak gondozásában dolgozóknak. A tavaszi időszakban azonban a bentlakásos ellátások sokkal nagyobb figyelmet kaptak, mint az otthonközeli gondozás és a benne dolgozó szakemberek.

Kutatásunkban a házi segítségnyújtásban dolgozók helyzetét, kihívásait vizsgáltuk meg egy hónappal a koronavírus járvány következtében bevezetett védelmi intézkedéseket követően.

A gondozásban dolgozókat online kérdőív kitöltésére kértük meg, mely a napi terhelés mellett is gyorsan és egyszerűen kitölthető volt az érintetteknek. A kérdőív linkjét a fenntartók juttatták el a munkatársaikhoz. Összességében 634-en válaszoltak a kérdőívre, közülük 558-an gondozói munkakörben dolgoztak. Annak ellenére, hogy 19 megyéből érkeztek kitöltött kérdőívek, a minta nem tekinthető reprezentatívnak.

Jelen beszámolónkban elsősorban a munkakörhöz tartozó feladatokban tapasztalt kihívásokra koncentrálnak. Összességében – mint minden sérülékeny csoporttal dolgozó szakember esetében – a házi segítségnyújtásban dolgozók terhelése is jelentősen megnövekedett a védelmi intézkedések bevezetése következtében. A gondozók 76,5%-a jelezte, hogy munkája megterhelőbb lett. A munkakörhöz tartozó feladatok esetében azonban e terhelés számos sajátosságot mutat. A gondozók több, mint fele (50,9%) komoly kihívásnak tartotta a szociális segítséghez kapcsolódó feladatok elvégzését, mely korábban rutintevékenységeknek tűnt. A gondozáshoz

kapcsolódó feladatok tekintetében kiemelhető a mentális gondozással kapcsolatos terhelés növekedése, mely a vírus előtti helyzet duplájára emelkedett (41,6%), a munkaszervezés feladatai a korábbi 8,2%-ról 28,7%-ra nőtt. A megterhelés jellemzően nem a gondozottak számának emelkedéséből adódott, de a feladatellátás nagy egyenlőtlenségeket mutatott. A járványügyi intézkedések alatt a gondozók 6,8%-a egy - négy főt gondozott, míg 15,1%-uk 11 – 20 fő közötti gondozottat látott el. A járványügyi intézkedések leginkább a napi ügyintézés, a bevásárlás, valamint a gyógyszer kiváltás feladatait nehezítették meg, valamint a mentális gondozás igénye fokozódott, de megjelentek olyan kihívások is, mint a fertőtlenítés, vagy a speciális ápolási feladatok ellátása. Mindössességében a gondozók úgy látták el napi feladataikat mintegy százezer időskorú saját otthonában, hogy segítséget a munkájukhoz alig kaptak.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Tranzitív változások az idősödés útján

Prof. dr. Szabó Lajos (ELTE)

Kulcsszavak: tranzitív folyamatok, idősödés, megküzdés, adaptáció

A szerző - az ELTE Társadalomtudományi Karán folyó, a demográfiai változások társadalmi kockázatait vizsgáló kutatási program résztvevőjeként - a „baby boom generáció” időskorba érése során tapasztalható kedvezőtlen egészségmutatók és pszichoszociális nehézségek kapcsán előadásában a másodlagos prevenció jelentőségére hívja fel a figyelmet kiemelve, hogy a preventív gerontológia e fontos területén a hazai kutatás és ellátásfejlesztés kiemelten fontos.

Az élettörténeti csomópontok mentén haladó retrospektív feldolgozás során a 60 év feletti felnőttkorba lépésétől az időskorba érkezésig zajló tranzitív változásait élettörténeti interjúkban követve a szerző arra keresi a választ, hogy e változások során szerzett tapasztalatok, megküzdési stratégiák hogyan befolyásolják az idősödés alakulását, és az adaptációban szerepet játszó belső és külső források hogyan mobilizálhatók a másodlagos prevenció során.

A szerző - az Erikson pszichoszociális fejlődés elméletének talaján kibontakozó Levinson-i fejlődés modell továbbépítése mentén - a tranzitív változások integratív megközelítésére épülő preventív segítő munka kialakítását a hazai idősellátás sürgető feladatának tekinti. Ez a fajta segítő munka alapvetően kvalifikált szociális és mentálhigiénés szakemberekre épülő – a tradicionális alapellátási modelltől eltérő – életviteli-támogatási modell kialakítását igényli.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

A demenciával élő időst gondozó családtagok problémái a COVID-19 első hulláma alatt

Prof. Dr. Széman Zsuzsa, Kostyál L. Árpád

Kulcsszavak: COVID-19, demens idős, családi gondozó

Magyarországon az enyhe és közép súlyos demenciával élők közel 70%-át otthonukban jellemzően családtagok gondozzák. A 2020. május 1 és június 1 között végzett online kutatás célja volt a demenciával élő időst gondozó családtagok nehézségeinek összehasonlítása két periódusban: **a COVID-19 okozta járvány első hulláma** előtti és utáni helyzetben. **A 187 fős minta 6 önszorgó Facebook csoport tagjai közül került ki.** A válaszadók 90% -a nő volt, átlagéletkoruk 54 év, 62%-uk a demenciával élő idős gyermeke, zömük több mint egy éve gondozott.

Két problémát ki kell emelni nehézségeik közül: a) a 9-12 órás vásárlási időkorlát (65 éven felülieknél), b) az egészségügyi, szociális és egyéb szolgáltatások elérhetetlensége.

A veszélyhelyzet kihirdetése előtt a válaszolók zöme, 80%-a kapott valamilyen segítséget, amely szignifikánsan csökkent a szigorítások után, de még mindig a minta több mint kétharmada kapott valamilyen támogatást. Szignifikánsan csökkent a szociális szolgáltatóktól (a változás -9%) és a szakorvosoktól kapott segítség (-5%). A romló tendenciát némileg ellensúlyozta az önkormányzatoktól, a barátoktól a korábbihoz képest valamennyivel nagyobb mértékű segítség.

Nem csökkent ugyanakkor a család szerepe, a gondozók több mint fele családjától kapott mindkét periódusban segítséget.

Ugyanakkor a veszélyhelyzet kihirdetését követően 12%-ról 18%-ra nőtt azon családtagok aránya, akik nem kaptak senkitől segítséget, bár szükségük lett volna rá. A járvány okozta nehézségek és a demenciával élők miatti aggodás negatívan hatott a gondozók életminőségére, közel 40%-uk a járvány előttihez képest rosszabb lelki, mentális egészségi állapotot jelzett.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Prevenációs programok hatékonysága: egy előadás-sorozat tapasztalatai és eredményei

Szerdi Márta¹, Orosz Beatrix¹

¹ Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar, Egészségtudományi Intézet, Ápolástudományi Tanszék

Kulcsszavak: prevenáció, Újdombrád, egészségdélután, hypertónia, stroke

Bevezetés: A szív- és érrendszeri megbetegedések miatti halálozás napjaink egyik legnagyobb problémája. Prevenációs előadások tartása a betegségek kialakulásához hozzájáruló rizikófaktorok csökkentése szempontjából elengedhetetlen.

Célkitűzés: Jelen kutatás célja kettős, egyrészt szeretnénk felhívni Újdombrád község lakosságának figyelmét a prevenáció fontosságára, másrészt a megfelelő információátadás is a célunk, ami a résztvevők témával kapcsolatos ismeretének vizsgálatával is kiegészül.

Anyag és módszer: Hypertonia és stroke témakörben került sor prevenációs előadások tartására, melyre felnőtt lakosság köréből bárki eljöhett és amelyen a megjelentek egy rövid szociodemográfiai adatokra vonatkozó és betegség-specifikus kérdéseket egyaránt tartalmazó kérdőívet töltöttek ki. Az egészségdélutánokat plakátokkal népszerűsítettük az előadás előtti két hétben.

Eredmények: Az első hypertónia témakörben megtartott előadáson összesen 30 fő vett részt, átlagéletkor 47,33 év (szórás: 14,00) volt. Többségük elégedett volt az előadással, egy 10 fokú Likert skálán az átlagpontszám 9,79 (szórás: 0,41) volt. A második stroke témakörben megtartott előadáson 33 fő vett részt, átlagéletkoruk 41,7 év (szórás: 14,3) volt. A résztvevők 54,54%-a (N=18) vett részt az első előadáson is. Az előadást hasznosnak ítélték, egy 10 fokú Likert

skálán az átlagpontszám 9,90 (szórás: 0,29) volt. A tudáspontszámok alakulását figyelembe véve mindkét előadás után jobb átlagpontszámot értek el a tudásszintfelmérő teszten, mint az előadás előtt kitöltöttek. A hipertónia előadáson az A kérdőív átlagpontszáma 4,50, ami az előadás utánra 7,90-re nőtt. A stroke témakörben is hasonló eredmény született, 5,06 átlagpontszámról 8,70-re változott. A változás mindkét esetben szignifikáns volt ($p < 0,001$).

Következtetések: Összességében elmondható, hogy mindkét előadáson a résztvevők elégedettek voltak, mely további előadások megtartásának lehetőségét veti fel.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

A kórházban ápolat idősokorúak mentálhigiénés gondozása az élet értelméről való idősokori vélekedések tükrében.

BH. Szokolai Katus

Kulcsszavak: veszteségek idősokorban, mentálhigiéné, ápolási osztály

Az előadás során azt mutatom be, hogy egy vidéki kórház Ápolási osztályán élő idősok milyen értelmet tulajdonítanak öregkori életüknek a társadalmi értékrendszer összefüggésében? Az élet értelméről való idősokori vélekedést nagyban meghatározzák az idősokorban megélt veszteségek: a nyugdíjba vonulás, az interperszonális kapcsolatok beszűkülése, az egészségromlás következtében jelentkező tehetetlenség érzése, a házastárs elvesztése. Ezek sikertelen feldolgozása egyre fokozódó lelki terhet ró az egyénre. Az idősokorúak pozitív életszemléletét befolyásolják a családi kapcsolatok: a gyermekeikkel, unokáikkal való kapcsolattartás, az egészség és az aktív időtöltés. A negatív életszemléletre ugyanakkor a rossz egészségi állapot, a tehetetlenség érzése és a családi kapcsolatok hiánya, a családtól való különélés van hatással. A magány, a veszteségek nem megfelelő feldolgozásának következménye szorongás, depresszió, a szomatikus vagy mentális hanyatlás lehet. A megszokott környezetből való kiválás, a nem önálló döntésen alapuló intézménybe való bekerülés a legtöbb idős ember esetében azzal járhat, hogy felhagy minden érdeklődéssel a külvilág iránt, s csupán az idő múlását, a halál mihamarabbi eljövését várja. Ahhoz, hogy az Ápolási osztályon élő idős emberek pozitív életszemléletet sajátítsanak el, az őket körülvevő segítő környezet és az intézményes mentális ápolás egyaránt szükséges.

Nem hagyhatjuk figyelmen kívül a lelki ápolást, a mentálhigiéné szükségességét az idős emberek testi-lelki hanyatlásának megakadályozásában, a veszteségek feldolgozásában, az idősok érzelmi minőségének, interperszonális kapcsolatainak megerősítésében. Fontosak az olyan kommunikációs helyzetek kialakítása, melyekben az elmagányosodott idősok érzelmi segítséget kapnak problémáik megoldásához, a fájdalom, a veszteségek feldolgozásához. Az előadás során kitérek arra is, hogy milyen kommunikációs eszközökkel járulhatnak hozzá a különböző szociális intézmények az idősok fizikai szükségleteinek kielégítése mellett a mentális egészségi állapot megőrzéséhez, illetve javításához.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Idős hozzátartozót gondozó családtagok megterheltsége a COVID-19 idején

Dr. Tróbert Anett Mária - Bagyura Márton - Prof. Dr. Széman Zsuzsa

Kulcsszavak: idősellátás, családi gondozók, megterheltség, COVID-19

Az előregedő társadalmakban a növekvő idősgondozási igénnyel nem jár együtt az ellátórendszerek kapacitásának növekedése, így előtérbe kerülnek a költséghatékony gondozási formák (például házi segítségnyújtás), valamint megnövekszik az informális gondozás és a család gondozói szerepe. A családi gondozók megterhelődéséből fakadó esetleges kimerülés, kiégés tovább növeli a szociális és egészségügyi ellátórendszerek terheltségét, a családi gondozók támogatása ezért égetően fontos.

Kutatásunk az idős hozzátartozót gondozó családtagok megterheltségét vizsgáló korábbi PhD kutatásra épül. Célja a gondozási feladatokból fakadó megterheltség mértékének, dimenzióinak vizsgálata, valamint választ keresünk arra, hogy a gondozási megterheltség milyen hatással van a családi gondozók munkahelyi, professzionális munkavégzésére. Mivel a kutatás a COVID-19 járvány idején zajlott, vizsgáltuk a családi gondozók járványhelyzethez kötődő plusz terheit, illetve az ezekhez kapcsolódó erőforrásokat, megküzdési módokat is. A kutatáshoz használt online kérdőívben két, hazánkban még nem használt új mérőeszközt is alkalmaztunk: a gondozói megterheltséget mérő Cope Index-et, valamint a kiégés mérésére szolgáló OLBI kérdőívet. Az adatok feldolgozása kvantitatív és kvalitatív módszerrel zajlott. A járványhelyzethez kötődő terhekre vonatkozó válaszok szerint a családi gondozók a járvány miatt a már meglévő terheik fokozódásáról számolnak be, emellett számos új kihívással is szembesülnek. Nehezebb a munkavégzés, ügyintézés, bevásárlás, gyakoribb az izoláció, a szorongás, az összezártságból fakadóan gyakoribbá válhatnak a családi konfliktusok. Előfordult, hogy a házi segítségnyújtás korlátozottabban volt elérhető, a gondozó családtagnak a szociális szakembert, gondozónőt is helyettesítenie kellett. Azokban az esetekben, amikor a gondozott még részben önálló, a járvány

miatt kénytelen volt otthon maradni, az ebből fakadó plusz feladatokat szintén a családtagoknak kellett felvállalniuk. Teherként jelent meg a megfertőzés félelme is.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Az ápolási készségek újradefiniálása a robotizáció és az AI területén az ápolásban

Ujváriné Dr. Siket Adrienn¹, Fehér Edit², Keszler Ádám³, Dr. Zrínyi Miklós⁴

¹Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar, Egészségtudományi Intézet, Ápolástudományi Tanszék

²Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar, Egészségtudományi Intézet, Ápolástudományi Tanszék

³Debreceni Egyetem Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola

⁴Debreceni Egyetem Gyógyszerfejlesztési Koordinációs Központ

Kulcsszavak:

ápolásinformatikus, robotizáció, ápolóképzés fejlesztése, curriculum, kompetencia

Célkitűzés: A projekt célja, hogy olyan eredmény és eszköz szülessen, mely lehetőséget ad az ápolók számára a jövőben szükséges kompetenciák megnevezésére, melyek segítik az alkalmazkodást a korszerű technológiai megoldások és a mesterséges intelligencia a szakmába kerüléshez illetve beépüléséhez való alkalmazkodáshoz, kiemelten az idős ellátásra, továbbá mind a képző intézmények, mind egészségügyi intézmények használni tudják majd a képzéseik fejlesztéséhez.

Anyag és módszer: A DEEK-n jelenleg zajlik egy nyertes egy Erasmus+ projekt is, amelyben Karunk Ápolástudományi Tanszéke 2018 és 2020 között konzorciumi tagként vesz részt. A többi intézményi partner: University of Heidelberg, University of Amsterdam, Technische Informationsbibliothek (TIB) Hannover, Frenetti B.V. Közös kutatómunka keretében vizsgáljuk a gyorsan változó egészségügyi rendszereket, a digitalizációt, az e-health és a robotizáció hatását az ápolói munkát érintő területeken. A kutatócsoport elemzi a jövőben szükséges készségeket, képességeket és kompetenciákat, melyekre az egészségügyi dolgozóknak, első sorban az ápolóknak szüksége lesz. A kutatás keresztmetszeti adatfelvételre, kérdőíves megkérdezésre,

prediktív vizsgálati módszerre épít. A vizsgálatban megkeresett ápolók és ápoló hallgatók köre 700 fő, amely három intézményből került kiválasztásra (Debreceni Egyetem Klinikai Központ - Debrecen, Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar – Nyíregyháza és Felső-Szabolcsi Kórház - Kisvárd). A végleges minta vezető és több műszakos rendben dolgozó ápolók és ápoló hallgatók válaszait is tartalmazta. A kérdőívekre névtelenül, papír alapon kellett választ adni. Az adatgyűjtés 2018 őszén és 2019 tavaszán zajlott.

Eredmények: Az idősellátásban is kulcsfontosságú kórházi elektronikus ápolási dokumentáció és az otthoni szakápolás telemedicinális, digitális fejlesztése, a kórház informatikai rendszerek továbbépítést az egységes ápolási dokumentáció kiterjesztése, a távmonitoring és ápolási applikációk bevezetése. Ez a lehetőség is erősíti az ápolás informatikus képzés/továbbképzés curriculumának kidolgozását, illetve további együttműködések is egy adott technológiai fejlesztés kidolgozására.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Jóga a Karanténban

Menekülés Jógországba világjárvány idején

Varga Zsuzsanna

Kulcsszavak: jóga, idősek, online jóga, egyensúly, karantén

Napjainkban konszenzus alakult ki abban, hogy a jóga minden korosztály számára művelhető testgyakorlatokkal képes hozzájárulni az életminőség javulásához. Az idősebb korosztályok gyakorló jógázói az aktivitásuk fenntartása mellett, jelentősen javíthatják egyensúlyérzéküket, ami csökkenti az egyensúlyvesztés és ezáltal az elesések kockázatát.

Többéves jógaoktatói segítő tevékenységem során számos korosztály képviselője megfordult jógaóráimon. Tartottam gyermekjógát óvodásoknak, dinamikus flow órát edzett jógagyakorlóknak, de voltak olyan 70 éven felüli tanítványaim is, akik súlyos betegségeikből felépülve, műtétekkel a hátuk mögött ragaszkodtak hozzá, hogy részt vehessenek egy közepes nehézségi szintű jógaórán, még akkor is, ha nem tudtak minden gyakorlatsort (ászanákat) kivitelezni.

Megtapasztaltam, mennyire hálásak az idősebb korosztály tagjai azért az élményért, gyógyulásért, amit a jóga nyújt nekik, illetve a gondos odafigyelésért, amellyel az oktató az egyes gyakorló testi kondícióihoz, egészségi állapotához, lehetőségeihez szabja a pózokat, kivitelezendő feladatsorokat.

A jógaoktatók képzésében nagy hangsúlyt fektetnek az ellenjavallatokra, a különböző sérülések anatómiai és élettani hátterének és az adott személyek terhelhetőségének meghatározására. A körültekintő felkészülés, és a folyamatos monitorozás szavatolja a biztonságot. Az oktató a gyakorlatban, a jógaórákon szembesül a testi-lelki elváltozásokkal, az egyensúly felbomlásával. Gyakorlat teszi a mestert! Ez a jógában hatványozottan érvényes. A gyakorlat megszerzésével párhuzamosan az oktató egyre magabiztosabban tudja kezelni a speciális igényeket jógaeszközök (például heveder, téglák, szék) használatával, az ászanák módosításával, illetve a szavak erejével, a tanítványok lelkesítésével.

Barátaim biztatására áprilisban indítottam el a The Force Yoga Group Facebook oldalt, ahol azóta is jógaórákat tartok. Nagyszerű hely jógagyakorló barátaimmal, családtagjaimmal, idős

szüleimmel összejönni az online térben és dacolva a karanténnal, a lezárással, együtt, egy időben jógázni. A jógaszőnyeg egy békés sziget, ahová elmenekülhetünk a járvány tombolása idején, itt kezdjük meg belső utazásunkat a külső mozdulatlanlanság időszakában.

Az online gyakorló csoportnak már több, mint 100 tagja van. Interkulturális és intergenerációs csoport. Tudtam, hogy mivel nem ismerem minden egyes csoporttag egészségi állapotát, jógázásban való jártasságát és sokan közülük soha nem gyakoroltak velem személyesen (offline), fokozottan és folyamatosan kell felhívnom a figyelmüket a biztonságos gyakorlás (jógázás) szabályaira. Az online órák elején és végén néhány mondatot ennek szentelek, gyakorlás alatt pedig a lehető legpontosabban instruálok a sérülések elkerülése érdekében. Nagyon fontos szerephez jut tehát a verbális igazítás. Online tanítványaim tájékozódhatnak e témában azokból a tudományos cikkekből is, amelyeket időről időre megosztok az oldalon.

Tisztában vagyok vele, hogy a legtöbb ember otthona nem felszerelt jógaúdió, ezért bemutatom, hogyan használhatóak a szobai berendezési és egyéb tárgyak jógaeszközként.

Rövidebb, 30-45 perces székes jóga órákat is beiktattam a heti programba, kifejezetten azok kedvéért, akik számára kihívás az egyensúly megtartása, vagy gyorsan elgyengülnek.

Tanítványaim privát üzenetben írják meg észrevételeiket, tapasztalataikat, kérdéseiket-kéréseiket. Vannak, akik arról kérdeznak, hogy bizonyos ászanákban, miért éreznek fájdalmat egy adott területen. Ilyen esetekben megpróbálunk együtt rájönni a titok nyitjára és korrigálni a testhelyzetet. Olyan 75 éves tanítványom is van, aki arra kért, állítsak össze egy egyszerű, légzőgyakorlatokból és nyújtó ászanákból álló programot, amelyet bárki el tud végezni. Sokan arról írnak, mennyire inspiráló, hogy minden nap látnak gyakorolni és ez a lelkesedés a jógamatracra „löki őket”. Vannak idősebb tagok, akik széken ülve végzik a légzőgyakorlatokat és a bemelegítést, hiszen már ez is 15-20 perc testmozgást jelent.

Heti 4-5 alkalommal tartok online órát karantén idején, a videók pedig visszanezeshetők. A rendszeres gyakorlás biztos ponttá válik a tagok életében, van mire várni akkor is, amikor a külvilágból nem sok inger érkezik. Az online térben is lehet ismerkedni, barátkozni, kommentek formájában eszmét cserélni, egy közösséghez tartozni.

A lazító órákat jóga álom relaxációval zárom, ami egy legalább 20 perces képzeletbeli utazás, vizualizáció, megtűzdelve pozitív megerősítésekkel, miközben a test és az elme elcsendesedik. Egy ilyen mini meditáción való részvétel semmilyen testi aktivitást nem igényel a légzésen kívül.

Sokáig sorolhatnám még azokat pozitívumot, amelyeket a The Force Yoga Group (Az Erő Jógacsoport) életre hívása hozott, de ahogy a nagy jógamester B.K.S. Iyengar mondta:

“A szavak nem elegendőek a joga felbecsülhetetlen értékének kifejezésére. Meg kell tapasztalni.”



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Idősügyi referens képzés

Wernigg Róbert¹, Kisdi Réka¹, Tróbert Anett Mária², Patyán László³

¹Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft. 1134. Budapest, Tüzér utca 33-35.

² Semmelweis Egyetem Egészségügyi Közszolgálati Kar Mentálhigiéné Intézet, 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

³ Debreceni Egyetem, Egészségügyi Kar, Gerontológia Tanszék, 4400 Nyíregyháza, Sóstói u. 2-4.

Kapcsolattartó szerző: Dr. Wernigg Róbert, wernigg.robort@csbo.hu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5157-5902>

Kulcsszavak: #idősügyi referens #társadalmi integráció #prevenció #képzés

Bevezetés: Az idősödő társadalom egyik fontos kihívása az idősek társadalmi integrációja, testi-lelki egészségvédelme, az aktív idősödés kultúrájának kiépítése. Ehhez szükség van olyan szakemberekre, akik a helyi önkormányzatok munkájához és a helyi idősellátás szolgáltatásaihoz kapcsolódva képesek az idősek igényeinek és szükségleteinek megfelelő programok szervezésére. Ezt a célt szolgálja a Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft. megvalósításában zajló Idősügyi referensképzés.

Módszer: Célunk, hogy az idősügyi referens képes legyen aktívan és jogkövető módon hozzájárulni az aktív idősödést segítő helyi programok előkészítéséhez, szervezéséhez és lebonyolításához, felismerje az időskori életkori sajátosságokból adódó speciális szükségleteket, eligazodjék a programok jogi környezetében. Képes legyen hatékonyan együttműködni a települési önkormányzat illetékes szakembereivel, valamint az aktív idősödést támogató civil szerveződésekkel.

Témák: 1. Aktív idősödés és mentálhigiéné, 2. Közösségfejlesztés, hálózatépítés, önkéntesség, 3. Az aktív időskor környezete, 4. Idősbarát programok tervezése, megvalósítása.

A képzési tevékenységek monitorozásán túl kérdőívvel vizsgáljuk az attitűdváltozást a résztvevők körében, valamint az idősügyi referensek további tevékenységét. A hatékonysági vizsgálatok folyamatban vannak.

Eredmények: 2019. év májusától 16 csoport indult el, amelyből 12 csoport képzése zárult le. Az induló csoportokba eddig 238 főt vontunk be, a lezárt csoportokban 144 fő kapott tanúsítványt. 5 csoport képzése Budapesten, 11 csoport képzése országosan valósul meg. 2021-ben további 23 csoport képzését tervezzük, a tervezett 1000 fős keretszám teljesítése érdekében.

Megbeszélés: Az eredmények függvényében lesz majd pontosítható a képzés továbbfejlesztésének sorsa.

Támogatás: EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001 kódszámú, Családbarát ország megnevezésű kiemelt projekt.

Irodalomjegyzék:

Patyán László, Toldi Tamás, Tróbert Anett Mária: Idősügyi referens képzés. Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft., 2018.

Patyán László, Tóth János Imre, Tróbert Anett Mária, Wernigg Róbert: Idősebb generációk közösségi részvételének és személyközpontú gondozásának elősegítését célzó módszertan. Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft., 2019.



MAGYAR GERONTOLÓGIA **12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM**

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

A demencia korai diagnózisának felismerhetősége és a családokon belüli megoldási lehetőségek támogatása egy új intézmény támogató tevékenységén keresztül.

Zsarnóczy Martin(1)

Zsarnóczy-Dulházi Fanni(2)

(1) PhD, docens, Kodolányi János Egyetem

(2) PhD hallgató, Testnevelési Egyetem Doktori Iskola

Kulcsszavak: demencia, család, demencia barát közösség

A demencia barát közösségek népszerűsége Nyugat-Európában már megközelíti más, olyan kiemelt hétköznapi témákkal foglalkozó ügyeket, mint környezetvédelem, vagy a globális felmelegedés. A demencia barát közösségek tevékenysége 30 éve indult el és tevékenységüknek köszönhetően mind az érintettek mind a kívülállók számára jelentős eredményekkel szolgál. Idehaza is egyre több fórumon jelenik meg a téma, amely vélhetően sok családot érint.

A köznyelv sok esetben a demenciát a szenilitással párosítja, helytelenül. A demencia minden érintettnél más területen és más mélységben léphet fel. Sok esetben ezért azok a családok, akik körében előfordul a demencia jelensége komoly nehézségekbe ütköznek annak beazonosításakor. A demencia diagnózisának pontos ismerete nélkül a családok éveken át, akár évtizedig tartó otthoni gondozás-ápolás keretében foglalkoznak autodidakta módon a megoldásokkal. Ez a személyes érintettség nem csak nagy anyagi és lelki terhet ró a családra, de a helyi közösségtől való bezárkózáshoz, elszigetelődéshez, kirekesztettséghez vezethet. A demencia családi „terhe” így kedvezőtlenül hat a betegsége és akár a hozzátartozók mentális egészségére is.

A demencia világméretű jelenségével jelenleg többnyire csupán a szakemberek vannak tisztában és viszonylag kevés szakmai párbeszéd és érdekképviselő vállalja fel a társadalmi párbeszédet. Innovatív és egyedülálló kezdeményezés kezdődött el Gyöngyösön, ahol a Mátra Integrált Gondozóházak (MatraLab) tevékenysége keretében olyan nappali intézményben

megvalósuló fejlesztést és megoldásokat kínálnak az érdeklődők számára, amelynek keretében a családok mindennapjainak segítése és az információátadás is kiemelt feladat. A kezdeményezés kistérségi összefogás szintjén valósul meg, amelynek keretében a gyöngyösi intézmény szolgáltatásaira 25 települési önkormányzat kezdi el hamarosan monitorozni a demencia valós súlyát és körülményeit az érintettek körében. A demencia világszerte egyre terjedő és beazonosítható jelenség, ezért minél előbb az érintett családok akár teljes társadalmi szintű segítségére lesz szükség.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

E-health alkalmazások növekvő jelentősége az időskori aktivitásban a COVID19 járványhelyzet alatt

Zsarnóczky-Dulházi Fanni

Zsarnóczky Martin

PhD hallgató, Testnevelési Egyetem Doktori Iskola

PhD, docens, Kodolányi János Egyetem

Kulcsszavak: Kanadai magyar diaszpóra, e-health, okosmegoldások

Az e-health alkalmazások egyre nagyobb teret nyernek a mindennapi életünkben. Míg korábban a digitalizáció fejlődése játszott jelentős szerepet az e-health népszerűségében, mára a kialakult járványhelyzet segítette a minél szélesebb körű elterjedést. A digitalizáció folyamatai és az e-health vizsgálata kapcsán több olyan saját kutatási eredmény kaptunk, amelyekben az orvosi, szakmai társadalom jelentős része csupán egyfajta lehetőségként tekintett az e-health megoldásaira. Ezt az úgynevezett „lehetőség” definíciót jelentősen átformálta a COVID19 járványhelyzet. Napjainkra egyértelművé vált, hogy az e-health biztosította lehetőség mára jól használható, sok esetben kompatibilis megoldásokat is tud biztosítani az érintettek számára. Bár tudható, hogy ezeket a „megoldásokat” az orvos beteg érintkezések számának csökkentése kényszerítette ki, ugyanakkor más területen is megmutatkoznak az előnyei. A Campus Mundi támogatásával lehetőségünk volt egy olyan kutatás lefolytatására, amelynek keretében a kanadai-magyar diaszpóra körében folytattunk kérdőíves kutatásokat. A kérdőívek tematikája egyrészt az e-health és a generációs szokások, másrészt az életminőség, a jól-lét, a fogyasztási különbségek témaköreinek mátrixszerű kombinációival készültek.

A kutatások eredményeiből egyértelműen megállapítható, hogy Kanadában jóval a COVID19 járvány előtt is volt már szerepe az okosmegoldásoknak az 55 éven felüliek körében. A járványhelyzet pedig jóval feljebb tolta az e-health megoldások használóinak belépési életkorát. A kimondottan preventív vagy egészségmegőrző alkalmazásokat használók körében a belépési küszöb 75 év felett is volt sok alkalommal, amely alapján kijelenthető, hogy a használók száma több kohorsz csoportot foglal magában. Kimondottan érdekes eredménynek

számít a nyugdíjjal rendelkezők körében, hogy az otthoni multi-mix tevékenységek körében a mindennapos e-health területéhez tartozó okosmegoldások a TOP10 legkedveltebb tevékenységek körébe tartoznak.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

EduSenior Karantén Képzési Program

„Az én karanténom 2020. március 16-tól – Laci bácsi levelei”

Dr. Dobos László

Harmadik Kor Egyeteme Miskolc Alapítvány

Kulcsszavak: karantén, idősödő és idős emberek, élethosszig tartó tanulás, online képzési program, kormenedzsmet, kapcsolatépítés

2020. március első napjaiban hivatalosan is bejelentették a hatóságok a koronavírus járvány jelenlétét Magyarországon, majd egymást követték a korlátozó intézkedések, amelyek elérték az idősödő és időskorú embereket is. Többek között bezárták a Szépkorúak Akadémiáját és a Szabadegyetemeket is. A tanulástól elzárt – karanténba zárt – aktív és tevékeny nyugdíjasok keresték meg a Harmadik Kor Egyeteme Miskolc Alapítványt, hogy valamilyen formában tovább folytatódjon a tanulás. Így hoztuk létre a "Maradj Otthon Mozgalom" keretei között az „Én karanténom 2020 március 16-tól – Laci bácsi levelei” elnevezésű kezdeményezésből az online *EduSenior Karantén Képzési Programot*.

A Program alapításában három szervezet vett részt: a Harmadik Kor Egyeteme Miskolc Alapítvány, a MTA MAB Társadalom- és Humántudományi Gerontológia Munkabizottság, valamint a Miskolci Egyetem BTK Modern Filológiai Intézetében működő Nyelv és Kommunikáció Kutatócsoport.

Közös kreativitással törekedtünk kielégíteni a célcsoport igen sokszínű igényeit és ennek megfelelően jöttek létre az alprogramok. Az EduSenior első szakaszának (2020.03.16. – 2020.08.31.) hét alprogramjában (1. Az idősödés művészete a XXI. század harmadik évtizedében, karantén körülmények között, 2. Maradj otthon, de mégis mozdulj ki! Utazz velünk virtuálisan!, 3. Szenior kreativitás a karanténban – Kreativitás a négy fal között, 4. Szépkorúak részére speciális bűnmegelőzési ajánlások, információ átadása karantén körülmények között, 5. A karantén utáni jövőkép – életút tervezés 55+ évesen, 6. Csak a szépre

emlékezem – Hol van az a nyár? Hol a régi szerelem?, 7. Az egész életen át tartó tanulás – a tudományok kialakulása, fejlődése, területei, felelőssége – a tudomány és technika nagy pillanatai) és a két online kérdőíves kutatásban (Karantén Kérdőív a Koronavírus idején, A karantén utáni jövőkép – életút tervezés 55+ évesen) összesen több mint 1000 fő vett részt. Munkánkat szakértő professzorok és külsős partnerek segítik. Valamennyi aktív résztvevő a kreatív műhelyünk (3. alprogram) által készített, saját tervezésű Oklevelet kap, az első szakasz eredményeiről Miskolc város támogatásával két kisfilmet készítettünk.

2020 szeptemberében indítottuk el az EduSenior Információs és Tanácsadó Program második szakaszát (2020.09.20. – 2021.02.20.) nyolc alprogrammal.



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Mire tanított meg bennünket a Covid 19 járvány az időseket illetően Beszámoló az ELTE Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület Idős Mű- hely munkájáról.

Talyigás Katalin

ELTE TáTK Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület

Kulcsszavak: időskorúak, műhelymunka, autonómia, együttműködés

Az előadás első részében bemutatom az ELTE HE Idős Műhelyét. 2020-ban a munkánk elsősorban arról szól, hogyan változtatta meg az idősek életét a járvány: mindezt ahogy az idősek és az idős ellátásban dolgozók tapasztalják. Milyen innovációkat alkalmaztak az önkormányzatok az idősek védelmében. Elsősorban a fővárosban kialakult helyzetről kaptunk áttekintést a krízis kezelésről.

Az előadás második részében a Műhely tervei hosszú távon: alapvető változások szükségesek az idősellátásban: nemcsak szociális és egészségügyi megközelítésben, hanem emberjogi szempontok alapján.

Azt elemzem, mihez van, illetve kell, hogy joga legyen egy javasolt **Idősügyi Törvény** keretében minden időskorúnak Magyarországon. Az ENSZ egyezmények értelmében gondoljuk át együtt **az idősek autonómiájának** (önálló döntési kompetenciájának megőrzésének) lehetőségeit a AJBH és a TASZ munkatársaival együtt.

Erről a Műhely munkánkról számolok be, és remélem az együttműködést továbbiakban a jelenlévőkkel.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

A Debreceni Egyetem Egészségügyi Karának éves Nemzetközi Tudományos Gerontológiai Konferenciáját 2020. november 26-27.-én online zajlott

Gerontológiai Napok 2020. Szociális biztonság időskorban címmel

A Konferencia részletes programja:

November 26. csütörtök

Levezető elnök: Dr. habil. Huszti Éva

Társelnök: Bene Ágnes

Az előadások nyelve: magyar

9:00 Megnyitó

dr. habil. Móré Marianna, dékán

Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar

Plenáris előadások

9:30

Dr Beneda Attila Családpolitikáért Felelős Helyettes Államtitkár

Emberi Erőforrások Minisztériuma

Demencia a családban, a demenciával kapcsolatos intézkedések aktualitásai



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

10:00

Prof. Dr. Simonovits András, emeritus kutató, ny. tudományos tanácsadó
Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, MTA Kiváló Kutatóhely
Jövedelemmel csökkenő halandóság és nyugdíjreform

10:30

Dr. Wernigg Róbert - Kisdí Réka - Tróbert Anett Mária² - Patyán László³
Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.

²Semmelweis Egyetem

³Debreceni Egyetem

Az EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001 Családbarát ország megnevezésű kiemelt projekt keretében megvalósuló Idősügyi referens képzés bemutatása és tapasztalatai.

11:00

Dr. Markos Valéria
Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért
Önkéntesség az aktív idősokorért.

Ebéd szünet

Plenáris előadás

12:30 Prof. Dr. Merkely Béla, rektor
Semmelweis Egyetem

A koronavírus helyzet, a megelőző, és karantén intézkedések tapasztalatai, kihívásai, és az időseket érintő egyéb aspektusok.

13:00 SZEKCIÓK

SZEKCIÓ: Karantén és idősokoriak

Felvezető előadás:

13:00

Dr. habil. Huszti Éva, Dr. Patyán László, Bene Ágnes (DE EK)

Idősokoriak a karantén helyzetben (országos kutatás idősokszervezetek bevonásával DE EK)



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

Szekció előadások:

13:30

Dr. habil. Dajnoki Krisztina - Dr. Kun András István (DE GTK)

HR kihívások járványhelyzetben - A Korona HR országos kutatás eredményei

13:50

Dr. Patyán László (DE EK)

Gondozók helyzete a Covid idején

14:10

Prof. Dr. Széman Zsuzsa (SE) - Kostyál L. Árpád (SE) - Almási Virág (ELTE)

A demenciával élő időst gondozó családtagok problémái a COVID-19 első hulláma alatt

14:30

Dr. Tróbert Anett Mária (SE) - Bagyura Márton (ELTE TáTK) – Prof. Dr. Széman Zsuzsa (SE)

Idős hozzátartozót gondozó családtagok megterheltsége a COVID-19 idején

14:50

Dr. Dobos László (Harmadik Kor Egyeteme Miskolc Alapítvány)

EduSenior Karantén Képzési Program

„Az én karanténom 2020. március 16-tól – Laci bácsi levelei”

15:10

Dr. Talyigás Katalin (ELTE TáTK Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület)

Mire tanított meg bennünket a Covid 19 járvány az időseket illetően

15:30

Dr. habil. Bajusz Klára PTE BTK

A járványhelyzet hatása a Pécsi Szenior Akadémia hallgatóinak életmódjára

SZEKCIÓ: Időskori aktivitás, megoldások, megküzdés

Felvezető előadás:

13:00

dr. Habil. Móré Marianna (DE EK)

Karanténsport - A testmozgás jelentősége időskorban



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

Szekció előadások:

13:30

Jámbor Katalin (Sóstó Gyógyfürdők Zrt. Nyíregyháza)

Termálfürdő-rehabilitációs torna offline és online

13:50

Kabai Fruzsina (Debreceni Szív Egyesület)

Szívbarát torna offline és online

14:10

Varga Zsuzsanna (Hotel Melissi Beach, Ayia Napa, Ciprus)

Jóga a Karanténban

Menekülés Jógaországba a világjárvány idején

14:30

Halász Daniella, Bene Ágnes (DE EK)

A zeneterápia lehetőségei idősgondozók kiégésének megelőzésében

14:50

Nagy Luca Zsuzsa (DE BTK PI)

A megküzdés és életkori sajátosságai – A COVID-19 hatása az időskori megküzdésre

15:10

Szokolai Katus (DE)

A kórházban ápoltság idős korúak mentálhigiénés gondozása az élet értelméről való idős kori vélekedések tükrében

VIRTUÁLIS POSZTER SZEKCIÓ:

15:30-15:35

Szerdi Márta, Orosz Beatrix (DE EK)

Prevenációs programok hatékonysága: egy előadás-sorozat tapasztalatai és eredményei

15:40-15:45

Barcsa Tímea, Balogh Szabó Viktória (DE EK)

Az életminőség és az életkor kapcsolata vesebetegek körében

15:50-15:55

Barth Anita (DE EK), Szöllősi Gergő József (DE NK), Nemes Balázs (DE ÁOK)

Vesetranszplantációhoz való hozzáférés idős korban



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

16:00-16:05

Kabai Péter, Orosz Beatrix, Barcsa Tímea (DE EK)

A krónikus veseelégtelenségben szenvedő, hepatitis C vírussal fertőzött betegek interferonmentes kezelésének tapasztalatai egy esettanulmány bemutatásán keresztül

SZEKCIÓ: Gerontológia a XXI. Században

Felvezető előadás:

13:00

Dr. Jászberényi József (MFE)

Videócsatorna a geronto-andragógia szolgálatában

Szekció előadások:

13:30

Arató András (Hide the Pain Herold)

President emeritus, Magyar Világítástechnikai Társaság

Új szerepekben 60 fölött az online térben

13:50

Molnár Szilárd (Cédrusnet, Kecskemét)

Az idősödő társadalom társadalmi idősödésének programja Kecskeméten

14:10

Cserbán Józsefné (Modus Alapítvány)

Digitális jóléti technológiák a demencia gondozásban egy felmérés tükrében

14:30

Zsarnóczky-Dulházi Fanni (TE) Dr. Zsarnóczky Martin (KJE)

E-health alkalmazások növekvő jelentősége az idős kori aktivitásban a COVID19 járványhelyzet alatt

14:50

Ujváriné Dr. Siket Adrienn

Az ápolási készségek újradefiniálása a robotizáció és az AI területén az ápolásban

15:10

Prof. Dr. Szabó Lajos (ELTE)

Tranzitív változások az idősödés útján



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

15:30

Ferwagner Anna, (DE HTDI)

Észlelt társas támasz időskorban

15:50

Dr. Zsarnóczky Martin (KJE), Zsarnóczky-Dulházi Fanni (TE)

A demencia korai diagnózisának felismerhetősége és a családokon belüli megoldási lehetőségek támogatása egy új intézmény támogató tevékenységén keresztül.

November 27. péntek

Levezető elnök:

Dr. Patyán László

Az előadások nyelve: angol

Time zone: (CET)+1; (UTC) + 1

Plenáris előadások/Plenary session

9:00

Dr. Giovanni Lamura

Centre for Social and Economic Research on Ageing, Italy

Ensuring people's welfare in later life: lessons from Italy in pandemic times

9:30

Ferenc Stephen Kovacs (Curtin University, Perth, Western Australia)

Aged mobility in the era of transportation disruption: Will autonomous vehicles address impediments to the mobility of ageing populations?

10:00

Dr. Elena Golubeva

Northern Arctic Federal University, Arkhangelsk (Russia)

Social security as a part of healthy aging in the Russian Federation

10:30

Dr. Anastasia Emelyanova, Dr. Elena Golubeva

University of Oulu, Oulu (Finland),

Northern Arctic Federal University, Arkhangelsk (Russia)

Contributing to the Decade of Healthy Aging in the Nordic-Russian Arctic



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

10:30

Prof. Dr. Bogusława Urbaniak
University of Lodz, Poland

Social security and safety of older adults in Poland

11:00

Dr. Martin Zsarnóczky (Kodolányi János University, Hungary)
Early recognition of dementia within the family

Ebéd szünet/Lunch time

Plenáris előadás/ Plenary speakers:

13:00

Prof. Dr. Eija Kärnä and Dr. Kaisa Pihlainen
University of Eastern Finland, Finland

How learning theories can be applied to support older adults' acquisition of digital skills?

Meghívott előadó/ Invited speaker:

13:30

András Arató (Hide the Pain Herold, Hungary)
President emeritus of the Hungarian Lighting Society

How can a new career change the life of a 70+ pensioner

Meghívott előadó/ Invited speaker:

14:00

Zsuzsanna Varga (specialist, Cyprus)

Ageless quarantine yoga,

Escape to Yoga Land in the time of pandemic



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

Záró Plenáris előadó/ Closing plenary speaker:

14:30

Prof. Dr. Ellen L. Csikai
University of Alabama, USA

Challenges to mental health security and safety of older adults during the Pandemic in U.S.

15:00

Closing Ceremony

Dr. László Patyán
chief editor of Hungarian Gerontology

A Konferencia Szervező Bizottsága jövőre is várja Önöket előadóként és résztvevő hallgatóként egyaránt!

Szervező Bizottság

elnök:

Dr. habil Móré Marianna a Debreceni Egyetem Egészségügyi Karának dékánja

tagok:

Dr. Patyán László

Dr. Huszti Éva

Bene Ágnes

Hengspergernè Stomp Ágnes

Köszönjük a támogatást továbbá

Séfer Károlynak

Kirilla Györgynek

Siket Andrásnak

Kristóf Zsoltnak



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

A Rendezvény az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 „Debrecen Venture Catapult Program” pályázati támogatásával valósul meg.



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám
On-line verzió: ISSN 2062-3690
www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Gerontology Days 2020 International Scientific Conference.

University of Debrecen Faculty of Health

2020. 26-27 th. November

Program

27 th. November Friday

Host:

Dr. László Patyán

Language: English

Time zone: (CET)+1; (UTC) + 1

Plenáris előadások/Plenary session

9:00

Dr. Giovanni Lamura

Centre for Social and Economic Research on Ageing, Italy

Ensuring people's welfare in later life: lessons from Italy in pandemic times

9:30

Ferenc Stephen Kovacs (Curtin University, Perth, Western Australia)

Aged mobility in the era of transportation disruption: Will autonomous vehicles address impediments to the mobility of ageing populations?



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

10:00

Dr. Elena Golubeva

Northern Arctic Federal University, Arkhangelsk (Russia)

Social security as a part of healthy aging in the Russian Federation

10:30

Dr. Anastasia Emelyanova, Dr. Elena Golubeva

University of Oulu, Oulu (Finland),

Northern Arctic Federal University, Arkhangelsk (Russia)

Contributing to the Decade of Healthy Aging in the Nordic-Russian Arctic

10:30

Prof. Dr. Bogusława Urbaniak

University of Lodz, Poland

Social security and safety of older adults in Poland

11:00

Dr. Martin Zsarnóczky (Kodolányi János University, Hungary)

Early recognition of dementia within the family

Lunch time

Plenary speakers:

13:00

Prof. Dr. Eija Kärnä and Dr. Kaisa Pihlainen

University of Eastern Finland, Finland

How learning theories can be applied to support older adults' acquisition of digital skills?

Invited speaker:

13:30

András Arató (Hide the Pain Herold, Hungary)

President emeritus of the Hungarian Lighting Society

How can a new career change the life of a 70+ pensioner



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

Invited speaker:

14:00

Zsuzsanna Varga (specialist, Cyprus)

**Ageless quarantine yoga,
Escape to Yoga Land in the time of pandemic**

Closing plenary speaker:

14:30

Prof. Dr. Ellen L. Csikai

University of Alabama, USA

Challenges to mental health security and safety of older adults during the Pandemic in U.S.

15:00

Closing Ceremony

Dr. László Patyán

chief editor of Hungarian Gerontology

26 th. November

Host: Dr. habil. Huszti Éva

Cohost: Bene Ágnes

Language: Hungarian

9:00 Megnyitó/Opening Ceremony

dr. habil. Móré Marianna, dékán

Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar

Plenáris előadások/ Plenary session

9:30

Dr Beneda Attila Családpolitikáért Felelős Helyettes Államtitkár

Emberi Erőforrások Minisztériuma

Demencia a családban, a demenciával kapcsolatos intézkedések aktualitásai



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

10:00

Prof. Dr. Simonovits András, emeritus kutató, ny. tudományos tanácsadó
Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, MTA Kiváló Kutatóhely
Jövedelemmel csökkenő halandóság és nyugdíjreform

10:30

Dr. Wernigg Róbert - Kisdi Réka - Tróbert Anett Mária² - Patyán László³
Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.

²Semmelweis Egyetem

³Debreceni Egyetem

Az EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001 Családbarát ország megnevezésű kiemelt projekt keretében megvalósuló Idősügyi referens képzés bemutatása és tapasztalatai.

11:00

Dr. Markos Valéria

Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért
Önkéntesség az aktív időskorért.

Ebéd szünet/Lunch time

Plenary speaker:

12:30 Prof. Dr. Merkely Béla, rektor
Semmelweis Egyetem

A koronavírus helyzet, a megelőző, és karantén intézkedések tapasztalatai, kihívásai, és az időseket érintő egyéb aspektusok.

13:00 SZEKCIÓK/SESSIONS

SZEKCIÓ: Karantén és időskorúak

Felvezető előadás:

13:00

Dr. habil. Huszti Éva, Dr. Patyán László, Bene Ágnes (DE EK)

Időskorúak a karantén helyzetben (országos kutatás időszervezetek bevonásával DE EK)



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

Szekció előadások:

13:30

Dr. habil. Dajnoki Krisztina - Dr. Kun András István (DE GTK)

HR kihívások járványhelyzetben - A Korona HR országos kutatás eredményei

13:50

Dr. Patyán László (DE EK)

Gondozók helyzete a Covid idején

14:10

Prof. Dr. Széman Zsuzsa (SE) - Kostyál L. Árpád (SE) - Almási Virág (ELTE)

A demenciával élő időst gondozó családtagok problémái a COVID-19 első hulláma alatt

14:30

Dr. Tróbert Anett Mária (SE) - Bagyura Márton (ELTE TáTK) – Prof. Dr. Széman Zsuzsa (SE)

Idős hozzátartozót gondozó családtagok megterheltsége a COVID-19 idején

14:50

Dr. Dobos László (Harmadik Kor Egyeteme Miskolc Alapítvány)

EduSenior Karantén Képzési Program „Az én karanténom 2020. március 16-tól – Laci bácsi levelei”

15:10

Dr. Talyigás Katalin (ELTE TáTK Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület)

Mire tanított meg bennünket a Covid 19 járvány az időseket illetően

15:30

Dr. habil. Bajusz Klára PTE BTK

A járványhelyzet hatása a Pécsi Szenior Akadémia hallgatóinak életmódjára

SZEKCIÓ: Időskori aktivitás, megoldások, megküzdés

Felvezető előadás:

13:00

dr. Habil. Móré Marianna (DE EK)

Karanténsport - A testmozgás jelentősége időskorban



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

Szekció előadások:

13:30

Jámbor Katalin (Sóstó Gyógyfürdők Zrt. Nyíregyháza)

Termálfürdő-rehabilitációs torna offline és online

13:50

Kabai Fruzsina (Debreceni Szív Egyesület)

Szívbarát torna offline és online

14:10

Varga Zsuzsanna (Hotel Melissi Beach, Ayia Napa, Ciprus)

Jóga a Karanténban

Menekülés Jógaországba a világjárvány idején

14:30

Halász Daniella, Bene Ágnes (DE EK)

A zeneterápia lehetőségei idősgondozók kiégésének megelőzésében

14:50

Nagy Luca Zsuzsa (DE BTK PI)

A megküzdés és életkori sajátosságai – A COVID-19 hatása az időskori megküzdésre

15:10

Szokolai Katus (DE)

A kórházban ápoltság idős korúak mentálhigiénés gondozása az élet értelméről való idős kori vélekedések tükrében

VIRTUÁLIS POSZTER SZEKCIÓ:

15:30-15:35

Szerdi Márta, Orosz Beatrix (DE EK)

Prevenációs programok hatékonysága: egy előadás-sorozat tapasztalatai és eredményei

15:40-15:45

Barcsa Tímea, Balogh Szabó Viktória (DE EK)

Az életminőség és az életkor kapcsolata vesebetegek körében

15:50-15:55

Barth Anita (DE EK), Szöllősi Gergő József (DE NK), Nemes Balázs (DE ÁOK)

Vesetranszplantációhoz való hozzáférés időskorban



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

16:00-16:05

Kabai Péter, Orosz Beatrix, Barcsa Tímea (DE EK)

A krónikus veseelégtelenségben szenvedő, hepatitis C vírussal fertőzött betegek interferonmentes kezelésének tapasztalatai egy esettanulmány bemutatásán keresztül

SZEKCIÓ: Gerontológia a XXI. Században

Felvezető előadás:

13:00

Dr. Jászberényi József (MFE)

Videócsatorna a geronto-andragógia szolgálatában

Szekció előadások:

13:30

Arató András (Hide the Pain Herold)

President emeritus, Magyar Világítástechnikai Társaság

Új szerepekben 60 fölött az online térben

13:50

Molnár Szilárd (Cédrusnet, Kecskemét)

Az idősödő társadalom társadalmi idősödésének programja Kecskeméten

14:10

Cserbán Józsefné (Modus Alapítvány)

Digitális jóléti technológiák a demencia gondozásban egy felmérés tükrében

14:30

Zsarnóczky-Dulházi Fanni (TE) Dr. Zsarnóczky Martin (KJE)

E-health alkalmazások növekvő jelentősége az időskori aktivitásban a COVID19 járványhelyzet alatt

14:50

Ujváriné Dr. Siket Adrienn

Az ápolási készségek újradefiniálása a robotizáció és az AI területén az ápolásban

15:10

Prof. Dr. Szabó Lajos (ELTE)

Tranzitív változások az idősödés útján



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020

15:30

Ferwagner Anna, (DE HTDI)

Észlelt társas támasz időskorban

15:50

Dr. Zsarnóczky Martin (KJE), Zsarnóczky-Dulházi Fanni (TE)

A demencia korai diagnózisának felismerhetősége és a családokon belüli megoldási lehetőségek

We are waiting for presenters and participants our next Conference in 2021!

Organizing Committee

president:

Dr. habil Móré Marianna dean, University of Debrecen Faculty of Health

members:

Dr. Patyán László

Dr. habil. Huszti Éva

Bene Ágnes

Hengspergerné Stomp Ágnes

Special thanks to:

Séfer Károly

Kirilla György

Siket András

Kristóf Zsolt

The conference is supported by the EFOP-3.6.1-16-2016-00022 „Debrecen Venture Catapult Program” project.



**DEBRECENI
EGYETEM**



SZÉCHENYI 2020