

# **MAGYAR GERONTOLÓGIA**

**15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM (2023)**

**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

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM (2023)

ISSN 2062-3690 (Online)

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

### A Különszám vendégszerkesztőjének bevezetője

Hálával és megelégedettséggel írom ezt a bevezetőt a Gerontológiai Napok 2023 évi Nemzetközi Tudományos Konferencia előadás összefoglalóit befogadó Konferencia Különszám vendégszerkesztőjeként. Ezen a Konferencián lehetőségünk nyílt olyan közös munkára, amely megalapozhatja az együttműködést intézményeink között.

A Konferencia lezárult, és rengeteg tudást, tanulságos vitákat és a gerontológia iránti megújult elkötelezettséget hagyott maga után.

Ahogy az eseményeken elgondolkodunk, egy mélyreható demográfiai változás és az öregedő népességgel kapcsolatos kihívások és lehetőségek kezelése iránti globális elkötelezettség metszéspontjában találjuk magunkat.

A Konferencia angol nyelvű napján a minden eddiginél kritikusabbnak bizonyuló gerontológia feltárását három átfogó téma vezérelte: "idősödés", "jóllét" és "innováció". Ezek a témák irányították az idősödés összetettségének, az idősebb felnőttek jóllétének előmozdítására irányuló stratégiáknak és az innováció átalakító erejének feltárását.

Az általunk megvitatott kihívások és az előrelépés lehetőségei egyaránt jelentősek. Közös próbáltunk eligazodni az idősödés összetett kérdéseiben. Az idősödés sokrétű, bölcsességben és rugalmasságban gazdag útja állt a középpontban, amely kutatásokat inspirált és döntéseket befolyásolt.

A jóllét fogalma nem véletlenül került középpontba, hiszen nem csupán a hosszú életet, hanem a méltósággal, elégedettséggel és értelemmel teli életet is hangsúlyozza. A jóllét különböző aspektusainak feltárása a legújabb kutatásokat és a legjobb gyakorlatokat mutatta be, megerősítve elkötelezettségünket olyan közösségek létrehozása iránt, ahol az idősebb felnőttek méltósággal és „virágozva” élhetnek.

A harmadik téma: az innováció ösztönzése, a kreatív gondolkodás és az újszerű stratégiák szükségességét hangsúlyozza a gerontológia folyamatosan fejlődő területein. A Konferencia platformot biztosított a legújabb innovációk megismerésére és megvitatására, a gerontológusokat pedig az innováció által vezérelt utazás élére állította.

Vendégszerkesztőként kiváltságosnak érzem magam, hogy tanúja lehetek közös erőfeszítéseink hatásának. Ez a kiadvány összefoglalót nyújt a vitáink mélységéről, szemlélteti a nézőpontok

sokféleségét, valamint a gerontológusok, kutatók, gyakorlati szakemberek, gondozók és politikai döntéshozók elkötelezettségét a pozitív változások előmozdítása iránt.

Szívből köszönöm minden egyes hozzászólónak értékes meglátását és elkötelezettségét. A Különszám a gerontológiai közösséget meghatározó fáradhatatlan munka és együttműködési készség bizonyítéka. Legyen ez az összeállítás tartós forrás, amely további kutatásokra, szakpolitikai fejlesztésekre és innovációkra ösztönöz az idősebb felnőttek életének javítására irányuló törekvésekben.

Köszönjük a szerzők és előadók elkötelezettségét és hozzájárulását.

*Dr. Christian Borg Xuereb PhD.*

A Különszám vendégszerkesztője

Department of Gerontology and Dementia Studies

Faculty for Social Wellbeing

University of Malta, Málta

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## **Not languishing but flourishing: The message of positive psychology on ageing**

**Ágota Kun<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Budapest University of Technology and Economics Faculty of Economic and Social Sciences  
Department of Ergonomics and Psychology, Hungary

**Keywords:** positive ageing, positive psychology, flourishing

Traditional psychology approaches the psychological functioning of ageing primarily in terms of problems and difficulties, focusing on the deterioration of abilities, the onset of mental disorders, inactivity and the decline of relationships. However, with the emergence of positive psychology, a different way of thinking emerged, along which the concept of positive ageing was born.

The positive psychology of ageing can be seen as a psychological resource model of ageing. Rather than focusing on languishing or losses to compensate for, positive ageing focuses on the potential and existing strengths of older people. Positive ageing is concerned with flourishing and fulfilment in old age. While most efforts are still focused on improving older people's lives in some way and supporting them to stay the same, the positive psychology approach goes a step further and asks the question "How can we support older people to develop, grow and flourish?".

The presentation will focus on the reinterpretation offered by the positive psychology approach, showing that ageing is not necessarily about decline, mental health problems or dissatisfaction, but about flourishing, fulfilment, happiness and discovering new opportunities and strengths to live a full life in old age.

The presentation will discuss how the approach and toolkit offered by positive psychology can be used to promote mental health in later life so that ageing can be as positive and flourishing as earlier in life.

The author:

**The Invited keynote speaker of the Gerontology Days 2023 International Scientific Conference, Hungary:**

**Dr. Ágota Kun**

Budapest University of Technology and Economics, Hungary

Faculty of Economic and Social Sciences

Department of Ergonomics and Psychology

[kun.agota@gtk.bme.hu](mailto:kun.agota@gtk.bme.hu)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## **Insights into the lived experience of Long-Term Care and End of Life Transitions in Malta**

**Christian Borg Xuereb<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Department of Gerontology and Dementia Studies, Faculty for Social Wellbeing, University of Malta, Malta

**Keywords:** Transitions, lived experience, long term care, end of life, policy implementations

In this keynote presentation, I explore the profound implications of the global demographic shift towards an ageing population. I delve into the challenges and opportunities presented by this shift, using Malta as a unique case study with 25% of its citizens aged 60 and older. The dense population poses challenges for infrastructure, healthcare access, and the overall well-being of older individuals.

Taking a closer look at one of Europe's largest Long-Term Care (LTC) facilities, I highlight the pivotal decision-making process for older individuals entering residential care. Themes of loss, adjustment, and the struggle for autonomy emerge, providing insights into the complex experiences within LTC settings. A second study is also discussed exploring residents' perceptions of death and dying which uncovered a nuanced understanding of mortality within LTC environments.

Despite a decade of research, a significant gap exists between research findings and policy implementation. More than ever there needs a critical focus for effective communication and

collaboration between academia and policymakers. A multidimensional approach was proposed to bridge this gap, outlining challenges in translating research into policy and potential solutions.

In conclusion, researchers are urged to embrace their role as advocates for evidence-based policy change. Emphasis is made on the importance of incremental progress, resilience in the face of setbacks, and a commitment to improving the lives of older adults in LTC settings.

The author:

**The Invited keynote speaker of the Gerontology Days 2023 International Scientific Conference, Hungary:**

**Dr. Christian Borg Xuereb**

Head of Department

Department of Gerontology and Dementia Studies

Faculty for Social Wellbeing

University of Malta, Malta

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Active Ageing Good Practices

### Promoting Intergenerational Communication and Understanding

Maria Aurora Fenech<sup>1</sup>, Edel Borg Mizzi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Gerontology and Dementia Studies, Faculty for Social Wellbeing, University of Malta, Malta

<sup>2</sup>CareMalta, Malta

**Keywords:** intergenerational communication, ageism,

Persistent negative stereotypes on the aging process and the older person are noticeable within the current youth-orientated culture. Older persons may also hold negative stereotypes about the younger generation. These undesirable typecasts co-exist because younger and older persons often have limited contact with each other. Indeed, the younger generation, only gets to engage in communication with the older person within the family unit, rarely outside their own familial structures. Similarly, older persons, residents of long-term care have limited opportunities of interacting with the younger generation.

Given the increasingly age diversities within society, the Department of Gerontology and Dementia Studies, University of Malta engaged students in their field work on a ‘speed greeting’ activity within the community, aimed towards older person/student mutual interactions.

Later the Department of Gerontology and Dementia Studies teamed up with CareMalta Group, (a local market leader in providing quality services in residential care for the older persons and the older persons living with dementia), to launch this initiative within long-term care settings.

Students from within the department, older person residents within care homes/the community, had the opportunity to come together as equal partners and develop common ground for improved intergenerational communication and understanding. Ice breaker questions were designed to direct the discussion around common, shared experiences as opposed to age differences. Difference in experience, emerged during the conversations, which however, reflect individual rather than age differences.

Post-activity, the students, described increased ability to

- (a) initiate conversations with older persons with greater confidence, hence overcoming communication barriers;
- (b) recognise the diversity of older persons;
- and (c) identify commonalities across generations.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Starting from scratch: realities of older Maltese ex-sisters

**Marisa Cannataci, Maria Aurora Fenech**

Department of Gerontology and Dementia Studies, Faculty for Social Wellbeing, University of Malta, Malta

**Keywords:** religious, congregation, ex-sister, well being, Malta

### *Background*

Statistics have revealed how not only globally but also in Malta the number of women religious has decreased. This study delved into the experiences of older ex-sisters from apostolic congregations who held simple vows, lived in the convent, subsequently leaving the congregation.

### *Aims & Objectives*

The study focused on the socio-economic and cultural challenges faced by the older ex-sisters and took into consideration, (a) timeline of entering and leaving the convent, (b) education at time of entering/leaving the convent, (c) independent living vs returning to the family, (d) current living conditions and support network, and (e) experiences of a senior citizen.

### *Methodology*

IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) was applied to provide detailed examinations of the lived experiences of this particular cohort of persons. Through snowball sampling 9 older ex-sisters were recruited, successively participating in face-to-face interviews.

### ***Results***

Five (5) ex-sisters returned to their previous homes, whilst 4 lived independently. Family support was mostly limited. All sought employment following their departure; one ex-sister applied for social assistance. Academic qualifications impacted on their employment, with unpaid work and social security contributions during the convent years further fueling hardships and financial constraints.

### ***Conclusion***

None of the ex-sisters expressed remorse for years they spent in the convent, nor on eventually transitioning back to laity, even though they had to start from scratch. Recommendations were made for both policy makers and Ecclesiastical authorities to safeguarding the well-being of ex-sisters with respect to assistance regarding their spiritual, emotional, psychological, social and financial aspects.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Physical Restraint Use within Maltese Long-Term Care Settings

Maria Aurora Fenech<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Gerontology and Dementia Studies, Faculty for Social Wellbeing, University of Malta, Malta

**Keywords:** Physical Restraint Use questionnaire, PRU, long-term care

### *Background*

The holistic study looked at the locally unexplored environment, providing a platform of knowledge base and information on physical restraint use.

The project secured relevant information focal to the older person residents, health care providers and policy makers within long-term care settings.

### *Method*

A questionnaire, 'Physical Restraint Use' (PRU), employing mixed methodologies was developed, focusing on, (a) types of physical restraint devices used locally, (b) mode and extent of application, (c) older person characteristics that potentially push towards restraint use, (d) reactions to restraint use, (e) health care providers' perceptions to restraint use within the work context, environmental and safety concerns, (f) effects of restraint use affecting older persons' rights.

Health care providers, within long-term care settings in Malta (n=13), and hands-on with the older persons, participated. Questionnaires were distributed to 434 health care providers, 180 booklets returned within a 3-month time line, making for a 41.5% response rate.

### ***Results***

A high incidence of bed rails and harness use was registered, with participants acknowledging using 16 different types of devices. The total duration of restraints in excess of 2 hours by far exceeded durations less than 2 hours. Participants acknowledged the adverse reactions to the devices, reporting restlessness (87.9%), physical and cognitive consequences (66.7%), and apathy (30.3%).

### ***Conclusion***

The study zoomed on the sensitivity surrounding physical restraint use. It substantiated published data and offered novel contributions to the body of knowledge pertaining to the use of physical restraints.

For the intent of this conference, this presentation will focus only on restraint devices in use, duration of restraint use within a 24-hour period and older persons' reactions to the devices.

### **The author:**

**Dr. Maria Aurora Fenech**

Senior Lecturer

Department of Gerontology and Dementia Studies

Faculty for Social Wellbeing

University of Malta, Malta

**MAGYAR GERONTOLÓGIA**  
**15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM**  
**2023. 15. évf. Konferencia Különszám**  
**On-line verzió: ISSN 2062-3690**  
**[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)**

**Culture on Prescription in Portugal: cultural experiences promoting health  
in lonely people and older adults**

**Juliana Louceiro<sup>1</sup>, Carina Dantas<sup>1</sup>, Natália Machado<sup>1</sup>, Jana Eckert<sup>2</sup>,  
Marcel Neumann<sup>2</sup>, Christiane Schlang<sup>3</sup>, Christine H. O’Kelly<sup>4</sup>, Bart Borsje<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>[SHINE 2Europe, Portugal](#)

<sup>2</sup>[ISIS Institut für Soziale Infrastruktur gGmbH](#), Germany

<sup>3</sup>[Gesundheitsamt Frankfurt am Main, Germany](#)

<sup>4</sup>[Dublin City University, Ireland](#)

<sup>5</sup>[AFEdemy, Academy on Age-Friendly Environments in Europe, B.V., The Netherlands](#)

**Keywords:** lonely people, older adult, Culture on Prescription in Europe, Erasmus+, art, culture, social isolation

Social connections play a vital role in personal well-being. Loneliness, characterized by a lack of meaningful social engagement, has emerged as a significant public health concern in Europe, especially after COVID19 pandemic, when the problem was labelled by the media as a “loneliness epidemic” (Berlingieri et al., 2022). According to Casabianca & Kovacic (2022), older adults are especially vulnerable to loneliness due to all the life transitions and disruptive life events they face. Loneliness is more prevalent among Europeans aged 50 and above in southern and eastern regions (ranging from 31% to 46%) compared to western and northern areas (ranging from 10% to 30%).

Loneliness and isolation can adversely affect human health, potentially causing depression, hypertension, disrupted sleep, physiological reactions to stress, and an elevated risk of mortality

(Brown et al,2018; Cacioppo et al. 2002; Cacioppo et al. 2006; Hawkley et al., 2006; Holwerda et al. 2012; Shiovitz-Ezra et al., 2010). Moreover, loneliness has negative impacts in the communities, societies, health care and economic fields.

‘Culture on Prescription in Europe’ is an Erasmus+ project designed to counteract social isolation and loneliness using art and culture. This involves healthcare professionals referring isolated individuals, particularly older adults, to local artistic and cultural opportunities. Rooted in the successful "social prescribing" model from the UK and Ireland, it advocates for "prescribing" artistic and social experiences to alleviate feelings of isolation and loneliness. Social Prescribing has emerged as an intervention of looking after people's health and well-being through non-clinical measures in their local communities. This approach facilitates healthcare practitioners like GPs, nurses, and others in referring individuals that are facing difficulties such as loneliness, isolation, or mental health problems to various community-based, local, and non-clinical programs and services (White and O’Kelly, 2022). Although this preventative approach is still developing in many areas, regions that have formally integrated social prescribing into their national health strategies show strong partnerships between the community, voluntary sectors and health services.

Cultural prescribing is “the referral of a healthcare professional of lonely and isolated older people to locally available art and cultural offerings” (White & O’Kelly, 2022, p.11), and is the basis of the Erasmus+ project 'Culture on Prescription in Europe'. The project is developing a training tool for adults and facilitators to address issues of loneliness; it will delve into methods and guidelines for employing individualized 'cultural prescriptions' to engage in fresh and customized activities. But also, to disseminate information about a proven and tested strategy for tackling mental health issues using concrete data, statistics, and examples of successful implementation, which can be adapted and implemented in European regions where Social Prescribing initiatives are still limited.

To develop the training tool, pilot courses were implemented in Germany, the Netherlands, Ireland, Portugal and Romania, where artists from different areas worked with groups of people to promote the social interaction as well as develop competences in different art and cultural fields.

The authors will present the main aims and results of the pilot course in Portugal and its connection with the training tool result.

## References

- Brown, E. G., Gallagher, S., & Creaven, A. M. (2018). Loneliness and acute stress reactivity: A systematic review of psychophysiological studies. *Psychophysiology*, *55*(5), e13031. <https://doi.org/10.1111/psyp.13031>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Berntson, G. G., Ernst, J. M., Gibbs, A. C., Stickgold, R., & Hobson, J. A. (2002). Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency. *Psychological science*, *13*(4), 384–387. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00469>
- Holwerda, T. J., Beekman, A. T., Deeg, D. J., Stek, M. L., van Tilburg, T. G., Visser, P. J., Schmand, B., Jonker, C., & Schoevers, R. A. (2012). Increased risk of mortality associated with social isolation in older men: only when feeling lonely? Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Psychological medicine*, *42*(4), 843–853. <https://doi.org/10.1017/S0033291711001772>
- Berlingieri, F., Colagrossi, M. and Mauri, C. (2022). *Loneliness and social connectedness: insights from a new EU-wide survey*. European Commission. Available at: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC133351>
- Casabianca, E. and Kovacic, M. (2022). Loneliness among older adults - A European perspective. European Commission, Ispra, JRC129421. Available at: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC129421>
- White, A. & O’Kelly, C. (2022). *Compendium: Health Promotion through Cultural Learning Experiences*. Culture on Prescription Project. Available at: <https://culture-on-prescription.eu/wp-content/uploads/2023/04/CoP-Compendium-EN.pdf>

# **MAGYAR GERONTOLÓGIA**

**15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM**

**2023. 15. évf. Konferencia Különszám**

**On-line verzió: ISSN 2062-3690**

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

## **Is diet the key to longevity?**

**A narrative review of the dietary patterns of the Blue Zones**

**Drouliskou Vasiliki-Fanouria, Poulianou Eleni, Spyrakou Efthymia**

National and Kapodistrian University of Athens, Greece

**Keywords:** elderly; blue zones; nutrition; longevity; diet

### ***Aim***

The purpose of this review was to gather the current literature concerning the relationship between longevity and the local nutrition patterns in the Blue Zones.

### ***Background***

Research has shown that Okinawa, Sardinia, Nicoya, Ikaria, and Loma Linda (known as the Blue zones) are inhabited by long-lived populations. Their unique traditional eating habits seem to have a key role for their peoples' long lifespan.

## ***Methods***

A detailed literature review was performed of the Hellenic Association Of Geriatrics And Gerontology and Pubmed databases. The search strategy spans from 2003 to the present day and the included articles were published in Greek and English language.

## ***Results***

Several factors are associated with longevity in the Blue Zones, but the eating habits play a major role.

Ikaria and Sardinia both have high adherence to the Mediterranean diet which is associated with lower all-cause mortality. Sardinians consume Cannonau wine, which has two or three times the level of flavonoids of others. Interestingly, the Nutrition Transition effect had a positive impact on the traditional diet as it was enriched with poultry and sheep/goat meat intake preserving muscle mass and functionality in daily tasks. Ikarians diet is characterized by olive oil, Greek coffee and fish consumption which is associated with improved endothelial and kidney function among the elderly.

Unlike any other longevity diet, the Nicoya diet is more abundant in traditional foods like rice, beans and animal protein with a lower glycemic index and higher fiber content.

People in the Loma Linda area follow a vegetarian diet low in sugar and salt which includes nuts, fruits, legumes, and refined grains.

Finally, Okinawa has a unique food pattern which includes high intake of vegetables and soy products, and its main feature is the caloric restriction. Their local products include sweet potatoes, tofu, curcumin, Ishimaki tea, shell ginger, seaweeds, known for their anti-obesity, antioxidant and anti-aging properties.

## ***Conclusions***

Low fat products and flavonoids are common elements in all of the above-mentioned diets, and they are highly associated with longevity.

## Reference list

- Chrysohoou, C., Pitsavos, C., Lazaros, G., Skoumas, J., Tousoulis, D. and Stefanadis, C. (2015). Determinants of All-Cause Mortality and Incidence of Cardiovascular Disease (2009 to 2013) in Older Adults. *Angiology*, 67(6), pp.541–548. doi:<https://doi.org/10.1177/0003319715603185>.
- Chrysohoou, C., Pitsavos, C., Panagiotakos, D., Skoumas, J., Lazaros, G., Oikonomou, E., Galiatsatos, N., Striggou, M., Xynogala, M. and Stefanadis, C. (2013). Long-Term Fish Intake Preserves Kidney Function in Elderly Individuals: The Ikaria Study. *Journal of Renal Nutrition*, 23(4), pp.e75–e82. doi:<https://doi.org/10.1053/j.jrn.2012.09.002>.
- Foscolou, A., Chrysohoou, C., Dimitriadis, K., Masoura, K., Vogiatzi, G., Gkotszamanis, V., Lazaros, G., Tsioufis, C. and Stefanadis, C. (2021). The Association of Healthy Aging with Multimorbidity: IKARIA Study. *Nutrients*, 13(4), p.1386. doi:<https://doi.org/10.3390/nu13041386>.
- Gavrilova, N.S. and Gavrilov, L.A. (2012). Comments on Dietary Restriction, Okinawa Diet and Longevity. *Gerontology*, 58(3), pp.221–223. doi:<https://doi.org/10.1159/000329894>.
- Legrand, R., Nuemi, G., Poulain, M. and Manckoundia, P. (2021). Description of Lifestyle, Including Social Life, Diet and Physical Activity, of People  $\geq 90$  years Living in Ikaria, a Longevity Blue Zone. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), p.6602. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph18126602>.
- Liu, T., Gatto, N.M., Chen, Z., Qiu, H., Lee, G., Duerksen-Hughes, P., Fraser, G. and Wang, C. (2020). Vegetarian diets, circulating miRNA expression and healthspan in subjects living in the Blue Zone. *Precision Clinical Medicine*. doi:<https://doi.org/10.1093/pccmedi/pbaa037>.
- Marche, C., Poulain, M., Nieddu, A., Errigo, A., Dore, M.P. and Pes, G.M. (2023). Is a plant-based diet effective to maintain a good psycho-affective status in old age? Results of a survey of a long-lived population from Sardinia. *Nutritional Neuroscience*, [online] pp.1–10. doi:<https://doi.org/10.1080/1028415X.2023.2198115>.
- Meccariello, R. and D'Angelo, S. (2021). Impact of Polyphenolic-Food on Longevity: An Elixir of Life. An Overview. *Antioxidants*, [online] 10(4), p.507. doi:<https://doi.org/10.3390/antiox10040507>.
- Nieddu, A., Vindas, L., Errigo, A., Vindas, J., Pes, G.M. and Dore, M.P. (2020). Dietary Habits, Anthropometric Features and Daily Performance in Two Independent Long-Lived Populations

from Nicoya peninsula (Costa Rica) and Ogliastra (Sardinia). *Nutrients*, 12(6), p.1621. doi:<https://doi.org/10.3390/nu12061621>.

Orzylowska, E.M., Jacobson, J.D., Barih, G.M., Ko, E.Y., Corselli, J.U. and Chan, P.J. (2016). Food intake diet and sperm characteristics in a blue zone: a Loma Linda Study. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, [online] 203, pp.112–115. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2016.05.043>.

Panagiotakos, D.B., Chrysohoou, C., Siasos, G., Zisimos, K., Skoumas, J., Pitsavos, C. and Stefanadis, C. (2011). Sociodemographic and Lifestyle Statistics of Oldest Old People (>80 Years) Living in Ikaria Island: The Ikaria Study. *Cardiology Research and Practice*, 2011, pp.1–7. doi:<https://doi.org/10.4061/2011/679187>.

Pes, G.M., Poulain, M., Errigo, A. and Dore, M.P. (2021). Evolution of the Dietary Patterns across Nutrition Transition in the Sardinian Longevity Blue Zone and Association with Health Indicators in the Oldest Old. *Nutrients*, 13(5), p.1495. doi:<https://doi.org/10.3390/nu13051495>.

Pes, G.M., Tolu, F., Dore, M.P., Sechi, G.P., Errigo, A., Canelada, A. and Poulain, M. (2015). Male longevity in Sardinia, a review of historical sources supporting a causal link with dietary factors. *European journal of clinical nutrition*, [online] 69(4), pp.411–8. doi:<https://doi.org/10.1038/ejcn.2014.230>.

Pieroni, A., Morini, G., Piochi, M., Sulaiman, N., Kalle, R., Shiekh Marifatul Haq, Devecchi, A., Franceschini, C., Dauro Mattia Zocchi, Riccardo Migliavada, Prakofjewa, J., Sartori, M., Nikos Krigas, Ahmad, M., Torri, L. and Sõukand, R. (2023). Bitter Is Better: Wild Greens Used in the Blue Zone of Ikaria, Greece. *Nutrients*, 15(14), pp.3242–3242. doi:<https://doi.org/10.3390/nu15143242>.

Poulain, M., Herm, A., Errigo, A., Chrysohoou, C., Legrand, R., Passarino, G., Stazi, M.A., Voutekatis, K.G., Gonos, E.S., Franceschi, C. and Pes, G.M. (2021). Specific features of the oldest old from the Longevity Blue Zones in Ikaria and Sardinia. *Mechanisms of Ageing and Development*, 198, p.111543. doi:<https://doi.org/10.1016/j.mad.2021.111543>.

Robine, J.-M., Herrmann, F.R., Arai, Y., Willcox, D.C., Gondo, Y., Hirose, N., Suzuki, M. and Saito, Y. (2013). Accuracy of the centenarian numbers in Okinawa and the role of the Okinawan diet on longevity. *Experimental Gerontology*, 48(8), pp.840–842. doi:<https://doi.org/10.1016/j.exger.2013.04.015>.

Rosero-Bixby, L., Dow, W.H. and Rehkopf, D.H. (2014). The Nicoya region of Costa Rica: a high longevity island for elderly males. *Vienna Yearbook of Population Research*, Volume 11, pp.109–136. doi:<https://doi.org/10.1553/populationyearbook2013s109>.

Siasos, G., Oikonomou, E., Chrysohoou, C., Tousoulis, D., Panagiotakos, D., Zaromitidou, M., Zisimos, K., Kokkou, E., Marinou, G., Papavassiliou, A.G., Pitsavos, C. and Stefanadis, C. (2013). Consumption of a boiled Greek type of coffee is associated with improved endothelial function: The Ikaria Study. *Vascular Medicine*, 18(2), pp.55–62. doi:<https://doi.org/10.1177/1358863x13480258>.

Stefanadis, C. (2011). Unveiling the Secrets of Longevity: The Ikaria Study. *Hellenic Journal of Cardiology) HJC • 479 Hellenic J Cardiol*, [online] 52, pp.479–480. Available at: [https://www.hellenicjcardiol.org/archive/full\\_text/2011/5/2011\\_5\\_479.pdf](https://www.hellenicjcardiol.org/archive/full_text/2011/5/2011_5_479.pdf).

Suzuki, K., Gonda, K., Kishimoto, Y., Yukiteru Katsumoto and Seiichi Takenoshita (2020). Potential curing and beneficial effects of Ooitabi ( *Ficus pumila* L.) on hypertension and dyslipidaemia in Okinawa. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, [online] 34(2), pp.395–401. doi:<https://doi.org/10.1111/jhn.12806>.

Teschke, R. and Xuan, T.D. (2018). Viewpoint: A Contributory Role of Shell Ginger (*Alpinia zerumbet*) for Human Longevity in Okinawa, Japan? *Nutrients*, [online] 10(2), p.166. doi:<https://doi.org/10.3390/nu10020166>.

Willcox, B.J. and Willcox, D.C. (2013). Caloric restriction, caloric restriction mimetics, and healthy aging in Okinawa. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, p.1. doi:<https://doi.org/10.1097/mco.0000000000000019>.

Willcox, D.C., Scapagnini, G. and Willcox, B.J. (2014). Healthy aging diets other than the Mediterranean: A focus on the Okinawan diet. *Mechanisms of Ageing and Development*, 136-137, pp.148–162. doi:<https://doi.org/10.1016/j.mad.2014.01.002>.

Willcox, D.C., Willcox, B.J., Todoriki, H. and Suzuki, M. (2009). The Okinawan Diet: Health Implications of a Low-Calorie, Nutrient-Dense, Antioxidant-Rich Dietary Pattern Low in Glycemic Load. *Journal of the American College of Nutrition*, 28(sup4), pp.500S516S. doi:<https://doi.org/10.1080/07315724.2009.10718117>.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## **GreenerAge: Empowering Sustainable Transitions through Adult Education for 55+ people**

**Inês Saavedra, Carina Dantas, Joana Vieira, Flávia Rodrigues<sup>1</sup>,  
Raúl Castaño-Rosa, Outi Valkama, Pauliina Baltzar, Sofie Pelsmakers<sup>2</sup>,  
Willeke van Staalduinen<sup>3</sup>, Karin Stiehr<sup>4</sup>, Lucia Thielman, Bart Borsje<sup>3</sup>,  
Leni Koch<sup>4</sup>, Edyta Sadowska<sup>5</sup>, Patricia Lucha<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> [SHINE 2Europe](#)

<sup>2</sup> [Tampere University](#)

<sup>3</sup> [AFEdemy - Academy on Age-Friendly Environments in Europe](#)

<sup>4</sup> [ISIS - Institut für Soziale Infrastruktur gGmbH](#)

<sup>5</sup> [LAB60+ - Fundacja Laboratorium Architektury 60+](#)

**Keywords: GreenerAge, adult education 55+.**

The ageing of the global population is fast-moving. In Europe, the projections are that individuals aged 55 and older rise from approximately 35% in 2022 to around 40% of the total population by 2050 (Eurostat, 2020). Climate and sustainable actions should consider their

participation and engagement. With accumulated life experiences, maturity, time, and knowledge, older adults can play a pivotal role in advancing a greener future, both at the individual and community levels.

The commitment to move towards a carbon-neutral future by 2050, as expressed in the European Green Deal, entails significant social, economic and employment impacts (EC, 2021; EP, 2022).

### ***GreenerAge***

The GreenerAge project aims to promote the potential of 55+ population to achieve this target by supporting them through the transition process. Education and training systems emerge as critical conduits for increasing the knowledge, skills, and attitudes needed to navigate and lead these changes toward sustainability.

GreenerAge is focused on achieving the following outcomes:

- 1) a European Compendium with a low-threshold collection of knowledge and practical tips that aim to encourage shifts in older citizens' behaviours;
- 2) an e-Learning Platform for older adults that combines the compendium, tools and training content through gamification strategies, to facilitate the engagement of participants towards sustainable actions in their daily lives;
- 3) a Trainer Manual that will complement the learning platform and compendium, offering essential background knowledge, innovative workshop ideas and equip adult educators with the necessary tools and insights to effectively lead engaging learning experiences;
- and 4) Policy Recommendations, including specifically tailored measures to various levels of impact: micro, meso and macro.

The presentation will concentrate on the development of the learning platform, focusing on the co-creation process with the target audience and its influence on content creation and presentation. A comprehensive research phase was conducted not only to understand the habits, knowledge, digital skills and learning preferences of the 55+ population but also to explore strategies to enhance environmental and climate literacy and instigate behaviour change with the COM-B Model of Behaviour (West & Michie, 2020).

This comprehensive assessment was carried out in the five partner countries - Portugal, Finland, Poland, The Netherlands, and Germany – and was conducted via desk research and two structured surveys: the General Ecological Behavior Scale (GEB-50) (Kaiser, 2020) and the

Digital Literacy Assessment Questionnaire (Son, et al., 2017). Furthermore, the research process incorporated narrative interviews, allowing participants to share their insights.

A consultation process with 43 individuals aged 55 or older revealed some common aspects between countries.

Participants showed a general awareness of environmental issues but often lacked insight into how these issues directly affected their lives. Most participants expressed a strong desire to better understand the impact of personal actions on the environment and the possibility of having access to practical tips for adopting sustainable habits.

Financial factors played a significant role in participants' decisions. In most countries, participants cited financial constraints as barriers to adopting sustainable practices, such as installing solar panels or purchasing eco-friendly products. Regarding mobility, while some participants used eco-friendly transportation options, personal vehicles were commonly used for convenience.

The shared gaps and needs across countries, alongside the unique characteristics of each country, highlighted through the research, have served as the foundation for the development of the e-learning platform.

This platform will be accessible in each partner country's language and tailored to each country's specific contextual gaps and needs. Aligned with objectives of the European Green Deal (EP, 2023), the e-learning platform features several learning modules. These include climate change knowledge and behavioural patterns, sustainable approaches to food consumption, various facets of recycling, environmentally friendly modes of mobility, prudent water management, the adoption of renewable energy practices, and strategies for sustainable living within domestic settings. Formulated with the express purpose of inspiring behavioural transformations, the e-learning platform offers easily accessible information and good practices in each learning module. Moreover, it serves as a catalyst for introspection and action by incorporating quizzes with varying levels of difficulty. For individuals seeking deeper knowledge, a set of hyperlinks directs them to relevant and informative content on the given topic. Furthermore, the platform promotes a set of actions at both individual and community levels. Tailored to accommodate varying levels of commitment, ranging across time and resources, these actions empower users to choose the degree of involvement that suits them best.

GreenerAge's contribution extends beyond the 55+ population encompassing adult educators and policymakers. By facilitating informed learning and strategic action through free and accessible resources like the compendium, e-learning platform, trainer manual, and policy recommendations, GreenerAge empowers these target groups with tools for effective change implementation.

## References

- Eurostat (2020). Ageing Europe - statistics on population developments. Available at: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing\\_Europe\\_-\\_statistics\\_on\\_population\\_developments#Older\\_people\\_.E2.80.94\\_population\\_overview](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_population_developments#Older_people_.E2.80.94_population_overview)
- European Commission (2021). Green education initiatives. Available at: <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/green-education/about-green-education>
- European Parliament (2022). Green Deal: key to a climate-neutral and sustainable EU. Available at: [https://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/20200618STO81513/green-deal-key-to-a-climate-neutral-and-sustainable-eu?&at\\_campaign=20234-Green&at\\_medium=Google\\_Ads&at\\_platform=Search&at\\_creation=RSA&at\\_goal=TR\\_G&at\\_audience=european%20green%20deal&at\\_topic=Green\\_Deal&at\\_location=PT&gclid=Cj0KCQjw0bunBhD9ARIsAAZI0E1eet1rmcQRUH\\_nQ\\_eR4\\_IvXUaMnnQEetTK0igqHzCvviVKIIX-qs-saAsFYEALw\\_wcB](https://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/20200618STO81513/green-deal-key-to-a-climate-neutral-and-sustainable-eu?&at_campaign=20234-Green&at_medium=Google_Ads&at_platform=Search&at_creation=RSA&at_goal=TR_G&at_audience=european%20green%20deal&at_topic=Green_Deal&at_location=PT&gclid=Cj0KCQjw0bunBhD9ARIsAAZI0E1eet1rmcQRUH_nQ_eR4_IvXUaMnnQEetTK0igqHzCvviVKIIX-qs-saAsFYEALw_wcB)
- West, R., & Michie, S., (2020). A brief introduction to the COM-B Model of behaviour and the PRIME Theory of motivation. *Qeios*, Article WW04E6. Available at: <https://doi.org/10.32388/WW04E6>
- Kaiser, F. G. (2020) 'GEB-50. General Ecological Behavior Scale [Test description, questionnaire in German and English] ', *Leibniz Institute for Psychology (ZPID)* (Ed.), Open Test Archive. Available at: <https://doi.org/10.23668/psycharchives.4489>
- Son, J. B., Park, S. S., & Park, M. (2017) 'Digital literacy of language learners in two different contexts', *The JALT CALL Journal*, 13(2), 77–96. Available at: <https://doi.org/10.29140/jaltcall.v13n2.213>

# **MAGYAR GERONTOLÓGIA**

## **15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM**

**2023. 15. évf. Konferencia Különszám**

**On-line verzió: ISSN 2062-3690**

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

### **Nordic Arctic cooperation in ageing:**

### **Policy analysis of age-inclusive outdoor spaces**

**Emelyanova Anastasia, Blix Bodil H, Larsson Agneta,  
Olafsdottir Steinunn A, Rautio Arja**

Thule Institute, University of Oulu, Finland

**Keywords:** Arctic, age-inclusive communities, rural

In the last decade, several various policy strategies have been adopted in response to population ageing in the Arctic. Governmental actions have yet to be evaluated in terms of their efficacy. By making an overview of specified policy actions, we define successes and failures on the way to building thriving age-inclusive communities in the Nordic region of the Arctic.

#### ***Aim***

The aim of this presentation is to show the results how we identified and compared the policies of four Nordic countries on age-inclusive outdoor spaces through analyzing central government white papers concerning the older adult population from the four countries: Finland, Norway, Sweden, and Iceland.

An analysis of such policy documents provided insights into the predominant understandings of older adults and ageing. Moreover, an analysis of such documents may identify ‘silences’ or ‘blind spots’ in the national policies, especially regarding its northernmost and rural Arctic territories.

## ***Results***

Results demonstrate how the older adult populations in the Nordic regions of the Arctic, especially in the rural areas, and their access to outdoor spaces and specific challenges were addressed in the studied policy documents.

We found that with little exceptions, the older adult population of the rural Arctic is strikingly absent in the included Nordic nation-wide governmental papers. Moreover, access to outdoor spaces is mentioned in general terms, and specific challenges of the rural Arctic context, such as the harsh climate, long and dark winters, and long geographical distances are not addressed. The noticed silences might be the result of ‘urban-rural’, ‘south-north’, ‘indoor-outdoor’ and ‘generalisation’ biases.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## **Charitable organizations as a new visible source of support for older people during the COVID-19 pandemic in Russia**

**Elena Golubeva<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Department of Social Work and Social Security, Northern Arctic Federal University, Arkhangelsk, Russia

**Keywords:** COVID-19, third sector, non profit organization, Russia

The activities of a third sector including non-governmental organizations (NGOs), charity foundations, and voluntary associations have received a new impetus during the COVID-19 pandemic with their roles in supporting older people much widened compared to the time before the pandemic (Zobernyus et al. 2022).

### ***Aim***

The aim of the study was to identify the impact of the COVID-19 pandemic on the caregivers from the informal sector of Russia. The pandemic has changed the contribution of care from various actors: the share of care by charities, churches, and other aid agencies increased, while that of municipal services decreased.

### ***Results***

The results of the research in the Arctic province stated that care provision before and during the pandemic showed a decrease in assistance of 5.2% in formal health care and 13.2% in social

services during the period of the imposed restrictions. There was also a 3.3% decrease in family care during the COVID-19 pandemic.

Presumably, this was due to social distancing, self-isolation of older people, and a lack of personnel at social and health care institutions. At the same time, we noticed an increase in care during the pandemic provided by friends, neighbors, acquaintances (5.3%), and charitable organizations (16.4%).

We found that before the COVID-19 restrictions, Russian churches and charitable organizations were typically invisible in the system of social care for older people (0% before the pandemic), but their role increased to 2–6% during the pandemic

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Geriatric rehabilitation as prevention of the syndrome of falls in diseases of the vessels of the lower extremities

**K. Prashchayeu (Dbaj)<sup>1</sup>, N. Kolyago<sup>2</sup>, D. Krylov<sup>2</sup>, Y. Manerov<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Architecture of Age Project, Israel

<sup>2</sup>Predictive Medicine Institute, Cyprus

**Keywords:** prevention, falls, syndrome of falls, diseases of the vessels of the lower extremities

### *The aim*

To develop and to implement in clinical practice a program of geriatric rehabilitation as a prevention of the syndrome of falls in diseases of the vessels of the lower extremities.

### *The methods*

The study included 148 people aged 65 to 74 years.

Group 1 – patients without falls syndrome;

Group 2 - patients with falls syndrome who refused to participate in geriatric rehabilitation programs; Group 3 - patients with falls syndrome who participated in geriatric rehabilitation programs.

### *Results*

The physical component assumed WHO recommendation for physical activity.

The mechanical component involved training in the use of canes, sticks for Nordic walking, safety shoes, etc.

The nutritional component assumed the correction of the diet for prevention of malnutrition and supplementation with IPH peptides complexes.

The pharmacological component involved deprescribing of falls' risk drugs and their combinations. The prognostic estimated prevalence of falls was: in group 3, 9.6 per 100 within a year (in group 1 - 4.4 per 100 people,  $p>0.05$ ). In group 2 this indicator was higher ( $p<0.05$ ): 140.0 per 100.

### ***Practical relevance***

The introduction into healthcare practice of the developed geriatric rehabilitation program for elderly patients with vascular diseases of the lower extremities with the presence of falls syndrome as a selection criterion makes it possible to reduce the prevalence of falls in elderly people with vascular diseases of the lower extremities and transfer patients from the zone of moderate and significant motor activity disorders to the zone of normal motor activity indicators and its mild disorders.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Alzheimer's disease in the context of social work from the perspective of family caregivers

Martina Lacková, Lucia Dimunová

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

**Key words:** Alzheimer's disease, social work, family caregivers

#### *Background*

In the context of rising quality of life and improving living conditions, as well as improving health care, people are now living to a higher age than in the past.

Alzheimer's disease is the most common form of dementia in European countries. As a result of the development of the disease, individuals are often dependent on the help and care of other people, in most cases family members. This care interferes with the functioning of the family, so monitoring the needs and assistance for family members is essential.

#### *Objective*

The objectives this study are to determine how family members perceive care for persons with Alzheimer disease, how care interferes with family functioning, and the extent to which they use supportive social services.

### ***Methods***

We used the case report method to obtain the data. The research sample consisted of five families in which family members as non-professional caregivers provided care for a client diagnosed with Alzheimer's disease in the home environment.

### ***Results***

On the basis of the case studies we can say that persons who provide care for a client with Alzheimer's disease in the home environment experience this care as stressful, burdensome, physically demanding. The most frequent source of obtaining information about social, medical and other assistance methods was mentioned by the respondents as a doctor. Respondents do not use any supportive social services and assistance because they do not know about them.

### ***Conclusion***

The care of clients with Alzheimer's disease is very challenging and therefore requires a holistic multidisciplinary approach.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Ageism as social pathology in geriatric medicine

Andrei Ilnitski, Kiryl Prashchayeu (DBAJ)

Architecture of Age Proiect, Israel

**Keywords:** ageism, age discrimination, geriatric status

The main trend of modern geriatrics is to maintain a high functional ability, which consists of intrinsic capacity and environment. It is important to attach importance to the impact of the environment, including of its social component, when can promote the development of social pathology, for example loneliness or the consequences of ageism which can significantly reduce the quality of life.

### *Aim*

The aim of the study was to identify the clinical consequences of ageism as one of the social pathology.

### *Material and methods*

56 patients aged  $78.4 \pm 2.5$  years who had a high degree of age discrimination according to the Palmore scale were examined. The indicators of inflammation, the results of a comprehensive geriatric assessment and quality of life were studied in comparison with a group of 45 patients aged  $79.1 \pm 3.1$  years without the effects of ageism.

### ***Results***

In the presence of age discrimination, there was a significantly higher level of inflammation, a more unfavorable geriatric status due to anxiety and depression, lower values of cognitive status and movement disorders, which in general led to the decrease in the quality of life,  $p < 0.05$ .

### ***Conclusion***

Ageism and age discrimination were associated with the deterioration of geriatric status. It allows to regard ageism as a social pathology requiring a comprehensive approach, including early recognition, treatment and rehabilitation.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## A metaphor analysis on students' perceptions of elderly living in nursing home

Emel Bahadır Yılmaz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Giresun University, Department of Nursing, Turkey

**Keywords:** nursing home, elderly, nursing, midwifery, metaphor analysis

### *Aim*

It is aimed to evaluate the perceptions of nursing and midwifery students about the elderly living in nursing homes by metaphor analysis.

### *Methods*

The sample of the study consisted of 128 nursing and midwifery students. The students were asked to create a metaphor by giving the sentence "A person living in a nursing home is like ..... because ...". Content analysis was used to obtain sub-themes and main themes from metaphors.

### *Results*

Of the students participating in the research, 83.6% were women and 89.8% were nursing students. As a result of the metaphor analysis, 5 main themes and 13 sub-themes were obtained. Main theme 1: Needing help in meeting their needs (sub-themes: need for care and need for love).

Main theme 2: Emotional burden of a life away from loved ones (sub-themes: loneliness, abandonment, and helplessness).

Main theme 3: Burnout at the end of the road (sub-themes: ending, lost, useless, and stagnant).

Main theme 4: Reconnecting to life (sub-themes: friendship and beginning).

Main theme 5: Post-traumatic growth (sub-themes: strong and experienced).

### ***Conclusion***

The most used metaphors by the students were loneliness and the need for care. Students' metaphors for the elderly living in nursing homes are generally based on negativity. This is a cultural phenomenon. International student exchanges and greater interaction with nursing home residents can change students' perspectives on nursing homes.

The author:

**dr. Emel Bahadır Yılmaz**

associate professor

Giresun University, Faculty of Health Science, Department of Psychiatric Nursing, Turkey

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### **Medication adherence in older adults with hypertension in Slovakia**

**Mária Sováriová Soósová<sup>1</sup>, Valéria Parová<sup>1</sup>, Renáta Suchanová<sup>1</sup>,  
Antónia Ulbrichtová<sup>2</sup>, Olívia Kopčová<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Faculty of Medicine, Department of Nursing Care, Košice, Slovakia

<sup>2</sup> Hospital with outpatient clinic of Štefan Kukura, Pediatric Department, Michalovce, Slovakia

<sup>3</sup> Louis Pasteur University Hospital, Emergency Department, II. Department of Internal Medicine, Košice, Slovakia

**Keywords:** medication adherence, hypertension, illness perception, older adults

#### ***Background***

Non-adherence to medical therapy in patients with arterial hypertension (AH) is associated with increased cardiovascular and cerebrovascular morbidity and mortality, and thus increased healthcare costs. The prevalence of AH increases with increasing age. In view of this, monitoring adherence to medical therapy in older adults and its determinants is very important.

#### ***Objective***

This study aims to assess medication adherence in older adults with AH and its associations with selected socio-demographic and clinical characteristics, and illness perception.

### ***Methods***

The Hill-Bone Compliance to High Blood Pressure Therapy Scale, the Brief Illness Perception Questionnaire, socio-demographic and clinical characteristics were evaluated. Associations between variables were calculated by Pearson's correlation coefficients.

### ***Results***

In a sample of 127 older adults with mean age 70.31 ( $\pm 6.91$ ) years, predominantly women (61.4 %), average score of adherence was 10.76 ( $\pm 2.41$ ) (lowest possible score 9, highest 20).

Optimal adherence (score 9 – 10) was identified in 62.2 % of AH seniors.

Suboptimal medication adherence significantly ( $p \leq 0.05$ ) correlated with male sex, lower total number of medications taken, higher rates of alcoholic beverage use, poorer understanding of the disease, and more negative perceptions of treatment efficacy.

Medication adherence was not significantly correlated with age, marital status, education, income, blood pressure systolic and diastolic, triacylglycerol, total cholesterol, high density lipids, body mass index, number of antihypertensive medications used, or smoking.

### ***Conclusion***

Optimizing adherence to treatment requires comprehensive interventions aimed primarily at increasing understanding of the disease and its treatment, but also at screening for and interventions aimed at preventing and reducing alcoholic beverage use.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## **An overview of primary health care in geriatric and need of care intervention**

**(A comparative study of Czech Republic, Sweden, and Canada)**

**Rehana Sindho Kabooro<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>University of South Bohemia, Faculty of Healthcare and Social Sciences

**Key words:** geriatric, primary healthcare intervention, EUGMS, Czech Republic

### ***Objective***

This research is aiming to evaluate the care interventions and approaches for the ageing population in different countries and their perspective of geriatric care. Quality assurance and workforce development the monitoring supervision and evaluation of care progression is very demanding for the sustainable delivery of care and frequent trainings and education of healthcare professionals develop quality geriatric care.

### ***Method***

The review study conducted in this research paper adhered to the PRISMA (Preferred Reporting Items for the Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines.

### ***Results***

The *global geriatric care strategy and plan of action on ageing and health*, which provide a clear mandate for action across health and social care sectors, where a different set of outcome indicators is needed – indicators that reflect intrinsic capacity, functional ability, quality of life and the attainment of goals defined by the older person. There are three parties involved in care for older people: a) the persons in need of care; b) their families and c) paid care workers (in the formal or informal economy). These three groups, of whom the majority are women, live the consequences of changing public policies.

### ***Conclusion***

Czech Republic is avoiding to provide such health care services due to many reasons, mainly lack of funds, services providers, and trained staff to carry such task of dealing health care out of hospital, due to these some reasons Czech Republic is still in doubts to expanded access to medical services, and to focus on preventative care, and a team-based approach to care that involves various healthcare professionals at home.

The author:

**Rehana Sindho Kabooro**

University of South Bohemia, Faculty of Healthcare and Social Sciences.

Email: [kaboor01@zsf.jcu.cz](mailto:kaboor01@zsf.jcu.cz)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Self-independence of oncological geriatric patients in the home environment

Miroslava Bednáriková, Réka Zöldi, Lubica Libová

Faculty hospital with Polyclinic Nové Zámky, FZaSP St. Ladislava Nové Zámky, Slovakia

**Keywords:** tumor disease. oncology. oncology patient. support for self-sufficiency. self-sufficiency of the patient.

### *Introduction*

Cancer is one of the most dreaded diseases in the world. Family plays an important role in managing this disease. It provides home care for the patient, helps to increase and maintain the patient's self-sufficiency. A number of factors influence the patient's self-sufficiency, such as the age of the patient, the type of illness, the method of treatment, the patient's psychological state, the environment in which the patient is located, etc. Self-sufficiency in patients contributes to their self-esteem and to a positive perception of themselves.

### *Objective*

To find out the self-sufficiency of oncology patients in the home environment and to determine how self-sufficiency is perceived from the patient's point of view and from the nurse's point of view.

## ***Methodology***

The theoretical starting points were processed from domestic and foreign sources. We used questionnaires of our own design to obtain survey data - one for oncology geriatric patients and one for nurses.

## ***Results***

In the presentation, we present the results of the survey. The level of self-sufficiency of oncology geriatric patients was reported by nurses as good (37.00%) and average (37.00%). When it comes to patients' interest in self-sufficiency, nurses most often mentioned dependence on the given situation (63.00%). According to the nurses, geriatric oncology patients mainly prefer care in the home environment (40.00%). Patients perceive the biggest deficit in finances (30.00%). They have the greatest difficulties and limitations in everyday activities (74%) and in housework (42.68%).

## ***Conclusion***

From the results of the survey, we found an opinion on the self-sufficiency of oncology geriatric patients from the point of view of nurses and from the point of view of patients. The degree of self-sufficiency of oncology patients is partial to insufficient (58.00%), which means that it is still necessary to improve and promote patient self-sufficiency.

### The authors:

**PhDr. B.Sc. Miroslava Bednáriková, PhD**

Faculty hospital with polyclinic Nové Zámky, Slovenská 11

940 01 Nové Zámky

[miroslava.zajickova@gmail.com](mailto:miroslava.zajickova@gmail.com)

**Réka Zöldi**

Faculty hospital with polyclinic Nové Zámky, Slovenská 11

940 01 Nové Zámky

[zoldireka88@gmail.com](mailto:zoldireka88@gmail.com)

# SEBESTAČNOSŤ ONKOLOGICKÝCH GERIATRICKÝCH PACIENTOV V DOMÁCOM PROSTREDÍ

**Bednáríková Miroslava, Réka Zöldi, Lubica Libová**

Fakultná nemocnica s poliklinikou Nové Zámky, FZaSP sv. Ladislava Nové Zámky

**Kľúčové slová:** Nádorové ochorenie. Onkológia. Onkologický pacient. Podpora sebestačnosti. Sebestačnosť pacienta.

## *Úvod*

Nádorové ochorenie je jedným z najobávanejších ochorení na svete. Rodina hrá dôležitú úlohu pri zvládaní tohto ochorenia. Poskytuje pre pacienta domácu starostlivosť, pomáha zvyšovať a udržiavať sebestačnosť pacienta. Na sebestačnosť pacienta má vplyv viacero faktorov, ako napríklad vek pacienta, druh ochorenia, spôsob liečby, psychické rozpoloženie pacienta, prostredie v ktorom sa pacient nachádza atď. Sebestačnosť u pacientov prispieva k ich sebaúcte a k pozitívnemu vnímaniu seba samých.

## *Cieľ*

Zistiť sebestačnosť onkologických pacientov v domácom prostredí a stanoviť, ako je vnímaná sebestačnosť z pohľadu pacienta a z pohľadu sestry.

## *Metodika*

Teoretické východiská boli spracované z domácich i zahraničných zdrojov. Na získanie podkladov prieskumu sme použili dotazníky vlastnej konštrukcie – jeden pre onkologických geriatrických pacientov a jeden pre sestry.

## *Výsledky*

V práci prezentujeme výsledky prieskumu. Mieru sebestačnosti onkologických geriatrických pacientov uvádzali sestry ako dobrú (37,00%) a priemernú (37,00%). Pri záujme pacientov o sebestačnosť, sestry najviac uvádzali, závislosť od danej situácie (63,00%). Podľa sestier onkologickí geriatrickí pacienti preferujú hlavne starostlivosť v domácom prostredí (40,00%).

Najväčší deficit pacientov vnímajú vo financiách (30,00%). Najväčšie ťažkosti a obmedzenia majú pri každodenných činnostiach (74%) a v domácich prácach (42,68%).

### ***Záver***

Z výsledkov prieskumu sme zistili názor na sebestačnosť onkologických geriatrických pacientov z pohľadu sestier a z pohľadu pacientov. Miera sebestačnosti onkologických pacientov je čiastočná až nedostatočná (58,00%) z čoho vyplýva, že stále je nutné zlepšovať a podporovať sebestačnosť pacientov.

### **Kontakt:**

**PhDr. Bc. Miroslava Bednáriková, PhD.**

Fakultná nemocnica s poliklinikou Nové Zámky

Slovenská 11

940 01 Nové Zámky

[miroslava.zajickova@gmail.com](mailto:miroslava.zajickova@gmail.com)

### **Réka Zöldi**

Fakultná nemocnica s poliklinikou Nové Zámky

Slovenská 11

940 01 Nové Zámky

[zoldireka88@gmail.com](mailto:zoldireka88@gmail.com)

**MAGYAR GERONTOLÓGIA**  
**15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM**  
**2023. 15. évf. Konferencia Különszám**  
**On-line verzió: ISSN 2062-3690**  
**[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](http://www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)**

**Hypo- and dysgeusia in oral frailty**

**Mogilev V. A.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Belgorod State National Research University, Russia

**Keywords:** early diagnosis, prevention, oral frailty

***The aim***

The purpose of the research is to identify the patterns and dependence of taste formation in elderly and senile people on various factors and dental status, as well as the development of methods for early diagnosis and prevention.

***The methods***

The object of the study will be elderly and senile patients with chronic somatic diseases. The subject of the study will be the influence of various chronic diseases and oral frailty on the sensation and formation of taste.

The original questionnaire was developed and approved showing the dependence of taste disorders on somatic status. The study included 90 people aged 60 to 75 years. Each patient was assessed the amount of plaque according to Fedorov-Volodkina. It turned out that 52 out of 90 patients have an unsatisfactory hygiene index. For such patients, complex treatment with a dentist is already necessary.

### ***Results***

As a result of the analysis of the collected data, the relationship between taste sensitivity and the oral hygiene index was revealed. In patients with a large amount of dental deposits, more violations related to the function of taste, as well as a decrease in appetite, were revealed.

### ***Practical relevance***

Introduction into the practice of healthcare of the developed questionnaire for early diagnosis and identification of risk factors for taste sensitivity disorders in elderly and senile patients. The importance of working with a dentist to correct the level of hygiene in the oral cavity in order to prevent the development of taste sensitivity disorders.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Skills and abilities of elderlies

Katalin Papp<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>University of Debrecen Faculty of Health Sciences

<sup>2</sup>Chamber of Hungarian Health Care Professionals

**Keywords:** elderly, information technology, health, daily life activities

### *Introduction*

The third millennium is the era of the big info-technological explosion. Older people have to make friends with the technology they were not born into. They need to learn new knowledge and skills for everyday use.

### *Purpose*

To assess the knowledge and skills of people over 40 years old in several countries on the use of new info-technological tools. Also to find out if they use these to improve their health or to solve their health problems.

### *Method*

We use self-developed online questionnaires. The results are processed using statistical methods. The results will be presented in the Conference presentation.

### *Discussion*

The IADL, Instrumental Activity of Daily Living questionnaire can be used for this purpose. For this research, we took the basic principle of the questionnaire.

The author:

**Katalin Papp PhD**

lecturer,

University of Debrecen Faculty of Health Sciences, Hungary

secretary,

Chamber of Hungarian Health Care Professionals, Hungary

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Befriending Services for the Elderly

**Anikó Panna Tóth<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>University of Debrecen, Faculty of Health Sciences, Institute of Social and Sociological Sciences, Department of Social Sciences and Social Work, Hungary

**Keywords:** befriending services, volunteering, elderly care, social work, telemental health

I would like to briefly introduce befriending services based on a literature review, focusing primarily on services provided to the elderly.

„Befriending is an emotional supportive relationship in which one-to-one companionship is provided on a regular basis by a volunteer” (Siette et al., 2017: 1). Formal befriending programs to address the suicidal crisis were developed in the early 1960s. The practice of befriending has become known and accepted (Siette et al., 2017), these services are now widespread in the EU, UK, USA, Australia, Canada (Fakoya et al., 2021) and in Singapore. "The practice of befriending has been largely adopted by the voluntary sector, with over 3500 schemes existing in the UK alone, where volunteers support a range of populations" (Siette et al., 2017: 1). The

befriending service can have many target groups, for example children and young people, families, the elderly, people with mental problems, caregivers or disabled people.

The purpose of befriending services for the elderly is to prevent and alleviate loneliness and isolation. Loneliness is the main risk factor for depression in old age (Kabátová et al., 2016) and it is associated with lower physical performance (Philip et al., 2020), is often associated with anxiety and depression (Yu et al., 2020) and may be a risk factor for early mortality (Luo et al., 2012). The lonelier elderly is more likely to have a negative psychological well-being and have more psychosomatic symptoms (Pukánszky et al., 2021). Loneliness and isolation therefore pose a serious health risk, which is why we need to find solutions that help overcome them (Tóth, 2022). The befriending service for the elderly is an excellent opportunity, fostering a meaningful relationship for both service users and volunteers, ensuring social support for the elderly and also acting as an early warning system (Jopling & Jones, 2021). In the United Kingdom, volunteer befriending/good neighbour services are used in end-of-life care to ensure home-based support (companionship, information). In a research (Walshe et al., 2016) these services were examined, their key findings were that befriending means a lot to the elderly receiving the service, they described social and psychological benefits. This support is unique and helps to slow a decline in quality of life at the end of life (Walshe et al., 2016).

Models of befriending are: face to face one to one befriending, distance befriending, group befriending and peer support, of course a blended model also possible ([http1](#)). The face to face meeting can take place at the befriender's home or in a community, public place. Loneliness and isolation of the elderly can be reduced by applying information communication technology for providing social support and mental health services (Bene et al., 2020; Tóth, 2017; Tóth, 2022). „Distance Befriending can describe any befriending relationship which can be conducted from a distance using some form of communication technology” ([http2: 3](#)), such as telephone, instant messaging, video conferencing. It is essential when providing befriending services that the safety of all participants is guaranteed. For this, it is very important to properly select and train the volunteers and to carefully match the befriender and befriender. The work of service providers is supported by numerous guidelines and networks have been created where professional support is also provided. Fakoya and her co-authors point out that “services should be tailored to the needs of service users and take into consideration characteristics including mobility, impairments e.g. physical, sensory and/or cognitive, as well as the influence of service characteristics including payment for befrienders, fixed/long-term befriending relationship,

one-to-one support and the impact of non-verbal communication via face-to-face delivery” (Fakoya et al., 2021: 1).

In summary it can be said that it seems that befriending is a promising, gap-filling service that provides social support to the elderly, which can reduce their loneliness, isolation and the resulting mental and health problems, and can improve the quality of their life. However, we can also claim that we don't know enough about the effectiveness of these services, there has been relatively little research on this topic (Siette et al., 2017).

## References

- Bene Á., Móre M., Zombory J. (2020). A digitalizáció néhány elemének időseket érintő hatásai – Karantén előtti helyzetkép. *Magyar Gerontológia*, 12(39), 29–51.
- Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2021). How do befriending interventions alleviate loneliness and social isolation among older people? A realist evaluation study. *PLoS one*, 16(9), e0256900. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256900>
- Jopling K, Jones A. (2021). Understanding befriending—A study of befriending schemes for older people. The Mercers' Company. <https://www.mercers.co.uk/sites/default/files/2021-05/TMC%20Understanding%20Befriending.pdf>
- Kabátová, O., Puteková, S. & Martinková J. (2016). Loneliness as a risk factor for depression in the elderly. *Clin Soc Work J*. 2016;7:48.
- Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: a national longitudinal study. *Social science & medicine (1982)*, 74(6), 907–914. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.028>
- Philip, K., Polkey, M. I., Hopkinson, N. S., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020): Social isolation, loneliness and physical performance in older-adults: fixed effects analyses of a cohort study. *Scientific reports*, 10(1), 13908. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-70483-3>
- Pukánszky, J., Szabó, C., & Lantos, K. (2021). Időskorúak mentális egészségét befolyásoló tényezők. *Egészségfejlesztés*, 62(2), 3-12. <https://doi.org/10.24365/ef.v62i2.5999>

Siette, J., Cassidy, M., & Priebe, S. (2017). Effectiveness of befriending interventions: a systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, 7(4), e014304. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014304>

Tóth, A. P. (2017). A mentálhigiéné fejlesztésének lehetőségei a telemedicina segítségével. *Metszetek*6 (2), 139-166. [http://metszetek.unideb.hu/files/tanulmany\\_139-166.pdf](http://metszetek.unideb.hu/files/tanulmany_139-166.pdf)

Tóth, A. P. (2022). Hogyan segítheti az idősek magányosságának és izolációjának csökkentését a telementálhigiéné?. *Magyar Gerontológia*, 14(41), 2–29. <https://doi.org/10.47225/mg/14/41/12754>

Walshe CD, Payne S, Hill M, Ockenden N, Payne S, Perez Algorta G, Preston N (2016). What is the impact of social action befriending services at the end-of-life? Evaluation of the End of Life Social Action Fund. Lancaster University, Lancaster

Yu, J., Choe, K., & Kang, Y. (2020). Anxiety of Older Persons Living Alone in the Community. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 8(3), 287. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030287>

## **Internet sources**

http1

Befriending Networks Ltd (2021). *Starting a befriending service*. An Introductory Guide <https://www.befriending.co.uk/r/25066-starting-a-befriending-service-an-introductory-guide>

http2

Befriending Networks (2020). *Transitioning to distance befriending*. Guidance for Befrienders during COVID-19 <https://rva.org.uk/wp-content/uploads/2020/03/5e736f3a217d2-covid19guidanceforvolunteers.pdf>

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Proper Collaboration between Social Impact and ESG in Long-term Care

Martin Zsarnoczky<sup>1</sup>

<sup>1</sup>WSG University of Bydgoszcz, Poland

**Keywords:** ESG, social impact, long-term care

New terminologies induce new solutions that affect long-term care actors. ESG (Environmental, Social, and Governance) provides globally new standards that stakeholders use to measure their impact on society and the environment. In this changing environment, long-term care facilities are no exception as well in this process. Social impact is one of the three pillars of ESG and refers to the positive or negative effects that a company's activity has on society affects the term of the social responsibility.

Social responsibility focuses on issues like being environmentally friendly and acting responsibly towards customers, employees and suppliers. Those responsible activities that the companies undertake because of that feeling of „doing the right thing” could be measurable among all stakeholders. In general, stakeholders are assisted in generating positive images concerning the company's contribution to its prosperity. Furthermore, very often social responsibility could be an ethically responsible issue as a crucial aspect. Customers are individuals when they consume any products that the business sells, therefore, they are desired to purpose as to why the business is existing. Offering various initiatives like fair prices, sponsorships, scholarships, quality services and products is a portion of the ethical responsibilities.

In the healthcare industry, there might be several social responsibility activities. For example, even staff members could volunteer a few extra hours every week as a charity, demonstrating

that the organization is a brand dedicated to helping others. Such acts make the customers and patients feel appreciated and happy about the operator.

For long-term care operators, social impact can be measured by factors such as patient satisfaction, employee satisfaction, community involvement, and more. For example, further ESG practices could be reducing energy consumption and greenhouse gas emissions, implementing sustainable waste management practices, ensuring patient safety and satisfaction through quality care and communication, or providing employee training and development opportunities to promote job satisfaction and retention. As a result of these research findings processing the best practices of the care industry, there is a correlation between social impact and ESG in long-term care because companies that prioritize social impact are more likely to be transparent about their practices and more likely to engage with stakeholders such as employees, patients, and the community.

The author:

**Dr. Martin Zsarnoczky**

Professor

WSG University of Bydgoszcz, Poland

[martin@multiple-impact.nl](mailto:martin@multiple-impact.nl)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Social Impact Development Company Trends: from CSR to ESG

Martin Zsarnoczky<sup>1</sup>, Szergej Vinogradov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>WSG University of Bydgoszcz, Poland

<sup>2</sup>Hungarian University of Agriculture and Life Sciences Institute of Agricultural and Food Economics, Hungary

**Keywords:** CSR, ESG, social impact

The latest social processes impacting companies' cultural behaviour have been studied in order to help us clarify and value the social ecosystem that benefits people. Studies have analyzed the full suite of Corporate Social Responsibility, Sustainability, and Environment, Social, and Governance processes provided by the best companies' practices available. Corporate Social Responsibility is a common strategy of management where companies voluntarily take into consideration the environmental and social aspects as consequences of their activity. The idea of Corporate Social Responsibility started among big and international firms at the beginning and became a very popular management theory. Nowadays, small and medium-sized companies are in favour of using it as their daily routine. The management strategies, e.g. CSR, sustainability, ESG enables the companies to work more efficiently and stable.

Although any form of Corporate's Social Responsibility is not a legal obligation, however, it is observed as best practice for all businesses to take into account environmental, social and ethical issues as an important and transparent success. Furthermore, positive management strategies are contributing to the social welfare and health of the community. After the era of pandemics and economic turbulences, having a good reputation environmentally and socially can generate hugely positive impacts on the overall profitability as well as the success of the

companies since current consumers need to spend their wealth improving on services and products that consumers have confidence in. This type of business engagement could follow ethical practices, which meet their principles and the social responsibility of the involved companies also includes ideas that a business should balance that kind of profit-making that the society benefits, too.

This study presents a framework for developing indicators using scientific data, an current functional model, and the literature. This paper contributes to the challenge by systematically exploring the literature to reveal a richer array of topics: the nature and motivation of ESG influencing human well-being. Many different activities can be considered CSR, Sustainability and ESG today, therefore the Web of Science (WoS) was selected as the appropriate database for our research base due to its reputation for maintaining a comprehensive collection of published journal articles and their respective citations.

The authors:

**Dr. Martin Zsarnoczky**

Professor

WSG University of Bydgoszcz, Poland

[martin@multiple-impact.nl](mailto:martin@multiple-impact.nl)

**Dr. Szergej Vinogradov**

Associate Professor

Hungarian University of Agriculture and Life Sciences Institute of Agricultural and Food Economics, Hungary

[vinogradov.szergej@uni-mate.hu](mailto:vinogradov.szergej@uni-mate.hu)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## **Narratives of Senior Social Entrepreneurship in the Silver Economy**

**Andrzej Klimczuk<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>SGH Warsaw School of Economics, Poland

**Keywords:** social innovation, mixed economy of welfare, public policy on ageing, social entrepreneurship, governance

The basic assumption of the paper is the recognition that the complexity of the challenges related to population ageing forces the development of cooperative links in the area of the silver economy between public policy entities representing various sectors. In other words, there is a need for more intensive and better-coordinated cooperation between organisations in the commercial sector, public sector, non-governmental sector, informal sector and social economy sector (e.g., cooperatives).

In this context, it is essential to implement the assumptions of the governance theory, co-production, and mixed economy of welfare (multisectoral social policy).

As a consequence, the paper will point to selected threads of the European discourse on the relationship between population ageing, social entrepreneurship and social innovations.

Examples of best practices and initiatives will also be provided. The summary will contain recommendations for European public policy entities and proposed directions for further research.

The author:

**Andrzej Klimczuk, PhD**

Dr. Andrzej Klimczuk is a sociologist and public policy expert, assistant professor at the SGH Warsaw School of Economics, Poland.

His research focuses on gerontology, labor economics, public management, and social policy. His recent monographs include *Economic Foundations for Creative Ageing Policy* (the two-volume set, Palgrave Macmillan, 2015, 2017).

He is a Sections Editor in the *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging* (Springer Nature, 2021).

Contact: [aklimcz@sgh.waw.pl](mailto:aklimcz@sgh.waw.pl)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: the TRIO project

Natália Machado, Carina Dantas, Joana Vieira<sup>1</sup>

<sup>1</sup> SHINE 2Europe, Portugal

**Keywords:** SHINE2, TRIO, EU, digitalisation, digital literacy, health literacy, data literacy

Older adults often live with chronic conditions for extended periods, leading them to make daily decisions about managing their illnesses, including lifestyle choices, diet, and medications (Alqahtani &, 2022). Even before the rapid growth of digital health, this was already a challenge they faced. However, the swift expansion of digital health has introduced certain advancements that have somewhat eased health management for caregivers and older adults. On the other hand, while digital health literacy empowers individuals to adopt healthier lifestyles, people in vulnerable conditions, which often includes older adults (Jung, et al., 2022), namely those with limited socioeconomic resources, encounter difficulties in keeping up with technological progress.

Furthermore, the evolving concept of digital health literacy has evolved to encompass data literacy - a critical aspect in an era where individuals are increasingly required to share their data for research or integrated care services, often without a clear understanding of the implications (Cosco, et al., 2019). This underscores the necessity of establishing a framework for empowering those in need, expanding their knowledge in the realms of health, digital technology, and data.

### ***TRIO project***

To address this need, the TRIO project (net1) was conceived with the aim of designing a comprehensive framework that enhances digital, health, and data literacy among three different target groups, being one of them people aged 65+.

This project aims to empower citizens through informal education, involving them in co-developing knowledge and practices that promote inclusion, access to services, and informed decision-making.

The TRIO project is grounded in the concept of the Berlin Declaration on Digital Society and Value-based Digital Government (EU2020), addressing, and strengthening digital participation and inclusion in our societies. This theoretical foundation guides the project's goals and strategies. Funded by the Erasmus+ program, the project is a collaborative effort among six partners from five different European countries.

The TRIO project employs a multifaceted approach, utilizing various research and development tools to achieve its objectives: a Manual on digital, health and data literacy, based on the concept of Health 2.0 (Van De Belt, et al., 2010), as a conceptual approach that places the citizen at the centre of the healthcare pathway, going beyond the sole use of pervasive social networking technology. To add to it, an educational platform is foreseen, to create a simple and attractive interface that combines tools with training contents and gamification strategies to enhance literacy, including a library and materials for adult educators. PR3., a Toolkit for professionals and workshop methodology will deal with needs of different stakeholders to conduct workshops for the target groups, complementing the digital offer with others, namely face-to-face and group sessions (net1). The fourth angle comprises recommendations for policymakers: a Green Paper with recommendations on how to enhance the trio of literacies and to facilitate the usage of the platform will sustain the full pack of outcomes.

This presentation will delve into the co-creation methodology and the outcomes achieved through the development of user-friendly tools during the project. The practical relevance is evident through the creation of tangible outputs, such as the manual, the educational platform, the toolkit, and policy recommendations. These outputs empower citizens, enhance literacy, and contribute to inclusion, access to services, and informed decision-making.

## References

Alqahtani, J., & Alqahtani, I. (2022). Self-care in the older adult population with chronic disease: concept analysis. *Heliyon*. 2022 Jul 16;8(7):e09991. doi: 10.1016/j.heliyon.2022.e09991. PMID: 35874086; PMCID: PMC9304718.

Jung, S.O., Son, Y.H. & Choi, E. (2022). E-health literacy in older adults: an evolutionary concept analysis. *BMC Med Inform Decis Mak* 22, 28 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12911-022-01761-5>

Cosco, T.D., Firth, J., Vahia, I., Sixsmith, A., & Torous J. (2019). Mobilizing mHealth Data Collection in Older Adults: Challenges and Opportunities. *JMIR Aging*. 2019 Mar 19;2(1):e10019. doi: 10.2196/10019. PMID: 31518253; PMCID: PMC6715005.

EU2020.de. (2020). Berlin Declaration on Digital Society and Value-Based Digital Government. Available in: <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/berlin-declaration-digital-society-and-value-based-digital-government>

Van De Belt, T. H., Engelen, L. J., Berben, S. A., & Schoonhoven, L. (2010). Definition of Health 2.0 and Medicine 2.0: a systematic review. *J Med Internet Res*. 2010 Jun 11;12(2):e18. doi: 10.2196/jmir.1350. PMID: 20542857; PMCID: PMC2956229.

## Internet source

net1 TRIO Project. home page Available in: <https://trioproject.eu/?lang=en>

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Social Impact Investing Opportunities in eHealth

Martin Zsarnoczky<sup>1</sup>, Fanni Zsarnocky-Dulhazi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>WSG University of Bydgoszcz, Poland

<sup>2</sup>Hungarian University of Sports Science, Hungary

**Keywords:** social impact, eHealth, ESG

In general, social impact investing may refer to providing capital to companies, organizations, and funds that are focused on solving critical societal or environmental problems. Social responsibility includes ideas that investors should balance profit-making with activities that benefit society as well because social impact investing focuses on positively impacting the society where it operates. Recently, large international companies reconsidering their motivation within their companies' goal while their consumers purchase goods and services shifting their responsibility to profits and benefits. It seems small and medium-sized companies need also to develop ethics that guarantee the success of their activity with social responsibility issues. Therefore, for the most effectiveness of social impacts, the companies voluntarily have to operate under pressure from outside forces such as the conscious society.

Social responsibility improves the companies' important public image. When customers assess public business images it can have an important effect on choosing the right product or service to buy. Social impact investing involves actions and activities that give back to society, or make sure fairness in the operation of the companies. Besides many other important aspects, the business process should follow new expectations and concerns of industry change, the public authorities, and of course the customers. With proper expectations, rising social standards influence the investment choices of institutions, individuals, and investors. The sustainability

aspects are necessary and increasing concern regarding environmental degradation, that there could be no social impact investing taking into account the positive environmental effects.

In the field of healthcare, those critical problems could be how improving access to affordable healthcare, enhancing the quality of human life, reducing the impacts of high insurance bills alongside making the whole process financially sustainable. The process of social impact investing could provide finance to all interested healthcare stakeholders addressing social needs with the explicit expectation of a measurable return. Healthcare is one of the right places to invest due to the investment's success can be measured in improvements in disease progression and quality of life and on many firms' focuses.

In our present days, eHealth can aggregate information from multiple sources to give an overall understanding of medical modalities and the complex healthcare system through its objective analysis. eHealth solutions are about their next challenge providing endless opportunities in which social impact investors can do well by doing good.

The authors:

**Dr. Martin Zsarnoczky**

Professor

WSG University of Bydgoszcz, Poland

[martin@multiple-impact.nl](mailto:martin@multiple-impact.nl)

**Fanni Zsarnocky-Dulhazi**

PhD Candidate

Hungarian University of Sports Science, Hungary

[dulhazifanni@gmail.com](mailto:dulhazifanni@gmail.com)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Gerontological perspectives of Big Data analysis of mobile-based health data

Imre Töviskes<sup>1</sup>, Balázs Molnár<sup>2</sup>

<sup>1</sup>University of Pécs, Hungary

<sup>2</sup>University of Miskolc, Hungary

**Keywords:** gerontology, artificial intelligence, Big Data, mobile technology

The mass proliferation of smartphones with the features of general purpose computers is a major challenge for the iPhone in 2007. Medical use of these devices started in 2009 and today there are around 350,000 health apps in the world, are available, with hundreds of hundreds of millions of them, and they have more than 10 million users. Studies show that users are becoming more open to health apps and related mobile phone peripherals, use of assets (e.g. activity trackers).

Mobile-based data collection is suitable for the assessment and monitoring of physical and psychological conditions, as well as diagnostics and prediction. The databases that have been created are suitable for the implementation of prevention and intervention goals either at the personal or community level, and they also hold enormous potential for medical and public health research. All these possibilities are also valid in the field of gerontology.

In the presentation, we organize and systematize the main forms of mobile-based health data collection opportunities and point out the drawbacks of treating the resulting data with isolated methods. Instead of the current approaches based on individual applications, we recommend a

complex, application organised into a network, system and an automated data collection method, which can be used to implement lifelong health monitoring.

This methodology, which detects health processes in real time but does not require direct medical intervention, is particularly important in the care of the elderly. In addition, Mobile Phone-Based MedTech can also be used to monitor ageing processes, with digital footprint analysis providing an indirect way of determining the biological age of different organs, organ systems or the whole organism, which can be used for research purposes and as a basis for individual intervention opportunities.

Database analytics built from mobile-based information has a strong competitive advantage over other approaches in terms of high cost-effectiveness, real-time data, the simple, latent operation and anonymity. All of these can represent an alternative to be considered not only in gerontology, but also in other areas of medicine and medical practice.

In the presentation we take a multidisciplinary approach, building heavily on the foundations of public health and on the results of modern computer science, Artificial Intelligence and machine learning, complemented by the interpretive and analytical inclusion of some economic and philosophical, ethical aspects.

The authors:

**dr. Balázs Molnár**

Associate professor

University of Miskolc, Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar, Tanárképző Intézet, Hungary

[balazs.molnar2@uni-miskolc.hu](mailto:balazs.molnar2@uni-miskolc.hu)

**Imre Tövískes**

PhD student

University of Pécs, Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar, Filozófiai tudományok doktori képzés, Hungary

[toviskes@gmail.com](mailto:toviskes@gmail.com)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## **Is there a synergy between artificial intelligence, Erasmus+ PEER-TRAIN training and MoodleCloud?**

**Anna Grabowska<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Gdańsk University of Technology, Poland

**Keywords:** AI, Erasmus+, PEER-TRAIN training, MoodleCloud

Artificial intelligence can be used in the teaching and training process to provide a personalized approach to each student.

Erasmus+ PEER-TRAIN training focuses on developing the skills of teachers and trainers who work with youth and adults in the field of education and training.

Artificial intelligence, Erasmus+ PEER-TRAIN training and the Moodlecloud learning platform can together create a synergistic combination that allows the learning process to be tailored to the individual needs of each student, which can contribute to achieving better results in education and training.

### **Reference**

<https://chat.openai.com/chat>

The author:

**Dr. Eng. Anna Grabowska**

retired academic teacher at the Gdańsk University of Technology,  
administrator of moodle platforms (e.g. jatobym, dehure),  
coordinator of senior programs of the Association of Creative Initiatives "ę",  
co-author of workshops conducted as part of the Gdańsk Festival of Light,  
member of the steering committee of the Forum of Universities of the Third Age in Great  
Britain UK, member of the Global Network of Associations & Networks: Retirees Developing  
Silver Economy.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Trends of smoking and alcohol consumption after acute myocardial infarction – a gerontological meta-analysis

György Jóna<sup>1</sup>

<sup>1</sup>University of Debrecen, Faculty of Health Sciences, Hungary

**Keywords:** alcohol, smoking, myocardial infarction

### *Aims*

The core aim of this conference presentation is to demonstrate how health behaviors of elderly social groups could be shifted by perceived social support (PSS) after acute myocardial infarction (AMI). More precisely, this presentation focuses on examining how elderly people could quit smoke and accept moderate alcohol consumption by PSS to improve their complex health conditions.

Nowadays, vivid discussions have been discerned in scientific circles about this topic. Numerous theoretical findings suggest that elderly people are unable to change their behavior, notwithstanding, empirical results have revealed that health behavior and attitude can be shifted in the last period of in their lifespan.

### *Method*

59 papers and book chapters were elaborated on by applying Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) guidelines. The scientific documents were selected and scrutinized from Science Direct, PsychINFO/ARTICLES, PubMed, Scopus, Wiley, and Web of Science.

## **Results**

International studies prove that more than half of patients with AMI do not quit smoking after a cardiovascular event. Höpner et al. (2020) find that recovery of German persistent smoker post-AMI patients (n=372) is defined significantly by marital support (0.56, 95%CI 0.34-0.95), previous AMI before the current one (OR=2.19, 95%CI 1.10-4.38), and hospital-induced complications (0.37, 95%CI 0.12-1.12) as well. This presentation accentuates that a cardiovascular event is stressful extremely for an individual and could particularly change the health behavior of AMI patients, smoking cessation can therefore be regarded as a teachable behavior. Of course, if a patient receives PSS, the process of convalescence can be accelerated (75.9% of the sample with social support were able to quit smoking). This fact is proved by Snaterse et al. (2018) highlighting that 51.3% of German and 60% of European AMI patients reported that they managed to quit smoking with different levels of PSS within six weeks after AMI. Moreover, Leong et al (2014) conducted a case-control study in 52 countries (n=12,195; control group n=15,583) proving that after AMI regular moderate alcohol consumption (up to 1 drink daily for women and 1 or 2 drinks daily for men) is more likely to decrease the risk of a new cardiovascular event than abstinence (OR=0.87, MT=0.84-0.94, p=0.001). Watanabe et al. (2022) conduct a comparative analysis between American (n=2.926) and Spanish (n=506) AMI patients. They found that after a cardiovascular event, a higher rate of AMI patients with high PSS could reduce excessive alcohol use to a moderate level than elderly people with low PSS. Nevertheless, alcohol consumption is defined culturally, and its latency is very high, therefore the first and second statistical datasets on alcoholism must be addressed with caution.

## **Literature**

Höpner, et al. (2020): Determinants of persistent smoking after acute myocardial infarction: an observational study. *BMC Cardiovascular Disorders*, 20:384.

Snaterse, M. et al. (2018): Smoking cessation in European patients with coronary heart disease. *Int J Cardiol*. 258:1–6.

Leong, D. P. (2014): Patterns of Alcohol Consumption and Myocardial Infarction Risk Observations From 52 Countries in the INTERHEART Case–Control Study. *Circulation*. 130: 390–398.

Watanabe, et al. (2022): Loss of perceived social role, an index of social frailty, is an independent predictor of future adverse events in hospitalized patients with heart failure. *Front. Cardiovasc. Med*. 9:1051570.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## **Interdisciplinary collaboration in geriatrics: implications for social work profession in Nigeria**

**Emmanuel Temitope Adaranijo<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>School of Social Welfare, State University of New York at Albany, USA

**Keywords:** elderly, geriatrics, interdisciplinary, social work, Nigeria

### *Introduction*

With age comes the rising demand for health care and even more peculiarities to care giving. In addition to biological changes are socioeconomic factors that impact the health and treatment of the elderly population. The dynamics involved in providing adequate care for the elderly population as seen in developed societies reveals that there is no watertight compartment to knowledge and the need for interdisciplinary collaborations.

### *Methodology*

This study embraces systematic review of selected articles published in PubMed, Elsevier, and Google Scholar, dated until 2023. Articles were searched out using keywords – geriatrics; interdisciplinary care; elderly; social work; elderly people; and Nigeria. The objective of this study was to establish the need for interdisciplinary care for the elderly population in Nigeria and the role of Social Work professionals.

## **Results**

There is a global rise of the elderly population and developing nations like Nigeria with an estimated population of over 220 million people isn't left on the back burner. Nigeria has faced several socio-economic challenges that have impacted the health of this population, and such have also influenced the nature of care giving. The lack of certain basic social amenities and health insurance is a major impediment to providing substantive holistic care for the aged.

The study reveals the deficit in geriatric care facilities and an elderly care specialized professional knowledge gap in the healthcare sector.

Social workers in the health sector must be trained to recognize the dynamics and understanding of elderly care, bridging the gap and facilitating interdisciplinary care teams for proper diagnoses and adequate care for the elderly population. Unfortunately, social work is an emerging profession in Nigeria, thus, it will be faced with several challenges to its acceptance and establishing its role in the healthcare industry.

## **References**

Akoria, O.A. (2016). Establishing in-hospital geriatrics services in Africa: Insights from the University of Benin Teaching Hospital geriatrics project. *Ann Afr Med.* 15(3):145-53. doi: 10.4103/1596-3519.188896. PMID: 27549420; PMCID: PMC5402812.

Davis, A., McMahon, C.M., Pichora-Fuller, K.M., Russ, S., Lin, F., Olusanya, B.O., Chadha, S., & Tremblay, K.L. (2016). Aging and Hearing Health: The Life-course Approach. *Gerontologist.* 56(2):S256-67. doi: 10.1093/geront/gnw033. PMID: 26994265; PMCID: PMC6283365.

Ajogwu, A., & Odeyemi, K. (2021). Active ageing: process and determinants among middle-aged men in rural and urban communities in Lagos State, Nigeria. *Pan Afr Med J.* 13(39). doi: 10.11604/pamj.2021.39.195.27546. PMID: 34603576; PMCID: PMC8464197.

Akinyemi, R.O., Ovbiagele, B., Adeniji, O.A., Sarfo, F.S., Abd-Allah, F., Adoukonou, T., Ogah, O.S., Naidoo, P., Damasceno, A., Walker, R.W., Ogunniyi, A., Kalaria, R.N., & Owolabi, M.O. (2021) Stroke in Africa: profile, progress, prospects and priorities. *Nat Rev Neurol.* 17(10):634-656. doi: 10.1038/s41582-021-00542-4.

Animasahun, V.J., & Chapman, H.J. (2017). Psychosocial health challenges of the elderly in Nigeria: a narrative review. *Afr Health Sci.* 17(2):575-583. doi: 10.4314/ahs.v17i2.35. PMID: 29062356; PMCID: PMC5642086.

Akinyemi, A. (2009). Old age expectation as a factor influencing high demand for children among the Ijesas of South-Western Nigeria: Does number of children influence old age support. *African Popul Stud*, 23, 1-18.

Okoye, U. O., & Obikeze, D. S. (2005). Stereotypes and Perceptions of the Elderly by the Youth in Nigeria: Implications for Social Policy. *Journal of Applied Gerontology*, 24(5), 439–452. <https://doi.org/10.1177/0733464805278648>

Ejinkeonye, U., Chukwu, E., Nnubia, U., & Enete, O. (2022). Perceptions of undergraduate students on the care of the elderly in Nigeria. *International Journal of Home Economics*, 15(2), 234-244.

Adisa, O. (2015). Investigating determinants of catastrophic health spending among poorly insured elderly households in urban Nigeria. *International journal for equity in health*, 14, 1-11.

Adebusoye, L. A., Ladipo, M. M., Owoaje, E. T., & Ogunbode, A. M. (2011). Morbidity pattern amongst elderly patients presenting at a primary care clinic in Nigeria. *African Journal of primary health care and family medicine*, 3(1), 1-6.

Tanyi, P. L., André, P., & Mbah, P. (2018). Care of the elderly in Nigeria: Implications for policy. *Cogent Social Sciences*, 4(1), 1555201.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## **A comparative analysis of the community-based care and program for the elderly in the Seychelles and Mauritius Islands**

**Vivienne Alexandra Sharri Lesperance<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>University of Debrecen, Faculty of Health Sciences, Hungary

**Keywords:** community-based care, community-based care workers, healthy aging, Mauritius, recreational and physical activities, social care, Seychelles

### ***Introduction***

The World Health Organization describes an elderly person as someone who is aged 60 years and older and further predicts that by 2030, the number of older people will rise by 1.4 billion (WHO, 2017). This phenomenon has not spared the Small Island Developing States (SIDS); according to the United Nations (2023), they anticipated growth from 6.5 to 14.0 million older persons between 2021 and 2050. Undoubtedly, these figures are indicative of significant growth in the aging population across the world, and this is merely the chronological age; needless to say, numerous physical, psychological, and environmental factors can impede longevity and healthy aging. That being said, one must think about how increased life expectancy might influence the functions of the institutional frameworks currently in place: will the medical care system be able to effectively respond to the holistic needs of the aging population? Are community-based care systems filling the existing gap in the health care system? If so, how is it addressing their needs and demands to guarantee integrated and comprehensive, person-centered care for the elderly population?

### ***Aim and Objectives***

The study aimed at exploring and contrasting community-based care and programs for the elderly in the Seychelles and Mauritius islands. The objectives were to identify various types of community-based care programs available for the elderly in these two countries and then compare them. Lastly, to provide recommendations with regards to community-based care and programs.

### ***Methodology***

The study was literature-based; several databases were accessed, such as Google Scholar, ResearchGate, PubMed, PLOS ONE, the Journal of Geriatrics, the Iranian Journal of Public Health, the Journal of the American Board of Family Practice, and the King's Fund, to obtain relevant journals and articles. Government websites and reports were accessed to acquire information about community-based programs in these two specific countries. Key words such as "community-based care," "community programs for the elderly," "recreational and physical activities," "social care," "healthy aging," and "community-based workers" were used for the literature review.

### ***Results***

The findings showed that the Republic of Seychelles makes provision for all its citizens to have equal access to free primary care in government institutions. The Health Care Agency under the Ministry of Health manages primary, secondary, and tertiary health care facilities and covers prevention, treatment, and rehabilitation services. The services are offered in the communities, in the resident houses, and through community-based clinics (Ministry of Health, 2020). Additionally, the Health Promotion Unit actively promotes healthy living through various campaigns. Moreover, the Home Care Agency, under the Seychelles Home Care Agency Act (2022), is responsible for the home services given to the elderly; the home carer program is means-tested, and if eligible, they are assisted by either half-day or full-day carers. The private sector is also offering community-based care programs through home care nursing. Moreover, the Elderly and Disabled Division under the Ministry for Youth, Sports, and Family is mandated to offer programs to assist healthy aging and social and physical engagement for the elderly. The programs range from senior festivals to sporting events and social gatherings. Additionally, the Senior Citizen Association runs "Lakaz Rosa," which provides an area where the elderly

can congregate and hold events aimed at preserving and advancing Seychelles culture. The senior citizens club manages the citizens clubs in the communities with the goal of promoting healthy aging by means of sporting events, culture, spirituality, and other vigorous and nutritious lifestyle practices (National Policy of Ageing, 2016). Also, non-governmental organisations, for instance, the Scouts Association, actively engage with the elderly population.

In Mauritius, the Ministry of Health has set up an organizational structure of neighbourhood and community clinics so that every residence can have access to free medical services. Free home visits are also provided for people who are aged 75 and older and bedridden, and the health workers also provide monthly home consultations for anyone aged 90 and above (AarpInternational, 2018). Additionally, the state ran "Caravane de la Santé," a mobile clinic service, in five health care facilities. The mobile bus offers a variety of activities, including "screening for diabetes, obesity, high blood pressure, vision defects, breast and cervical cancer, and dispensing health education" (National Integrated Care for Older People, 2022:13).

The programs for health promotion and sensitization are held in town halls, community centers, and the social welfare center. Also, there are residential leisure programs for seniors available all around the island; the program is available all year and is supported by the government. Mauritius also has an extensive number of community centers, many of which have smaller daycare facilities for the elderly. These community-based facilities are designed to support the elderly population by preventing loneliness and social isolation.

Aside from the government, nongovernmental groups are working with the elderly population; for instance, a France-based NGO named FIAPA Last but not least, Curepipe, Mauritius' fourth-largest city, has a senior wellness club.

### ***Conclusion***

The study's findings do provide a wealth of knowledge about the community-based care and programs in place in the Seychelles and Mauritius, even though both countries have been impacted by the global shift in the longevity of the aging population.

The data collected is a testament to their effort to promote and encourage active and healthy ageing. Even so, it is rather apparent from the above data that there is a significant difference

between Seychelles and Mauritius in terms of the existing community-based care and programs. It must be noted, though, that the implementation and efficiency of the program itself cannot be investigated due to the nature of the research, thus paving the way for future study.

Lastly, despite the societal, cultural, and economic differences between the two island nations, they are both driven towards promoting healthy aging and enhancing the wellbeing of the elderly in their communities. It is recommended that both the Seychelles and Mauritius develop more community-based programs to cater specifically for the psychological and mental health of the elderly population and continue to invest more in community-based care and program, so that they are easily accessible for all the elderly. In the case of the Seychelles, more research should be done about community-based programs for the aging population, and there should be more evidence-based documentation.

## References

World Health Organization (2017). Ageing and health Available at: <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (Accessed: 11 June 2023).

National ageing policy - who/OMS: Extranet systems, Ministry of Health, and Social Affairs (2016). Available at: [https://extranet.who.int/countryplanningcycles/sites/default/files/planning\\_cycle\\_repository/seychelles/national\\_ageing\\_policy\\_final\\_2016.pdf](https://extranet.who.int/countryplanningcycles/sites/default/files/planning_cycle_repository/seychelles/national_ageing_policy_final_2016.pdf) (Accessed: 18 June, 2023).

Aarpinternational (2018). Aging Readiness & Competitiveness Report: Small Innovative Economies, Mauritius - Aarpinternational.org. Available at: [https://www.aarpinternational.org/file%20library/arc/countries/full%20reports/2018\\_mauritius.pdf](https://www.aarpinternational.org/file%20library/arc/countries/full%20reports/2018_mauritius.pdf) (Accessed: 20 June 2023).

World Health Organization (2022). National Integrated Care for Older People (ICOPE) 2022-2026 Available at: <https://www.afro.who.int/countries/mauritius/publication/national-integrated-careolder-people-icope-2022-2026> (Accessed: 20 June 2023).

Seychelles Home Care Agency Act (2022). Republic of Seychelles, Seychelles gazette.

Available at: <https://www.gazette.sc/sites/default/files/2022-12/Act%2039%20%202022%20%20Seychelles%20Home%20Care%20Agency%20Act%202022%20%281%29.pdf> (Accessed: 20 June 2022).

Ministry of Health- Seychelles (2020). Hospitals and Health Centers. Available at: <http://www.health.gov.sc/index.php/hospitals-and-health-centers/> (Accessed: 18 June 2023).

United Nations (2023). Harnessing demographic dividends for SIDS – Sustainable Development, Available at: [https://sdgs.un.org/sites/default/files/2023-07/SIDS\\_FTI\\_2023\\_July\\_Final\\_0.pdf](https://sdgs.un.org/sites/default/files/2023-07/SIDS_FTI_2023_July_Final_0.pdf) (Accessed: 06 June 2023).

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Explore the Motivational Factors Driving Economic Engagement among the Elderly in Rural Area in Lao People's Democratic Republic

Xaypaseuth Soundala<sup>1</sup>

<sup>1</sup>University of Debrecen, Faculty of Health Science, Hungary

**Keywords:** rural elderly, economic engagement, motivation, Laos, Phongern

### *Aim*

This exploratory study delves into the motivational factors driving economic engagement among the elderly in rural areas of Laos, a nation in Southeast Asia experiencing demographic shifts towards an aging population. With limited research on this topic in the context of rural Laos, this study aims to uncover the underlying motivations that influence elderly individuals to participate in economic activities. By understanding these factors, policymakers can design targeted interventions to promote economic inclusion and improve the well-being of the elderly population. However, the study also uncovers barriers and challenges faced by elderly individuals, such as limited access to resources, skills, and infrastructure. Recommendations are provided to address these challenges and enhance support systems.

### *Method*

Using PESTLE analysis and mixed-methods approach, the study combines qualitative interviews and survey-based data collection to gain a comprehensive understanding of the motivations behind economic engagement. Qualitative insights offer personal experiences and perceptions, while quantitative data provide broader patterns and correlations. The sample

comprises elderly individuals residing in rural communities, where traditional agricultural practices prevail and resources may be scarce.

### ***Result***

Throughout PESTLE analysis was show the economic engagement of elderly individuals in rural areas of Laos, specifically in Phongern village, is influenced by various external factors. Political factors, such as land tenure policies, agricultural subsidies, and rural development, affect the viability of subsistence farming and other economic activities.

Economic conditions, such as access to markets, credit, inflation rates, and income disparities, significantly impact opportunities for the elderly.

Sociocultural norms, values, and traditions also influence the types of economic activities engaged in by the elderly.

Technological advancements, such as modern agricultural techniques and information technology, can enhance economic engagement, but limited technological literacy and inadequate infrastructure may hinder their participation.

Legal frameworks and regulations, such as land ownership rights and small-scale business regulations, also impact the elderly's economic empowerment.

Environmental factors, such as climate change and natural resource availability, also impact the sustainability of economic activities, and climate resilience and access to resources are essential considerations for the elderly engaged in farming and other activities.

Moreover, The type of economic activities of elderly people in rural area was finding such as subsistence farming, livestock rearing, local market vending, and food processing are the primary economic pursuits. These economic activities play a pivotal role in contributing to the financial well-being of elderly individuals, then the key motivational factors was including financial independence and livelihood, social connections and sense of belonging, preserving traditions and cultural heritage, empowerment and independence. Health condition has mention among several respondents about the relationship between their health condition and their ability to engage in economic activities, and then the study examines the impact of social support networks, intergenerational relationships, and cultural influences on motivations.

Furthermore, the findings of the survey conducted among a sample of 20 elderly participants provide valuable insights into the many determinants that shape their decision-factors about involvement in economic engagement as following: the financial needs and stability emerge as

a predominant concern, with a substantial 50% of respondents considering it extremely important. Additionally, support from family and friends, as well as recognition and respect from others, play significant roles in motivating elderly individuals to participate in economic endeavors. On the other hand, factors such as utilizing existing skills and knowledge, feeling productive and contributing to society, and access to resources and opportunities appear to be of lower importance to this group. It is evident that there is no one-size-fits-all approach, as individual priorities and preferences vary. Recognizing these nuanced motivations is crucial in tailoring economic opportunities and support systems to better serve the unique needs of the elderly population, ensuring their financial security, social well-being, and overall satisfaction.

### ***Conclusion***

The importance of economic activities among the elderly, highlighting the interplay of financial independence, cultural preservation, social connections, and well-being. Elderly individuals in Phongern village engage in a variety of economic activities, including subsistence farming, handicraft production, livestock rearing, local market vending, food processing, and small-scale business ventures. They also express a strong sense of cultural preservation.

However, challenges such as limited access to resources, health-related constraints, and evolving family roles need to be addressed.

The study underscores the need for age-friendly policies and community-led initiatives to promote sustainable economic growth and social inclusion.

The author:

**Xaypaseuth Soundala**

Social work and social economic MA student

University of Debrecen, Faculty of Health Science, Hungary

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### **Beyond the limelight of Apo Whang-od: Exposing the face of social service delivery and access of older persons in the Philippines**

**Climson Balangue**

University of Debrecen Faculty of Health Sciences, Hungary

**Keywords:** elderly, social services, culture and tradition, aging, Apo Whang-od

This study examined the access to social services for the elderly population in Tinglayan, Kalinga, Philippines, which is the home of Apo Whang-od, a globally renowned traditional tattoo artist. The case study explored the challenges and opportunities that elderly individuals encounter in accessing social services within geographically isolated and disadvantaged areas (GIDA) and how these dynamics have been influenced by the artist's popularity.

The research presentation provided an overview of Tinglayan's elderly demographics and the associated barriers to delivering social services to the community, such as lack or limited access to employment, higher education, transportation, basic infrastructure, and health services. Whang-od's popularity played a role in publicising these challenges, with thousands of tourists sympathising with these difficulties, subsequently gaining the attention of local and national policymakers. More significantly, it also exposed how older individuals like Whang-od used their ingenuity, traditional crats, and resourcefulness to support their families and communities, even in their advanced years.

Additionally, the role of traditional and cultural practices in shaping access to social services was examined. It was argued that Tinglayan's community resilience, strong sense of respect, social cohesion, and mutual support played a critical role in aiding the elderly population. However, conflicts with neighbouring communities, stemming from tribal disputes, also hindered access to social services for the general population.

However, the identified challenges can be addressed by favourable policies aimed at enhancing access to social services for the elderly population in GIDAs. Moreover, investments in education, transportation, and healthcare infrastructures, expanding social safety nets, and promoting intergenerational solidarity to provide support for the elderly while considering the unique cultural and social contexts of local communities are recommended.

Overall, beyond Whang-od's limelight is the realisation of the challenges and opportunities to improve social service delivery in rural communities while preserving beneficial cultural practices, and the necessity for targeted policies and programmes to support the elderly's well-being must be given emphasis.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Barriers of Accessing Elderly Care Services in Bangladesh

Masud Rana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Health Sciences, University of Debrecen, Hungary

**Keywords:** elderly care services, barriers, poverty, negligence, healthcare system, Bangladesh

Approximately one in ten persons in Bangladesh is over 60 years old and it is estimated that this figure will increase to 21.5% in 2050. This huge proportion of the population often faces barriers in terms of accessing elderly care services.

This study, based on a literature review, aims to explain the existing barriers to accessing elderly care services and how underlying factors put a strain on the healthcare system of Bangladesh. It covers triggering factors such as poverty, limited income of ageing population, dependency of older citizens on the working population, higher out-of-pocket health expenditure, negligence by family members, diminishing of free traditional care support in kind, and unaddressed elderly care needs by government, etc.

The study concludes with recommendations for reframing the policies and their proper implementations considering the potential threat to the healthcare system.

The author:

**MD Masud Rana**

Msc student

Faculty of Health Sciences, University of Debrecen, Social Work in Health Care (MSc.)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## **Emphasizing the role of AI and telehealth in improving treatment outcomes among elderly patients**

**Maryam Mojisola Lasisi<sup>1</sup>, Emmanuel Temitope Adaranijo<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, University of Debrecen, Hungary

<sup>2</sup>School of Social Welfare, University at Albany-SUNY, USA

**Keywords:** Artificial Intelligence, compliance, elderly, telehealth

### ***Introduction***

To establish the right diagnosis and treatment plan for a patient is at the core of any medical procedure but this is not without the need for utmost compliance of the patient. This is the case with the elderly when they do not understand their diagnosis, nor do they fully recognize the importance of adhering to the prescribed treatment plan. This study emphasizes the role of artificial intelligence and telehealth in achieving significant treatment compliance among elderly patients.

### ***Methodology***

A systematic review of selected published articles found on PubMed. Key words used for the search are AI in medicine, elderly treatment compliance, telehealth, telemedicine, and effectiveness of AI in health. This study reviews the role of Artificial Intelligence in health care with a focus on how it improves the treatment process of elderly patients.

## ***Results***

AI plays a significant role in improving patient diagnosis; it is very relevant for communicating to patients and aiding to understand the state of their health. In some cases, AI visualizes the patient diagnoses while the medical personnel explains. The study also shows that AI-powered tools help the health workers track the treatment response and the patients can also relate to the information; AI helps to break the barrier of digital literacy and the cumbersome medical terminologies.

This study suggests that AI may significantly improve medical and digital literacy and help in liberating the understanding of elderly patients to recognize their diagnosis, accept and adhere to treatment protocols, monitor their progress, and contribute to their recovery to health.

### The authors:

#### **Maryam Mojisola Lasisi**

Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, University of Debrecen, Hungary  
lasisimaryam1@gmail.com

#### **Emmanuel Temitope Adaranijo**

School of Social Welfare, University at Albany-SUNY, USA  
temitopeadaranijo@outlook.com

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### **The rights of psychiatric patients, especially in the field of dementia care**

**Rita Zakor-Broda<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>University of Debrecen Faculty of Health Sciences

**Keywords:** dementia, patient rights, change of attitude

Given the demographics of Hungary's population, the aging process and the change in the age composition project an increasingly worrying future. In an aging society, both the provision of care within the social sector and the provision of specialist care within the health sector are facing an ever-increasing anomaly. The growing number of people over the age of 65, including mostly demented people, as well as people who are limited in self-care and need professional help, must be provided to an increasing extent by the care systems. We are facing a current problem that has affected almost every family directly or indirectly. It is not only the provision of professional care that must be solved for the family members, but also the knowledge of the legal regulation of the special situation during the care, the knowledge of the rights and obligations for the care provider, as well as for the patients and their relatives.

In my presentation, I would like to present the particular characteristics of psychiatric patients, especially the situation of demented persons, their care and their rights.

From the point of view of the topic presentation, I consider it essential to present the legal environment determined from the aspect of basic human rights, referring to domestic and international legal sources and guidelines.

I characterize the possibilities of institutional medical treatment, as well as address the legal peculiarities, rights, and obligations necessary for care, which largely define the target group and are essential for the proper functioning of the legal environment of care.

I am looking for the answer to what kind of interdisciplinary, interprofessional collaborations would be the solution to ensure a higher moral and professional standard of care for the affected target group. How the legal environment can influence the problems arising from the overload and lack of professionals in the health and social care system. Not only the modification of the legislative environment, but also the strengthening of the practical cooperation of the institutional systems raises the relevance of the initiatives coming from below and the importance of the topic.

Dementia professions need an approach and a vision that supports effective and efficient dementia care that always focuses on the elderly patient. A change of attitude is needed in terms of the enforcement of basic rights affecting elderly people, which take into account their needs and think together with the definition of a legislative environment that offers options.

The author:

**dr. Rita Zakor-Broda**

lawyer, assistant lecturer

Faculty of Health Sciences, Institute of Social and Social Sciences, University of Debrecen,

Department of Social Sciences and Social Work

# **MAGYAR GERONTOLÓGIA**

**15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM**

**2023. 15. évf. Konferencia Különszám**

**On-line verzió: ISSN 2062-3690**

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

**Women's career for a lifetime SESSION (NO. 5)**

**in partnership with**

**Association for Women's Career Development in Hungary (AWCDH)/5**

**Competitive attitudes and psychological and somatic health in old age**

**Márta Fülöp<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup>HUN-REN Institute of Cognitive Neuroscience and Psychology, Research Centre of Natural Sciences

<sup>2</sup>Institute of Psychology, Karoli Gaspar University of the Reformed Church

**Keywords:** competition, protective factors, elderly competition

For a long time, competition in old age has not been a focus of interest for researchers because none of the psychological theories of aging assumed that the motivation to compete persists in old age. The two most prevalent models, the so-called "Deficit Model" (Cumming & Henry, 1961) and the so-called "Integrated Personality Model" (Erikson, 1963), have previously held that the psychological conditions for competition are not present in old age. In contrast, the concept of successful aging (Baltes, 1990), introduced as a consequence of the steady increase in life expectancy, assumes that goals, aspirations, and desires survive into old age.

The research presented here aimed to explore the competitive attitudes of older people, their adaptive nature, and their relationship with psychological and somatic well-being.

### ***Method***

Over 700 older people aged over 65 (average age 72) participated in the study. The online survey included the Competitive Orientations Inventory (Orosz et al, 2018) to assess competitive attitudes and a number of questionnaires assessing somatic and mental health were included. The relationship of competitive attitudes with a number of psychological protective factors (e.g. positivity, resilience, value of life) was also investigated.

### ***Results***

The results show that different patterns of competitiveness are present in the over-65 age group and older people are more likely to be competitive than not. Being highly educated is positively associated with competing, while lower educational attainment is positively associated with avoiding competing. In the older age group, self-improvement competition is associated with better mental health and stronger protective factors. Complex competition is associated with better health, and higher anxiety but strong protective factors. Those avoiding competition, who make up about one-fifth of the combined sample, show the highest pathology and the lowest protective factors.

The Research is supported by: NKFIH- OTKA-K 135963

### **References**

- Baltes, B.P., M.M. Baltes (1990). *Successful Aging*. Cambridge: Cambridge University Press
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books, Inc.
- Erikson, E.H. (1963). *Childhood and Society*. New York:W.W. Norton
- Orosz, G., Tóth-Király, I., Büki, N., Ivaskevics, K., Bóthe, B. & Fülöp M. (2018). The four faces of competition: The development of the Multidimensional Competitive Orientation Inventory. *Frontiers in Psychology: Personality and Social Psychology*. 9:779.

The author:

**Prof. Márta Fülöp, DSc**

Head of Social and Cultural Psychology Department,

Institute for Cognitive Neuroscience and Psychology,

Research Centre of Natural Sciences,

Professor of Social and Cultural Psychology

Institute of Psychology, Karoli Gaspar University of the Reformed Church

*e-mail:*

[fulop.marta@ttk.hu](mailto:fulop.marta@ttk.hu)

[fulop.marta@kre.hu](mailto:fulop.marta@kre.hu)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

**Women's career for a lifetime SESSION (NO. 5)**

**in partnership with**

**Association for Women's Career Development in Hungary (AWCDH)/6**

**About a current cultural lag**

**Heidrun Mollenkopf<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>AGE Platform Europe

**Keywords:** AGE Platform Europe, cultural lag

At the beginning of the last century the American scientist Ogburn developed his theory of the "cultural lag". It is based on the observation that certain social developments, which are actually interrelated, can proceed at different speeds and behavioural or institutional framework conditions no longer fit in.

If, for example, laws are not adapted to social or technical developments in a timely manner, i.e. if they lag behind developments, this creates a "cultural lag" which may lead to social conflicts.

With this contribution, I would like to use this old sociological theoretical approach to explain, understand and draw conclusions from current developments.

The author:

**Dr. Heidrun Mollenkopf**

President

AGE Platform Europe

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Az aktív időskor, mint cél az idősellátásban

### Jó gyakorlatok bemutatása a kisújszállási Idősek Otthonában

**Szűcs Zsuzsanna<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Kisújszállási Térségi Szociális Otthon és Alapszolgáltatási Központ

**Kulcsszavak:** tevékeny élet, aktív időskor, társas kapcsolatok, életminőség javító hatás

Kisújszállás Jász – Nagykun – Szolnok vármegyében, az Alföldön, a Nagykunság szívében helyezkedik el, lakosainak száma 10, 103 fő, ebből 2363 fő 65 éves vagy annál idősebb. A város népessége előregedőben van, ezért egyre fontosabb szerep jut az idősgondozás különböző intézményeinek.

A Kisújszállási Térségi Szociális Otthon és Alapszolgáltatási Központ biztosítja a város lakosságának a házi segítségnyújtást, étkeztetést, nappali ellátást. Az Intézményhez tartozik a Család - és Gyermejköléti Szolgálat, és a Pom – Pom városi bölcsőde.

Ápolást, gondozást nyújtó intézményünk az Idősek Otthona, mely 120 férőhelyes. Az ápolás – gondozás mellett nagy hangsúlyt fektetünk a tevékeny élet biztosítására, az aktív, értékes időskor megélésére. Arra törekszünk, hogy a mindennapokat töltsük meg élménnyel, elfoglaltsággal, tartalommal. A programokkal ébren tartható az önbecsülés, a hasznosság és a

közösséghez tartozás tudata, életminőség javító hatása van, illetve elkerülhető az izoláció, hiszen társas kapcsolatokat tudnak az idősök kialakítani.

Az előadásban az Intézmény jó gyakorlatait mutatom be.

A foglalkozások, rendezvények összeállításánál figyelembe vesszük az ellátottak egészségi, fizikális és mentális állapotát, valamint érdeklődési körüket és megmaradt képességeiket. Már az első találkozáskor igyekszünk megismerni leendő lakóink életútját, szokásaikat, kedvenc elfoglaltságaikat. Próbáljuk mindig színesíteni a programokat, hogy minél változatosabbak legyenek. Törekszünk arra, hogy az elfoglaltságuk folyamatos, rendszeres legyen, töretlenül keressük az új lehetőségeket.

Ősztől tavaszig a négy osztályon külön zajlanak a napi foglalkozások hétköznaponként délelőtt és délután meghatározott időpontban. A foglalkozások témái illeszkednek az idősök szokásaihoz, az aktuális ünnepekörhöz, kedvenc elfoglaltságaikhoz.

A nagyobb rendezvények, ünnepek mindig közösen a négy osztály lakóival együtt történnek. Tavasztól őszig a hangsúly a kinti, udvaron tartandó közös programokon van. Szervezünk játékos vetélkedőket, közös főzéseket, kirándulásokat.

Az intézményen kívüli programokat is nagyobb részt erre az időszakra szervezzük. Megnézzük a helyi kiállításokat, nevezetességeket, parkokat, városi eseményeken ott vagyunk, együtt vásárolunk lakóinkkal, jó idő esetén kilátogatunk a strandfürdőbe, piacra, meglátogatjuk a helyi fagyizókat.

Generációs híd programot alakítottunk ki, ahol a fiatalok és az időskorúak aktív kapcsolattartása a cél. Rendezvényeinkre rendszeresen hívunk a helyi nevelési és oktatási intézményekből gyerekeket műsort adni, illetve együtt vesznek részt foglalkozásokon, közösen hallgatnak zenét, táncolnak, kézműveskednek. Az idősök mindig nagyon izgatottan várják a gyerekeket, boldogság járja át őket, sokszor örömkönnyek hullanak.

Megemlékezünk a nemzeti ünnepekről, jeles napokról, népszokásokról. Részt veszünk társintézményeink rendezvényein, népzenei, nyugdíjas találkozók, ahová különböző produkciókkal készülünk. Ünnepeken műsoros, sok esetben élőzenés - táncos rendezvényeket tartunk, melyeken rendszeresen fellépnek előadóművészek, a társintézmények lakói, dolgozók és az ellátottak, dolgozók is készülnek műsorral.

Filmklub és nótakör működik az Otthonban. Kreatív műhelyünk van, lakóink készítik el az aktuális időszakra, ünnepre vonatkozó dekorációt. Vannak idősök, akik fizikailag jobb

állapotban vannak, ők besegítenek az udvar rendezésébe, gondozzák a virágokat, megterítnek, segítenek a folyadékosztásában. Megünnepeljük a névnapokat, születésnapokat.

A fizikai segítségen kívül a lélek ápolása is fontos feladatunk: az intézményben hitéleti foglalkozást tart a református egyházközség beosztott lelkésze. Mindezek mellett zajlanak az aktivitást segítő tevékenységek, egyéni és csoportos tornák, közös séták, egyéni esetkezelések, segítő beszélgetések.

Intézményünk a demenciával küzdő betegek gondozására is felkészült. Belső rendezvényeinken, ünnepségeinken részt vesznek a demenciával élő időseink állapotukhoz mérten. Történnek egyéni esetkezelések és kiscsoportos foglalkozások.

A foglalkozások témái:

- tér és időbeli orientációk fejlesztése, helyzetfelismerő gyakorlatok
- érzékszervek fejlesztése (látás, hallás, ízlelés, szaglás, tapintás)
- testséma fejlesztése (fő testrészek felismerése, megnevezése, tájékozódás, irányok megértése)
- finom motorikus mozgás fejlesztése: kártyázás, rajzolás, festés, egyéb kézügyességet igénylő alkotó tevékenység
- szorongást oldó zenés-manuális foglalkozások
- memóriatréning a kommunikációs készségek fejlesztése: beszédértés, emlékezeti működések javítása, memóriajátékok, memóriakártya, múltidézés
- életminőség fejlesztését elősegítő szokások gyakorlása: közösségi élet illetve a sajáttesti higiénia területén
- múltidézés
- zeneterápia
- játékterápia (társasjáték, dominó)
- mozgásfejlesztés, ágytorna, séta, torna, kötetlen, játékos formában (történhet zenére, mondókák kíséretében, különböző eszközökkel, pl. labda, szalag, de játszunk ügyességi játékot is)
- **biblioterápia** (az olvasmányok kiválasztásánál a demens személyek érdeklődési körének, mentális állapotának megfelelően döntünk; a tartalom különböző lehet, pl.: mesék, rövid anekdoták.)

Az Idősek Otthonának másik erőssége, hogy nagy hangsúlyt helyezünk a közös munkavégzésre, az együtt-dolgozásra, egy demokratikus légkör kialakítására. Úgy gondolom, hogy sikerült családi közösséget létrehozni, melyben jól érzik magukat az ellátottak és az ellátást végző dolgozók is.

Eredményeinket, sikereinket összetartással, team munkával tudtuk elérni, és erős elkötelezettséggel a feladatok iránt. Állandóan törekszünk a fejlődésre, a megújulásra, hogy egyre többet tudjunk adni az ellátottaknak és a dolgozóknak.

A szerző:

**Szűcs Zsuzsanna**

Intézményvezető

Kisújszállási Térségi Szociális Otthon és Alapszolgáltatási Központ

**MAGYAR GERONTOLÓGIA**  
**15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM**  
**2023. 15. évf. Konferencia Különszám**  
**On-line verzió: ISSN 2062-3690**  
**[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)**

**A geriátriai readaptáció meghatározása és alkalmazási lehetőségei**

**Blaskovich Erzsébet<sup>1</sup>, Gégény Béláné**

<sup>1</sup>MGGT

**Kulcsszavak:** önellátó képesség, geriátriai readaptáció, gondozás

A geriátriai readaptáció az idősgyógyászat speciális területe: a már nem rehabilitálható, de még nem is terminális állapotban lévő idős betegek önellátó képességének javítására irányuló komplex gyógykezelés. Jellemzi, hogy egyszerre több betegség változatos kombinációjával kell számolni, amely a szomatikus, mentális, spirituális és szociális szférát egyénileg különböző mértékben, de minden idős embernél egyaránt érinti. Ezt a sokoldalú, változatos klinikai megjelenést a geriátriai multimorbiditás okozza (E Irányelv, 2021/19).

Az idős szervezet különböző kórképek egyidejű halmozódásával küzd, például: légzészavar, szívelégtelenség, trombózis hajlam, ízületi fájdalom, emésztési és memória-problémák mellett erősödő szorongás, depresszió és halálfélelem kialakulása a leggyakoribb. Döntő az ismeretterjesztés, melynek hatékony formája, az idősek egészségügyi képzése, mely a megelőzésre irányul. Bevezetése Prof. Dr. Iván László (a magyar geriátria megalapítója) munkásságához kötődik az 1990-es években országosan elterjedt (Bene, 2017).

A már kialakult időskori halmozott kórképek állapotjavító kezelése csak megfelelő csapatmunkával érhető el, szükséges az idősgyógyász (geriáter) szakorvosi hozzáértés és tapasztalat, a beavatkozások helyes mértéke: fokozott aktivitás vagy túlzott óvatosság egyaránt hiba lehet. Az orvosi anamnézis, status felmérése, a diagnózis(ok) felállítása, illetve megerősítése vagy módosítása, a terápia beállítása nagy tapasztalatot igényel, a geriátriai szakképesítés és a szaktudás szinten tartása előfeltétel (E Irányelv, 2021/22). Döntő a személyes példaadás: a segítő, türelmes, pozitív attitűd mellett a megfelelő képzettségű szakdolgozók alkalmazásával a gyógyulást segítő ápolás és táplálásterápia, kiemelten fontos a seb-megelőzés és a sebkezelés, az önellátás irányába történő mozgástréning, a mentális-, pszichés, lelkiismereti problémák feltárása, a mentálhigiéniai vezetés, az igény szerinti lelkipásztori látogatás és a hozzátartozók bevonása (Blaskovich és szerzőtársai, 2022).

Az egészségügyi intézményekben az orvosi munkához társuló szakápolás színvonala határozza meg az egész osztály (intézmény) megítélését: a beteg komfort-érzését, a kórterem levegőjét, a gyógyszeresedés (beadás) pontosságát, a szükséges injekciók, infúziók szabályos alkalmazását, az étkeztetés, itatás, mobilizálás módszerét és gyakoriságát, a kórterem hangulatát. A vidám, kedves, munkájukat minden nehézség ellenére szívesen végző szakemberek az egészségügy kincsei: ápolónővérek, dietetikusok, a mentálhigiénia, a gyógytorna lelkes képviselői, a sebkezelés szakemberei. A legjobban beállított terápia sem hatékony, ha pontatlan a beadás, fáradt-türelmetlen a beadó, ha messziről látszik, hogy inkább zavarja, mint inspirálja az idősek elesettsége, alig várja, hogy lejárjon a műszak. Az áporodott levegőjű kórteremben, ágyba süppedve, mozdulatlanul fekvő, esetleg nappal is szedált betegek éjjeliszekrényén otthelyezett reggeli és/vagy ebéd, a nyakig betakart beteg átnedvesedett kötése, és a ritkán cserélt pelenkája, a passzív eutanázia gyakorlati formája. (Blaskovich, 2011)

Ki kell hangsúlyozni, hogy a geriátriai readaptációval, ami aktív gyógykezelési tevékenység, a legelesettebb beteg állapota is javítható. Nem egyenlő a „gyengéd életben tartás” (net1) gyakorlatával: pl. a végstádiumú rákbetegségben valóban haldokló betegek tüneti kezelésével, hanem az önellátó képesség maradványainak feltárásával és megerősítésével, az életminőség javításával az életkedv, a hazatérés reményének visszaadása a cél, hogy az eutanázia fel se merüljön.

Ebben a küzdelemben a mentálhigiénia szerepe kiemelkedő: úgy segíti a szomatikus betegséget kezelő orvos-egészségügyi csapatot, hogy folyamatosan kíséri a beteget a benne zajló negatív érzések feldolgozásában: ez a „kísérés” akkor eredményes, ha személyes kapcsolat alakítható ki, mely a bizalomra épül.

Az előadásban érintve az eutanázia kérdést, 2 eset ismertetésére kerül sor, mely Kalkuttai Teréz Anya szerzetesrendje: a Szeretet Misszionáriusainak Világi ága (a Lay Missionaries of Charity: LMC) magyarországi gyakorlatára épül (Blaskovich, & Iván, 2002).

Egyidejűleg fel szeretnénk hívni a figyelmet a 2023-ban megkezdődött szakápolási intézmények megszervezésére, melyeket a Geriátriai Readaptáció című szakkönyvben (Blaskovich és szerzőtársai, 2022) foglalt gyakorlat szerint lehet eredménnyel működtetni. Az északkeleti térségben a Nyíregyházi Oktatókórház, Derecske és Vásárosnamény idősgyógyászati feladatai kerülnek összevonásra (BM, 2023).

## **Irodalom**

Bene Ágnes (2017). Idősoktatás felső fokon Magyar Gerontológia 9. évfolyam, 33. szám

Blaskovich Erzsébet, Kovács Éva, Majercsik Eszter, Mészáros Lászlóné, Zöllei Magdolna (2022). Geriátriai Readaptáció, Multimorbid idős betegek önellátó képességének javítására, Idősgyógyászati és Ápolástudományi Szakkönyv KINCS Budapest

Blaskovich Erzsébet (2011). Az eutanázia és a keresztény bioetika (tanulmány) In: Filó Mihályszerk. „Párbeszéd a halálról” az ELTE Állam és Jogtudományi Kar tanulmánykötete, Literatura Medica Kiadó, 2011.193-209. oldal

Blaskovich Erzsébet, Iván László (2002). Idős betegek és haldoklók ellátása Kalkuttai Teréz anya szerint Egészségügyi Minisztérium, Hippocrates, IV/5. 2002. szeptember-október elérhető: <https://hippocrateslap.hu/uploads/ujzag/2002-5/idos-betegek-es-haldoklok-ellatasa-kalkuttai-terez-anya-szerint-a-gero-thanatologia-bemutatasa.pdf>

14/2023.(V. 31.) BM rendelet a szakápolás átalakításához szükséges intézményi kijelölésekről Egészségügyi szakmai irányelv a multimorbid geriátriai betegek ellátásáról és kezeléséről. Egészségügyi Közlöny 2021/19. szám, elérhető: <https://jogkodex.hu/doc/2515843>

Egészségügyi szakmai irányelv a geriátriai readaptációról a multimorbid idős betegek önellátó képességének javítására Egészségügyi Közlöny 2021/22. szám elérhető: <https://jogkodex.hu/doc/2515843>

## **Internetes hivatkozás**

netl Cicely Saunders „Tender living care” honlap. elérhető:  
<https://cicelysaundersinternational.org/>

### A szerzők:

#### **Dr. Blaskovich Erzsébet**

Belgyógyász, kardiológus, geriáter szakorvos, ny. osztályvezető főorvos; az Idősek Tanácsa és az Egészségügyi Szakmai Kollégium Geriátriai és Krónikus Ellátás Tagozat, valamint a Lay Missionaries of Charity (Teréz Anya harmadrend: LMC) tagja, a Geriátriai Readaptációval foglalkozó Munkacsoport megalapítója.

Legutóbbi munkahelye: Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ.

#### **Gégény Béláné**

Nyugalmazott mentálhigiéniai és idősgondozási szakember, jelenleg kórházi önkéntes beteglátogató, a Lay Missionaries of Charity (Teréz Anya harmadrend: LMC) tagja.

Legutóbbi munkahelye: Szabolcs Szatmár Bereg Vármegyei Oktatókórház Nyíregyházi Jósa András Tagkórháza.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Összehasonlító demenciavizsgálat módszertana és eredményei Sopronban

Fábián Gergely<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

**Kulcsszavak:** demencia, Sopron

2012-ben, amely az aktív idősödés és a nemzedékek közötti szolidaritás éve volt az Európai Unióban, Magyarország két városában, Sopronban és Mátészalkán mértük a 65 éves, illetve annál idősebb generációk körében a demencia megjelenését, elterjedtségét és jellemzőit.

### *Módszer*

Tíz évvel az első kutatás után, 2022-ben Sopron városában lehetőségünk nyílt arra, hogy a felmérést újra elvégezzük, más várossal történő összehasonlításra azonban nem volt lehetőségünk. A vizsgálatban összesen 329 fő került véletlenszerűen kiválasztásra, akik reprezentálják a normál idős populációt. Kialakításra került egy alminta is, akik idősotthonban (nyugdíjasházban) élnek, létszámuk összesen 124 fő volt.

A felmérés kérdőíves vizsgálatból készült, amely 3 nagyobb blokkból állt. Elsőként az idősök általános életkörülményei kerültek felmérésre (nem, életkor, iskolázottság, lakhatás stb.), majd a megkérdezettek általános egészségi állapotának felmérése következett, ideértve a vélt egészségi állapotra vonatkozó információkat, majd több teszt segítségével vizsgáltuk a

demenciát, a dependenciát, illetve az ápolási-gondozási szükségleteket. A demencia kockázatának meghatározására (hasonlóan a 2012-es felméréshez) a Folstein által kidolgozott Mini Mental State Examination validált magyar változatát használtuk, amely ma nemzetközi szinten is a leggyakrabban alkalmazott gyors kognitív teszt, és amely alkalmas a demencia első szintű szűrésére. Ezt egészítette ki az ún. órarajz-teszt.

A dependencia fokát a Katz féle mindennapi tevékenységek elvégzését mérő kérdőív módosított európai verziója alapján mértük. Ez a napi tevékenységek, úgymint testápolás és higiénia, öltözködés, WC-használat, helyváltoztatás, étkezés, széklet és vizelet visszatartás, esetében mérte a dependencia fokát, vizsgálva, melyek azok a tevékenységek, amelyeknél az idősnek segítségre van szüksége.

### ***A kutatás legfontosabb eredményei***

Általános demográfiai változás Sopron városában is az idős generációk létszámának és arányának növekedése. 2012-höz képest változott a 65 éven felüliek életkori megoszlása, nőtt a 76-85 év közötti és a 85 év feletti korcsoportok aránya. Ez egyben azt is jelenti, hogy az ún. kettős öregedés a városra is jellemző. Ez utóbbi két korcsoportban „nőtöbblet” figyelhető meg, egyre több ez egyedül élő (döntően özvegy) hölgy.

A demencia kockázata nőtt az elmúlt 10 évben, az összesített adatok alapján 10 százalékkal, 28 százalékról 38 százalékra.

Az elvégzett tesztek (MMSE és órarajz teszt) alapján, 2012-höz képest abban az értelemben nincs változás, hogy továbbra is dominánsan enyhe fokú demenciával küzdőkről beszélhetünk. A betegség jellemzőinek ismeretében kijelenthető, hogy a közeljövőben helyzetük romlása várható. Természetesen itt már (figyelembe véve, hogy a két vizsgálat között 10 év telt el) egy másik idős korosztályról beszélünk, mint 2012-ben. A demensek esetében pedig azt is figyelembe kell venni, hogy a szakértői becslések alapján a 65 év feletti demenseknél az átlagosan várható túlélés 8 év, a legidősebbek esetében 3 év.

A Katz index értékei alapján az elmúlt tíz évben nőtt az idős népesség dependenciája is a mindennapi tevékenységek ellátása területén, azaz a rászorultság, az ápolási-gondozási szükséglet is nőtt a jelzett időszakban.

Jelentős eltérés figyelhető meg a normál idős populáció, azaz az otthonában élő idős népesség, illetve a bentlakásos intézetben élők között, ez utóbbi csoport esetében kedvezőtlenebb mutatókkal. A bentlakásos intézményben élők körében magasabb a közepes, vagy súlyos fokú demenciában szenvedők aránya.

A kutatás egyik fontos eredménye, hogy több gazdasági-társadalmi változó (nemi hovatartozás, gazdasági-jövedelmi helyzet stb.) nem mutat szignifikáns hatást a felmérték egészségi állapotára vonatkozóan. Ez azt jelenti, hogy a betegség „nem válogat”, bármely társadalmi csoport tagját elérheti, nincsenek igazán társadalmi védőfaktorok. Szignifikáns hatást az életkor gyakorol, abban az értelemben, hogy minél idősebb valaki, annál nagyobb a demencia kockázata.

Bizonyos fokig az iskolázottság jelent egyfajta védelmet, (2012-höz képest 2022-ben már szignifikáns eltérések mérhetőek), hiszen az alacsony végzettséggel rendelkező idősök körében gyakoribb a demencia aránya, mint az érettségizettek, illetve a diplomások csoportjaiban. Vélhetően egyfajta védőfaktoroként jelenik meg az, ha valaki hosszú időn keresztül szellemi munkát végzett. Ezt erősítik meg az MMSE, az Órarájz-teszt és a Katz index eltérő értékei is, igaz ehhez azt is hozzá kell tennünk, hogy a magasabb iskolai végzettséggel rendelkezők aránya a „fiatal idősök” körében a legmagasabb.

A szerző:

**Dr. Fábrián Gergely**

főiskolai tanár, tanszékvezető

Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Szociális és Társadalomtudományi Intézet,  
Társadalomtudományi és Szociális Munka Tanszék

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

**Az ápolás globális kihívásai, az idősgondozás jövőbeni kérdései, az ápolási készségek újradefiniálása az AI és a robotizálás terén, kiemelt jelentőséggel a tartós ápolást igénylő állapotokra és a geriátriai kiterjesztett hatáskörű ápoló feladataira**

**Szöllősi Anna<sup>1</sup>, Kismihók Gábor<sup>2</sup>, Zrínyi Miklós<sup>3</sup>,  
Karamánné Pakai Annamária<sup>4</sup>, Lukács Miklós<sup>5,6,7</sup>, Ujváriné Siket Adrienn<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>DE KK, Ápolási Igazgatóság, Szakdolgozói Felnőttképzési Központ

<sup>2</sup>Leibniz Information Centre for Science and Technology (TIB)

<sup>3</sup>DEETK, Egészségtudományi Intézet, Ápolási és Szülésznő Tanszék

<sup>4</sup>PTE ETK, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Szombathelyi Képzési Központ

<sup>5</sup>PTE AOK, Alapellátási Intézet Hospice – Palliatív Tanszék

<sup>6</sup>PTE KK Onkoterápiás Intézet

<sup>7</sup>Magyar Hospice- Palliatív Egyesület

<sup>8</sup>DEETK, Egészségtudományi Intézet, Ápolási és Szülésznő Tanszék

**Kulcsszavak:** ápolás, robotok, idősellátás, mesterséges intelligencia, kiterjesztett hatáskörű ápolóképzés geriátriai szakápoló specializáció

Az elmúlt évszázadban az egészségügy és az életmód terén bekövetkezett hatalmas fejlődésnek köszönhetően az átlagéletkor megnőtt. Bár a hosszú élet fontos vívmánya a modern

kornak, kihívást jelent az egyre idősödő népesség gondozása szempontjából. Mivel a világ leggazdagabb részein az emberek hosszabb életet élnek, egyre nagyobb hiány mutatkozik az idősödő népesség gondozóiból.

Az előadás során a szakirodalmi áttekintés alapján ismertetésre kerülnek az ápolás globális kihívásai, az idősgondozás jövőbeni kérdései, a robotizáció megjelenése az ápolás területén, illetve azt, hogy mindez hogyan járulhat hozzá az idősek ellátásának minőségjavításához. Az előadás kitér a nemzetközi és a hazai idősellátás kihívásaira, az integrált ellátási modell jelentőségére, a szakápolási központok jövőbeni szerepére és az ott történő szakápolási munka megerősítésére a geriátriai kiterjesztett hatáskörű ápolók által.

Emellett fókuszál az ápolásban alkalmazott robotok használatának tapasztalataira, bemutatja azt is, hogy hogyan járult hozzá az ellátás eredményességének javításához az AI alapú technológia alkalmazása.

Az előadás a kiterjesztett hatáskörű ápolók, a BSc és a középfokú ápolók, illetve az egyéb egészségügyi szakdolgozók szemléletformálására, tudásának bővítésére, attitűdjeinek formálására és az idősellátás javítását célzó szolgáltatások fejlesztésére vonatkozó jövőkép és képzésfejlesztés irányainak bemutatásával zárul egy korábbi hallgatói attitűdvizsgálat eredményeire alapozva.

A szerzők:

**Szóllósi Anna**

vezető

DE KK, Ápolási Igazgatóság, Szakdolgozói Felnőttképzési Központ

**Dr. Kismihók Gábor**

Research Group Leader,

Leibniz Information Centre for Science and Technology (TIB)

**Dr. Zrínyi Miklós**

külső oktató

DE ETK, Egészségtudományi Intézet, Ápolási és Szülésznő Tanszék, Kiterjesztett Hatáskörű Ápoló Mesterképzés,

**Karamánné Dr. habil Pakai Annamária**

*képzési igazgató, tanszékvezető, egyetemi docens*

**PTE ETK, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Szombathelyi Képzési  
Központ**

**Lukács Miklós**

hospice koordinátor

PTE AOK, Alapellátási Intézet Hospice – Palliatív Tanszék, PTE KK Onkoterápiás Intézet,  
Magyar Hospice- Palliatív Egyesület,

**Ujváriné Dr. habil Siket Adrienn**

DE ETK, Egészségtudományi Intézet, Ápolási és Szülésznő Tanszék, Kiterjesztett Hatáskörű  
Ápoló Mesterképzés, mesterszakfelelős, egyetemi docens

Az előadó:

**Ujváriné Dr. habil Siket Adrienn**

egyetemi docens, mesterszak felelős

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar,

Egészségtudományi Intézet, Ápolási és Szülésznői Tanszék,

Kiterjesztett Hatáskörű Ápoló Mesterszak

elnök

Egészségügyi Szakmai Kollégium,

Ápolási, szakdolgozói és Szülésznő Tagozat

DE ETK, 4400 Nyíregyháza Sóstói u. 2-4, +36/42-404-411, +36/30/246-7623

[siket.adrienn@etk.unideb.hu](mailto:siket.adrienn@etk.unideb.hu), [siketadrienn@gmail.com](mailto:siketadrienn@gmail.com)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## A „pozitív magány” („positive solitude”) fogalma és jelentősége

Boga Bálint<sup>1</sup>

<sup>1</sup>MGGT, Budapest

**Kulcsszavak:** pozitív magány, egyedüllét, szociális izoláció, magány

Fontos az egyedüllét, a magány, a szociális izoláció társadalmi jelenségek fogalmi meghatározása, megjelenési formáinak tisztázása, adott kutatók, szerzők értelmezése alapján. Lényeges a szociológiai státusznak és a magányosság pszichológiai megélésének keztösségét hangsúlyozni. A kor szerinti statisztika az egyedül élés tekintetében két gyakorisági csúcsot mutat: 40 év körül és 80 év után, a minimum 60 év tájékán van. Időskorban a veszteségek szaporodása magyarázza, a Lynch-triász változásai következnek be (kevesebb helyen egyenként több idő kevesebb találkozással). Egyes szerzők az öregkorba jutást önmagában kolostorba vonuláshoz is hasonlítják (Moody), amely azonban több szabad időt adhat kedvtelésekre (Rosenmayr: späte Freiheit). A gerontológiai/geriátriai szakirodalom az egyedüllét mindegyik formáját (választott és nem választott) biológiai és pszichológiai következményei miatt negatív jelenségnek tartja (nagyobb morbiditás, mortalitás, több depresszió).

Az utóbbi évtizedben jelent meg a szakirodalomban a „pozitív magány” (positive solitude) fogalma. 2019-ben az európai gerontológiai kongresszuson (IAGG-ER, 2019) külön szekcióban több előadás foglalkozott ezzel a témával, legátfogóbban izraeli kutatók ismertették (University of Haifa). Elkülönítik a komfortot és önkifejezést (expressing) szolgáló alformáját

(Tinsley). Az interperszonalitás alapvető humán igény, ami egyedüllét esetén át kell hidalni. Az adott személyiség támogató személyiségjegyei elősegíthetik a magánnal való megküzdést míg mások akadályozzák azt. Az olyan életesemények, élethelyzetek, mint a friss özvegység, rokkantság ellene hat. Önálló életvezetést biztosító funkcionális állapotban több lehetőség adódik önállóan végezhető tevékenységekre, akár fizikai erő kifejtést igénylőre is, de szellemi időtöltés testi frailty (időskori elesettség) esetén is lehetséges, még kreatív jelleggel is. Ezért fontos egy adott összetett esetben a frailty különböző fajtáinak (testi, szellemi, pszichikai, szociális, stb.), mértékének elkülönítése illetve arányának felmérése. A már említett (IAGG, 2019) kongresszuson belga szakemberek elemezték ezt a kérdést. Mindez kapcsolható a kongresszus bevezetőjében kiemelt megállapításhoz, hogy testi frailty esetén is lehet sikeres idősödés.

A pozitív magány jelenségével alig foglalkozik a szakirodalom, beleértve a széles tematikát feldolgozó fórumokat is, pedig az emberi lét sokoldalúsága megköveteli, hogy minden, az életminőséget előmozdító kérdéskör publicitást kapjon, ne csak az optimálisnak tartott irányok jelenjenek meg. Az idősödés folyamán az élet értelmének kérdése mindenkiben felmerül, nem csak vallási értelemben, az idős ember múltját, jelenét és – akkor is, ha rövidnek látszik – jövőjét mérlegre teszi (gerotranszcendencia, Tornstram), a meditáció, kontempláció ennek formája. Igazán az egyedüllétben tud ez kibontakozni.

El kell különíteni az átmeneti (többségében választott) egyedüllétet és az akarva-nem akarva adott, tartós egyedül élest. Ezekben a formákban az egzisztenciális kérdések is másként vetődnek fel.

A pozitív egyedüllét ezt meghaladóan, sőt legtöbbször talán elsődlegesen, a mindennapi életformában mutathatja pozitivitását. A szellemi hivatású idős könnyebben ki tudja alakítani időtöltését, ebben fontos lehet a tanulás (geroeducáció, szenior akadémiák), de manuális készségű emberek is találhatnak módot a hasznos időtöltésre (kertészkedés, barkácsolás, stb.). Az egyedül élés nem feltétlenül jelenti a szociális izolációt is, a kettő harmonikus arányát a testi képességek mértékében ki lehet alakítani. Itt lehet egyre nagyobb jelentősége a digitális világ nyújtotta előnyöknek, ami már a jelenkor időseinél is jelentős lehet. A „pozitív egyedüllét” valamilyen formájának kialakítása életminőséget meghatározó kategória.

Összefoglalva gyakorlati szempontból a pozitív magány három megnyilvánulási formáját látjuk:

1. személyiségtől függően eleve pozitívumokat hordoz,

2. a magányban élő életstílusában a pozitívumokat jelentő módszerek megtalálásának elősegítése,
3. társas miliőben élő idős számára az időszakos egyedüllét igényének biztosítása.

A „pozitív egyedüllét” témájának felvetésével az volt a célom, hogy az idősokkal foglalkozó szakembereknek, kutatóknak felhívjam a figyelmét erre a szociálpszichológiai jelenségre. amelynek kedvező elemei felhasználhatók a gyakorlatban.

### **Hivatkozás**

International Association of Gerontology and Geriatrics, European Region Congress (IAGG-ER) 2019. MAY 23-25. 2019. Gothenburg, Sweden, Programfüzet elérhető: <https://iagger2019.se/wp-content/uploads/2019/05/IAGG-ER2019-Printable-program.pdf>

### A szerző:

#### **Dr. Boga Bálint**

*Belgyógyász, geriáter és onkológus főorvos.*

*A geriátrián kívül évtizedek óta a szociális gerontológiával is foglalkozik, ezen belül kiemelten a geroeducációval, 1990–1992-ben az Európa Tanács ezzel foglalkozó szakbizottságának tagjaként.*

*Közleményei alapvető összefoglaló munkák ezen a területen.*

*2005 és 2010 között a Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság elnöke volt, a mai napig annak tiszteletbeli Elnökségi tagja.*

*Onkológusként évekig dolgozott a Kenyeres utcai Hospice Alapítványnál és a Vörösvári úti Rendelőintézetben, több főiskolán, egyetemen oktatott gerontológiai tárgyat, szenior akadémiák állandó előadója.*

*Szakíróként és szépiróként egyaránt jelentős életművet épített fel, tanítványai, követői segítségével alakítja a tudomány sikerágazatává a korábban sokszor elhanyagolt diszciplinát.*

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Demens betegeket gondozó családtagok terhelődésének aspektusai

Dallos Rita<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem Doktori Iskola

**Kulcsszavak:** demencia, demens beteg, gondozó családtag

A demens beteget gondozó családtagok terhelődése az egészségügyi-, és szociális ellátórendszerre óriási terhet ró. Hazánkban szakértői becslések szerint 250 000 demens személy él, a betegek 70 %-át otthonukban gondozzák, elsősorban családtagok. A gondozással járó izoláció a pandémiát követően tovább mélyült, a gondozó családtagok számára nyújtott támogatások (pszichés, mentális, információs támogatások egyaránt) az ország több régiójában nem elérhetőek.

#### *Célok*

Kutatásunkban felmérjük a gondozó családtagok szubjektív és objektív pszichés terhelődését, összevetve a gondozási idő ráfordítással, valamint a társas támogatás szintjével. Felmérjük a gondozással kapcsolatos attitűdöt, abban bízva, hogy a pozitív aspektusok kiemelésével és feldolgozásával kidolgozható egy jövőbeni komplex támogatási rendszer.

#### *Módszerek*

A kutatásba a diagnosztizált demens beteget minimum 3 hónapja, naponta minimum 2 órás időtartamban gondozó hozzátartozókat vontuk be, akik körében online 85 itemből álló kérdőíves adatfelvétel történt (n=170). A demográfiai kérdések mellett felmértük a gondozásra

fordított időt (hány éve, naponta hány órában gondozza), a leggyakrabban előforduló szubjektív testi tünetek jelenlétét és súlyosságát a szomatikus tünetlistával PHQ-15, szubjektív gondozással kapcsolatos attitűdöket Farran skálájával, valamint a depresszió tüneteit tünetbecslő skála (rövidített Beck Depresszió Skála) alkalmazásával. A kapott adatokat leíró statisztikai elemzéssel dolgoztuk fel.

### ***Eredmények***

Az előadás részletesen ismerteti az összefüggések leíró adatait. Az eredmények egybecsengnek a nemzetközi kutatási adatokkal.

A válaszadók (n=170) 84,1 %-a nő (143 fő), míg csupán 15,9 %-a férfi (27 fő). A nők átlagos életkora 53,48 év, férfiaké 64,2 év. A válaszadók átlagosan 3,75 éve, naponta 5,25 óra gondozási időt fordítanak hozzátartozójukra.

A depresszió pontozóskála alapján kiemelendő, hogy a minta több mint 27 %-a (46 fő) 20 pontnál nagyobb értéket jelölt, így esetükben a közepes súlyos depresszió tünetei jellemzőek. A boldogságot mérő 10 fokozatú Likert-skálán 5,52 pontos átlag mérhető (szórás 2,219). Az eredmények közepesen erős, negatív kapcsolatban vannak a depresszió jelenlétével. A szomatikus tünetek a fáradtság, kimerültség magasabb arányú jelenléte szembetűnő.

### ***Következtetések***

A gondozók körében a depresszió és szomatizáció elkerülése érdekében szükséges lenne támogató szociális és egészségügyi háttér kidolgozása, hogy a gondozási idő csökkentésével a gondozói terhek minimalizálódjanak. A társas támogatás jelentősége kimutatható, így ennek ösztönzése és támogatása javasolt. A jövőben a jelenségek kapcsolatát érdemes egyéb lehetséges mediátorváltozókkal együtt vizsgálni.

### ***Finanszírozás***

A kutatás a Semmelweis Egyetem Doktori Iskola PhD-ösztöndíjjal megalapozott kutatása Dr. Ádám Szilvia PhD témavezető koordinálásával

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### **A demenciában szenvedő betegeket gondozó hozzátartozók nehézségei a mindennapokban**

**Kis-Kós Piroska, Simonné Wiesel Ilona**

Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar

**Kulcsszavak:** idősödő társadalom, demencia, hozzátartozók

Napjainkban jellemző jelenség a társadalmak előregedése. Ezzel párhuzamosan emelkedik a világon és Magyarországon is a demenciával diagnosztizált, és vélhetően a még nem diagnosztizált betegek száma is.

Jelenleg a betegség nem gyógyítható.

A hozzátartozók kevés ismerettel rendelkeznek mind a betegségről, mind az igénybe vehető segítségéről. A családtagok rendkívül leterheltek, sokszor lelkiismeretfurdalással küzdenek, amit gyakran kivetítenek a beteget a kórházban ellátó ápolókra.

#### ***A kutatás célja***

Célunk volt beazonosítani, hogy melyek azok a fizikai és mentális veszélyek, amiknek a demens betegek hozzátartozói ki vannak téve, és hol vannak azok a pontok, ahol az információ-áramlás biztosításával hatékonyan be lehetne avatkozni, a veszélyeztetettség lehetőségeinek minimálisra csökkentése érdekében. Az információ áramlásnál kifejezetten arra koncentráltunk, hogy milyen jogi és szociális lehetőségei vannak a segítség nyújtásnak.

### ***Módszer***

A kutatást egy Krónikus belgyógyászati osztály mindhárom részlegén végeztük kérdőíves felméréssel és célzott kutatói kérdésekkel.

A kutatásban 128 az osztályon fekvő demens beteg, és hozzátartozói vettek részt.

### ***Eredmények***

A válaszok feldolgozását követően a következőket lehet megfogalmazni:

A hozzátartozónak kevés információja van a betegségről.

Ismerethiányuk van az otthonukban igénybe vehető gondozási lehetőségekről és a tehermentesítő szolgáltatásokról.

Úgy érzik, hogy az orvosoktól kevés információt kapnak a betegséggel kapcsolatban.

A betegek kivizsgálása, diagnosztizálása sokszor későn történik meg, ugyanakkor a betegség lefolyása szempontjából fontos lenne a korai diagnosztika.

A gondozó hozzátartozók közel háromnegyede nő, valamint a 40 év feletti korosztályból kerülnek ki, ami előre vetíti az elszegényedés fokozottabb kockázatát (ápolási díj, alacsonyabb nyugdíj).

A gondozó hozzátartozók alapbetegségei súlyosbodhatnak, illetve egyéb betegségek is kialakulhatnak a különböző megterhelések következtében.

A mentális terhelés mellett, legnehezebben az alapápolás elvégzését élték meg a gondozók (pl.: pelenkázás).

### ***Következtetések***

A hozzátartozók szeretnék tájékoztatást kapni az orvosoktól, valamint a média részéről több figyelmet.

Örülneek demenciával élő betegek hozzátartozóinak létrehozott ambulanciák működésének, ahol személyre szabott komplex segítséget kaphatnának a betegek ellátásával kapcsolatban.

A szerzők:

#### **Kis-Kós Piroska**

Okleveles kiterjesztett hatáskörű ápoló - geriátriai szakápoló specializáció (MSc)

Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar

#### **Simonné Wiesel Ilona**

MSc. ápoló geriátriai specializáció

Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### **Idős onkológiai beteg önellátása otthoni környezetben**

**Bednáriková Miroslava, Zöldi Réka, Libová Lubica**

Egyetemi kórház - Érsekújvár, Szent László Egészségügyi és Szociális munka Tanszék -  
Érsekújvár

**Kulcsszavak:** daganatos megbetegedés. onkológia. onkológiai beteg. önellátás támogatása.  
önellátás

#### ***Bevezetés***

A daganatos megbetegedések a legrettegettebb betegségek közé tartoznak az egész világon. A család fontos szerepet játszik a leküzdésben. Az otthoni környezetben nyújtott ápolás segít szinten tartani az önellátást, és igyekszik javítani annak minőségén. Természetesen az önellátást sok tényező befolyásolja, mint például a beteg kora, a megbetegedés fajtája és a kezelés típusa, a beteg pszichés állapota, a környezet, melyben adott helyzetben van. Az önellátás hozzájárul az önbecsüléshez és pozitívan hat az önértékelésre.

#### ***Cél***

A kutatás célja felmérni az onkológiai beteg önellátásra való képességét otthoni környezetben, hogyan mérhető, értékelhető az önellátás a beteg, illetve a nővér/ápoló szemszögéből.

### ***Módszertan***

Az elméleti kiindulási pontok hazai és külföldi források alapján kerültek kidolgozásra. A felmérések alapját magunk által összeállított kérdőívek képezik - egy az idős onkológiai beteg és egy az ápoló/nővér részére.

### ***Eredmények***

Az előadásban bemutatásra kerülnek a kérdőíves kutatások eredményei.

Az idős onkológiai betegek önellátását az ápolók/ nővérek jónak (37, 00%) és átlagosnak (37,00%) értékelték. A nővérek/ápolók értékelése alapján az önellátás iránti érdeklődés a beteg részéről leginkább az adott helyezettől függ (63,00%).

A nővérek/ápolók beszámolója szerint az idős onkológiai betegek az otthoni környezetben való ápolást preferálják (40,00%).

A betegek a legnagyobb hiányt anyagi téren érzékelik (30,00%).

Számukra a legnagyobb nehézséget és korlátozottságot a mindennapi tevékenységek (74,00%) és a házimunka elvégzése jelenti (42,68%).

### ***Befejezés***

Az idős onkológiai beteg önellátására vonatkozó felmérés eredményei a beteg és az ápoló/nővér véleményét tükrözik. Az onkológiai betegek önellátásának mértéke részleges, sőt nem kielégítő (58,00%). Ebből következik, hogy szükséges a betegek önellátásának folyamatos elősegítése.

### **A szerzők:**

#### **PhDr. Bc. Miroslava Bednáriková, PhD**

Fakultná nemocnica s poliklinikou Nové Zámky

Slovenská 11 940 01 Nové Zámky

[miroslava.zajickova@gmail.com](mailto:miroslava.zajickova@gmail.com)

#### **Réka Zöldi**

Fakultná nemocnica s poliklinikou Nové Zámky

Slovenská 11 940 01 Nové Zámky

[zoldireka88@gmail.com](mailto:zoldireka88@gmail.com)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Az időskori élet négy szintje - a gerontagógia szemszögéből

**Jászberényi József**

Milton Friedman Egyetem

**Kulcsszavak:** gerontagógia, idősképzés, Milton Friedman szeniorképzés

A nyugati civilizáció és tudomány azon korszakában, amikor a szakterületek egyszerre szűkülnek és mélyülnek, talán meglepő, hogy előadásom komplex és átfogó jellegű.

A gerontagógia (idősképzés) szempontjából tekintem át azokat a feladatokat, amelyeket egyébként a gerontológusnak is figyelembe kell vennie, bármilyen területen is tevékenykedik. Egy holisztikus, általános nézőpontot bevezetve azt állítom, hogy az igazán hatékony gerontagógiának messze túl kell mutatnia a szimpla szabadegyetemi képzésen.

A valóban hatékony idősképzéseknek folyamatosnak kell lenniük, s egyszerre kell segítséget nyújtaniuk a fizikai, a lelki, a szellemi-mentális és a spirituális dimenzióban is, mivel mind a négy "létszinten" szükség van idősebb korban az állapotfenntartásra és az esetleges javításokra is.

Az előadás a Milton Friedman Egyetem szeniorképzésén alapul, amelynek vezetőjeként kollégáimmal 2024 februárjában immár a 26. félévünket kezdjük el.

A szerző:

**Dr. Jászberényi József**

főiskolai tanár felnőttképzési igazgató

Milton Friedman Egyetem

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Az időskor szubjektív megélése a társas támogatás tükrében

**Bede Melinda, Pachner Orsolya**

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pedagógiai és Pszichológiai Intézet – Szombathely

**Kulcsszavak:** lakókörnyezet, társas támasz, lakóhelyi körülmények, önértékelés, étellel való elégedettség

#### *Elméleti háttér*

A XXI. században élő idősök helyzetének többszintű átalakulásához a családi struktúrák átformálódása és a társadalmi előregedés sorolható, amelyek egyik vetülete az idősök életkörülményeinek, például a lakókörülmények változása (Ferwagner & Pék, 2021). Számottevő kérdés, hogy mennyiben fejt ki hatását e változás az időskor szubjektív megélésére, tekintve a társas támogatás szerepét, hisz e protektív faktor a személy környezetéből ered, így lakóhelyének jellemzői meghatározhatják észlelését.

#### *Cél*

Kutatásunk célja a társas támogatás mértékének és típusának vizsgálata a lakóhelyi körülmények függvényében (család, egyszemélyes háztartás, szociális intézmény), továbbá összefüggéseinek feltárása az időskor megélésének aspektusaival (önértékelés, étellel való elégedettség).

## ***Módszer***

A vizsgálat keresztmetszeti elrendezésű, a minta 60 év feletti résztvevőkből tevődik össze (N=100).

Mérőeszközeink papíralapú kérdőívek: *Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Skála* (MSPSS; Papp-Zipernovszky et al., 2017), *Rosenberg Önértékelés Skála* (RSES-H; Sallay et al., 2014), *Élettel való Elégedettség Skála* (SWLS-H; Martos et al., 2014), illetve saját szerkesztésű kérdések.

## ***Eredmények***

Különbségek láthatók a társas támogatásban: a szociális intézményben és a családban élők magasabb támasszal rendelkeznek, mint az egyszemélyes háztartásban élők. A társas támogatás együttjárást mutat az önértékeléssel és az élettel való elégedettséggel, azonban nem láthatók eltérések a lakóhelyi csoportok között az időskor megélésének aspektusai mentén, egyedül az élettel való elégedettség esetén mutatkozik tendencia erre vonatkozóan.

## ***Következtetések***

Az egyedül élők rizikócsoportba tartoznak a társas támogatást tekintve, amely tényező összefüggést mutat az időskor szubjektív megélésének aspektusaival. Azonban önmagában a lakóhelyi körülmények típusa nem határozza meg az önértékelést vagy az élettel való elégedettséget. Számos további külső (pl. lakóhelyi társas környezet minőségi mutatói) és belső (pl. reziliencia) tényező befolyásolhatja a lakóhelyi környezet hatását.

## **Irodalom**

Ferwagner, A., & Pék, G. (2021). Magyar Gerontológia, 13(40), 78-102.  
<https://doi.org/10.47225/mg/13/40/10810>

Papp-Zipernovszky, O., Kékesi, M. Z., & Jámbori, S. (2017). A Multidimenzionális észlelt társas támogatás kérdőív magyar nyelvű validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 18(3), 230-262.

Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., & Itzész, A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás= Hungarian version of the Rosenberg self-esteem scale (RSES-H): An alternative translation, structural invariance, and validity. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 259-275.

Martos, T., Sallay, V., Dészfalvi, J., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői= Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 289-303.

A szerzők:

**Bede Melinda**

MA hallgató

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pedagógiai és Pszichológiai Intézet – Szombathely

**Dr. Pachner Orsolya**

egyetemi adjunktus

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pedagógiai és Pszichológiai Intézet – Szombathely

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Úton a tudatos öregedés felé

## A tudatos öregedés folyamata, társadalmi, közösségi és egyéni feltételrendszere

**Török Bettina<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Demográfia és Szociológia Doktori Iskola

**Kulcsszavak:** tudatos öregedés, conscious ageing, preventív gerontológia, kollaboratív kutatás

A jóléti társadalmakat jellemző demográfiai idősödés az európai államok között hazánkat is érinti. A szociokulturális és tudományos fejlődés hatására megváltozott életkörülmények az emberi életkor jelentős kitolódását eredményezték és nőtt az egészségben eltöltött életevek száma, de Magyarország számottevő lemaradásban van az európai országok többségétől. A fejlett nemzetek egészségügyi és szociális kihívása az öregedő népesség megbetegedési arányának csökkentése. A legtöbb funkcionális akadályozottság és egyéb megbetegedés az idősebb korosztályra koncentrálódik, és az életkor minden egyes évével növekszik. A népesség átlagéletkora növekszik, az egymást követő születési kohorszok egyre nagyobb hányada éli meg a 65. életévét vagy azt meghaladó életkort, és az egymást követő születési kohorszok mérete önmagában is növelni fogja a probléma nagyságát (Fries, 1997).

A demográfiai idősödés az egészségügyi, szociális, gazdasági stb. kihívások mellett lehetőségeket is kínál, ha változtatva a problémaközpontú narratíván onnan közelítünk hol válnak az idősek erőforrássá, hogyan lesz ez a helyzet egyensúlyban? „Hazánkban is időszerűvé vált a társadalmi szemlélet formálása, a meglévő védelmi-szolgáltató rendszerek hozzáigazítása

a demográfiai és a családi struktúrákban bekövetkezett változásokhoz, valamint mindazon intézkedések elindítása is, amelyek hozzásegítik a társadalom tagjait, hogy már jóval az időskor előtti életszakaszukban *tudatosan tudjanak felkészülni a saját idősorukra.*” (81/2009. (X. 2.) OGY határozat az Idősügyi Nemzeti Stratégiáról). Az öregedéssel összefüggő mikro- és makroszintű következmények megelőzése központi kérdés, és a sikeres stratégiák előfeltétele annak ismerete, hogy mely megközelítések a legjobbak és hogyan lehet őket a legjobban megvalósítani.

Ilyen megközelítés lehet a *tudatos öregedés*, amelynek jelentős pozitív hatása lehet egyéni szinten az idősödési folyamatra, az időskori életkörülményekre, az egészségi állapotra és a szubjektív életminőségre, de közösségeink fenntarthatóságára, illetve társadalmi szinten az egészségügyi és szociális szektor leterheltségére is. A *tudatos öregedés (conscious ageing)* egy komplex, interdiszciplináris szemléletmód, amely integrálja az öregedéssel kapcsolatos megközelítéseket. Az idősödéssel foglalkozás során olyan komplexitással találjuk szembe magunkat, amely nem nélkülözheti a multidiszciplináris megközelítést. Szükséges a biológiai, pszichológiai, szociális, környezeti-ökológiai, pénzügyi-gazdasági, építészeti, etikai, spirituális stb. tényezők egyensúlyára törekvés. A preventív gerontológiai alapokon nyugvó doktori kutatás a holland Hekate Conscious Ageing Foundation definíciójában megjelölt hét alappillérre összpontosít, az egyéni felelősségvállalás mellett hangsúlyozva a közösségi szintű gondolkodást, felelősségvállalást is.

Annak ellenére, hogy az idősödés folyamatának felismerése, az ebből fakadó új társadalmi, közösségi és egyéni szerepvállalások elvi meghatározása több évtizede megtörtént, napjainkban sem rendelkezünk jól körvonalazódó társadalmi programokkal, közösségi cselekvési tervekkel vagy jól körvonalazódó, az egyéni élethelyzethez illeszthető életstratégiákkal. Jelenleg ez a terület a kutatások és a társadalmi hasznosulás szempontjából - az ellátások, szolgáltatások tekintetében - is elhanyagolt. Arra, hogy miként készüljünk fel aktív éveink során az idősödési folyamatra és az akár 30-40 évet felölelő időskorra, lényegében nincs semmilyen kidolgozott intervenciós program, az alapoktól kell felépíteni.

## **Irodalom**

Fries, J. F. (1997). Can preventive gerontology be on the way? *American Journal of Public Health*.1997:10. 1591-1593.

81/2009. (X. 2.) OGY határozat az Idősügyi Nemzeti Stratégiáról

A szerző:

**Török Bettina**

szociológus, szociálgerontológus, gyógypedagógus

Pécsi Tudományegyetem Demográfia és Szociológia Doktori Iskola, PhD hallgató

P-AGE Tudatos Öregedés Program, alapító

**MAGYAR GERONTOLÓGIA**  
**15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM**  
**2023. 15. évf. Konferencia Különszám**  
**On-line verzió: ISSN 2062-3690**  
**[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)**

**P-AGE Tudatos Öregedés Program**

**Török Bettina<sup>1,2</sup>, Knyihár Éva<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Demográfia és Szociológia Doktori Iskola

<sup>2</sup>P-AGE Tudatos Öregedés Program

**Kulcsszavak:** tudatos öregedés, conscious ageing, intergenerációs kapcsolatok, lakhatás, kollaboratív szakmai munka

A P-AGE Tudatos Öregedés Program egy nemzetközi stratégiai partnerségi együttműködés keretében alakult 2022-ben, alapítói Knyihár Éva és Török Bettina. A P-AGE Tudatos Öregedés Program víziója és hosszútávú célja helyi szintű Tudatos Öregedés Ökoszisztéma létrehozása, fenntartható, helyi tudatos öregedő közösségek fejlesztése mellett a hazai Tudatos Öregedés Hálózat építése, a tudatos öregedés szemlélet tudományos térbe emelése, szoros együttműködésben az európai/nemzetközi ökoszisztémával.

*A tudatos öregedés (conscious ageing)* egy komplex, interdiszciplináris szemléletmód, amely integrálja az öregedéssel kapcsolatos megközelítéseket. A P-AGE Tudatos Öregedés Programhoz kapcsolódó doktori kutatás, illetve a tudatos öregedés szemlélettel végzett terepmunka is a holland Hekate Conscious Ageing Foundation definíciójában megjelölt hét alappillérre összpontosít, hangsúlyozva az egyéni felelősségvállalás mellett a közösségi szintű gondolkodást, felelősségvállalást is.

A Program alapítói a gyakorlat oldaláról megfogalmazódó kérdésekre keresik a választ egy olyan partnerségben, amelyben összeadódik a hazai és nemzetközi gyakorló szakember praxis tudása, tapasztalata, és az elméleti ismereti háttérrel közvetítő kutató tudása. Ennek fontos eleme egyrészt az elméleti vonatkozásokat ismerő elméleti szakember élő terepkapcsolata, gyakorlat közelsége, és a gyakorló szakember elköteleződése, érdeklődése munkájának praxiselméleti vonatkozásai iránt. A kölcsönösség és az együtt gondolkodás, a közös nyelv kialakítása, és az innovatív útkeresés szintén elengedhetetlen eleme ennek a közös munkának.

A tudatos öregedés hét dimenziója közül a *generációk közötti kapcsolatok* állnak az Erasmus+ Program keretében megvalósuló P-AGE Közösségi intergenerációs és idősbarát platform nemzetközi projekt középpontjában. Hazai és nemzetközi viszonylatban is olyan komoly kihívásokra kell megoldást találnia társadalmainknak, mint a demográfiai, gondoskodási és lakhatási válság. A fennálló helyzetet nehezíti a beláthatatlan következményekkel járó klímaváltozás. Ezeknek a komplex kihívásoknak a megválaszolására szükségünk van minden generáció tudására, tapasztalatára, kreativitására, aminek viszont feltétele a generációk összefogása. A projekt során egy idősbarát fókuszú, a nemzetközi tapasztalatokra építő intergenerációs eszköztár és képzéstár kerül megalkotásra. Az eszköztár részét képezi egy közösségekben alkalmazható érzékenyítő-oktató társasjáték, amely motiválja a játék különböző életkorú résztvevőit a saját életük, közvetlen környezetük tudatos alakítására, az idősök elfogadására. A készülő eszköztár jól használható, hatékony és egyben élvezetes módszert kínál azon szakemberek és szervezetek számára, akik szeretnék a generációk közötti szakadékot csökkenteni és saját közösségeiket idősbaráttá alakítani.

Az idősödéssel, idős korrallal foglalkozás során olyan komplexitással találjuk szembe magunkat, amely nem nélkülözheti a multidiszciplináris megközelítést. Szükséges a biológiai, pszichológiai, szociális, környezeti-ökológiai, pénzügyi, építészeti, spirituális stb. tényezők egyensúlyára törekvés. A Program alapítóinak központi célja a különböző diszciplínák és szakterületek szakembereinek felkutatása és meghívása a P-AGE Tudatos Öregedés Interdiszciplináris Szakértői Csoportba. A szakértői csoport jelenleg 19 főből áll, tagjai a tudatos öregedés dimenziói mentén meghatározott területek helyi kulcs szakértői, képviselői, akik civil, önkormányzati, tudományos-akadémiai és üzleti szektorból egyaránt érkeztek és a projektnek köszönhetően részt vesznek a 10 alkalmas, közösségi fókuszú, saját élményre építő tudatos öregedés képzésen, amelyet a Hekate Conscious Ageing Foundation partnerszervezet munkatársai tartanak.

A tudatos öregedés definíciójában szereplő pillérek mentén haladva, az intergenerációs kapcsolat fókuszú munkával párhuzamosan a Program keretében elkezdődött a tudatos öregedés *lakhatás* pillérének feltérképezése és szakmai programkészítése. A P-AGE Közösségi Lakhatás Platform keretében kutadják a nemzetközi intergenerációs otthonmegosztás (homeshare) programok megvalósításának hátterét, sajátosságait egy hazai pilot program megvalósításának tükrében.

Városi szintű dokumentumokban, a Pécsi Idősügyi Konceptióban (2023-2032) és a Helyi Esélyegyenlőségi Programban (2023-2027) is megjelenik a P-AGE Tudatos Öregedés Program által a tudatos öregedés szemlélet. A Konceptiót készítő mindhárom idősügyi szakértő a P-AGE Tudatos Öregedés Interdiszciplináris Szakértői Csoport tagja, illetve egyikük alapítója, ennek köszönhetően a Konceptió javaslatai közé bekerült a tudatos öregedés szemlélet széleskörű terjesztése és a Homeshare Pécs pilot program elindítása. A Helyi Esélyegyenlőségi Program idősügyi részének elkészítéséhez a Konceptiót készítő szakértőket vonták be, így a konceptióban megfogalmazott javaslatok konkrét városi intézkedések formájában bekerültek a Helyi Esélyegyenlőségi Program Intézkedési Tervébe.

A szerzők:

**Knyihár Éva**

közösségfejlesztő

P-AGE Tudatos Öregedés Program, alapító

**Török Bettina**

szociológus, szociálgerontológus, gyógypedagógus

P-AGE Tudatos Öregedés Program, alapító

Pécsi Tudományegyetem Demográfia és Szociológia Doktori Iskola, PhD hallgató

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Társas támasz a nyugdíj előtt álló rendőrök körében

**Ambrusz Aliz<sup>1</sup>, Batizi Orsolya<sup>2</sup>, Borbély Zsuzsanna<sup>3</sup>, Malét-Szabó Erika<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola Pszichológia Doktori Program  
Sárospataki Református Teológiai Akadémia

<sup>2</sup> Debreceni Egyetem

<sup>3</sup>Nemzeti Közszerológati Egyetem Rendészettudományi Doktori Iskola

<sup>4</sup>Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola Pszichológia Doktori Program  
Nemzeti Közszerológati Egyetem Rendészettudományi Doktori Iskola

**Kulcsszavak:** rendvédelem, áthajlás korúak, egészségfejlesztés, társas támasz

Az utóbbi évtizedekben a rendvédelemben dolgozók átlagéletkora folyamatosan nő. Az idősödő rendőrök hosszabb munkaképességének megőrzése, a jó egészségi állapotuk egyéni, rendvédelmi és társadalmi érdek.

A Rendőrség kiemelt figyelmet fordít az Élet-Erő-Egészség Program keretében egészségfejlesztésre. A különböző szervezeti szinteken zajló változások igyekeznek meghonosítani egy támogató munkahelyi kultúrát, biztosítva az alapvető cél és feladatrendszer teljesítését. Az egyéni szinteken történő intervenciók a prevenciós területeket támogatják (Tánczos és mtsai, 2021; Ambrusz, Petlyánszki, és Malét-Szabó, 2022). Az áthajlás korúak számára több területen biztosít a program lehetőséget az egészség megőrzésére, az aktív idősödés kultúrájának kiépítésére. (Ambrusz, és Malét-Szabó, 2022).

A sikeres munkahelyi öregedés 5 faktorát nevezte meg Robson (2006). Ezen öt faktor: alkalmazkodás és egészség, pozitív kapcsolatok, szakmai fejlődés, személyes biztonság, egyéni célok fenntartása.

Jelen előadásunkban a társas támasz kerül a középpontba, feltérképezve a rendvédelemben dolgozó 50 év fölöttiek társas támogatottságát mind a munkahelyen, mind a civil életben. A társas támasz a munkahelyi hatékonyság növelésén túl fontos az egészség megőrzésében (Ocsosvzky és mtsai, 2020), így kiemelt figyelmet érdemel.

### ***Kutatás***

Kutatásunk 2020-ba kezdődött és 2022-ben zárult. Alapvető célként tűztük ki, hogy a felmérjük a Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Rendőr-főkapitányság hivatásos tagjainak az egészségtudatosságát, egészségmagatartását.

A 2020-22 vizsgálati terminusban a kitöltési hajlandóság magas volt, így 1726 kérdőív részben, vagy teljes egészében felhasználható az adatok elemzésére. Az 50 év fölöttiek a minta kb. 10%-ában, 176 fővel vannak jelen. A társas támasz a rendvédelemben nem pusztán a munkahelyi kapcsolatokat jelenti.

Kérdésként fogalmazzuk meg, hogy a bajtársiasság a civil lakosság számadataihoz képest hogyan jelenik meg ebben a populációban.

A rendvédelemben dolgozók fokozott fizikai és mentális terhelésnek vannak kitéve. A munkaköri feladatok elvégzésével járó stressz magas és igen eltérő a civil lakossághoz képest. (Szabó, 2008; Borbély, 2021) Az idősebb korosztály egészségmagatartási szokásainak a tendenciája alapvetően jó (Ambrusz, Borbély, és Malét-Szabó 2021), mely a jó életminőség hosszútávú megőrzésének alapja. A társas támasz a munkahelyi stressz megelőzésében és kezelésében is nagy szerepet vállal. Az idősebbek számára mind a munkahelyből, mind a magánéletből fakadó stressz, mind pedig a közelgő nyugdíj okozta stressz kezelésében igen fontos tényező. Így az áthajlás korúak egészségmutatóinak szempontjából is nagyon fontos tényező.

### **Irodalom**

Ambrusz A., Petlyánszki G., & Malét-Szabó E. (2022). Egészségfejlesztés és egészségvédelem a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Rendőr-főkapitányság állományában. *Belügyi Szemle*, 70(7), pp. 1507-1527. DOI:10.38146/BSZ.2022.7.9

Ambrusz, A., & Malét-Szabó, E. (2022). Az áthajlás korúak egészségmegőrzési lehetőségei a Rendvédelemben. *Magyar Gerontológia*, 14 (Különszám), pp. 58–60.

Ambrusz A., Borbély Zs., & Malét-Szabó E. (2021). Idősödő rendvédelem Magyar gerontológia 13.Évfolyam Konferenciakülönszám pp. 55-56.

Borbély, Zs. (2021). Specifikus stresszorok a rendvédelmi szervezeti kultúrában. *Honvédségi Szemle – Hungarian Defence Review*, 149(3), pp. 92–107.  
<https://doi.org/10.35926/HSZ.2021.3.8>

Ocsovszky, Zs, Rafael, B, Martos, T, Csabai, M, Bagyura, Zs, Sallay, V., & Merkely B.(2020). A társas támogatás és az egészséges életmód összefüggései, *Orv Hetil.* 2020; 161(4). pp. 129–138.DOI: 10.1556/650.2020.31625

Robson, S. M., Hansson, R. O., & Booth, M. (2006). Successful Aging: Criteria for Aging Well in the Workplace. *Journal of Career Development*.33(2), pp. 156-177

Szabó, E., & Rigó, B. (2008). A munkahelyi stresszmegterhelés sajátosságai a rendőrség hivatásos állományának körében. *Alkalmazott Pszichológia*, (1-2), pp. 15–29.

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. DOI:10.38146/BSZ.SPEC.2021.3.2

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Funkcionális fizikai fittség és pszichológiai jóllét idős korban

Tóth Eliza Eszter<sup>1</sup>, Aleksandar Vujic<sup>1</sup>, Ihász Ferenc<sup>2</sup>,  
Roberto Ruiz-Barquin<sup>3</sup>, Szabó Attila<sup>4</sup>

<sup>1</sup> ELTE Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

<sup>2</sup> ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely

<sup>3</sup> Universidad Autónoma de Madrid, Madrid

<sup>4</sup> ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

**Kulcsszavak:** fizikai fittség, fizikai aktivitás, mozgásprogram, mentális jóllét

#### *Bevezetés*

Az idősök helyzete mind európai, mind magyar viszonylatban sarkalatos kérdéseket vet fel. A várható élettartam növekedése kollektíven hat az egészségügyi, szociális, demográfiai és gazdasági változásokra. A fizikai fittségnek számos kedvező hatása van a mentális egészségre idősebb felnőtteknél is. Célunk volt megvizsgálni a 60 év feletti nők és férfiak egyes pszichológiai és fitsségi mutatóit egy 16 hetes élményorientált intervenció három különböző időpontjában.

#### *Anyag és módszerek*

Keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk két idősotthonban, 60 év feletti önkéntes résztvevőkkel (N=38; *átlagéletkor*= 80,15 év;  $\pm$  *SD* = 7,21 év). Vizsgáltuk egyes pszichológiai mutatók (reziliencia (CD-RISC), mentális jóllét (MWB), észlelt stressz (PSS), étellel való elégedettség

(SWL), és szubjektív boldogság (SHS)), valamint fittségi mutatók (FullertonFuncionalFitness Test (FFFT): alsó végtag ereje (FFFT1), felső végtag ereje (FFFT2), felső végtag hajlékonysága (FFFT3), alsó végtag hajlékonysága (FFFT4), komplex koordináció (FFFT5) és állóképesség (FFFT6)) kapcsolatát.

Az intervenciós csoport (n=24) 16 héten keresztül, heti 3-szor, 60 perces élményorientált, fizikai fittség fejlesztését célzó mozgásprogramban részesült.

A keresztmetszeti vizsgálatot megismételtük a 8. héten, valamint a 16 hetet követően mind az intervenciós, mind a kontroll csoportban (n=14).

Az adatokat rögzítettük, SPSS programban ismételt mérések, kevert modelles varianciaanalízissel elemeztük.

### ***Eredmények***

Az előmérésnél a csoportok között nem találtuk különbséget sem a fizikai fittségi, sem a pszichológiai mutatókban.

A 16 hetes mozgásprogramot követően az intervenciós csoportban jelentős pozitív változás volt a reziliencia ( $CD-RISC_1 = 26,8 \pm 5,3$ ;  $CD-RISC_3 = 30,8 \pm 3,9$ ;  $p < 0,01$ ), a mentális jóllét ( $MWB_1 = 7,8 \pm 3$ ;  $MWB_3 = 12,9 \pm 1,1$ ;  $p < 0,01$ ), és a szubjektív boldogság ( $SHS_1 = 17,5 \pm 4,4$ ;  $SHS_3 = 19,4 \pm 3,4$ ;  $p < 0,01$ ) tekintetében. Az észlelt stressz csökkent ( $PSS_1 = 5,9 \pm 3,1$ ;  $PSS_3 = 3,8 \pm 1,7$ ;  $p < 0,01$ ), míg az étellel való elégedettségben nem tapasztaltunk változást ( $SWL_1 = 22,6 \pm 6,4$ ;  $SWL_3 = 22,6 \pm 5,8$ ). A fittségi mutatók közül a legnagyobb arányú változás az alsó test hajlékonyságában ( $FFFT4_A = -3,1 \pm 3,8$  cm;  $FFFT4_C = -1,1 \pm 3,3$  cm) mutatkozott. A komplex koordináció ( $FFFT5_A = 12,1 \pm 3,9$  sec;  $FFFT5_C = 9,3 \pm 2,7$  sec;  $p < 0,01$ ) és a felsőtest hajlékonysága ( $FFFT3_A = -16,2 \pm 8,3$  cm;  $FFFT3_C = -12,5 \pm 7,4$  cm;  $p < 0,01$ ) is szignifikánsan javult. A felső végtag ereje ( $FFFT2_A = 16,9 \pm 3,5$  db;  $FFFT2_C = 19,8 \pm 3,5$  db;  $p < 0,01$ ) és az alsó végtag ereje ( $FFFT1_A = 13,1 \pm 4,7$  db;  $FFFT1_C = 15,2 \pm 4,5$  db) hasonló arányban növekedett.

A kontroll csoportban nem észleltünk változást az egyes pszichológiai és fittségi mutatókban az elő-és utómérés alkalmával.

### ***Következtetések***

Eredményeink alátámasztják, hogy az időskori fizikai aktivitásnak pozitív mentális és fizikai hatása van. Azon túlmenően, hogy az objektív fittségi állapot- függetlenül az életkortól- javítható, hatással van többek között a mentális jóllétre, pszichológiai ellenálló képességre és a szubjektív boldogságra. A közösségi aktivitásban való részvétel lehetőséget teremt arra, hogy a résztvevők újra felfedezzék képességeiket, és ezáltal felismerhetik, hogy az öregedéssel járó

testi-és szellemi változásokra van ráhatásuk. Ezért fontos, hogy a lakosság életminőségére és annak dimenzióira összpontosítsunk, hiszen a „optimális öregedés” („successful aging”) célja, hogy a megfelelő fizikai és szellemi képességek birtokában biztosítani tudjuk az életelégedettséget időskorban is. Ezáltal a kor előrehaladásához köthető kihívásokhoz az egyén eredményesen alkalmazkodik, képessé válik a veszteségek kompenzálására és a készségek optimális használatára.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám


On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Sikeres idősödés és boldogság időskorban

Ferwagner Anna<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola

 ORCID ID: 0000-0002-4947-4747

**Kulcsszavak:** időskor, sikeres idősödés, idősödéssel kapcsolatos attitűdök, boldogság

Az idősödés, az időskori veszteségek sorozataként is megélhető (*időskor veszteség modellje*) vagy akár ezen túlmutatva, magában hordozhatja az új erőforrások kialakításának képességét, a rugalmasságot, a pozitív életszemléletet és a fejlődés lehetőségét is (*sikeres idősödés*). A *pozitív idősödés* a pozitív mentális egészséget, mint virágzást írja le a hervadtsággal szemben, s ennek komponensei többek között az étellel való elégedettség, optimizmus, pozitív érzelmek túlsúlya, értelemkeresés, személyes növekedés, kompetencia, életcélok, társas elfogadás, pozitív kapcsolat másokkal vagy a boldogság (Baltes, Smith és Staudinger, 2000; Jászberényi, 2020; Oláh, 2019). A boldogság magában foglalja egyrészt a *hedonisztikus boldogságot*, amely a pozitív érzelmek magas és a negatív érzelmek alacsony szintjére vonatkozik, másrészt az *eudaimonikus boldogságot*, amely az önismeret mélyülésére, az élet értelmességének és célszerűségének felismerésére (*értelemkereső boldogság*) és a tevékenységekbe való intenzív bevonódásra (*áramlatkereső boldogság*) vonatkozik. Mindhárom boldogság orientáció magas szintje jelenti boldogság szempontjából „*teljes életet*”, míg mindhárom boldogság orientáció alacsony szintje a boldogság szempontjából „*üres életet*” (Szondy és Martos, 2014).

## ***Kutatás***

Az idősödés megélésével kapcsolatban egy kutatás részeredményei kerülnek bemutatásra. A kutatás (N=85; 65 év feletti; idősotthonokban élők és önálló, független életvitelt folytatók) célja többek között az idős emberek idősödéshez való viszonyának, illetve a boldogságnak a kvalitatív vizsgálata volt félig strukturált interjúk mentén, valamint a kvantitatív vizsgálata a Boldogság Orientáció Skála (magyar nyelvű validálása: Szondy és Martos, 2014) és az Idősödéssel Kapcsolatos Attitűdök Kérdőív (magyar nyelvű validálása: Tróznai és Kullmann, 2007) mentén.

## ***Eredmények***

A megkérdezettek szerint a sikeres idősödéshez leginkább a testi és mentális jóllét, a jó egészségi állapot, a szellemi frissesség, illetve a pozitív életszemlélet, az élethez való optimista hozzáállás, továbbá az aktivitás (önállóság) megőrzése és tevékeny életmód szükséges. Sokan említették ezen kívül a társas támasz (mások segítése és a mások általi segítségnyújtás), a család (házastárs, unokák megléte, szeretetteljes családi légkör), a korábbi pozitívan megélt életút, az előre tervezés, a célok megléte és az azokhoz kapcsolódó sikerélmény, továbbá az anyagi biztonság fontosságát. A válaszadók kisebb hányada szerint a sikeres idősödéshez az idősödés tényének elfogadása, a baráti és egyéb társas kapcsolatok megléte a fontos, míg mások szerint a sikeres idősödést olyan tényezők határozzák meg, amelyekre nincs ráhatásunk (pl. genetika, szerencse, sors).

A megkérdezettek szerint leginkább a család (gyermek, unokák, dédunokák) megléte és a velük töltött idő, a jó családi kapcsolatok, valamint az aktivitás, a különféle szabadidős tevékenységek végzése, illetve egyéb pozitív emberi kapcsolatok (pl. baráti kapcsolatok, társasági összejövetelek) a legörömtelibb élmények időskorukban. A válaszadók kisebb része számos egyéb boldogságforrást is említett még. Ilyen volt például az egészség megléte, a jó fizikai és szellemi közérzet, a létezés megbecsülése (még életben van, magas kort megélt), a saját sikerélmény (még képesek valamit megcsinálni), mások (pl. gyermekei, unokái, tanítványai) sikerei, a pozitív érzelmek megléte, a jóllét, az életvitel, a békés légkör, amelyben élhet, továbbá a társadalmi elkötelezettség (önkéntesség, mások segítése). Néhányuk számára az imádság, a munka, az élethez való megküzdés, új emberek és helyszínek megismerése ad örömet, míg mások azt jelezték, hogy jelenlegi életükben nincsenek örömteli élményeik (pl. amióta megözvegyültek, elvesztették a társukat vagy kilátástalannak látják a helyzetüket).

A kérdőíves felmérés alapján idős korban inkább okoznak örömet az értelemmel teli, illetve az áramlatélményt kiváltó tevékenységek, mint az élevezetek, élmények, önmagukban a pozitív érzések keresése. A boldogságorientációkat vizsgáló kérdőív magyar nyelvű validálásakor szintén azt találták, hogy a hedonisztikus boldogság 46 év felett jelentősen csökken (Szondy és Martos, 2014). Az áramlatkereső és az értelemkereső boldogság ugyanakkor magasabb volt, mint a kérdőív magyar nyelvű validálásakor, fiatalabb átlagéletkorú minta esetében mért átlagértékek. Ez összhangban van Blachflower (2021) vizsgálatával, amely szerint a boldogság a kor előrehaladtával egy U-alakú görbe mentén írható le, ahol kb. 40-50 éves kor környékén van a legkevésbé boldog időszak, majd ezt követően az idősebb életszakaszban ismét nő a boldogság.

Kutatásunkban azt is megvizsgáltuk, hogy milyen kapcsolat van a boldogság és az idősödés megélése között. A boldogság szempontjából „teljes élet”, tehát mindhárom boldogság orientáció magas szintje egyszerre hordozza magában az idősödés veszteségként való megélésének alacsony szintjét és az idősödés fejlődésként való megélésének magas szintjét. A boldogság szempontjából „teljes élet”-et élők az idősödésüket inkább élük meg fejlődésként, növekedésként és ezzel együtt kevésbé élük meg veszteségként. Összességében a boldogság vizsgálata során a kvalitatív és a kvantitatív vizsgálatok jól kiegészítették egymást.

A Kutatás további eredményeiről publikációk olvashatók a Magyar Gerontológia folyóirat 2022-es számaiban (Ferwagner, 2022/a, 2022/b).

## **Irodalom**

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

Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of population economics*, 34, 575–624.

Ferwagner, A. (2022/a). Tevékeny idős kor, aktív és sikeres idősödés. *Magyar Gerontológia*, 14(41), 73-96. <https://doi.org/10.47225/mg/14/41/12758>

Ferwagner, A. (2022/b). Tevékeny idős kor, aktív idősödés. *Magyar Gerontológia*, 14(Kulonszam), 75-79. <https://doi.org/10.47225/mg/14/Kulonszam/12178>

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.

Szondy M., Martos T. (2014). A Boldogság három arca: a Boldogság Orientáció Skála magyar változatának validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15 (2014) 3, 229-243.

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

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Értelmes élet időskorban

Ferwagner Anna<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola

 ORCID ID: 0000-0002-4947-4747

**Kulcsszavak:** időskor, idősődéssel kapcsolatos attitűdök, élet értelme

Viktor Frankl (1995) szerint az élet értelme maga az élet, de nem pusztán a létezés, hanem hogy az ember megvalósítsa önmagát, a saját életének a maga egyediségében és egyszerűségében értelmet kölcsönözzön. Az ember háromféle módon tud értelmet találni és megélni életében. Egyrészt az *alkotó értékek* által, ami valaminek az aktív létrehozását jelenti, amely lehet például egy hivatás gyakorlása, vagy művészi alkotás létrehozása. Másrészt az *élményértékek* által, amelyek inkább befogadásra, átélésre, szeretetre vonatkoznak, ilyen például a természet csodálata vagy egy műalkotás esztétikai értékének élvezete. Harmadrészt pedig a *beállítódási értékek* által, amelyek azt fejezik ki, hogy milyen az ember beállítódása létének korlátozásaival szemben, milyen a hozzáállása a megmásíthatatlan dolgokhoz, mint például a szenvedés, a halál méltósággal viselése (Frankl, 1996; 2002; 2015; Konkoly Thege, 2007).

Kvalitatív kutatások (Mersdorf és mtsai, 2013; O'Connor és Chamberlain, 1996) során a fenti értékeken túl számos olyan tényezőt sikerült még azonosítani, amelyek szintén értelmet adnak az életben: *tartalmas emberi kapcsolatok* (család, gyermeknevelés, pozitív emberi kapcsolatok), *személyes fejlődés* (boldogság, jóllét, az élet megbecsülése, fejlődés, tapasztalás, küzdelem, jó megoldások keresése), *társadalmi elkötelezettség* (szociális segítségi szándék, a

világ jobbá tétele, maradandót alkotni, nem ártani, tisztesség és becsület a közösség érdekében és a folytonosság biztosítása). Ezeken felül még olyan egyéb értelemforrásokat is azonosítottak, mint például az egészség, anyagi jóllét, munka, transzcendencia és hit, eszmék követése, természettel való kapcsolat, kreativitás.

### ***Kutatás***

Az élet értelmességével kapcsolatban egy kutatás részeredményei kerülnek bemutatásra. A kutatás (N=85; 65 év feletti; idősotthonokban élők és önálló, független életvitelt folytatók) célja többek között idős korban az élet értelmességének kvalitatív vizsgálata volt félig strukturált interjúk mentén, valamint kvantitatív vizsgálata az Élet Értelme Kérdőív (magyar nyelvű validálása: Martos és Konkoly Thege, 2012) és az Idősödéssel Kapcsolatos Attitűdök Kérdőív (magyar nyelvű validálása: Tróznai és Kullmann, 2007) mentén.

### ***Eredmények***

A megkérdezettek inkább az értelem megélésével kapcsolatos dolgokat említettek. A válaszok között megtalálhatók voltak Frankl értelem megélésére vonatkozó érték kategóriái, az *alkotói értékek* (pl. festés, munka, könyvírás, alkotó gondolatok), az *élményértékek* (pl. a természet csodálata, a létezés élménye) és a *beállítódási értékek* (pl. megküzdeni egy betegséggel), ugyanakkor a válaszok ennél sokkal szélesebb spektrumot öleltek fel.

A megkérdezettek válaszai a Mersdorf és mtsai (2013) által használt érték kategóriák mentén kerültek további elemzésre.

A *tartalmas emberi kapcsolatok* terén legtöbbször a család, a gyermekek, az unokák, a dédunokák meglétét és a velük töltött idő szerepét, az összetartó családot említették, míg ennél kevesebben említették a további pozitív emberi kapcsolatokat (pl. barátok, társasági élet), valamint a pozitív érzelmeket (pl. optimizmus, megbocsátás, szeretet, elfogadás, bizalom).

A *személyes fejlődés* terén legtöbbször azt jelezték, hogy az érdeklődés; fejlődés; tapasztalás; tanulás, az új dolgok és új emberek megismerése; a gondolkodás ad értelmet az életüknek idős korban, továbbá az élet maga, a létezés megbecsülése, az hogy az életére, mint kerek egész életre tud tekinteni; tud gyönyörködni a természet szépségeiben. A válaszadók kisebb hányada említette a jóllétet (pl. minőségi életet tud élni idős korában), illetve a küzdelmet (pl. egy betegséggel való megküzdés), a jó megoldások keresését (pl. azt a szemléletet, hogy a problémák egyben lehetőségek is).

A *társadalmi elkötelezettség* terén legtöbbször azt jelezték, hogy a szociális segítségi szándék ad értelmet életüknek (pl. segíteni az idősotthonban élőket, törődni a rosszabb állapotban lévőkkel,

segíteni valamilyen társadalmi csoportot, hajléktalanokat, autistákat). A válaszadók kisebb hányada jelölte meg élete értelmének a tisztességet és becsületet a közösség érdekében (pl. hasznos tagja az otthon kulturális életének, egyháznál betöltött pozíció), illetve ilyen értelemforrásként jelölték meg a folytonosság biztosítását (pl. azt, hogy a tapasztalatait, a tudását még át tudja adni a fiatalabb kollégáknak).

Az *egészség és aktivitás* terén legtöbbször azt említették, hogy az általuk végzett különféle tevékenységek adnak értelmet életüknek időskorban (pl. mozgás, torna, utazás, séta, kertészkedés, alkotó tevékenységek, az hogy mindig le tudják foglalni magukat valamivel). A válaszadók kisebb hányada említette értelemforrásként az egészsége meglétét (pl. még sokmindenre képes, mindent meg tud csinálni, amit időskorban lehet, illetve elfogadható a testi és lelki egészségi állapota).

Mindezekon kívül a válaszadók *egyéb értelemforrásokat* is megjelöltek (pl. aktív munkavégzés, anyagi jóllét, biztos anyagi háttér). Néhányan azt jelezték, hogy mindig van olyan, ami értelmessé tudja tenni a mindennapokat, míg mások nem tudtak konkrét értelemforrást megnevezni, vagy azt jelezték, hogy semmit sem tartanak értelmesnek jelenlegi életükben.

A kérdőíves felmérés alapján az látszik, hogy inkább élük meg fejlődésként az idősödésüket azok, akiket az értelemkeresés magasabb szintje jellemez, illetve inkább élük meg az idősödésüket fejlődésként és ezzel együtt kevésbé veszteséggént azok, akiket az értelemmegélés magasabb szintje jellemez. Amennyiben az értelem keresésének és megélésének együttes mértékét vesszük figyelembe, az látszik, hogy inkább veszteséggént és kevésbé növekedésként élük meg az idősödésüket azok, akiket egyaránt alacsony mértékű értelemkeresés és megélés jellemez, míg inkább növekedésként és kevésbé veszteséggént élük meg az idősödésüket azok, akiket magas értelemmegélés és alacsony mértékű értelemkeresés jellemez.

Az értelem keresésének kettős természete is megmutatkozott, hiszen a keresés magas szintje önállóan, illetve a keresés alacsony szintje magas értelemmegéléssel együtt egyaránt vezethet az idősödés pozitív, növekedésként történő megéléséhez. Ennek az lehet az oka, hogy az értelem keresése egyfajta hiányérzetet fejez ki. Egyrészt amennyiben nem sikerül életünk értelmét beteljesíteni, az értelmetlenség érzése, lelki feszültség, bizonytalanság jelentkezik, másrészt kedvező esetben ez a hiányérzet a fejlődés lehetőségét, nyitottságot, a kapcsolatok iránti elkötelezettség keresését hordozza magában (Frankl, 1996).

Összességében elmondható, hogy az élet értelmének vizsgálatakor a kvalitatív és a kvantitatív vizsgálatok jól kiegészítik egymást.

A Kutatás további eredményeiről publikációk olvashatók a Magyar Gerontológia folyóirat 2022-es számaiban (Ferwagner, 2022/a, 2022/b).

## Irodalom

Ferwagner, A. (2022/a). Tevékeny idősor, aktív és sikeres idősödés. *Magyar Gerontológia*, 14(41), 73-96. <https://doi.org/10.47225/mg/14/41/12758>

Ferwagner, A. (2022/b). Tevékeny idősor, aktív idősödés. *Magyar Gerontológia*, 14(Kulonszam), 75-79. <https://doi.org/10.47225/mg/14/Kulonszam/12178>

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

Frankl, V. E. (2002). *A tudattalan Isten. Pszichoterápia és vallás*. EuroAdvice Kiadó, Budapest.

Frankl, V. E. (2015). *Orvosi lelkigondozás. A logoterápia és egzisztenciaanalízis alapjai*. Jel Kiadó, Budapest.

Konkoly Thege B. (2007). Frankl logoterápia és egzisztenciaanalízise az egészségpszichológia kontextusában. *Pszichológia*, 27(3). 261–274.

Martos T., Konkoly Thege B. (2012). Aki keres és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2012, 67. 1. 125-149.

Mersdorf A., Vargay A., Horváth Zs., Bányai É. (2013). „Mit gondol, van-e az életének célja és értelme? Ha igen, mi?” Emlődaganatos betegek és egészséges kontrollszemélyek interjúkérdésekre adott válaszainak összehasonlítása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 14 (4), 345-380.

O'Connor K., Chamberlain K. (1996): Dimension of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*, 87 (3), 461-477.

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

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Anémia idős korban

Gadó Klára<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Klinikai Tanszék,  
Budapest

 ORCID ID: 0000-0002-4209-8590

**Kulcsszavak:** anémia, vérszegénység, idős kor, vashiány

A 65 év feletti korcsoportot tekintve a vérszegénység előfordulása lényegesen meghaladja a fiatalabb korosztály esetében tapasztalható gyakoriságot (Gaskell et al., 2008). Tekintettel arra, hogy a várható élettartam növekszik, arra kell számítanunk, hogy egyre több idős vérszegény beteggel találkozunk. Időskorban gyakori a multimorbiditás - több krónikus betegség egyidejű jelenléte - a szívelégtelenség, koszorúsér betegség, valamint a geriátriai szindrómák előfordulása: frailty (esendőség) szindróma, demencia, elesés, immobilitás, hogy csak néhányat említsünk (Carlson et al., 2015). Ennek két szempontból is jelentősége van: az anémia súlyosbíthatja ezeknek a betegségeknek/szindrómáknak a tüneteit, ronthatja a beteg állapotát (Gadó et al., 2022). Az anémia a kardiovaszkuláris megbetegedések, a demencia, az alvászavar, a depresszió szempontjából fontos kockázati tényezőnek tekinthető, jelentős mértékben rontja az életminőséget, fokozza az elesés és az immobilitás kialakulásának kockázatát (Alvarez-Payares et al., 2021). Másfelől, a vérszegénység megállapítását nehezítheti, hogy a klinikai kép előterében a társbetegség által okozott tünetek állnak, így az anémia sokáig rejtve maradhat. Amennyiben nem derül időben fény a vérszegénységre, az anémiát okozó betegség kezelése is elmarad; ez adott esetben azt jelentheti, hogy egy

korábban még a gyógyulás esélyével rendelkező rosszindulatú daganat már csak inkurábilis stádiumban kerül felfedezésre.

Ezért fontos, hogy idős embereknél rendszeresen, szűrő jelleggel végezzünk vérkép vizsgálatot, és amennyiben vérszegénység igazolódik, megpróbáljuk kideríteni az okát. Noha a vérszegénység megszüntetése önmagában is fontos, hiszen az idős ember csökkent kompenzációs képessége folytán rosszabbul viseli el az anémia által előidézett hipoxiát, alapvetően tünetként kell tekintenünk a vérszegénységre, és keresnünk kell a kiváltó okot.

A leggyakoribb okok között találjuk a vérzés, táplálkozási elégtelenség következtében kialakuló, krónikus gyulladáshoz, krónikus veseelégtelenséghez társuló, valamint a klonális vérképzési zavar által előidézett anémiákat (Katsumi et. al., 2021).

Leggyakoribb a vashiányos anémia, mely vérzés, elégtelen táplálkozás, vagy nem megfelelő felszívódás következtében alakul ki. Idős korban az alacsony ferritin szint diagnosztikus értékére kevésbé támaszkodhatunk vashiány esetén, mivel a ferritin vérszintje az életkor előrehaladtával nő, továbbá gyulladás és tumor esetén is emelkedett lehet (Joosten, 2018). Idős betegeknél különösen lényeges, hogy ne elégedjünk meg azzal, hogy kiderítettük, a vashiányos anémiát gastrointestinalis vérzés okozta. Meg kell találnunk a vérzésforrást, és lehetőség szerint megszüntetni azt. Gondolnunk kell a gyakori NSAID szedés fekélyt provokáló hatására, és a szintén gyakori colorectalis daganatok jelenlétére.

A B12 hiány makrociter anémiát okoz. A vészes vérszegénység rákelőző állapotnak tekinthető, ezért az időszakos gastroscopos szűrésről nem szabad megfeledkeznünk. Fontos, időseket különösen érintő tényező, hogy kognitív diszfunkció is kialakulhat B12 hiány esetén, ami tévesen demenciaként értelmezhető. Az ugyancsak jellemző perifériás neuropátia szintén gyakori jelenség idős korban, sokszor a régóta fennálló cukorbetegség szövődményének tulajdonítjuk. Gondolnunk kell a tartós metformin terápia mellett kialakuló B12 hiányra is.

Az öregedés kapcsán a szervezetben alacsony szintű krónikus gyulladás alakul ki, elsősorban a hosszantartó antigén stimulus és a szabad gyökök hatására. Ezt hívjuk „inflammaging”-nek. Ezen a mechanizmuson alapul a krónikus vesebetegségben észlelhető anémia, de ide sorolható a szívelégtelenség, krónikus tüdőbetegségek, elhízás, és az atherosclerosis esetén kialakuló vérszegénység is. A gyulladáshoz társuló anémia terápiajában az alapbetegség kezelése az elsődleges cél.

Több olyan klonális csontvelőbetegség ismert, melyek előfordulása a 65 év feletti korcsoportban a leggyakoribb. Ezek közé tartozik a myelodysplasiás szindróma, a myeloma multiplex, a krónikus limfocitás leukémia, és az akut myeloid leukémia. Az akut myeloid leukémia idős korban rossz prognózisú kórkép, elsősorban azért, mert a betegek általános állapota, társbetegségei nem teszik lehetővé hatékony kezelés alkalmazását.

Az esetek mintegy harmadában az ok felderítetlen marad, ilyenkor a hosszmetzeti kép során általában MDS (Myelodysplastic Syndrome), vashiány, vagy gyulladás kerül felismerésre.

Ami a terápiát illeti, hiányállapot esetén annak megszüntetésre irányul (vas, B12, folsav adása). Eritropoetin adása indokolt lehet MDS, vagy krónikus vesebetegség esetében. Vörösvérsejt transzfúzió szükségességéről a beteg tünetei, panaszai, alapvetően a klinikai kép alapján döntünk. Lehetőség szerint választott vérkészítményt alkalmazunk a szenzibilizáció megelőzése és a további transzfúziók biztonságos alkalmazása céljából. A vérszegénység kezelése, megszüntetése a beteg életkilátásait, életminőségét jelentős mértékben javítja, ezt idős beteg gyógyítása kapcsán mindig szem előtt kell tartanunk (Gadó et al., 2022).

## Irodalom

Gaskell H, Derry S, Andrew Moore R, McQuay HJ (2008). Prevalence of anaemia in older persons: systematic review. *BMC Geriatr* 2008; 8:1. 10.1186/1471-2318-8-1.

Carlson C, Merel SE, Yukawa M. (2015). Geriatric syndromes and geriatric assessment for the generalist. *Med Clin North Am* 2015; Mar;99(2) pp. 263-79. doi: 10.1016/j.mcna.2014.11.003. Epub 2015 Jan 10. PMID: 25700583.

Gadó K, Khodier M, Virág A, Domján G, Dörnyei G. (2022). Anemia of geriatric patients. *Physiol Int* 2022; Jun 7;109(2) pp.119-134. doi: 10.1556/2060.2022.00218. PMID: 35895570.

Alvarez-Payares JC, Rivera-Arismendy S, Ruiz-Bravo P, Sánchez-Salazar SM, Manzur RA, Ramirez-Urrea SI, et al. (2021). Unexplained Anemia in the Elderly. *Cureus* 2021; Nov 28;13(11):e19971. doi: 10.7759/cureus.19971. PMID: 34984131; PMCID: PMC8714032.

Katsumi A, Abe A, Tamura S, Matsushita T. (2021). Anemia in older adults as a geriatric syndrome: A review. *Geriatr Gerontol Int* 2021; Jul;21(7) pp. 549-554. doi: 10.1111/ggi.14183. Epub 2021 Jun 3. PMID: 34085375.

Joosten E. Iron (2018). deficiency anemia in older adults: a review. *Geriatr Gerontol Int* 2018. 18. pp. 373–379. <https://doi.org/10.1111/ggi.13194>.

A szerző:

**Dr. Gadó Klára**

Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, igazgató

Egészségtudományi Kar, általános dékánhelyettes

E-mail cím: [gado.klara@semmelweis.hu](mailto:gado.klara@semmelweis.hu)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Idős betegek alvadásgátló kezelése

Besenyei Attila<sup>1</sup>, Gadó Klára<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Budapest

**Kulcsszavak:** antikoaguláció, idősek, krónikus betegségek, mellékhatás, egyénre szabott terápia

Az antikoaguláns terápia kulcsszerepet játszik számos, idős korban gyakran előforduló krónikus betegség, egészségügyi állapot kezelésében, mint például a pitvarfibrilláció, a vénás thromboembolia vagy a szívbillentyűk protézise. Idős populációban történő alkalmazása azonban egyedülálló kihívásokat jelent az életkorral összefüggő fiziológiai változások, a társbetegségek és a káros következmények fokozott kockázata miatt. Az időskorúak véralvadásgátló kezelésének összetettségét, bonyolultságát a trombotikus események megelőzése és a vérzéses szövődmények kockázata közötti kényes egyensúly megtalálása jelenti.

Az idősek hajlamosabbak mind a thromboticus, mind a hemorrhagiás eseményekre, így az antikoaguláns kezelés megkezdésére vagy folytatására vonatkozó döntés gyakran klinikai kihívást jelent. Segítséget jelentenek az antikoaguláns terápia kockázatainak felméréseben a jól kidolgozott pontrendszerek (például: Wells, CHA2DS2-VASc, HAS-BLED score), azonban a

véralvadásgátló kezelés hatóanyagának, dózisének kiválasztása újabb klinikai döntéshelyezethez vezet. Támponatot jelenthetnek a klinikusnak az elérhető nemzeti és nemzetközi útmutatók, azonban hazánkban gyakran kezelt idős, multimorbid betegek esetén számos társbetegségre, kóros állapotra is figyelemmel kell lenni a helyes terápia és dózis megválasztása során. Többek között figyelembe kell venni a K-vitamin antagonisták, például a warfarin, acenokumarin és az újabb direkt orális antikoagulánsok (DOAC), köztük az apixaban, dabigatrán, edoxaban és rivaroxaban közötti különbségeket a hatékonyság és a biztonságosság tekintetében, valamint időseknél gyakran előforduló esés, traumás szövődmények rizikóját is.

Egyénre szabott gondozás és a beteg bevonásával történő közös döntéshozatal megkerülhetetlen az időseknél, hiszen figyelembe kell venni olyan tényezőket, mint az elesettség, a polipharmacia, a vesefunkció és a kognitív állapot. Szükséges áttekinteni, megvitatni a vérzés kockázatának minimalizálását célzó stratégiákat, beleértve a dózismódosítást és a rendszeres monitorozást. Végző soron az idősök antikoaguláns kezelésének megkezdésére vagy folytatására vonatkozó döntésnek a beteg általános egészségi állapotának, preferenciáinak és várható élettartamának átfogó értékelésén kell alapulnia. Árnyalt és betegközpontú megközelítésre van szükség az idősök véralvadásgátló kezelésében, felismerve a thromboembolia veszélyével járó állapotokat, eseményeket, törekedve arra, hogy a megelőzés és a vérzési kockázatok minimalizálása közötti kényes egyensúlyt megtaláljuk ebben a sérülékeny populációban.

A szerzők:

**Dr. Besenyei Attila**

geriáter szakorvos, klinikai főorvos

Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

**prof. Dr. Gadó Klára**

professzor, általános dékánhelyettes

Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Budapest

igazgató

Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

e-mail cím: jasonline@gmail.com

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Idős betegek komplex ápolása

**Virág Andrea<sup>1</sup>, Gadó Klára<sup>2</sup>, Markovics Dorina<sup>2</sup>, Szűcs Ádám<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

• ORCID ID: 0000-0001-9836-327X

<sup>2</sup> Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

**Kulcsszavak:** geriátria, aggodalom, szorongás, öregedés, idősek, életminőség, depresszió

#### *Bevezetés*

Magyarország lakosságának 19% -a az idős korosztályhoz tartozik, mely mutató folyamatos emelkedést mutat. Az idős betegek ellátása az egészségügyi költségvetés több, mint 30%-át teszi ki. A geriátriai populációt multimorbiditás és polipragmázia, funkcionális függőség és esendőség, depresszió jellemzi, mely speciális tudást igényel mind az orvosok, mind a szakdolgozók részéről. Szükséges tehát az idős betegek ellátási szempontjainak komplex figyelembe vétele, ennek szakmai szempontjainak összegzése, különös tekintettel a secunder és terciar prevencióra valamint a readaptáció bevezetésére. Természetesen a beteg, a család, a hozzátartozó bevonása is szükséges a beteg hosszabb távú ellátásában.

#### *Célok*

Vizsgálni szeretném az időskori egészségfejlesztés lehetőségeit egy Ápolási Osztályon. Kutatásom célja, hogy bemutassam az általam vizsgált geriátriai betegek körében a beteg állapotában elérhető legjobb életminőséget, mely egyben legnagyobb önellátási képességet,

legjobb pszichés, mentális és fizikai állapotot is jelenti. Vizsgálni kívánom az ennek eléréséhez alkalmazott terápiák hatását.

Céлом feltárni az idősellátás javításának és az egészségben eltöltött életkor növelésének, emellett az életminőség javításának lehetőségeit.

Az embert, a beteget, mint egészet kell tekintenünk, egyre inkább előtérbe kerül az egyénre szabott terápiás terv kidolgozása az egészségügyi ellátásban. Ehhez elengedhetetlen a jó csapatmunka megszervezése.

### ***Módszerek***

A betegek állapotának felmérése érdekében különböző mérőskálák alkalmazásának bevezetését tervezem. A terápiákat folyamatosan újra kell gondolni, illetve figyelni kell a betegbiztonság növelésére.

A kutatási módszer dokumentációelemzéssel kezdődik. A rögzített adatok az életkor, a nem, a diagnózis és a beteg gyógyszerei.

Kutatásomhoz a következő mérőskálákat, tesztek szeretném használni az Osztályra érkező betegek állapotának felméréséhez:

- Norton skála (nyomásfekély kockázati tényezőjének felmérésére)
- Mini Mental State Examination (kognitív teszt demenciák azonosítására)
- Időskori Depresszió Skála (GDS)
- Tinetti Teszt (egyensúly, járás)
- Mini Nutritional Assessment (tápláltsági állapot felmérő)

A beteg állapot változását, annak nyomkövetése érdekében időszakosan fel kell mérni a skálák segítségével. Az adatok feldolgozását az SPSS statisztikai szoftverrel végzem.

### **Intervenciók**

- organikus
- sarcopenia prevenció (fizió, diet)
- hangulati élet befolyásolás (pszichológus, ápoló, ergoterapeuta)
- fizikai aktivitás
- „have fun”

### ***Minta***

Kutatásom gyakorlati részét a Semmelweis Egyetem Szent Rókus Klinikai Tömb Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ Ápolási osztályán szeretném végezni szoros együttműködésben az Egészségtudományi Klinikai Tanszék tevékenységével.

A levelező szerző:

**Virág Andrea**

klinikai vezető ápoló

Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

[virag.andrea@med.semmelweis-univ.hu](mailto:virag.andrea@med.semmelweis-univ.hu)

+36 30 6859614

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### A gyógytorna szerepe a geriátriai betegek mindennapjaiban

#### Geriatric Activation Program Pellenberg

Fábry Ilona Klára<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

 ORCID ID: 0009-0000-1503-8974

**Kulcsszavak:** rehabilitáció, gyógytorna, geriátria, funkcionális tréning

#### *A kutatás célja*

A geriátriai betegek számára az önállóság, önellátás és a funkcionális erő visszanyerése komoly kihívást jelent. A kutatás során a University Hospitals of Leuven pellenbergi campusán fejlesztett és vizsgált Geriatric Activation Program Pellenberg (GAPP) (Van Dijk et al., 2021) struktúrált, funkcionális rehabilitációs programjának adaptálása történik a Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ betegeire. A kutatás célja a geriátriai betegek komplex fizioterápiás rehabilitációja, valamint a funkcionális teljesítmény alakulásának vizsgálata és a kimutatható változások előrejelzése a vizsgált időszakban.

#### *Elméleti keretek*

Az idős emberek ellátása komplex szemléletet igényel. Míg a fiatalabb korosztály általában egy-egy betegség vagy panasz miatt fordul gyógytornászhoz, az idősebb emberek számos társbetegséggel is rendelkezhetnek, ezért még az azonos diagnózissal rendelkező betegek állapota is nagyban különbözhet (Guccione et al., 2012). A betegség és a hosszas kórházi

benntartózkodás inaktivitást és funkcionális teljesítmény csökkenést eredményez, amely izomtömeg veszteséget, gyengeséget eredményezhet. Ebben az esetben a geriátriai betegek számára kihívást jelenthet a független mindennapi életvitelhez szükséges készségek megőrzése. Ezért fontos az olyan funkcionális rehabilitációs programok hazánkban történő bevezetése, mint a Geriatric Activation Program Pellenberg (Van Dijk et al., 2022).

A programot az idős korosztály igényeinek megfelelően dolgozták ki. A GAPP alapját a mindennapi funkciókhoz (ADL) szükséges képességek fejlesztése adja: állóképesség és koordináció, erő, egyensúly, sebesség. A program során a betegek heti 5 alkalommal gyógytorna foglalkozáson vesznek részt, amelyből négy napon egyéni kezelést kapnak, az ötödik nap pedig csoportos tornán vesznek részt. Az egyéni alkalmak során mindig egy képesség fejlesztésére fókuszálnak, megadott feladatok közül választva (Van Dijk et al., 2021).

### ***Módszer***

A résztvevők rehabilitációjuk során a GAPP programját követik 4 hétig. A fejlődés nyomonkövetésére elsődlegesen a Berg Balance Scale-t és a Katz-skálát fogjuk használni, továbbá a 10 méteres járástávolság vizsgálat a rehabilitáció kezdetén, a második héten és a negyedik héten kerül felvételre (Van Dijk et al., 2022).

***Résztvevők:*** A kutatásban a Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi központ krónikus belgyógyászati osztályának azon betegek vehetnek részt, akik elmúltak már 70 évesek, legalább 4 hetet az intézményben tartózkodnak és részvételüket a kezelőorvosuk jóváhagyta. A részvétel feltétele továbbá, hogy az utasításokat a beteg megértse, valamint kis segítséggel, segédeszközzel vagy anélkül, járóképes legyen.

### ***Elméleti és gyakorlati relevancia***

A kutatás során azt vizsgáljuk, hogy a meglévő klinikai környezethez mennyire adaptálható egy ilyen komplex rehabilitációs program, fizioterápiás szempontból milyen fejlesztésekre lenne szükség a hatékony rehabilitációs tevékenységhez. A kutatás során továbbá nemcsak a GAPP módszer hatékonyságát tesztelhetjük, hanem azt is megvizsgálhatjuk, hogy a betegeinket milyen funkcionális státusszal bocsátjuk el.

### **Hivatkozások**

Guccione, A. A., Wong, R. A., & Avers, D. (2012). *Geriatric Physical Therapy*. (3<sup>rd</sup> edition) Mosby, Missouri. p.4-6

Van Dijk, M., Allegaert, P., Locus, M., Deschodt, M., Verheyden, G., Tournoy, J., & Flamaing, J. (2021). Geriatric Activation Program Pellenberg, a novel physiotherapy program for hospitalized patients on a geriatric rehabilitation ward. *Physiotherapy Research International*, 26(3). <https://doi.org/10.1002/pri.1905>

Van Dijk, M., Allegaert, P., Locus, M., Saenen, L., Breuls, S., Michiels, D., Vermeulen, L., Jannes, S., Van Kerckhoven, Y., Tournoy, J., Verheyden, G., & Flamaing, J. (2022). In-hospital rehabilitation with the Geriatric Activation Program Pellenberg improves functional performance in a heterogeneous geriatric population. *Physiotherapy Theory and Practice*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/09593985.2022.2162356>

A szerző:

**Fábry Ilona Klára**

Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

email: [ilonaklara97@gmail.com](mailto:ilonaklara97@gmail.com)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Multimorbiditás, polipragmázia vizsgálata geriátriai betegek körében

Markovics Dorina<sup>1,2</sup>, Gadó Klára<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Klinikai Tanszék, Budapest

 ORCID ID: 0009-0006-4329-2316

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

<sup>3</sup>Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Klinikai Tanszék, Budapest

**Kulcsszavak:** polipragmázia, gyógyszer mellékhatás, gyógyszer interakció, multimorbiditás, geriátria

#### *Bevezetés*

Magyarországot elöregedő társadalom jellemzi. Az egészségügyi ellátás kapacitását túlnyomó részben az időskorúak veszik igénybe. A kórházi kezelés sok esetben iatrogén ártalom, például gyógyszer mellékhatás, vagy a gyógyszerek közti káros kölcsönhatás következményeképpen válik szükségessé. A polifarmácia (ötnél több gyógyszer egyidejű szedése) fokozza a gyógyszer interakciók valószínűségét, növeli a kórházi kezelések számát, csakúgy, mint a mortalitást. A nem kívánt gyógyszer kölcsönhatás az idős emberek 15%-át veszélyezteti.

### ***Célok***

A polipragmázia gyakoriságát és káros hatásait kívántuk vizsgálni idős betegeket kezelő fekvőbeteg osztályon. Megoldási javaslatokat kerestünk a betegbiztonság javítása érdekében.

### ***Módszerek***

A vizsgálatban a Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Osztály 65 év feletti betegeit vontuk be, tájékozott beleegyezésüket követően. Áttekintettük a dokumentációjukban szereplő diagnózisokat és gyógyszeres javaslatokat. Az interakciók vizsgálatát az UpToDate gyógyszerkölcsonhatásokat vizsgáló adatbázisának segítségével végeztük. Az adatok feldolgozása IBM SPSS Statistics for Windows, Version 27.0 programmal történt. Leíró statisztikát és Spearman-féle rangkorrelációs módszert alkalmaztunk.

### ***Eredmények***

A vizsgálatba 100 beteget vontunk be, az átlagéletkor 75,7 év volt (szórás 8,1). Leggyakrabban a magasvérnyomás, idült iszkémiás szívbetegség, általános ateroszklerózis, hiperlipidémia és a szívelégtelenség szerepelt diagnózisként. A leggyakrabban alkalmazott gyógyszerek között a pantoprazol, bisoprolol, furosemid, acetilszalicilsav és a kálium szerepelt. A gyógyszer kölcsönhatások vizsgálata során 74%-ban szoros megfigyelést, 8%-ban terápia módosítást javasolt a program, míg 1%-ban ellenjavalltnak ítélte a gyógyszerkombináció alkalmazását. A vesefunkció különböző mértékű beszűkülése (GRR<90) a betegek 89%-nál volt kimutatható, ez azért fontos, mert egyes gyógyszerek vérszintje magasabbá válhat rossz veseműködés esetén, így több mellékhatásra kell számítanunk. Adataink feldolgozásában a gyógyszerek számával statisztikailag szignifikáns pozitív kapcsolat figyelhető meg a betegségek számával. A gyógyszerek számával statisztikailag szignifikáns, pozitív erős kapcsolatot mutat az interakciók számával. Illetve a betegségek száma az interakciók számával statisztikailag szignifikáns, pozitív közepes kapcsolat van.

### ***Következtetések***

A geritáriai betegek körében fokozottan kell mérlegelnünk a gyógyszerek szükségességét, illetve azok veszélyeit. Minél több betegségben szenved valaki, annál több gyógyszert kell szednie, így több gyógyszer kölcsönhatás kialakulására kell számítani. Kóros veseműködés esetén különösen figyelni kell a gyógyszeres terápia veszélyeire. Kiemelten fontos a terápia rendszeres újragondolása interakciókat vizsgáló adatbázisok használata. A gyógyszerelési hibák elkerüléséhez, a jobb betegbiztonság érdekében fekvőbeteg osztályokon a „unit-dose-

rendszer” nyújt nagy segítséget, mely magában foglalja az interakciók automatikus ellenőrzését is. Mindezek segítségével csökken a szövődmények kialakulása, a hospitalizáció időtartama, és a mortalitás. Az iatrogénia csökkentése nemcsak a beteg életminőségét javítja, hanem az egészségügyi rendszer terheit is csökkenti.

Levelező szerző:

**Markovics Dorina**

Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Klinikai Tanszék,  
Budapest;

Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

email: [markovics.dorina@semmelweis.hu](mailto:markovics.dorina@semmelweis.hu)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Az öregedés útjai a mentálhigiéné lehetőségeivel

**Szücs Ádám Attila<sup>1,2</sup>, Virág Andrea<sup>2,5</sup>, Leányvári Tiborné<sup>3</sup>, Halász Bettina<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

 ORCID ID: 0009-0009-2217-7935

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Doktori Iskolák, Egészségtudományi Doktori Iskola, Klinikai és Összehasonlító Egészségtudományi Program

<sup>3</sup>Dél-pesti Centrumkórház, Merényi Gusztáv telephely Traumatológia, Budapest

<sup>4</sup>Mozgáskontroll Központ, Budapest

<sup>5</sup>Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

**Kulcsszavak:** öregedés, mentális és fizikai egészség, étellel való elégedettség, flow

### *Bevezetés*

A meghosszabbodott élettartam jelentős vívmánya a modern társadalmaknak. A világ valamennyi országát tekintve globális kihívást jelent az idős emberek egészségi állapotának megőrzése, az egészségben eltöltött életek számának emelése, az időskorban előforduló megbetegedések megelőzése és értékes életminőségű öregkor biztosítása. A XXI. században a 60 év feletti aránya a népességben belül folyamatosan emelkedő tendenciát mutat, amelyben egyre nagyobb jelentőséget tulajdonítanak az életmódnak, a természeti és a társadalmi környezetnek, valamint az egészségügyi ellátórendszernek. Az idősödéssel kapcsolatos kutatások terén az utóbbi két évtizedben egy új irányvonal bontakozott ki, amely a sikeres öregedés témája köré szerveződik, melynek egyik kulcseleme a mentális egészség és amelyet számos tényező befolyásol, ezek között említhetjük a krónikus megbetegedéseket is. A sikeres

öregedés fókuszában egy szemléletmód áll. A sikeres fejlődés kulcsa egy egész életen át tartó folyamat (Csókási, 2015; Lampek & Rétsági, 2015), a szellemi és fizikális funkcionálás, valamint aktív részvétel a mindennapi életben (Lampek & Rétsági, 2015). Az egészségmegőrzés vonatkozásában a kutatók az egyéni felelősségre (empowerment) is felhívják a figyelmet (Csókási, 2015; Lampek & Rétsági, 2015). Fontos olyan kommunikációs helyzetek teremtése, amelyekben a magányos idős emberek érzelmi támogatást kaphatnak problémáik megoldásához, a fájdalom és a veszteség feldolgozásához. Fritz Riemann szerint az öregedés művészete elsajátítható, de természetesen mindenkinek magának kell elfogadnia a folyamatot, a folyamat tényét. Buda Béla (2002) javaslata, hogy a visszahúzódás helyett (mely felgyorsítja az öregedési folyamatokat), az öregség ellen minden síkon az egyetlen lehetséges védekezés az értelmes aktivitás, a képességek gyakorlása, sőt, ha lehetséges, megterheléses fejlesztése. Vázquez és munkatársai (2015) azt állapították meg kutatásuk során, hogy mind a testi, mind a lelki betegségek negatívan hatnak az étellel való elégedettségre, amely a szubjektív jóllét kognitív mutatójának tekinthető. A legtöbb tanulmány szerint pedig az étellel való elégedettség összefüggést mutat a flow- élménnyel. Az emberek minden életkorban arra töreksenek, hogy magas szintű flow-élményeket (áramlatélményeket) szerezzenek és tartsanak fenn, mivel ezek önmegerősítő jellegűek. Csíkszentmihályi szerint időskorban van egy utolsó esély, hogy megtapasztaljuk a flow-t, mely nem kötődik specifikus tevékenységekhez, aktivitáshoz, és bármilyen megfelelő helyzetben megjelenhet. Átélésére tulajdonképpen bárkinek lehetősége van, és bármely életvezetés mellett (Csíkszentmihályi, 2022a).

Az időskori orvosi rehabilitáció a fizikai, mentális és szociális státusz helyreállítására irányul. A teamnek fontos szerepe van az ápolási osztályon bennfekvő idős páciensek egészségének megőrzésében, fenntartásában, illetve önellátásra tanításában. Alapvető jelentősége van annak, hogy az emberre a maga teljességében tekintsünk. A személyiségnek kiemelt szerepe van az egészség megőrzésében, a betegségek kezelésében, a rehabilitációban (Buda, 2002). Az osztályon alkalmazott egyéni foglalkozások mellett a bent lévők jólléte, egészsége és a hospitalizációs ártalmak kiküszöbölése érdekében, a mentális, fizikai, spirituális és egyéb igényeit és képességeit figyelembe véve, és természetesen a szakmai irányelveket, trendeket követve igyekeztünk kialakítani egy közösségi, közösségépítő mentálhigiénés programot, mentálhigiénés végzettségű szaknővér, gyógytornász, és gyógypedagógus-logopédus kooperációjával.

## ***Vizsgálat***

A kutatás háttérében az alábbi kutatási kérdések álltak:

Milyen étellel való elégedettségi szinttel rendelkeznek a pácienseink?

Mennyire fogékonyak az áramlatélményre?

Mennyire sikerül a foglalkozásokon flow állapotába kerülniük?

Kutatásunkat a Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ Ápolási Osztályán fekvő páciensek körében végeztük. Az étellel való elégedettséget, a flow fogékonyságára való hajlamot, illetve a foglalkozásokon elért flow állapotot vizsgáltuk.

## ***Módszerek***

A kutatásban 22 fő (nő n=14, férfi n=8) vett részt. A résztvevők átlagéletkora 79,71 év (legfiatalabb 46 év, leidősebb 99 év) volt. A kérdőívek adatainak feldolgozásához statisztikai elemzéseket használtunk. A két metrikus skála közti összefüggést vizsgálatához Pearson féle korrelációs együtthatót alkalmaztunk. A különbségek vizsgálatát ANOVA elemzéssel készítettük el.

## ***Eredmények***

Az étellel való elégedettség pozitív összefüggést mutat a flow- élménnyel. Mindkét esetben külön-külön nők és férfiak átlagát nézve is érvényes, hogy szignifikáns kapcsolat van az étellel való elégedettség és a flow-ra való fogékonyság között. Az osztályon lévő foglalkozások mindegyike az idősök számára remek lehetőségeket teremthet a kikapcsolódásra, az áramlatélmény átélésére, társas kapcsolatok teremtésére, valamint azok fenntartására, és ez által a mentális egészség megőrzésére, kiegészítői lehetnek egy terápiának.

## ***Elméleti és gyakorlati relevancia***

A flow-val tulajdonképpen azt tudjuk vizsgálni, hogy a boldogságot miként érhetjük el, a saját belső életünk feletti uralom segítségével (Csíkszentmihályi, 2022a). A figyelem irányításával például a krónikus betegségben szenvedő emberek megkísérelhetik a fájdalom csökkentését, a problémáikról való megfélekezést a flow- élmény segítségével (Csíkszentmihályi, 2022b). A flow elméletének gyakorlatba ültetése költséghatékony. Bármilyen tevékenységbe be lehet illeszteni. A flow élmény a jólléthez hozzájáruló optimális állapot változásának és folyamatosságának vizsgálata kritikus fontosságú az emberi boldogulás

élethosszig tartó pályájának megértéséhez, döntő fontosságú az emberi fejlődés szempontjából, mivel önként vonzanak minket a környezettel való olyan interakciókba, amelyek teljes elkötelezettséget igényelnek és kibővítik képességeinket (D.C.K.Tse et al, 2022, Csikszentmihalyi & Rathunde, 1998; Freire et al., 2021; Massimini & Delle Fave, 2000). A közösségi és egyéni programokon, az aktivitás során nyújtott kihívások és tett erőfeszítések, és az általuk elért áramlatélmény is ezt a célt szolgálhatja: egészségesen megöregedni.

## **Irodalomjegyzék**

Buda B. (2002): Mentálhigiéné A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei, Tanulmánygyűjtemény XII. Öregség és lelki egészség, Animula Kiadó, Budapest

Csikszentmihályi M. (2022a): Flow, Az áramlat, A tökéletes élmény pszichológiája, Akadémiai Kiadó, Budapest.

Csikszentmihályi M. (2022b): FLOW- Út a boldogsághoz Pallas Athéné Könyvkiadó KFT, Budapest.

Csókási K. Az idősök mentális állapota. In: Lampek K, Rétsági E. (szerk.). Egészséges idősödés. Az egészségfejlesztés lehetőségei időskorban. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet; 2015. p. 103-19.

Freire, T., Gissubel, K., Tavares, D., & Teixeira, A. (2021). Flow experience in human development: Understanding optimal functioning along the lifespan. In C. Peifer & S. Engeser (Eds.), *Advances in flow research* (pp. 323–349). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_12)

Lampek K, Rétsági E (szerk) (2015). Egészséges idősödés. Az egészségfejlesztés lehetőségei időskorban. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24–33. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.24>

Riemann, F., *Az öregedés művészete*, Helikon Kiadó, Budapest, 1987.

Tse, D.C.K., Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. Flow Experiences Across Adulthood: Preliminary Findings on the Continuity Hypothesis. *J Happiness Stud* 23, 2517–2540 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00514-5>

Vázquez, C., Rahona, J. J., Gómez, D., Caballero, F., & Hervas, G. (2015). A national representative study of the relative impact of physical and psychological problems on Life satisfaction

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### **Virtuális valóság alapú terápia hatása időskorú onkológiai betegek körében: stressz és fájdalomérzékelés**

**Márton Lilla<sup>1,2</sup>, Lajkó Patrícia<sup>2,5</sup>, Fekete Márta<sup>3,5</sup>, Gadó Klára<sup>3,5</sup>,  
Gonda Xénia<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

 ORCID ID: 0009-0003-8307-1604

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Doktori Iskolák, Mentális Egészségtudományok, Budapest

<sup>3</sup>Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Klinikai Tanszék, Budapest

<sup>4</sup>Semmelweis Egyetem, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika, Budapest

<sup>5</sup>Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

**Kulcsszavak:** virtuális valóság, stressz, szubjektív fájdalomérzékelés, onkológia, geriátria

#### ***Bevezetés***

A daganatos megbetegedésekkel küzdő betegek több mint egyharmada él át a diagnózissal, a kezelésekkkel és a műtétekkel kapcsolatos stresszt, ami a depresszióval, a fáradtság fokozódásával, a hányingerrel, valamint a kezelési és a gyógyszeres protokollok betartásának csökkenésével hozható összefüggésbe [Chirico et al., 2017]. Állatkísérletekben a stresszt számos ráktípus esetében az áttétek nagyobb kockázatával hozták összefüggésbe, mivel

a stressz által kiváltott élettani reakciók közvetlenül befolyásolják a rosszindulatú szövet molekuláris jellemzőit, mikrokörnyezetét, daganatellenes immunaktivitását és a rák progressziójának egyéb közvetett modulátorait [Eckerling et al., 2021]. A központi idegrendszer által elindított stresszreakciók nemcsak külső ingerekre (pl. daganatos megbetegedés diagnózisára) és folyamatosan jelen lévő központi idegrendszeri tevékenységekre (pl. rákos megbetegedés miatti szorongás vagy rumináció), de a testünkben lezajló belső reakciókra, mint például szövetkárosodás következtében kialakuló szubjektív fájdalomérzékelés (pl. onkológiai műtétek és kezelések) is kialakulhat. A rákos betegek több mint fele tapasztal a betegséggel összefüggő fájdalmat, amit a betegség szorongató, és sokszor elviselhetetlen aspektusaként írnak le, ami az adherencia csökkenését és a kezelések kihagyását eredményezheti, ezzel növelve a mortalitás kockázatát [Van den Beuken-van Everdingen et al., 2016]. Így a megfelelő stressz- és fájdalomkezelés klinikailag jelentős javulást eredményezhet a betegek túlélési esélyeinek és életminőségük javulásának tekintetében [Puetzler et al., 2014].

A virtuális valóság (VR) képes olyan interaktív virtuális környezetek vagy világok szimulálására, amelyekben a felhasználók szubjektíven bevonódhatnak (immersion), és amelyben úgy érzik, fizikailag is jelen vannak (presence). A virtuális természeti képek alkalmazása elősegíti a mentális stressz csökkenését és jótékony hatással van az egészségre [Uwajeh et al., 2019], mely a stressz fiziológiás paramétereinek csökkenésében (pl. pulzusszám, vérnyomás) is tetten érhető [Beil, & Hanes, 2013]. Összességében a virtuális természeti képek szignifikánsan növelik a paraszimpatikus és csökkentetik a szimpatikus idegrendszer aktivitását, ezáltal csökkentve a stresszt [Lee et al. 2011]. A VR-terápia által kialakult fokozott bevonódás és fizikai jelenlét érzése képes modulálni a figyelmi és érzelmi folyamatokat így csökkentve a fájdalommal összefüggő agyi aktivitást, ezáltal bizonyítottan hatékony fájdalomcsillapító eljárássá téve ezen beavatkozást [Pittara et al., 2020].

### ***Célok***

A kutatás célja, hogy megvizsgáljuk a palliatív osztályos ellátásban részesülő időskorú onkológiai betegek körében a HMD (Head-mounted Display) eszközzel végzett virtuális természeti környezeteket ábrázoló képeken alapuló terápia alkalmazhatóságát, és annak stresszre és szubjektív fájdalomérzetre gyakorolt hatását. Hipotéziseink szerint a környezeten alapuló VR terápia az egyént az élettérrel való összekapcsoláshoz szükséges vizuális, kognitív és társas kapcsolatok létrehozásával pozitív pszichológiai válaszokat válthat ki, csökkentve a stressz és a szubjektív fájdalomérzékelés mértékét, ezzel fokozva a pszichés jóllétet.

Feltételezzük továbbá, hogy ennek megfelelően a stressz fiziológiás paramétereiben is javulás várható a beavatkozás előtti állapothoz képest.

### ***Módszer***

A kutatás a Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központjának osztályain fekvő, tartós ápolást igénylő, bentlakásos intézményi ellátásban részesülő (minimum 2 hónapos), 65 év feletti onkológiai betegek önkéntes részvételével fog megvalósulni. A résztvevők heti kétszer részesülnek egyéni VR-expozíciós beavatkozásban nyolc héten keresztül.

A résztvevők szociodemográfiai, általános pszichés és fizikai állapotát az intervenciós program előtt és az azt követő egy héten belül mérjük fel. Minden beavatkozás előtt és után a vizsgálatot végző megfigyeli és naplózza a résztvevő aktuális hangulati állapotát, emellett számos fiziológiai paramétert (pl. vérnyomás, pulzus) is rögzítünk.

A stressz szintjét az Észlelt Stressz Kérdőív (Perceived Stress Scale, PSS), a szubjektív fájdalmat a Numerikus Fájdalomfelmérő Skála (Numerical Rating Scale, NRS) és a Fájdalom Arc Skála (Faces Pain Scale, FPS) segítségével mérjük. A virtuális valóságra vonatkozó és általános pszichológiai tulajdonságokkal kapcsolatos paramétereket a VR-SPQ kérdőívvel mérjük. A stresszel kapcsolatos szomatikus állapotfelméréséhez a teljes vérképen túl a kortizol-, melatonin- és TSH-szint, illetve a diasztolés és szisztolés vérnyomás értékek, pulzusszám, testhőmérséklet és véroxigén szint (pulzoximéterrel) kerül regisztrálásra.

Az intervenciós programot megelőző és az azt követő egy héten belül, illetve minden beavatkozás előtt és után felvételre kerül az Észlelt Stressz Kérdőív, a Numerikus Fájdalomfelmérő Skála és a Fájdalom Arc Skála. A diasztolés és szisztolés vérnyomás értékeket, a pulzusszámot, a véroxigén szintet, illetve a teljes vérképet, a kortizol, a melatonin és a TSH értékeket a kutatás elején és végén egy héten belül regisztráljuk. Minden VR-expozíció előtt és után megmérjük a résztvevők vérnyomását, pulzusát és véroxigénszintjét. A kutatásban összegyűjtött adatokat hierarchikus regressziós, korrelációs és mediációs elemzéssel teszteljük.

### ***Várható eredmények***

A kutatás eredményei várhatóan hozzájárulhatnak az időskorú onkológiai betegek stresszszintjének és szubjektív fájdalomérzékelésének csökkentéséhez. Mindemellett a VR terápiák időskorú betegek körében történő felhasználhatóságának azonosításával lehetővé válik egy hatékony terápiás eszköz bevezetése a geriátriai betegellátásban.

## Irodalomjegyzék

Chirico, A., Lucidi, F., Merluzzi, T., Alivernini, F., De Laurentiis, M., Botti, G., & Giordano, A. (2017). A meta-analytic review of the relationship of cancer coping self-efficacy with distress and quality of life. *Oncotarget*, 8(22), 36800.

Eckerling, A., Ricon-Becker, I., Sorski, L., Sandbank, E., & Ben-Eliyahu, S. (2021). Stress and cancer: mechanisms, significance and future directions. *Nature Reviews Cancer*, 21(12), 767-785.

Van den Beuken-van Everdingen MH, Hochstenbach LM, Joosten EA, Tjan-Heijnen VC, Janssen DJ. (2016). Update on Prevalence of Pain in Patients With Cancer: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Pain Symptom Manage*. 2016 Jun;51(6):1070-1090.e9. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2015.12.340. Epub 2016 Apr 23. PMID: 27112310.

Puetzler, J., Feldmann Jr, R. E., Brascher, A. K., Gerhardt, A., & Benrath, J. (2014). Improvements in health-related quality of life by comprehensive cancer pain therapy: a pilot study with breast cancer outpatients under palliative chemotherapy. *Oncology research and treatment*, 37(9), 456-462.

Uwajeh, P. C., Iyendo, T. O. és Polay, M. (2019). Therapeutic gardens as a design approach for optimising the healing environment of patients with Alzheimer's disease and other dementias: A narrative review. *Explore*, 15(5), 352–362.

Beil, K. és Hanes, D. (2013). The influence of urban natural and built environments on physiological and psychological measures of stress—A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(4), 1250-1267.

Lee, J., Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T. és Miyazaki, Y. (2011). Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Public Health*, 125(2), 93-100.

Pittara, M., Matsangidou, M., Stylianides, K., Petkov, N., & Pattichis, C. S. (2020). Virtual reality for pain management in cancer: a comprehensive review. *IEEE Access*, 8, 225475-225489.

Levelező szerző:

**Márton Lilla**

Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest.

Semmelweis Egyetem, Doktori Iskolák, Mentális Egészségtudományok, Budapest.

Elérhetőség: [marton.lilla@semmelweis.hu](mailto:marton.lilla@semmelweis.hu)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Az időskorú betegek komfort fókuszú ellátása

Fekete Márta<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Klinikai Tanszék, Budapest

 ORCID ID: [0000-0002-7276-0303](https://orcid.org/0000-0002-7276-0303)

**Kulcsszavak:** idős beteg, palliatív ellátás, komfort, komfort fókuszú ellátás

Az idősödő társadalmak számára az ápolás feladata számos aspektusból vizsgálandó terület (Fekete et al, 2022). Bármely életkorú betegről is van szó, a gondozási tevékenységekkel kapcsolatos kiemelt cél annak minél jobb, hatékonyabb, a szereplők megelégedését szolgáló elvégzése. Amikor időskorú betegek ápolásáról beszélünk, különösen fontos annak tisztázása, hogy az ápolás milyen körülmények között, mi miatt válik szükségessé. Sztereotíp módon, ha idős emberre gondolunk, akkor valamilyen betegség jelenlétét is feltételezzük. Ebben az esetben az ápolásra, mint a gyógyító tevékenységet kísérő folyamatra tekintünk. Fontos azonban tisztázni, hogy a kor előrehaladtával pusztán a test és szellem kisebb vagy nagyobb mértékű hanyatlása – betegség hiánya vagy annak egyensúlyi állapota mellett – is szükségessé teheti a külső segítség, valamiféle gondoskodás igényét.

Nem túl régi az idősellátás területén a „komfort fókuszú ellátás/ápolás” fogalmának megjelenése (Wensley et al., 2020). Fontos tisztázni e kifejezés tartalmát, üzenetét. Ahogy létezik egyfajta feltételezés, hogy az idős ember egyúttal beteg ember is, így idős emberek ellátásáról, ápolásáról beszélve nem ritkán az ápolást – várható időtartamától függetlenül – az életvégi gondoskodás szakellátási formájának, lényegében hospice ellátásnak tekintik. A komfort fókuszú ápolás semmiképpen nem az – bár a hospice ellátás is komfort fókuszú ideális esetben. A palliatív ellátás fogalma már sokkal közelebb áll a komfort fókuszhoz. Annyiban mindenképp, hogy hasonlóan holisztikus szemléletet követ, tünetekre, panaszokra koncentrálnak, azonban az kiindulási pont ott is a súlyos betegség megléte. A komfort fókuszú ellátás hangsúlya az állapotot előidéző konkrét októl függetlenül – ha van ilyen egyáltalán – a „kényelem”, a „minőség” és a „méltóság” biztosításán van.

Ennek az ápolási, ellátási formának egyik lényeges eleme a választás biztosítása: az ápolás helyének, céljának, módjának megválasztásának lehetősége. A választás alapja a nyílt kommunikáció, amelynek szereplői az ápolott mellett a családja, valamint az ápolás, az ellátás során érintett összes szakellátó. A választás biztosításának célja, hogy a komfort maximalizálható legyen. Az ellátás helyének megválasztása magyarázatot sem igénylő módon járul hozzá a komfortszint emelkedéséhez. Az már szakmaibb kérdés, hogy mit tekintünk azoknak a sarokköveknek, amely területeken a nyílt kommunikáció eredményeként konszenzus útján tűzhetőek ki a célok. Kiindulópontot jelenthet az „átfogó geriátriai értékelés” (Bernabei, 2000), amelyet eredetileg a betegséggel küzdő idős emberek állapotának, adott esetben orvosi kezelésre való alkalmasságának megítélésére dolgoztak ki. Átfogó geriátriai értékelés során vizsgálják többek között a funkcionális státuszt, a kognitív funkciót, a beteg hangulatát, a táplálkozást, a társadalmi és családi támogatást, a környezeti feltételeket, a (társ)betegségeket és a gyógyszerhasználatot.

A fentiek közül jelen előadás keretében a táplálkozásról, mint az idős kori életminőséget, komfortot meghatározó egyik tényezőről lesz szó részleteiben, mivel jól reprezentálja, hogy az idősödéssel együtt járó számos apró változás hogyan vezethet komoly problémához. A táplálkozás egy sok lépésből álló folyamat. A táplálék felvétele, megemésztése, felszívódása, szállítása, kiválasztása mind szükséges ahhoz, hogy az elfogyasztott étel hasznosuljon. A fogak állapota vagy egy hangulatzavar például akadályozza a táplálékfelvételt, a hasmenés vagy székrekedés a tápanyag felszívódását. Bár az alapvető táplálékösszetevők minden életkorban azonosak, de az ideális arány változik. A „test elcsendesedése” miatt alacsonyabb az energiafelhasználás, így a beviteli igény is. Az idősebb embereknek ezért nagyobb

tápanyagsűrűségű ételt kell kínálni, amelyben több fehérje és rost van, ugyanakkor a vitamin- és ásványianyagbevittelt célzottan, személyre szabottan kell meghatározni.

Az életkor előrehaladásával a táplálkozásban bekövetkező minőségi és mennyiségi változásokhoz igazodnia kell a kínálatnak. Az élettanilag megfelelően összeállított táplálék akkor szolgálja leginkább a kényelmet, ha az kisebb mennyiségű, ismert ízekeket tartalmaz, a fogazat állapotához szabott állagú és elköltésére jó társaságban kerülhet sor.

### **Irodalomjegyzék**

Fekete, M., Patyán, L., Hüse, L., Huszti, E., & Takács, P. (2022). Differences of subjective well-being in European long-term care regimes. *European Journal of Mental Health*, 17(1), 5–14.

Wensley C, Botti M, McKillop A, et al. Maximising comfort: how do patients describe the care that matters? A two-stage qualitative descriptive study to develop a quality improvement framework for comfort-related care in inpatient settings. *BMJ Open* 2020;10:e033336.

Bernabei, R., Venturiero, V., Tarsitani, P., & Gambassi, G. (2000). The comprehensive geriatric assessment: when, where, how. *Critical reviews in oncology/hematology*, 33(1), 45-56.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### Tréningprogram presarcopeniás geriátriai páciensek részére

**Mangold Roland<sup>1,2</sup>, Márton Lilla<sup>3,4</sup>, Lajkó Patrícia<sup>3,4</sup>, Gadó Klára<sup>2,4</sup>**

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

 ORCID ID: 0009-0004-9279-3817

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Klinikai Tanszék, Budapest

<sup>3</sup>Semmelweis Egyetem, Doktori Iskolák, Mentális Egészségtudományok, Budapest

<sup>4</sup>Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

**Kulcsszavak:** sarcopenia, öregedés, erő, anabolikus rezisztencia

#### *Elméleti háttér*

A sarcopenia egy progresszív, generalizált állapot, mely nagymértékű izommennyiség, -erő és -minőség csökkenéssel jár (Cruz-Jentoft et al., 2019), hátterében a mozgásszegény életmód, a nem elégséges fehérjebevitel és a szuboptimális fehérje feldolgozás által előidézett anabolikus rezisztencia áll (Paulussen et al., 2021). Az izomépítés és a lebontás mérlege fiatalabb szervezetek esetében egyensúlyban van, azonban a kor előrehaladtával ezen anabolikus rezisztencia keretében az egyensúly megborul, a katabolizmus, azaz az izomlebontás javára. Ezek a változások növelik a sérülékenységet, csökkentik az önellátás mértékét és rontják az életminőséget. Az izomtömeg megtartása, illetve visszaépítése nehezítetté válik, részben a metabolikus okokból kifolyólag, részben pedig a nem elégséges anabolikus stimulusok miatt

(Pennings et al., 2011). A sarcopeniával érintett szervezetnek arányaiban nagyobb anabolikus ingerekkel kell találkoznia, hogy az izomtömeget megtartsa vagy visszaépítse. Ez azt jelenti, hogy egy sarcopeniás betegnek nagyobb fehérjebevitelre van szüksége, hogy kompenzálja a rosszabb felszívódást és hasznosulást, továbbá a számukra kialakított mozgásprogramok tervezése során fokozott intenzitású terhelést kell adagolni (Hurst et al., 2022). Jelen kutatásunkban a szakirodalmi áttekintést követően egy megfelelő intenzitású mozgásprogram összeállítását és annak hatékonyságát vizsgáltuk.

### ***Célkitűzés***

Előzetes kutatásokból kiindulva, jelen vizsgálat célja, hogy egy pilot study keretei között feltárja az általunk a sarcopenia csökkentésére kialakított edzésprogram hatékonyságát 65. életévüket betöltött geriátriai nőbetegek mintáján.

### ***Módszerek***

A pilot vizsgálatban egy 9 fős intervenciós csoport és egy 7 fős kontroll csoport vett részt, 65 év feletti nők és a Semmelweis Egyetem Geriátriai Klinika ambuláns betegei. A résztvevők két hónapon keresztül, heti két alkalommal vettek részt az edzéseken. A résztvevők állapotfelmérését az edzésprogramot megelőző és az azt követő egy héten belül végeztük el. Ennek során az izomerőt kézi szorítóerő mérővel mértük, a funkcionális kapacitást Timed Up And Go (TUG) teszttel mértük, továbbá a sarcopenia meglétét, illetve mértékét a SARC-F teszttel azonosítottuk be (Vereckei, Gasparik, & Hodinka, 2019). A Timed Up and Go sétateszt régóta alkalmazott mérőeszköz az idős populáció keretében (Podsiadlo & Richardson, 1991), a kézi szorítóerő pedig általánosan elfogadott mutatója a teljes test izomerejének (Roberts et al., 2011). Az adatok statisztikai feldolgozása és elemzése a JASP 0.16.4.0-ás programcsomaggal történt. Az elemzés során összetartozó mintás T-próbát végeztünk.

Az utótesztelés keretei között egy fókusz csoportos interjú keretei között a mozgásprogram életminőségre gyakorolt hatásairól gyűjtöttünk kvalitatív adatokat.

### ***Eredmények***

Az intervenciós csoportnál a TUG-teszttel mért funkcionális kapacitás szignifikánsan nőtt ( $p=0.033$ ); a kezdeti átlag 7.727 másodperc ( $SD = 1.989$ ) teljesítési idő 6.433 ( $SD = 1.325$ ) másodpercre javult. A szorítóerőmérővel felmért izomerő is szignifikáns emelkedést mutatott ( $p=0.006$ ); 23.367 ( $SD = 3.638$ ) kilogramm értékek 25.800 ( $SD = 4.046$ ) kilogrammra javultak. A SARC-F kérdőív alapján pozitív irányú, de nem szignifikáns ( $p=0.080$ ) változást észleltünk;

a kezdeti átlag 2.333 (SD = 2.066) pont az edzésidőszak végére átlagosan 0.667 (SD = 0.816)-re csökkent. A kontroll csoport SARC-F értékei is csökkentek, habár nem szignifikánsan ( $p=0.423$ ), ellenben visszaesés volt tapasztalható a fizikai teljesítményt mérő tesztekben: a TUG tesztet lassabban teljesítették ( $p=0.114$ ) és szorítóerejük is csökkent ( $p=0.477$ ). A fókuszcsoport interjúk elemzése során a kísérleti csoport tagjai javulásról számoltak be az életminőség, a csapatkohézió és a testtudat tekintetében.

### ***Elméleti és gyakorlati relevancia***

A geriátriai betegek számára kifejlesztett mozgásprogramok és az azt vizsgáló szakirodalmak csekély száma lelhető fel, különösképpen igaz ez a sarcopeniával érintett idős szervezetet fejlesztő gyakorlati kutatások terén. Pilot kutatásunk egyik célja, hogy hiánypótló módon vizsgálja a tréningprogram hatékonyságát. Az edzésprogram hatékonyan növelte a résztvevők funkcionális kapacitását, illetve izomerejét, így érdemes lenne a geriátriai területen dolgozó gyógytornászoknak megismerni az itt felhasznált elméleti irányelveket, és alkalmazni őket hasonló terápiás programok tervezése során.

### **Irodalom**

- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., Cooper, C., Landi, F., Rolland, Y., Sayer, A. A., Schneider, S. M., Sieber, C. C., Topinkova, E., Vandewoude, M., Visser, M., & Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age Ageing*, *48*(1), 16-31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>
- Hurst, C., Robinson, S. M., Witham, M. D., Dodds, R. M., Granic, A., Buckland, C., De Biase, S., Finnegan, S., Rochester, L., Skelton, D. A., & Sayer, A. A. (2022). Resistance exercise as a treatment for sarcopenia: prescription and delivery. *Age and Ageing*, *51*(2). <https://doi.org/10.1093/ageing/afac003>
- Paulussen, K. J. M., McKenna, C. F., Beals, J. W., Wilund, K. R., Salvador, A. F., & Burd, N. A. (2021). Anabolic Resistance of Muscle Protein Turnover Comes in Various Shapes and Sizes [Review]. *Frontiers in Nutrition*, *8*. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.615849>
- Pennings, B., Koopman, R., Beelen, M., Senden, J. M., Saris, W. H., & van Loon, L. J. (2011). Exercising before protein intake allows for greater use of dietary protein-derived amino acids for de novo muscle protein synthesis in both young and elderly men. *Am J Clin Nutr*, *93*(2), 322-331. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29649>

Podsiadlo, D., & Richardson, S. (1991). The timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *J Am Geriatr Soc*, 39(2), 142-148. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1991.tb01616.x>

Roberts, H. C., Denison, H. J., Martin, H. J., Patel, H. P., Syddall, H., Cooper, C., & Sayer, A. A. (2011). A review of the measurement of grip strength in clinical and epidemiological studies: towards a standardised approach. *Age Ageing*, 40(4), 423-429. <https://doi.org/10.1093/ageing/afr051>

Vereckei, E., Gasparik Andrea, I., & Hodinka, L. (2019). A sarcopenia - izomfogyás - kockázatának felmérésére fejlesztett szűrő-kérdőív (SARC-F Questionnaire) hiteles magyar fordítása. *Magyar Reumatológia*, 60(2), 103-107.

A levelező szerző:

**Mangold Roland**

Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest  
Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Klinikai Tanszék,  
Budapest  
E-mail: [mangold.roland@stud.semmelweis.hu](mailto:mangold.roland@stud.semmelweis.hu)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

**„Lehet egy dal, vagy ritmus, vagy zaj, egy árva hang, egy jel. a zene az kell,  
hogy ne vesszünk el, hogy mégse adjuk fel!”**

**A zenei élmény örömei időskorban**

**Mayer Krisztina<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

**Kulcsszavak:** hangverseny, öröm, zenei élmény

Ez a tanulmány azon ötven év feletti személyek hangversenyélményébe és annak pszichológiai hátterébe enged betekintést, akik rendszeresen, legalább 10 éve és évente legalább 5 alkalommal vesznek részt komolyzenei koncerteken.

### ***Minta***

A vizsgálati mintát 85 fő (34 férfi és 51 nő) alkotta, átlagos életkoruk  $59,02 \pm 6,94$  év volt. A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel a hangverseny-látogatás mögött húzódó motívumokat.

### ***Eredmények***

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a hangversenyre járók legfőbb motivációja az öröm és a boldogság átélése a zenehallgatás során, valamint a nyugalom megtapasztalása, mely velük marad a hangversenyt követő hetekben, hónapokban is.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### **Gyógynövények gyűjtése természetjárás során, akár időskorban is (Collecting herbs during nature walks, even in old age)**

**Pásztk Norbert<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar

**Kulcsszavak:** gyógynövény, gyógynövény gyűjtés, természetjárás

A rekreáció, a természetjárás, valamint a gyógynövények gyűjtése és a hozzájuk kapcsolódó ismeretek összefüggésbe hozhatók, hiszen mindegyik segíthet az egészséges életmód kialakításában, a fizikális és mentális egészség helyreállításában és fenntartásában (Fritz, Szatmári, & Plachy, 2013).

Kutatásom szakirodalmi részében a gyógynövényekhez és természetjáráshoz kapcsolódó főbb elméleti ismereteket vizsgáltam. Elemeztem hét darab olyan gyógynövényt, amelyet Magyarországon is gyűjthetnek az emberek természetjárás során, valamint kitértem a gyógynövények gyűjtéséhez kapcsolódó fontosabb szempontokra is.

#### ***Kutatás***

Primer kutatásomban internetes kérdőív segítségével vizsgáltam meg 170 kitöltő között, hogy milyenek a hazai gyógynövény használati és gyűjtési szokások, ismeretek.

### ***Eredmények***

Az eredmények azt mutatják, hogy sokan használnak és gyűjtenek saját maguk is gyógynövényeket a válaszadók közül, azonban nem mindenki rendelkezik megfelelő tudással. Néhányan téves vagy pedig hiányos információk alapján teszik ezt, ami okozhatja azt is, hogy nem megfelelő hatóanyag tartalmú gyógynövényt alkalmaznak, nem lesz meg a kívánt eredmény, aminek következtében elveszíthetik a kezdeti bizalmat a gyógynövényekkel szemben (Pászk, 2021).

### **Irodalom**

Fritz, P., Szatmári, Z., & Plachy, J. (2013). A szellemi rekreáció fogalma és rendszertana. *Recreation*. 3.3 10-12. o. DOI: 10.21486/recreation.2013.3.3.1

Pászk, N. (2021). Gyógynövények szerepe a turizmusban és az egészségügyben.

*Multidiszciplináris Tudományok: A Miskolci Egyetem Közleménye*. 11.2 341-344. o. DOI: 10.35925/j.multi.2021.2.45

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### **Az idősek társas kapcsolatainak tudatos építése a” létezési” magány, a fizikai és lelki veszteségek kompenzálására**

**Talyigás Katalin<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>ELTE TáTK Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület Idős Műhelye

**Kulcsszavak:** társas kapcsolatok, létezési magány, Harmadik Kor Egyeteme ELTE PPK

Az idősek társas kapcsolatainak fontossága egyre hangsúlyosabbá válik a modern társadalomban, ahol az életkor előrehaladtával sokan szembesülnek a létezési magány, valamint a fizikai és lelki veszteségek kihívásaival.

Ez az előadás azzal a céllal jött létre, hogy felhívja a figyelmet az idősek társas kapcsolatainak jelentőségére és szerepére az életminőség javításában és az öregedéssel járó kihívások kompenzálásában.

Az idősek társas kapcsolatáról több szinten beszélhetünk: beszélhetünk, ha azok felszínesek (pl szomszédsági, környezetben élők, de nincs kapcsolat, vagy vásárlási, szolgáltatási kapcsolatok) ezek is fontosak, de mélyebb szociális kapcsolatokat jelentenek: a nem formális kapcsolatok, a családi kapcsolatok, barátságok és a közösségi hálózatok.

A kutatások azt mutatják, hogy azok az idősek, akik rendelkeznek ezekkel a szorosabb társas kapcsolatokkal, jobban képesek kezelni az élet kihívásait és a negatív hatásokat. Az ilyen típusú kapcsolatok rendkívül fontosak a létezési magány ellensúlyozásában, ami idős korban az egyik legnehezebb probléma.

Az idős emberek számára az elvesztett barátok és családtagok, valamint az elmagányosodás veszélye miatt fontos a társas támogatás és az új kapcsolatok kialakítása, ami ugyanakkor nem egyszerű feladat.

Az idősek társadalmi beilleszkedésének és támogatásának előmozdítása segíthet a társadalmunkat megváltoztatni és olyan környezetet teremteni, ahol minden korosztály számára élhető élet lehetséges.

Az előadás részletesen kitér az ELTE PPK - n 10 éve indított Harmadik Kor Egyeteme tapasztalataira.

Tapasztalatunk szerint a HKE-n az időseknek szoros kapcsolatok révén lehetőségük van az élmények és az emlékek megosztására, ami hozzájárulhat az önértékelés és a jóllét érzéséhez. Az együttérzés és a támogató közösségek jelentősége megkönnyítheti az egyéni veszteségek feldolgozását és elfogadását. Ezenkívül az idősek társas kapcsolatainak fontossága az egészségi állapotra is kihat.

A társas támogatás és az emberi kapcsolatok fenntartása segít az életöröm és az aktív életmód megőrzésében, amely az egészségi állapot szempontjából is létfontosságú.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Tapasztalatok és összefoglaló eredmények idős gépjárművezetők pályaalkalmasságvizsgálatáról

Gulyás Éva<sup>1</sup>, Wolf-Pintér Anikó<sup>1</sup>

<sup>1</sup>KAV Közlekedési Alkalmassági és Vizsgaközpont Nonprofit Kft., Pályaalkalmasság  
Vizsgálati Igazgatóság

**Kulcsszavak:** gépjárművezetés, közlekedésbiztonság, idős gépjárművezetők

*Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az idősödést 50 éves kortól számolja és nem a születéskor várható élettartamot, hanem az egészségesen eltöltendő élettartamot veszi alapul.*

*Az időskor szakaszai:*

- az áthajlás kora: 50–59 év;
- az idősödés kora: 60–74 év;
- az időskor: 75–89 év;
- az aggkor: 90–100 év;
- matuzsálemkor: 100 év felett (Széman, 2008)

*Az emberi öregedési folyamat természetes jelenség. Az idős emberek nem azért betegszenek meg, mert idősek, hanem azért, mert szervezetükben kóros folyamatok alakulnak ki. Az emberi öregedés személyiségtipikusan zajló folyamat (Iván, 2002/2).*

*A gépjárművezetéshez szükséges képességek közül 30 éves kortól 90 éves korig a következő élettani változások figyelhetőek meg:*

- csökken a gyors alkalmazkodás képessége;
- az agy súlya közel 30 dkg-al csökken;

- a látás-hallás csökkenése meghaladja a 85%-ot;
- az izmok ereje és tömege 30%-os csökkenést mutat;
- az idegtörzsekben az idegrostok száma 25%-al csökken (Iván, 2002/1.).

Az autóvezetésnek Magyarországon nincs életkori korlátja. Az idős vezetők száma az átlagéletkor emelkedésével növekszik – értelemszerűen minél több az idős ember, annál több az idős sofőr is. Magyarországon a 13/1992. (VI. 26.) NM rendelet szól a közúti járművezetők egészségi alkalmasságának megállapításáról. Az 5. § szerint az 1. alkalmassági csoportba tartozó közúti járművezetők közül az, aki

- a 60. életévét betöltötte, de a 70. életévét még nem töltötte be, 3 évenként;
- a 70. életévét betöltötte, 2 évenként kell, hogy egészségi alkalmassági vizsgálaton

részt vegyen.

A határidő lejárta előtti orvosi vizsgálat oka, ha az utolsó egészségi alkalmassági vizsgálata óta:

- eszméletvesztéssel járó rosszullete vagy sérülése volt,
- látásélességében szemüveggel nem javítható rosszabbodás, vagy hallásában a forgalom menetének észlelését zavaró csökkenés állott be,
- súlyos hipoglikémia fordult elő, vagy
- egészségi állapotában olyan állapotromlást észlel, amely a közúti járművezetésre átmenetileg vagy véglegesen egészségi szempontból alkalmatlanná teheti, illetve azt befolyásolhatja.

Ádány (2011) vizsgálata kimutatta, hogy a 75 éven felüli korcsoportba tartozó férfiak 88%-a, a nők 79%-a érintett az osteoarthritis (ízületi porckopás) betegségben, mely, elsősorban a kéz ízületeit érinti, de ugyanebben a korcsoportban mindkét nemnél kb. 50%-os az érintettség az alsó végtag kisízületeinek tekintetében. A 65 éven felüli korosztály esetében az érzékszervek funkciócsökkenése és a reakcióidő megnyúlása jelentős szerepet játszik a közlekedési balesetek kockázatának növekedésében. Ezen korosztály „tekintete átlagosan hosszabban időzik a kijelzőkön, mint a fiatalabb vezetőké, s ennek megfelelően az általuk vezetett autó átlagosan hosszabb távolságot tesz meg úgy, hogy a vezető nem az utat figyeli, ez jelentősen növeli a baleseti veszélyeztetettség mértékét” (Ádány, 2011. p. 383.).

Az NM rendelet melléklete kitér a mentális rendellenességekre és egészségügyi. orvosi vélemény kizárólag pszichiáter szakorvosi vélemény ismeretében adható ki:

- súlyos elmezavar,
- jelentős fokú gyengeelméjűség,
- a korrall járó, súlyos viselkedési probléma vagy

- az ítélőképességet, viselkedést vagy alkalmazkodóképességet súlyosan gyengítő személyiségzavar esetén.

*Az idősök személyiségváltozására jellemző integritás hiány, az elhárító mechanizmusok és a rugalmatlan megküzdési módok növekedése is nagyfokú kockázatot jelent (Kerekes, 2015). Ezek vizsgálatára nem tér ki a rendelet és semmilyen formában nem történik meg a személyiséget is érintő változások vizsgálata annak ellenére, hogy már a kezdődő demencia is nagyfokú veszélyt jelent a gépjárművezetőre és a közlekedésre nézve is.*

A közúti járművezetők közlekedépszichológiai alkalmasságvizsgálatát 1954-től végzik Magyarországon, melyet a 444/2017. (XII. 27.) Kormányrendelet szabályoz.

A pályaalkalmassági vizsgálatok célja, hogy közlekedépszichológiai szempontból feltárja, hogy a vizsgált személynél van-e kizáró oka annak, hogy egy meghatározott gépjárművezetői tevékenységet végezhesen. A vizsgálat kiterjed mindazokra a képességekre és személyiségvonásokra, melyek a biztonságos közlekedési magatartást befolyásolják. Jelenleg a jogszabályi háttér lehetőséget ad házi orvosoknak, orvosbizottságoknak, hogy döntésük elősegítésére rendkívüli pályaalkalmassági vizsgálatot kérjenek pácienseiknek. Ezesetben a vizsgáló orvos segítséget kaphat páciensének bizonyos kognitív képességeinek, személyiségjellemezőinek változásairól.

Vizsgálataink is megerősítik, hogy a gépjárművezetéshez szükséges kognitív kompetenciák és végrehajtó funkciók a kor előrehaladtával egyre inkább csökkennek. Számos korábbi kutatás is rámutatott arra a tényre, hogy a dementiában, Alzheimer-kórban, funkcionális akadályozottságban szenvedők esetében rendkívül kockázatosá válik a gépjárművezetés (Anderson és mtsai. 2005). A pályaalkalmassági vizsgálatok során az idősebb korosztály esetében a kognitív képességek vizsgálatán túl sor kerül az egyén személyiségjellemezőinek feltérképezésére is. Az idősebb korosztály esetében megfigyelhető, hogy bár a fiatalabb korosztályhoz képest csökkent a kockázatvállalás, a személyiség egyre rugalmatlanabbá, merevvé válik, amely alkalmazkodási zökkenőkhöz vezethet. Csökkenhet a belátási képesség, illetve az önmagukkal szembeni kritikus gondolkodás, és az önuralom (Porter, 2011).

A korlátozó és kizáró okok a pályaalkalmasság vizsgálatok során azon képességek összefoglaló kifejezései, amelyek miatt alkalmatlan a gépjárművezető a további gépjárművezetésre. Ezek közé tartozik az elégtelen észlelési és információfeldolgozási teljesítmény, a döntéskivitelezés nem kielégítő szintje és a magatartást közvetlenül befolyásoló személyiségjellemezők. Az idősebb korosztály gépjárművezetői tapasztalata bizonyos szintig képes ellensúlyozni a képességek kisebb mértékű csökkenését, amely leginkább a gyakran használt, megszokott

útvonalakon érvényesülhet, de ez nem korrigálja a biztonságos gépjárművezetéshez szükséges reakcióidő, a figyelem, a döntésképeség és a funkcionális akadályozottság idősorral együtt járó nagymértékű és esetenként rohamos csökkenését.

Az idősődéssel járó - gépjárművezetést befolyásoló - kockázatok időben történő felismerésével az egészségügy és a közlekedépszichológia a jelenlegi helyzetnél sokkal többet tehetne a közlekedésbiztonságért, az idősebb generáció tagjainak biztonságáért.

Sürgető kérdésként jelentkezik, hogy hogyan készíthetők fel az idősebb generáció tagjai arra, hogy ne érje őket sokk-ként, ha romló egészségi- és pszichés állapotuk miatt nem ülhetnek saját gépjárművük volánja mögé. Sokat segíthetne az időben történő felvilágosítás, ismeretterjesztő előadások megtartása az idősődéssel járó, élettani szempontból előforduló funkcionális akadályozottságról, a képességromlásról és mindezek gépjárművezetést is befolyásoló hatásairól; a digitális jártasság előmozdítása az elszigeteltség elkerülésére a fiatalabb generáció tagjainak bevonásával; a hozzátartozók támogató edukációja.

### **Irodalomjegyzék**

- 13/1992. (VI. 26.) NM rendelet a közúti járművezetők egészségi alkalmasságának megállapításáról  
444/2017. (XII. 27.) Korm. Rendelet a közúti járművezetők pályaalkalmassági vizsgálatáról  
Ádány, R. (2011). *Megelőző orvostan és népegészségtan. Medicina Könyvkiadó Zrt.* 10-490.  
Anderson, Steven & Rizzo, Matthew & Shi, Qian & Dawson, Jeffrey. (2005). *Cognitive Abilities Related to Driving Performance in a Simulator and Crashing on the Road.*  
Iván, L. (2002)/1. *A gerontológia újabb eredményei: az egészséges öregedés esélyei és kockázatai.* Hippocrates 2002. IV/6. 381-386.  
Iván, L. (2002)/2. Az öregedés aktuális kérdései. *Magyar tudomány*, 2002(4). 412-418.  
Kerekes, Zs. (2015.) *Az idősor, mint krízis.* In: Kiss, E. Cs.; Makó, H. (Eds) Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana. Pannónia Kiadó Alapítvány 182-219.  
Porter, Bryan E. (2011). *Handbook of Traffic Psychology.* <https://doi.org/10.1016/C2009-0-01975-8>  
Széman, Zs. (2008.) *Ki az idős? – az öregedés különböző szempontjai* Esély 2008/3.

A szerzők:

**Gulyás Éva**

szociálgerontológus, ápoló, mentálhigiénés tanácsadó

KAV Közlekedési Alkalmassági és Vizsgaközpont Nonprofit Kft., Pályaalkalmasság

Vizsgálati Igazgatóság

**Wolf-Pintér Anikó**

tanácsadó szakpszichológus

KAV Közlekedési Alkalmassági és Vizsgaközpont Nonprofit Kft., Pályaalkalmasság

Vizsgálati Igazgatóság

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### **Digitalizáció hatása napjainkban az időskorúakra**

**Szabóné Berta Olga, Barabásné Kárpáti Dóra**

Nyíregyházi Egyetem

**Kulcsszavak:** szociális szempontok, kérdőív, idősök kérdőíves kutatása, digitalizáció

Szociológiai kutatásokban a társadalmi létezők vagy jelenségek kifejezésére szolgál a társadalmi csoport fogalma, ami kellőképpen összetett fogalom mind a társadalomtudományokban, mind a szociológiában. Ahogy Farkas (2021) megfogalmazta, a társadalmi csoport kifejezés alatt jelölt fogalom vagy fogalmak felfogásai abból is erednek, hogy a különböző szemléletmódokat képviselő különféle elméletekbe eltérő fogalmak illeszthetők többé vagy kevésbé következetesen.

Napjaink egyik legnagyobb kihívása hazánkban is az idősödő társadalom, elmagányosodás és az idősök mentális egészségének kérdése.

Az idősök számának és megoszlásának növekvő tendenciája nemzetközi viszonylatban is felmerülő probléma, melynek kezelése társadalmanként, kultúránként is eltérő lehet. Ennek a kihívásnak nem csak az ellátórendszereknek kell megfelelniük, hanem az időskori aktivitás fenntartásával tágabb mozgástér nyílik meg mind az idős személyek, mind a kormányzati rendszer előtt.

Az előrejelzések szerint Magyarországon 2060-ra a 65 év felettiiek száma eléri a népesség 29%-át, ami jelzi, hogyha a tendencia nem változik, akkor 40 év múlva várhatóan majdnem minden

harmadik ember 65 évnél idősebb lesz (Bene et.al; 2020). Ezen előrejelzések is rámutatnak az idősök létszámának és arányának egyidejű növekedésére. A gazdasági élet szereplőinek szembe kell nézniük a nagyszámú idős munkavállaló megjelenésével (és maradásával), az ebből fakadó helyzettel. Móré (2015) szerint viszont az idősebb generációk olyan képességekkel és kompetenciákkal is rendelkezhetnek, amelyek termelékenységi szempontból jól kiaknázhatók. A szakmai és élettapasztalatuk ugyanakkor számos helyzetben válhat szervezeti előnnyé a munkáltató számára. Optimista előrejelzések szerint az idősebbek bizonyos foglalkozási ágakban pótolhatják a szakemberhiányt, az érem másik oldala azonban, hogy a munkából való kiesésükkel csökkenhet a termelékenység is. Akár a munkahelyen maradva (teljes munkaidőben vagy részben), akár a nyugdíjas években új irányokat felfedezve az idősök társadalmi aktivitásának fenntartása hozzájárulhat az elöregedő társadalom problémáinak orvoslásához. Az egyik ilyen lehetőség az digitalizáció és annak megfelelő oktatása, kezelése és, azon belül is a szaporodó Senior Akadémiák, a magyar felsőoktatási intézmények idősoktatási kezdeményezései. Ugyanakkor a XXI. századi változások egyik legmarkánsabb eleme a digitalizáció, ami az idősoktatásban is új szerepet készül betölteni a közösségi terektől való kényszerű távolmaradás okán.

### ***Kutatás***

Kutatásunkban kérdőív segítségével arra keressük a választ, megtalálják-e idősödő honfitársaink, embertársaink gyorsuló és digitalizálódó világunkban a helyüket, illetve mennyire könnyen, rugalmasan tudnak alkalmazkodni ebben a korosztályban a digitalizációs környezethez és nem vezet-e ez elmagányosodáshoz, esetleg a társadalom marginális szélére sodródáshoz ez a folyamat az idősök esetében.

### **Felhasznált irodalom**

Bene, Á., Móré, M., & Zombory, J. (2020). A digitalizáció néhány elemének időseket érintő hatásai; *Magyar Gerontológia* 12(39).

Farkas, Z. (2021). A társadalmi csoport fogalma és típusai. *Szellem és Tudomány*, 12(1). 61-80.

Móré, M. (2015). A menedzsmenttudomány válasza az öregedő társadalom kihívásaira *Magyar Gerontológia*, 7(25) pp. 60-71.

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

## Mozgás, koreográfia, társaság, a táncban rejlő lehetőségek idős korban

Bene Ágnes<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

 ORCID ID: 0000-0003-2275-7090

**Kulcsszavak:** mozgás, egyensúly, mobilitás, öröm, társas támasz

A kor előrehaladtával egyre nagyobb hangsúlyt kap az egyensúly-mozgás-mobilitás rendszer, ami a jobb életminőség, és végső soron az önellátás biztosításának záloga lehet. A fizikai aktivitás fenntartásának fontossága ma már megkérdőjelezhetetlen, de sokszor épp az egyensúly zavarok, az azokból adódó bizonytalanság lehet a gátja. Csökkent fizikai aktivitás mellett az egyensúly megtartása vagy visszaszerzése egyre nagyobb kihívás idős korban.

Az olyan jól definiált tevékenységek, amelyek figyelembe veszik az időskori test fizikai változásait, amellet, hogy biztonságosak, hatékonyak lehetnek a fizikai aktivitás fenntartásában. Még hatékonyabb egy rutinszerű tevékenység, ha azt társaságban teszik, mert számos új erőforrás (például a társas támasz) válik elérhetővé. A társaságban végzett örömteli tevékenység a szubjektív jóllét magasabb szintjéhez kapcsolódik.

A kifejezetten időskorúaknak tervezett szenior örömtánc tehát segít a mobilitás fenntartásában, növeli a szubjektív jóllétet, és további erőforrásokat tesz hozzáférhetővé a résztvevők szára azáltal, hogy közösséghez tartoznak.

A pozitív idősödés fizikai, szociális pillére mellett a szellemi aktivitás megőrzését is segíti a szenior örömtánc. A zeneszámokhoz kapcsolódó koreográfiák készítői nem csak az idősek testi adottságait, hanem a szellemi frissesség fenntartásának lehetőségeit is figyelembe veszik. A betanítást lépésről lépésre, gyakran mondókák felhasználásával végzik. A végtagok keresztirányú mozgatása, az irányváltások az egyensúly javítása mellett a szellemi kondíció fenntartását is szolgálják. A koreográfiákat meg kell jegyezni, amiben nagy segítség a zene és a mozgáselem-blokkok.

A képzett oktatók vezetésével lehetőség van szabadtéri és tantermi mozgásra egyaránt. A koreográfiákban szerepelnek sor, vagy vonal táncok, körtáncok, párcserés páros, négyes táncok. Az álló táncok mellett ülő tánc foglalkozások is vannak a mozgásukban korlátozottak számára. Ez utóbbi a bentlakásos intézmények lakónak, a kényszerű otthon maradóknak (pl. online formában) jelenthet vonzó alternatívát.

A Konferencia keretében a résztvevők szenior örömtánc órán vehetnek részt, ahol álló táncokat táncolhatnak a nyíregyházi szenior örömtánc csoportokkal.

A szerző:

**dr. Bene Ágnes**

adjunktus

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Gerontológia tanszék

[bene.agnes@etk.unideb.hu](mailto:bene.agnes@etk.unideb.hu)

[beneagnes6@gmail.com](mailto:beneagnes6@gmail.com)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

### A pozitív életesemények felidézése (narrative care), mint terápiás eszköz az idősellátásban

Tóth Dalma<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola

**Kulcsszavak:** narratív gondoskodás; idősellátás, pozitív idősödés

Előregedő társadalmunk egyre égetőbb problémákkal állít minket szembe, amelyek miatt nélkülözhetetlen az idősokkal kapcsolatos kutatások folytatása. Az idő előrehaladtával az egészségromlás általános tendenciája megfigyelhető, mellyel kapcsolatban korábbi kutatások számos olyan tényezőt azonosítottak, amelyek befolyásolják az idősök életminőségét és jól-létét, beleértve a társadalmi környezetet, az életminőséget és a jól-létet (Dobossy, Molnár, & Virágh, 2003; Dimunová et al., 2013; Ferwagner, 2021; Bene & Mór, 2022).

Ebben a munkában a *Narrative Care* módszer hatását vizsgálom az idősök szubjektív jól-létére és karaktererőségeire.

A pozitív pszichológia eszmeáramlata, amely Csíkszentmihályi Mihály és Martin Seligman nevéhez kötődik (Seligman & Csíkszentmihályi, 2000), az életminőség és a jól-lét területén hozott új megközelítést. A pozitív pszichológia három fő területének - pozitív szubjektív tapasztalatok, egyéni karaktererőségek és csoportos pozitív élmények - közül ebben az

előadásban a karaktererősségeket és a pozitív szubjektív tapasztalatokat veszem górcső alá (Válóczi, 2022).

A narratív pszichológia egy olyan paradigmát hozott a pszichológiába az elmúlt évek során, amely új módon közelíti meg az események értelmezését és megértését. A narratív pszichológia szerint az emberek az eseményeket történetekbe szövik, és a cselekedetek értelmezése a narratíva alapján történik. Ezért a történetek magukban foglalják az események jelentéstartalmát és értelmét.

A narratív pszichológia térnyerése nem csak a pszichológiára, hanem az egészségügyi és szociális ellátás területére is kihat (Baldwin, 2015). A narratív gondoskodás gyakorlata az idősök ellátásában is előtérbe kerül, különösen az intézményi környezetben élő idősök esetében. A narratív gondoskodás lehetőséget nyújthat az idősök életminőségének javítására (Kenyon & Randall, 2015). Emellett a szubjektív jól-lét pszichológiai megközelítése kulcsfontosságú a jelen kutatásban. Az étellel való elégedettség, a boldogság és az egyéb pozitív érzelmi állapotok gyakorisága meghatározza az idősök jól-létét (Diener & Emmons, 1984). A szubjektív jól-lét két típusa, az eudaimonikus és hedonikus jól-lét, fontos szerepet játszik az intervenció megtervezésének folyamatában (Ryff & Singer & Dienberg Love, 2004). A karaktererősségek is központi szerepet játszanak az életünkben, és szorosan összekapcsolódnak a szubjektív jól-léttel (Molnár & Fodor, 2022).

A kutatásban azt vizsgáljuk, hogy a Narrative Care módszer alkalmazása milyen hatással van az idősök szubjektív jól-létére és karaktererősségeire. A hipotézisek szerint a Narrative Care módszer alkalmazása javítja az idősök szubjektív jól-létét, erősít bizonyos karaktererősségeket, illetve pozitív kapcsolat van a karaktererősségek használata és a szubjektív jól-lét között.

A kutatás során kvantitatív és kvalitatív módszereket alkalmazunk, melyek közül az életútinterjúk, illetve egy tesztcsoomag felvétele kiemelt fontossággal bír.

Az eredmények fontosak lehetnek az időskorúak ellátásának és jól-létének javításában, és segíthetnek az egészségügyi és szociális ellátási rendszerek fejlesztésében.

## **Irodalom**

- Baldwin, C. (2015). Narrative ethics for narrative care. *Journal of Aging Studies*, 34, 183-189.
- Diener, E., Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 47(5), 1105.
- Bene, Á. Móré, M. (szerk.) (2022). *Pozitív idősödés 1*. DUPress
- Dobossy I., S. Molnár E., Virágh E. (2003). Öregedés és társadalmi környezet. *Műhelytanulmányok (2002-2008)*, (3).
- Dimunová, L., Dobrovsky P., Mechíroá V., Vargová V., Lukás A. (2013). Idős emberek életminősége. *Egészségtudományi Közlemények*, 3(2), 99-103.
- Ferwagner A. (2021). Időskori életminőség, jóllét és idősődéssel kapcsolatos attitűdök vizsgálata. *Magyar Gerontológia*, 13, 74-77.
- Kenyon, G., Randall, W. (2015). Introduction. *Journal of Aging Studies*, 34, 143-145.
- Molnár A., Fodor Sz. (2022). Pozitív pszichológia a munkahelyen: Az erősségek használata és fejlesztési lehetőségei a szervezetekben. *Alkalmazott Pszichológia*, 22(1), 147-176.
- Seligman, S., Csikszentmihályi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Valóczi, M. (2022). Karaktererősségek a nyelvórán–Pozitív pszichológiai intervenciók az egyetemi nyelvoktatási gyakorlatban. *Modern Nyelvoktatás*, 28(1–2), 6-17.

### A szerző:

**Tóth Dalma**

PhD hallgató,

Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola Szociológia és Társadalompolitika  
Doktori Program

p.toth.dalma8@gmail.com

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

## 15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

„Női karrier korhatár nélkül”/6

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

### Versengés és szubjektív jóllét időskorban

Fülöp Márta<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Károli Gáspár Református Egyetem

**Kulcsszavak:** versengés, protektív faktorok, időskorúak versengése

Az időskorúak versengése hosszú ideig nem került a kutatók érdeklődésének a középpontjába, mert az időskorral kapcsolatos pszichológiai elméletek egyike sem tételezte azt, hogy a versengési motiváció időskorban is fent marad. A korábban két leginkább uralkodó modell, az ún. „Deficit modell” (Cumming & Henry, 1961) és az ún. „Integrált személyiség modell” (Erikson, 1963) szerint a versengésnek nincsenek meg idős korban a pszichológiai feltételei. A várható élettartam folyamatos növekedésével együtt megjelent a sikeres öregedés fogalma (Baltes, 1990), amely már feltételezte és aztán kutatásokkal bizonyította is, hogy a célok, törekvések és vágyak továbbélnek az időskorban is.

#### *A kutatás célja*

Az itt bemutatott kutatás célja annak feltárása volt, hogy milyen versengési attitűdök jellemzik az időskorúakat, ezek mennyire adaptívak és milyen kapcsolatban állnak a pszichés és szomatikus jólléttel.

### ***Módszer***

A vizsgálatban több mint 700 idős, 65 év feletti (átlagéletkor 72 év) vett részt. Az online kérdőívcsomagban a versengési attitűdök vizsgálatára a Versengési Orientációk Kérdőívet használtuk, de felvettünk számos a szomatikus és a pszichés egészséget vizsgáló kérdőívet is. Megvizsgáltuk a versengési attitűdök összefüggéseit számos pszichés protektív faktorról is (pl. pozitivitás, reziliencia, mentális erő).

### ***Eredmények***

Az eredmények azt mutatják, hogy a versengés különböző mintázatai jelen vannak a 65 év feletti korosztályban – az idősök inkább versengők, mint nem. A magasabb iskolai végzettség a versengéssel pozitív kapcsolatban áll, míg az alacsonyabb iskolai végzettség a versengés kerüléssel áll pozitív kapcsolatban. Az idős korosztályban az önfejlesztő versengés jobb pszichés egészséggel és erősebb protektív faktorokkal jár együtt. A komplex versengés jobb egészséggel, magasabb szorongással, de erős protektív faktorokkal jár együtt. A versengést kerülők, akik az egyesített minta mintegy egy-ötödét teszik ki mutatják a legtöbb patológiát és a protektív faktorok értéke körükben a legalacsonyabb.

**A Kutatást támogatja: NKFIH- OTKA-K 135963**

### **Irodalom**

Baltes, B.P., M.M. Baltes (1990). *Successful Aging*. Cambridge: Cambridge University Press

Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books, Inc.

Erikson, E.H. (1963). *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton

### **A szerző:**

**Prof. Dr. Fülöp Márta**

Tudományos tanácsadó

Társadalom és Kulturális Pszichológia Kutatócsoport vezető

Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézet

Egyetemi tanár

Pszichológiai Intézet

Károli Gáspár Református Egyetem

E-mail: [fulop.marta@ttk.hu](mailto:fulop.marta@ttk.hu); [fulop.marta@kre.hu](mailto:fulop.marta@kre.hu)

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

„Női karrier korhatár nélkül”/5

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

**Innovatív módszertani fejlesztések a demenciával élők és hozzátartozóik  
támogatásában**

**Busi Zoltán**

Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

**Kulcsszavak:** demencia, demencia tanácsadó, családi gondozó, pilot program, pályázat

A demencia napjainkra népegészségügyi prioritássá vált, az egyik legnagyobb kihívás a társadalmak számára. Hazánkban közel 250 ezer ember él demenciával, az érintettek száma a hozzátartozókkal együtt meghaladhatja az 1 millió főt, ez a teljes magyar lakosság 10%-át jelenti.

Az esetek közel 70%-a háttérben az Alzheimer kór áll, melynek jelenleg nincs hatékony gyógyszeres kezelése. A kórlefordulás hosszú, 10-15 év.

Rendkívül hiányos az egyén és a társadalom releváns ismerete a témában, az idősödő személyek/ családok nem készülnek tudatosan arra, hogy érintetté válhatnak.

A gondozó családok gyakran magukra maradnak, hiszen nincs megfelelő szolgáltatási kínálat és támogatói háttér, a szakemberek ismeretei bővítésre szorulnak. Fokozottan jelentkeznek tehát az igény az idősellátás fejlesztésére, hatékony módszerek alkalmazására.

Az érintettek életminőségének megőrzése érdekében a korai felismerés elősegítése és a diagnózist követő támogatása a szociális szolgáltatók és az intézmények módszertani támogatásával, valamint innovatív komplex gondoskodási modell kialakításával egyaránt fontos.

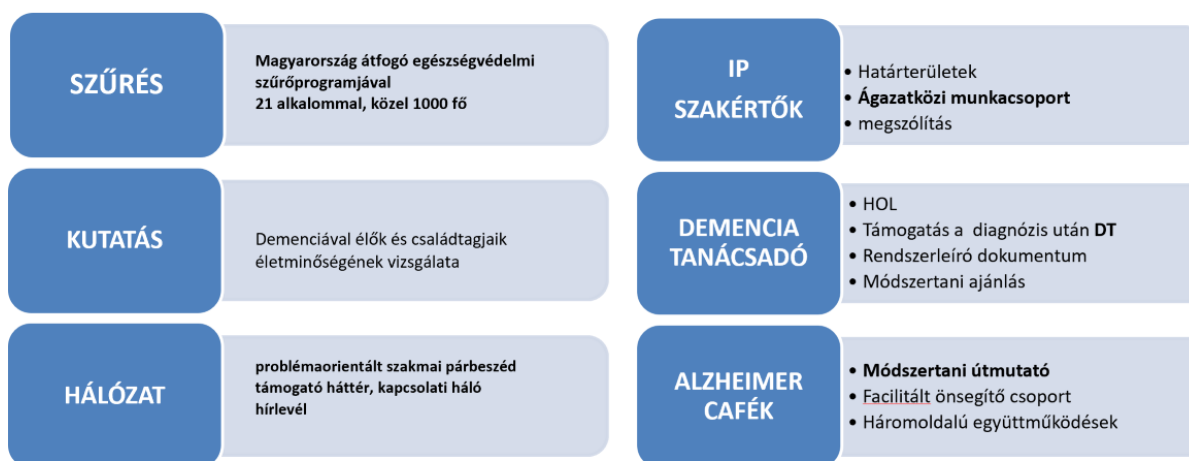
Szemléletváltás és tudásbővítés a korszerű, az érintettek megelégedésére végzett és fenntartható demencia gondozás alapfeltételei. Ehhez a pályázat keretei több oldalról is jó támogatást adtak.

A fenti célok elérésében a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet, mint konzorcium vezető három konzorciumi partnerével közösen valósította meg az EFOP-1.9.4-VEKOP-16-2016-00001 azonosító számú „A szociális ágazat módszertani és információs rendszereinek megújítása” európai uniós forrásból megvalósult kiemelt projektet az elmúlt években.

Közvetlen célcsoportunk a szakemberek és a demenciával élő személyekről gondoskodó hozzátartozók voltak. A szakemberek körébe ágazatközi együttműködés keretei között nemcsak a szűken vett szociális szakmát, hanem az egészségügyi és egyéb kapcsolódó területeket is megszólítottuk, bevontuk. Ily módon a projekt közvetett célcsoportja a demenciával élő személyek köre, hiszen a fenti célcsoportok tudásbővítése az ő életminőségük javítását szolgálja. A társadalmi figyelemfelhívás és szemléletformálás révén pedig valójában az egész társadalom közvetett célcsoportként jelenik meg. A kiemelt projekt a hozzátartozók a szakemberek és az ágazatközi együttműködés erősítése érdekében az alábbi tevékenységeket valósította meg.

1. Szakemberek szakmatámogató hálózata
  - a. Jó gyakorlatok gyűjtése
  - b. Szűrés
1. Hozzátartozói támogatás, társadalmi érzékenyítés
  - a. Alzheimer Cafék módszertani támogatása
2. Ágazatközi interprofesszionális munkacsoport létrehozása
  - a. Demencia tanácsadó javaslat és pilot program lebonyolítása

A projekt során az alábbi (1. ábra) tevékenység struktúráját alakítottuk ki, a minél hatékonyabb feladatmegvalósítás érdekében.



I. ábra: A demencia alprojekt tevékenység struktúrája

(Forrás: <https://nszi.hu/projektek/lezarult-europai-unios-projektek/efop-194-vekop-16-2016-00001>)

### Szakértői hálózat *idősügyi szakemberek számára*

A demenciával élő személyek ellátását végző szakemberek szakmatámogató hálózata az idősellátás országos hálózataként működött a projekt ideje alatt 7 fő regionális koordinátor és 20 fő megyei hálózati szakértővel, akik az idős emberek számára biztosított személyes gondoskodást nyújtó szociális alapszolgáltatásokat és szakellátásokat képviselték. Megvalósult a szakemberek felkészítése a demenciával élő betegről való gondoskodásra, a szakmaközi és ágazatközi együttműködésre. Folyamatos volt a háttértámogatásuk műhelymunkák, offline és online találkozók révén.

Kulcsfontosságú volt a szakemberek személyes kapcsolatainak megerősítése, szakmai műhelyek szervezése regionális vagy igény szerint megyei szinten - ugyanakkor az online eszközök tudatos használata, a levelezőlista és a Hírlevél a közbejött pandémia idején is fenntartotta a működést. Ez az időszak megerősítette, milyen fontos a gyors információáramlás és az intézmények/ szakemberek tudásmegosztása.

A hálózati szakértők munkacsoportja részt vett az Alzheimer/Memória Cafék létrehozását és működtetését támogató útmutató elkészítésében<sup>1</sup> valamint a települési önkormányzatokkal való együttműködések megalapozásában.

<sup>1</sup> [https://szocialisportal.hu/wp-content/uploads/2021/06/AC\\_utmutato.pdf](https://szocialisportal.hu/wp-content/uploads/2021/06/AC_utmutato.pdf)

### ***Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja***

Európai Unió irányelvek alapján, az Európai Unió Regionális Fejlesztési Alap támogatásával a Magyar Orvostársaságok és Egyesületek Szövetsége (MOTESZ) által koordinált szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésének és gyógyításának Nemzeti Programjával konszenzusos együttműködésével valósult meg.

A szűrőkamion nyílt lakossági eseményein jelentünk meg szakemberekkel, a memóriavizsgálatot a 60 év felettiiek számára kiejánlva.

Az egyes helyszíneken 2-2- fő, szociális munkás, pszichológus, diplomás ápoló, demencia gondozó végzettségű, korábban már kliensekkel és demenciával is tapasztalatot szerzett kolléga rész munkaidőben látta el a feladatot.

2019 és 2021 között az ország különböző településein mindösszesen 1000 vizsgálat történt. Az adatok feldolgozásához részben a kamionba való beléptetéshez használt egészségkönyvet, másrészt saját online kezelhető adatbázisunkat vettük igénybe- ezeket az adatokat egymásnak megfeleltetve.

Az elemzés során vizsgáltuk az életmód tényezőit, illetve ismert rizikófaktorok összefüggéseit.<sup>2</sup>

A projekt keretében lezajlott kutatás<sup>3</sup> alátámasztotta hogy összességében a legnagyobb igény információra és az otthoni gondozást támogató szolgáltatásokra van. A kutatás eredménye megerősítette azt a hipotézist, hogy a működő, elérhető szolgáltatások köre is kevésbé ismert a gondozó családok körében.

Az ágazatközi munkacsoportban a szociális és egészségügyi szakemberek mellett jogász, jogvédő és rendvédelmi szakemberek vettek részt. A szakemberek interprofesszionális együttműködése hozzájárulhat a különböző szakmaterületek fejlődéséhez/megújulásához, a szolgáltatások újradefiniálásához. Kidolgoztak egy olyan pilot programot, amely segíti a meglévő ellátások közötti eligazodást, életviteli tanácsadást, információt jelent a diagnózissal szembesülő érintetteknek.

### ***Demencia tanácsadó pilot program***

Budapesten Zuglóban és Belváros-Lipótvárosban, Győrben, Pécsen, Miskolcon, Biatorbágyon, Hajdúböszörményben és Szamossályiban 2-2 szociális szakember részvételével zajlott a fél éves pilot program.

---

<sup>2</sup> A demencia kockázata -összefoglaló a Magyarország átfogó egészségügyi szűrőprogramjával együttműködésben megvalósult memóriaszűrés tapasztalatairól 2019-2021

<sup>3</sup> <http://szocpoltukor.hu/wp-content/uploads/2021/06/Szoctukor-2021-1-2-szam-WEBRE.pdf>

A pandémia a személyes találkozásokat megnehezítette, a pilot program mégis egyértelműen alátámasztotta, hogy a tanácsadásra szükség van, az ellátórendszerek közötti eligazodást, információt és szakmai támaszt jelent az érintetteknek. Az esetek közel felében nem maga a beteg, hanem hozzátartozó fordult a tanácsadókhoz – és az is kiderült, hogy az érintettek a meglévő szolgáltatások tekintetében is tájékozatlanok, nem veszik igénybe a meglévő lehetőségeket (pl. nappali ellátás) sem. A megkeresések indoka elsősorban információkérés, illetve életviteli tanácsadás volt.<sup>4</sup>

A pilot program sikere igazolta, szükséges, hogy legyenek olyan demencia tanácsadók, akiket a családi gondozók bármikor megkereshetnek, ha valamilyen kérdésük, problémájuk van.

A szerző:

**Busi Zoltán**

Szakmai vezető, EFOP-1.9.4 projekt

Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

---

<sup>4</sup> A demencia tanácsadó munkatársak szerepe és feladatai - döntéselőkészítő szakmai javaslat

# **MAGYAR GERONTOLÓGIA**

**15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM**

**2023. 15. évf. Konferencia Különszám**

**On-line verzió: ISSN 2062-3690**

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

**-SCIENCE DISSEMINATION-**

**Women's career for a lifetime SESSION (NO. 5)**

**in partnership with**

**Association for Women's Career Development in Hungary (AWCDH)/1**

## **Participation of an NGO in international scientific cooperations**

**Andrea Ferenczi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Association for Women's Career Development in Hungary (AWCDH)

**Keywords:** women's career, NGO, cooperation, international cooperation

The AWCDH has set itself the goal of recognizing, understanding, fostering and honoring the need for women's career development in the family and beyond. We help women find career opportunities by providing information, advice and training so that with their newfound knowledge, talent, and female values specific to them, they can make meaningful contributions to the business, academic and non-profit spheres.

Demographic change affects almost all spheres of society, and so we consider it one of our priorities to deal with the situation of older women, the largest and fastest growing group within the world's population, including Hungary. We have been drawing attention to this group, who have fewer sufficient self-advocacy skills, within the framework of our awareness raising program in Hungary as well as internationally.

The aim of our the "Women's Career for a Lifetime" awareness-raising program is to give 55+ women the chance to stay in the workforce and share their experience participate in lifelong learning, to develop their skills including digital skills and keep playing an active role in society, including volunteer work prepare consciously for longer, healthier and more meaningful lives.

In recognition of our initiative, the “Women’s Career for a Lifetime” awareness raising program and our activities in this area, we have received the opportunity to participate in international expert teams in the UN and the European Union working for the rights and empowerment of older women.

For the past fourteen years we have participated as experts and conference speakers to help advance the cause of 55-plus women in the labor market both as employees as well as entrepreneurs, in lifelong learning, in life in the digital world, volunteering, and in enhancing awareness of the situation of the "sandwich generation", the cooperation of generations, and the situation of ageing women in the media.

We are one of the few Hungarian civil organizations that are present on an international level almost on a daily basis, and not only in civil networks, but also in scientific collaborations.

Through our research references and the "Women's career for a lifetime” program we have gained knowledge, experiences and an international network enabling us to participate in international cooperations.

Our tasks as an NGO are representing the gender dimension, the topic of aging, coordination with target groups and stakeholders, country reports and comparisons, dissemination through our Hungarian and international collaborations in the UN and EU, utilizing the research results., etc.

***The AWCDH participates in the following COST Actions:***

**COST Action No. CA22120 2023-2027**

Network to leverage the Multi-Age Workforce” (LEVERAGE)

**COST Action CA22167 2023-2027**

Participatory Approaches with Older Adults (PAAR-net)

**COST Action CA21107 2022-2026**

Work inequalities in later life redefined by digitalization (DIGI-net)

**COST Action CA19136 2020-2024**

International Interdisciplinary Network on Health and Wellbeing in an Age-friendly Digital World. (NET4AGE-FRIENDLY).

The author:

**Ms Andrea Ferenczi**

President

Association for Women’s Career Development in Hungary (AWCDH)

# **MAGYAR GERONTOLÓGIA**

**15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM**

**2023. 15. évf. Konferencia Különszám**

**On-line verzió: ISSN 2062-3690**

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

**-SCIENCE DISSEMINATION-**

**Women's career for a lifetime SESSION (NO. 5)**

**in partnership with**

**Association for Women's Career Development in Hungary (AWCDH)/2**

**Hungary Country report on digitalization and international comparison  
within the frameworks of the CA21107 COST Action**

**Work inequalities in later life redefined by digitalization (DIGI-net)**

**Mónika Modla, Ildikó Modláné Görgényi<sup>1</sup>, Andrea Ferenczi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Association for Women's Career Development in Hungary (AWCDH)

**Keywords:** digitalization, Hungary, COST Action

The Association For Women's Career Development In Hungary (AWCDH) participates in the CA21107 COST Action "Work inequalities in later life redefined by digitalization (DIGI-net)". AWCDH members participate in research activities in all 5 Working Groups.

The name of the No 2 Working Group is: "Digitalization and Age Culture in Organizations". WG No.2.'s leader is Professor Matt Flynn (University of Leicester) who has initiated the country profile research aiming to explore employer policies and practices concerning older workers and use of digital technology.

Our organisation, the AWCDH is interested in the preparation of the Hungary country report which was optional, because we represent the gender dimension and support women's work-life balance. We are pleased to present Hungary's situation in the areas of the research, the Hungarian good practices. We also disseminate the findings through our network with stakeholders and the decision makers.

A summary of the country profiles shows: *Computers; Skills match; Training; Biggest challenges; Businesses affected; Employer responses; Trade union responses; Good practice.*

We have also checked the country reports of the European Union member states on digitalization have been completed in September 2023. The country reports outline how each Member State is doing regarding the Digital Decade cardinal points: Digital Skills, Digital Infrastructures, Digitalization of Businesses and Digitalization of Public Services.

The country reports of the member countries are based on the same statistical criteria.

The results of each country are presented at the macro level.

The country reports of the member countries are uniform, based on statistical and administrative criteria.

The table below contains the conclusions from the COST Action No 2. Working Group Digitalization and Age Culture in Organizations country profile reports and the EU country reports.

<p>EU Country Reports</p>	<p>The 16-74 age group includes only one total of data related to digitalization of the EU member states.</p> <p>Specific data on older workers is not available.</p> <p>The country reports of the EU member states have a uniform perspective with a macro approach.</p>
<p>DIGI-NET Country Profile Reports</p>	<p>The COST DIGI-net country profile reports with a special aspect include in the introduction the data specific to the country, the characterization of the enterprises, the attitude of the trade union, and the good practices.</p> <p>The COST DIGI-net country profile highlights in more detail where greater attention should be paid to equal opportunities and the problems.</p>
<p>EU and DIGI-NET/WG2 Country Profile Reports</p>	<p>We can say that the reports can be interpreted separately and present the given country independently.</p> <p>They can be connected to each other.</p> <p>Based on the data of the reports further analysis and research can be prepared according to the specific purpose.</p>

# **MAGYAR GERONTOLÓGIA**

**15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM**

**2023. 15. évf. Konferencia Különszám**

**On-line verzió: ISSN 2062-3690**

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

**-SCIENCE DISSEMINATION-**

**Women's career for a lifetime SESSION (NO. 5)**

**in partnership with**

**Association for Women's Career Development in Hungary (AWCDH)/3**

**The gender face of digital financial exclusion in old age:  
a concern NGOs raise at the European Central Bank**

**Anne-Sophie Parent<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup>AGE Platform Europe

<sup>2</sup>OWN-Europe

**Keywords:** NGO, internet for banking, digital euro

I will present a concrete example of how civil society organisations cooperate to promote a more age-friendly society in Europe and - through their collective action - support active and healthy ageing. My example will be about the need to fight financial exclusion which is affecting significant groups of citizens in today's digital financial services ecosystem, in particular women in older age.

For ten years now AGE and the European Consumers Bureau (BEUC) have been reminding the European Central Bank Euro Retail Payments Board of the need to ensure access for all to payments services. Last we produced a joint factsheet entitled « Everyone needs to make payments: the importance of inclusive payment methods”. We stressed that although 96% of adults have access to a payment account (euro area: 98.5%), only about 60% of them actually use internet for banking services.

This means that 40% do not use internet for banking services, mainly because they do not feel comfortable with today’s digital payments instruments.

Thanks to our action the European Central Bank has made digital financial inclusion a key principle for access to cash and for the envisaged digital euro.

Although EU statistics show that women do slightly better than men in terms of internet banking in the younger adults group, they are lagging behind among the older group. We all know that women are over-represented in the oldest age group and too many are forced to hand over the control of their assets to a relative or carer, creating a higher risk of elder abuse and poverty, two key determinants of health, as highlighted by the WHO.

The author:

**Anne-Sophie Parent**

ECB ERPB alternate member for AGE Platform Europe

Chair, OWN-Europe

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

**-SCIENCE DISSEMINATION-**

**Women's career for a lifetime SESSION (NO. 5)**

**in partnership with**

**Association for Women's Career Development in Hungary (AWCDH)/4**

## **Women and Care: a Perspective from Greece**

**Judy Triantafillou**

50plus Hellas

**Keywords:** women's role, NGO, care

Women's role as both informal and formal care providers, as well as recipients of care, will be briefly examined from a Greek perspective.

Focusing on care of older people as a human right, insights into the health and social care sectors will be presented as they have developed over the past decades, with reference to public, NGO, charitable and private sector provision and with proposals for instituting a National Action Plan to uphold older people's rights to care.

The author:

**Dr. Judy Triantafillou,**  
Member of the Advisory Committee  
50plus Hellas NGO