

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM (2022)

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, Egészségtudományi Kar
Cím: 4400 Nyíregyháza, Sóstói út 2-4.



MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Tisztelt Olvasó!

A 2022-es Gerontológiai Napok Nemzetközi Tudományos Konferencia központi témakörei a magány és izoláció elleni küzdelem lehetőségei és jó gyakorlatai voltak. A Konferencián számos magyar és angol nyelvű előadás hangzott el ezen témakörökhöz szorosan kapcsolódva, ám hagyományainkhoz híven azon előadóknak is lehetőséget adtunk kutatási eredményeik bemutatására, akik a gerontológia, geriátria más területeit képviselték.

Ebben a Konferencia Különszámában a Konferencián elhangzott előadások kivonatait olvashatják, szerzők szerinti betűrendes sorrendben, elsőként az angol nyelvű majd a magyar nyelvű tudományos és tudománynépszerűsítő írásokat.

Várjuk Önöket a következő Konferencián 2023-ban is!

Bene Ágnes

A Különszám szerkesztője

Ebben a Különszámában az alábbi előadások absztraktjait,- rövid kivonatait olvashatják (sorrendben):

*Emmanuel Temitope Adaranijo, MD Sarafat Hossain: **Health challenges of the elderly: a comparative study of the need for health social workers in Nigeria and Bangladesh***

*Zsuzsanna Almassy, Anita Szemán-Nagy, Réka Farkas, Adriána Csinády: **Prevention is the key - a multidimensional model for social well-being of the elderly***

*Katalin Balázs, Petronella Vincze, Szilvia Hujber-Mitru: **Vulnerability of elderly consumers - their children's perception***

*Bednáriková Miroslava, Libová Lúbia, Kollárová Livia, Zacharová Lenka: **Burnout syndrome in healthcare profession***

Adriána Csinády, Anita Szemán-Nagy, Réka Farkas, Zsuzsanna Almássy: **Social well-being of the elderly in Hungary**

Carina Dantas, Juliana Louceiro, Natália Machado: **Smart against ageism: an overview of age discrimination in Portugal**

Elena Golubeva, Andrey Soloviev: **Decade of Healthy Aging 2020-2030: international and local arctic context**

Ágota Kun: **Supporting ageing with a positive psychological framework and tools**

Magen Mutepfa: **Determinants influencing the mental health of older people (60 years +) in Botswana**

Magen Mutepfa: **The correlations of resilience of the geriatric population in Botswana: A cross sectional study**

Valéria Parová, Mária Sováriová Soósová, Renáta Suchanová: **Quality of life of elderly stroke patients and their caregivers**

Mária Sováriová Soósová: **Association between leisure activities, anxiety, depression and well-being of older adults living in nursing homes in Slovakia**

Mária Sováriová Soósová: **Association between Personal Well-being, Functional Status, Anxiety, Depression, Social Support and Spiritual Experience of Older Adults living in nursing Homes in Slovakia**

Mária Sováriová Soósová, Lucia Hazuchová: **Mental health of older adults living in nursing homes in Slovakia – Results of a preliminary study**

Kyriaki Stamati, Theodora Argyri, Angeliki Balafouti, Antonia-Stefania Ouissa, Alevizopoulou Eleni: **The impact of Covid-19 pandemic on older adults with dementia and their caregivers: a narrative review**

Anikó Panna Tóth: **How can telemental health help reduce the loneliness and isolation of the elderly?**

Bettina Török, Éva Knyihár: **Instead of loneliness: intergenerational home-sharing**

Ambrusz Aliz, Malét-Szabó Erika: Az áthajlás korúak egészségmegőrzési lehetőségei a Rendvédelemben

Bajusz Klára: A Szeniorok digitális készségeinek változásai a COVID alatt és után

Beck-Zaja Mónika: A digitális pedagógia társadalmi kiegyenlítő szerepe

Belényi Emese Hajnalka, Kondor Erzsébet: Természetjárás és időskor: nagyváradi idősekkel foglalkozó szervezetek jó gyakorlatai

Bene Ágnes: Aktív élet társaságban - Az időskori tanulás pozitívumai

Ferwagner Anna: Tehetséggondozás egy életen át - A képzőművészeti alkotó tevékenység és a tehetséggondozás szerepe időskorban

Ferwagner Anna: Tevékeny időskor, aktív idősödés

Horváth Imre, Ládonyi Zsuzsanna: Újrakapcsolódás - Idősek foglalkoztatása természeti környezetben - Egy kvalitatív kutatás eredményei

Hujber-Mitru Szilvia, Balázs Katalin: A meggyőzés pozitív útjai időskorban

Jóna György: Társas kapcsolathálózatok hatása az idősek komplex egészségi állapotára – egy egészségpszichológiai metaanalízis

Kocsis Judit Ilona: Demenciával élők gondozó hozzátartozóinak támogatása online Alzheimer Cafén keresztül

Kosztáné Hadházi Tünde: Demenciához társuló viselkedési és pszichés tünetek enyhítése, emlékefelidezés (reminiscencia) terápia alkalmazása

Kun Ágota: Az idősödés támogatása pozitív pszichológiai szemléleti keretben és eszközökkel

Leleszi-Tróbert Anett Mária, Bagyura Márton, Széman Zsuzsa: Családi gondozók izolációjának veszélye – a gondozásból fakadó megterheltség kapcsolati dimenziói

Libová Lubica, Kollárová Livia, Bednáriková Miriam: Ápolási lehetőségek az időskori esések megelőzésében a szociális intézményekben

Mayer Krisztina: „Ezt egy életen át kell játszani...” A sport, mint élethosszig tartó örömforrás

Nagyné Hermányos Zsuzsanna, Mártonné Illés Barbara: Vége van-e azzal, hogy vége van?

Pásztk Norbert: Hagyományörző sportágak - íjászat és lovaglás -, mint rekreációs tevékenység, akár minden korosztály számára

Pék Győző, Ferwagner Anna: Az idősek magánnyal és egyedülléttel való megküzdésének segítése a szociális szakmákban

Petrika Erzsébet: A nyugdíjazás életeseeményhez köthető izoláció és magány anatómiája és pszichoszociális vetülete - Prevenációs jó gyakorlatok

Stumpf-Tamás Ivett, Bene Ágnes: Hogyan csökkentheti a digitalizáció az időskori magányt?

Török Bettina, Knyihár Éva: Magányosság helyett: intergenerációs otthonmegosztás

Vári Zoltán, Pivnyikné Antal Ágnes, Barkóné Csurka Ilona, Csernyikné Csók Anita: Gyakorlati tapasztalatok az időskori magány és izoláció csökkentésére a Szivárvány Idősek Otthonában

Ferenczi Andrea, Hajós Katalin: Beszámoló a Rómában megtartott 5. UNECE Idősügyi Konferenciáról (2022. június 15-17.) "Fenntartható társadalom minden korosztály számára: Összefogás az egész életen át tartó szolidaritás és az esélyegyenlőség érdekében"

„Női karrier korhatár nélkül”/1

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

Fodor Antalné: A Magyar Vöröskereszt az ukrain menekültekért- határon innen és túl

„Női karrier korhatár nélkül”/3

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

Jámbor Katalin: Az idősebb korosztály társas aktivitásának növelése a magány és az izoláció elkerülésére - Mozgás, légzés, meditáció

Kiss Anna: Nem értem, hogy mit nem ért! - A kor szerepe a digitális oktatásban

Modláné Görgényi Ildikó: A „Nő, Család és Karrier – A pandémia hatása a munka és magánélet egyensúlyára a V4 országokban” című kutatás eredményei az 50 év feletti nők csoportjában

„Női karrier korhatár nélkül”/2

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

Molnár Szilárd: Kecskemét idősödő társadalma, mint a helyi társadalmi innováció motorja

Szász Krisztina: Szellemi és fizikai aktivitások az Olajág Otthonokban a mentális és fizikai egészség fenntartása, megőrzése érdekében

Szuromi-Kovács Ágnes: A Családbarát Magyarország Központ bemutatkozása, idősügyi programjai, eredményei

„Női karrier korhatár nélkül”/4

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

Talyigás Katalin: Az Integrált Szociális és Egészségügyi Rendszer bemutatása

Tóthné Hatházi Anita, Kőpájer István, Sárosiné Udud Tünde, Moravcsikné Korniyicki Ágota:
Komplex egészségfejlesztési lehetőségek időskorban

**Gerontológiai Napok 2022. - Nemzetközi Tudományos Konferencia
Konferenciaprogram**

Dear Reader!

The Gerontology Days 2022, International Scientific Conference focused on the possibilities and good practices against loneliness and isolation. The Conference featured a number of presentations in Hungarian and English closely related to these topics, but in keeping with our tradition, we also gave the opportunity to present the results of research from other fields of gerontology and geriatrics.

In this Conference Special Issue you can read the abstracts of the presentations at the Conference, in alphabetical order by author, first in English, then in Hungarian, the scientific and scientific-popularising ones.

We look forward to seeing you at the next Conference in 2023!

Ágnes Bene

Editor of the Special Issue

In this Special Issue you can read the abstracts and short extracts of the following lectures:

*Emmanuel Temitope Adaranijo, MD Sarafat Hossain: **Health challenges of the elderly: a comparative study of the need for health social workers in Nigeria and Bangladesh***

*Zsuzsanna Almássy, Anita Szemán-Nagy, Réka Farkas, Adriána Csinády: **Prevention is the key - a multidimensional model for social well-being of the elderly***

*Katalin Balázs, Petronella Vincze, Szilvia Hujber-Mitru: **Vulnerability of elderly consumers - their children's perception***

*Bednáriková Miroslava, Libová Ľubica, Kollárová Lívia, Zacharová Lenka: **Burnout syndrome in healthcare profession***

*Adriána Csinády, Anita Szemán-Nagy, Réka Farkas, Zsuzsanna Almássy: **Social well-being of the elderly in Hungary***

*Carina Dantas, Juliana Louceiro, Natália Machado: **Smart against ageism: an overview of age discrimination in Portugal***

Elena Golubeva, Andrey Soloviev: Decade of Healthy Aging 2020-2030: international and local arctic context

Ágota Kun: Supporting ageing with a positive psychological framework and tools

Magen Mutepfa: Determinants influencing the mental health of older people (60 years +) in Botswana

Magen Mutepfa: The correlations of resilience of the geriatric population in Botswana: A cross sectional study

Valéria Parová, Mária Sováriová Soósová, Renáta Suchanová: Quality of life of elderly stroke patients and their caregivers

Mária Sováriová Soósová: Association between leisure activities, anxiety, depression and well-being of older adults living in nursing homes in Slovakia

Mária Sováriová Soósová: Association between Personal Well-being, Functional Status, Anxiety, Depression, Social Support and Spiritual Experience of Older Adults living in nursing Homes in Slovakia

Mária Sováriová Soósová, Lucia Hazuchová: Mental health of older adults living in nursing homes in Slovakia – Results of a preliminary study

Kyriaki Stamati, Theodora Argyri, Angeliki Balafouti, Antonia-Stefania Ouissa, Alevizopoulou Eleni: The impact of Covid-19 pandemic on older adults with dementia and their caregivers: a narrative review

Anikó Panna Tóth: How can telemental health help reduce the loneliness and isolation of the elderly?

Bettina Török, Éva Knyihár: Instead of loneliness: intergenerational home-sharing

Ambrusz Aliz, Malét-Szabó Erika: Az áthajlás korúak egészségmegőrzési lehetőségei a Rendvédelemben

Bajusz Klára: A Szeniorok digitális készségeinek változásai a COVID alatt és után

Beck-Zaja Mónika: A digitális pedagógia társadalmi kiegyenlítő szerepe

Belényi Emese Hajnalka, Kondor Erzsébet: Természetjárás és időskor: nagyváradi idősekkel foglalkozó szervezetek jó gyakorlatai

Bene Ágnes: Aktív élet társaságban - Az időskori tanulás pozitívumai

Ferwagner Anna: Tehetséggondozás egy életen át - A képzőművészeti alkotó tevékenység és a tehetséggondozás szerepe időskorban

Ferwagner Anna: Tevékeny időskor, aktív idősödés

Horváth Imre, Ládonyi Zsuzsanna: Újrakapcsolódás - Idősek foglalkoztatása természeti környezetben - Egy kvalitatív kutatás eredményei

Hujber-Mitru Szilvia, Balázs Katalin: A meggyőzés pozitív útjai időskorban

Jóna György: Társas kapcsolathálózatok hatása az idősek komplex egészségi állapotára – egy egészségszociológiai metaanalízis

Kocsis Judit Ilona: Demenciával élők gondozó hozzátartozóinak támogatása online Alzheimer Cafén keresztül

Kosztáné Hadházi Tünde: Demenciához társuló viselkedési és pszichés tünetek enyhítése, emlékefelidezés (reminiscencia) terápia alkalmazása

Kun Ágota: Az idősödés támogatása pozitív pszichológiai szemléleti keretben és eszközökkel

Leleszi-Tróbert Anett Mária, Bagyura Márton, Széman Zsuzsa: Családi gondozók izolációjának veszélye – a gondozásból fakadó megterheltség kapcsolati dimenziói

Libová Lubica, Kollárová Livia, Bednáriková Miriam: Ápolási lehetőségek az időskori esések megelőzésében a szociális intézményekben

Mayer Krisztina: „Ezt egy életen át kell játszani...” A sport, mint élethosszig tartó örömforrás

Nagyné Hermányos Zsuzsanna, Mártonné Illés Barbara: Vége van-e azzal, hogy vége van?

Pásztk Norbert: Hagyományörző sportágak - íjászat és lovaglás -, mint rekreációs tevékenység, akár minden korosztály számára

Pék Győző, Ferwagner Anna: Az idősek magánnyal és egyedülléttel való megküzdésének segítése a szociális szakmákban

Petrika Erzsébet: A nyugdíjazás életeseeményhez köthető izoláció és magány anatómiája és pszichoszociális vetülete - Prevenációs jó gyakorlatok

Stumpf-Tamás Ivett, Bene Ágnes: Hogyan csökkentheti a digitalizáció az időskori magányt?

Török Bettina, Knyihár Éva: Magányosság helyett: intergenerációs otthonmegosztás

Vári Zoltán, Pivnyikné Antal Ágnes, Barkóné Csurka Ilona, Csernyikné Csók Anita: Gyakorlati tapasztalatok az időskori magány és izoláció csökkentésére a Szivárvány Idősek Otthonában

Ferenczi Andrea, Hajós Katalin: Beszámoló a Rómában megtartott 5. UNECE Idősügyi Konferenciáról (2022. június 15-17.) "Fenntartható társadalom minden korosztály számára: Összefogás az egész életen át tartó szolidaritás és az esélyegyenlőség érdekében"

„Női karrier korhatár nélkül”/1

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

Fodor Antalné: A Magyar Vöröskereszt az ukrajnai menekültekért- határon innen és túl

„Női karrier korhatár nélkül”/3

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

Jámbor Katalin: Az idősebb korosztály társas aktivitásának növelése a magány és az izoláció elkerülésére - Mozgás, légzés, meditáció

Kiss Anna: Nem értem, hogy mit nem ért! - A kor szerepe a digitális oktatásban

Modláné Görgényi Ildikó: A „Nő, Család és Karrier – A pandémia hatása a munka és magánélet egyensúlyára a V4 országokban” című kutatás eredményei az 50 év feletti nők csoportjában

„Női karrier korhatár nélkül”/2

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

Molnár Szilárd: Kecskemét idősödő társadalma, mint a helyi társadalmi innováció motorja

Szász Krisztina: Szellemi és fizikai aktivitások az Olajág Otthonokban a mentális és fizikai egészség fenntartása, megőrzése érdekében

Szuromi-Kovács Ágnes: A Családbarát Magyarország Központ bemutatkozása, idősügyi programjai, eredményei

„Női karrier korhatár nélkül”/4

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

Talyigás Katalin: Az Integrált Szociális és Egészségügyi Rendszer bemutatása

Tóthné Hatházi Anita, Kőpájer István, Sárosiné Udud Tünde, Moravcsikné Korniyicki Ágota: Komplex egészségfejlesztési lehetőségek időskorban

Gerontology Days 2022.

Conference Programme

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Health challenges of the elderly: a comparative study of the need for health social workers in Nigeria and Bangladesh

Emmanuel Temitope Adaranijo & MD Sarafat Hossain

University of Debrecen, Faculty of Health Sciences

Key words: Bangladesh, elderly, health, Nigeria, policy.

Introduction

The established fact is that the population with the highest consumer of healthcare services is the elderly because of the increasing demand for adaptive health services accessible to the elderly. As the elderly continue to age, there is a decline in the health condition, developed societies have explored and employed several multidisciplinary approaches to the care of the elderly. The focus is on social work as a profession.

Methodology

The study was designed to be a systematic review of articles published in reputable journals between 2010 and 2022 with keywords - elderly, aged, health, ageism, Nigeria, Bangladesh, and Social Work. The objective was to identify the health challenges facing the elderly and the roles of the health social workers in Nigeria and Bangladesh from 24 published research articles found in Google Scholar and PubMed. This study compares Nigeria and Bangladesh for their many similarities in economy, religion, population, and policies.

Results

The study identifies the need for social workers trained in understanding the dynamics of the health sector and identifying health needs among clients, bridging the gap between patients and health/social institutions that provide for their optimal social functioning. Papers reviewed poor nourishment, depression, cardiovascular diseases, and physical disabilities that contributed to a decrease in general life expectancy and reshaped the population pyramid of both countries. With populations of 216,746,933 and 167,885,680; 2.77% and 5.45% represents the percentage of elderly population in Nigeria and Bangladesh respectively. The study revealed that the social and health care system in both countries could require an overhaul due to the non-appreciable level of impact it is making on the general population and little or no space for the elderly. In terms of access to necessary health services, health outcomes, health systems, illness and risk factors, and mortality rate, Nigeria and Bangladesh are placed at 49.1% and 69% respectively. While a monthly allowance of 5 Euro in addition to retirement benefits and pension is provided for senior citizens in Bangladesh, this does not apply to the situation in Nigeria. Thus, both health and social institutions must be reviewed to accommodate the dynamic needs of the elderly population. As compared to developed countries where health social workers are legally bound to help the elderly access or receive quality care regardless of their disability, in both countries are either educational or general practice based which is owed to the fact that the profession is emerging and lacks sufficient legal backing for its professionalization, except in Nigeria until recently. Among the many obstacles, the elderly are faced with out-of-pocket health expenditure, the low level of literacy and the absence of exclusive laws to support this marginalized population.

References

- Adedini, S. A., Odimegwu, C., Bamiwuye, O., Fadeyibi, O. & De Wet, N. (2014). Barriers to accessing health care in Nigeria: implications for child survival. *Global Health Action* .
- Ahmed, S. M., Evans, T. G., Standing, H. & Mahmud, S. (2013). Harnessing pluralism for better health in Bangladesh. *The Lancet*, 1746-1755. doi:10.1016/s0140-6736(13)62147-9
- Akintayo-Usman, N. O. & Usman, S. O. (2021). Comparative analysis of ageing in Nigeria and United Kingdom using life course approach: the implication for the Nursing profession in Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 38(411). doi:10.11604/pamj.2021.38.411.22272
- Animasahun, V. J. & Chapman H. J. (2017). Psychosocial health challenges of the elderly in Nigeria: a narrative review. *Africa Health Science*, 575-583. doi:10.4314/ahs.v17i2.35

- Atchessi, N., Riddle, V., Abimbola, S. & Zunzunegui, M. V. (2018). Factors associated with the healthcare-seeking behaviour of older people in Nigeria. Elsevier, 1-7. doi:10.1016/j.archger.2018.07.015
- Bangladesh Bureau of Statistics (BBS). (2015). Statistical Year Book. Bangladesh.
- Bangladesh Bureau of Statistics (BBS). (2021). Statistical Year Book. Bangladesh.
- Cadmus, E. O., Adebuseye, L. A. & Owoaje, E. T. (2021). Attitude towards ageing and perceived health status of community-dwelling older persons in a low resources setting: a rural-urban comparison. BMC Geriatrics. doi:10.1186/s12877-021-02394-5
- Chirinda, W. & Chen, H. (2017). Comparative study of disability-free life expectancy across six low and middle-income countries. Geriatrics Gerontology International, 637-644.
- Dokpesi, O. A. & Osunde, O. (2014). Care of the elderly in a changing Nigerian society. The Nigerian Journal of Sociology and Anthropology, 12(1). doi:DOI: 10.36108/NJSA/4102/12(0131)
- Ghasemyani, S., Jafari, M., Teymurlouy, A. A. & Fadayevevan, R. (2021). Components of elderly long-term care system in Iran and selected countries: a comparative study. Health Scope, 10(3). doi:e109140
- Hossain, M. I. & Mathbor, G. M. (2014). Social Work practice for social development in Bangladesh: Issues and challenges. Asian Social Work and Policy Review, 123-137. doi:10.1111/aswp.12030
- Mahmood, S. A. (2012). Health systems in Bangladesh. Health System and Policy Research, 1(1).
- Mannan, M. A. (2013). Access to public health facilities in Bangladesh: a study on facility utilisation and burden of treatment. Bangladesh Development Studies, 36(4), 25-28.
- Nagarajan, N. R., Teixeira, A. A. A. & Silva, S. T. (2016). The impact of an ageing population on economic growth: an exploratory review of the main mechanisms. Analise Social, 4-35.
- Odaman, O. M. & Ibiezugbe, M. I. (2014). Health seeking behavior among the elderly in Edo central Nigeria. International Review of Social Sciences and Humanities, 201-210.
- Ojembe, B. U. & Kalu, M. E. (2018). Describing reasons for loneliness among older people in Nigeria. Journal of Gerontological Social Work. doi:10.1080/01634372.2018.1487495

Okoye, U. O. (2013). Community-based care for home bound elderly persons in Nigeria; a policy option. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology*, 7086-7091.

Sarker, A. R. (2021). Health-related quality of life among older citizens in Bangladesh. *SSM-Mental Health*, 1. doi:10.1016/j.ssmmh.2021.100031

Shofoyeke, A. D. & Amosun, P. A. (2014). A survey of care and support for the elderly people in Nigeria. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(23), 2553-2563. doi:10.5901/mjss.2014.v5n23p2553

Tanyi, P., Andre, P. & Mbah, P. (2018). Care for the elderly in Nigeria: implications for policy. *Cogent Social Sciences*. doi:10.1080/23311886.2018.1555201

Togonu-Bickersteth, F. & Akinyemi, A. I. (2014). Ageing and national development in Nigeria: costly assumption and challenges for the future. *African Population Studies*, 27(2).

Welcome, M. O. (2011). The Nigerian health care system: Need for integrating adequate medical intelligence and surveillance systems. *Symposium-IOMC*. 3, pp. 470-479. Minsk, Belarus: J Pharm Bioall Sci.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Prevention is the key - a multidimensional model for social well-being of the elderly

Zsuzsanna Almassy, Anita Szemán-Nagy, Réka Farkas, Adriána Csinády

University of Debrecen, Department of Personality and Clinical Psychology

Key words: social well-being, depression, dementia

Our research group identified a huge need for research on social well-being in the elderly population. In Hungary so far not much has been published in this topic, however, understanding the key elements of well-being is a growing area of research in gerontology all around the world, since it is crucial how we manage our lives in old age.

Well-being is a difficult concept to define and one of the central objectives of positive psychology, to create a thorough definition and identify the building blocks of it. Keyes (2002) created an integrative mental health model where three well-being dimensions that the model brings together and from which the "health syndrome" is built are emotional, psychological and social well-being. We build our model around Keyes' model of social well-being. In his model Social Integration is the first building block, the assessment of the individual's relationship to the community and society. The second dimension is Social Acceptance, which is about the evaluation of the people who make up the social environment and the trust in others. The Social Actualization dimension of social well-being means the degree of faith in the development of communities and society. Finally, the last element of the model, Social Coherence,

characterizes the individual of how well he is able to see and process the structure and understand the functioning of the world.

In this poster we aim to identify the most important areas for prevention of old-age problems. After thorough research of the literature of social well-being we identified several areas that are suggested as key components of social well-being, creating a multidimensional model of it. For example, both the size of the social network and the perceived support are of great importance in our lives and contribute to the assessment of our well-being. The size of the social network and the degree of perceived social support has a huge effect on the subjective experience of well-being in the elderly. Intrapsychic factors, such as personality traits, also play a huge role. Many researchers identify special patterns of the Big-5 dimensions of the elderly related to a positive or negative subjective experience of social well-being. The life of elderly people is further complicated by the fact that, as the years pass by, their social relationships are narrowing as by losing many significant others by natural losses. That is why awareness is very important in this area, so that we can help them to find new relationships alleviating their loneliness. For this, social programs are needed, which can be visited for free and which provides help to rebuild a network of relationships.

In the absence of companions, a person is much more vulnerable to mental illnesses such as depression. This is a particularly problematic area for the elderly, because old age dementias and depression overlap symptomatically, and separating them is often a challenge for professionals. Family relationships will be especially important in the lives of this age group. The family's supportive attitude and harmonious family relationships protect the individual against the development of depressive symptoms.

The quality of life can be further improved by a relationship with a companion animal (e.g. dogs, cats) as contact with them keeps older people active and provides a source of pleasure. Nowadays, we almost automatically associate the importance of exercise with the topic of well-being. This is no different in the case of social well-being, as physical activity is not only useful from a physiological point of view, but also helps maintain or renew our social relationships as it increases the frequency of our social relationships.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Vulnerability of elderly consumers - their children's perception

Katalin Balázs, Petronella Vincze, Szilvia Hujber-Mitru

Institute of Psychology, University of Debrecen

Keywords: elderly consumer, indirect methodology, perceived vulnerability

The research goal was studying elderly individuals' consumer vulnerability in an unusual way. This is a topical issue, as for example the high prevalence of grandparent scams and other older adult-focused criminal activities is well known in the literature (e.g., AARP Foundation, 2003; Boush & mtsai, 2009; Yip & Schweitzer, 2015; Valant, 2015). A broad spectrum of studies (e.g., Carpenter & Yoon, 2017; Lee & Geitsfied, 1999; Peters et al., 2007) focuses on the aging consumer's features that can be blamed for their vulnerability, as for example changes in cognitive capacity, fast speech processing and openness for social contact. The novelty of the present study is two-folded. First, a psychological approach was followed focusing on the role of persuasion knowledge (Friestad & Wright; 1994) and self-efficacy (Bandura, 1994) in this context. Second, not the elderly population, but their children's perception was investigated in a mixed-method study.

Method

Data collection was carried out online through social media, applying snowball data collection method, adults with at least one parent aging above 65 were targeted. 129 women and 27 men (overall N=156) filled out the questionnaire fully. Their mean age was 45 years (SD=7.86). They assessed one of their parents' features by answering the questions. Parents were minimum 65 years old and maximum 91 years old, their mean age was 73 years (SD=7.05). 122 of them

were female, and 34 were male. The questionnaire focused on the elderly people's social life, frequency of social contacts, physical and mental health features, their perceived consumer vulnerability, perceived self-efficacy and persuasion knowledge.

Results

Based on the obtained data, we built a model of consumer vulnerability of elderly individuals by applying a stepwise linear regression model. It seems that considering the perception of their children, the persuasion knowledge and self-efficacy of elderly people have a great impact on their consumer vulnerability. Their age did not have a salient impact, but their mental and physical health had an indirect effect on their vulnerability, especially through their self-efficacy. Furthermore, living alone was shown to be a risk factor, as it seems to result in a lower persuasion knowledge and a higher vulnerability. Because of the Covid-19 pandemic, we could not analyse the effect of the social contact frequency, as the social distancing also had an impact on the answers. However, the qualitative data shed light on the importance of social contacts and informative discussions on consumer decisions and common frauds. Furthermore, many respondents emphasized the role of personality features as deceivableness or suspiciousness in vulnerability. Many of the respondents expressed their gratitude, that the questionnaire raised their attention to the fact that consumer behaviour and scams are important topics to be discussed with their parents.

Accepting and understanding the limitations of this methodological approach - an indirect study of elderly people's behaviour - it seems an alternative way to carry out large sample studies focusing on elderly individuals. Beyond the direct findings, which support and extend the existing literature, the demographic features of the study sample seem to suggest that the women feel the urge to deal with elderly people's care mostly in Hungary. Women respondents were much more overrepresented in the sample than it is usually the case in an online questionnaire. This is an issue reaching beyond the scope of this study that taking care of elderly people is not the duty of women, but a common must and a societal issue that we all need to give priority.

References

AARP Foundation (2003). *Off the Hook: Reducing Participation in Telemarketing Fraud*. Washington DC.

- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of humanbehavior* (Vol. 4, pp. 71-81). Academic Press.
- Boush, D. M., Friestad, M., & Wright, P. (2009). *Deception in the marketplace*. Routledge.
- Carpenter, S. M., & Yoon, C. (2017). Ageing and consumer behavior: Challenges and opportunities. In C. V. Jansson-Boyd, & M. J. Zawisza (Eds.), *Routledge international handbook of consumer psychology* (pp. 486–501). Routledge.
- Friestad, M. & Wright, P. (1994). The persuasion knowledge model: How people cope with persuasion attempts? *Journal of Consumer Research*, *21*, 1–31.
- Lee, J., Geistfeld, L. V. (1999). Elderly consumers' receptiveness to telemarketing fraud. *Journal of Public Policy & Marketing*, *18*(2), 208–217.
- Peters, E., Hess, T. M., Västfjäll, D., Auman, C. (2007). Adult age differences in dual information processes: Implications for the role of affective and deliberative processes in older adults' decision making. *Perspectives on Psychological Science*, *2*(1), 1–23. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00025.x>
- Valant, J. (2015). *Consumer protection in the EU: Policy overview*. doi: 10.2861/575862.
- Yip, J. A., & Schweitzer, M. E. (2015). Trust promotes unethical behavior: excessive trust, opportunistic exploitation, and strategic exploitation. *Current Opinion in Psychology*, *6*, 216–220. doi:10.1016/j.copsyc.2015.09.017

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Burnout syndrome in healthcare profession

Bednáriková Miroslava^{1,2}, Libová Ľubica^{1,2}, Kollárová Lívia^{1,2}, Zacharová Lenka³

¹St. Elizabeth University of Health and Social Work in Bratislava

²St. Ladislav Faculty of Health and Social Work in Nové Zámky

³Faculty Hospital with Polyclinic Nové Zámky

Key words: treatment, risk factors, nurse, symptom, Burnout syndrome

Introduction

Burnout syndrome is a current topic. Helping professions are most at risk. We include the profession of nurse to these professions. The work is demanding, it requires mental endurance and physical fitness. Nursing profession is one of the most risky one in relation to burnout syndrome.

Objective

The objective is to map the occurrence of burnout syndrome in nurses and to find out whether the length of practice and the age of nurses have an effect on the occurrence of burnout syndrome.

Methodology

The theoretical starting points were processed from domestic and foreign sources. We conducted the survey using the Maslach Burnout Inventory standardized questionnaire to determine the level of burnout. We verified the results statistically.

Results

Nurses with more than 10 years of experience showed a higher degree of burnout in the area of emotional exhaustion. Nurses with more than 20 years of experience were shown to have a higher degree of burnout in the field of depersonalization. Nurses with more than 20 years of experience showed the highest rate of burnout in the area of personal satisfaction. Nurses over the age of 40 showed a higher degree of burnout in the area of emotional exhaustion. Nurses over the age of 50 showed the highest degree of burnout in the field of depersonalization. We found out that the highest rate of burnout in the area of personal satisfaction was demonstrated by nurses over the age of 40.

Conclusion

We came to the conclusion that with the increasing number of years worked in the healthcare sector, the risk of burnout syndrome increases. At the same time, we note that in our sample of respondents, the nurses are at risk of developing nurse burnout syndrome at a higher physical age.

Authors

PhDr. B.Sc. Miroslava Bednáriková, PhD.

St. Elizabeth University of Health and Social Work in Bratislava

St. Ladislav Faculty of Health and Social Work in Nové Zámky

Slovenská 11

940 01 Nové Zámky

miroslava.zajickova@gmail.com

B.Sc. Zacharová Lenka

Faculty hospital with polyclinic Nové Zámky

Slovenská 11

940 01 Nové Zámky

bc.zacharova.lenka@gmail.com

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Social well-being of the elderly in Hungary

Adriána Csinády, Anita Szemán-Nagy, Réka Farkas, Zsuzsanna Almássy

University of Debrecen, Department of Personality and Clinical Psychology

Key words: social well-being, participation in social activities, physical activity, Big-5, depression

Goal

In our study, we intended to identify the components of social well-being in the elderly. An examination of the intrapsychic and the interpersonal aspect also played a role in our research. A number of areas were measured by a questionnaire, such as traits, social well-being, the amount of exercise and the range of daily activities.

Hypotheses

According to literature neuroticism is the most reliable predictor of depression in the elderly with this in mind we hypothesized that (H1) a higher emotional stability score on the Big-5 is associated with a higher well-being score on the Social Well-Being Scale. In old age, social support, social help and the frequency and quality of social interactions are of increased importance, however, the elderly do not participate equally in various social activities. For measuring the social activity a list of activities was used to identify how much they participated in a given activity, based on this we assumed that (H2) the elderly who participate in social

activities more often will have a significantly better assessment of their social well-being (on the Keyes social well-being scale) than those who participated such activities less often. Many studies claim that those of the elderly who participate more in social activities have lower depression scores. (H3) According to our assumption, elderly people who are involved in social activities are more often characterized by a higher well-being score on the WHO well-being scale compared to elderly people who are less involved in social activities. Last, research suggests that our social well-being is related to regular exercise and physical activity. We assume that (H4) the more physically active an elderly person is the more he/she will experience greater well-being compared to less active elderly people.

Sample

Originally 252 people filled in our questionnaires, which was reduced to 212 as a result of subsequent screenings. The average age was 71.6 years (ranging 65 to 91) with 69.3% female (N=147), 30.7% male (N=65) subjects.

Methods

Our questionnaire started with demographic questions were followed by a series of questions about social and daily activities, so that we can assess what general activities the elderly do and how frequently. Then we included the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to assess the frequency of physical exercise. Next the Keyes (1998) Social Well-Being Scale was utilized followed by the Ten-Item Personality Inventory (TIPI). Last the WHO Well-Being Index (WBI) was administered to the subjects on the Google Form as an online platform was used to collect data.

Results

Our results show that, in terms of social activities, we can distinguish between frequently involved seniors, who regularly participate in social activities, and less involved seniors. Seniors who get involved more often have significantly better social well-being ($W=3196,5$; $p<0,001$), so we can even talk about involvement in social activities as a protective factor. We believe that it would be extremely important to involve the elderly in as many social programs as possible, and thereby facilitate their social embeddedness and the perception of social support. The general well-being (WBI) was significantly increased ($W=4216,5$; $p<0,01$) by being involved in social activities. So social activities affect both social and global well-being. Our results show that participation in social activities is one of the most important factors for

the quality of life of the elderly. Consequently, in the prevention of mental illnesses, it is absolutely necessary to support social interactions. The more physically active elderly have significantly better global well-being ($W=3690,5$; $p<0,0001$) compared to the less active. Lastly, the importance of personality traits should not be ignored either, because elderly people with higher emotional stability also judged their well-being to be better ($p<0,001$, $r=0,512$). In this regard we can claim that our interpersonal characteristics are just as important as extrapersonal factors even at an old age.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Smart against ageism: an overview of age discrimination in Portugal

Carina Dantas, Juliana Louceiro, Natália Machado

SHINE 2Europe, Coimbra, Portugal

Keywords: ageing; ageism; discrimination; inclusion

Negative stereotypes, prejudices and discrimination on the ground of age, known as “ageism” have been shown to cause cardiovascular stress, lowered levels of self-efficacy and decreased productivity^[1]. Across the EU, policies and practices still reflect ageist prejudices and deprioritise, disregard, or even exclude older adults in different ways.

Within the scope of the SAA project (Smart Against Ageism)^[2] a short study was developed on the idea of discrimination concerning age within the scope of Portuguese society, with the main aims of reflecting on public policies and legislation; identifying good practices and possible responses to ageism; describing the many organisations at the national, regional, and local levels that are working against stereotypes with the aim to create more inclusive environments which are suited to all generations.

Study Method

The study included desk search on literature and resources and semi-structured narrative interviews to 11 Portuguese older adults that have experienced ageism and provided informed consent to participate.

Despite the attempt to balance gender, the Portuguese partners got only the opinion of one man, being the remaining 10 interviewees women. Among them, 3 aged between 60 and 69 years; 7 aged between 70 and 79 years and 1 over 80 years of age. Among the interviewees, 3 had finished primary school, one is a factory worker, two formal

caregivers in the social care, one is a photographer, one is a cook, one is a librarian, one is volunteer, and one preferred not to answer. The interviews had a duration about 30 to 45 minutes.

Results

The interviewees said that, when passing for ageing discrimination, they felt as if they had been useless, frustrated, very sad, or felt it as a traumatic experience. When asked if they directly opposed to the practice, most answered yes, with only one person stating to have ignored the situation. The detailed results of the interviews were further analysed in detail and divided into three topics combined with the desk search results: family, workplace and social context.

In what concerns families, in 2013, in Portugal, 70.5% of grandparents were part of the direct support network of Portuguese families, either in financial support, in the care of grandchildren or in any other type of support ^[3]. 40% of grandparents in 11 European countries provide care for grandchildren, and in Portugal the provision of intensive care (daily or more than 15 hours per week) is higher than occasional or less intensive care ^[4]. It is important to highlight that caring for grandchildren in full time can also reflect on ageism. The idea that grandparents are totally available people, without the need for a life of their own, needs to be fought ^[5]. However, if a good balance is reached, then intergenerational relationships are enriching, not only for younger people, but also for older people, as both can share knowledge and experiences.

As for the labour market context, the study "Income from Work after Retirement in the European Union", published by Eurofound, suggests that more than 260,000 Portuguese over 65 years of age still work, thus being in an active position before society and themselves. The study also says that more than half of these people are primarily motivated to do things that are not monetary, suggesting that many do so because they are capable, because they like what they do, or to "feel useful", fighting loneliness and social isolation ^[6].

The percentage of population aged 65-69 years that continues to be employed has increased for all Europe, representing 13.2% of that group ^[7]. The delay of the retirement allows to increase financial security, earn more money, accumulate pension rights and divert them to a private pension plan. However, this also implies that ageism in the workplace can have a serious impact on the working environments.

Social participation is a key factor in a successful ageing, however studies pointed to a decrease in social participation and leisure activities with the increasing of age ^[8]. Also, that interaction is dependent on functional capacity and availability ^[9]. In Portugal, the citizen participation in the older population has received little attention.

One relevant data about social participation of older adults in Portugal is in the number of Parliament deputies above 65 years of age: only 21 in 230 members. But this may be also an issue when considering younger ages. In 2022, of the 230 Members of the Assembly of the Republic, only 20 are under 35 years of age, as many as those above 65^[10]. However, the voting frequency is higher in older adults ^[9].

The participation of the Portuguese population with 55 years and more as associate members of "Culture, Education and Recreation" organizations it is not frequent ^[11]. This And only approximately 30.1% of Portuguese people are an associate member of a non-profit organisation, and just over 22.3% do volunteer work in non-profit organisations ^[11].

An active ageing policy calls for greater participation of senior citizens in the social, economic, and political areas. The lack of representativeness can lead to policies not being well-aimed at older people, younger people do not understanding their problems well and more and more concepts of ageism being reproduced.

Despite the low representation in the Parliament and in associations, some good practices are an encouraging starting point for civic participation of older people in policymaking. The municipality of Oliveira de Azeméis ^[12] created the Senior Municipal Council, a body with consultative function, articulation, information, promotion of the rights and protection of the older people to ensure their well-being, dignity, and quality of life. In several Portuguese municipalities (e.g. Grândola, Alfândega da Fé) there is the senior participatory budget, a process of democratic participation in which citizens aged 65 and over can present and decide public investment projects, up to the value of €6,000.00. These public policies demonstrate that older adults' opinions are valuable and that including all in the decision process will lead to a better quality of life.

Contribution in society is a preponderant factor for the wellbeing of the older adults and one of the key pillars of active ageing. Changes in social networks and family relationships resulting from the ageing process led to older people living more alone, as couples, isolated or institutionalized in their last years of life ^[13].

Within this scope, it is worth to highlight the leading work of the SHAFE Network ^[14] and the COST Action NET4Age-Friendly^[15]. Establishing an international and interdisciplinary network of stakeholders from all sectors around these topics is essential to foster awareness, and to support the creation and implementation of inclusive environments for present and future generations where age discrimination is no longer fostered.

References

- [1] World Health Organization (2016) *Discrimination and negative attitudes about ageing are bad for your health*. Available at: <https://www.who.int/news/item/29-09-2016-discrimination-and-negative-attitudes-about-ageing-are-bad-for-your-health>
- [2] Smart Against Ageism. Available at: <https://saa-game.eu/>
- [3] Aboim, S., Vasconcelos, P., & Wall, K. (2013). Support, social networks and the family in Portugal: Two decades of research. *International Review of Sociology*, 23(1), pp. 47 -67. doi:<https://doi.org/10.1080/03906701.2013.771050>
- [4] Glaser, K, Price, D, Di Gessa, G, Ribe Montserrat, E, Stuchbury, R & Tinker, A 2013, *Grandparenting in Europe: Family policy and grandparents' role in providing childcare*. Grandparents Plus, London. Available at: <https://kinship.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Grandparenting-in-Europe-0313.pdf>
- [5] Quintela, MJ. (2014) ‘Avós já não substituem infantários, mas têm papel fundamental na vida dos netos’, *Público*, 26 July. Available at: <https://www.publico.pt/2014/07/26/sociedade/noticia/avos-ja-nao-substituem-infantarios-mas-tem-papel-fundamental-na-vida-dos-netos-1664259>
- [6] Eurofound (2012) *Income from work after retirement in the EU*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Available at: https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1259en_0.pdf
- [7] Eurostat (2022) *Employment rates by sex, age and citizenship (%)*. Available at: [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfsa_ergan\\$DV_580/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfsa_ergan$DV_580/default/table?lang=en)
- [8] Villas-Boas, S., Oliveria, A., Ramos, N. & Montero, I. (2019) ‘Intergenerational education as a strategy for promoting active ageing’, *MOJ Gerontol Ger.*, 4(3), pp. 77-79. doi: [10.15406/mojgg.2019.04.00183](https://doi.org/10.15406/mojgg.2019.04.00183)

- [9] Guadalupe, S. & Vicente, H. (2020) ‘Types of Personal Social Networks of Older Adults in Portugal’, *Social Indicators Research*, 160, pp. 445-466. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-019-02252-3>
- [10] Begonha, AB. (2022) ‘Parlamento tem tantos deputados jovens como em idade de reforma’, *Público*, 8 May. Available at: <https://www.publico.pt/2022/05/08/politica/noticia/parlamento-tantos-deputados-jovens-idade-reforma-2004865>
- [11] Schimdt, L., Truninger, M., Guerra, J. & Prista, P. (2016) *Primeiro Grande Inquérito sobre Sustentabilidade. Relatório Final*. Lisboa: Observa. Available at: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/24819/1/ICs_LSchmidt_etal_Inquerito_Sustentabilidade.pdf
- [12] Município de Oliveira de Azeméis (2017) *Conselho Municipal Sénior*. Available in: https://www.cm-oaz.pt/acao_social.352/senior.562/conselho_municipal_do_idoso.a1272.html
- [13] Cabral, M., Ferreira, P., Silva, P., Jerónimo, P. & Marques, T. (2013) *Processos de Envelhecimento em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. Available at: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/24456/1/ICS_MVC_Envelhecimento.pdf
- [14] SHAFE Foundation. Available at: <https://shafe.eu/>
- [15] Net4Age-friendly. Available at: <https://www.net4age.eu/>

The Corresponding author:

Carina Dantas

SHINE 2Europe, Coimbra, Portugal

carindantas@shine2.eu

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Decade of Healthy Aging 2020-2030: international and local arctic context

Elena Golubeva*, Andrey Soloviev**

*Department of Social Work and Social Security, Northern Arctic Federal University, Arkhangelsk, Russia

**Department of Psychiatry and Clinical Psychology, Northern State Medical University, Arkhangelsk, Russia

Keywords: healthy aging, Arctic, indigenous older people, health and social services.

Healthy aging has become an important policy issue at all levels of the society. The key international document is the World Health Organization's (WHO) plan for a Decade of Healthy Ageing 2020–2030 which is the 2nd action plan of the WHO 's Global strategy on aging and health [1]. The Plan consists of 10 years of concerted, catalytic, sustained collaboration to improve the lives of older people, their families, and their communities. Older people themselves are at the core of this plan, and it brings together a variety of actors: governments, civil society, international agencies, professionals, media, and the private sector. The Plan also notes that healthy aging is not only a healthcare issue but also needs to engage many other sectors.

Local practices are mirrored against the recently released WHO Decade Action Plan with paying attention to indigenous elders. According to the Federal State Statistics Service (2021), the population (permanent residents) of the Nenets autonomous area which is situated under Polar Circle is 44111 people. The national composition of the population is distributed as follows: Russians - 29,171 (66.13%), Nenets - 8,213 (18.62%), and other

nationalities [2]. The culture of indigenous peoples has been created by ethno-preserving economic sectors (reindeer breeding, fishing, hunting, picking and processing of berries). Due to harsh climatic conditions, the indigenous population has a number of psychological characteristics that affect the social services working process. It is important to note a number of psychological features of the indigenous population: the predominance of a calm personality type; little sociable with others: they are distinguished by taciturnity and modesty; having their own inner world, which is sometimes incomprehensible to the inhabitants of modern megapolices; their range of ideas about the world and vocabulary, as a rule, are limited to everyday life; have caution towards other people, incredulity; may ignore questions they don't like; not resolute to new changes.

The nomadic lifestyle imposes its own characteristics on the needs for health and social services, communication and interaction with the indigenous older people. Very often social workers do not speak the national language of clients, knowledge of the Nenets language is lost. Due to nomadic lifestyle, they may not be informed or not informed in time about the services that may be provided to them. Most of the older indigenous peoples do not have information technology skills, it will be more convenient and practical to use various paper-bound literature than electronic ones. Lack of access to the Internet affects the getting information of health and social services. Due to their features, indigenous people are not talkative, very cautious, therefore, when working with them, specialists use art-therapeutic techniques that allow them to deeper understand the clients. Taking into account the great social significance of family relations in the Arctic region, family psychotherapy involving people of different generations is also being used more actively. Recommendations will be offered to the municipal and regional authorities, medical and social services working with the indigenous elderly.

Source:

1. Decade of Healthy Ageing: Plan of Action <https://www.who.int/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action>
2. Federal State Statistic Service. 2021 <https://rosstat.gov.ru/folder/12781>

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Supporting ageing with a positive psychological framework and tools

Ágota Kun

BME Department of Ergonomics and Psychology

Keywords: positive psychology, positive ageing, positive psychological intervention

In the classical literature, but also in the everyday approach, ageing is mostly associated with decline, deterioration of various skills, abilities, capacities, mental dysfunction, increasing inactivity, shrinking relationships and similar, more negative characteristics. We think of ageing as if it were a necessarily negative, unavoidable and unavoidable deterioration - but one that we must accept passively, at the same time - at the physical, mental and psychological levels. The presentation will focus on the reinterpretation offered by a positive psychology approach, pointing out that the second half of life is not necessarily about decline, mental problems, dissatisfaction or bitterness, but can also be about fulfilment, happiness, discovering and exploiting new potentials and strengths, new goals and living a truly fulfilling life. What is at stake to make this happen? How can we support this with the tools of positive psychology? The presentation will not be about anti-ageing tips, but about how to promote mental health in later life so that we can live ourselves and our lives to the full in this period of life with a positive outlook. The focus will be on the how, so the knowledge and a possible toolkit of interventions will be presented.

About the author:

Dr. habil Ágota Kun

Assistant Professor, Work and Organizational Psychologist

BME Department of Ergonomics and Psychology

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Determinants influenceing the mental health of older people (60 years +) in Botswana

Magen Mhaka-Mutepfa

University of Botswana

Key words: mental health, depression, anxiety, somatization, determinants, older people, Botswana

Background

Ageing society is a reality for many people in developing countries than in the past. Governments are facing major challenges in safeguarding the mental health of older people and health care systems to deal with this demographic shift. The mental health of older people is an important indicator of the level of their health-related quality of life. The situation of older people in Africa, concerning their mental health and well-being, is a matter of growing attention among researchers and policymakers alike. There is a common perception in connection with the aged population reporting poor mental health status and a greater need for healthcare. However, there is few research on the disparities of older people relating to healthcare in Sub-Saharan Africa, especially in Botswana. There is a tendence of ever-increasing number and population proportions of older people representing both opportunities and challenges. Some of these challenges include the prevention and management of anxiety, depression, and somatization, which are the most common mental disorders in primary health care the world over. Previous research has shown that the three disorders are highly comorbid because of the need for prevention and mitigation of all three.

Aims

The study was the first one to explore key factors that influence mental health in connection with older people in Botswana. The prevalence of anxiety, depression, and somatization of the aged population were also calculated to plan and effect appropriate intervention.

Method

A cross-sectional study stratified by rural and urban districts was done using the snowball technique to collect data on older people (N = 378; age: Mean= 71.8, SD = 9.1) from low and high socio-economic status. All participants were monitored using: The Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), the 15-item Patient Health Questionnaire Somatic Symptom Severity Scale (PHQ-15), and the 7-item generalized anxiety disorder scale (GAD-7). Univariate, bivariate, and multivariate analyses were used to investigate the associations among a multitude of predictor variables (e.g., demographics, individual, social, and environmental factors) and each of the three outcome variables.

Results

The detected prevalence of anxiety, somatization, and depression were 18.6%, 25.3%, and 7.8% respectively. The final model for depression analysis after adjusting for all influencing factors showed that the level of resilience, quality of life, and leisure were significantly associated with depression ($p < .001$), followed by anxiety, somatic symptoms, and social impairment ($p < .05$) [$F(20,214) = 9.2, p < .001; R^2 = 46\%$]. The final model for anxiety showed that factors associated with anxiety were used non-medically (OR: 0.2, 95% CI: 0–0.9), lack of social support, low self-esteem (OR: 3.6, 95% CI: 1.6–9.4), and poor quality of life (OR: 0.46, 95% CI: 0.2–0.9). The determinants that were significantly associated with somatization in the final model after adjusting for all influencing factors were: the area of residence (rural), the self-perceived health, the tendency of non-medication process, the self-esteem, and the mastery.

Conclusion

Findings provide vital information on the determinants of anxiety, depression, and somatization for further analysis by the research community. Stakeholders (decision makers, care givers, family members) should also take consideration of these correlations during their practice to curtail anxiety, depression, and somatization in the geriatric population. Promoting positive emotions, changing health perceptions, improving quality of life, eradicating poverty,

and provision of services may enhance mental health in the perception of well-being of older people. Findings may also prompt policy formulation on the geriatric population and enforcement of implementations for practice.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

The correlations of resilience of the geriatric population in Botswana: A cross sectional study

Magen Mhaka-Mutepfa

University of Botswana

Key words: resilience, quality of life, aging, health and wellbeing, depression symptoms, Botswana

Background

According to Botswana's Current statistics for 2021, people aged 60 and above would make up 8.9% of the population. As people age, they face a plethora of challenges; mental, legal, social, health, economic, environmental, and political, in addition to ageism and marginalization. Therefore, they need resilience to deal with these challenges that emanate from the aging process, the development of care needs, and the depletion of resources. However, in Africa, there is anecdotal evidence that some older people cannot cope with their lives, let alone carer responsibilities caused by HIV related death and other risk factors. For older people to flourish, they need resilience to achieve, endure, develop and sustain their health and well-being in the face of adversity. The degree of success and impact on their resilience is undocumented. The research will therefore determine the correlates with resilience and establish ways to curb the risk factors.

Objectives

The study aimed to establish levels of resilience in older people. Factors that predict resilience were also determined.

Method

Snowball technique was used to collect data on resilience, well-being, and determinants of health in the geriatric population of Botswana. Four districts were conveniently selected, and probability proportionate to size was used to select participants in each of the districts. Data was collected on weighted key predictors (i.e., socio-demographics, protective and risk factors) associated with the resilience of older people (N=678, Mean age=71.1, and SD=9.0). Chi-squared Automatic Interaction Detection (CHAID) analysis was used to predict the strengths of the relationships among resilience and all the predictor variables because the assumptions of parametric tests were not met

Results

Most of the participants in the current study had high level of resilience (60%), followed by moderate resilience (31%), and low level of resilience (7.7%). Both protective (e.g., personal and social environments) and risk factors (e.g., social dysfunction) had a significant influence on the level of resilience of older people. The five main predictor variables that achieved meaningful significance were connected to the model including depression, quality of life, social impairment, level of education, and whether participants paid for services or accessed free services ($p < 0.01$). Unweighted key predictors showed meaningful significance in high self-esteem ($p < .001$), security, and self-efficacy ($p < .05$). Participants experiencing depression symptoms and having low self-esteem had the lowest level of resilience. Older people with no depression symptoms but had low quality of life reported high instances of social impairment. Those with no depression symptoms but moderated to a high quality of life had low level of resilience due to paying for services ($\chi^2 = 7.4, p < .02$). The weighted CHAID Model raised attention as the overall percentage of correct classification was 95.7%.

Conclusion

Older people with low level of resilience fail to cope with day-to-day challenges. Stakeholders, (decision makers, care givers, family members) should be able to build and maintain resilience as a protective factor. Knowledge about the prevalence of low level of resilience and predictors of resilience of older people may contribute stakeholders to devise effective interventions.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Quality of life of elderly stroke patients and their caregivers

Valéria Parová, Mária Sováriová Soósová, Renáta Suchanová

Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Faculty of Medicine

Keywords: stroke, quality of life, patient, caregiver.

Purpose

Stroke represents a major societal representation as well as economic problem in an individual's life. The question arises in connection with the life of the patient oneself as well as in one's whole family. Stroke is one of the most common diseases affecting people at an old age.

Aim

The aim of the study was to analyze the relationship between the quality of life of patients after experiencing stroke and the personal well-being of their caregivers.

Methods and research sample

A part of the research sample consisted of patients after surviving CMP. The mean age of the patients was 71.48 (SD \pm 10.41) years. The second part of the study sample was made up of caregivers. The mean age of the caregivers was 58.77 (SD \pm 9.19) years. The Stroke Survivors Quality of Life Scale (SS-QOL) was recorded with stroke patients, and the Personal Well-being Index (PWI) with caregivers.

Results

The results were analyzed by Pearson correlation coefficient. In a sample of 64 patients and 64 caregivers, a positive statistically significant ($p \leq 0.05$) relationship was found between family status ($r = 0.383$), speech ($r = 0.257$), mood ($r = 0.310$), social activities ($r = 0.298$), and work ($r = 0.248$) on the SS-QOL scale and caregivers' life satisfaction as a whole on the PWI questionnaire. There were also negative statistically significant relationships between mobility ($r = -0.258$) and vision ($r = -0.247$) on the SS-QOL scale and satisfaction with life as a whole in a sample of the caregivers on the PWI questionnaire.

Conclusion

The results of the research highlight the need for further research in this area as well as the requirement for multidisciplinary interventions in the care of this community of patients and their caregivers.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Association between leisure activities, anxiety, depression and well-being of older adults living in nursing homes in Slovakia

Mária Sováriová Soósová

Department of Nursing Care, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovakia

Key words: anxiety, depression, leisure activities, older adults, subjective well-being.

Background

Engaging in leisure activities (LA) is associated with physical, psychological and social benefits leading to feelings of happiness, life satisfaction and successful ageing in older adults.

Objective

The objective is to examine associations between leisure activities and anxiety, depression, and well-being in older adults living in nursing homes in Slovakia.

Methods

Hospital Anxiety and Depression Scale, Personal Well-being Index, and Leisure Activities Questionnaire (37 LA) were recorded and evaluated in a sample of 106 seniors. Associations between variables were examined by Pearson correlation analysis.

Results

The most common leisure activities of older adults included watching television, listening to the radio, reading magazines and newspapers, meditating, dancing, walking, listening to music, reading books, visiting church, friends and relatives, shopping, photography, and doing

crossword puzzles and brain teasers. Lower levels of anxiety and depression and higher levels of the cognitive aspect of personal well-being (life satisfaction) were significantly ($p \leq 0.05$) related to higher frequency of reading magazines, newspapers and books, internet activities, visiting relatives, friends, cultural and sporting events, and volunteering activities, from physical activities with walking, hiking and dancing, from cognitive activities with crosswords, puzzles, board games, from artistic activities with playing a musical instrument, listening to music and photography, and from spiritual activities with attending religious events and meditation.

Conclusion

Increased frequency of leisure activities could contribute to alleviate anxiety and depressive symptomatology in older people and increase their personal well-being and life satisfaction. The helping professions, including nurses, should focus on leisure activities supporting seniors living in nursing homes.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Association between Personal Well-being, Functional Status, Anxiety, Depression, Social Support and Spiritual Experience of Older Adults living in nursing Homes in Slovakia

Mária Sováriová Soósová

Department of Nursing Care, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovakia

Key words: anxiety, depression, leisure activities, older adults, subjective well-being.

Background

Satisfaction with life is one of the most important pillars of successful ageing. Assessing the cognitive aspect of subjective well-being (which can be related to life satisfaction) is considered a useful complementary indicator for monitoring and comparing quality of life across countries.

Objective

The objective of the research is to assess associations between subjective well-being, functional status, anxiety, depression, social support and positive spiritual experience in older adults living in nursing homes in Slovakia.

Methods

Personal Well-being Index (PWI is assessed in points or percentages of the scale maximum (SM) from 0 to 100), Hospital Anxiety and Depression Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Daily Spiritual Experience Scale, and functional status were administered and evaluated in a sample of 106 seniors. Associations between variables were assessed by Pearson correlation and linear regression analysis.

Results

Older adults were the most satisfied ones with the community in which they live (72.83), personal safety (72.74), and personal relationships (65.47). Satisfaction with standard of living, future security, life goals achieved, and health were rated below the 60% SM. The overall mean PWI score was 62.76% SM. In particular, higher levels of PWI was significantly related to lower levels of anxiety and higher levels of social support and experiencing daily spiritual experiences with positive valence. Functional status and depression were not significantly related to PWI. This model significantly ($F = 19.51, p < 0.001$) explained 47.1% of the variability in PWI. After adding socio-demographic variables (age, gender, education, marital status, income, comorbidity), the new model did not show significant changes.

Conclusion

Overall PWI is consistent with normative values for non-Western post-communist countries. The helping professions, including nurses, should focus on screening and reducing anxiety, creating and supporting an effective social network and support system, and fostering positive spiritual experiences in the elderly population living in nursing homes.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Mental health of older adults living in nursing homes in Slovakia – Results of a preliminary study

Mária Sováriová Soósová, Lucia Hazuchová

Department of Nursing Care, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovakia

Key words: anxiety, depression, loneliness, religious coping, social support.

Background

Loneliness is a serious public health problem of an ageing population. The prevalence of loneliness in elderly population was estimated to rise from 10% to 45%. In elderly population, loneliness is considered as a risk factor for mental health disorders, especially depression. Depression and anxiety are among the most common mental health disorders worldwide and their prevalence is increasing, especially among seniors who are hospitalised and living in nursing homes.

Objective

The objective is to assess associations between loneliness, depression, anxiety, social support, and religious coping in seniors living in nursing homes in Slovakia.

Methods

The University of California Loneliness Scale – Version 3, Hospital Anxiety and Depression Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Brief Religious Coping Scale, and functional status were recorded and evaluated in a sample of 106 seniors. Associations between variables were assessed by Pearson correlation and linear regression analysis.

Results

On average, seniors were identified to have lower rates of perceived loneliness, with probable depression and anxiety identified as 26.7% and 17%, respectively. Higher rates of loneliness were significantly related to higher rates of depression and anxiety, lower rates of perceived social support, and higher rates of negative religious coping. Anxiety was significantly predicted only by higher rates of loneliness. Religious coping was not related to either depression or anxiety rates.

Conclusion

Loneliness was related to the risk of developing depression and anxiety in our sample. People with professions related to helpful attitude, including nurses, should focus on screening and reducing loneliness in seniors living in nursing homes.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFEENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

The impact of Covid-19 pandemic on older adults with dementia and their caregivers: a narrative review

Kyriaki Stamati, Theodora Argyri, Angeliki Balafouti, Antonia-Stefania Ouissa, Alevizopoulou Eleni

National and Kapodistrian University of Athens

Key words: elderly; older people; Covid-19; pandemic; dementia; caregiver.

Objective

The purpose was to gather the existing literature, provide an up-to-date overview and, in the future, to continue the research for this important topic.

Background

Social participation is recognized as influential to the health and well-being of People with Dementia (PwD). Restrictions implemented during the pandemic have led to isolation by limiting available support networks and affecting the mental health of community-dwelling PwD and their caregivers.

Methods

References for this overview were identified through searches of PubMed from 1st January 2021 up to 18th September 2022.

Discussion

In this overview, we examined the impact of the COVID-19 pandemic and the related restrictions on the subjective physical and mental health, worries, and problems of the carers and PwD. All articles reached common conclusions for both PwD and their caregivers. It appeared for both groups that confinement due to the pandemic negatively affected their general health. It created behavioral problems, increased feelings of anxiety and depression, irritability, denial, distancing, passivity, fear of isolation and reintegration into a community with new difficult to adapt rules. Moreover, the caregivers experienced burnout due to the increased workload and reduction in their quality of life. The provision of safety conditions, the use of social technology and the provision of care focused on mental health of individuals had a positive effect.

Conclusion

Social support networks promote well-being of PwD and their caregivers, despite the effects of Covid-19 pandemic.

Bibliography

Rokstad, M.A., Rosvik, J., Fossberg, M. & Eriksen, S. (2021). The COVID-19 pandemic as experienced by the spouses of home-dwelling people with dementia – a qualitative study. *BMC Geriatrics Volume 21, Article number: 583.*

<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-021-02551-w>

Lazzari, C. & Rabottini, M. (2022). COVID-19, loneliness, social isolation and risk of dementia in older people: a systematic review and meta-analysis of the relevant literature. *Int J Psychiatry Clin Pract* 26(2)196-207. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34369248/>

Bhome, R., Huntley, J., Dalton-Locke, C., Juan, N.V., Oram, S., Foye, U. & Livingston, G. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on older adults mental health services: A mixed methods study. *Int J Geriatric Psychiatry* 36(11)1748-1758. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34216045/>

- Hoel, V., Wolf-Ostermann, K. & Ambugo, E.A. (2022). Social Isolation and the Use of Technology in Caregivers Dyads Living with Dementia During COVID-19 Restrictions. *Public Health*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.697496/full>
- Arpad, L., Kostyal, L.A., Szeman, Z., Almasi, V.E., Fabbietti, P., Quattrini, S., Socci, M. & Gagliardi, C. (2022). The Impact of COVID-19 on the Health and Experience of the Carers of Older Family Members Living with Dementia: An Italian–Hungarian Comparative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022 19,5329. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35564723/>
- Rotondo, E., Galimberti, D., Mercurio, M., Giardinieri, G., Forti, S., Vimercati, R., Borracci, V., Fumagalli, G., Pietroboni, A., Carandini, T., Nobili, A., Scarpini, E. & Arighi, A. (2022). Caregiver Tele-Assistance for Reduction of Emotional Distress During the COVID-19 Pandemic. Psychological Support to Caregivers of People with Dementia: The Italian Experience. *Journal of Alzheimer's Disease* 2022 85(3)1045-1052. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34806608/>
- Soyal, P., Smith, L., Trott, M., Alexopoulos, P., Barbagallo, S.G.T., Koyanagi, A., Shenkin, S. & Veronese, N. (2022). The Effects of COVID-19 lockdown on neuropsychiatric symptoms in patients with dementia or mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Psychogeriatrics* 22(3)402-412. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/psyg.12810>
- Sanchez-Teruel, D., Auxiliadora Robles-Bello, M., Sarhani-Robles, M. & Sarhani-Robles, A. (2022). Exploring resilience and well-being of family caregivers of people with dementia exposed to mandatory social isolation by COVID-19. *Dementia* 21(2)410-425. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34517732/>
- Page, S., Davies-Abbott, I. & Jones, A. (2021). Dementia care from behind the mask? Maintaining well-being during COVID-19 pandemic restrictions: Observations from Dementia Care Mapping on NHS mental health hospital wards in Wales. *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 2021 28(6)961–969. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8250593/>
- Hamilton, C., Paniagua, M. & Jones, C. (2022). COP² ING With a New Normal: Navigating the Return to Society for Older Adults With Dementia and Their Caregivers. *J Palliat Care* 2022 37(2)97-98. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33435850/>

- Viana, J. (2021). Considering People with Dementia and Their Caregivers in Covid-19 Lockdowns. *The Hastings center report November-December 2021* pgs11-12. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/hast.1303>
- Daley, S., Farina, N., Hughes, L., Armsby, E., Akarsu, N., Pooley, J., Towson, G., Feeney, Y., Tabet, N., Fine, B. & Banerjee, S. (2022). Covid-19 and the quality of life of people with dementia and their carers—The TFD-C19 study. *Plos One*. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0262475>
- Hazzan, A., Dauenhauer, J., Follansbee, P., Hazzan, J.O., Allen, K. & Omobepade, I. (2022). Family caregiver quality of life and the care provided to older people living with dementia: qualitative analyses of caregiver interviews. *BMC Geriatrics*. Article number 86(2022). <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-022-02787-0>
- Balasubramanian, G.V., Beaney, P. & Chambers, R. (2021). Digital personal assistants are smart ways for assistive technology to aid the health and wellbeing of patients and carers. *BMC Geriatrics volume 21*, Article number: 643 (2021). <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-021-02436-y>
- Yoon, S., Broadwell, P., Alcantara, C., Davis, N., Lee, H., Bristol, A., Tipiani, D., Nho, J. & Mittelman, M. (2022). Analyzing Topics and Sentiments from Twitter to Gain Insights to Refine Interventions for Family Caregivers of Persons with Alzheimer's Disease and Related Dementias (ADRD) During COVID-19 Pandemic. *Stud Health Technol Inform* 2022 289:170-173. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35062119/>
- Kazawa, K., Kubo, T., Ohge, H. & Ishii, S. (2022) Efficacy of care manager-led support for family caregivers of people with dementia during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled study. *BMC Geriatrics volume 22*, Article number: 671 (2022). <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-022-03371-2>
- Wei, G., Pijnenburg, Y., Landin-Romero, R., Bogaardt, H., Piguet, O. & Kumfor, F. (2022). The effects of the COVID-19 pandemic on neuropsychiatric symptoms in dementia and carer mental health: an international multicentre study. *Scientific Reports* 2022 12, Article number: 2418. <https://www.nature.com/articles/s41598-022-05687-w>

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

How can telemental health help reduce the loneliness and isolation of the elderly?

Anikó Panna Tóth

University of Debrecen, Faculty of Health Sciences, Institute of Social and Sociological Sciences, Department of Social Sciences and Social Work

Keywords: telemental health, e-therapy, elderly care, social work, ICT

The goal of the paper is to draw attention to the importance of telemental health and how it can contribute to reducing the loneliness and isolation of the elderly, by reviewing the literature. The author briefly presents how the use of digital technology has contributed to the social and mental health care of the elderly during the coronavirus epidemic, and what changes have taken place. The study concludes with recommendations for the use of ICT by social workers and the development of telemental health services for the elderly.

Results

According to the literature review and research results, digital technology can play a major role in reducing the loneliness and isolation of the elderly, providing social and mental health services, and supporting the work of caregivers. Based on a review of the literature, Farrell Bohan reports that "the utilization of telehealth visits has a potential psychological benefit by dramatically increasing the quality of life for seniors. Additionally, it can decrease the financial burden of emergency department visits or missed appointments with their primary care provider" (Farrell 2020: 3). Elderly people using telehealth services feel less lonely, their sense of security and well-being increases during the telehealth treatment. The proportion of depressed people due to loneliness decreases among the elderly who use the video conferencing service (Farrell 2020). Telehealth and online group interventions can help to connect lonely and

isolated older adults (Zubatsky et al. 2020) With the assistance of technology, even the elderly living in different care homes can build new friendships and get to know each other, which can significantly reduce their loneliness and isolation, so video calls are able to improve socialization among older people and their peers (Zamir et al. 2020). Several studies have shown that there are effective interventions against social isolation and loneliness that connect the elderly with others, such as by phone, online video chat or social media (Gorenko and co-authors 2021). At the same time, it is important to note that in terms of efficiency, it is of great importance in what form, what kind of device is used, and whether the elderly have been prepared to use the technology. Also, it seems that the elderly still demand the retention of traditional forms of communication (i.e., telephone) in addition to online options (Gorenko et al. 2021). Video communication can help reduce loneliness and isolation and improve the quality of life, satisfaction and self-esteem of the elderly (Széman 2013). Particularly interesting is the research of Milliken and his co-authors, who examined the video communication of Canadians between the ages of 55 and 77 and disproved the stereotype about the elderly that they are basically dismissive and uninterested in technology use (Milliken et al. 2012). The experiences of the Skype Care intervention model program presented by Zsuzsa Széman (Széman 2012) disproved the prejudice that elderly people in need of care are incapable of acquiring technical knowledge. It has been proven that old and chronically ill people are also able to learn to use new ICT, if they are sufficiently motivated and receive support and help in learning. "Loneliness and depression of the elderly participating in the program have disappeared, and their interpersonal relationships are expanding. With the cessation of depression, many of its health problems also disappear, which reduces the expenses of the health care system and the burden on social care workers. Through the possibilities provided by infocommunication, the elderly can reintegrate themselves into society." (Széman 2012: 15) In a 2014 Australian research (Banbury et al. 2017), services provided to elderly people with chronic conditions living in their own homes were examined, the effect of video conference groups provided on a weekly basis. Participation in video conference education groups increased the social support of the participants, the expansion of their network of relationships and enhanced better self-management for older people (Banbury et al. 2017). Milliken and his co-authors described the phenomenon of how video communication reduces feelings of loneliness. "Seeing the other person in the conversation allows engagement with a deeper connection, even after a long time had passed since they had met in person. The social presence enabled by video increased their engagement in the activity. The ability for the person to make him or herself seen on video has value, since social presence

is not just about seeing other people; it is also about being seen, and presumably, heard” (Milliken et al. 2012).

The mental health of the elderly can be supported not only by the possibility of building relationships with peers and friends and by reducing loneliness. Psychologists, social workers and other professional helpers offer many services on the Internet, including online therapies and individual consultations. These can be very important, for example, in processing losses, grief, and solving social and family problems. There are online mental health programs and applications specifically for the elderly. With the help of ICT, the elderly and their caregivers can communicate more easily and stay in touch with each other. Digital technology can not only make the lives of the elderly easier and better, but also make the work of their caregivers easier, for example by providing guidance, professional and mental support (Marziali 2005, Chiu et al. 2009).

Conclusions and recommendations

In summary, it can be said that information and communication technologies can greatly support the healthy and active old age of the elderly and, if necessary, their care and support (Bene, Móre, Zombory 2020). There are many well-functioning telemental health model programs, projects, and initiatives, and it is important to share domestic and international good practices in connection with the services and care provided to the elderly with the help of ICT. It would be worth further research in the near future to what extent the pandemic situation has changed the use of technology and social media by clients and social professionals, what experiences there were during the coronavirus emergency, and how the increased use of ICT affected inequalities. The further spread of telemedicine and thus telemental health services is expected, with its effective application we can provide better, more targeted services that are better adapted to the needs of the population. The problem hindering the spread of telemental health services is that the cooperation between social and healthcare professionals is not strong enough, and in the care systems, the care of the patient/client run on separate threads. There is a lack of a holistic approach, keeping the client's physical, mental, and social well-being in mind, providing them with appropriate care, and protecting their health. In its announcement, the European Commission emphasizes that the spread of telemedicine services is also hindered by the fact that health and social workers do not know the potential of electronic health care and the potential users are unprepared (EU Commission 2012). It is also very important that the clients and helpers are involved in the design of the various tools, programs and software and that their feedback is also taken into account, that these tools are user-friendly, that they

feel that the use of the given tool helps them, supports them and does not mean extra burden, difficulty to use. It is advisable to develop solutions that the elderly can use independently or with minimal skill development. The introduction of the use of ICT in elderly care raises many legal questions and ethical dilemmas, and it would be very important to clarify them and conduct further research.

In addition to the need for infrastructural development of the social care system, it can be formulated as a recommendation that the training of social professionals, psychologists and other helpers needs to be transformed, and their digital literacy needs to be developed. As Perron and his co-authors point out, the use of ICT has not been sufficiently emphasized in the training and practice of social workers, which poses the danger that they will not be competitive in the provision of health and psychosocial services (Perron et al. 2010). Therefore, it is necessary to prepare students and practitioners for the ethical and professional use of ICT, for communication in the online space, and for the conscious use of social media. It would be important to create protocols, professional and methodological guidelines for online communication, social work and counseling. According to the results of my previous research, social professionals have a great need for this support (Tóth 2021).

References

- Banbury, A., Chamberlain, D., Nancarrow, S., Dart, J., Gray, L., & Parkinson, L. (2017). Can videoconferencing affect older people's engagement and perception of their social support in long-term conditions management: A social network analysis from the Telehealth Literacy Project. *Health & Social Care in the Community*, 25(3), 938–950. <https://doi.org/10.1111/hsc.12382>
- Bene, Á., Móré, M. & Zombory, J. (2020). A digitalizáció néhány elemének időseket érintő hatásai – Karantén előtti helyzetkép. *Magyar Gerontológia*, 12(39), 29–51.
- Chiu, T., Marziali, E., Colantonio, A., Carswell, A., Gruneir, M., Tang, M. & Eysenbach, G. (2009): Internet-Based Caregiver Support for Chinese Canadians Taking Care of a Family Member with Alzheimer Disease and Related Dementia. *Project MUSE Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*, 28(4):323-336.
- EU Commission (2012): *Elektronikus egészségügyi cselekvési terv a 2012–2020 közötti időszakra – innovatív egészségügyi ellátás a 21. században*. <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/PDF/?uri=CELEX:52012DC0736&from=hu> (Utolsó letöltés: 2022.08.06.)

- Farrell, B. (2020): "Utilizing Telehealth Technology to Reduce Social Isolation and Depression in Seniors". Doctor of Nursing Practice Final Manuscripts. 113. <https://digital.sandiego.edu/dnp/113>
- Gorenko, J. A., Moran, C., Flynn, M., Dobson, K., & Konnert, C. (2021). Social Isolation and Psychological Distress Among Older Adults Related to COVID-19: A Narrative Review of Remotely-Delivered Interventions and Recommendations. *Journal of applied gerontology : the official journal of the Southern Gerontological Society*, 40(1), 3–13. <https://doi.org/10.1177/0733464820958550>
- Marziali, E. (2005): Virtual Support Groups for Family Caregivers of Persons with Dementia. *Geriatrics and Aging*, 8(5):73-74.
- Milliken, M. C., O'Donnell, S., Gibson, K. & Daniels, B. (2012): Older Adults and Video Communications: A Case Study. *The Journal of Community Informatics*, 8 (1) 1. DOI: <https://doi.org/10.15353/joci.v8i1.3066>
- Perron, B. E., Taylor, H. O., Glass, J. E. & Margerum-Leys, J. (2010): Information and Communication Technologies in Social Work. In: *Advances in Social Work*, 11(2): 67–81.
- Széman, Zs. (2012): SKYPE az idősgondozásban: egy intervenció kutatás tapasztalatai. *Esély*, 2012/2. 38-53.
- Széman, Zs. (2013): Új utak az idősgondozásban: Infokommunikációs tanítás fiatal önkéntesekkel. *Kultúra és közösség* 4. évf. 3. sz. 37-46. oldal
- Tóth, A. P. (2021): A szociális szakemberek közösségi média és digitális technológia használata – Doktori disszertáció. ELTE - TáTK
- Zamir, S., Hennessy, C., Taylor, A., & Jones, R. (2020). Intergroup 'Skype' Quiz Sessions in Care Homes to Reduce Loneliness and Social Isolation in Older People. *Geriatrics (Basel, Switzerland)*, 5(4), 90. <https://doi.org/10.3390/geriatrics5040090>
- Zubatsky, M., Berg-Weger, M., & Morley, J. (2020). Using Telehealth Groups to Combat Loneliness in Older Adults Through COVID-19. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68(8), 1678–1679. <https://doi.org/10.1111/jgs.16553>

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Instead of loneliness: intergenerational home-sharing

Bettina Török^{1,2}, Éva Knyihár²

¹PTE BTK

²Pécs Community Foundation

Keywords: loneliness, intergenerational relationship, homeshare, home sharing, housing programme, good practice

A solution has existed for decades, which addresses two pressing problems: the exclusion of the younger generation from affordable housing and the loneliness and isolation of a rapidly ageing population.

An innovative housing programme is helping organisations match older people with students in a scheme called homeshare.

The concept is simple yet can bridge the generation gap that exists in many parts of the world. On the one hand, there are older people who own properties of a size they bought when several people lived together, but who now need help with everyday activities such as shopping and cleaning.

On the other side are young people who can't afford to rent a decent apartment but who may have some spare time.

The social worker helps to establish the relationship (filling in a questionnaire, housing needs, lifestyle, personality type) and once matched, a detailed contract is signed between the parties. Any conflicts are resolved by a mediator employed by the programme. The strength of the programme lies in the building of social capital, and its basis is mutuality and trust that the parties can rely on each other.

Home-sharing is not a new idea - it was first tried in the US and Spain in the 1980s. But experts have recently begun to see it as a scalable solution to two problems that continue to plague society. While young people are migrating to cities, driving up the cost of rents, the population of the developed world is ageing.

Home-sharing schemes are currently operating in 19 countries around the world. Since 1999, Homeshare International has been a network of home-sharing schemes.

Most schemes offer two types of home-sharing to prospective participants. The first allows the student to live in an elderly person's home rent-free in exchange for help around the house. The second requires the student to contribute money towards household bills, but places less of a burden on his or her time.

Research on home-sharing projects in Spain and the United States shows that participants are overwhelmingly satisfied with the arrangement. The Spanish study reports that 93.2% of elderly people and 98.7% of students benefited in some way from the scheme.

Direct benefits include help with daily living, companionship and the security of having someone in the house, especially at night. It is widely recognised by experts that home-sharing is an effective antidote to loneliness, with the emotional support provided by the companionship often outweighing its material benefits. Other benefits include breaking down barriers between generations and different cultures, and promoting mutual understanding and tolerance.

Other people benefit indirectly from home-sharing. Families of older people talk about the reassurance of having someone in the home with their loved ones to ensure their safety and well-being. Families of young people who share a home say they are reassured that their children live in decent housing and have a surrogate grandparent who takes an interest in their lives.

Public services also benefit. Home-sharing reduces the need for health services; it can also delay the use of costly services such as residential care for the elderly. Home-sharing helps alleviate the housing crisis in places where there is an acute shortage of affordable housing.

Conclusion

Focusing on the elderly shows how expensive it can be to age at home - overheads, home repairs and general living costs are devastatingly high. We can also see that once simple tasks, such as climbing a ladder to change a light bulb, can be challenging for older people. However, many older people also prefer to age in their own homes and avoid institutionalisation for as long as possible. Housing is a human right and we need much more public policy and cross-sector innovation.

Authors:

Éva Knyihár

President of Pécs Community Foundation, community developer

Bettina Török

Pécsi Community Foundation P-AGE project manager, sociologist, special education teacher, social gerontologist, PhD student at the Doctoral School of Demography and Sociology, PTE

BTK

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Az áthajlás korúak egészségmegőrzési lehetőségei a Rendvédelemben

Ambrusz Aliz¹, Malét-Szabó Erika^{2,3,4}

¹Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola Pszichológia Doktori Program

²Debreceni Egyetem

³Nemzeti Közszolgálati Egyetem

⁴Belügyminisztérium

Kulcsszavak: munkahelyi egészségfejlesztés, Rendvédelem, áthajláskorúak, Malét-Szabó Tevékenységi Alapmodell

A karkedvezményes nyugdíj megszűnésével a Rendvédelemben dolgozó hivatásos állományúak átlagéletkora fokozatosan emelkedik. Az állomány egészségének megőrzése, az egészségkárosító hatások megelőzése, a kedvezőtlen tényezők tervezett és tudatos munkahelyi egészségfejlesztő és rekreációs programokkal való kompenzálása kiemelten fontos. Az előadás célja, hogy bemutassa a Rendvédelem munkahelyi egészségfejlesztési programját, és ismertesse az 50 év fölöttiek számára nyújtott lehetőségeket.

A Rendvédelemben az utóbbi pár évtizedben egyre inkább előtérbe került az állomány testi és lelki egészségének megőrzése. 1996-ban fogalmazódott meg törvényi szinten, hogy a hivatásos állomány tagjainak meg kell felelnie a beosztásának, életkorának megfelelő egészségi, pszichikai és fizikai alkalmassági követelményeknek. A mentálhigiénés gondozás, a mentális jóllét is előtérbe került, majd egy komplex egészség-megőrzési és egészségfejlesztési program fogalmazódott meg. A Rendőrség Egészségfejlesztési és Egészségvédelmi Programjai

(Tánczos et al., 2021) összhangban a népegészségügyi programokkal, keretbe foglalják, és magasabb szintre emelik az állomány egészségéről való gondoskodást. Segal (1999) átfogó munkahelyi egészségfejlesztési programja, az egyéni, a szervezeti és az egyén és szervezet találkozására irányuló megközelítésmódot is magában foglalja. Ezen programra alapozva kerül bemutatásra a Rendőrség Egészségfejlesztési Programja a Malét-Szabó Tevékenységi Alapmodell (2015) rendszerében. Ami egyéni megközelítést jelent a sport és egészséges életmódot támogató programjaitól kezdve, a közegészségügyi, járványügyi intézkedéseken át, egészen a szervezeti működést támogató programokig.

Az 50 év felettek tudása és tapasztalata elengedhetetlen a fiatalabb generációk szakmai gyakorlati készségének fejlesztésében, a Rendvédelem értékeinek megtartásában, és a motivációjuk növelésében. Mind szervezeti szinten, mind egyéni szinten fontos e korosztály életminőségének, jóllétének megtartása, így több területen van lehetőség az egészség megőrzésére, és arra, hogy az aktív idősödés kultúrája kiépítődjön. Lehetőség van a tudás naprakészen tartását és szakmai kihívásokat biztosító programokban való részvételre (kompetencia fejlesztés, online tréningek, mentor program).

A Rendőrség egészségmegőrzési tevékenységének főszereplői között az orvosi apparátus, a pszichológusok, a munkavédelmi megbízottak vannak, így az elsődleges, másodlagos, harmadlagos prevenció egyénre szabottan is megjelenik az egészségügyi ellátás és az egészséges életmódot támogató programokban.

A Rendvédelem számára kiemelten fontos az egészségmegőrzés lehetőségeinek biztosítása, a jóllét érzésének fenntartása.

Irodalom

Malét-Szabó E. (2015). Egészség és hatékonyság: A magyar rendőrségen folyó pszichológiai tevékenységek kettős célkitűzése. In Balázs K. (Szerk.), *Alkalmazott pszichológiai tanulmányok a Szociál- és Munkapszichológiai Tanszék fennállásának 25. évfordulójára* (pp. 87–110). Debreceni Egyetem.

Segal, L. (1999). *Issues in the economic evaluation of health promotion in the workplace* [Research Report]. Centre for Health Program Evaluation, Monash University.

Tánczos Z., Sipos E., Szeles E., Witzing Z., Polácska E. & Bognár J. (2021). Munkahelyi egészségfejlesztés a rendőrség személyi állományának körében. *Belügyi Szemle*, 69 (SI3), 32-47. <https://doi.org/10.38146/BSZ.SPEC.2021.3.2>

Törvényi hivatkozás

1996. évi XLIII. törvény a fegyveres szervek hivatásos állományú tagjainak szolgálati viszonyáról

2011. évi CLXVII. törvény a korhatár előtti öregségi nyugdíjak megszüntetéséről, a korhatár előtti ellátásról és a szolgálati járandóságról

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

A Szeniorok digitális készségeinek változásai a COVID alatt és után

Bajusz Klára

Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Humán Fejlesztési és Művelődéstudományi Intézet

Kulcsszavak: COVID-19, digitális készségek, online idősoktatás

A Pécsi Szenior Akadémia 2014 óta járul hozzá ahhoz, hogy a pécsi és Pécs környéki 60 év felettek számára eszközöket adjon az aktív és sikeres idősödéshez. Szemeszterenként 7-7 ingyenes előadás adja tevékenységünk gerincét, erre épülnek az eseti programok, séták stb, valamint eköré szerveződnek önállóan működő tanulócsoportjaink is (kirándulócsoport, társasjátékos csoport, stb).

Az Akadémia tevékenységét a COVID-19 járvány gyakorlatilag derékba törte, hiszen találkozási lehetőségeink megszűntek, munkánk az online térbe szorult vissza. Ez két okból is aggályos: egyrészt célcsoportunk igényli a személyes kapcsolatfelvételt (beszélgetések, közös kávézások, spontán programok, gyakorlati foglalkozások stb.), másrészt a digitális analfabetizmus okozta szakadék miatt elveszítettük hallgatóink azon részét, akik nem használják az IKT-eszközöket. A pandémia alatt e-mailben és facebook-oldalunkon/csoportunkon keresztül tudtunk kapcsolatot tartani hallgatóinkkal, így a lemorzsolódás igen magas arányú volt, viszont szép számmal érkeztek új hallgatók is az újragezdekor – ők egyértelműen a közösségi oldalon való jelenlétünk hatására csatlakoztak az Akadémiához.

Kutatás

Jelen kutatásunk azt vizsgálta, hogyan változtak szeniorjaink digitális készségei a karantén alatt és után, 2021-ben és 2022-ben.

A vizsgálat írásbeli kikérdezéssel történt (online kérdőív), elemszáma az első évben 118, a másodikban 123 fő volt. Válaszadóink közel 40%-a nem azonos a két mérésben, így a kutatás nem tekinthető longitudinálisnak.

Eredmények

A vizsgálatból kiderült, hogy a megkérdezettek 45%-ának digitális készségei javultak, az eltelt egy évben az online vásárlás és ügyintézés aránya nőtt körükben leginkább. IKT-ismereteiket leggyakrabban családtagjaiktól vagy barátaiktól szerzik, sokkal ritkábban szervezett formában, tanfolyamokon.

Szeniorjaink karantén alatti szabadidejüket főleg olvasással és online tanulással töltötték, a tévzés ennél a célcsoportnál látványosan háttérbe szorul. 10 %-uk egyértelműen veszteséggel élte meg a járványhelyzetet: „hiányzik a napi ritmus”. A válaszadók 6%-a előnynek tekintette a kialakult állapotot: javult a tanuláshoz való viszonyuk, jobban rákényszerültek az önirányított tanulásra.

Az online oktatással kapcsolatban előnyként fogalmazzák meg a térbeli és időbeli rugalmasságot, azt, hogy a programok így visszanezhetők, a részvétel biztonságos.

A legjellemzőbb negatívumok: a közösség és a vita hiánya, az „eltunyulás”, valamint az, hogy a digitális térben szervezett oktatás nem enyhíti körükben az elmagányosodás érzését.

Szerző:

dr. habil. Bajusz Klára egyetemi docens

PTE BTK HFMI

bajusz.klara@pte.hu

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

A digitális pedagógia társadalmi kiegyenlítő szerepe

Beck-Zaja Mónika

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

Kulcsszavak: digitális pedagógia, digitális világ, időskor, digitalizáció, IKT eszközök

Vitathatatlan tény, hogy a világháló 1990-es megjelenése (ekkortól beszélhetünk a globális és nyílt információ-hozzáférés valódi elterjedéséről), és az IKT eszközök elterjedése elemi és visszafordíthatatlan változásokat hoztak a tanítás és a tanulás világában is (Szűts 2020/b). Az alfa generáció számára természetes a digitális világgal való kapcsolat, de a „digitális bevándorlóknak” már nincs ilyen könnyű dolguk.

A digitális pedagógia terminus használata mindennapossá vált a járványhelyzet kialakulásával, bár elméleti hátterét kevesen ismerték.

A digitális pedagógia önmagában nem létező jelenség; folyamatosan, újra meg újra (de)konstruáljuk az informatika, az információs társadalom, a digitális kultúra és gazdaság, de legfőbbképp az internetes kommunikáció és média, illetve a pedagógia egymással számos ponton összefonódó elemeiből.

A digitális pedagógia építőelemei kortól, nemtől, térben, időben és társadalmi osztálytól függetlenül támogatják a tanulók kreativitását; segítenek szélesebb skálán és gyorsabban ismereteket szerezni; hatékonyabb együttműködést alakítanak ki horizontálisan, a társakkal; lehetővé teszik az egymástól való tanulást (Szűts 2020/a). Feltételei a digitális kompetencia, eszközellátottság – hálózati hozzáférés mellett a MOTIVÁCIÓ.

Az időskori sikeres tanulási folyamat a külső és belső motiváció egységének a függvénye, amely a társadalmi integráción túl, az aktív élet fenntartásához és javításához is hozzájárul. Az időskori tanulás leginkább a belső motivációkkal hozható szorosabb kapcsolatba, ekkor már túl minden kényszeren, az idős ember szabadon választhat a témák és tanulási utak között, ami lehetőséget biztosít az élethosszig tartó fejlődésre és a társadalmi integrációra (Bajusz-Jászberényi: 2013, idézi Bene, 2017).

„Az időskori aktivitás megtartásának egyik leghatékonyabb eszköze a tanulás” (Bene 2017:3).

A digitális tudás jelentősége széles spektrumú időskorban is.

Az egészségügy digitalizálódása hozzájárul az idős emberek életkörülményeinek és egészségügyi állapotának javításához (Bene és szerzőtársai, 2020).

Az internetes kommunikáció alkalmas a gyors információ áramláson keresztül biztosítani a naprakészséget, a kapcsolattartást, és különböző szociális igényeink kielégítését. Ezáltal csökkenthető a magányosság érzése (Kristóf-Győri 2021:13). Az online ügyintézés, vásárlás, illetve banking szolgáltatásai mellett a széleskörű tájékozódás lehetősége is segíthet abban, hogy az idősek a nyugdíjas évekre nemcsak mentálisan, de pénzügyi értelemben is felkészüljenek.

A digitális tanúlással tehát fenntartható és növelhető a mentális kondíció, amely fontos szerepet játszik a digitális szakadék elmosódásában és ezáltal biztosítja az időskorúak „virtuális” mobilitását.

Ugyanakkor a digitális készségek mellett a rugalmasság, az autonómia és a problémakezelés kompetenciája is hozzájárul az idősek jövőbeli hatékony munkavégzéséhez, így társadalmi integrációjukhoz.

A digitális pedagógia hidat teremthet a generációk, a társadalmi osztályok között, a „tudás” bárki számára elérhetővé válhat, azonban időskorban a sikeres tanulási folyamat feltétele mindenekelőtt a MOTIVÁCIÓ.

Irodalom

Bajusz, K., & Jászberényi, J. (2013). Az időskori tanulásról, *Kultúra és közösség*, IV. évfolyam 2013/III. szám pp. 59-66.

Bene, Á. (2017). Idősoktatás felsőfokon. *Magyar Gerontológia*, 9(33), pp. 49-70. <https://doi.org/10.47225/MG/9/33/8128>

Bene, Á., Móré, M., & Zombory, J. (2020). A digitalizáció néhány elemének időseket érintő hatásai - Karantén előtti helyzetkép. *Magyar Gerontológia*, 12(39), pp. 29–51. <https://doi.org/10.47225/mg/12/39/9328>

Kristóf, Z. & Győri, A. (2021). Az idősök és az infokommunikációs technológiák elsődleges vonatkozásai. In: Gerontológia, 2021, 13. (40), p. 138-160.
<https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia/article/view/10814>

Szűts, Z. (2020/a). A digitális pedagógia elmélete. Akadémiai K., Bp

Szűts, Z. (2020/b). A digitális pedagógia egységes elméleti kerete és alkalmazása a tanítás és tanulás folyamatában. Doktori Disszertáció. Eger

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Természetjárás és időskor: nagyváradi idősokkal foglalkozó szervezetek jó gyakorlatai

Belényi Emese Hajnalka¹, Kondor Erzsébet²

¹Partiumi Keresztény Egyetem

²CE Szövetség Nagyvárad Granny program

Kulcsszavak: aktív időskor, életminőség, természetjárás, idősokkal foglalkozó szervezetek, jó gyakorlatok

Az időskorúakkal foglalkozó szervezeteknek nemcsak a megfogalmazott igények szerint, hanem a rendelkezésükre álló erőforrásaik tükrében is dönteniük kell arról, hogy milyen tevékenységek, foglalkozások megvalósítására nyílik leginkább lehetőségük. Mindazonáltal fontolgatniuk kell azt is, hogy mi az, ami igazán hatékony. A bemutatásra kerülő kutatásba olyan nagyváradi, idősokkal foglalkozó szervezeteket válogattunk be, amelyek különös hangsúlyt fektetnek arra, hogy az általuk ellátott időskorúak minél többet lehessenek kirándulóhelyeken, erdőkben, természeti környezetben. A vizsgálat célja az ilyen típusú programok hatásának feltárása.

Módszerek

A kutatás körébe két nagyváradi idősellátó intézmény (CE Szövetség Granny Programja és Szent Erzsébet Idősek Otthona) által megvalósított természetjáró programot vontuk be, amelyben összesen 45 idős személy vett részt. A kezdeményezés 2018-ban indult, 3 napos pilot táborral (13 személlyel), ezt követte a 2019-ben megszervezett egy hetes teszt-tábor (16 személlyel), majd a 2021-ben és 2022-ben 37 személy részvételével zajló egy hetes táborok. A

kutatás során az intézményvezetőkkel készített 2 strukturált interjú során gyűjtöttünk információkat a programról, továbbá 10 félig strukturált interjút készítettünk a természetjáró programokban részt vett időskorúakkal. Az adatok kiértékelése egy általunk kidolgozott szempontrendszer alapján történt.

Eredmények

Eredményeink rávilágítottak a természetjáró tevékenységek magasabb szintű életminőséget eredményező, az idősödés folyamatának derűsebb elfogadását elősegítő pozitív hatásaira. Az intézményvezetők a kezdeményezés innovatív jellegét emelték ki, a kezdet bizonytalanságára, az útkeresés gondjaira reflektáltak, jövőbe tekintő tanulságként pedig a speciális szakemberek bevonásának szerepét, az időskorúak körében megvalósuló közösségépítési folyamatok fontosságát hangsúlyozták.

A megkérdezett időskorúak tapasztalatai alapján a természetjáró program hozzáadott értéke életükhöz három fő irányban körvonalazódott: kitörési pontot jelent magányosságuk létállapotából, megerősíti társadalmi hasznosságérzetüket, és az aktívvá válás révén megkönnyíti önfogadásukat.

A természetjárás tehát sokoldalú szerepet hivatott betölteni az idős emberek életében, ezért az idős személyeket ellátó, velük foglalkozó intézményeknek következetesen be kellene építeniük szolgáltatásaikba a természetközelségben megvalósított, a biokörnyezet felfedezésével járó, szakmai tudatossággal megtervezett programokat.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Aktív élet társaságban Az időskori tanulás pozitívumai

Dr. Bene Ágnes

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Kulcsszavak: társas támasz, tanulás, tanulás szeretete, pozitív idősödés, időskori aktivitás

Az időskori aktivitás összetett kérdés, ugyanakkor mindannyian könnyen meghozzuk az ítéletet egy idős személyről, arról, hogy ő aktív vagy sem.

Úgy tűnik, időskorban sokkal inkább összefügg egymással a fizikai, a szellemi és a társas aktivitás. Az egészséges étkezés és fizikai aktivitás adja az erőt a szellemi aktivitáshoz, és a szellemi aktivitás és belátás vezethet a fizikai aktivitáshoz és egészséges táplálkozáshoz. Mindkét terület katalizátora a társas aktivitás, mert a közösségi aktivitás, a társas kapcsolatok fenntartása az egyik legfontosabb prediktora a pozitív idősödésnek.

Az időskor szellemi szabadsága ad lehetőséget arra, hogy az aktív munkaerőpiaci éveket hátrahagyva azzal foglalkozzon az ember, amivel valóban szeretne. Régi intellektuális kíváncsiságát elégítheti ki azzal, ha új témákba merül bele, elvégez egy tanfolyamot, vagy egy számára kedves témát művelők közösségéhez csatlakozik.

Napjainkban egyre több lehetőség nyílik egy idős személy számára a tanulásra.

A pozitív pszichológia egyik konstruktuma, a fejlődő szemléletmód éppen azt a szemléletmódot írja le, ami a folyamatos tanulással (akár a hibáinkból is), a kihívások keresésével a kíváncsisággal és az élvezetek erőfeszítések kifejtésével jellemezhető.

Az időskori tanulás terepe lehet a formális és az informális oktatás, történhet személyesen és online formában is.

A hagyományos nappali klubok, a nyugdíjas klubok szinte minden településtípusban elérhetőek ma Magyarországon. A két legnagyobb klub hálózat a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége és a Magyar Nyugdíjasok Egyesületének Országos Szövetsége tagjai hétről hétre élvezhetik mind az aktív társasági életet, mind pedig a tanulás pozitívumait. Ezekbe a klubokba gyakran hívnak vendég előadókat, rendeznek szellemi vetélkedőket, sokan tanulmányi kirándulásokat is szerveznek.

Az Időszakadémiák általában az egyetemvárosokban és képzési helyeiken érhetőek el az 55+-os szenior hallgatóknak. Tudományos és tudománynépszerűsítő előadások, szemináriumok vannak a kínálatban.

Mindkét szervezeti formában személyesen is élvezhetik a közösség támogató erejét a résztvevők.

A nyugdíjas klubok számára kihívást jelent a „fiatalok” (friss nyugdíjasok) bevonása. Az Időszakadémiák számára inkább a forrásszerzés és a szervezési feladatok okozhatnak nehézséget. A legnagyobb nehézséget minden szervezetnek az egyedülálló idős személyek elérése jelenti. Ők azok, akik izolálódásukkal egyre kevésbé tudják pozitívan megélni idős éveiket.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Tehetséggondozás egy életen át – A képzőművészeti alkotó tevékenység és a tehetséggondozás szerepe időskorban

Ferwagner Anna

Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola, PhD hallgató

Kulcsszavak: tehetség, tehetséggondozás, képzőművészet, időskor

Napjainkban a tehetséggondozás kiemelt területnek tekinthető mind a pszichológia, mind pedig a pedagógia berkeiben. Rendkívül fontos a kiemelkedő képességek mielőbbi felismerése és kibontakozásának elősegítése, így ezen területek célcsoportjai elsősorban a gyermekek és fiatalok, ugyanakkor még időskorban sincs későn a szunnyadó tehetség kibontakoztatásának.

Erikson (1985) pszichoszociális fejlődésmélete szerint a *fejlődés egész életen át* tartó folyamat, s az időskor ennek a legutolsó szakasza. Ugyancsak az élethosszig tartó fejlődés mellett szól az aktív, a sikeres vagy a pozitív idősödés modellje is (Baltes, Smith és Staudinger, 2000; Jászberényi, 2020; Oláh, 2019), amelyek szerint a visszafordíthatatlan biológiai változások és az időskori veszteségek mellett is fontos az aktivitás megőrzése, a testi és mentális egészség megőrzése, a társadalomba bevonódás, a bensőséges családi és baráti kapcsolatok ápolása, az új erőforrások kialakításának képessége, rugalmasság, pozitív életszemlélet, a motiváció és kíváncsiság fenntartása, az áramlat-élmény átélésére való képesség és a személyes fejlődés lehetősége.

A kiemelkedő képességek, a *tehetség megítélése* koronként igen eltérőnek mutatkozott. Kezdetben emberfeletti, isteni erőknél tulajdonították, értéknek tekintették rá. Az utóbbi időben a tehetség meghatározása és a tehetségek felkutatása és a tehetséggondozás területén jelentős változások mentek végbe. Kiszélesedett a fejlesztésbe bevontak köre, a kivételes

teljesítményt nyújtóktól a minél szélesebb körre vonatkozó tehetséggondozás felé. Az életkor tekintetében szintén megfigyelhető a kiszélesedés, hiszen már nemcsak a fiatal tehetségek felkutatása és fejlesztése a cél, hanem a felnőttkorú, sőt akár az idősebb tehetségeké is. (Balogh és Révész, 2020; Pásku, 2005)

A *tehetség* fogalmának meghatározására számos definíció és modell látott már napvilágot, mint például Renzulli „háromkörös modellje”, ennek átdolgozott változata, a Mönks-Renzulli modell, vagy Sternberg WICS-modellje, azonban egyetlen definíció sem képes magába foglalni, összesűríteni mindazt, amit a tehetség alá tartozónak vélünk. Czeizel Endre (2004) „*4*2+1 faktoros talentum modelljében*” megjelennek örökletes belső tulajdonságok (*specifikus szellemi képességek, általános értelmesség, kreativitás, motiváció*), és külső feltételek (család, iskola, kortárs csoportok, általános társadalmi környezet), valamint mindezek az ún. *sorsfaktor*, vagyis az a tény, hogy a tehetség megnyilvánulásához alkotásra képesen kell élni. Eszerint a biológiai sors (pl. korai halál, fogyatékoság, betegségek), az önsorsrontás (pl. életmód, szenvedélybetegségek) és a társadalmi sors (pl. szegénység, rossz iskolázottság, háború) alapvetően befolyásolják a tehetség megmutatkozásának esélyeit, hozzájárulhatnak a tehetségvesztéshez.

A *képzőművészeti tehetségek azonosítását és a tehetség kibontakozását* számos tényező *nehezíti*. Gyermekkorban a család anyagi lehetőségei, művészetek iránti érdeklődésének hiánya, a pedagógus felkészületlensége, a pedagógus és a szülők közötti kommunikáció hiánya akadályozhatja a tehetség megmutatkozását. Fiatal felnőttkorban a munka világába lépés, a karrier, a nemi szerepek betöltése, családalapítás, a szükséges anyagi források hiánya gátolhatja a képzőművészetekkel való magasabb szintű foglalkozást. Időskorban szintén megváltozhat a családi struktúra, a saját gyermek támogatása, az unokák gondozása és a még életben lévő szülők ápolásán jelentős erőforrásokat és időt von el. A rossz anyagi helyzet és az egészségi állapot változása, a látás romlása és végtagok remegése szintén akadályozhatja az idős embereket a képzőművészeti alkotásban. Magyarországon az 1948-1989 közötti időszakban elhanyagolt tehetséggondozás ugyancsak csökkentette az esélyét annak, hogy a mostanság idős emberek fiatalkori tehetsége megmutatkozhasson (Tóth, 2013; Tóth és Sarka, 2020).

A *képzőművészeti tehetségek kibontakozását számos tényező* ugyanakkor kifejezetten *segíti*. Super (1984) hivatásfejlődés elmélete, *szivárvány modellje* az egész életívet átfogja, amelynek során a személy számos feladattal, szereppel (pl. tanulás, szabadidős tevékenység, munka, háztartás, stb.) találkozhat, s ezen életszerepek eltérő hangsúllyal lehetnek jelen a különböző életszakaszokban (gyermekkortól időskorig). A tehetség az életíven bárhol megmutatkozhat, Mivel az idősödés során egyre kevesebb időt kell a létfenntartáshoz szükséges tevékenységek

végzésével, például munkavégzéssel tölteni, így egyre több idő jut a szabadidős tevékenységek végzésére. Az időskorba lépve sokak életének végre részét képezhetik olyan dolgok, amelyekre életünk korábbi szakaszaiban nem jutott idő vagy nem volt rá lehetőségük (pl. hobbik, kreatív tevékenységek, művészetek). Kedvező esetben lehetőség nyílik az addig szunnyadó tehetség felszínre töréséhez legkésőbb időskorban. Ezt mindenképpen megkönnyíti a biztonságot nyújtó anyagi háttér és a megfelelő egészségi állapot, továbbá a támogató családi háttér, amely elegendő időt hagy az idős ember számára az önmegvalósításra.

Az *alkotótevékenység* számos *pozitív hatással* lehet az idősek életére. A kompetencia érzése büszkeséggel töltheti el az alkotót, sikerélményt élhet át, növelheti önbizalmát. Segíthet kikapcsolódni a hétköznapiakból, örömet és szabadságot adhat, segíthet az énidő megélésében. Az alkotó folyamat motivációt, tudatos jelenlétet és koncentrációt kíván, kihívást jelent és közben az alkotó átélheti az áramlatélményt. Az alkotás folyamata önkifejezés, lehetőséget teremt a belső tartalmak kivetítésére, a művészekben megjelenő vágyak megvalósítására egy fantáziavilág révén, alkalmas lehet az önismeretre is. (Csíkszentmihályi, 2014; Halász, 2006).

Az alkotó tevékenység *hozzájárulhat az idősödés pozitív, értelemfeltöltéséhez*, a nehéz helyzetekkel (például betegség és az abból való felépülés) való megküzdéshez. Újfajta látásmódot ad az élet más területein is, értelemmel tölti el az életet egyrészt az alkotó tevékenység maga (*alkotó érték*), másrészt a műalkotás és a természet csodálata (*élményérték*) révén (Frankl 1996; 2006). Lehetőséget teremthet az érintegritás fejlődésére és az emberi élet utolsó szakaszának örömteli befejezéséhez, a beteljesedés érzéséhez.

Az *alkotó tevékenység* nemcsak az alkotó saját életéhez, személyiségéhez ad többletet, hanem *mások életére is hatással van*. Az idős emberek életkorukból, élettapasztalatukból adódóan a fiatal tehetségektől eltérő szemléletmódot, nézőpontot tudnak mutatni, belső tartalmaik feldolgozása egyedi témavilágot (például elmúlás, halál, magány) mutat meg és visz közelebb a társadalomhoz (Beauvoir, 1972). Ezen kívül saját korosztályukra is hatással lehetnek. Vannak, akik példaképpül szolgálnak kortársaiknak, az idősödés pozitív megélésére ösztönzik őket, míg mások örömet szereznek képeik elajándékozásával vagy épp személyiségük változásával vannak hatással környezetükre.

A *közösségben alkotás* (például festőiskolában) által az időseknek a hétköznapi közegüktől eltérő, alkotó és gondoskodó közegben lehetnek, amely csökkentheti az elzárkózás, magára hagyatottság, elmagányosodás veszélyét és növelheti a valahová tartozás érzését.

Mivel hazánkban a történelmi-politikai háttér miatt az napjainkban időskorúak döntő részének nem adatott meg a bennük szunnyadó tehetség megnyilvánulása és fejlesztése, érdemes lenne az időskori tehetségfeltárás és tehetséggondozás színtereinek részletesebb feltérképezése, a

nyugdíjas klubok bevonása, valamint a tehetséggondozásban érintett szakemberek, a nyugdíjas klubokat üzemeltető önkormányzatok és az idősek közötti párbeszéd mielőbbi megteremtése, valamint az időskori tehetséggondozással foglalkozó szakemberek képzése.

Irodalomjegyzék

Balogh, L., Révész, Gy. (2020): *Tehetségmodellek mint a fejlesztő programok kiindulási alapjai*. In: Szabó Zs. (szerk.): *A tehetség kézikönyve*. Géniusz Könyvtár, Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége

Baltes, P.B., Smith, J., Staudinger, U.M. (2000): Bölcsesség és a sikeres öregedés. In: Czigler I. (szerk.): *Túl a fiatalságon: megismerési folyamatok időskorban*. Akadémiai Kiadó.

Beauvoir, S. de (1972): *Az öregség*. Európa Könyvkiadó.

Csikszentmihályi, M. (2014): *Kreativitás. A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Czeizel, E. (2004): *Sors és tehetség*. Urbis Könyvkiadó, Budapest.

Erikson, E. H. (1985): Az emberi fejlődés nyolc szakasza, In: Szakács F., Kulcsár Zs. (szerk.): *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény II*. Tankönyvkiadó, Budapest. 160-174.

Frankl, V. E. (1996): *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Kötet Kiadó,

Frankl, V. E. (2006): *Értelem és egzisztencia. Előadások és tanulmányok*. Jel Kiadó, Budapest.

Halász, L. (2006): Művészetpszichológia. In: Bagdy E., Klein S. (szerk.): *Alkalmazott pszichológia*. Edge 2000 Kiadó, Budapest. 187-203.

Jászberényi, J. (2020): „Never too late...” *Az időskori pszichológiai és pszichiátriai problémák és a tanulás*. Szerzői kiadás

Oláh, A. (2019): A pozitív öregedés pszichológiai forrásai. *Lege Artis Medicinae*, 29(01-02), 79-87.

Pásku, J. (2005): „Nekem például mihez van tehetségem?” – a pályaaorientáció és a tehetséggondozás kapcsolódási pontjai. *Életpálya-tanácsadás*. 2015. 5, 8-14.

Super, D. E. (1984): Önmegvalósítás munkában és szabadidőben. In Ritoókné - Gillemontné (szerk.): *Pályalélektan szöveggyűjtemény*, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1989

Tóth, L. (2013): *A tehetséggondozás és kutatás története*. Didakt Kiadó, Debrecen

Tóth, L., Sarka, F. (2020): *A hazai tehetségsegítés története, eredményei 1990-ig*. In: Szabó Zs. (szerk.): A tehetség kézikönyve. Géniusz Könyvtár, Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Tevékeny idősor, aktív idősödés

Ferwagner Anna

Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola, PhD hallgató

Kulcsszavak: aktív idősödés, tevékenység, idősödéssel kapcsolatos attitűdök, közösség

Az idősor megélése számos tényezőtől függ és több modell is napvilágot látott már az idősödés megélésének leírására. Az *idősor veszteség modellje* az idősödést negatív folyamatként írja le, veszteségek sorozataként (például munkaerőpiacról való kikerülés, jövedelem csökkenése, társas kapcsolatok csökkenése, közeli barátok és házastárs halála, egészségi állapot megromlása, aktivitás csökkenése). Ezzel szemben az *aktív idősödés* megközelítése szerint bár visszafordíthatatlan biológiai változások zajlanak le idősorban, a pszichés és kapcsolati szükségletek nem változnak. Fontos, hogy az idős emberek minél tovább aktívak maradjanak a társadalomban, lehetőségük legyen szabadon dönteni arról, mivel töltik a szabadidejüket (Brettner és Mucsi, 2013; Hajduska, 2015; Lampek és Rétsági, 2015).

A *sikeres idősödés* az aktív idősödésen túlmutatva már magában hordozza az új erőforrások kialakításának képességét, a rugalmasságot, a pozitív életszemléletet és a fejlődés lehetőségét is. Az *egészséges idősödés* a testi, mentális egészséget, a betegség hiányát, az étellel való elégedettséget és a társas támogatottság meglétét hangsúlyozza. A *pozitív idősödés*-sel a pozitív mentális egészséget, mint virágzást írják le a levertséggel (hervadtsággal) szemben, s ennek komponensei többek között az étellel való elégedettség, értelemkeresés, optimizmus, pozitív érzelmek túlsúlya, személyes növekedés, kompetencia, életcélok, teljesítményöröm, elköteleződés, reziliencia, vitalitás, társas elfogadás, pozitív kapcsolat másokkal, stb. (Baltes, Smith és Staudinger, 2000; Jászberényi, 2020; Oláh, 2019).

Az idősödés megélésével kapcsolatban egy kvalitatív és egy kvantitatív kutatás részeredményei kerülnek bemutatásra.

1. Kutatás

A kutatás (N=85; 65 év feletti; idősotthonokban élők és önálló, független életvitelt folytatók) célja többek között az idős emberek idősödéshez való viszonyának, aktivitásának, közösségi bevonódásának a kvalitatív vizsgálata volt félig strukturált interjúk mentén.

Az eredmények alapján elmondható, hogy a válaszadók döntő többsége kiválóan el tudja magát foglalni napközben, nem unatkozik. Szabadidős tevékenységeik között egyaránt fellelhetők az olyan jellegű passzív tevékenységek, amelyek során az élmények befogadói (pl. olvasás, TV-nézés, mozi, színház, stb.), valamint az olyan jellegű tevékenységek, amelyeknek aktív résztvevői (pl. nyelvtanulás, írás, séta, sport, kirándulások, kertészkedés, önkéntes munka, kreatív tevékenységek végzése), továbbá az egyéb családi, baráti vagy társasági események. Az idősotthonokban élő válaszadóknak ugyanakkor csak a fele jelezte, hogy részt vesz az idősotthonokban szervezett sokrétű programlehetőségeken.

A közösségi életből kivonódás elszigetelődéssel, elmagányosodással járhat. Jongenelis és mtsai. (2004), valamint Choi, Ransom, és Wyllie (2008) idősotthonokban a depresszió rizikótényezőiként azonosították többek között a társadalmi elszigeteltség és magányosság érzését, a tevékenységek hiányát.

A szabadidős tevékenységek választásakor döntő érv volt, hogy az idősek a testi, lelki jóllétük érdekében tartják szükségesnek azt adott tevékenység folytatását, érdekesnek találják az adott tevékenységet, továbbá a tevékenység helyileg közel van vagy könnyen megközelíthető. A többi elérhető programlehetőséget, szabadidős tevékenységet a válaszadók jelentős része azért nem választja, mert egészségi állapotuk nem teszi lehetővé, vagy érdektelen számukra az adott programlehetőség, illetve egyéb elfoglaltságai (például családi vagy munkahelyi elfoglaltsága) nem teszi lehetővé. A válaszadó jelezték, hogy ha lehetőségük lenne rá, szívesen vennének részt utazásokon, kirándulásokon, túrákon, városnézésen, kulturális programokon, sportolnának, táncolnának. Ezek nagyrészt olyan tevékenységek, amelyeken való részvételt az időskorban megromlott egészségi állapot akadályozhatja. Többen említették a táncot, ennek időskorban kiváló alternatívája lehet a senior örömtánc, amely az aktivitás megőrzése mellett hozzájárul a szubjektív jólléthez és a társas támaszhoz (Bene, 2022).

A különféle szervezett programoknak gyakran a nyugdíjasklubok adnak helyet, így ezen programokon a részvétel legtöbbször ingyenes vagy kedvező áron érhető el. Ennek ellenére a

megkérdezettek döntő többsége egyáltalán nem jár nyugdíjasklubba és csak kevesen vesznek részt havi vagy heti rendszerességgel a felkínált programokon. A megkérdezettek többsége egyáltalán nem vagy csak néha jár templomba, istentiszteletre, míg kisebb részük jár heti rendszerességgel.

Kutatásunkban igyekeztünk felmérni azt is, hogy az idős emberek mennyire vonódnak be közösségekbe. A megkérdezettek kb. negyede nem jelölt meg közösséget, ugyanakkor kb. ötöde több közösséghez tartozónak is vallotta magát, leginkább baráti, vallási közösség vagy klub tagjának. Néhányan olyan egyéb közösség aktív tagjának tekintették magukat, mint például az idősotthon lakóinak közössége, párttagság, munkahelyi közösség.

2. Kutatás

A kutatás (N=203; 60 év feletti; önálló, független életvitelt folytatók) célja többek között az idősödéssel kapcsolatos attitűdök kvantitatív vizsgálata volt online és papír alapú kérdőíves felméréssel.

Az idősödés megélésének vizsgálatára az Idősödéssel Kapcsolatos Attitűdök Kérdőívet (AAQ – Attitudes to Ageing Questionnaire, magyar nyelvű validáció: Tróznai és Kullmann, 2007) használtuk, amelynek alszála a *pszichológiai növekedés* alszála (egész életen át tartó fejlődés lehetősége, élet pozitívumai), a *pszichoszociális veszteség* alszála (pszichés és szociális veszteségek, idősödés, mint negatív élmény). A pszichológiai növekedés alszála jól reprezentálja az aktív, pozitív idősödést, míg a pszichoszociális veszteség alszála az idősödés veszteség modelljét.

A kutatás eredményeiből a közösségekben való részvétel és az idősödés megélésének kapcsolata kerül bemutatásra. Legtöbbször a családi közösséget jelölték meg, ezt követi a baráti közösséghez tartozás, kisebb mértékben pedig a kulturális, sport, munkahelyi, klub vagy egyéb közösséghez tartozás. A válaszadók kb. fele csak egyetlen közösséget jelölt meg, míg a többiek több különböző közösséget is megjelölt, amelynek tagjaként tekint magára. Az eredmények alapján minél több közösség aktív tagja valaki, annál nagyobb mértékben éli meg pozitívan az idősödését és ezzel annál kevésbé éli meg veszteségként az idősödését. Azon válaszadók esetében, akik csupán egyetlen közösséget jelöltek meg, közülük kevésbé élik meg veszteségként az idősödésüket azok, akik a családi közösségen kívüli egyéb más közösséghez tartozónak vallják magukat. Ezen kívül pozitívabban élik meg idősödésüket és ezzel együtt kevésbé élik meg veszteségként az idősödésüket azok, akik hívőnek és/vagy vallásosnak tartják magukat. Szintén pozitívabban élik meg idősödésüket azok, akik legalább időnként (évente néhányszor, havi vagy heti rendszerességgel) járnak templomba, istentiszteletre.

A közösséghez tartozás tehát egyszerre segíthet abban, hogy inkább pozitívan és ezzel együtt kevésbé negatívan élje meg valaki az idősödését, segíthet a magányosság leküzdésében, a veszteségek feldolgozásában, azt az érzést adhatja, hogy az illető nincs egyedül, tartozik valahová. Ezen kívül a közösséghez tartozás egyfajta aktivitást is megkíván, az együtt cselekvés, együtt gondolkodás mentén.

Összességében tehát elmondható, hogy jelen kutatás eredményei is megerősítik, hogy az aktív, pozitív idősödés megélésében fontos szerepe van a fizikális és mentális aktivitás megőrzésének, az érdeklődésnek, a közösségi programokba – közösségi életbe történő bevonódásnak és annak, hogy a családon kívüli új emberek, új lehetőségek felé is tudjanak nyitni az idősek.

Irodalom

Baltes, P.B., Smith, J., Staudinger, U.M. (2000): Bölcsesség és a sikeres öregedés. In: Czigler I. (szerk.): *Túl a fiatalságon: megismerési folyamatok időskorban*. Akadémiai Kiadó.

Bene, Á. (2022): Örömmel táncolni - Szenior Örömtánc = Dancing with joy - senior joy Dance. *Recreation*. 12 (1), 16-19.

Brettner, Zs., Mucsi, G. (2013): A szociális munka szerepe az időskorúak fizikai, szellemi és szociálisaktivitásának megőrzésében, In: Kállai J., Kaszás B, Tiringner I. (szerk.): *Az időskorúak egészségpszichológiája*. Medicina Kiadó, Budapest. 119-136.

Choi, N. G., Ransom, S., & Wyllie, R. J. (2008): Depression in older nursing home residents: The influence of nursing home environmental stressors, coping, and acceptance of group and individual therapy. *Aging & Mental Health*, 12(5), 536–547.

Hajduska, M. (2015): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

Jászberényi, J. (2020): „Never too late...” *Az időskori pszichológiai és pszichiátriai problémák és a tanulás*. Szerzői kiadás

Jongenelis, K., Pot, A.M., Eisses, H., Beekman, A.T.F., Kluitert, H., Ribbe, M.W. (2004): Prevalence and risk indicators of depression in elderly nursing home patients: the AGED study. *Journal of Affective Disorders*, Volume 83, Issues 2–3, 135-142.

Lampek, K., Rétsági, E. (2015): *Egészséges idősödés – az egészségfejlesztés lehetőségei időskorban*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Oláh, A. (2019): A pozitív öregedés pszichológiai forrásai. *Lege Artis Medicinae*, 29(01-02), 79-87.

Tróznai, T., Kullmann, L. (2007): Az idős emberek életminőségének és idősődéssel kapcsolatos attitűdjeinek vizsgálata. *Lege Artis Medicinae*, 17(2):137–143.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Újrapcsolódás - Idősek foglalkoztatása természeti környezetben

Egy kvalitatív kutatás eredményei

Horváth Imre¹ – Ládonyi Zsuzsanna²

¹Szentesi Református Idősek Otthona, Szentés

²Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Közszolgálati Kar, Mentálhigiéné Intézet, Budapest

Kulcsszavak: teljes körű ellátás, aktív időskor, jóllét, szociális farmgazdaság, újrapcsolódás

Kutatási kérdések, célkitűzések

A magány enyhítésének egyik lehetséges és komplex útjának felvázolása a célunk. Felhívni a figyelmet a „Vissza a természetbe!” jelszó idősek számára releváns aspektusaira. A védett, az idősek szükségleteihez alkalmazkodó és személyre szabott mezőgazdasági részmunkák alkalmankénti beillesztése a segítő folyamatokba, a Magyarországon kevésbé ismert szociális farmgazdaság gondolatvilágához kapcsolódik. A bentlakásos idősek otthonában élőkkel készített kutatás azt a célt tűzte ki, hogy felmérje a megkérdezettek igényeit, véleményét, viszonyulását a természeti környezetben megvalósuló speciális foglalkoztatás vonatkozásában, amit egy újszerű szolgáltatásformának is tekinthetünk.

Elméleti keret

A gerontológia alaptételeiből kiindulva, az idősek fizikai és mentális állapotának, kapcsolathálózatának jellemzőin túl a környezetpszichológia elméleti és kutatási tapasztalatait használjuk fel az elemzés során. Szeretnénk hangsúlyossá tenni, hogy a kötődési sérülések, és veszteségek feldolgozásának terápiás közege lehet maga a természet, a növények, állatok

irányába újraépülő kapcsolódás. A könnyebben végezhető mezőgazdasági tevékenységek során az idősök hasznosságérzete növekedhet; mindamelllett, hogy a folyamat az aktív idősödést szolgálja, illetve gyermekkori emlékek felidezéséhez járulhat hozzá - az integrált életút feldolgozását is segítheti.

A kutatás módszertana

Feltáró jellegű *kvalitatív* kutatás keretében *félig strukturált, egyéni interjúk* készültek, melyeket a beszélgetések körülményeire, benyomásaira vonatkozó naplófeljegyzések egészítettek ki. A kiértékelés tematikus elemzés segítségével történt.

Az interjúalanyok egy bentlakásos idősök otthonának lakói közül kerültek ki, összesen 12 fő. A különböző szempontok szerint vegyesnek tekinthető a vizsgált csoport: férfiak (2), nők (10), városi (10) és falusi (2) háttérből érkezők, illetve alacsonyabb (5) és magasabb - közép és felsőfokú (7) iskolai végzettségűek. Életkoruk 71-89 év között változott.

Eredmények

Az idősök nagyobbik hányada örömmel fogadta már azt is, hogy ötlet szintjén beszéltünk másféle foglalkozásról. Véleményük szerint pusztán a látvány, a friss levegő, az új ingerekkel teli környezet gyógyítólag hatna a résztvevők közérzetére.

Szinte mindenki szóba hozta, hogy olyan elfoglaltságban szeretne részt venni, ami nem igényel nagy erőfeszítést, nem kell hozzá mélyre hajolni. Legtöbb esetben a virágokkal, zöldség-gyümölcsstermesztéssel kapcsolatos kertészeti munkákat, részfeladatokat, vagy a kisebb állatok gondozását (etetés, itatás) tartották elképzelhetőnek.

A várható hasznok vonatkozásában többek között az emberi értéket emelték ki az interjúalanyok (a társadalom számít az idősekre, megbecsüli a keveset is, amit megtesznek), jobb emberi kapcsolatok alakulhatnak ki.

Értékes információk érkeztek a hasznosságérzés, a közösség, a valahová tartozás terén. A válaszoló idősök ugyanis nem csak önmagukat, hanem az intézményt, de esetenként tágabb környezetüket is meglátták az elképzelésben. Az interjúk jelentős részében volt tapasztalható, hogy az adni akarás vágya az egyik legerősebb motiváló erő.

Elméleti és gyakorlati relevancia

A hazai elszigetelt szociális farmokra irányuló törekvések egyelőre az ismeretlenség homályában működnek. Az idősök, mint célcsoport pedig még nem jelentek meg az itthoni palettán. Szeretnénk a tudományos érdeklődés fókuszába helyezni a szociális

farmgazdaságokat, mint a már Nyugat-Európában elterjedt szolgáltatási formát, s elindítani a hazai gyakorlati szakemberek gondolkodását ebbe az irányba. A megvalósításnak pillanatnyilag a jogszabályi környezet nem kedvez, így szükséges lenne mindenekelőtt a szabályozási kereteket megteremteni, ezért lobbizni. Ezzel párhuzamosan egy interdiszciplináris együttműködést igénylő összefogással, párbeszéddel lehetne segíteni a folyamatokat, bevonva a mezőgazdaság érintett szereplőit az idősügyi szociális szakemberekkel együtt.

A szerzők:

Horváth Imre

Szentesi Református Idősek Otthona, Szentes

segitojobb@gmail.com

Dr. Ládonyi Zsuzsanna

Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Közzolgálati Kar, Mentálhigiéné Intézet, Budapest

ladonyi.zsuzsanna@public.semmelweis-univ.hu

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

A meggyőzés pozitív útjai időskorban

Hujber-Mitru Szilvia, Dr. Balázs Katalin

Debreceni Egyetem, BTK, Pszichológiai Intézet

Kulcsszavak: meggyőzés, meggyőzési stratégiák, pozitív pszichológia, időskor

A társas helyzetek egy részében meggyőzési kísérletek zajlanak. A meggyőzés olyan kommunikációs tevékenység, amelynek célja egy másik személy attitűdjének, véleményének, viszonyulásának kialakítása vagy megváltoztatása egy helyzettel, tárggyal vagy személlyel kapcsolatban, annak érdekében, hogy az a másik fél viselkedését befolyásolja (Chaiken, Wood és Eagly, 1996). A meggyőzés sikeressége számos tényezőtől függ, például attól, hogy az üzenet a viselkedésre ható számos tényező közül melyikre próbál hatni; milyen kommunikációs eszközök, stratégiák kerülnek alkalmazásra; illetve a meggyőző közlés befogadójának sajátosságai is lényegesek: például érintettsége, motivációi, információfeldolgozási sajátosságai.

A meggyőzési technikákat az élet valamennyi területén alkalmazzuk, vezetők, pedagógusok, orvosok, értékesítők, segítő szakember használják nap, mint nap formális és informális közegben egyaránt. Ennek következtében több szaktudomány is foglalkozik a meggyőzési stratégiák feltérképezésével, rendszerezésével és az egyes stratégiák hatásosságával. Számos módszert felvonultat a szociálpszichológiai és kommunikációelméleti szakirodalom (például Falbo, 1977; Marwell és Schmitt, 1967; O’Keefe, 1999; Perloff, 2010).

Az idősekkel folytatott interakciók során elengedhetetlen, hogy a kommunikációt, a meggyőző üzenetet a célcsoport sajátosságaihoz igazítsa a meggyőző fél. Az időskorra általában jellemző

változások és sajátságok ismerete mellett azonban fontos szem előtt tartani, hogy ezen tényezők nem igazak minden idősrre. Ennélfogva az előítéletmentes, ageizmusmentes kommunikációra kell törekedni, valamint az empatikus, erőszakmentes, pozitív kommunikációra, amelynek elsajátítása és alkalmazása minden idősökkel foglalkozó szakember számára kulcsfontosságú (Klevtsova és mtsai, 2011; Pitts és Socha, 2013; Rosenberg, 2003). A pozitív kommunikáció számos a pozitív pszichológiához kötődő jelentős jellegzetességet foglal magába, így pozitív érzéseket, érzelmeket, pozitív tulajdonságokat, erényeket, képességeket, pozitív körülményeket, helyszíneket, közösségeket (Pitts és Socha, 2013). Az ezekre való fókuszálás, kialakításuk, alkalmazásuk és hangsúlyozásuk együttesen, egymáshoz szorosan kapcsolódva adják a pozitív kommunikáció alapjait, amelyek az idős személyeket célzó meggyőző közléseknek is megfelelő bázist adnak.

Így olyan meggyőzési stratégiák kerülnek leginkább kiemelésre és ismertetésre, amelyek az idős személyek gondozóit, ápolóit, a velük kapcsolatba kerülő szakembereket segíthetik abban, hogy indokolt esetben, etikus módon győzhessék meg az idős személyeket, az ő érdekeiket szolgálva, pozitív meggyőző kommunikációt alkalmazva (például Ozga és Ozga, 2019; Swindell, McGuire és Halpern, 2010). Ezen technikák magukba foglalnak mind nonverbális, mind verbális meggyőzési stratégiákat, illetve különböző kommunikációs eszközöket, stílusokat, amelyek tudatosítása és rendszerezése bármely jó szándékú kommunikátor, segítő szakember hatékony segítségére lehet.

Irodalomjegyzék

Chaiken, S., Wood, W., Eagly, A. H. (1996). Principles of persuasion. In E. T. Higgins, A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 702–742). The Guilford Press.

Falbo, T. (1977). Multidimensional scaling of power strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(8), 537–547. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.8.537>

Klevtsova, N. V., Sinitsina, O. E., Voronstsova, L. P., Grekova, T. I., Gaivoronskaya, E. B., Dontsov, V. I. (2011). New positive psychology methods inculcated on the Voronezh Regional Gerontological Centre (VRGC) work. *Medical Scientific Bulletin of Central Chernozemye (Naučno-medicinskij vestnik Central'nogo Černozem'â)*, (44), 87–91.

Marwell, G., Schmitt, D. R. (1967). Dimensions of compliance-gaining behavior: An empirical analysis. *Sociometry*, 30(4), 350–364. <https://doi.org/10.2307/2786181>

- O’Keefe, D. J. (1999). How to handle opposing arguments in persuasive messages: A meta analytic review of the effects of one-sided and two-sided messages. In M. E. Roloff (Ed.), *Communication yearbook* 22 (pp. 209–249). Routledge. <https://doi.org/10.1080/23808985.1999.11678963>
- Ozga, K., Ozga A. (2019). Persuasion in gerontological discourse – Obstacles and strategies in communication with geriatric patients, *Acta Universitatis Lodzianis Folia Litteraria Polonica*, 48(2), 275–302. <https://doi.org/10.18778/1505-9057.48.19>
- Perloff, R. M. (2010). *The dynamics of persuasion. Communication and attitudes in the 21st century*. Routledge.
- Pitts, M. J., Socha, T. J. (2013). *Positive communication in health and wellness*. Peter Lang.
- Rosenberg, M. B (2003). *Nonviolent communication: A language of life* (2nd ed.). Puddledancer.
- Swindell, J. S., McGuire, A. L., Halpern, S. D. (2010). Beneficent persuasion: Techniques and ethical guidelines to improve patients’ decisions. *The Annals of Family Medicine*, 8(3), 260–264. <https://doi.org/10.1370/afm.1118>

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Társas kapcsolathálózatok hatása az idősök komplex egészségi állapotára – egy egészségzociológiai metaanalízis

Jóna György

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Kulcsszavak: társas támasz, protektív hatás, észlelt társas támogatás, összehasonlító elemzés

A tudományos konferencia-előadás során arra keresem a választ egészségzociológiai metaanalízis keretében, hogy az idősök formális és informális társas támogatórendszere (az észlelt társas támogatás) milyen hatást gyakorol az idősök mentális, pszichés és fizikai egészségi állapotára. Az összehasonlító elemzés lehetőséget ad arra, hogy nemzetközi szinten összevethessük a társas támogatórendszerek sajátos, lokális mintáit, komplex hatását, sérülékenységét, esetleges diszfunkcióit és az azokra adott válaszokat.

Módszer

Az előadás tehát egészségzociológiai metaanalízisen alapul, mely nemzetközi, primer és szekunder, kvantitatív és kvalitatív adatbázisokat használ fel. A kvantitatív adatokat rendszerint survey-módszerrel, míg a kvalitatív adatokat félig-strukturált szociológiai interjúkkal gyűjtötték össze. Ugyanakkor, a nyers kvantitatív adatbázist elsősorban korrelációanalízissel, többváltozós regresszió-analízissel, valamint keresztábla-elemzéssel, míg a kvalitatív adatsorokat szociológiai tartalomelemzéssel dolgozták fel.

Eredmények

A rendelkezésre álló statisztikai adatok másodelemzése egyértelműen rávilágít, hogy az idősök támogató kapcsolathálózata szignifikánsan és direkt formában csökkenti a morbiditási,

mortalitási, az öngyilkossági kísérletek és a halállal végződő öngyilkosság rátáit. Továbbá, a társas támogatás nemi bontásban is érdekes képet mutat. Az idős nők több emocionális és kognitív támogatást kapnak és adnak, mint a férfiak, viszont jóval elégedetlenebbek a férfiakkal. Rosengren et al. (1993) rámutat, hogy a nők esetében a társas kapcsolatoknak erősebb egészségvédő funkciója van, mint a férfiaknál; a társas támogatás a nőket jobban védi a stressz káros hatásaitól, mint a férfiakat. Mindkét esetben mérhető tehát a protektív hatás, de a nők körében szignifikánsabb. Pikó (2006) empirikus vizsgálata alátámasztja, hogy a kor előrehaladtával nem nőtt a vérnyomás azon idősebb korosztály körében, akik támogató társas kapcsolathálózattal rendelkeztek. Nutbeam-Muscat (2021) ugyanakkor rámutat, hogy nemcsak a szomatikus, hanem a pszichés és mentális kondíciók továbbfejlesztéséhez is hozzájárul az elfogadó társas támogatóhálózat.

Cassel (1976) magatartás-epidemiológiai szempontból kezdte el vizsgálni, hogy az özvegy idősök egészségi állapotát hogyan befolyásolja a kutyájával, macskájával, ékszerteknőssel vagy tengerimalacával (kiskedvencsel) való együttélése, illetve a velük folytatott interakciók. A szinte már klasszikusnak nevezhető empirikus kutatás eredménye szignifikáns korrelációt mutat a kiskedvencek társas támogatása és a humán egészségi állapot között populáció szinten. Ezt a felmérést további hasonló kutatások követték (Lisa et al. 2015), melyek szerint az özvegy idősök kisállatukkal való kapcsolatának gyógyító, protektív és preventív hatása van a mindennapokban, főként a pszichoszociális problémák feldolgozásában, valamint a stresszhatásokkal való sikeres megküzdésben (coping).

Irodalom

Cassel, J. (1976): The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104. pp. 107-123.

Lisa et al. (2015): The Pet Factor - Companion Animals as a Conduit for Getting to Know People, Friendship Formation and Social Support. *Plos One*,
Elérhető:<https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0122085&type=printable>

Nutbeam D. – Muscat, D. (2021): Health promotion Glossary 2021. *Health Promotion International*, 36. pp. 1578-1598.

Pikó B. (2006): *Orvosi szociológia*. Budapest, Medicina Kiadó.

Rosengren, A. et al. (1993): Stressful life event, social support, and mortality in men born in 1933. *British Medical Journal*, 307: 1102-1105.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Demenciával élők gondozó hozzátartozóinak támogatása online Alzheimer Cafén keresztül

Kocsis Judit Ilona

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Iroda

Kulcsszavak: Alzheimer, Alzheimer Café, online, hozzátartozók támogatása, gondozók támogatása, civil, demencia

Idősödő társadalomban élünk, ahol két folyamat zajlik párhuzamosan: egyrészt öregszik a korfa, vagyis kevesebb gyermek születik, másrészt a javuló egészségügynek köszönhetően emelkedik a várható élettartam, tehát a lakosságon belül a nagyon idősök aránya is növekszik. Ez örömteli folyamat, azonban például a demencia tünetegyüttesének kialakulása éppen a kor előrehaladtával fordul elő gyakrabban – vagyis maga az életkor az egyik legnagyobb rizikótényező. Általánosságban elmondható, hogy a családokban felbukkanó demencia készületlenül éri a hozzátartozókat, jelentős információhiánnyal küzdenek és nem tudják, kihez fordulhatnak segítségért. Az érintetteket nagyrészt otthonukban gondozzák, általában gondozói ismeretek nélkül. Számukra jelentős segítséget nyújt az Alzheimer Café, mely egy olyan alacsony küszöbű civil kezdeményezés, ami bárki számára nyitva áll. Egyik legfontosabb feladata az információnyújtás demenciával kapcsolatban, valamint a támogató közeg megléte, ahol a résztvevők egymást segíthetik és szakszerű tanácsokat kaphatnak. A 2020. márciusában kihirdetett veszélyhelyzet és a korlátozó intézkedések bevezetése azonban ellehetetlenítette az Alzheimer Cafék működését, mivel személyes találkozóra nem volt lehetőség.

A szervezők egy része a gondozó hozzátartozókkal való kapcsolattartás végett innovatív megoldásként az online térbe helyezte át az Alzheimer Cafékat. A megváltozott forma természetesen a célközönséget, a tartalmat és jellegét tekintően is jelentősen módosította a megvalósítást és új, a pandémiás időszakon túlmutató megoldásokra adott alkalmat.

Kutatás

Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy ennek a kezdeményezésnek milyen hatása volt, és mire volt alkalmas ez a segítő forma. Kutatásunk összetett módszertana kérdőívre és interjúkra épült. 6 helyszínt azonosítottunk, ahol kísérlet történt online megvalósításra, ezek közül 5 Alzheimer Caféként, egy pedig önsegítő csoportként működött – azért tartottuk fontosnak mégis beemelni a vizsgálatba, mert egyedül itt tudott megvalósulni a támogató közeg a résztvevők között.

Eredmények

Elmondható, hogy minden esetben a COVID járvány hívta életre az online formát, előzetes tapasztalat, felhasználható minta nem volt. A szervezők többféle formával és platformmal kísérleteztek, legnépszerűbbnek a facebook bizonyult, ahol viszonylag magas nézettségi mutatókat értek el ez egyes adások. A szervezők az interjúk során elmondták, hogy elsősorban saját erőforrásokat alkalmaztak (például helyi TV, médiastúdió), a témafelvetést, szervezést, hirdetést és a lebonyolítást is maguk végezték.

Céljuk az volt, hogy a demenciával élők gondozóinak elszigeteltségét csökkentsék, információval támogassák őket és megőrizzék velük a kapcsolatot.

Az online Alzheimer Cafék témáit négy nagy témakörbe csoportosítottuk, ezek a beteggondozás, az egészséges idősödés, mentálhigiénés tartalom és az ismeretterjesztés. Elmondható, hogy a résztvevők a beteggondozással kapcsolatos tartalmakat keresték a leggyakrabban és ezek voltak a legnézettebbek is.

A résztvevők közül azok, akik aktívan gondoztak demenciával élőket elsősorban információt, gondozási tanácsot vártak, és könnyebbséget jelentett számukra, hogy nem kellett hozzátartozójuk felügyeletéről gondoskodniuk.

A szakemberként kapcsolódók tudásbővítés, tapasztalatcsere és kapcsolati hálójuk bővítése céljából látogatták az alkalmakat.

Mind a szervezők, mind a résztvevők azt jelezték vissza, hogy az online Alzheimer Caféval kapcsolatban leginkább a szociális interakciót hiányolták, még az élő közvetítés sem pótolta a személyes találkozókat. Nehéz volt kérdéseket feltenni, nem volt alkalmas a ventilálásra és korlátja lehetett a hiányzó infrastruktúra. Ugyanakkor olyan helyekre is eljutott, ahol egyébként nem működött ezt megelőzően Alzheimer Café, térben, időben rendkívül rugalmas forma, költséghatékony, és a legtöbb esetben visszanezhető is volt, ami további segítséget jelentett a gondozó családtagoknak - ezért úgy gondoljuk, kiegészítésre hosszútávon is alkalmas lehet a jelenléti alkalmak mellett.

A szerző:

Kocsis Judit Ilona

idősügyi referens, Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Iroda, a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet Idősügyi interaktív életút tanácsadó szakirányú továbbképzés végzett hallgatója.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Demenciához társuló viselkedési és pszichés tünetek enyhítése, emlékfelidezés (reminiscencia) terápia alkalmazása

Kosztáné Hadházi Tünde

DMJV Városi Szociális Szolgálat, Szávay Gyula Utcai Idősek Otthona

Kulcsszavak: demencia, emlékfelidezés, viselkedési tünet, pszichés tünet, reminiscencia

A demencia szindróma fokozódó gyakorisága egyre növekvő terhet jelent globálisan a társadalom számára.

A WHO adatai szerint világszerte mintegy 50 millió ember szenved demenciában. Évente közel 10 millió új esetet regisztrálnak. A 60 éves és idősebb populációban a demencia becsült előfordulási aránya 5-8% között van.

A demencia mindig 2 embert érintő betegség. Az érintetté és az őt közvetlenül gondozó személyé.

A háttérintézményekre, a tehermentesítő szolgáltatásokra és a családi gondozókra nagy nyomás nehezedik a demenciával élők mindennapi gondozása, ellátása folyamán.

Bár a demenciát kiváltó betegségek ma még többnyire nem gyógyíthatók mégis sokat lehet tenni azért, hogy a demenciával érintett és a környezetében élő emberek élete könnyebb legyen.

A legtöbb embernek nincs gyakorlata abban, milyen együtt élni, gondozni a demenciával érintett személyt. Ezért is fontosak azok az ismeretek melyek által megérthetjük a demencia természetét, hogy szélsőségesen terhelő helyzetekben, hogyan uraljuk a stresszhelyzeteket, hogyan fejleszthessük a megküzdési képességünket, hogy minél békésebb együttélést teremtsünk.

A demenciával élő emberek mentális funkcióit, viselkedésváltozásait az agy strukturális és kémiai működésének változása okozza. Működésének minden feladata (gondolkodás, beszéd,

járás, álom, emlékezés és több száz más funkció) annak a függvénye, hogy hogyan kommunikálnak egymással az agysejtek.(Mace, és Rabins, 2019)

A személyiség és viselkedésbeli változások a pszichés tünetek megjelenése mindinkább egyre gyakoribb lesz a betegség előrehaladtával. Helytelen gondozói hozzáállással még jobban ronthatunk a helyzeten.

Drámai változások is bekövetkezhetnek, amikor a kedves emberből követelőző lesz, energikus személy apáthiássá válhat, vagy a nyugós ember szerethetővé válik. Néha követelőzőek, bátortalanok vagy lehangoltak lesznek, vagy arról, aki régebben nyugodt volt, kiderül, hogy most minden apróság felbosszantja.

A tünetek a jelenségek a reakciók igen sokszínűek lehetnek. Minden ember, minden gondozó és család különbözik a másiktól, lehet, hogy a létező problémák felével sem találkozunk, mert befolyásolja a demenciával élő személyisége, alapbetegsége, bármilyen más környezeti tényezők és egyéb pszichés hatások. Az ápolási – gondozási szemlélet mérhetetlen rugalmasságot kíván ahol soha nincsenek kőbe vésett szabályok

A kihívást jelentő pszichés epizódoknak mindig vannak előjelei. Fontos, hogy ezekkel tisztában legyünk, tudjunk olvasni a jelekből, ismerjük fel a nyugtalanság előidéző tényezőit, hogy megakadályozzuk a kibontakozó katasztrófareakciót.

Ilyen előjelek lehetnek: A beteg feszült, nyugtalan, ide-oda járkál, megemeli a hangját, kérdéseinkre udvariatlan választ ad, arcon és végtagokon az izomfeszülés jelei mutatkoznak. Fontos tisztában lenni az agresszióval a kihívást jelentő viselkedésnek az okaival. A beteg képes érzelmileg átélni de nem képes az azonosításra, hogy érthető módon kommunikálja a környezete felé.

Ha tudjuk azonosítani a kiváltó okot a feszültség forrását akkor már a megelőzéséért is sokat tehetünk. Kardinális tudnivaló, hogy a gondozás szempontjából a kihívást jelentő viselkedéseket hogyan előzhetjük meg.

Például a rendszeres fizikai aktivitás jelentősen csökkenti az agresszió kialakulását, valamint, ha a szükséglet kielégítések pontosak és tervezettek. A megfelelő és folyamatos kommunikációnak nagy jelentősége van. Folyamatosan magyarázzuk el mit csinálunk épp és mi fog következni, egyszerre csak egy dolgot csináljunk az ismert rutin szerint, csak olyan feladatot adjunk a beteg számára, ami nem okoz kudarcélményt, fontos a változatlan napi rutin és nyugodt környezeti biztosítása. Színes palettán mozgó foglalkoztatás, programok, ügyességi játékok, séta, zenehallgatás segít a megelőzésben.

Reminiszcencia tréning

A reminiszcencia tréning azaz a kellemes emlékek módszeres felelevenítését is lehet alkalmazni a beteg figyelmének elterelésére, és közérzetének javítására. A boldog múltat idéző pozitív emlékművet próbáljuk különféle kérdésekkel előhívni.

Ha megismerjük a beteg életútját könnyebben felidézhetjük életének azon időszakát, amit boldogságban töltött el. Erről szívesen mesélnek, ezáltal megteremthető az a biztonságérzet, amitől hamar kizökken a feszültségre okot adó szituációból és megnyugszik. Pl egy kedvenc zene, egy tevékenység, relaxációs autogén tréning (egy történet során visszaemlékezés). Ha a mindennapi rutinjukba beépítjük ezeket a módszert nagyobb valószínűséggel kerülhetők el az érzelmi-hangulati feszült állapotok.

Egyénileg és csoportban is végezhető. Kellemes emlékeket elevenítsünk fel fényképek nézegetésével. A csoporttagok saját vagy családi fotóik alapján próbáljanak visszaemlékezni 1-1 múltbéli eseményre, ismerősökre, mutassák meg a társaiknak a képeket és meséljenek róluk (ki látható a képen, hol vannak, milyen eseményt rögzít, mikor történt az esemény, stb.). Idősek klubjában, otthonokban, az ott átélt közösségi életről készült képeket is kiválóan lehet elemezgetni.

Ez a módszer közösségépítő, csoportkohéziót erősítő jelenséggel is bír, egymást kölcsönösen megismerik, ill. könnyebben találnak így beszélgetésre alkalmas témát a résztvevők. Ezzel is elősegíthető a csoporttagok egymás közötti kommunikációja, beszédmegtartás, kapcsolatépítés, szocializáció. Minél jobban ismerik az idősek egymás múltját és küzdelmeit annál nagyobb toleranciával viseltetnek egymás iránt, kisebb esély adódik a személyes konfrontációra.

Léteznek olyan technikai fogások, amelyek tompíthatják a már kialakult katasztrófareakciót. Különösen fontos a validációs technika és a megfelelő kommunikáció alkalmazásának ismerete. Naomi Feil nevéhez fűződő validációs technika lényege, hogy ahelyett, hogy a beteget kapcsolnánk a mi általunk ítélt valósághoz inkább mi próbálunk behelyezkedni az általa valóságnak megélt világba. A validáció elsődleges célja a beteg belső békéjének megteremtése (Feil és Klerk-Rubin, 2012).

Megfelelő, széles ismeretek birtokában képesek leszünk arra, hogy a demenciával érintett a lehetőségekhez képest a lehető legjobban érezze magát. A szellemileg leépült idősekkel való együttélés művésztévé válhatunk. Mert mindez speciális tudást, különleges nyelvezetet,

beszédmodort, magatartást, rögtönzött pozitív hozzáállást, jó humorérzékkel, kreativitást kíván. S mindezen tudás alkalmazója joggal érezheti magát ezen szakterület „tudományos munkatársának”.

„A demenciával élők gondozása rengeteg felemelő és boldog pillanatot is tartogathat. Ha jól végezzük. Több pozitívumot eredményezhet az érintett és a gondozója számára, mint küszködést vagy szomorúságot” (Juhász, 2018:12).

Irodalomjegyzék

Juhász, Á. (2018). Demencia szakápolás. Érezni: Érteni. Tudni. Balassi kiadó

Feil, N., & de Klerk-Rubin, V. (2012). The Validation Breakthrough: Simple Techniques for Communicating with People with Alzheimer's and Other Dementias. Health Professions Press

Nancy L. Mace, N.L., & Rabins, P.V. (2019). A 36 órás nap - Családi útmutató Alzheimer-betegséggel, és más demencia típusú megbetegedéssel, valamint memóriavesztéssel küzdők gondozásához. Oriold és Társai

A szerző:

Kosztáné Hadházi Tünde, osztályvezető/ szociális munkatárs, DMJV Városi Szociális Szolgálat, Szávay Gyula Utcai Idősek Otthona,
(4030 Debrecen , Szávay Gyula utca 55/F)

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Az idősödés támogatása pozitív pszichológiai szemléleti keretben és eszközökkel

Kun Ágota

BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék

Kulcsszavak: pozitív pszichológia, pozitív idősödés, pozitív pszichológiai intervenciók

A klasszikus szakirodalmi, de a hétköznapi megközelítésben is, az idősödést leginkább a hanyatlással, a különböző készségek, képességek, kapacitások romlásával, a mentális diszfunkciók megjelenésével, a fokozódó inaktivitással, a kapcsolatok beszűkülésével és hasonló, sokkal inkább negatív jellemzőkkel hozzuk összefüggésbe. Úgy gondolkodunk az idősödésről, az öregedésről, mint ha ez egy feltétlenül kedvezőtlen, csak rosszat hozó és elkerülhetetlen – ugyanakkor leginkább passzívan elfogadandó – állapotromlás lenne testi, mentális és pszichés szinten egyaránt. Az előadásban a pozitív pszichológiai szemlélet által kínált újraértelmezést helyezzük a középpontba, rámutatva arra, hogy az élet második fele nem feltétlenül a hanyatlásról, a mentális problémákról, az elégedetlenségről vagy keserűségről, hanem a kiteljesedés, a boldogság, az új potenciálok és erősségek felfedezéséről, kiaknázásáról, új célokról és a valóban teljes élet megéléséről is szólhat. Min múlik, hogy ez így legyen? Hogyan tudjuk ezt támogatni a pozitív pszichológia eszközeivel? Az előadás során nem öregedés elleni tippekről lesz szó, hanem arról, hogy hogyan lehet a későbbi életkorban a lelki-mentális egészséget előmozdítani annak érdekében, hogy önmagunkat és életünket ebben az életszakaszban is pozitív előjelű teljességgel éljük meg. A hangsúly pedig a hogyanon lesz, így az ehhez kapcsolódó ismereteket és egy lehetséges, intervenciók eszköztárt mutatunk be az előadás során.

A szerző egyetemi adjunktus, munka és szervezet szakpszichológus a BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék-en.

A szerző:

Dr. habil Kun Ágota

BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Családi gondozók izolációjának veszélye – a gondozásból fakadó megterheltség kapcsolati dimenziói

Leleszi-Tróbert Anett Mária^{1,2}, Bagyura Márton^{2,3}, Széman Zsuzsa^{1,2}

¹, Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet;

², MTA Poszt-COVID jelenségek kutatására irányuló nagy kockázatú pályázati támogatás;

³, Társadalomtudományi Kutatóközpont

Kulcsszavak: családi gondozók (family carers), megterheltség (burden), izoláció, családi és baráti kapcsolatok, támogatottság

A kutatás elméleti háttere, relevanciája

Előregedő társadalmunkban az ellátórendszerek fokozódó terheltsége miatt erősödik a családtagok gondozási szerepe. Az idősgondozást végző családtagok (családi gondozók) helyzetét nemzetközi szinten évtizedek óta vizsgálják. A gondozás jelentős megterhelődést (burden) okoz, amely számos tényezővel összefüggő, komplex jelenség (Liu - Heffernan – Tan, 2020). Káros fizikai és pszichés hatásokkal járhat, pl. csökkenő ellenálló képesség, izoláció, fizikai és pszichés kimerültség (Ducharme - Lebel – Bergman, 2001). Bár a családi gondozók száma jelentős hazánkban (500 ezer főre becsülik, Gyarmati, 2019), kevés rájuk vonatkozó vizsgálat zajlott (pl. Jeneiné Rubovszky, 2017, Patyán, 2018). 2018-as adatfelvételünk jelentős gondozási terheket igazolt (Tróbert - Széman, 2019). A COVID-19 idején a kutatást folytatva (Tróbert – Bagyura - Széman, 2020) a pandémia negatív hatását tapasztaltuk a gondozási folyamatban.

Célok

2022-es kutatásunk célja kettős:

1. a gondozásból fakadó megterheltség és a munkahelyi, professzionális munkavégzés kapcsolatának korábbi kutatásainkra épülő vizsgálata, különös tekintettel a COVID-19 miatt fellépő új kihívásokra.

2. A családi gondozók munkaerőpiaci részvételének elemzése.

Előadásunk fókuszában a gondozásból fakadó megterheltségnek és a gondozói szerepnek a kapcsolatokban megmutatkozó lehetséges negatív hatásai állnak.

Módszerek

Kevert módszertant – kvantitatív (kérdőív) és kvalitatív (mélyinterjú, fókuszcsoport, desk research) vizsgálatokat alkalmaztunk.

Eredmények

Az előadás során a gondozók megterheltségét a kapcsolati dimenziók mentén mutatjuk be, a következő szempontok tükrében (támaszkodva a 2018-ban, 2020-ban és 2022-ben végzett online kérdőíves adatfelvételek eredményeire is): az objektív gondozási terhek hatása a fizikai és érzelmi jóllétre, a gondozási feladat hatása a párkapcsolatra, családi és baráti kapcsolatokra, a gondozás és a munka összehangolásának nehézségei, támogatottság a családi gondozói szerepkörben.

Irodalomjegyzék

Ducharme F. - Lebel P. - Bergman H. (2001) Vieillesse et soins, l'urgence d'offrir des services de santé intégrés aux familles du XXI^e siècle. Ruptures, revue transdisciplinaire en santé, 8:110–121.

Gyarmati A. (2019) Idősödés, idősellátás Magyarországon. Helyzetkép és problémák. <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/budapest/15410.pdf>

Liu Z. - Heffernan C. - Tan J. (2020) Caregiver burden: A concept analysis. Int J Nurs Sciences, 7: 438–445.

Patyán L. (2018) A professzionális és családi gondozók viszonyrendszere az idősök otthoni gondozásában. Doktori disszertáció, ELTE. <https://edit.elte.hu/xmlui/static/pdf-viewer/external/pdfjs2.1.266dist/web/viewer.html?file=https://edit.elte.hu/xmlui/bitstream/handle/10831/41597/Disszert%20a1ci%20b3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jeneiné Rubovszki Cs. (2017) Az idősgondozás megoldatlanságának áldozatai. A gondozó családtagok helyzete a mai Magyarországon. Doktori disszertáció, ELTE.

https://edit.elte.hu/xmlui/bitstream/handle/10831/37201/Rubovszky_Csilla_Doktori_%C3%A9rtekez%C3%A9s.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tróbert A.M. – Széman Zs. (2019) Idősgondozás az ellátórendszeren kívül: Családi gondozók kihívásai, MAGYAR GERONTOLÓGIA 11: 37, 2-28.

Tróbert A. M. – Bagyura M. – Széman Zs. (2020) Idős hozzátartozót gondozó családtagok megterheltsége a COVID-19 idején, In: Kristóf, Luca; Megyesi, Boldizsár (szerk.) A szociológia egy sikeres évszázad előtt? : A Társadalomtudományi Kutatóközpont Szociológiai Intézetének konferenciája 2020. október 8-9. Absztraktok. Budapest, Magyarország: Társadalomtudományi Kutatóközpont, 64. http://real.mtak.hu/116124/1/szockonf_absztr_kiad.pdf

A szerzők:

Leleszi-Tróbert Anett Mária

Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet;

MTA Poszt-COVID jelenségek kutatására irányuló nagy kockázatú pályázati támogatás;

trobert.anett@public.semmelweis-univ.hu

Bagyura Márton

MTA Poszt-COVID jelenségek kutatására irányuló nagy kockázatú pályázati támogatás;

Társadalomtudományi Kutatóközpont

bagyura.marton@tk.hu

Széman Zsuzsa

Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet;

MTA Poszt-COVID jelenségek kutatására irányuló nagy kockázatú pályázati támogatás;

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

ÁPOLÁSI LEHETŐSÉGEK AZ IDŐSKORI ESÉSEK MEGELŐZÉSÉBEN A SZOCIÁLIS INTÉZMÉNYEKBEN

Libová Ľubica, Kollárová Lívia, Bednáriková Miriam

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava; FZaSP sv. Ladislava,
Nové Zámky

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1107-573X>

Kulcsszavak: idősek. esések. ápolási ellátás. megelőzés. szociális szolgáltatások

Cél

Előadásunk célja, hogy bemutassa az ápolás lehetőségeit az időskori esések megelőzésében a szociális ellátó intézményekben, rámutatva az ápolási védelemre, biztonságra és vészhelyzetekre, valamint az ápolók feladataira és a prevencióra az idősek esése elleni védelem terén. Elsősorban a kockázati tényezőkre és az időskorúak esései esetén az ápolói beavatkozásokra fókuszálunk.

Módszer

A kutatási cél eléréséhez kvantitatív módszert alkalmaztunk. Feltérképeztük a szociális ellátó intézményekben előforduló rendkívüli eseményeket (időskori esések), valamint az eséssel járó helyzetek megelőzésével és megoldásával kapcsolatos tevékenységeket. A 102 válaszadó – szociális intézményben élő idősekre vonatkozó adatokat kérdőíves módszerrel gyűjtöttük. Az adatfelvétel az egészségügyi intézmény etikai bizottságának jóváhagyásával és a válaszadók hozzájárulásával történt. A kutatást 2019 februárja és 2019 szeptembere között végeztük. Az eredményeket MS Office Word 2018 és MS Office Excel 2018 számítógépes programmal dolgoztuk fel.

Eredmények

Kutatásunk eredménye egy átfogó kép a résztvevő szociális intézményekben előforduló esésekről, a megkérdezettek esésekkel kapcsolatos ismereteiről, valamint az esések megelőzéséről.

Következtetés

A kvantitatív feltárás segítségével összefoglaltuk a kutatási kérdésekre adott válaszokat. A kapott adatok alapján összeállítottunk egy áttekintést az esésmegelőzés területén felmerülő igényekről és hiányosságokról a szociális intézményekben. Az eredmények feldolgozása és elemzése során olyan információkat kaptunk, amelyek a helyzet javítását célzó kezdeményezésekhez vezetnek az esések megelőzésével kapcsolatban.

Összességében elmondható, hogy leggyakrabban az óvatossággal, a védekezéssel, biztonsággal és megelőzéssel kapcsolatos hiányosságokkal talákoztunk az időskori esésekkel kapcsolatban. A kutatási eredményeink alapján konkrét javaslatokat fogalmaztunk meg, amelyek bevezetése (biztosítása) elősegítheti a hatékonyabb megelőzést a szociális intézményekben élő idősök eséseinek csökkentése érdekében:

- a helyiségekben eltávolítani az összes szőnyeget, amely nincs szilárdan a padlóhoz rögzítve;
- a rövid elektromos vezetékeket elrejtetni (pl. díszlécekben);
- gondoskodni a megfelelő világításról;
- minden helyiségben elhelyezni jelzőberendezést;
- az idősök számára orvosi segédeszközöket biztosítani és elmagyarázni a helyes használatukat; padlómosáskor csúszásgátló hirdetőtáblát kihelyezni;
- az instabil bútorokat eltávolítani és kicserélni stabil bútorokra, hogy kapaszkodóként szolgálhassanak a klienseknek.

Levelezési cím:

doc. PhDr. Ľubica Libová PhD., MPH

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, n.o. Bratislava; FZaSP sv. Ladislava, ul. Slovenská 11 940 52 Nové Zámky, Slovenská republika

+421 903169357

lubica.libova@gmail.com

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

„Ezt egy életen át kell játszani...” A sport, mint élethosszig tartó örömforrás

Dr. habil. Mayer Krisztina

Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

Kulcsszavak: sport, örömforrás, idős hölgyek, időskori sport, sportmotiváció

Célkitűzés

Jelen kutatás célja feltárni a hatvan év feletti hölgyek sportmotivációját, bemutatni, hogy miért vállalják az erőfeszítéseket és milyen tényezők játszanak szerepet abban, hogy kitartóan és fáradhatatlanul edzenek.

Elméleti keretek

A rekreációs sporttevékenység nem csak a fiatalok örömszerző és egészségmegőrző lehetősége. „A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.” A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció része (Fritz, 2019, 29. o.). A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi problémára kínál megoldást (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az osteoporozis kialakulásának esélye is (Csinády, 2019). A fizikai aktivitás jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre is (Csinády, 2019; Tóth, 2021). A testmozgás az egész testben fokozza a vérkeringést, így az agyban is, amely segíti a szellemi frissességet és a gondolkodást (Fritz, 2011). A rendszeres sporttevékenység további kedvező hatása, hogy az egyensúly és a koordináció javításával védettebb lesz az idős ember az elesésekkel szemben (Holló et al., 2020). Korábbi tanulmányok

alapján azt mondhatjuk, hogy az idősök számára fontos sportmotivációs tényező az egészség fenntartása (Caglar et al., 2009; Dacey - Baltzell - Zaichkowsky, 2008). A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzések célja lehet továbbá a szellemi felüdülés és a mentális egészségvédelem is (Fritz, 2019). A testedzés segít a stresszel való megküzdésben, valamint csökkenti a szorongást a testkép jobb megítélésének köszönhetően (Boros – Kalmárné Rimoczi, 2011). A sportmozgás fokozza a jóllét-érzést is. A jóllét-érzés fokozásához nagyjából járul hozzá a társakkal, közösségben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019). A sporttevékenység az élet számos szegmensére pozitív hatást gyakorol. Akik életük során megtapasztalták a sport kedvező hatásait, azok nagyobb valószínűséggel folytatják azt idős korukban is (Fritz, 2011).

Minta és módszerek

Miskolc két nagy és népszerű sport- és edzőtermében készítettem félig strukturált interjúkat. Az egyik sportlétesítményben tartanak kimondottan „idősök tornája” elnevezésű foglalkozást hetente két alkalommal, amit én is meglátogattam és a vendégekkel az edzés végén beszélgettem személyesen.

A vizsgálati minta 15 nőből állt, átlagos életkoruk 69 év. (sportolással eltöltött évek száma átlagosan: $28,67 \pm 11,8$).

A vizsgálatba kerülés kritériuma volt a minimum 60 éves életkor és az, hogy legalább 10 éve hetente min. 2 alkalommal aktívan részt vegyenek csoportos sportfoglalkozáson.

A résztvevőket az interjúk elején tájékoztattam a vizsgálat céljáról, az anonimitásról és a részvétel önkéntes jellegéről. A részvételért ellenszolgáltatást nem adtam.

A félig strukturált interjú során a résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, beszámoltak arról, hogy mióta vesznek részt csoportos sportfoglalkozáson és milyen rendszerességgel. A kérdéseim fókuszában az állt, hogy mi motiválja őket, hogy hétről hétre, hetente több alkalommal minimum egy évtizede részt vegyenek ezeken az órákon.

Az interjúk elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozás mentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljáráson alapul, hogy a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamatában alakulnak ki (Mayer, 2017).

Eredmények

A legfontosabb motivációs tényező a megkérdezettek körében az egészségmegőrzés, melyet minden egyes vizsgálati személy említett.

„Az egészségem és a fizikai – és szellemi aktivitásom megőrzése miatt tornázom.” 71 éves nő

„A motivációm az egészség, a fittség megőrzése és hogy minél tovább élhessek egészségesen.”

65 éves nő

„A célom az egészségem fenntartása, az életminőségem javítása és hogy sokáig tudjak mozogni.” 72 éves nő

Szintén mindenki említette az örömrzést és a flow vagy áramlat élményt, még ha nem is nevezték így.

„Szeretek tornázni és jógázni, jól érzem magam közben, jó kedvem lesz tőle. Jó a zene is, azt is élvezem. A rendszeres tornázás fiatalabb szinten tart, mint a korom. Jól esik, amikor erről visszajelzést is kapok.” 72 éves nő

„Magáért a mozgás élményéért, a mozgás öröméért sportolok.” 67 éves nő

Az áramlat-élményt (flow), azaz a tökéletes élményt olyan élményként írhatjuk le, amely együtt jár egy olyan érzéssel, mely által az emberek képesek megbirkózni az előttük álló feladattal egy szabályokhoz kötött cselekvésrendszerben, ahol folyamatos visszajelzésben van részük. Ilyenkor az emberek olyan erősen összpontosítanak arra, amit éppen csinálnak, hogy semmi másra nem tudnak közben gondolni. Nem foglalkoznak saját magukkal, nem törődnek a problémáikkal. Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke olyan magas, hogy pusztán önmagáért a tevékenységért végzik az emberek (Csíkszentmihályi, 2001).

Fontos motivációs tényező a rendszeres sporttevékenységben a társas szükséglet, azaz a tornatársakkal, barátokkal való találkozás.

„Jó a társaság a tornán, miattuk is van kedvem járni.” 72 éves nő

„Már a közösség miatt is jó érzés ide járni, ide tartozni.” 67 éves nő

„Szeretem a torna-társaságot, jó, hogy a részese vagyok.” 71 éves nő

Többen említették az alakjuk és a testsúlyuk megőrzésének motivációját.

„Az alakom megőrzése miatt is tornázom hetente 5 alkalommal.” 62 éves nő

„A rendszeres tornázás segít a testsúlyom megőrzésében is.” 71 éves nő

Több tornázó hölgy is megemlítette, hogy a sportolás, edzés-látogatás rendszert visz az életébe, a napi rutin részét képezi.

„A mindennapi edzés már a szokásommá is vált, beépült a napi rutinba.” 62 éves nő

„A torna órák látogatása rendszert visz az életembe.” 71 éves nő

Gyakorlati relevancia

A vizsgálat a rendszeresen tornázó hatvan év feletti hölgyek sportmotivációját tárta fel Miskolc két nagy edzőtermében. A hölgyek számára ez a sporttevékenység szórakozás, hobbi, flow élményt biztosító tevékenység, mely az egészségmegőrzést szolgálja. Motivációik között megjelenik egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoporthoz való tartozás igénye is, mely közösséget, társaságot biztosít számukra. Sokak számára a sportfoglalkozások keretét biztosítanak, a napi rutinjuk része, mely az évek alatt elengedhetetlen részét képezik a mindennapjaiknak és az életüknek.

Irodalomjegyzék

Boros, Sz., Kalmárné Rimóczi, Cs. (2011). A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. *Kalokagathia*, 49(2-4), 118–128. o.

Caglar, E. - Canlan, Y. - Demir, M. (2009). Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics*, 22, 83-89.

Csikszentmihályi, M. (2001): *Flow Az áramlat A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest

Csinády, A. (2019). Gerontofitnessz – A rendszeres testmozgás jótékony hatása az idősödő emberek testi-lelki egészségére. *Magyar Gerontológia*, 11(37-38), 53–64. o.
<https://doi.org/10.47225/MG/11/37-38./7904>

Dacey, M. - Baltzell, A. - Zaichkowsky, L. (2008). Older adult's intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 32, 570-582.

Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged

Fritz, P. (2019). *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III*. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc

Holló, B., Fazekas, A., Sztojev Angelov, I., Szendrák M., & Plachy Judit (2020). Az egyensúly és koordináció fejlesztése időskorban Recreation: A Közé-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja 10: 1 pp. 42-44.o.

Mayer, A. (2017). A tartalomelemzés módszere <https://spssabc.hu/kutatasi-modszerek/tartalomelemzes-modszere/> letöltve: 2022. ápr. 17.

Tóth, M. (2021). Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban. Magyar Gerontológia, 13 (Különszám), 7–8. o. <https://doi.org/10.47225/mg/13/Különszám/10568>

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Vége van-e azzal, hogy vége van?

Nagyné Hermányos Zsuzsanna, Mártonné Illés Barbara

Nyíregyházi Szociális Gondozási Központ

Kulcsszavak: COVID-19, pandémia

A koronavírus (COVID-19) miatt kialakult járványügyi helyzet közel 3 éve határozza meg mindennapjainkat, formálja kapcsolatainkat, készíti bennünket alkalmazkodásra.

2019. decemberétől, a Covidról szóló első hírek megjelenésétől a szociális intézményeknek - így a Nyíregyházi Szociális Gondozási Központnak is - új kihívásokkal kellett és kell megküzdenie.

Új, egy ezidáig ismeretlen, szokatlan helyzettel, ismeretlen, olykor kiszámíthatatlan társadalmi reakciókkal, fokozott elvárásokkal, megnövekedő, egyes esetekben aránytalan terhekkel találtuk szemben magunkat, és az alkalmazkodást jelentősen nehezítette a jogszabályi környezetben történő eligazodás és a szervezeti és egyéni szinten jelentkező, azonnali reakciót, beavatkozást igénylő események.

Intézményünk ezen időszak alatt is eltántoríthatatlan volt céljaitól, a közfeladatellátás folyamatosságától, az ellátottak megóvásától, a dolgozók biztonságérzetének megteremtésétől és a pánik elkerülésétől.

Mindehhez azonban folyamatos éberségre, tisztánlátásra - kellő tudásra és ismeretanyagra -, tiszta fejre, konstruktivitásra és magas szintű rezilienciára volt szükség.

Prioritásként kezeltük a védőeszközzel történő ellátást - a beszerzési nehézségek ellenére is -, az oktatást, ismeretátadást, a prevenciót és a transzparenciát.

A járványhelyzetnek átmenetileg vége, azonban felismertük, hogy ha a szervezet rezilienciáját továbbra is magas szinten szeretnénk tartani, meg kell ismernünk, fel kell mérnünk a Covid okozta károkat és a jövőbeni intézkedéseink tervezésénél figyelembe kell vennünk világjárvány ellátottaink és munkatársaink érzelmi állapotára gyakorolt hatását. Meg kell vizsgálnunk, hogy intézkedéseinknek befolyásolták-e biztonságérzetüket, azok milyen reakciókat váltottak ki bennük és milyen „készültségi” szinten kell állnunk, mire fókuszáljunk a jövőben a szolgáltatásnyújtás és ellátás során, valamint munkáltatóként.

Kutatás

2022. nyarán kérdőíves vizsgálatot folytattunk le az ellátottak és a munkatársak körében, így közel 400 személy véleményét nyílt lehetőségünk megismerni.

Az eredmények arról számolnak be, hogy hogyan alakult többek között az ellátottak és a munkatársak Covid előtti, Covid alatti és Covid utáni biztonságérzete, arról, hogy milyen mértékben befolyásolta azt az a körülmény, hogy az intézményünktől szociális szolgáltatást/ellátást vesznek igénybe, a munkatársak leterheltségére milyen mértékben volt hatással a járványhelyzet, változtak-e a személyes kapcsolatok, milyen félelmek, aggodalmak voltak a legmeghatározóbbak, és milyen érzelmek vannak jelen jelenleg, milyen elvárások fogalmazódnak meg ellátotti oldalon az intézmény, mint szolgáltató, munkatársi oldalon, az intézmény, mint munkáltató felé.

A kérdőíves vizsgálat mellett számtalan célzott interjút is folytattunk, melyek során hasonló kérdésekre kerestük a választ, és az adatok elemzését követően, tapasztalatainkat összegezve vontuk le következtetéseinket.

A szerző:

Nagyné Hermányos Zsuzsanna

a Nyíregyházi Szociális Gondozási Központ igazgatója

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Hagyományörző sportágak - íjászat és lovaglás -, mint rekreációs tevékenység, akár minden korosztály számára

(Traditional sports – archery and horse riding – as recreational activities
for all ages)

Pásztk Norbert

Miskolci Egyetem, Egészségtudományi kar

Kulcsszavak: idős sport, hagyományörző sportág, rekreáció, íjászat, lovaglás

A mai értelemben vett hagyományörző sportágak ősidők óta jelen vannak az emberek életében, azonban pár száz évvel ezelőtt még nem a szabadidő aktív eltöltése volt a céljuk, hanem az életben maradás és a zsákmányszerzés. Az idők folyamán viszont megváltoztak funkcióik és sportágak lettek belőlük, melyek jó rekreációs lehetőségként szolgálhatnak az érdeklődők számára. Az íjászat és a lovaglás fejleszti az ember fizikális és szellemi kondíciót, valamint lelki feltöltődésre is alkalmas lehet, bármely korosztály számára. Mindkét sportágban megjelenik a tehetségfejlesztés, mint fontos tényező, annak érdekében, hogy a szabadidős és profi sportolók utánpótlása egyaránt biztosított legyen.

Az íjászat és a lovaglás talán a két legnépszerűbb hagyományörző sportág Magyarországon. Legtöbben nem is gondolják, milyen sokan űzik ezeket a sportágakat és hány versenyt tartanak hétvége az ország különböző pontjain, szinte egész évben.

A hagyományörzés manapság virágkorát éli, mivel nagyon sok embert érdekel a történelem, annak felelevenítése, a hagyományok fenntartása. A hagyományörzésnek és az ezen belül végezhető tevékenységeknek számos előnye létezik. Első, talán a legfontosabb a mozgás fontossága. Kiváló lehetőség nyílik itt az aktív kikapcsolódásra, mozgásra, edzésre. Jellemző, hogy előbb utóbb a legtöbb hagyományörző felkeres egy egyesületet és csatlakozik hozzájuk.

Ezekben a csapatokban általában nagyon jó a társaság, azonos érdeklődésű emberek vannak és a kikapcsolódás, megfelelő mozgás biztosított.

Mindkét sportág bármely életkorban művelhető 6-7 éves kor felett. Az idősebb korosztály is gyakran végzi ezeket a mozgásformákat, melyeknek közösség összetartó ereje is van. Összehozza a különböző generációkat egy hagyományőrző program, sportesemény, előfordul, hogy nagyszülő és unoka együtt jár lovagolni, íjászkodni közös programként.

Lovaglás

Szakképzett lovas szakemberek, oktatók és túravezetők, valamint megfelelően képzett, nyugodt, pálya és terep, biztos lovak,- ezek talán leglényegesebb elemei a biztonságos lovaglásnak, főként kezdő lovasok esetében. A lovaglás olyan sporttevékenység, mely a lovas és ló harmonikus együttműködésére épül. Szinte minden izmot megmozgat, és jelentős szerepe van mind a prevenció, mind a terápia terén, számos betegség esetén. Akár lelki, testi vagy szellemi kikapcsolódásra, gyógyulásra vágyik az ember, a lovaglás során mindent megkaphat, ami a holisztikus egészséghez szükséges. Hiszen mi lehetne felemelőbb érzés, mint a vágta egy gyönyörű erdőben vagy mezőn? Nem véletlen tehát, hogy manapság egyre népszerűbb, nagyon sokan választják a kikapcsolódás ezen formáját (Bóka-Dinya, 2019).

Egy másik élőlényel dolgozhatunk együtt, azonban ezt a több száz kilós élőlényt megfelelően kell tudni kezelni, irányítani, ami nem könnyű feladat. A lónak és lovasnak megfelelő összhangban kell lennie ahhoz, hogy eredményesen tudjanak együtt dolgozni. Minden ló más és más, eltérő a személyiségük és nem passzolnak minden lovashoz. Az oktatók feladata ez is, hogy a megfelelő ló-lovas párosítást kiválassza az oktatáshoz. Minél több lovon ül valaki, annál többet tanulhat, annál több mindent tapasztalhat, ezért nem szabad egy „kedvenc” lónál leragadniuk a kezdőbb lovasoknak.

Szokták mondani, hogy a „magyar lovas nemzet”, ami igaz is, hiszen a honfoglaló magyarok harcmodorától egészen napjaink nemzetközi versenyzőikig minden korszakban találkozhattunk a lovakkal és folyamatosan jelen voltak történelmünkben. Magyarországon pedig minden lehetőség adott a lovasturisztikai fejlesztésekre, a kínálat bővítésére is (Müseler, 2000; Sly, 1999).

Íjászat

Az íjászat egy manapság egyre népszerűbbé váló sportág, szabadidős és hagyományőrző tevékenység, mely minden korosztály számára elérhető. A Magyar Íjász Szövetség honlapja

szerint csak a Budapesti és Pest megyei régióban több, mint 50 egyesület működik és ebben nincsenek benne a nem Magyar Íjász Szövetség tagságú egyesületek.

Az íjászatot szintén 6-7 éves korban szokták elkezdni és sok csapatban akár 80-90 évesen is íjászkodnak néhányan. Fontos figyelembe venni, hogy az íjászat alapvetően egy egyoldalú mozgásforma, mivel a lovasíjások kivételével általában mindenki csak egyik kézzel lő. Tehát a másik oldal erősítésére, edzésére is oda kell figyelni, melyet különböző kiegészítő gyakorlatokkal is megtehetünk, annak érdekében, hogy megelőzzük a gerinc és az izmok egyoldalú terhelését. Az idősebb korosztály számára itt is fontos a fokozatosság és a rendszeresség. Idősebb korban is fontos a megfelelő látás és jó egyensúly a sportág műveléséhez (Baranyi, 2009; Horváth-Mátyás-Kulcsár-Mátyás, 2009).

Irodalomjegyzék

- 1, Bóka, F. – Dinya, E. (2019): A lovaglás, mint a rekreáció egyik lehetősége. Recreation tudományos magazin 9.1 14-17. o. DOI: 10.21486/recreation.2019.9.1.2
- 2, Sly, D. (1999): A lovaglás gyakorlati kézikönyve. Alexandra Kiadó. Budapest
- 3, Müseler, W. (2000): A lovasoktatás kézikönyve, Mezőgazda Kiadó. Szentendre
- 4, Baranyi, T. I. (2009): Tanulmányok a tradicionális íjászatról. Kvintesszencia Kiadó. Debrecen
- 5, Horváth, Zs. – Mátyás-Kulcsár, É. – Mátyás, Sz. (2009): A kezdő íjások kézikönyve. Mátyás Szabolcs és Társa magánkiadás, Budapest

A szerző:

Pásztk Norbert mestertanár a Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Karán.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Az idősek magánnyal és egyedülléttel való megküzdésének segítése a szociális szakmákban

dr. Pék Győző, Ferwagner Anna

Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet

Kulcsszavak: észlelt társas támasz, magány és egészségmutatók, kiegész, támogatói csoport, civil hálózatok

Bevezetés

Az időseknek saját magukkal kapcsolatos negatív sztereotípiáik is befolyásolják az időskori jelenségek megélését. Akik az idős kort a magányosság korának tartják, hajlamosak a magányosság fokozott megélésére. A magányosság átélése szorosan összefügg az észlelt szociális támogatás mértékével.

Az észlelt szociális izoláció az élet minden szakaszában számos kedvezőtlen egészségi mutatóval kapcsolatos, így a depresszióval, alvászavarokkal, romló kivitelező funkciókkal, növekvő kognitív hanyatlással, rossz kardiovaszkuláris funkcióval és csökkent immunitással (Berg-Weger és Morley 2020). Különösen idős korban szaporodnak a magányossággal kapcsolatos hátrányok.

A szociális szférában különösen az idősekkel foglalkozók megterhelései vezethetnek kiegészhez, így témánkhoz kapcsolhatjuk a kiegész megelőzésének és kezelésének szempontjait is.

Módszer

Két saját előző kutatásunk és a szociális szférában nyert tapasztalataink mentén foglalkozunk az időskori magányossággal. Időseken végzett vizsgálatunkban a társas támaszt, az idősödéssel kapcsolatos attitűdöket, az étellel való elégedettséget, az időskori depressziót vizsgáló kérdőíveket alkalmaztunk (Ferwagner és Pék; 2021). A témához kapcsolható másik kutatásunk ugyan nem kifejezetten idősgondozásban érintett szakembereket érintett, hanem a Családvédelmi Szolgálat védőnői körében vizsgálta a foglalkozással kapcsolatos kiegészítő szempontjait, megelőzésének és kezelésének lehetőségeit, mégis számos idősgondozók esetében is elővételezhető szempontokra világít rá (Pék, Barbócz és Molnár; 2007).

Eredmények és kitekintés

Az észlelt társas támasz az életkorral csökkenő tendenciát mutat, az egyedülállók, a rossz egészségi állapotban lévők és az idősotthonban élők esetében alacsonyabb. Magasabb észlelt társas támasz esetén nagyobb mértékű az étellel való elégedettség, kisebb mértékű a depresszió és az idősödés megélése is pozitívabb.

A tanácsadó nővérek körében végzett vizsgálat kimutatta, hogy a kiegészítő mértékével szoros kapcsolatban áll a nagy munkahelyi megterhelés, a hibák elkövetésétől való félelem, az elismerés hiánya. A szervezeti kommunikáció hiányosságai munkahelyen belüli elszigetelődéshez, egyfajta társas magányhoz is vezethet. A kiegészítést csökkenti a rendszeres szupervízió.

Tíz éven át tartó tapasztalataink szerint a demenciával élőket gondozó családtagok elszigetelődését, a professzionális segítők megterheléseit csökkenteni képes a rendszeres, Bálint-csoport formában végzett támogatói csoport, amelyet a DMJV VSZSZ demenciával élő idősök napközi otthonában szerveztünk (Pék és mtsai.; 2021).

Országos szintű hálózatok a demencia szindróma jelenségeinek kezelésével, a prevencióval kapcsolatban : Alzheimer Café mozgalom, Memória Melódia, Senior Örömtánc, Táncoljunk együtt a demenciával élőkért.

A demenciával élő idősök laikus és professzionális segítségének, gondozásának egyre növekvő feladatai, terhei lokális és országos szinten is speciális intervenciók, hálózatok kialakítását igényli.

Irodalom

Berg-Weger, M., & Morley, J. (2020): Loneliness in Old Age: An Unaddressed Health Problem. The Journal of Nutrition Health and Aging. vol. 24. DOI:[10.1007/s12603-020-1323-6](https://doi.org/10.1007/s12603-020-1323-6)

Ferwagner, A., & Pék, Gy. (2021). Észlelt társas támasz időskorban. Magyar Gerontológia, 13(40), 78–102. <https://doi.org/10.47225/mg/13/40/10810>

Pék, Gy., Barbócz, I., & Molnár, P. (2007): Study on burnout phenomenon among Hungarian health visitor nurses of Family Protective Services. International Journal of Rehabilitation Research.,(30)Suppl.1,pp.70-71

Pék, Gy., Kosztáné Hadházi, T., Orbánné Gellén, M., Tóthné Görög, E., & Nagy Lajosné (2021): Támogató Bálint-csoport demenciával élő családtagot gondozó hozzátartozók számára. Esély. Vol. 32. No. 1. pp. 37–48. DOI 10.48007/esely . 2021.1.

A szerzők:

dr. Pék Győző, ny. egyetemi docens, Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet

Ferwagner Anna PhD hallgató, Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

A nyugdíjazás életeseményhez köthető izoláció és magány anatómiája és pszichoszociális vetülete - Prevenációs jó gyakorlatok

Petrika Erzsébet

ny. főiskolai docens, Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Kulcsszavak: nyugdíjazás-stressz, magány, izoláció, depresszió, stresszkezelés, prevenció

Az előadás elméleti összefoglaló, szakirodalmi kitekintéssel, jó gyakorlat következtetésekkel, - a hatékony prevenció szándékával.

A „nyugdíjazás” mint életesemény objektív stressztényező, az ember életének jelentős fordulópontja, mégis, életmódra gyakorolt hatását, pszichoszociális következményeit eddig kevesen vizsgálták. A különböző életminőség vizsgáló skálákon magas pontszámot ér, függetlenül attól, mekkora a „percieved stressz”, azaz a nyugdíjas által megélt szubjektív stressz, valamint attól is, hogy magányosan, egyedül él-e, vagy esetleg társas magányban. Mégis, mitől függ akkor a „nyugdíjazás – stressz” egyénenként eltérő pszichoszociális hatása?

A nyugdíjazás kivédhetetlen veszteségek sorozata: Kapcsolatok megszakadnak kollégákkal, barátokkal, ismerősökkel, az egész munkahelyi közösséggel. Az esetleg több évtizedes megszokott napirend és napi rutin hirtelen megszűnik, eltűnik. A munkatársaktól érkező figyelem, elismerés és az időnként kapott főnöki dicséret is elmarad.

Ugyanakkor az idősödő szervezet szomatikus változásai néha riasztó aggodalmat kelthetnek a nyugdíjasban. Esetleg kognitív és mentális „deficit” jelentkeznek, ami újabb aggodalmakat és szorongást okozhat. Megjelenhetnek kezdődő depresszió jelek, családi kapcsolatok felbomlása vagy megszakadása jöhet. A társadalmi szintű stigmatizáció is rombolja a nyugdíjasok presztizsét és önbecsülését. Ebben a komplex stresszhelyzetben, mint amilyen a nyugdíjazás, az egyénre szabott, hatékony stresszkezelő technikák alkalmazása segíthet a

veszteségek mérséklésében, az izoláció és magány enyhítésében. A széles repertoárból kiválasztott egyéni stresszkezelő technika legtöbbje tanulás útján elsajátítható.

Közismert az is, hogy az izoláció és magány bizonyos kórállapotok, különösen depresszió vagy akár demencia megjelenéséhez vezethet. Noha utóbbi – a demencia – előfordulása szerencsére nagyságrendileg ritkább, és nem is „egyenesági” oksági következmény, az előadás a depresszió és demencia differenciáldiagnosztikájára is kitér. A korai tünet észlelés - akár az egyén vagy a környezet részéről történik - prevenciós értékkel bír.

Prevenációs jó gyakorlatok elemei lehetnek:

- edukáció (oktatás, felvilágosítás, mind a nyugdíjas felé, mind környezete felé, valamint a professzionális idősellátás, szociális gondozás szakemberei felé, kiemelten a depresszió és demencia elkülönítésére, az eltérő teendők miatt),
- „nyugdíjas CV”, azaz „nyugdíjas lét karrier” kidolgozása, felkészítés, széleskörű ismertetés és terjesztés, a generációk közötti kapcsolatok erősítése jegyében,
- korai szűrés, egyszerű szűrőtesztekkel (pl. Enyhe Kognitív Zavar teszt a memória-, a koncentráció- és a figyelem deficitek szűrésére),
- közösségi kapcsolati hálóra (vissza)csatlakozás elősegítése, életkori sport-, kulturális- és tevékenység programok által.

Ezen prevenciós jó gyakorlatok eredménye egy boldogabb, egészségesebb nyugdíjas generáció lehet(ne).

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Hogyan csökkentheti a digitalizáció az időskori magányt?

Stumpf-Tamás Ivett^{1,2}, Bene Ágnes¹

¹Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

²Debreceni Egyetem, Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola

Kulcsszavak: idősek, digitalizáció, magány, digitális fogyasztás

A digitalizáció terjedésével már évtizedek óta számolhatunk, azonban ilyen fokú térnyerésével a mindennapokban, csak a legutóbbi időkben szembesültünk. A koronavírus okozta pandémia közvetve a digitalizáció területén is végigsöpört, a korábbinál lényegesen jobban érintett olyan életkori csoportokat, például az időseket (60+) amelyek korábban jelentős lemaradásokkal voltak jellemezhetőek a digitalizáció tekintetében (Kristóf és Győri, 2021; Tóth, 2020; Bene et. al. 2020)

A társadalom idős tagjainál a COVID-19 járvány és az ezzel kapcsolatos rendeletek, főleg a karantén szabályok, amelyek őket közvetlenül érintették, alkalmasak voltak arra, hogy még inkább felerősítették az időskori magány érzését. A járványhullámok idején a kényszerű bezártságon túl (vásárlási időszakok, lakhelyelhagyási tilalom) az idősek igyekeztek leszűkíteni a személyes találkozások számát, akinek volt rá lehetősége igyekezett online tartani a kapcsolatot a szeretteivel és ismerőseivel. Sokan éppen családi nyomásra korlátozták a mozgásukat és mondtak le a személyes találkozásokról.

A bemutatott kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a pandémia milyen hatással volt az idősekre, különös tekintettel a digitális eszközök használatának területén, és kifejezetten a digitalizáció kínáta lehetőségek kihasználására a magány csökkentésében.

Módszer

A kutatás alapja a Debreceni Egyetem Egészségtudományi Karának Gerontológiai Tanszékén zajló longitudinális kutatás, melynek céljai között szerepel az aktív idős korúak (nyugdíjas szervezetek vezetői és tagjai) életkörülményeinek, társas életének, fogyasztási szokásaik és a digitalizációhoz való viszonyulásának feltárása, illetve ezek összefüggései a COVID-19 járvány és az azzal kapcsolatos intézkedések hatásaival.

Kutatásunkban két régió (Tiszántúl és Dunántúl) idős szervezeteinek vezetőivel készült interjúkat (2020-as és 2021-es interjúk) dolgoztuk fel, melynek során vizsgáltuk a kapcsolatukat a digitalizációval és az online fogyasztói szokásaikat, továbbá az ezzel kapcsolatos tapasztalataikat és attitűdjeiket.

Az interjúkat a járványhelyzetre való tekintettel főként telefonon és online készítettük el. A megkérdezett nyugdíjasszervezet vezetők között 13 hölgy és 6 férfi volt.

Az interjúk időpontjának egyeztetése váratlan kihívást jelentett, mert a 2021-es interjúk a nyári időszakra estek, amikor a kormány feloldotta a pandémiával kapcsolatos korlátozásokat, így a nyugdíjasszervezetek igyekeztek bepótolni az elmaradt eseményeket, és kirándulásokat, ezért nagyon elfoglaltak voltak az interjú alanyok.

Eredmények

Az eredmények alapján elmondható, hogy a megkérdezettek több, mint fele élt a digitalizáció lehetőségeivel a pandémia alatt. A vezetők közel fele számolt be arról, hogy igyekezett online tartani a kapcsolatot a tagokkal, illetve a családtagokkal egyaránt. A megkérdezettek szerint az a pandémia ideje alatt a korábbiakhoz képest sokkal inkább elterjedt a számítógép- és internethasználat az idősök körében, leginkább a két megkérdezés közti időszakban, a 2021-es évben. Feltehetőleg ez azért történt, mert az idősök a járvány és a bezártság hatására nyitottabbak lettek az okos eszközök használatának elsajátítása iránt, továbbá érdeklődtek az internethasználat és kis arányban az online vásárlás iránt is. Közelebbről megismerkedtek az okos eszközök és az internet által nyújtott előnyökkel. 2020-ban és 2021-ben egy vezető nyilatkozott úgy, hogy ő teljes mértékben elzárkózik mind az okos eszközök használatától és az internetezéstől egyaránt, ő a telefonos kapcsolattartást részesítette előnyben a pandémia ideje alatt is.

A megkérdezettek elmondták, hogy azok az idősök, akik éltek a digitalizáció előnyeivel, és például video híváson keresztül tartották a kapcsolatot a gyermekeikkel és az unokáikkal sokkal jobban viselték a bezártságot, mint azok a társaik, akik nem tudtak ezzel a lehetőséggel élni. Az internetezés mellett a facebookot említette a legtöbb vezető, csoportokat hoztak létre és azon

keresztül tartották egymással a kapcsolatot, osztottak meg érdekes történeteket, vagy recepteket.

Az okos eszközök és az internet használatát főként tanfolyamon, autodidakta módon, illetve fiatalabb családtagtól (gyermek, unoka) sajátították el, amellyel létrejött a generációk közötti együttműködés, és erősödtek a családi kapcsolatok.

Összességében elmondható, hogy a digitalizációnak előnyei és hátrányai is vannak az idős személyek tekintetében is.

Előnye lehet, hogy erősíti a generációk közötti együttműködést és a családi kapcsolatokat azáltal, hogy az idősek az okos eszközök használatát nagyon sok esetben egy fiatalabb családtagtól sajátítják/sajátították el, akihez a használat során is folyamatosan fordulhatnak az eszközöket vagy a kommunikációt érintő kérdéseikkel. Előnyként tekinthetünk arra is, hogy a közösségtől esetenként vagy tartóan távolmaradók is részesei maradhatnak a csoportjaiknak, információkhoz juthatnak a történésekről és a visszatérést is megkönnyítheti az online kapcsolattartás.

A hátrányok között említhetjük például a költségeket, hiszen nem minden idős személy engedheti meg magának anyagilag, hogy különböző okos eszközöket vásároljon, illetve internet hozzáféréssel rendelkezzen, mert sokan örülnek, ha a mindennapi megélhetésüket ki tudják gazdálkodni a nyugdíjukból. Nehézséget jelenthet maga a hozzáférés, eszközöz és készségekhez egyaránt. A legnagyobb nehézséget az egyedülállók elérése jelenti a digitalizációval kapcsolatban is. Potenciális veszélyt jelenthet az okos eszköz, vagy az internet függőség. További veszélyt jelenthet, ha az online beszélgetéseket a személyes találkozások „kiváltására” használják, mert a személyes találkozásokat csupán kiegészítheti az online kapcsolattartás, helyettesíteni nem.

A Kutatás az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 „Debrecen Venture Catapult Program” támogatásával valósult meg.

Irodalomjegyzék

Bene, Á., Mór, M., & Zombory, J. (2020). A digitalizáció néhány elemének időseket érintő hatásai – Karantén előtti helyzetkép. *Magyar Gerontológia*, 12(39). pp. 29–51.

Kristóf, Z., & Győri, A. (2021). Az idősek és az infokommunikációs technológiák elsődleges vonatkozásai. *Magyar Gerontológia*, 13(40). pp. 138–160.

Tóth, A. P. (2020). A szociális szakemberek digitális technológia és közösségi média használata. *Párbeszéd szociális munka folyóirat*, 7(2). pp.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Magányosság helyett: intergenerációs otthonmegosztás

Török Bettina^{1,2}, Knyihár Éva²

¹PTE BTK

²Pécsi Közösségi Alapítvány

Kulcsszavak: magányosság, intergenerációs kapcsolat, homeshare, otthonmegosztás, lakhatási program, jó gyakorlat

Évtizedek óta létezik megoldás, amely két sürgető problémát is kezel: a fiatal generáció kiszorulását a megfizethető lakhatásból, valamint a gyorsan öregedő népesség magányosságát és elszigeteltségét.

Egy innovatív lakhatási program segítségével szervezetek idős embereket és diákokat illesztnek egymáshoz, az úgynevezett homeshare, vagyis otthonmegosztás keretében.

A koncepció egyszerű, mégis képes áthidalni a generációk közötti szakadékot, amely a világ számos részén létezik. Az egyik oldalon az idős emberek állnak, akiknek olyan méretű ingatlanjaik vannak, amelyeket akkor vásároltak, amikor a lakásban több ember élt együtt, de akiknek most segítségre van szükségük a mindennapi tevékenységekhez, például a bevásárláshoz és a takarításhoz.

A másik oldalon a fiatalok állnak, akik nem engedhetik meg maguknak, hogy tisztességes lakást béreljenek, de akiknek lehet, hogy van egy kis szabadidejük.

A kapcsolat létrejöttét segíti a szociális munkás (kérdőív kitöltése, lakhatási igények, életmód, személyiség típus), illetve az illesztést követően egy részletes szerződést kötnek a felek. Az esetleges konfliktusokat a program által alkalmazott mediátor segíti megoldani. A program erősségét a társadalmi tőke képzése jelenti, alapját pedig a kölcsönösség, a bizalom jellemzi, hogy a felek támaszkodhatnak egymásra.

Az otthonmegosztás nem új ötlet - először az USA-ban és Spanyolországban próbálták ki az 1980-as években. A szakértők azonban nemrégiben kezdtek úgy tekinteni rá, mint skálázható megoldásra két olyan problémára, amelyek továbbra is társadalmi gondokat okoznak. Miközben a fiatalok a városokba vándorolnak, ami felhajtja a lakbérek árát, a fejlett világ népessége elöregszik.

Az otthonmegosztási rendszerek jelenleg a világ 19 országában működnek. 1999 óta a Homeshare International nevű szervezet az otthonmegosztási rendszerek hálózataként működik.

A legtöbb program kétféle otthonmegosztást kínál a leendő résztvevőknek. Az első lehetővé teszi, hogy a hallgató egy idős ember otthonában lakjon bérleti díj nélkül, cserébe a ház körüli segítségért. A második esetben a diáknak pénzzel kell hozzájárulnia a háztartási számlákhoz, de kevesebb terhet ró az idejére.

A Spanyolországban és az Egyesült Államokban végzett otthonmegosztási projektekkel kapcsolatos kutatások azt mutatják, hogy a résztvevők túlnyomórészt elégedettek a megállapodással. A spanyol tanulmány arról számol be, hogy az idősek 93,2%-a, a diákok 98,7%-a pedig valamilyen módon profitált a programból.

A közvetlen előnyök közé tartozik a mindennapi életvitelhez nyújtott segítség, a társaság és a biztonság, hogy van valaki a házban, különösen éjszaka. A szakértők széles körben elismerik, hogy a közös otthonhasználat hatékony ellenszere a magányosságnak, a lakótársi kapcsolat által nyújtott érzelmi támogatás gyakran meghaladja annak anyagi előnyeit. További előnyök közé tartozik a generációk és a különböző kultúrák közötti korlátok lebontása, a kölcsönös megértés és tolerancia előmozdítása.

Más emberek közvetett módon részesülnek az otthonmegosztás előnyeiből. Az idős emberek családjai arról beszélnek, hogy megnyugtató, hogy szeretteiknél van valaki a házban, aki gondoskodik biztonságukról és jólétükről. A fiatal lakóközösséget vállalók családjai azt mondják, hogy megnyugvást jelent számukra, hogy gyermekük tisztességes lakásban lakik, és egy helyettes nagyszülő érdeklődik az életük iránt.

A közszolgáltatások is profitálnak belőle. Az otthonmegosztás csökkenti az egészségügyi szolgáltatások iránti igényt; késleltetheti az olyan költséges szolgáltatások igénybevételét is, mint például az idősek bentlakásos gondozása. Az otthonmegosztás segít enyhíteni a lakhatási válságot olyan helyeken, ahol akut hiány van megfizethető lakásokból.

Konklúzió

Ha az idősekre összpontosítunk láthatjuk, hogy milyen költséges lehet otthon öregedni - a rezsiköltségek, a lakásjavítás és az általános megélhetési költségek lesújtóan magasak. Azt is észrevehetjük, hogy az egykor egyszerű feladatok, mint például a létrára mászás egy villanykörte kicseréléséhez, kihívást jelentenek az idősek számára. Ugyanakkor sok idős ember is inkább a saját otthonában szeretne öregedni, és a lehető legtovább elkerülni mindenféle intézményi elhelyezést. A lakhatás emberi jog, és sokkal több közpolitikai és szektorközi innovációra van szükségünk.

A szerzők:

Knyihár Éva

Pécsi Közösségi Alapítvány elnök, közösségfejlesztő

Török Bettina

Pécsi Közösségi Alapítvány P-AGE projektgazda, szociológus, gyógypedagógus, szociálgerontológus, PTE BTK Demográfia és Szociológiai Doktori Iskola doktorandusz

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Gyakorlati tapasztalatok az időskori magány és izoláció csökkentésére a Szivárvány Idősek Otthonában

Vári Zoltán, Pivnyikné Antal Ágnes, Barkóné Csurka Ilona, Csernyikné Csók Anita

Református Egyházközség Sóstói Szivárvány Idősek Otthona

Kulcsszavak: időskori magány; izoláció; jó gyakorlatok, idősellátás; állat; konyha; posta

Bevezetés

Az idősek egy része aktívan öregszik, egyfajta társadalmi erőforrásként részese a gazdasági működésnek, aktív a civil szerveződésekben, és részese az unokák nevelésének.

A 2009-ben elfogadott Idősügyi Nemzeti Stratégia, de különböző EU-s és nemzetközi szervezetek (ILO, OECD) által lefektetett alapelvek, programok is hangsúlyozzák a sikeres, vagy aktív öregedés fontosságát. Ezek a programok az idősekre társadalmi erőforrásként tekintenek. Az idősek csoportja ugyanakkor nem homogén, hiszen egészségi, szociális szempontból jelentős eltérések is mutatkoznak. Az idősek otthonában többségében olyan idős emberek vannak, akiknek az idősödése nem olyan sikeres, amelyet ezek a programok felvázolnak. Elég, ha a gondozási szükséglet vizsgálatok eredményeire tekintünk.

Régen a többgenerációs családok életének részese volt az idős ember. A rohanó életforma mára teljesen átalakította a társadalom szerkezetét, és ezen belül a családok működését is. „Az idős ember teher a családoknak, mert a túlhajsolt munkatempó mellett nincs, aki vigyázzon rá otthon. Az idős ember teher a társadalomnak is, hiszen a szociális gondoskodás ma még sok kívánnivalót hagy maga után.” (Majercsik 2004:6)

Az idősek otthonában gondozott ellátottak esetében már árnyaltabb a kép.

Az elkövetkező évek demográfiai változásai, és az idősebb korosztályok helyzetének szerepének megváltozása indokolja, hogy foglalkozzunk az idősek otthonában is jelentkező időskori magány, és izoláció kérdésével. Gyakorlati példákon keresztül bemutatjuk a vázlatos

elméleti alapoktól, a mindennapokban végzett hatásos szocioterápiás munkáig eddig befutott utunkat. Arra is keressük a választ, hogy lehetséges-e megfelelő módszerek használatával az izoláció megelőzése vagy csökkentése, elérhető-e az idősök otthonában a sikeres öregedés?

Az időskori magány és izoláció csökkentése szempontjából alapvető fontosságú a közérzet. A közérzetet szomatikus, szociális és pszichológiai tényezők határozzák meg, ezek összhangja adja meg a jó közérzetet. Az időskori elmagányosodást vizsgálva, a jó közérzet összhangja borul fel, illetve sérül. „Az idősödéssel, az életkor előrehaladásával mindinkább megjelenik az úgynevezett „öt i”: immobilitás, inkontinencia, instabilitás, intellektuális hanyatlás és az iatrogenia mozgásbeszűkülés, vizelettartási zavarok, testegyensúlyi zavarok, szellemi változás és az orvosi ártalom”. (Homoki, 2019:28) A Sóstói Szivárvány Idősök Otthonában célunk olyan eddig kevésbé használt szocioterápiás tevékenységek, módszerek bevezetése, amelyek segítik az időskori magány és izoláció csökkentését.

A magány és izoláció csökkentésére alkalmazott legújabb módszerek

Az aktivitás fokozásán, pozitív élmények átélésén, felidézésén keresztül a csoportdinamika hatását is felhasználva szeretnénk az izoláció csökkentését elérni. Ezen a területen folytatunk gyakorlatorientált munkát, amelyet folyamatosan igyekszünk dokumentálni, és elemezni. A szociális kapcsolatok beszűkülésének megakadályozása, a feleslegesség érzésének csökkentése, a kommunikáció fejlesztése jó eszközök lehetnek az idős ember szellemi-fizikai- lelki aktivitásának megtartásához. Az idős személy egészségi állapotának fenntartása, egészségi állapotában bekövetkező romlás megállítása, lelassítása az egyik cél. További céljaink: Az idős ember aktivitásának fenntartása, mellyel megelőzhető többek között az izoláció kialakulása. Az egyéni aktivitás minőségének és mennyiségének növelése, az életút feldolgozásában való segítség. A legfontosabb azonban az örömteli együttlét, ahol a pillanatok, a jelent pozitívan élhetjük meg közösen. Ezáltal erősödik a közösségi érzés, új kapcsolatok alakulhatnak ki.

A fizikai aktivitás fontossága ma már jól ismert és kutatott terület. A rendszeres fizikai aktivitás fejleszti az idősök motoros képességeit és csökkenti a fájdalomérzetet, a mozgáskorlátozottságot és az elesések számát is (Messier, 2000). A rendszeres sporttevékenység hatására javul az agy oxigén ellátottsága, ami pozitív hatással van a mentális képességekre, javítja a gondolkodást, koncentrációs készséget és a közérzetet (Marton, 2010). Intézményünkben 3 módszer alkalmazását, és ezek hatásának vizsgálatát kezdtük meg. Ezek közül az állat asszisztált terápia gyökerei intézményünkben 2017-re nyúlnak vissza, és 2019-től professzionális formában zajlik. 2022-ben indítottuk a terápiás konyhát, és a terápiás postát, valamint előkészülünk a terápiás kávéház elindításához.

Eddigi tapasztalatok, eredmények összegzése

Az előadás során összegezzük az alkalmazott módszerek hatását az időskori magány és izoláció csökkentésére.

Állatasszisztált terápia

tapasztalatot eddig az állatasszisztált terápia területén szereztünk. Az elmagányosodás az emberi kapcsolatok beszűkülése esetén nagyobb fenyegetést jelent. Növeli az izolálódás veszélyét az egyedüllét is. Az elmagányosodás esélye mégis azoknál a legnagyobb, akik intézményben élnek, tehát a korábbi kapcsolataik megszakadnak a beköltözéskor (Kovács, 2004). A terápiás állatok emberre gyakorolt hatásáról kutatásokat folytat az ELTE Etológiai tanszéke.

Miért pont kutya?

A terápiás kutyák olyan állatok, amelyeket arra tanítanak, hogy békével tűrjék idegen személyek simogatását, ölelgetését, és még akkor se kapjanak oda, ha egy óvatlan kéz fájdalmat okoz nekik. A terápiás kutyák kiképzését a MATESZE (Magyar Terápiás és Segítőkutya Szövetség Egyesület) által bejegyzett kiképző szervezet rehabilitációs kutyakiképzői végezhetik. Munkájukat a 9/2016 EMMI rendelet szabályozza.

Tapasztalataink szerint a leglátványosabb eredményt az enyhe fokú demenseknél és a pszichiátriai betegeknél lehet elérni velük. Nyugodtabbak, jobb kedvűek lettek. Még a keveset, vagy zavartan beszélők is a kutyához fordulva értelmes, rövid mondatokat mondtak, szemkontaktust felvették. Fizikai-, mentális állapotuk stabilizálódott, sőt volt, akinél látványos javulást is tapasztaltunk.

Az intézményünk lakói kommunikatívabbak, együttműködőek és rugalmasabbak lettek. Képesek egymás sikereinek is örülni és támogatják egymást. Új ismeretségek alakultak ki. Többet mosolyognak. Fizikai aktivitásuk növekedett.

Terápiás konyha

A terápiás konyha működése csak néhány hónapos múltra tekint vissza intézményünkben. A terápiás konyha nem közétkeztetési feladatok céljából kialakított helyiség, nem szolgálhatja az intézmény étkezési alaptevékenységét.

A főzésnek különösen nagy előnye, hogy jutalmazó tevékenység, vagyis a folyamat végén van egy produktum, ami képes örömeztetést nyújtani saját magunk vagy akár mások (és így újfent saját magunk) számára. A főzés, mint tevékenység önmagában segíthet a stressz vagy a

szorongás problémáinak leküzdésében, ösztönzi az együttműködést és a kommunikációt. Kiscsoportos keretek között jelentősen enyhíti az izolációt. Egy szabadidős terápiás főzőprogram klinikai vizsgálatának leírása során az idősek otthonában élő demenciában szenvedő időseket vizsgáltak. „Két hét napi részvétel után az eredmények jelentős javulást mutattak mind a passzivitás, mind az agitáció szintjében.” (Fitzsimons és mtsai, 2003:1)

A foglalkozás célcsoportjaként az enyhe-középfokú demens személyeket és a pszichiátriai betegeket jelöltük ki, de hamar nyilvánvalóvá vált, hogy a nem demens ellátottak jelentős része számára is hatékony lehet ez a tevékenységi forma.

Terápiás posta

A Terápiás posta a legújabb már működő programunk, ahol az intézmény minden ellátottja átveheti a postai küldeményeit, beszélget a „postással” feladhatja a leveleit. A délutáni célzott foglalkozások keretében képeslapot-levelet írnak csoportosan a lakóink szobatársaiknak, ismerőseiknek születésnap névnap alkalmából. A címzett ellátott természetesen a „terápiás postán” veheti át ezen küldeményeket is. A foglalkozás felépítése, szakmai leírása jelenleg is folyik.

Összegzés

Minden olyan tevékenység, amely az ellátottak fizikai-szellemi aktivitását növeli, alkalmas lehet a magány és az izoláció csökkentésére. Az eddigi tapasztalataink alapján szükségesnek érezzük a jövőben hipotézisek felállítását, és az alkalmazott módszerek tudományos vizsgálatát a hatékonyság pontosabb mérése érdekében.

Irodalomjegyzék

Majercsik, E. (2004). Idősek a mában - Geriátriai szocio-pszichológiai vizsgálat, az életminőség javításának lehetőségei, Budapest. http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/majercsik.d.pdf

Bagyinszki, Z., Dolozim, E., Csereiné Árgyelán, A., Kovács, E., Papp, Á., Sivó, K., & Szerencsi, K. (2019). Szociális gerontológiai ismeretek. Gál Ferenc Főiskola Egészség- és Szociális Tudományi Kar. Elérhető: https://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/13244/szocialis_gerontologiai_ismeretek_pdfa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Messier, S., Royer, T., Craven, T., O'Toole, M., Burns, R., & Ettinger, W. (2000). Long-term exercise and its effect on balance in older osteoarthritic adults: results from the Fitness Arthritis, and Seniors Trial (FAST). *Journal of the American Geriatrics Society*, 48, 131-138

Marton, I. (2010). *Meddig akarsz élni? Korkontroll a Nobel díj tükrében.* Color Studio, Budapest.

Kovács, Z., Kis, R., Rózsa, S., & Rózsa, L., (2004). Állatasszisztált terápia bevezetése pszichiátriai betegek otthonában ápoló skizofrén betegek rehabilitációjába. In: *Psychiatria Hungarica* XIX. évf, 2004/6

Marsden, J. P., Meehan, R. A., Calkins, M. P., (2001). Therapeutic kitchens for residents with dementia *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias* Volume 16, Number 5, September/October

https://www.researchgate.net/publication/11747644_Therapeutic_kitchens_for_residents_with_dementia

Fitzsimmons, S. & Buettner, L. (2003). Therapeutic cooking for older adults with dementia: effects on agitation and apathy. *American Journal of Recreational Therapy*,

https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/L_Buettner_Therapeutic_2003.pdf

A szerzők:

Vári Zoltán, intézményvezető

Pivnyikné Antal Ágnes mentálhigiénés csoportvezető

Barkóné Csurka Ilona mentálhigiénés munkatárs - habil. kutyakiképző

Csernyikné Csók Anita mentálhigiénés munkatárs

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

Beszámoló a Rómában megtartott 5. UNECE Idősügyi Konferenciáról

(2022. június 15-17.) "Fenntartható társadalom minden korosztály

számára: Összefogás az egész életen át tartó szolidaritás és az

esélyegyenlőség érdekében"

„Női karrier korhatár nélkül”/1

Beszámoló a Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség (MNKSZ)

Szekciójában elhangzott előadásokról

Ferenczi Andrea, Hajós Katalin

Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség (MNKSZ)

Kulcsszavak: Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség, MNKSZ, UNECE, Róma, Római Miniszteri Nyilatkozat, nemzetközi idősügy

Köszönet nyilvánítás

Köszönjük, hogy ebben az évben is szekciót szervezhettünk a Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kara partnereként a Gerontológiai Napok 2022. Nemzetközi Tudományos Konferencián.

Köszönjük Dr. Bene Ágnesnek a gondos szervezést és Dr. Patyán Lászlónak is. Köszönjük Dr. Lukács Baláznak, hogy elvállalta a szekciónk vezetését. Köszönjük előadóinknak, hogy elvállalták eladásuk megtartását a Szekciónk keretében. Köszönjük Olmanné Editnek, hogy képviseli a szervezetünket megyei szinten és közreműködött a mostani esemény szervezésében is.

Az 5. UNECE Idősügyi Miniszteri Konferencia

A Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség számára megtiszteltetés, hogy nemzetközi szakértőként való elismerésünknek köszönhetően Ferenczi Andrea és Hajós Katalin meghívást kaptak a UNECE (ENSZ Európai Gazdasági Bizottsága) Rómában 2022. június 15-17. között megtartott Idősügyi Miniszteri Konferenciájára az esemény szervezője, az Olasz Kormány részéről.

Az esemény címe / mottója: *Fenntartható világ minden korosztály számára
Összefogás az egész életen át tartó szolidaritás és esélyegyenlőség jegyében.*

Civilek, a tudomány és politika együtt az idősügyért

Az UNECE Miniszteri Konferenciájához kapcsolóan a *Madridi Idősügyi Cselekvési Terv 2002* (MIPAA) a UNECE régióban való végrehajtásának 4. felülvizsgálata és értékelése alkalmából 2022. június 16–17-i idősügyi miniszteri konferencia előtt 2022. június 15-én Rómában került sor a civil társadalom és a tudományos kutatás első közös fórumára. A konferencia témája:

Fenntartható világ minden korosztály számára: összefogás az egész életen át tartó szolidaritás és esélyegyenlőség jegyében.

A Civil Társadalom és Tudományos Kutatás Közös Fóruma

A civil társadalom és a kutatói közösség képviselői közösen, de különböző perspektívákból tárgyalták meg az elmúlt két évtizedben az idősödés terén elért eredményeket, és határozták meg, mely területeken van szükség további intézkedésekre a jövőben.

A közös fórum céljai a következők voltak:

- A külön silókban való gondolkodás és cselekvés lebontása, tapasztalatok és ismeretek cseréje
- A miniszteri konferencián felmerülő kérdések és megállapítások megvitatása, a civil társadalom tapasztalatainak és kutatási eredményeknek bemutatása
Párbeszéd elősegítése az idősügy jövőjéről, az öregedés és a kapcsolódó területek, a civil társadalom jövőbeli alakulásáról a kutatás és a politika szemszögéből
- Az idősödéssel kapcsolatos jövőbeli szakpolitikák prioritási területeinek meghatározása az egyes országokban
- Közös Nyilatkozat elkészítése

Szekciók:

1. *Az aktív és egészséges idősödés elősegítése egész életen át*
2. *A tartós ápolás-gondozáshoz és támogatáshoz való hozzáférés biztosítása a gondozók és a családok számára*
3. *Az idősödés ügyének támogatása (mainstreaming) a minden korosztály számára megfelelő társadalom megteremtése érdekében*

Prioritások a MIPAA 2022 után

A Közös Fórum Deklaráció három lépésben készült, először az idősügy stakeholderei válaszolták meg a kérdést: „*Melyik három, a népesség idősödésével kapcsolatos, kihívásokat jelentő fontos téma szerepeljen az UNECE napirendjén?*” Ennek alapján, kiválasztva és főként a korábbi miniszteri deklarációkban nem szereplő témákra fókuszálva elkészült az első változat, amelyet a civil szervezetek és a kutató közösség két fordulóban is véleményezett.

- Aktív és egészséges idősödés
- Az ellátáshoz és támogatáshoz való egyenlő hozzáférés biztosítása az idősök és gondozóik számára
- A jövő témáinak körvonalazása

A miniszteri konferencia és kísérő rendezvényei, panelbeszélgetések

1. Az életkorhoz igazodó válságkezelés felé - mit tanultunk a COVID járványból
2. Jogok, egészség és méltóság: A demográfiai ellenálló képesség erősítése figyelemmel a népesség elöregedésével járó lehetőségekre
3. Az autonómia elvesztésének megelőzése- jobb együttműködéssel az esések ellen
4. Az ENSZ Egészséges Idősödés Évtizedének érvényesítése (2021-2030)

Záró dokumentum: Miniszteri Nyilatkozat

Az 5. UNECE Idősügyi Miniszteri Konferencia a 2022-es Római Miniszteri Nyilatkozat elfogadásával zárult három fő célkitűzés jegyében:

- 1) Az aktív és egészséges idősödés elősegítése egész életen át
- 2) A tartós ápolás-gondozáshoz és támogatáshoz való hozzáférés biztosítása a gondozók és a családok számára
- 3) Az idősödés ügyének támogatása (mainstreaming) minden korosztály számára megfelelő társadalom megteremtése érdekében.

Az MNKSZ által képviselt néhány szempont

- Az idősödésről szóló kutatásokban a nőkre és férfiakra vonatkozó adatok lebontása.
- Az aktív idősödés keretében az élethosszig tartó tanulás és munkaerőpiaci jelenlét fontossága, idősök számára vállalkozás indításának lehetősége, rugalmas munkaformák elérhetősége.
- Az idősök, ezen belül a nők informális hozzájárulásainak elismerése, lehetőség szerint mérése.
- Az időskori magány és elszigetelődés, az ageizmus és a generációk közötti konfliktusok megoldására elsősorban a család, a közösségek és az önkéntesség fontosságát hangsúlyozzuk.
- A média szerepe: a pandémiával összefüggésben különösen felértékelődött.
- A kutatásokban a visegrádi országok egységes megjelenítése.

A szerzők:

Ferenczi Andrea elnök,
Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség (MNKSZ)

Hajós Katalin elnökségi tag,
Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség (MNKSZ)

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

A Magyar Vöröskereszt az ukrainai menekültekért- határon innen és túl

„Női karrier korhatár nélkül”/3

Beszámoló a Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség (MNKSZ)

Szekciójában elhangzott előadásokról

Fodor Antalné

Magyar Vöröskereszt

Kulcsszavak: vészhelyzet, segítség, önkéntesség, Ukrajna, menekültek

A vészhelyzet típusa

(COVID-19, ember okozta vagy természeti katasztrófa, humanitárius válsághelyzet)

2022. február 24-én Oroszország megtámadta Ukrajnát, Magyarország szomszédos országát. A Vöröskereszt Mozgalom, így a Magyar Vöröskereszt elsődleges feladata is az, hogy minél hatékonyabban segítsen az embereknek a kialakult humanitárius válságban. A szervezet ehhez országos hálózattal, tagokkal, önkéntesekkel, munkatársakkal rendelkezik, és folyamatosan kapcsolatot tart a Vöröskereszt és Vörösfélföld Társaságok Nemzetközi Szövetségével (IFRC), valamint az illetékes kormányzati szervekkel és önkormányzatokkal is, hogy a gyorsan változó körülmények között is felkészülten tudjon segíteni.

A projekt leírása

A Magyar Vöröskereszt alapfeladata, az ukrán-orosz háború első napja óta, hogy a szenvedőknek segítsen, minél hatékonyabban vegyen részt az ukrán menekültek fogadásában

és ellátásában. Akár gyalog, autóval vagy vonattal érkeznek menekülők, az országba történő belépés előtti hosszú várakozás után azonnali segítség kapnak a Magyar Vöröskeresztől. A segítségnyújtás során főleg gyerekekkel, nőkkel és idősekkel került kapcsolatba a Szervezet.

A humanitárius válság kezelése során a határ mentén a Szervezet fő feladata, hogy élelmet, innivalót, elsősegélyt és tájékoztatást nyújtson azoknak, akik a háború elől menekülnek. Nem hanyagolható el a lelki elsősegélynyújtás szerepe sem, hiszen sok embernek a határon való átlépés jelenti az első biztos pontot. Önkénteseink és tagjaink - akik között a fiatal és az idősebb generáció is képviselteti magát - megfelelő képzésben részesülnek, hogy minél szakszerűbb segítségnyújtásban legyen részük a menekülőknek. A válság kezelése során szintén kiemelt feladatunk a menekülők orvosi ellátásának megszervezése és segítése már a határ mentén is.

A Magyar Vöröskereszt a jelenlegi helyzetben is a felmerülő szükségletek alapján igyekszik helytállni és mozgósítani erőforrásait, valamint rugalmas maradni és felkészülni minden eshetőségre. A Magyar Vöröskereszt megyei szervezetei az ország számos helyszínén működtetnek befogadópontokat, ahol a szállás biztosítása mellett adminisztratív segítséget is nyújtanak, akár menekültkérelem beadásában, akár további utazás szervezésénél. Nemcsak a befogadóhelyeken, hanem a családoknál elhelyezett menekültek ellátását is koordinálják megyei szervezeteink, rendszeres adománygyűjtésekkel és a felajánlások szállításával.

A humanitárius válság során a Magyar Vöröskereszt különleges feladatai közé tartozik a Keresőszolgálat működtetése is. A szervezet keresőszolgálat a háború alatt saját hálózatának segítségével közvetít üzeneteket a sebesültek, hadifoglyok, menekültek és azok családtagjai között, továbbá segít azok felkutatásában, akik a háború alatt eltűntek, vagy szeretteiktől elszakadtak.

2022. február 26. és április 14. között a Magyar Vöröskereszt több mint 170.000 menekülőnek nyújtott segítséget, bevonva összesen több mint 5000 munkatársat és közel 9000 önkéntest a háború kitörése óta.

Hogyan járul hozzá a tevékenység az idősek védelméhez vagy bevonásához a vészhelyzetekre való reagálásba?

Az idősek az egyik legkiszolgáltatottabb csoport a humanitárius válság során, hiszen az ő igényeik és szükségleteik kielégítéséhez nagyobb odafigyelésre és körültekintésre van szükség. Az ő védelmük érdekében a Magyar Vöröskereszt kiemelt figyelmet fordít a különböző gyógyszerek beszerzésére, hiszen így közvetlenül már a határ mentén is szakszerű segítséget tudunk nyújtani az időseknek, akik gyakran krónikus betegségek tüneteivel fordulnak munkatársainkhoz, tagjainkhoz és önkénteseinkhez. A hazánkba érkező idősek azért is kiemelten sérülékeny csoport, mivel sokuk most először kényszerült elhagyni az otthonát, és a

változással és bizonytalansággal járó lelki megterhelés különösen veszélyes lehet számukra, ezért a lelkiállapotukra is hangsúlyos figyelmet fordít a Szervezet. A háború okozta trauma miatt a mentális és lelki egészség pedig szintén fokozott figyelmet igényel, hiszen az idősök sem tudhatják, vissza tudnak-e még valaha térni szülőföldjükre, és azt sem, hogy mivé lett, amiért egész életükben dolgoztak. Esetleg megélik a legborzasztóbbat: gyermekük, unokájuk elvesztését.

A humanitárius válság kezelése során nélkülözhetetlen segítséget nyújtottak a vöröskeresztes önkéntesek, tagok, akik között sokan már nyugdíjasok. Ők is lelkesen és kitartóan állnak helyt, például ha szendvicsek készítéséről és osztásáról vagy bármi más segítő tevékenységről van szó, így ők is hatékonyan vehetnek részt a menekülők segítésében, amellet, hogy egy közösség részévé válnak, és visszatérő önkéntes vagy tag lesz belőlük.

Az idősebb korosztály bevonása a Magyar Vöröskereszt tevékenységeibe a Szervezet egyik hosszabb távú célja, ehhez is nyújt támogatást többek között a most induló Digitális Felzárkóztatási Alap program is. A program célja, hogy kapcsolattartásra, tanulásra, internetezésre alkalmas eszközök – mobiltelefon, tablet, laptop – vagy szoftverek vásárlását támogassa, illetve szociálisan rászoruló személyek (elsősorban tanulók, idősök) számára. Ez a törekvés összhangban van a Szervezet stratégiájával illetve humanitárius elveivel, értékeivel, egyúttal lehetőséget teremt arra, hogy támogassa a rászorulóknak információszerzését, illetve az akaratlan digitális elszigeteltségben élők számának csökkentését, az idősök kapcsolatának szélesítését.

A szerző:

Dr. Fodor Antalné, elnök

Magyar Vöröskereszt

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

Az idősebb korosztály társas aktivitásának növelése a magány és az izoláció elkerülésére

Mozgás, légzés, meditáció

Jámbor Katalin

Kulcsszavak: mozgás, aktivitás, anti-izoláció, most

Ha ebben a pillanatban kizárólag az elmúlt két év időszakára tekintünk vissza mindannyiunk számára tapasztalhatóvá vált a magány és az izoláció élménye. Véleményem szerint nem volt olyan ember, aki akár csak néhány pillanatra is, de nem érezte volna át. A karantén alatti időszakra jellemzővé vált a bezártság, a mindennapi ritmus megváltozása. Kevesebbet tudtunk mozogni és ritkábbá váltak a lehetőségek a különböző aktivitások végzésére. A bezártság, a korlátozott mozgáslehetőségek következtében a mozgásszervi funkciók csökkentek. A társas kapcsolatok hiánya pedig az érzelmi funkciók beszűkülését eredményezték.

Ezért is tartom fontosnak, hogy a segítő szakmában dolgozók célként kitűzzék ki, az idősebb korosztály társas aktivitásának növelését a magány és az izoláció elkerülésére.

Milyen úton lehetséges ez?

Számos lehetőség, jó gyakorlat és módszer áll a rendelkezésünkre. A teljesség igénye nélkül az alább felsorolt lehetőségekre szeretném felhívni a figyelmet:

- mozgás
- légzés
- meditáció
- tudatos jelenlét, vagyis a mindfulness.

A mozgás hosszútávú hatásainak köszönhetően: a fizikai állóképességünk javulni fog, mozgásszerveink, ízületeink, izmaink rugalmassága, teljesítménye megmarad. Érzelmi életünk vonatkozásában pedig a mozgás stresszcsökkentő hatása érvényesül. Segít az érzelmi és a pszichés egyensúly megteremtésében. Az egyik legjobb lehetőség, ha társakkal közösen végezzük a különböző mozgásformákat, legyen az jóga, gyaloglás vagy a tánc.

A helyes légzéstechnika elsajátítása, a légzőtorna számos pozitív hatással bír. Élettani hatása, hogy növeli a tüdő kapacitását, serkenti a szervek, szövetek oxigéndús vérellátását. Továbbá a különböző légzéstechnikák segítenek a stressz és a szorongás csökkentésében.

A meditáció segítségével érhetjük el például a szellemi tökéletesedést. Lehetővé teszi a belső béke elérését és mélyebb önismeretre tehetünk szert.

A tudatos jelenlét során, szándékosan, a jelen pillanatban, ítékezés nélkül fogadjuk el a dolgokat úgy, ahogy vannak.

Bármelyik lehetőséget választjuk, akár a felsorolt lehetőségekből, akár mi magunk találunk más módszereket, a legjobb időpont arra, hogy elkezdjük: a most. Mi magunk vagyunk a kulcs, akik tehetnek azért, hogy hatékonyan vegyünk részt a magány és az izoláció elleni küzdelemben.

A szerző:

Jámbor Katalin gyógytornász, viselkedéselemző, Nyíregyházán.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

Nem értem, hogy mit nem ért!

A kor szerepe a digitális oktatásban

Kiss Anna

CédrusNet Kecskemét Program

Kulcsszavak: digitális felzárkózás, aktív idősödés, generációk, izoláció, mentális egészség

A CédrusNet program az idősödő korosztály digitális világba történő integrálását tűzte ki célul Kecskeméten. A tapasztalatok nyomán létrejött jó gyakorlatok alkalmasak lehetnek a széleskörű implementálásra.

A CédrusNet Kecskemét Program által szervezett HírösNagyi és Időslátogató képzés egyik modulja az Eligazodás a digitális világban.

Azért vállaltam, hogy előadóként a kortársaim elé állok, és megosztom ez irányú tudásomat, mert megtapasztaltam, hogy nehéz eligazodni ebben a világában, és azt is nehéz megtalálni, aki úgy segít ebben, hogy mindenki elégedett legyen. Fontos szempont volt számomra, hogy az érdeklődőkben ne merüljön föl a sokszor hallható „*én ezt úgysem fogom megérteni*” és hogy a címben idézett mondat, „*nem értem, hogy mit nem ért!*” még véletlenül se hangozzék el.

A hallgatóknak saját példáimon keresztül mutattam be a digitális világnak azt a részét, ami engem érdekel, és igyekeztem elhitetni, hogy ők is képesek megtalálni, megtanulni, alkalmazni azt, ami számukra az elhangzottakból, és az ajánlottakból érdekes.

Képzett informatika tanárok vagy az unokák nagyobb - és mindenképpen más jellegű - tudással rendelkeznek, mint én, azonban a tudásátadás módja nem minden esetben felel meg az 60+ korosztály igényének.

Aki egész életét az informatika tanításának szentelte, vagy aki „kütyüvel” a kezében született (a „digitális bennszülöttek”), egészen máshogy viszonyul ehhez a kérdéshez, mint azok, akiknek elsősorban a napi kapcsolattartáshoz van szükségük informatikai ismeretekre.

Az izoláció, az időskori elmagányosodás egyik jó ellenszere, ha a saját okoseszközét ismerve, használva, a világhálón eligazodva tudja a kapcsolatot tartani a családdal, a barátokkal, ismerősökkel az is, aki nem született bele ebbe a világba. A kapcsolattartás mellett a nyitottság az új ismeretek befogadására, szintén nagy mértékben növeli az önbecsülést, segíti a mentális egészség megőrzését.

Nem az volt a célunk, hogy szigorúan megtanítsuk az idős tanulóinkat bármire is.

Kapukat nyitottunk számukra, és benéztünk ezeken a kapukon, hogy ízelítőt kapjanak arról, mi mindent is rejteget a világháló.

Akik végig ülték az órákat, könnyebben igazodnak el a digitális világ útvesztőiben, tudják, mit hol kell keresni, és igénybe veszik azokat a szolgáltatásokat, melyeket már eddig is használtak, esetleg azt kicsit magabiztosabban teszik.

Az alapokat, az irányt, az elérhetőséget kapták meg a résztvevők.

Tudják milyen lehetőségeik vannak, az alkalmazások begyakorlása az adott feladattól és az érdeklődésük mértékétől függ.

Az előadó elérhetősége:

Kiss Anna

CédrusNet Kecskemét Program

6000 Kecskemét, Kápolna u. 24.

<http://cedrusnetkecskemmet.hu/>

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

A „Nő, Család és Karrier – A pandémia hatása a munka és magánélet egyensúlyára a V4 országokban” című kutatás eredményei az 50 év feletti nők csoportjában

„Női karrier korhatár nélkül”/2

Beszámoló a Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség (MNKSZ)

Szekciójában elhangzott előadásról

Modláné Görgényi Ildikó

Kulcsszavak: V4, COVID-19, pandémia, munka-magánélet egyensúly, nők

A V4 országokban a COVID-19 járvány harmadik hullámának hatásait kerültek vizsgálatra a projekt időszakában. A kutatás célja a pandémia hatásainak feltárása a „nő, család és karrier” változásainak és azok összefüggéseinek alapján.

A kérdőíves felmérés négy egymástól távol eső helyszínen, a Cseh Köztársaságban, Lengyelországban, Magyarországon és Szlovákiában folyt éppúgy, mint a kérdőíves felmérés és a fókuszcsoportos interjú is. Az egyes országokban a válaszadók vidékről és több városból kerültek ki, összesen 913 fő, amelynek 94%-a nő. Valamennyi korosztály részt vett a felmérésben, de eltérő arányban. Az 50+-osok a vizsgálati kinta 55%-át (41-50 éves 31%, 51-60 éves 15%, 61+ évesek 8%) tették ki. A résztvevők kvalifikáltsága és élethelyzete eltérő volt. A négy V4 ország adatfelvételére (kérdőív) épülő statisztikai elemzést egy fókuszcsoportos vizsgálat egészítette ki.

A nő, család és karrier egyensúlyának ezen hármas vizsgálata újszerű a kutatás területén. Ez a komplex szemlélet lehetővé tette, hogy a döntéshozók építhessenek az eredményekre, és felismerhető legyen a számok mögött meghúzódó emberi tényezők jelentősége.

A kutatás négy célcsoportja

1. gyermekes anyák
2. családot tervező nők
3. **50 év feletti nők**
4. vidéki nők

A kérdőíves felmérés alapján a kutatás főbb megállapításai

- A járvány minden férfit és nőt hátrányosan érintett.
- Az embereknek át kellett gondolniuk és meg kellett változtatniuk munkamódszereiket, munkamódszereikről való gondolkodásmódjukat, az elvégzett munka értékelésének szemléletét, a szociális kapcsolatrendszerüket, szinte az egész életüket.
- Az egyedülállók úgy érezték, hogy egy részüknek a munkavégzés helyszíne és időbeosztása ugyan nem változott, mégis nagyon egyedül voltak, a munkatársi kapcsolatok csökkentek, az izoláltság nőtt.
- A családban élők helyzete is nagyban megváltozott az átalakított munkarend és a gyermekek digitális oktatása miatt.
- A munkahely összeforrt a magánélettel, a háztartási feladatokkal. Változtak a munkanapok, megszűntek a szokások, sokan pizsamában kezdtek dolgozni a számítógép előtt, és még hónapokig így dolgoztak. A nap végére nagyon elfáradtak.
- Hiányzott a napi kapcsolat a munkatársakkal.
- Voltak termelő cégek, ahol a termelés csökkent, ezért volt, aki részmunkaidőben dolgozott, volt, akit elbocsátottak.
- Volt olyan cég is, amely a teljes tevékenység megváltoztatására kényszerült.

Az 50 év feletti nőkre jellemző megállapítások

- A munkájuk elvégezhető volt home office-ban digitális eszközökkel, amelyhez nem volt szükség semmilyen felkészítésre.
- A munkahelyeken kialakult a hibrid (e-mail, telefon, skype, facetime, stb) megbeszélések rendszere.
- A digitális tudás iránti igény erősödött. A munkatársak motiválása megváltozott és személytelenné váltak a munkafázisok.

- Az első kétségbeesés után a pandémiás helyzethez gyorsan alkalmazkodtak és készek voltak újratervezni. Bár az összezártság mindenkit feszültté tett, az otthoni karanténban sok szép közös élmény valósult meg. Az elmaradt otthoni dolgokat bepótolták. A vidéki nők úgy gondolják, hogy a vidéki környezet nagyobb szabadságot tett lehetővé.
- A családok napi menetrendje megváltozott. A háztartási és a gondoskodó munka ráfordítása megnőtt. A 14 év alatti gyermekek otthoni tanulása inkább a nőket terhelte. Kis számban, de előfordult, hogy a pandémiás időszakban önként kilépett az anya a munkahelyéről, hogy ellássa a családot és a gyermekeit tanítsa.
- A COVID-19 járvány idején a fertőtlenítő szerek és a steril maszkok folyamatos használatát fontosnak tartották.
- A TV csatornák műsorai segítettek a társadalom alkalmazkodását a járvány helyzethez bemutatták a higiéniai szabályokat és a járvánnyal kapcsolatos társadalmi célú reklámokat adásba tették.
- A COVID 19 hatására tett kormányzati intézkedéseket a családok és a munkahelyek érdekében megfelelőnek tartották, mind az egészségügyi intézkedéseket, mind a hiteltörlesztési moratórium bevezetését.

A négy fókuszcsoport megerősítette a kérdőíves felmérés eredményeit.

Kiemelt javaslatok a kutatás eredményei alapján

- Veszélyhelyzetbe bármikor kerülhet a világ, ezért jobb, ha felkészülünk rá. Ennek érdekében erőteljesebben szükséges fejleszteni az oktatás digitális hátterét, minden szinten.
- A nők munkaerőpiaci jelenlétének összehangolását a családi élettel az atipikus munkamódszerek segítették. Az atipikus munkamódszerek és a munkaszervezés (részmunkaidő, home office, stb.) részletesebb kidolgozására szükség van, hogy a munkaadó annyi munkát követeljen, amennyit a munkaidő alatt el lehet végezni és ne többet.
- A digitális felkészültség szinten tartására és a fejlesztésre figyelmet kell fordítani. Az IT fontossága tovább nőtt a munkában, ami a folyamatos tanulást és továbbképzés szükségességét vonta maga után. A felnőttkori tanulás lehetőségét tágabbá szükséges tenni és módszeriben jobban a napi élethez igazítani.
- A COVID-19 harmadik hullám után a félelem elszállt, a feszültség megmaradt, amit sokan oldani próbáltak különféle módszerekkel (séta, zene tanulás, kirándulás stb.). A média ezen a területen nem vállalt szerepet. Hozzáértő szakértők bevonásával van mit tenni, hogy az emberek kapjanak tanácsot a feszültség oldására. Elvárható lett volna, hogy jó gyakorlatokat mutasson be a média, mint pl milyen megoldások lehetnek a home office-ban, hogyan kell a

családot megszervezni, a covidos családtag elkülönítését kis lakásban hogyan lehet megoldani stb.

- A járvány, a „home office” és az otthoni tanulás új problémákat generált. Sok esetben szükség volt digitális eszközök vásárlására is. De volt olyan helyzet, hogy bútorokat is kellett venni. Vagy a munkához számítógépet kellett kölcsönözni.
- Munkajogi kérdések is felvetődnek. A home office-hoz miért nem a munkaadó biztosítja a számítógépet vagy a bútort. Szükséges lenne e terület jogszabályi rendezése.
- A generációk együttműködése eléggé eklektikus volt. Az egymásnak való segítség csak részben volt érzékelhető. A generációs kérdéskörrel nem foglalkoztak sokan. Néhányan a generációk együttműködését szorosabbnak ítélték, míg mások a generációk elhanyagolását jelölték meg. A generációk együttműködése támogatást igényel.

A szerző:

Modláné Görgényi Ildikó

felnőtteképzési szakértő, a Visegrádi Alap által támogatott kutatás vezetője Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

Kecskemét idősödő társadalma, mint a helyi társadalmi innováció motorja

Molnár Szilárd

CédrusNet Kecskemét Program

Kulcsszavak: társadalmi innováció, aktív idősödés, idősödésügy, munkaerőpiac, versenyképesség, társadalmi részvétel

Az idősödő társadalmak kihívása olyan horizontális témává válik, mint a fenntarthatóság, a digitalizáció, az automatizáció, a klímavédelem. Minden szektornak, minden társadalmi alrendszernek reflektálnia kell erre a problémára. A társadalmak demográfiai trendjei miatt ennek a korosztálynak a kihívásai lesznek a meghatározók a következő évtizedekben.

Ezért is fontos, hogy az egyes települések miként viszonyulnak a saját idősödő társadalmihoz, milyen lehetőségeket látnak benne. Kecskemét Megyei Jogú Város Önkormányzata immár harmadik éve intézményesítette a CédrusNet Kecskemét Senior Tudáshasznosítási Programot.

A program legfőbb célja olyan társadalmi innovációs eszközök fejlesztése, amelyek megakadályozzák az idősödő középosztály lecsúszását, amelyek az 50 pluszos korosztályon belül érdemi változásokat generálnak a foglalkoztathatóság, a társadalmi részvétel, a független, egészséges és biztonságos élet, valamint az aktív életvitel területein annak érdekében, hogy az egészségben töltött évek száma érdemben növekedjen a senior korosztályban. Az életkor meghosszabbodása miatt nyugdíjba vonulásunk után további 25-30 évre kell életstratégiát tervezni. Meg kell változtatni a közgondolkodást idősödestről, öregségről, meg kell ismertetni és ismerni a társadalmi idősödés valódi jelentését, az aktív idősödés új eszközeit, az információs társadalom, a digitalizáció ebben betöltött lehetőségeit. Ez számos lehetőséget ad olyan társadalmi innovációk fejlesztésére, amelyek javítják az idősödő társadalom foglalkoztatási mutatóit, enyhítik a szociálpolitikai és egészségügyi rendszereket terhelő problémákat, illetve segítik az

idősödő nemzedékben rejlő tudásra és tapasztalatokra támaszkodó új munkaerőpiaci eszközök fejlesztését.

A CédusNet Kecskemét Program ezt tette az elmúlt három évben, így idén elnyertük az EMMI 2021. évi Társadalmi Innovációja Díját, ami lehetőséget nyújt arra, hogy bemutassam a program legfőbb újításait, elmúlt évi eredményeit.

CédusNet Kecskemét Program prioritásai közé tartozik a helyi társadalmi innováció, az intergenerációs együttműködés elősegítése, az új készségek és kompetenciák fejlesztése, a reziliencia növelése, a város versenyképességének elősegítése. Beavatkozásaink dimenzióit az aktív idősödés gondolatossága adja: a foglalkoztatottság; a társadalmi részvétel/aktivitás; önálló, egészséges, és biztonságos életvitel; az aktív idősödést támogató környezet és egyéni képességek. Ezek mentén kerül bemutatásra a CédusNet Kecskemét Program által indított HírösNagyi, Időslátogató, Családi ügyintéző képzés és szolgáltatás, a CédusKörök civil kezdeményezés, a Második karrier szolgáltatás, a Legyünk korbarátok! kezdeményezések, a Halló itt vagyok!, a Hírös Cédus Labor Café közösségi kávézó, a Digitális babráló, a Hírös Szenior Egyetem.

A szerző:

Molnár Szilárd

szakmai vezető, CédusNet Kecskemét Program

6000 Kecskemét, Kápolna u. 24.

<http://cedrusnetkecskemethu/>

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

Szellemi és fizikai aktivitások az Olajág Otthonokban a mentális és fizikai egészség fenntartása, megőrzése érdekében

Szász Krisztina

Olajág Otthonok, Budapest

Kulcsszavak: bentlakásos idősotthon, aktivitás, motiváció, Olajág Otthon

Az Olajág Otthonok Budapesten négy helyszínen – Zugló, Újpalota, Csepel, Józsefváros – és Törökbálinton, illetve Pátyon várják a biztonságot, önállóságot, függetlenséget és tartalmas időskort kereső nyugdíjasokat. Mintegy 1600 lakóról gondoskodunk – 85 %-ban apartmanos lakók, illetve fokozott ápolás-gondozásra szoruló és demenciával élők - 750 kolléga segítségével. Az ápolás-gondozás területén a dolgozói állomány az idősotthoni ellátást szabályozó törvényben meghatározott létszámmal működik, ugyanakkor az egészségügyi szolgáltató által biztosítva, intézményhálózatunkban az átlagosnál több szakorvos áll rendelkezésre.

Az intézményhálózat a széleskörű ápolási-gondozási szolgáltatások és az egészségügyi, illetve egészségmegőrző szolgáltatások mellett az aktivitás fenntartására, a minőségi, tartalmas mindennapok kialakítására is kiemelt hangsúlyt fektet.

Belső kutatás eredményei alapján már a beköltözést követően 30 %-kal nő az idősök aktivitása az Olajág Otthonokban, melynek további növelése a cél.

Az otthonok lakói számára kialakított foglalkoztatási stratégia a korosztály igényeinek, érdekeinek és képességeinek figyelembe vételével az alábbi szempontok mentén kerül(t) felépítésre:

- mentális és fizikai egészség megőrzése
- motiváció erősítése érvekkel és érzelmi alapú megszólításokkal
- élethosszig tartó tanulás lehetőségének biztosítása
- generációk között kialakult szakadék szűkítése
- kulturális élet sokrétű építése
- tartalmas, sokrétű külső programok, kirándulások
- senior sportprogramok egymásra építése a lehetséges hatások/együtthatások szerint:
 - o közösség építése
 - o többfunkciós mozgáslehetőségek
 - o kültéri és beltéri lehetőségek egyensúlya
 - o képességek fejlesztése
 - o egyéni képességek kibontakoztatása
 - o saját szakemberek kiképzése
- terápiás foglalkozások fizikai és mentális igények szerint
- klubrendszer működtetése
- kézműves foglalkozások
- gasztronómiai élményszerzés lehetősége
- hagyományok őrzése
- önmegvalósítás támogatása
- vallási, felekezeti hovatartozás megélése, támogatása
- hasznosságérzet erősítése több szinten
 - o az egyéni aktivitási tervek ösztönzése
 - o a tapasztalatok kamatoztatása
 - o szervezésbe való bevonódás
 - o intézményeken kívüli szervezetekkel való kapcsolatok ápolása
- folyamatos innováció biztosítása

Az apartmanban élők mellett a fokozott ápolási-gondozási részlegeken és a demenciával élők részlegein is komplett foglalkoztatási terv mentén működnek az otthonok.

A foglalkoztatás alapelvei az egyén fizikai és mentális képességének figyelembevétele mellett: önkéntesség, rendszeresség, tervezhetőség, változatosság, sokszínűség, célszerűség, visszajelzés.

A szerző:

Szász Krisztina marketingvezető, az intézményhálózat marketing, kommunikációs és PR tevékenységéért, illetve a lakói és dolgozói programokért felelős szakembere 2011 januárja óta.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

A Családbarát Magyarország Központ bemutatkozása, idősügyi programjai, eredményei

„Női karrier korhatár nélkül”/4

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

Szuromi-Kovács Ágnes

Családbarát Magyarország Központ Nonprofit Közhasznú Kft.

Kulcsszavak: családtámogatás, idősügyi referens, Családbarát Magyarország Központ, Családtámogatási Kalkulátor, Gyermekút, Családbarát Hely védjegy, NOKIT

A különböző családtámogatási formák

A szervezet tevékenységeit dr. Szuromi-Kovács Ágnes ügyvezető egy képzeletbeli fiatal pár életútján keresztül mutatja be.

Egy közös élet kezdete az iskolákat követően az anyagi biztonság megteremtése, a fészekrakás, a tervezgetés. Ehhez nyújt segítséget a Családbarát Magyarország Központ által fejlesztett és működtetett [Családtámogatási Kalkulátor](#), amelynek használatával néhány perc alatt bárki képet kaphat az egyes családtámogatási formák feltételeiről és a támogatások összegeiről. Az indulástól a *Női karrier korhatár nélkül konferenciáig* eltelt, közel 10 hónap alatt mintegy 350 ezren látogatták meg az oldalt és 176 ezer felett jár azok száma, akik kalkulációt is készítettek.

Hasonló céllal működtetik az [Ügyfélpont](#) szolgáltatást is, ahol 2022 júliusa óta fogadják a megkereséseket. E-mailen, de akár videóbeszélgetés keretében is hasznos információt tudnak adni bármely családtámogatási forma részleteiről, feltételeiről. Ebben az évben több mint 900 levelet válaszoltak meg és 150 alkalommal adtak online tájékoztatást.

Munka-magánélet egyensúly – bölcsődei ellátás, bölcsődefejlesztés

Amikor egy család gyarapodni kezd, a szülőkre óhatatlanul több teher hárul. A Családbarát Magyarország Központ számos tevékenysége révén támogatja, hogy a munkát és a magánéletet minél több szülő össze tudja hangolni. Ha kell, közvetlenül segítik őket, például saját munkahelyi bölcsődéjükkel, az EMMIKÉVEL. Ez egy mintabölcsőde, ami több annál, mint gyermekeket ellátó, gondozó intézmény. Működtetésével példát mutat más szervezeteknek, munkáltatóknak abban, hogyan tudnak kialakítani egy jó munkahelyi bölcsődét, segítve ezzel a náluk dolgozó szülőket.

A saját mintabölcsőde mellett a Családbarát Magyarország Központ a „Tudásmegosztás a bölcsődei nevelés kapacitásfejlesztésében” című kiemelt projektjén keresztül folyamatos tanácsadással, nyomon követéssel segíti 103 kedvezményezett munkáját az új bölcsődei férőhelyek létrehozásában. E munkával 3 300 új bölcsődei férőhely létrehozásához járulnak hozzá a Lechner Tudásközponttal, mint konzorciumi partnerrel együttműködve.

Gyermekút

A fiatal, immár gyermekes szülőpár időnként őrlődik azon, hogy gyermekük megfelelően fejlődik-e. De ki nem volt már ebben a helyzetben? Sokszor valóban nehéz eldönteni, hogy mi tekinthető „normálisnak”, és mikor kell szólni egy szakembernek. De ki a megfelelő szakember? Hol találom őt, mit mondjak neki?

E kérdések megválaszolásában segít a szülőknek és a családoknak a [Gyermekút projekt](#), ami hasznos ismeretekkel és egy applikációval segíti a szülőket, szakembereket. Európai szintű módszertani központot sikerült kialakítani a Családbarát Magyarország Központ keretein belül. Közel 12 ezer szakembert képeztek 28 féle képzésen, és 88 féle módszertani anyag, kézikönyv, tanulmány, tananyag, született. A szakmai kiadványaikat együttműködési megállapodás keretében adják át elismert egyetemeknek, képzőintézményeknek. E megállapodásoknak köszönhetően forgatják a szakkönyveinket egyetemi tanárok és hallgatók többek között a Semmelweis Egyetemen, az ELTÉ-n, a Pécsi tudományegyetemen, az Esterházy Károly Egyetemen.

Munka-magánélet egyensúly – Családbarát hely tanúsító védjegy program

Szintén a munka és a magánélet egyensúlyban tartását segíti a szervezet a [Családbarát Hely tanúsító védjegy programjával](#). Tanúsítványainkkal azon munkáltatók és szolgáltatók érdemeit ismerik el, amelyek intézkedéseikkel, programjaikkal, a munkahelyi körülményeik célzott fejlesztésével óvják munkavállalóik és ügyfeleik testi-lelki egészségét.

Eddig 1884 szervezetet auditáltak, melyből:

- 788 Családbarát Munkahely,
- 1096 Családbarát Szolgáltatóhely,

így közel 2000 Családbarát Hely (munkahely és szolgáltatóhely együtt) érdemelte ki a Tanúsítványt, amely révén mintegy 300 000 munkavállalót értek a különböző családbarát intézkedések.

NOKIT – Segítség a bántalmazottaknak

Nem mindenkinek adatik meg a szerető, támogató családi környezet. Ezért működteti a Családbarát Magyarország Központ az [Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálatot \(OKIT-ot\)](#), ami éjjel-nappal fogadja a segítségkérő hívásokat, segít a kapcsolati erőszak, a gyermekbántalmazás, a prostitúció és az emberkereskedelem áldozatainak és szükség esetén gondoskodik az elhelyezésükről.

Mit is jelent mindez?

- Az OKIT 2016. január 1. óta 64 290 alkalommal nyújtott telefonos segítséget, és nyújt ezekben a percekben is.
- Ez évente mintegy 10 ezer segélykérő hívást jelent.

Munkatársaik ez idő alatt 7 511 áldozat elhelyezéséről gondoskodtak, 20 krízisközponttal, 8 titkos menedékházzal, 21 félutas-házzal, és 7 kríziskezelő ambulanciával állnak napi kapcsolatban és koordinálják a munkájukat.

Időseket segítő, idősekről szóló programok

A képzeletbeli szülőpár, sőt már család életében is telik az idő. Gyermekük cseperednek, szüleik már évek óta nagyszülők, és egyre több ismerősük is az időskorba lép. Ők családi, kisközösségi szinten látják, mivel jár mindez. Amivel sok százezer család és számos érintett szervezet találkozik: *az idősödő társadalom egyik kiemelkedően fontos kihívása az idősek társadalmi integrációjának biztosítása.*

Az időskorúak elmagányosodása, izolációja megelőzhető a testi-lelki egészségvédelem és az aktív idősödés kultúrájának kiépítésével, megerősítésével. Ennek érdekében dolgozta ki a

Családbarát Magyarország Központ az *Idősebb generációk közösségi részvételének és személyközpontú gondozásának elősegítését* célzó módszertant, a Családbarát ország projekt keretében. E módszertan, szakmai standard célkitűzése, hogy *az idősügyi referensek gyakorlati munkájához megfelelő alapokat biztosítva*

- támogassa az aktív és sikeres idősödés társadalmi kereteit;
- elősegítse a minőségi, személyközpontú gondozás megvalósulását.

A kidolgozott módszertanra épített képzéssel arra törekedtek, hogy

- a résztvevők az idősügyi referens munkakör betöltésével képesek legyenek hozzájárulni a helyi aktív idősödést segítő programok megvalósításához;
- a referensek fel tudják ismerni az időskori életkori sajátosságokból adódó speciális szükségleteket;
- ismerjék a programok jogi környezetét;
- képesek legyenek hatékonyan együttműködni a települési önkormányzatokkal, a helyi civil szerveződésekkel.

E képzésükkel előmozdították az ágazati területen dolgozó szakemberek és az aktív időszerűak hatékony együttműködését az idősbarát programok megvalósításában, ami hozzájárul az aktív idősödés szemléletének érvényesüléséhez.

- A képzésszervezés során, 2 év leforgása alatt összesen 526 főt vontak be a képzésbe és a képzés sikeres elvégzését követően 444 fő kapott tanúsítványt.
- 2019-ben workshopot és szakmai előadást tartottak az Idősügyi referens képzés tananyagáról, valamint az Idősebb generációk közösségi részvételének és személyközpontú gondozásának elősegítését célzó módszertani anyagról.
- 2020-ban és 2021-ben meghívták a szervezet szakembereit a Debreceni Egyetem Egészségi Karának éves nemzetközi tudományos konferenciájára a Gerontológiai Napokra, ahol előadást tartottak az Idősügyi referens képzésről és a kidolgozott módszertani anyagról is. A végzett hallgatók jó gyakorlataikat is bemutatták.

A képzés során a résztvevők az alábbi témákkal ismerkednek meg:

- Aktív idősödés és mentálhigiéné - bemutatja az időskor fiziológiai és lélektani jellemzőit, az élethosszig tartó személyiségfejlődés szakaszait, az időskori életfeladatokat, a prevenció és lelki egészségvédelem alapjait, a sikeres, méltó idősödés útjait.

- Közösségfejlesztés, hálózatépítés, önkéntesség - bemutatja a közösségfejlesztés szemléletmódját, folyamatát, céljait, a hálózatépítés gyakorlati módszereit, valamint a közérdekű önkéntes tevékenység szabályait, elősegítésének útjait.
- Az aktív idős kor környezete - ismerteti az idősügyi programok jogi kereteit, a települési önkormányzat idősokkal kapcsolatos feladatait, a szociális és egészségügyi ellátórendszer felépítését, működését.
- Idősbarát programok tervezése, megvalósítása - bemutatja az idősügyi referens szerepét, feladatait, az idősbarát programok előkészítésének, tervezésének, megvalósításának lépéseit.

csalad.hu – tájékoztatás, minőségi időtöltés

Hogy szülőként, nagyszülőként lássuk, értsük, mi mindentől függhet családi harmóniánk, egészségünk, jólétünk, kellene a hasznos és hiteles ismeretek. Erre a célra hozta létre a szervezet a csalad.hu oldalt, amelyen a családtámogatásokról szóló tartalmak mellett érdekes, informatív, olykor személyes és megható, de mindig családoknak szóló írásokat olvashatnak. Szakértők, szülők, nagyszülők, ismert és elismert, különleges emberek osztják meg velünk értékes gondolataikat, élményeiket, emlékeiket. A család.hu értékeit nagyon sokan felismerték. Az oldal cikkei 2021-ben már több mint 2 millió olvasót értek el.

Idősügyek – rovatok, cikkek

A család.hu oldalon állandó rovatokban foglalkoznak kimondottan az idősebb generációt érintő témákkal és a nagyszülők családban betöltött kiemelt szerepével: cikkeikben szakértők segítségével járnak körbe egy-egy kérdéskört, különböző élethelyzeteket mutatnak be és beszámolnak a korosztályra vonatkozó legfontosabb hírekről.

A Nyugdíjas nagyszülők című rovatukban főként a testi-lelki egészséggel, a családtagok együttélésével és kapcsolattartásával összefüggő témákról olvashatnak az érdeklődők:

<https://csalad.hu/csaladban-elni/idosgondozas-segitseget-kerni-nem-szegyen> - e cikkük a Média a családokért díj június havi jelöltje is lett

<https://csalad.hu/csaladban-elni/nagymama-lettem>

<https://csalad.hu/csaladban-elni/tanuljunk-okostelefonul-idosek-a-vilaghalon>

<https://csalad.hu/csaladban-elni/alzheimer-a-csaladban-nagy-dilemmak-es-nehez-dontesek>

<https://csalad.hu/csaladban-elni/harmonia-idoskorban-is-ez-a-nyitja>

Emellett, folyamatosan tematikus sorozatokat is indítanak, amelyekben szintén kiemelt figyelmet fordítanak a szeniorokra. Írtak például arról, hogyan tudják akár idősebben is

megvalósítani álmaikat (Újrakezdők sorozat), milyen értékeket közvetíthetnek a fiataloknak (Dinasztiák), vagy éppen milyen praktikák teszik könnyebbé a különböző generációk együttélését.

Néhány példa:

Újrakezdők tematikus sorozat:

<https://csalad.hu/csaladban-elni/egyetemi-eveket-kertem-a-60-szuletesnapomra>

<https://csalad.hu/csaladban-elni/nyugdijaskent-uj-hobbira-talaltam>

Dinasztiák tematikus sorozat:

<https://csalad.hu/csaladban-elni/ez-a-vilag-legszebb-foglalkozasa-porondon-a-ket-kristof>

<https://csalad.hu/csaladban-elni/az-egyutt-zeneles-orome-es-az-igazi-karacsonyi-csoda>

<https://csalad.hu/csaladban-elni/hajojegy-arabol-epult-a-szigetszentmiklosi-mozi>

Generációk együtt tematikus sorozat:

<https://csalad.hu/csaladban-elni/idoutazas-a-generaciok-kozott>

<https://csalad.hu/csaladban-elni/hogyan-lesz-valakibol-mintaanyos>

<https://csalad.hu/csaladban-elni/a-nagyapanak-egyedi-szerepe-van-egy-csalad-eletemben>

<https://csalad.hu/csaladban-elni/amikor-a-felelem-orokletes-generaciok-kozotti-traumaatvitel>

A család.hu oldalon több, az időskorúaknak is szóló, egészséggel, életmóddal, egészséges táplálkozással, prevencióval kapcsolatos témát dolgoznak fel.

Ehhez több szakmai szervezettel alakítottak ki együttműködést, így az Innovatív Gyógyszergyártók Egyesületével és a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségével is.

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

<https://csalad.hu/csaladban-elni/fejfajosra-ehetjuk-magunkat>

<https://csalad.hu/csaladban-elni/mekkora-lett-ez-a-gyerek>

<https://csalad.hu/csaladban-elni/mivel-edesitsunk-ha-kerulnenk-a-cukrot>

Innovatív Gyógyszergyártók Egyesülete

<https://csalad.hu/csaladban-elni/gyogy-gyaloglas>

<https://csalad.hu/csaladban-elni/papa-mama-torna>

Személyesen az idősekről

Dr. Szuromi-Kovács Ágnes, a Családbarát Magyarország Központ ügyvezetője az előadásához kapcsolódóan később megosztotta egy-egy személyes – idősekhez kötődő - gondolatát is:

„Életünk, családjunk, így – nem meglepő módon - hivatásunk meghatározó részeként tekintünk idős hozzátartozóinkra, embertársainkra. Bennük ott van mindaz, amivel kiskorunktól kezdve megtöltjük az életünket, amit kaptunk és továbbadjuk gyermekeinknek, amitől a ház otthonná válik, amitől az érdeklődésünk tudássá, mindennapjaink történései tapasztalattá érnek.

Igaz, hogy egy életnyi tapasztalathoz éppen egy életnyi idő kell, ezért hatalmas érték az az esszencia, amit idős hozzátartozóink, barátaink, hozzátartozóink képesek csak megosztani velünk. A legkevesebb, hogy ezt figyelmünkkel, szeretetteljes odafordulásunkkal, ha szükséges, segítségadással, gondoskodással viszonzunk”.

A szerző:

Dr. Szuromi-Kovács Ágnes ügyvezető,

Családbarát Magyarország Központ Nonprofit Közhasznú Kft.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

Az Integrált Szociális és Egészségügyi Rendszer bemutatása

Talyigás Katalin

ELTE TáTK Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület Idős Műhelye

Kulcsszavak: Idősügyi Törvény javaslat, Integrált egészségügyi és szociális ellátás, ágazatok közötti együttműködés

2021 áprilisában, a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa felkérésére az ELTE HE. Idős Műhelyében elkészült egy szakmai háttéranyag az időspolitika fő irányaihoz „Javaslat Idősügyi Törvény megalkotására címmel (Rauh Edit-Talyigás Katalin -Csizmadia Márta), amelyet megtárgyalt a Fővárosi Idősügyi Tanács is. Ebben az anyagban szerepel az Integrált Szociális és Egészségügyi Rendszer (ISZER) kialakításának és bevezetésének szükségessége.

A Fővárosi Önkormányzat Idősügyi Stratégiája (2021-2024) 6.2. Intézményi fejlesztések az idősellátásban c. pontja tartalmazza az ISZER/FISZER kidolgozásának és bevezetésének lehetőségét.

Előadásom célja ennek a rendszernek a rövid bemutatása.

Az elmúlt években egyértelművé vált, hogy az idősök ellátását nem lehet tisztán a piacra bízni, a Fővárosi Önkormányzatnak és a kerületeknek be kell lépniük az idősgondoskodás otthoni területére is, az intézményi üzemeltetés mellett.

Ezért azokkal a kerületekkel, amelyek a feltételeket biztosítják, kidolgozásra kerül a Fővárosi Integrált Egészségügyi és Szociális rendszer (FISZER,) amely magába foglalja:

a lakossági szűréseket, prevenciót, életmódbeli tanácsadást, a rászorulóknak krónikus betegség esetében az otthoni háztartásban nyújtott segítség mellett az ápolás, szakápolás, hospice ellátás

komplex személyre szóló megszervezését: kapcsolatot tartva az egészségügyi és bentlakásos szociális intézményekkel.

Munkánk kezdete: kapcsolatfelvétel település szinten az egészségügy és szociális ágazat között. Az együttműködő önkormányzatok arra vállalkoztak, hogy a területükön élő, minden idősnek, az idősek egészségi állapotának, szociális helyzetének megfelelően, személyre szóló, a lehető legjobb ellátás biztosítását végig gondolják a feltételek megteremtésével összhangban. A következő lépés: kapcsolati integráció feltételeinek átgondolása volt. Végül ismertek olyan kerületet, ahol a teljes integráció már létrejött.

Az ISZER megvalósulásának színhelye többek között Budapest XIII. kerület: ahol szoros munkakapcsolat jött létre a Kerületi Szakrendelő, a Házi Orvosok Szolgálat és a Házi Gondozás Szolgálat között, amelyek a törvényben előírt szolgáltatások mellett az Otthoni Szakápolást is nyújtják, és a lehető legtovább az idős ember saját otthonában kap meg minden szolgáltatást. Amennyiben ez már nem elég, akkor az idős beteg a Kerület Gondozóházában kaphat elhelyezést, illetve előkészítik kórházi, illetve intézményes ellátását. Figyelemmel kísérik útját egészen végig. Segítenek a családnak, amennyiben igénylik minden esetben. (Európai Pályázati források is hozzájárultak a rendszer működéséhez.)

A szerző:

Talyigás Katalin

A Nyugdíjasok Országos Képviselő Elnökségének tagja, ELTE TaTK Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület Idős Műhelye vezetője.

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

Komplex egészségfejlesztési lehetőségek időskorban

Tóthné Hatházi Anita¹, Kőpájer István¹, Sárosiné Udud Tünde¹,
Moravcsikné Korniyicki Ágota^{1,2}

¹Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza

²Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet, Védőnői Módszertani és Prevenációs Tanszék

Ismert jelenség, hogy a világ számos országának előregedő társadalomszerkezete van, köztük Magyarország is ilyen jellemzővel rendelkezik. Ez a társadalmi jelenség mind az egészségügy, mind a szociális szféra területén nagy kihívás elé állítja a szakembereket és jelentős terhet ró az intézmények működésére, valamint a szereplők feladatainak teljeskörű ellátására.

Magyarország lakosságának korösszetételét figyelembe véve elmondható, hogy az 1990. évi népszámlálás adatai szerint 65 év és a feletti életkorral rendelkező korcsoport létszámadata 13%-át tette ki a magyar lakosságnak, majd a 2001. év adatai szerint elérte a 15%-ot. Ez 2011-re már 17%-ra növekedett, 2021-ben pedig a létszámarány elérte a 20 %-ot.

Az Eurostat előrejelzése szerint a népesedési folyamatok jelenleg aktuális változása mellett, ez a részarány 2070-re akár a 29%-ot is elérheti hazánkban.

Kedvező módon a születéskor várható átlagos élettartam mutató tekintetében elmondható, hogy az elmúlt években jelentős emelkedés figyelhető meg hazánkban. A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint a mutató értéke:

1990-ben a férfiaknál 65 év a nőknél 73 év volt,

2001-ben a férfiaknál 68 év a nőknél 76 év volt,

2011-ben a férfiaknál 70 év a nőknél 78 év volt és

2021-ben tovább emelkedett a férfiaknál 71 év a nőknél 78 év volt.

A lakosság egészségi állapotát tükröző paraméterek közül megvizsgálva az egészségben eltöltött életevek számát azonban azt láthatjuk, hogy nem nő olyan mértékben, mint a születéskor várható átlagos élettartam. Ez azt jelenti, hogy az utolsó 14-18 életévét az idősebb korosztályba tartozó magyar lakosság nagy része, valamilyen betegséggel terheltten éli. Erre az egészségi állapot romlásra több együttes komponens jelenléte vagy alacsony szintje egyértelmű negatív befolyással lehet. Az életkor mellett meghatározó az iskolai végzettség szintje, a lakókörnyezet és annak minősége, a genetikai állomány, de legjelentősebb tényező az élethosszig tartó egészséges életmód alappilléreinek betartása és az optimális testi-lelki egyensúly megtartása.

A népegészségügyi jelentőséggel bíró megbetegedések kialakulásában magas kockázati tényezők egyike a hosszú távon fennálló negatív életmódtényezők csoportja, melynek elemei jelentős hatással vannak az idős korosztály egészségi állapotára és életminőségére. A szív-érrendszeri-, a daganatos-, a cukorbetegség, a zsíryanycsere zavar-, a mozgásszervi-és/vagy érzékszervi korlátozottságot jelentő megbetegedések nagy szerepet játszanak ezen korcsoport életminőségének tekintetében.

Kiemelt fontossággal bírnak az idősek körében a különböző mentális állapot változások, melyekre negatív hatással volt az utóbbi 2 évben a COVID-19 járvány is.

Az elmúlt 10 évben megalakult Egészségfejlesztési Irodák alapvető feladatai közé tartozik, hogy olyan közösségi egészségfejlesztési programsorozatokat valósítsanak meg, mely járási területi lefedettségben, eredménymutatóként az adott egyén/közösség pozitív irányú életmódváltozását éri el.

A fentebb leírtakat figyelembe véve a Nyíregyházi Járásban működő Egészségfejlesztési Iroda munkatársai a járásban élő szépkorú lakosságot megcélozva, két fejlesztendő területre osztható komplex egészségfejlesztési programsorozatot dolgozott ki 2022-ben.

A program első blokkjában a rendszeres fizikai aktivitás népszerűsítése kerül előtérbe, míg a másodikban a mentális egészségre kerül a fókusz. A program átfogó célja, hogy az idősek számára ellátást nyújtó szociális intézményekben és idős klubokban elérhető 64 év feletti lakosság megőrizze és/vagy visszazerezze az optimális lelki egyensúlyát, megbirkózzon az aktuális életkorban kialakuló krízishelyzetekkel. További célja a programok megtartásnak, hogy a közösségi aktivitást népszerűsítse a szépkorúak körében, ezáltal a közösség aktív tagjává válást ösztönözze.

Ősz idők, az időskor kihívásai program

A pilot jelleggel 2022 őszén, EFI¹ által indított „*Ősz idők, az időskor kihívásai*” életmódváltó mentális tényezőkre fókuszáló komplex programsorozat, 6 programalkalomból áll, ez a 6 alkalmas sorozat valósul meg egy-egy közösségben.

Egy alkalom 60 perc hosszú. Minden programalkalom első 15 perce ülőtorna, mely légző gyakorlatokkal és bemelegítéssel indul. A torna során átmozgatásra kerül az összes, elsősorban törzsben és felső végtagokban található ízület. A mobilizáció során dinamikus nyújtó gyakorlatok és a főbb ízületeket megmozgató gyakorlatok végzése történik a testen horizontálisan lefelé haladva. Majd felváltva különböző testrészek izmainak erősítésére kerül a hangsúly, kifejezetten ügyelve az ízületvédelemre és a helyes testtartásra.

Az programsorozat a mentális tényezőkre fókuszál, így az első alkalom témaköre: *aktívan, hasznosan boldogan*. A tárgykör keretében a csoport feldolgozza az aktív időskor fogalmát, a változás személyenkénti megélési eltérések, a hasznosság és a boldogság érzésének alapjait. A résztvevőket aktív, interaktív módszertannal vonják be, ahol megosztják saját gondolataikat, élményeiket, tapasztalataikat.

A második programalkalom témája: *közösségben egymással*. Feldolgozásra kerül a társas kapcsolatok fontossága/jelentősége. A közösséghez való tartozás és annak egészségre gyakorolt hatása és fontossága időskorban.

A harmadik alkalom témaköre: *lelki egyensúlyban*. A résztvevők hallanak arról, hogy mit jelent a mentálhigiéne, mi a mentális egészség. Előtérbe kerül, hogy időskorban, mely tényezők vannak befolyással a mentális problémák kialakulására.

A negyedik programalkalom témája: *az előítélet és az előítéletesség*. A feldolgozás során megfogalmazásra kerül az előítélet fogalma. Az előítéletes viselkedés elkerülését célzó egyéni válaszlehetőségek bemutatása. Az előítélet során felmerülő konfliktushelyzetekre alkalmazható módszerek összegzése.

Az ötödik témakör: *a demencia*. Gondolatébresztés módszertanával indított foglalkozás keretében egy témát feldolgozó videót vetítünk le. Szó esik az időskori demenciát elszenvedő személy életminőség romlásáról és azok tüneteiről továbbá a szűkebb környezet (család) betegségelfogadási nehézségeiről.

A hatodik programalkalom témája: *„Ősz idők” boldogsága*. A témaalkalom keretében beszélgetés zajlik a csoporttagok között arról, hogy milyen jelentős változások történnek az

¹ EFI: Egészségfejlesztési Iroda

időskori életszakaszban. Szó esik az alkalmazkodásról, illetve a megküzdési stratégiák alakulásáról, illetve azok optimális megválaszthatóságáról is.

A fent ismertetett pilot jelleggel elindított programsorozat jelenleg Nyíregyháza városban és Kótaj településen valósul meg a járáson belül.

A program megvalósítási eredménymutatók alapján elmondható, hogy együttműködve az idősek klubjával Kótaj településen, eddig 4 programalkalom valósult meg, 61 résztvevővel. Nyíregyházán, - együttműködve a Szociális Gondozási Központtal, tervezetten a 2022-es év végéig három idősklubban valósul meg a programsorozat. Összesen 18 programon, alkalmanként és csoportonként 15 fő tervezett megjelenéssel 270 főt sikerül elérni.

Az átlagéletkor növekedésével olyan problémákkal, betegségekkel találkoznak az emberek, amelyek a korábbi generációk számára ismeretlenek voltak. Az élettartam növekedésével igény fogalmazódik meg arra vonatkozóan, hogy az életminőség elvárt/optimális szinten maradjon az élet egészen előrehaladott idejében is, ezzel lehetőséget teremtve az aktív időskor megélésére. A sikeres idősödés megvalósulásához mindenkinek egyénileg kell megtalálnia a számára legmegfelelőbb egészségmagatartási formát/életmódot, mint például a testmozgás, az egészséges táplálkozás, a káros szenvedélyek kerülése. Azt azonban fontos kiemelni, hogy a mentális egészség megőrzése kardinális szereppel bír, mely épp annyira fontos, mint a testi egészség szinten tartása. A fentebb leírtakat figyelembe véve elmondható, hogy minden életkorban, illetve életszakaszban törődni kell a testi-lelki egészséggel.

A programmal hosszú távú célunk, hogy növelni tudjuk az egészségben eltöltött életevek számát, a születéskor várható élettartamot, ezáltal biztosítva a generációk együtt töltött minőségi idejét és időhosszát. A program célcsoportjának, a szépkorúaknak, olyan programcsomagot igyekszünk kínálni, mely az aktív és hatékony közösségi létet segíti, annak fontosságára irányítja rá a figyelmet.

A szerzők:

Tóthné Hatházi Anita

mentális egészségfejlesztő munkatárs,

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési

Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza,

hathazi.anita@gmail.com

Kőpájer István

mentális egészségfejlesztő munkatárs

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési
Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza,

Sárosiné Udud Tünde

EFI munkatárs

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési
Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza,

Moravcsikné Dr. Korniyicki Ágota

osztályvezető, irodavezető

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési
Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza;
adjunktus,

Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet, Védőnői
Módszertani és Prevenációs Tanszék, Nyíregyháza,

koragota@gmail.com



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

A Rendezvény: PONTSZERZŐ Akkreditált szociális szakmai továbbképzés:
szakmai tanácskozás



Gerontológiai Napok 2022. Nemzetközi Tudományos Konferencia 2022.október 6-7.

Konferenciaprogram

A Konferencia Szervező Bizottsága

Elnök:

Dr. habil Móré Marianna a Debreceni Egyetem Egészségtudományi Karának dékánja

Tagok:

Dr. Bene Ágnes

Kótisné Plajner Mónika

Dr. Papp Katalin

Dr. Patyán László

Hengspergerné Stomp Ágnes

Tóth Dalma

Stumpf-Tamás Ivett

A Konferencia Tudományos Bizottsága

Dr. Boga Bálint, Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság

Dr. Móré Marianna Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Dr. Bene Ágnes Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Dr. Papp Katalin Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Dr. Pék Győző Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar

Prof. Dr. Beata Pitula, Silesian University of Technology Poland

Dr. Marzanna Farnicka, University of Zielona Góra; Polish Committee of CICA, Poland

Lektorok

Dr. Bene Ágnes



Dr. Csinády Adriána
Dr. Hógye-Nagy Ágnes
Dr. Kovács János
Dr. Kun Ágota
Dr. Papp Katalin
Dr. Patyán László
Dr. Sárváry Andrea
Dr. Szemán-Nagy Anita
Dr. Tóth Anikó Panna
Dr. Varga Levente
Molnár Adrienn
Nagy Luca Zsuzsa
Tatai Csilla
Tóth Dalma

Operatív támogatás:

Varga Zsoltné
Klepácsné Ujteleki Mariann
Kiss Gábor
Kirilla György
Séfer Károly
Sajtos Lajos
Nagy Kitti hallgató
Dancs Dénes hallgató

Október 6. magyar nyelvű előadások

Levezető elnök: Hengspergerné Stomp Ágnes, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

9:30 A Rendezvény hivatalos megnyitója
Rusinné Dr. habil. Fedor Anita, általános és tudományos dékánhelyettes, Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar



9:45 Köszöntő

Jászai Menyhért alpolgármester, Nyíregyháza Megyei Jogú Város

10:00-10:20 (Akkreditált tanácskozás része)

Gyakorlati tapasztalatok az időskori magány és izoláció csökkentésére a Szivárvány Idősek Otthonában

Vári Zoltán, intézményvezető, Szivárvány Idősek Otthona, Nyíregyháza

10:20-10:40 (Akkreditált tanácskozás része)

Az idősek magánnyal és egyedülléttel való megküzdésének segítése a szociális szakmákban

Dr. Pék Győző, nyugalmazott egyetemi docens Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet

10:40-11:00 (Akkreditált tanácskozás része)

Vége van-e azzal, hogy vége?

A pandémia kihívásai és tanulságai az idősgondozásban

*Nagyné Hermányos Zsuzsa, igazgató, Nyíregyházi Szociális Gondozási Központ
Mártonné Illés Barbara, Nyíregyházi Szociális Gondozási Központ*

11:05-11:25 (Akkreditált tanácskozás része)

Az időskori magány kezelésére szolgáló programok. – Nemzetközi Kitekintés

dr. Patyán László, docens, Sárospataki Református Teológiai Akadémia, Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

11:25-11:45 (Akkreditált tanácskozás része)

Jó gyakorlatok az intézményi magány és izoláció csökkentésére a koronavírus járvány alatt

Lőw Gábor, intézményvezető, Istenszülő Oltalma Görögkatolikus Szociális Szolgáltató Központ

11:45-12:00

A nyugdíjazás életeseményhez köthető izoláció és magány anatómiája és pszichoszociális vetülete - Prevenációs jó gyakorlatok

Petrika Erzsébet, Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

1) SZEKCIÓ 13:00-14:30 (5)

Szekció vezető: Dr.habil. Szoboszlai Katalin, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

13:00

(Akkreditált tanácskozás része)

A demenciához társuló viselkedési és pszichés tünetek enyhítése emlékezetfelidező (reminiscencia) terápiával



*Kosztáné Hadházi Tünde, telephelyvezető, VSzSz Szávay Gyula Utcai Telephely, DMJV
Városi Szociális Szolgálat, Debrecen*

13:15

Ápolási lehetőségek az időskori esések megelőzésében a szociális intézményekben
*Libová Lubica, Kollárová Lívia, Bednáriková Miriam, Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej
práce sv. Alžbety, Bratislava; FZaSP sv. Ladislava, Nové Zámky*

13:30

**Családi gondozók izolációjának veszélye - a gondozásból fakadó megterheltség
kapcsolati dimenziói**
*Leleszi-Tróbert Anett Mária SE EKK MHI; Bagyura Márton TK; Széman, Zsuzsa SE EKK
MHI*

13:45

**Demenciával élők gondozó hozzátartozóinak támogatása online Alzheimer Cafén
keresztül**
*Kocsis Judit, Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti
Iroda*

14:00

**Szellemi és fizikai aktivitások az Olajág Otthonokban a mentális és fizikai egészség
fenntartásának megőrzése érdekében**
Szász Krisztina, Olajág Otthonok

2) SZEKCIÓ 13:00-14:30

**Szekció vezető: Dr. Bernáth Ágnes, Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar,
Pszichológia Intézet**

13:00

„Ezt egy életen át kell játszani...” A sport, mint élethosszig tartó örömforrás
Mayer Krisztina, Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

13:15

Természetjárás és időskor: nagyváradai idősokkal foglalkozó szervezetek jó gyakorlatai
*Belényi Emese-Hajnalka Partiumi Keresztény Egyetem; Kondor Erzsébet CE Szövetség
Nagyvárad Granny program*

13:30

Az idősebb korosztály társas aktivitásának növelése a magány és az izoláció elkerülésére
Mozgás, légzés, meditáció
Jámbor Katalin, Debreceni Egyetem

13:45



Újrakapcsolódás - Idősek foglalkoztatása természeti környezetben Egy kvalitatív kutatás eredményei

Horváth Imre, Szentesi Református Idősek Otthona, Szentes; Ládonyi Zsuzsanna, Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Közzszolgálati Kar, Mentálhigiéné Intézet, Budapest

14:00

Hagyományörző sportágak - íjászat és lovaglás -, mint rekreációs tevékenység, akár minden korosztály számára

Pásztk Norbert, Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

3) SZEKCIÓ 13:00-14:30 (5)

Szekció vezető: Dr. habil. Kun Ágota, Budapesti Műszaki Egyetem, Ergonómia és Pszichológia Tanszék

13:00

Az idősödés támogatása pozitív pszichológiai szemléleti keretben és eszközökkel
Kun Ágota, BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék

13:15

Tevékeny idősor, aktív idősödés
Ferwagner Anna, Debreceni Egyetem

13:30 (Akkreditált tanácskozás része)

Aktív élet társaságban

Az idős kori tanulás pozitívumai

Dr. Bene Ágnes, egyetemi adjunktus Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

13:45

Tehetséggondozás egy életen át – A képzőművészeti alkotó tevékenység és a tehetséggondozás szerepe idős korban

Ferwagner Anna, Debreceni Egyetem

14:00

A meggyőzés pozitív útjai idősök körében

Hujber-Mitru Szilvia, Balázs Katalin, Debreceni Egyetem

4) SZEKCIÓ 14:45-16:15

Szekció vezető: Paulikné Varga Barbara, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

14:45 (Akkreditált tanácskozás része)

Hogyan csökkentheti a digitalizáció az idős kori magányt?

Stumpf Tamás Ivett, Kari TDK delegált, PhD hallgató, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar



15:00

A szeniorok digitális készségeinek változásai a COVID alatt és után
Bajusz Klára, Pécsi Tudományegyetem BTK HFMI

15:15

A Digitális pedagógia társadalmi kiegyenlítő szerepe
Beck-Zaja Mónika, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

15:30

Nem értem, hogy mit nem ért! A kor szerepe a digitális oktatásban
Kiss Anna, CédusNet Kecskemét Program

15:45

Kecskemét idősödő társadalma, mint a helyi társadalmi innováció motorja
Molnár Szilárd, CédusNet Kecskemét Program

5) SZEKCIÓ 14:45-16:15

A DOSZ KTO Szekciója

Szekció vezető: Dr. habil. Jóna György, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

14:45

Az áthajlás korúak egészségmegőrzési lehetőségei a Rendvédelemben
Ambrusz Aliz DE; Malét-Szabó Erika DE, NKE, BM

15:00

Az Integrált Szociális és Egészségügyi Rendszer bemutatása.
*Talyigás Katalin, Nyugdíjasok Országos Képvisellete; ELTE TaTK Hilscher Rezső
Szociálpolitikai Egyesület Idős Műhelye*

15:15

Magányosság helyett: intergenerációs otthonmegosztás
*Török Bettina, PTE BTK, Pécsi Közösségi Alapítvány; Knyihár Éva, Pécsi Közösségi
Alapítvány*

15:30

Komplex egészségfejlesztési lehetőségek időskorban
*Tóthné Hatházi Anita, Kőpájer István, Sárosiné Udud Tünde, Szabolcs-Szatmár-Bereg
Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési Osztály, Egészségfejlesztési
Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza, Moravcsikné Dr. Kornyicki Ágota, Szabolcs-Szatmár-
Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési Osztály,
Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza; Debreceni Egyetem,
Egészségtudományi Kar, Védőnői Módszertani és Prevenációs Tanszék, Nyíregyháza*

15:45



**Társas kapcsolathálózatok hatása az idősök complex egészségi állapotára-egy
egészségsszociológiai metaanalízis**

Jóna György, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

6) SZEKCIÓ 14:45-16:05

A Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség (MNKSZ) Szekciója

„Női karrier korhatár nélkül”

Szekció vezető: Dr. Lukács Balázs, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

14:45

Beszámoló a Rómában megtartott 5. UNECE Idősügyi konferenciáról (2022. június 15-17.) "Fenntartható társadalom minden korosztály számára: Összefogás az egész életen át tartó szolidaritás és az esélyegyenlőség érdekében"

Ferenczi Andrea elnök, MNKSZ, és Hajós Katalin elnökségi tag, MNKSZ

15:05

A „Nő, Család és Karrier – A pandémia hatása a munka és magánélet egyensúlyára a V4 országokban” című kutatás eredményei az 50 év feletti nők csoportjában

Modláné Görgényi Ildikó, felnőttképzési szakértő, a Visegrádi projekt kutatás vezetője

15:25

A Magyar Vöröskereszt az ukrain menekültekért- határon innen és túl

Dr. Fodor Antalné, elnök, Magyar Vöröskereszt

15:45

A Családbarát Magyarország időseket érintő programjai

*Dr. Szuromi-Kovács Ágnes ügyvezető, Családbarát Magyarország Központ Nonprofit
Közhasznú Kft.*



A KONFERENCIA LEGJOBB ELŐADÁSAI

Akkreditált szakmai továbbképzés első Szekciója

Gyakorlati tapasztalatok az időskori magány és izoláció csökkentésére a Szivárvány Idősek Otthonában
Vári Zoltán, intézményvezető, Szivárvány Idősek Otthona, Nyíregyháza

1. Szekció

Demenciával élők gondozó hozzátartozóinak támogatása online Alzheimer Cafén keresztül
Kocsis Judit, Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Iroda

2. Szekció

Az idősebb korosztály társas aktivitásának növelése a magány és az izoláció elkerülésére Mozgás, légzés, meditáció

Jámbor Katalin, Debreceni Egyetem

3. Szekció

Tehetséggondozás egy életen át – A képzőművészeti alkotó tevékenység és a tehetséggondozás szerepe időskorban

Ferwagner Anna, Debreceni Egyetem

Az idősödés támogatása pozitív pszichológiai szemléleti keretben és eszközökkel

Kun Ágota, BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék

4. Szekció

A szeniorok digitális készségeinek változásai a COVID alatt és után

Bajusz Klára, Pécsi Tudományegyetem BTK HFMI

5. Szekció

Magányosság helyett: intergenerációs otthonmegosztás

Török Bettina, PTE BTK, Pécsi Közösségi Alapítvány; **Knyihár Éva**, Pécsi Közösségi Alapítvány

Társas kapcsolathálózatok hatása az idősek komplex egészségi állapotára-egy egészségpszichológiai metaanalízis

Jóna György, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

6. Szekció

A „Nő, Család és Karrier – A pandémia hatása a munka és magánélet egyensúlyára a V4 országokban” című kutatás eredményei az 50 év feletti nők csoportjában

Modláné Görgényi Ildikó, MNKSZ, felnőttképzési szakértő, a Visegrádi projekt kutatás vezetője



Dr. habil. Móri Marianna
A Konferencia Tudományos Bizottságának elnöke
Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar





On 7th October, the English-language day of the Conference

Host: Dr. Katalin Papp, University of Debrecen, Faculty of Health Sciences

9:15

From research misconduct to research integrity: How to correct the Alzheimer literature after Lesné?

Dr. Péter Kakuk, Ph.D. Habil. Senior Research Fellow Center for Ethics and Law in Biomedicine Central European University, Budapest, Hungary

9:50

Disease modification in Alzheimer's disease: crime and punishment?

Dr. Tibor Kovács MD, PhD, med.habil. Deputy Head of Department, Associate Professor, Department of Neurology, Semmelweis University Director, National Prion Reference Centre; Department of Pathology, Forensic and Insurance Medicine, Semmelweis University, Head, Károly Schaffer Laboratory of Neuropathology, Department of Neurology, Semmelweis University

10:45-12:15

Morning Session „A”

Host: Dr. Anikó Panna Tóth, University of Debrecen, Faculty of Health Sciences

10:45

How can telemental health help reduce the loneliness and isolation of the elderly?

Anikó Panna Tóth, University of Debrecen, Faculty of Health Sciences

11:00

Smart against ageism: an overview of age discrimination in Portugal

Carina Dantas, Juliana Louceiro, Natália Machado, SHINE 2Europe

11:15

Vulnerability of elderly consumers - their children's perception,

Katalin Balázs, Petronella Vincze, Szilvia Hujber-Mitru, Ágnes Bene Department of Psychology, University of Debrecen

11:30

Determinants that influence the mental health of older people (60 years +) in Botswana

Magen Mutepfa, Department of Psychology, University of Botswana

11:45

Key factors associated with resilience of older people in Botswana

Magen Mutepfa, Department of Psychology, University of Botswana

10:45-12:15

Morning Session „B”

Host: Dr. Katalin Papp, University of Debrecen, Faculty of Health Sciences



10:45

Mental Health of Older Adults living in nursing Homes in Slovakia – Results of a preliminary Study

Mária Sováriová Soósová, Lucia Hazuchová, Department of Nursing Care, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovakia

11:00

Quality of life of elderly stroke patients and their caregivers

Valéria Parová, Mária Sováriová Soósová, Renáta Suchanová, Pavol Jozef Šafárik University, Faculty of Medicine, Nursing Care Department, Košice, Slovakia

11:15

The impact of Covid-19 Pandemic on Older Adults with Dementia and their Caregivers: a narrative review

Kyriaki Stamati, Theodora Argyri, Angeliki Balafouti, Antonia-Stefania Ouissa, Alevizopoulou Eleni, National and Kapodistrian University of Athens, Grece

11:30

Association between leisure activities, anxiety, depression and well-being of alder adults living in nursing homes in Slovakia

Mária Sováriová Soósová, Department of Nursing Care, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovakia

11:45

Association between Personal Well-being, Functional Status, Anxiety, Depression, Social Support and Spiritual Experience of Older Adults living in nursing Homes in Slovakia

Mária Sováriová Soósová, Department of Nursing Care, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovakia

12:15-12:30

Poster Session

Host: Dr. Bene Ágnes University of Debrecen, Faculty of Health Sciences

12:15-12:20

Poster:

Prevention is the key - a multidimensional model for social well-being of the elderly

Almassy, Zs.; Szeman-Nagy, A.; Farkas, R.; Csinady, A, University of Debrecen, Department of Personality and Clinical Psychology

Presenter: Adriána Csinády, University of Debrecen, Department of Personality and Clinical Psychology

12:20-12:25

Poster:



Social well-being of the elderly in Hungary

Csinady, A.; Szeman-Nagy, A.; Farkas, R.; Almassy, Zs., University of Debrecen, Department of Personality and Clinical Psychology

Presenter: Adriána Csinády, University of Debrecen, Department of Personality and Clinical Psychology

12:30-14:00

Session „C”

Host: Dalma Tóth, University of Debrecen, Faculty of Health Sciences

12:30

Decade of Healthy Aging 2020-2030: international and local arctic context,

Elena Golubeva, Andrey Soloviev, Social Work and Social Security, Northern Arctic Federal University, Arkhangelsk, Russia

12:45

Time Banks as a good practice for active aging,

María Nikolopoulou, president, Association for the Development of Timebanks in Spain

13:00

Silver Economy and Social Economy: Comparative Studies on approaches of the EU and Australia

Muydinov Alisher, Faculty of Health Sciences, University of Debrecen

13:15

Health challenges of the elderly: a comparative study of the need for health social workers in Nigeria and Bangladesh

Emmanuel Temitope Adaranijo, Sarafat Hossain, Faculty of Health Sciences, University of Debrecen

13:30

Burning out in health care profession

Bednáriková Miroslava; Libová Lubica; Kollárová Livia, Zacharová Lenka, Faculty hospital with polyclinic Nové Zámky



BEST PRESENTATIONS OF THE CONFERENCE

Plenary Session

From research misconduct to research integrity: How to correct the Alzheimer literature after Lesné?

Dr. Péter Kakuk, Ph.D. Habil. Senior Research Fellow Center for Ethics and Law in Biomedicine Central European University, Budapest, Hungary

Disease modification in Alzheimer's disease: crime and punishment?

Dr. Tibor Kovács MD, PhD, med.habil. Deputy Head of Department, Associate Professor, Department of Neurology, Semmelweis University Director, National Prion Reference Centre; Department of Pathology, Forensic and Insurance Medicine, Semmelweis University, Head, Károly Schaffer Laboratory of Neuropathology, Department of Neurology, Semmelweis University

Session „A”

Vulnerability of elderly consumers - their children's perception,

Katalin Balázs, Department of Psychology, University of Debrecen

How can telemental health help reduce the loneliness and isolation of the elderly?

Anikó Panna Tóth, University of Debrecen, Faculty of Health Sciences

Session „B”

Association between Personal Well-being, Functional Status, Anxiety, Depression, Social Support and Spiritual Experience of Older Adults living in nursing Homes in Slovakia

Mária Sováriková Soósová, Department of Nursing Care, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovakia

Session „C”

Time Banks as a good practice for active aging,

Maria Nikolopoulou, president, Association for the Development of Timebanks in Spain





Dr. habil. Marianna Móré
Chair of the Scientific Committee of the Conference
dean
Faculty of Health Sciences University of Debrecen



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

A Rendezvény: PONTSZERZŐ Akkreditált szociális szakmai továbbképzés:
szakmai tanácskozás



Gerontology Days 2022. International Scientific Conference Programme

Organisational Committee

president:

Dr. habil Marianna Móré dean University of Debrecen Faculty of Health and Sciences

members:

Dr. Ágnes Bene

Mónika Kótisné Plajner

Dr. Katalin Papp

Dr. László Patyán

Ágnes Hengspergerné Stomp

Dalma Tóth

Ivett Stumpf-Tamás

Scientific Committee

Dr. Bálint Boga, Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság

Dr. Marianna Móré Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Dr. Ágnes Bene Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Dr. Katalin Papp Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Dr. Győző Pék Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar

Prof. Dr. Piłula, Beata Silesian University of Technology Poland

Dr. Farnicka Marzanna, University of Zielona Góra; Polish Committee of CICA, Poland

Lectors

Dr. Ágnes Bene

Dr. Adriána Csinády



Dr. Ágnes Hőgye-Nagy

Dr. János Kovács

Dr. Ágota Kun

Dr. Katalin Papp

Dr. László Patyán

Dr. Andrea Sárváry

Dr. Anita Szemán-Nagy

Dr. Anikó Panna Tóth

Dr. Levente Varga

Adrienn Molnár

Luca Zsuzsa Nagy

Csilla Tatai

Dalma Tóth

Operative support:

Zsoltné Varga

Mariann Klepácsné Újteleki

Gábor Kiss

György Kirilla

Károly Séfer

Lajos Sajtos

Kitti Nagy student

Dénes Dancs student

On 7th October, the English-language day of the Conference

Host: Dr. Katalin Papp, University of Debrecen, Faculty of Health Sciences

9:15

From research misconduct to research integrity: How to correct the Alzheimer literature after Lesné?

Dr. Péter Kakuk, Ph.D. Habil. Senior Research Fellow Center for Ethics and Law in Biomedicine Central European University, Budapest, Hungary

9:50



Disease modification in Alzheimer's disease: crime and punishment?

Dr. Tibor Kovács MD, PhD, med.habil. Deputy Head of Department, Associate Professor, Department of Neurology, Semmelweis University Director, National Prion Reference Centre; Department of Pathology, Forensic and Insurance Medicine, Semmelweis University, Head, Károly Schaffer Laboratory of Neuropathology, Department of Neurology, Semmelweis University

10:45-12:15

Morning Session „A”

Host: Dr. Anikó Panna Tóth, University of Debrecen, Faculty of Health Sciences

10:45

How can telemental health help reduce the loneliness and isolation of the elderly?

Anikó Panna Tóth, University of Debrecen, Faculty of Health Sciences

11:00

Smart against ageism: an overview of age discrimination in Portugal

Carina Dantas, Juliana Louceiro, Natália Machado, SHINE 2Europe

11:15

Vulnerability of elderly consumers - their children's perception,

Katalin Balázs, Petronella Vincze, Szilvia Hujber-Mitru, Ágnes Bene Department of Psychology, University of Debrecen

11:30

Determinants that influence the mental health of older people (60 years +) in Botswana

Magen Mutepfa, Department of Psychology, University of Botswana

11:45

Key factors associated with resilience of older people in Botswana

Magen Mutepfa, Department of Psychology, University of Botswana

10:45-12:15

Morning Session „B”

Host: Dr. Katalin Papp, University of Debrecen, Faculty of Health Sciences

10:45

Mental Health of Older Adults living in nursing Homes in Slovakia – Results of a preliminary Study

Mária Sovárióvá Soósová, Lucia Hazuchová, Department of Nursing Care, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovakia

11:00

Quality of life of elderly stroke patients and their caregivers

Valéria Parová, Mária Sovárióvá Soósová, Renáta Suchanová, Pavol Jozef Šafárik University, Faculty of Medicine, Nursing Care Department, Košice, Slovakia



11:15

The impact of Covid-19 Pandemic on Older Adults with Dementia and their Caregivers: a narrative review

Kyriaki Stamati, Theodora Argyri, Angeliki Balafouti, Antonia-Stefania Ouissa, Alevizopoulou Eleni, National and Kapodistrian University of Athens, Grece

11:30

Association between leisure activities, anxiety, depression and well-being of alder adults living in nursing homes in Slovakia

Mária Sovárióvá Soósová, Department of Nursing Care, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovakia

11:45

Association between Personal Well-being, Functional Status, Anxiety, Depression, Social Support and Spiritual Experience of Older Adults living in nursing Homes in Slovakia

Mária Sovárióvá Soósová, Department of Nursing Care, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovakia

12:15-12:30

Poster Session

Host: Dr. Bene Ágnes University of Debrecen, Faculty of Health Sciences

12:15-12:20

Poster:

Prevention is the key - a multidimensional model for social well-being of the elderly

Almassy, Zs.; Szeman-Nagy, A.; Farkas, R.; Csinady, A, University of Debrecen, Department of Personality and Clinical Psychology

Presenter: Adriána Csinády, University of Debrecen, Department of Personality and Clinical Psychology

12:20-12:25

Poster:

Social well-being of the elderly in Hungary

Csinady, A.; Szeman-Nagy, A.; Farkas, R.; Almassy, Zs., University of Debrecen, Department of Personality and Clinical Psychology

Presenter: Adriána Csinády, University of Debrecen, Department of Personality and Clinical Psychology

12:30-14:00

Session „C”

Host: Dalma Tóth, University of Debrecen, Faculty of Health Sciences



12:30

Decade of Healthy Aging 2020-2030: international and local arctic context,

Elena Golubeva, Andrey Soloviev, Social Work and Social Security, Northern Arctic Federal University, Arkhangelsk, Russia

12:45

Time Banks as a good practice for active aging,

María Nikolopoulou, president, Association for the Development of Timebanks in Spain

13:00

Silver Economy and Social Economy: Comparative Studies on approaches of the EU and Australia

Muydinov Alisher, Faculty of Health Sciences, University of Debrecen

13:15

Health challenges of the elderly: a comparative study of the need for health social workers in Nigeria and Bangladesh

Emmanuel Temitope Adaranijo, Sarafat Hossain, Faculty of Health Sciences, University of Debrecen

13:30

Burning out in health care profession

Bednáriková Miroslava; Libová Lubica; Kollárová Livia, Zacharová Lenka, Faculty hospital with polyclinic Nové Zámky



BEST PRESENTATIONS OF THE CONFERENCE

Plenary Session

From research misconduct to research integrity: How to correct the Alzheimer literature after Lesné?

Dr. Péter Kakuk, Ph.D. Habil. Senior Research Fellow Center for Ethics and Law in Biomedicine Central European University, Budapest, Hungary

Disease modification in Alzheimer's disease: crime and punishment?

Dr. Tibor Kovács MD, PhD, med.habil. Deputy Head of Department, Associate Professor, Department of Neurology, Semmelweis University Director, National Prion Reference Centre; Department of Pathology, Forensic and Insurance Medicine, Semmelweis University, Head, Károly Schaffer Laboratory of Neuropathology, Department of Neurology, Semmelweis University

Session „A”

Vulnerability of elderly consumers - their children's perception,

Katalin Balázs, Department of Psychology, University of Debrecen

How can telemental health help reduce the loneliness and isolation of the elderly?

Anikó Panna Tóth, University of Debrecen, Faculty of Health Sciences

Session „B”

Association between Personal Well-being, Functional Status, Anxiety, Depression, Social Support and Spiritual Experience of Older Adults living in nursing Homes in Slovakia

Mária Sováriková Soósová, Department of Nursing Care, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovakia

Session „C”

Time Banks as a good practice for active aging,

Maria Nikolopoulou, president, Association for the Development of Timebanks in Spain



Dr. habil. Marianna Mór

Chair of the Scientific Committee of the Conference
dean
Faculty of Health Sciences University of Debrecen



Október 6. magyar nyelvű előadások

Levezető elnök: Hengspergerné Stomp Ágnes, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

9:30 A Rendezvény hivatalos megnyitója
Rusinné Dr. habil. Fedor Anita, általános és tudományos dékánhelyettes, Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

9:45 Köszöntő
Jászai Menyhért alpolgármester, Nyíregyháza Megyei Jogú Város

10:00-10:20 (Akkreditált tanácskozás része)
Gyakorlati tapasztalatok az időskori magány és izoláció csökkentésére a Szivárvány Idősek Otthonában
Vári Zoltán, intézményvezető, Szivárvány Idősek Otthona, Nyíregyháza

10:20-10:40 (Akkreditált tanácskozás része)
Az idősek magánnyal és egyedülléttel való megküzdésének segítése a szociális szakmákban
Dr. Pék Győző, nyugalmazott egyetemi docens Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet

10:40-11:00 (Akkreditált tanácskozás része)
Vége van-e azzal, hogy vége?
A pandémia kihívásai és tanulságai az idősgondozásban
Nagyné Hermányos Zsuzsa, igazgató, Nyíregyházi Szociális Gondozási Központ
Mártonné Illés Barbara, Nyíregyházi Szociális Gondozási Központ

11:05-11:25 (Akkreditált tanácskozás része)
Az időskori magány kezelésére szolgáló programok. – Nemzetközi Kitekintés
dr. Patyán László, docens, Sárospataki Református Teológiai Akadémia, Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

11:25-11:45 (Akkreditált tanácskozás része)
Jó gyakorlatok az intézményi magány és izoláció csökkentésére a koronavírus járvány alatt
Lőw Gábor, intézményvezető, Istenszülő Oltalma Görögkatolikus Szociális Szolgáltató Központ

11:45-12:00
A nyugdíjazás életseményhez köthető izoláció és magány anatómiája és pszichoszociális vetülete - Prevenációs jó gyakorlatok
Petrika Erzsébet, Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar



1) SZEKCIÓ 13:00-14:30 (5)

Szekció vezető: **Dr.habil. Szoboszlai Katalin**, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

13:00

(Akkreditált tanácskozás része)

A demenciához társuló viselkedési és pszichés tünetek enyhítése emlékezetfelidező (reminiszcencia) terápiával

Kosztáné Hadházi Tünde, telephelyvezető, VSzSz Szávay Gyula Utcai Telephely, DMJV
Városi Szociális Szolgálat, Debrecen

13:15

Ápolási lehetőségek az időskori esések megelőzésében a szociális intézményekben

Libová Lubica, Kollárová Lívia, Bednáriková Miriam, Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava; FZaSP sv. Ladislava, Nové Zámky

13:30

Családi gondozók izolációjának veszélye - a gondozásból fakadó megterheltség kapcsolati dimenziói

Leleszi-Tróbert Anett Mária SE EKK MHI; Bagyura Márton TK; Széman, Zsuzsa SE EKK MHI

13:45

Demenciával élők gondozó hozzátartozóinak támogatása online Alzheimer Cafén keresztül

Kocsis Judit, Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Iroda

14:00

Szellemi és fizikai aktivitások az Olajág Otthonokban a mentális és fizikai egészség fenntartásának megőrzése érdekében

Szász Krisztina, Olajág Otthonok

2) SZEKCIÓ 13:00-14:30

Szekció vezető: **Dr. Bernáth Ágnes**, Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológia Intézet

13:00

„Ezt egy életen át kell játszani...” A sport, mint élethosszig tartó örömforrás

Mayer Krisztina, Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

13:15

Természetjárás és időskor: nagyváradi idősokkal foglalkozó szervezetek jó gyakorlatai

Belényi Emese-Hajnalka Partiumi Keresztény Egyetem; *Kondor Erzsébet* CE Szövetség
Nagyvárad Granny program



13:30

Az idősebb korosztály társas aktivitásának növelése a magány és az izoláció elkerülésére

Mozgás, légzés, meditáció

Jámbor Katalin, Debreceni Egyetem

13:45

Újrapcsolódás - Idősek foglalkoztatása természeti környezetben Egy kvalitatív kutatás eredményei

Horváth Imre, Szentesi Református Idősek Otthona, Szentes; Ládonyi Zsuzsanna, Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Közzszolgálati Kar, Mentálhigiéné Intézet, Budapest

14:00

Hagyományörző sportágak - íjászat és lovaglás -, mint rekreációs tevékenység, akár minden korosztály számára

Pásztk Norbert, Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

3) SZEKCIÓ 13:00-14:30 (5)

Szekció vezető: Dr. habil. Kun Ágota, Budapesti Műszaki Egyetem, Ergonómia és Pszichológia Tanszék

13:00

Az idősödés támogatása pozitív pszichológiai szemléleti keretben és eszközökkel

Kun Ágota, BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék

13:15

Tevékeny idősor, aktív idősödés

Ferwagner Anna, Debreceni Egyetem

13:30 (Akkreditált tanácskozás része)

Aktív élet társaságban

Az idős kori tanulás pozitívumai

Dr. Bene Ágnes, egyetemi adjunktus Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

13:45

Tehetséggondozás egy életen át – A képzőművészeti alkotó tevékenység és a tehetséggondozás szerepe idős korban

Ferwagner Anna, Debreceni Egyetem

14:00

A meggyőzés pozitív útjai idősök körében

Hujber-Mitru Szilvia, Balázs Katalin, Debreceni Egyetem



4) SZEKCIÓ 14:45-16:15

Szekció vezető: Paulikné Varga Barbara, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

14:45 (Akkreditált tanácskozás része)

Hogyan csökkentheti a digitalizáció az időskori magányt?

Stumpf Tamás Ivett, Kari TDK delegált, PhD hallgató, Debreceni Egyetem,
Egészségtudományi Kar

15:00

A szeniorok digitális készségeinek változásai a COVID alatt és után

Bajusz Klára, Pécsi Tudományegyetem BTK HFMI

15:15

A Digitális pedagógia társadalmi kiegyenlítő szerepe

Beck-Zaja Mónika, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

15:30

Nem értem, hogy mit nem ért! A kor szerepe a digitális oktatásban

Kiss Anna, CédrusNet Kecskemét Program

15:45

Kecskemét idősödő társadalma, mint a helyi társadalmi innováció motorja

Molnár Szilárd, CédrusNet Kecskemét Program

5) SZEKCIÓ 14:45-16:15

A DOSZ KTO Szekciója

Szekció vezető: Dr. habil. Jóna György, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

14:45

Az áthajlás korúak egészségmegőrzési lehetőségei a Rendvédelemben

Ambrusz Aliz DE; Malét-Szabó Erika DE, NKE, BM

15:00

Az Integrált Szociális és Egészségügyi Rendszer bemutatása.

Talyigás Katalin, Nyugdíjasok Országos Képviselete; ELTE TaTK Hilscher Rezső
Szociálpolitikai Egyesület Idős Műhelye

15:15

Magányosság helyett: intergenerációs otthonmegosztás

Török Bettina, PTE BTK, Pécsi Közösségi Alapítvány; *Knyihár Éva*, Pécsi Közösségi
Alapítvány

15:30

Komplex egészségfejlesztési lehetőségek időskorban



Tóthné Hatházi Anita, Kőpájer István, Sárosiné Udud Tünde, Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza, Moravcsikné Dr. Kornyi Ágota, Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Egészségfejlesztési Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, Nyíregyháza; Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Védőnői Módszertani és Prevenációs Tanszék, Nyíregyháza

15:45

Társas kapcsolathálózatok hatása az idősek komplex egészségi állapotára-egy egészségszociológiai metaanalízis

Jóna György, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

6) SZEKCIÓ 14:45-16:05

**A Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség (MNKSZ) Szekciója
„Női karrier korhatár nélkül”**

Szekció vezető: Dr. Lukács Balázs, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

14:45

Beszámoló a Rómában megtartott 5. UNECE Idősügyi konferenciáról (2022. június 15-17.) "Fenntartható társadalom minden korosztály számára: Összefogás az egész életen át tartó szolidaritás és az esélyegyenlőség érdekében"

Ferenczi Andrea elnök, MNKSZ, és Hajós Katalin elnökségi tag, MNKSZ

15:05

A „Nő, Család és Karrier – A pandémia hatása a munka és magánélet egyensúlyára a V4 országokban” című kutatás eredményei az 50 év feletti nők csoportjában

Modláné Görgényi Ildikó, felnőttképzési szakértő, a Visegrádi projekt kutatás vezetője

15:25

A Magyar Vöröskereszt az ukrajnai menekültekért- határon innen és túl

Dr. Fodor Antalné, elnök, Magyar Vöröskereszt

15:45

A Családbarát Magyarország időseket érintő programjai

Dr. Szuromi-Kovács Ágnes ügyvezető, Családbarát Magyarország Központ Nonprofit Közhasznú Kft.



A KONFERENCIA LEGJOBB ELŐADÁSAI

Akkreditált szakmai továbbképzés első Szekciója

Gyakorlati tapasztalatok az időskori magány és izoláció csökkentésére a Szivárvány Idősek Otthonában
Vári Zoltán, intézményvezető, Szivárvány Idősek Otthona, Nyíregyháza

1. Szekció

Demenciával élők gondozó hozzátartozóinak támogatása online Alzheimer Cafén keresztül
Kocsis Judit, Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Iroda

2. Szekció

Az idősebb korosztály társas aktivitásának növelése a magány és az izoláció elkerülésére Mozgás, légzés, meditáció

Jámbor Katalin, Debreceni Egyetem

3. Szekció

Tehetséggondozás egy életen át – A képzőművészeti alkotó tevékenység és a tehetséggondozás szerepe időskorban

Ferwagner Anna, Debreceni Egyetem

Az idősödés támogatása pozitív pszichológiai szemléleti keretben és eszközökkel

Kun Ágota, BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék

4. Szekció

A szeniorok digitális készségeinek változásai a COVID alatt és után

Bajusz Klára, Pécsi Tudományegyetem BTK HFMI

5. Szekció

Magányosság helyett: intergenerációs otthonmegosztás

Török Bettina, PTE BTK, Pécsi Közösségi Alapítvány; **Knyihár Éva**, Pécsi Közösségi Alapítvány

Társas kapcsolathálózatok hatása az idősek komplex egészségi állapotára-egy egészségpszichológiai metaanalízis

Jóna György, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar

6. Szekció

A „Nő, Család és Karrier – A pandémia hatása a munka és magánélet egyensúlyára a V4 országokban” című kutatás eredményei az 50 év feletti nők csoportjában

Modláné Görgényi Ildikó, MNKSZ, felnőttképzési szakértő, a Visegrádi projekt kutatás vezetője



Dr. habil. Móri Marianna
A Konferencia Tudományos Bizottságának elnöke
Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar



**DEBRECENI
EGYETEM**

Egészségtudományi Kar / Faculty of Health Sciences
4028 Debrecen, Kassai u. 26.
4400 Nyíregyháza, Sóstói u. 2-4.
5000 Szolnok, Tiszaletti sétány 14.