

Idősek segítése a mindennapokban a fiatalok szemüvegén keresztül

Rácz Zsuzsanna, Torda Csenge, Lovász Krisztina

Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar, Fizioterápiás Tanszék

Kulcsszavak: generációk, fiatalok, Helfer-szindróma, kiégés

Az elmúlt évtizedek során, mint világszerte, úgy Magyarországon is folyamatosan nő az időskorú populáció létszáma. Ez a társadalom minden szintjén új kihívásokat jelent. Az idős emberek gondozása, támogatása és életminőségük javítása illetve fenntartása kiemelt feladat. Ebben a fiatal generációk részvétele is fontos. Ez megnyilvánulhat több területen is, kiemelten az egészségügyi szakmákban. A segítségnyújtás nem csupán a fizikai vagy egészségügyi, hanem pszichés és szociális erőforrásokkal is jár.

Előadásunkban elsősorban a saját tapasztalatainkat szeretnénk megosztani, különös tekintettel arra, hogy a fiatalok miként tapasztalják meg a segítségadás lehetőségét, illetve az idősek hogyan reagálnak a felajánlott segítségre.

Inspiráló élményünk a 2025. április 8-án tartott Alzheimer Café rendezvény volt, ahol közvetlen kapcsolatba kerülhettünk a Méliusz Juhász Péter Református Idősek Otthona lakóival és gondozóival. Az esemény rávilágított arra, hogy az empátikus kommunikáció, a nyílt párbeszéd és a tapasztalatcsere kulcsszerepet játszanak az idősek támogatásában. Bemutatjuk a saját tapasztalatainkat, és kitérünk arra is, milyen tanulságokat vontunk le az idős emberek szükségleteiről, hozzáállásukról és mindennapi küzdelmeiről.

Az idősek segítése során az egészségügyi állapot is meghatározó a segítő és a segített egyén oldaláról is. Az idős emberek szemszögéből, akik gyakran többféle krónikus problémával élik mindennapjaikat, másrészt a szakemberek oldaláról, akik számára az ellátás fizikai és lelki síkon is megterhelő. A fiatalok edukációja az idősek segítéséről nemcsak az idősek életminőségét javíthatja, hanem hozzájárul a generációk közötti szakadék csökkentéséhez és a fiatalok személyiségének fejlesztéséhez is.

Az előadás végén a segítségnyújtás nehézségeire is kitérünk, különösen a Helfer-szindróma és a kiégés kockázataira. Fontos hangsúlyozni, hogy a segítő, akár fiatal önkéntesek, akár egészségügyi dolgozók – csak akkor tudnak hosszú távon hatékonyan, empátikusan dolgozni, ha saját testi-lelki egészségük megőrzésére is figyelmet fordítanak. Az önismeret, relaxáció, közösségi

támogatás mind olyan eszközök, amelyek segíthetnek a lelki egészségük megőrzésében, támogatásában. Fontos, hogy tudják nincsenek egyedül, tudnak kihez fordulni a problémájukkal.

Összességében célunk, hogy felhívjuk a figyelmet a fiatalok szerepére az idősödő társadalomban, bemutassuk a közösségi események jelentőségét, valamint rámutassunk a segítségnyújtás örömeire és kihívásaira. Bízunk abban, hogy tapasztalataink bemutatásával hozzájárulunk egy pozitív, elfogadó szemlélet formálásához.