

Klubok és közösségi tevékenységek jelentősége az idősgondozó intézményekben

Módszertani kézikönyv összeállítása a foglalkozásokról, klubokról

2017. ÁPRILIS

Klubok és közösségi tevékenységek jelentősége az idősgondozó intézményekben

Módszertani kézikönyv összeállítása a foglalkozásokról, klubokról

Készült a Norvég Alap társfinanszírozásával megvalósuló
„Mintaprogram a minőségi időskorért” c. HU11-0005-A1-2013 azonosító számú projekt keretében

Készítette:

LENERG Nonprofit Kft.



4032 Debrecen, Egyetem tér 1.

Telefon: +36 52 512 900*74715

E-mail: info@lenergia.hu

Web: www.lenergia.hu

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: RÁDY ESZTER, VÁMOSI GÁBOR

A készítő hozzájárult az általa közreadott anyag felhasználásához.

2017. ÁPRILIS

Tartalom

Kivonat.....	5
Abstract	8
1. Őszi Fény Idősek otthona szakmai tevékenységének bemutatása.....	11
1.1. Az intézmény története és tevékenysége.....	11
1.2. Alsómocsolád, mint közösségi színtér és támogató	13
2. Mentálhigiénés program – élethosszig tartó tanulás kapcsolata.....	15
2.1. Ok-okozati kapcsolat	16
2.2. Eszközrendszer.....	17
2.3. Általános irányelvek a foglalkoztatás és mentálhigiénés ellátás terén	19
3. A boldog időskorhoz vezető út	21
3.1. Az aktív időskor koncepciója nemzetközi és Uniós előzmények.....	21
3.2. Aktív időskort támogató közösségi programok.....	23
3.2.1. Demens foglalkozások	24
3.2.2. Mozgásfejlesztő foglalkozás, ép testben ép lélek.....	24
3.2.3. Egészségmegőrző programok, egészségnapok	25
3.2.4. Kreatív foglalkozások:.....	27
3.2.5. Játékterápiás programok:.....	27
3.2.6. Filmvetítés:.....	27
3.2.7. Emlékidéző, memória fejlesztő csoportos beszélgetések:.....	28
3.2.8. Klubfoglalkozások	28
3.2.9. Önkéntes munka	28
3.2.10. Gyakorlati tapasztalatok átadása	29
3.2.11. Oktatási tevékenységek:	29
3.3. Generációk közötti kapcsolat	30
3.4. Játék jelentősége az időskorban.....	30
3.4.1. Ismerkedési játékok. Kommunikációt, egymásra figyelmet fejlesztő játékok	33
3.4.2. Csoportépítő, önfeltárást segítő játékok	35
3.4.3. Az érzékszervek működését – látást, hallást, tapintást, szaglást, ízérzékelést, szemmértéket – fejlesztő játékok	39
3.4.4. Gondolkodást és kreativitást fejlesztő játékok. Asszociáció – kombináció.....	40
3.4.5. Verbális készséget fejlesztő játékok.....	41
3.4.6. Memóriát és koncentrációt fejlesztő játékok.....	42

3.4.7. Ügyességi játékok	43
4. Foglalkoztatási dokumentáció.....	45
5. Cselekvési terv klubfoglalkozások és közösségi tevékenységek során, az Őszi Fény Idősek Otthonában.....	47
5.1 Kommunikáció jelentősége a cselekvési tervben.....	48
5.2. A monitoring menete: a programok kommunikációs hatékonyságának mérése.....	49
Összefoglalás	50
Mellékletek	53
Irodalomjegyzék.....	56

Kivonat

Klubok és közösségi tevékenységek jelentősége az idősgondozó intézményekben

Az alsómocsoládi időseket fogadó és ellátó intézmény Az „Őszi Fény” Idősek Otthona idősgondozási központ, teljes nevén Alsómocsolád Község Önkormányzata „Őszi Fény” Idősek Otthona Egyesített Szociális Intézmény, 2006. óta látja el funkcióját. Működése során folyamatos minőségi és folyamatbeli változásokon megy keresztül. Elhivatott képviselője a modern szemléletet tükröző élethosszig tartó tanulás, és az aktív időskori élet biztosításának. Minden fejlesztési folyamat, minden újítás azért történik, hogy az ellátottak minden szinten a legmegfelelőbb szolgáltatásban részesülhessenek. Ezt a célt hivatott szolgálni az a kezdeményezés is, hogy a klubfoglalkozások és az időskori szabadidő eltöltésnek különböző lehetőségeit bemutató módszertani kézikönyv kerüljön a stratégiai dokumentumok közé.

Az intézmény alapértékrendszerét képezi az, hogy az idősgondozás a megelőzésen és az innováción alapuljon. Szolgáltatásaiban az embert nézi, az ember az, aki a középpontban van. Nem a betegsége, nem az állapota, hanem az ember maga. Nagyon fontos, hogy biztosítani kell akár intézményi, akár szolgáltatás szinten is azt, hogy minőségi, aktív életet tudjon mindenki maga mögött. A szolgáltatás akkor éri el a célját, ha mindenki azt tudja kivenni belőle, amit szeretne, és nem ráhúznak egy egyen megoldást. Legyen az intézmény, vagy legyen az egyszerű szolgáltatás. Mindezt foglalja magába az intézmény vezetőjének és dolgozóinak a hitvallása, melyben, központban az ember szerepel, egyénített gondozással, törődéssel, családias szemlélettel, nagyfokú szakmaisággal mely a megelőzésre törekszik, folyamatos fejlődni akarással. Ahogy a NIS (Nemzeti Idősügyi Stratégia) társadalomképének alapja az, hogy minden korcsoportnak megfelelő esélyt kell biztosítani ahhoz, hogy teljes értékű, aktív és méltó életet élhessen, az élet bármely szakaszában, és az élet utolsó szakaszában is joga legyen annak humánus befejezésére. Így az Őszi Fény Idősek otthona is ara törekszik, hogy ezt az alapcélt biztosítsa, minden ellátottjának, minden dolgozójának. Célja, tudatos felkészülést biztosítani az aktív és minőségi időskorra, mindenkit egybe foglalva (ellátottat, Alsómocsoládi lakost, dolgozót, hozzátartozókat, külföldieket). Ezt egy olyan szolgáltatási rendszer fejlesztésével, folyamatos újításokkal való megfeleltetésével a kor kihívásainak, mely felkészít az aktív minőségi idős életre, valamint azokat a szolgáltatásokat is nyújtja, mely a minőségi élet biztosításához szükségesek, az adott korban, állapotban.

Miért is fontos foglalkoznunk az élethosszig tartó tanulás, és a mentálhigiénés program szoros kapcsolatával? A mai európai népesség több mint egyharmada a 25-49 éves korcsoportba tartozó „produktív” emberekből áll. A népesség-előreszámítások azt valószínűsítik, hogy a második világháború utáni „baby boom” idős korba lépésével az öregedés folyamata felgyorsul, új szakaszba lép. Európa népei gyorsan elérkeznek az „egyharmados idős népesség” kialakulásához, 2025-re a népesség 44%-a meghaladja az 50. életévét és vagy már nyugállományban lesz, vagy oda készül. A 2050-re vonatkozó előrejelzések szerint a népesség fele eléri, vagy meghaladja az 50-et. Ez azt jelenti, hogy csökkenő arányú munkaképes embereknek kell eltartaniuk a nyugdíjasokat. A munka világát többen hagyják el, mint ahányan oda belépnek és az országoknak nehézséget fog okozni a képzett munkaerő felvétele. A helyzetet a csökkenő születési arány is rontja. E probléma leküzdésének egyik lehetséges módja, ha lehetőséget kínálunk az időseknek arra, hogy a jelenlegi nyugdíjkorhatáron túlmenően meghosszabbítsák munkás életüket. Mivel a korai nyugdíj legfontosabb oka a rossz egészségi állapot, az egészséges öregedést támogató és az idősebbek hozzájárulását értékelő egészségösztönző beavatkozások nem csak az egyéni jólét ösztönzésére szolgálnak, hanem a munkaerő ellátási problémákkal szembekerülő országok számára befektetésnek is minősülnek. Az öregedés lassan, fokozatosan tör ránk, van időnk felkészülni, alkalmazkodni kell hozzá, mint megannyi más élet helyzethez. A vallásos ember könnyebb helyzetben van, hisz a túlvilágban, könnyebben viseli el a szomatikus bajokat is. Nem kell azonban feltétlenül hívő embernek lenni ahhoz, hogy az öregkort pozitív tartalommal töltsük meg, s élvezzük az (időskori) élet adta szépségeket. Rajtunk is múlik, hogy hogyan éljük meg ezt az állapotot. Egészséges életmóddal, az orvosi utasítások betartásával, derűs életszemlélettel mi is sokat tehetünk az egészséges és harmonikus öregkor megteremtéséért. Ha így cselekszünk, nem szükséges következménye a szellemi leépülés, és a szellemi aktivitás háttérbe szorulása, az időskornak. Az egészséges, boldog öregedést megszabják: az egészség, tevékenység, - érzelmi- hangulati állapotunk, ön- és közbizalmunk, - társas kapcsolódásunk, - valakihez, valamihez, valahová, tartozásunk, - anyagi biztonságunk, - hasznosságunk tudata és a folyamatos érdeklődéssel kísért tanulás, kíváncsiság,- ezért ezek karbantartása SAJÁT FELADAT is. Ez a felismerés, az egyik legfontosabb előrelépést jelentette abban, hogy ne csupán intézményi szinten, várjuk, felső irányítással az aktív élet működtetését. Ehhez még egy jól szervezett intézmény sem elegendő. Ehhez az ember, a társadalom is kell, hogy valóban akarják is az idős emberek az aktív életet. Ennek belülről kell indulnia. Motiváció vezérelve lehet igazán eredményeket elérni. Az intézményben működő mentálhigiénés ellátás pont erre alapoz, mint ahogy az élethosszig tartó tanulás is ezt vallja. A meglévő képességek szinten tartása, és a fejlesztendő, „szunnyadó” képességek előhívása a cél, belső motiválással. Ezt csak olyan mentálhigiénés programmal tudja elérni az intézmény, mely önkéntességen alapul, célszerű, azaz

kézzele fogható értelme van a tevékenységnek. Nagyon fontos szempont a foglalkozásoknál az, hogy tervezhető legyen, rendszerességet biztosítson a tagoknak. A rendszerezettség és a szabályszerűség nagyon meghatározó a sikeresség elérésben.

Az intézmény foglalkoztatási formái fizikai, szellemi, kulturális, és szórakoztató foglalkozások, melyek az önellátással kapcsolatos tevékenységeket foglalja magába. A szellemi kulturális foglalkozásokkal, a szellemi frissességet, annak megőrzését, az elszigetelődés megakadályozását, az ismeretszerzést célozza meg. A szórakoztató foglalkozásokat ugyan nem lehet elválasztani szorosan a fizikai s szellemi kulturális foglalkoztatásoktól, hiszen minden foglalkoztatás fontos hogy szórakoztató legyen. Erre külön figyel is a mentálhigiénés szakember.

Mindezek figyelembe vételével működnek az aktív időskort támogató közösségi programok, a demens foglalkozások, mozgásfejlesztő foglalkozás, tér és időbeli orientációk fejlesztése, testséma fejlesztés, kreatív foglalkozások, játékterápiás programok, filmvetítés, emlékidéző, memória fejlesztő csoportos beszélgetések, klubfoglalkozások.

Az aktív időskor fontos feltétel nem csak a megfelelő minőségi foglalkoztatás, hanem az egészségtudatos étkezés, életmód biztosítása is. Ezért a foglalkoztatások mellett az intézmény erre is kifejezett nagy figyelmet fordít. Az egészségtudatos, életmód-vezetési, táplálkozási előadások szervezésre is a palettáján szerepel az Intézménynek.

A generációk közötti kapcsolat szintjén a közösségi tevékenységekre is kiemelt figyelmet fordítanak az intézményben. Több ízben szerveznek az intézményben generációkat átívelő programokat. Iskolákkal, óvodákkal, egyetemekkel vannak kapcsolatban, hogy közös játékos, közös programok legyenek idősek és fiatalok között. Ez nagyon sokat jelent mind az időseknek, mind a fiataloknak. A közös munka során ismerik meg egymás erősségeit, az együttműködés lehetőségeit.

Összefoglalva azt tudom elmondani, hogy a foglalkoztatások és klubfoglalkozások szervezése során az intézmény a mai kor elvárásainak megfelelően, az aktív és boldog időskor biztosítása mellett tervezi mentálhigiénés munkáját, mely központjában az ember, a fejlődés és a tudás áll.

Abstract

The Significance of Clubs and Community Activities at Institutions Providing Elderly Care

The “Autumn Light” Nursing Home in Alsómocsolád, providing care for the elderly, has served as an elderly care center since 2006 under the full name of Alsómocsolád Municipal Government “Autumn Light” Nursing Home Integrated Social Institution. During its operation, it has gone through continuous changes and improvement in terms of its quality and processes. It is a devoted supporter of life-long learning and active, quality aging that mirrors a modern approach. All improvements and innovations are undertaken with the aim of providing the highest level of service possible for those receiving care. The initiative to include a methodological handbook among the strategic documents that introduces club sessions and possible free-time activities for the elderly is also part of this endeavor.

It is a basic principle of the institution that elderly care shall be based on prevention and innovation. While providing services, the human being is in the center instead of their disease and condition. It is crucial that it has to be guaranteed both at the institutional and service level that people should be able to live a quality and active life. The provided services reach their goal if everyone can get what they want from them instead of having a uniform solution for all. Let it be an institution or a simple service. This is what the management and staff of the institution believe in, they put the human being into the center, with personalized care, concern, a friendly approach, and a high level of professionalism that aspires for prevention and continuous development. The basis for the vision of society expressed in the National Strategy for the Elderly is that all age groups should be granted the adequate chance to live a full, active, and dignified life at any stage of life and to have the right for ending the last stage of their life in a humane way. In line with this, the Autumn Light Nursing Home also strives to guarantee this basic objective for all the people receiving care and working at the institution. Its goal is to provide conscious preparation for active and quality aging, including all stakeholders (those receiving care, people living in Alsómocsolád, the staff, relatives, foreigners). This can be realized with the development of a service system that meets the challenges of the age with continuous innovation and prepares people for quality aging, while also providing services needed for quality life at the given age and under the given conditions.

Why should we deal with the close connections between life-long learning and mental health programs? More than one third of the European population today consists of those who we refer to as “productive” people between 25 and 49 years of age. Population projections show that with the

baby boom generation of the post-world-war era becoming older, the process of aging speeds up and enters a new phase. The nations of Europe will soon see the emergence of a “one third elderly population”, by 2025 44% of the population will be over 50 and will either be already retired or about to be. According to projections, by 2050 half of the population will reach 50 or will be over that age. This means that a shrinking proportion of working-age people will have to support retired ones. More people will leave the world of work than those entering it and it will pose a challenge for countries to get access to skilled workforce. The situation is made worse by the decreasing birth rate also. One of the possible ways to address this issue is to provide an opportunity for the elderly to extend their working years beyond the current retirement age. As one of the most important reasons for early retirement is represented by bad health conditions, health initiatives supporting healthy aging and appreciating the contributions of the elderly would not only promote the wellbeing of the individual but could also be perceived as a form of investment by countries facing labor supply problems. Aging comes slowly and gradually, we have time to prepare for it and have to adapt to it similarly to many other situations in our life. Religious people are in a better position, they believe in afterlife, they can withstand somatic problems easier also. However, one does not necessarily have to be a believer to be able to fill the elderly age with positive content and to be able to enjoy the beauty of (elderly) life. It also depends on us how we experience this condition. With a healthy lifestyle, the observation of the instructions of physicians, and a positive attitude to life we can also do a lot to ensure a healthy and peaceful old age. If these guidelines are followed, mental deterioration and less attention to intellectual activity is not an inevitable consequence of old age. Healthy and happy aging are determined by numerous factors: health, activity, our emotional condition and mood, confidence in ourselves and others, our social relations, a sense of belonging to someone, something or somewhere, financial security, a feeling of being useful, learning with continuous interest and curiosity. Therefore ensuring these is also OUR OWN DUTY. This represented one of the key steps in realizing that we should expect the provision of an active life not only on the institutional level as directed from above. A well-organized institution is not enough for this. The individual and society are also needed to help elderly people really strive for an active life. This has to start from within as real results can be achieved if driven by motivation. The mental health services provided at the institution build precisely on this and this approach is also shared by life-long learning. The main objective is to maintain the already available skills and to call into life the “dormant” capabilities to be developed with internal motivation. The institution can realize this objective only with such a mental health program that works on a voluntary basis and if the activity has a practical and tangible outcome. It is a crucial consideration with regard to the sessions that

they should be plannable and provide regularity for the members as being systematic and regular are determining factors in achieving success.

The occupational forms provided by the institution include physical, intellectual, cultural as well as entertaining sessions, which include activities related to self-care. The intellectual, cultural sessions aim to maintain mental clarity, sharpness and also try to avoid isolation while helping people to acquire knowledge. Sessions with a focus on entertainment cannot be clearly separated from physical and intellectual, cultural sessions, as all of these have to be entertaining also. The mental health expert pays particular attention to this.

The community programs supporting active, quality aging are operated in consideration of all the above: these include sessions for those with dementia, motor development, the improvement of spatial and temporal orientation, body scheme development, creative workshops, play therapy programs, film screenings, group discussions for improving memory and sharing memories, club sessions.

Adequate and high-quality occupation is not the only prerequisite to active aging but it is also important to provide a health-conscious diet and lifestyle. Therefore, besides the various sessions the institution pays special attention to this area also. The institution organizes presentations on health conscious life, lifestyle management, and diet.

On the level of inter-generational relations, the institution pays special attention to community activities. Events that involve participants from different generations are often organized at the institution. Contacts have been established with schools, kindergartens, and universities to be able to organize joint, playful programs for young and older people. This means a lot for both groups. While working together they become aware of each other's strengths and realize the opportunities for cooperation.

In conclusion, it can be stated that while organizing various sessions, workshops, and community activities the institution plans its mental health programs in line with the requirements of our modern era, providing an active and happy elderly age with the individual, improvement, and knowledge in the center of attention.

1. Őszi Fény Idősek otthona szakmai tevékenységének bemutatása

1.1. Az intézmény története és tevékenysége

Az alsómocsoládi időseket fogadó és ellátó intézmény Az „Őszi Fény” Idősek Otthona idősgondozási központ, teljes nevén Alsómocsolád Község Önkormányzata „Őszi Fény” Idősek Otthona Egyesített Szociális Intézmény. Az intézmény működésének kezdete 2006.január 1. Az otthon határozatlan idejű működési engedéllyel rendelkezik, 42 férőhelyes. A bentlakásos intézmény jó tárgyi és személyi feltételekkel rendelkezik. Az elhelyezés két és három ágyas szobákban történik, két szobához (vagy lakrészhez) tartozik egy közös fürdőszoba, zuhanyzóval és toalettal. Minden szobában televízió, vonalas telefon, lakónként külön zárható szekrény, éjjeli szekrény, ágyneműtartós heverő szolgálja a bentlakók kényelmét. Közösségi színteret a fogadó hall, két társalgó, továbbá egy lelkigyakorlat végzésére alkalmas imaszoba biztosítja.

A kulturális és egyéb szórakozási-foglalkoztatási tevékenységek biztosítására egy nagyobb és egy kisebb alapterületű társalgó áll rendelkezésre, szükség esetén a tágas ebédlő is igénybe vehető ilyen célokra. Technikai eszközök is segítik ezen időtöltéseket (televízió, videó, DVD lejátszó, rádió, magnó, CD lejátszó). A kultúrára vágyók részére napilapok, könyvek, valamint az önkormányzat könyvtára is rendelkezésre állnak.

A nappali ellátásban is hasonló feltételekkel fogadják az időseket. A jól megközelíthető, tágas közösségi terek és a magas műszaki felszereltség alkalmassá teszi az intézményt, hogy közösségi programok és más, a társas kapcsolatokat erősítő lehetőségeknek adjon helyet.

Az ellátottak részére napi ötszöri étkezést, valamint az orvos előírásainak, utasításainak megfelelő diétás étkezést biztosít a konyha (diabetes, sószegény diéta stb.) Dietetikus nővér havi rendszerességgel jár ki az intézménybe. A nővér előadásokat tart, ellenőrzéseket végez, véleményezi az ellátottak étrendjét, az ételmezésvezetővel konzultálva összeállítja a diétás étrendet. Ez a fajta együttműködés lehetővé teszi a lakók számára, hogy közvetlenül a szakembertől tájékozódjanak. A mozgásszervi betegségben szenvedők nagy számára tekintettel az idősek otthona heti három órában gyógytornászt alkalmaz. Támogatásával és szakértelmével a kerekesek, fekvőbeteg, illetve egyéb mozgásszervi problémával küzdő ellátottak életminőségének javításában, állapotának helyreállításában és a további állapotrosszabbodásuk megelőzésében segíti az intézmény lakóit.

Az otthon életének része, hogy a belső és a külső környezeti elemek összhangjára törekszik. A tisztaság, az ápolt kert, a gondozott helyiségek hozzátartoznak az intézmény működési elveiben lefektetett alapelvekhez és szabályokhoz.

A mentálhigiénés tevékenység ellátásáról mentálhigiénés munkatárs gondoskodik napi nyolc órában. A lakók számára változatos napi foglalkozásokat szerveznek a dolgozók, de egyéni

kezdeményezésekre a lakók egymásnak is tervezhetnek csoportos elfoglaltságokat. Ennek megfelelően a napi csoportfoglalkozások során az idősek jó közérzetének megőrzésére, otthonosság érzésének megteremtésére is törekszik az intézmény.

A lakók számára a hitélthez szükséges feltételek biztosítva vannak. Az intézményben havonta van szentmise, illetve evangélikus lelkész nő tart imadélutánt a híveknek. Az idősek bentlakásos otthona közös kerttel rendelkezik a templommal. A tágas kertben lehetőség nyílik a sétára, a lakók saját virágokat gondoznak és szépítik a környezetet.

Az idősek ellátásban fontos teret kap az egészségnevelés. A napi tornával, a játékos foglalkozásokkal (kártyázás, ügyességi és kreatív játékok, rajzolás), a csoportos beszélgetésekkel, irodalmi felolvasásokkal, zenés- és filmes délutánokkal az idősek mindennapi életét színesíti az otthon. A foglalkozások alatt lehetőség nyílik a kapcsolatok építésére és az egyéni érdeklődésnek megfelelő programok látogatására.

Az intézményben folyó szakmai munka során fokozott figyelmet fordítanak a lakók egyéni érzékenységre, képességeire, igényeire és szükségleteire. Ennek érdekében az intézményi dolgozók, ellátó szakemberek törekednek a személyre szabott bánásmód megvalósítására, az egyéni fejlesztési tervek készítésére. Az idősek gyakori igénye a napi szintű személyes kapcsolat ápolása a személyzettel. Az intézmény vezetősége maga is azt az álláspontot képviseli és gyakorolja, hogy a személyes beszélgetések, a lakók problémáinak és igényeinek a meghallgatása és megfelelő szintű ellátása érték a szervezetben. A bentlakásos intézményi ellátás mellett Egységes Szociális Intézmény alapellátásként biztosítja a szociális étkeztetést. A nappali ellátást nyújtó intézmény ellátásként Idősek Klubját működtet, demens és nem demens személyek számára.

A dolgozók nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy a lakók saját otthonuknak érezhessék az intézményt. Kiemelt feladatnak tekinthető az ellátottakról való magas szintű gondoskodás és az ahhoz kapcsolódó professzionális szakmai munka.

Fontos elv, hogy az idős embereknek érezniük kell a tiszteletet és az empátiát. A vezetőség által is képviselt szemléletben arra törekednek a dolgozók, hogy lakók és az ellátottak az idős kort ne teherként és függőségi helyzetként éljék meg. A lakók mentális és fizikai állapotának prevenciójához és a fennálló állapotuk megőrzésére holisztikusan szerveződő egészségtudatos szemléletmóddal járul hozzá az intézmény.

Az intézmény saját főzőkonyhával rendelkezik, szakképzett ételmezésvezetővel, dietetikussal, szakácsokkal, akik biztosítani tudják a lakók részére a koruknak, egészségi állapotuknak legmegfelelőbb étrendet. A konyha kidolgozott a HACCP rendszerrel működik.

Alsómocsoládon az időskorúak szociális alapszolgáltatásán túl szakosított ellátást is biztosítani kívántak. Alapellátást jelent az étkeztetés, nappali ellátás a házi gondoskodás és az otthoni

szakápolás, a szakellátást pedig a bentlakásos intézmény – az Otthon – nyújtja. Az Őszi Fény Idősek Otthona Integrált Szociális Intézmény 21 új munkahelyet teremtett a településen. 2009-ben épült az Otthon századagos konyhája, mely a hét minden napján napi ötszöri étkezést biztosít az igénylőknek. Az Otthon mind szervezetenként mind infrastrukturálisan folyamatosan fejlődik. Az Otthon dolgozói rendszeresen vesznek részt szakmai továbbképzéseken. A fenntartói illetve intézményi pályázatok pedig az épület felszereltségét és állapotát javító intézkedések biztosítják.

Az idősek otthona teljes körű fizikai, egészségügyi és mentálhigiénés ellátást biztosít a bentlakók számára. Fizikai ellátás alatt értjük az ellátottal és környezetével segítő kapcsolat kialakítását, étkeztetést, személyi higiéné biztosítását, ápolási-gondozási feladatok ellátását. Egészségügyi ellátás a gyógyszer és gyógyászati segédeszköz biztosítása. Mentálhigiénés ellátás során kis és nagy csoportos foglalkozások tartása történik, cél az aktivitás megőrzése, fejlesztés, a pszichés állapot szinten tartása.

A bentlakásos intézmény teljes körű ellátást biztosít. Komplex módon magába foglalva a fizikai (ellátottal és környezetével segítő kapcsolat kialakítása, étkeztetés, személyi higiéné biztosítása, ápolási-gondozási feladatok), egészségügyi (egészségügyi ellátás, gyógyszer-gyógyászati segédeszköz biztosítása), mentálhigiénés ellátást (aktivitás megőrzés, fejlesztés, pszichés állapot szinten tartása, foglalkoztatás). Kistérségi, megyei és regionális szinten a falusi környezetben lévő, korszerű és magas esztétikai értékű időotthon bővíti az idősellátás kínálatát. A régióban összesen 91 darab időotthon található, ebből 38 Baranya megye területén.

Továbbá rövidtávú és biztosan megvalósuló cél az Otthon infrastruktúrájának átalakítása, felújítása. Az Otthon hosszú távú célja, hogy maga is olyan módszertani központtá váljon, ami az ellátás színvonalában, a szolgáltatásnyújtás komplexitásában kiemelkedik nemcsak a térség, hanem országos szinten az idős ellátásban.

1.2. Alsómocsolád, mint közösségi színtér és támogató

Alsómocsolád Község Önkormányzata a Norvég Felnőttoktatási Szövetséggel és az Alapítvány Alsómocsoládeért elnevezésű civil szervezettel konzorciumban, támogatásban részesül a Norvég Alap „HU11-A1-2013” Kapacitásfejlesztés és intézményközi együttműködés programjából, a HU11-0005-A1-2013 számú „Mintaprogram az aktív időskorért” pályamű megvalósítása érdekében. A mintaprogram átfogó célja az idősgondozás színvonalának emelése Magyarországon vidéki településeinken, kiemelve Alsómocsoládot. A program keretében többek között konferenciákat, előadásokat bonyolítanak le, valamint létrehozásra kerülnek a legfontosabb időskort segítő stratégiai dokumentumok is. A program eredményeként létrejön egy felkészített humán kapacitás a települések vezetői, munkavállalói, valamint a régióban működő időotthonok vezetői és ápolói körében. Ez

lehetővé teszi, hogy Alsómocsoládon kívül is elinduljanak az aktív időskort támogató kezdeményezések és folyamatok.

Alsómocsolád közösségi élete rendezett és gondoskodó magatartás jellemzi a falu önkormányzatát és civil szervezeteit. A közösségi életet több civil és nonprofit szervezet, köztük az Alsómocsoládi Közösségfejlesztő és Szolgáltató Közhasznú Nonprofit Kft., a Kognitív Mentor Nonprofit Kft., a Mocsoládi- Civilház Nonprofit Kft, a Május Kugli Egyesület a szervezi. Az 1998-ban alakult, önkormányzati tulajdonban lévő korlátolt felelősségű társaság fő feladatai közé tartoznak a Kölyök Fészek Erdei Iskola működtetése, a turisztikai szolgáltatások biztosítása. Az Alsómocsoládi Vendégház és Konferencia Központ számos rendezvénynek, köztük szervezeti rendezvényeknek, tréningeknek, előadásoknak ad helyet. A rendezvényterem 100 fő befogadására képes. Az étkeztetést az „Őszi Fény” Idősek Otthona Egyesített Szociális Intézmény biztosítja saját konyhája segítségével. A településüzemeltetés különös gondot fordít a „Sorsfordító-Sorsformáló” projektek gondozására, hiszen a falu közösségének a megmaradása és továbbélése szempontjából fontosak.

A helyi szerveződések, mint például az Alsómocsoládiak Baráti Köre, gyakorta a mindennapi élethez szükséges humán erőforrást szervezik és irányítják. Segítséget nyújtanak a rendezvények szervezésében, a temető gondozásában vagy a falu tisztántartásában.

A rendezvények, turisztikai szolgáltatások és programok a térség erősségeire épít, tág korosztályt szólít meg. Különösen nagy hangsúlyt fektetnek a helyiek vendégszeretetére és kapcsolatépítő készségeire.

A falu rendelkezik egészségházzal, ahol egy orvosi rendelő található. Hetente egy alkalommal rendel helyben az orvos. Az egészségház mögött szabadtéri tornapark található, ahol az alapgyakorlatok elvégzéséhez, illetve kardioedzésekhez is alkalmas gépek állnak rendelkezésre a sportolni vágyóknak. A sportpark előtt jól felszerelt gyermekjátszóter várja a kisgyermekkel érkezőket. A sportpark mögött szabadtéri edzőpálya található, ahol évente több sportrendezvénynek is helyt ad Alsómocsolád.

2. Mentálhigiénés program – élethosszig tartó tanulás kapcsolata

Miért is fontos foglalkoznunk az élethosszig tartó tanulás, és a mentálhigiénés program szoros kapcsolatával? A mai európai népesség több mint egyharmada a 25-49 éves korcsoportba tartozó „produktív” emberekből áll. A népesség-előreszámítások azt valószínűsítik, hogy a második világháború utáni „baby boom” idős korba lépésével az öregedés folyamata felgyorsul, új szakaszba lép. Európa népei gyorsan elérkeznek az „egyharmados idős népesség” kialakulásához, 2025-re a népesség 44%-a meghaladja az 50. életévét és vagy már nyugállományban lesz, vagy oda készül. A 2050-re vonatkozó előrejelzések szerint a népesség fele eléri, vagy meghaladja az 50-et. Ez azt jelenti, hogy csökkenő arányú munkaképes embereknek kell eltartaniuk a nyugdíjasokat. A munka világát többen hagyják el, mint ahányan oda belépnek és az országoknak nehézséget fog okozni a képzett munkaerő felvétele. A helyzetet a csökkenő születési arány is rontja. E probléma leküzdésének egyik lehetséges módja, ha lehetőséget kínálunk az időseknek arra, hogy a jelenlegi nyugdíjkorhatáron túlmenően meghosszabbítsák munkás életüket. Mivel a korai nyugdíj legfontosabb oka a rossz egészségi állapot, az egészséges öregedést támogató és az idősebbek hozzájárulását értékelő egészségösztönző beavatkozások nem csak az egyéni jólét ösztönzésére szolgálnak, hanem a munkaerő ellátási problémákkal szembekerülő országok számára befektetésnek is minősülnek. Az öregedés lassan, fokozatosan tör ránk, van időnk felkészülni, alkalmazkodni kell hozzá, mint megannyi más élet helyzethez. A vallásos ember könnyebb helyzetben van, hisz a túlvilágban, könnyebben viseli el a szomatikus bajokat is. Nem kell azonban feltétlenül hívő embernek lenni ahhoz, hogy az öregkort pozitív tartalommal töltsük meg, s élvezzük az (időskori) élet adta szépségeket. Rajtunk is múlik, hogy hogyan éljük meg ezt az állapotot. Egészséges életmóddal, az orvosi utasítások betartásával, derűs életszemlélettel mi is sokat tehetünk az egészséges és harmonikus öregkor megteremtéséért. Ha így cselekszünk, nem szükséges következménye a szellemi leépülés, és a szellemi aktivitás háttérbe szorulása, az időskornak. Az egészséges, boldog öregedést megszabják: az egészség, tevékenység, - érzelmi- hangulati állapotunk, ön- és közbizalmunk, - társas kapcsolódásunk, - valakihez, valamihez, valahová, tartozásunk, - anyagi biztonságunk, - hasznosságunk tudata és a folyamatos érdeklődéssel kísért tanulás, kíváncsiság,- ezért ezek karbantartása SAJÁT FELADAT is. Ez a felismerés, az egyik legfontosabb előrelépést jelentette abban, hogy ne csupán intézményi szinten, várjuk, felső irányítással az aktív élet működtetését. Ehhez még egy jól szervezett intézmény sem elegendő. Ehhez az ember, a társadalom is kell, hogy valóban akarják is az idős emberek az aktív életet. Ennek belülről kell indulnia. Motiváció vezérelve lehet igazán eredményeket elérni.

Sokan gondolják azt, hogy időskorban már minek tanulni, mit ér el vele az ember. De ugyanakkor, amint egy régi magyar közmondás is mondja: „Jó pap is holtig tanul”. Mít is jelent ez a mondás?

Folytonos, véget nem érő fejlődés az, melyen az ember élete során végigmegy. Így az időskor nem feltétlenül a hanyatlás korszaka. A változás, az élet végéig tartó fejlődés lehetősége az emberé. A fiatalokban meg nem valósított álmok, meg nem kapott tanulási lehetőségek, ki nem bontakozott alkotókedv az elmaradt-elnapolt vágyak megvalósításának időszaka is lehet az időskor. Ebből kell kiindulni, erre kell alapozni az élethosszig tartó tanulás és a mentálhigiénés foglalkozások során. Mindenkinek vannak elrejtett, véka alá bujtatott vágyai, melyet még felszínre lehet hozni. Ennél nagyobb motivációt nem is lehet szerezni a programhoz. Fejlődni magamért, fejlődni a boldog életért. Mindezt erősíti az a tény is, hogy a tanulási képesség örök. Az új ismeretek feldolgozásának képessége, a gondolkodás lehetősége megmarad, az emlékezet működőképes marad, a memória is csak akkor kezd a korábbinál kevésbé jól működni, ha nem érik ingerek, kihívások az idősödő elmét. A nem használt képesség elvész, az aktívan dolgoztatott memória viszont késlelteti a funkciók romlását. Tehát, jó pap is holtig tanult!

A felnőttoktatás az egész életen át tartó tanulás elvének megfelelően, azt a célt szolgálja, hogy a felnőttek (idősek) számára lehetőség nyíljon az oktatási rendszer által kínált különböző képzési formákban részt venni. A felnőttek számára rendelkezésre álló oktatási és képzési programok választéka rendkívül széles. Az egyik fontos feladat az „élethosszig ható, fenntartható egészség” megvalósítása neveléssel, oktatással, képzéssel, szervezéssel, felvilágosítással és élethosszig tartó tanulással. Az „élethosszig tanulás” korszakában az időskorúak tudásának, tapasztalatának hasznosítása a gazdaság alapvető érdeke. Az egészségfejlesztés, a hatékony megelőzés, és a korszerű egészségügyi ellátás nem csak az inaktív munkaképes korú népesség munkaképességét javítja, hanem növelheti az időskorúak munkaerő-piaci részvételét is. Tehát ismét oda jutottunk, hogy az aktív élet, az élethosszig tartó tanulás nemcsak gazdasági, hanem saját érdek is, de ennek be kell épülnie a mindennapokba, az emberek tudatába. Nem szégyen a tanulás és a fejlődni akarás.

2.1. Ok-okozati kapcsolat

Manapság egyre többet olvashatunk az élethosszig tartó tanulásról, amelynek részét képezi a nyugdíjas korosztály tanulása, művelődése is. Magyarországon viszont ebben a körben még nem igazán elterjedt az a tény, hogy ez a korosztály is tanulhat. Természetesen non-formális és informális úton sok új ismeretet elsajátítanak, de bátorítani kell őket a továbbiakra is, a formális keretek közötti tanulásra. Fontos, hogy ennek a célcsoportnak is biztosítani tudjuk az igényeknek megfelelő művelődési és tanulási lehetőségeket. Másrészt pedig az arányaiban egyre növekvő idősebb réteg számára fontos, hogy integráltan maradjanak a társadalomban, megfelelő elfoglaltságot találjanak maguknak ahelyett, hogy otthon, magányosan töltsék a napjaikat. Ennek megoldására alkalmasak lehetnek a különböző művelődési lehetőségek, mint például az idősek vagy nyugdíjasok klubja,

szakkörök, előadások, stb., ahol amellet, hogy társaságban vannak, új ismereteket is szerezhhetnek. Fontos, hogy idős korban is aktívak maradjanak, és kihasználjanak minden lehetőséget, amit csak tudnak. A gerontagógia, mint az idősekkel foglalkozó tudomány segít, e korosztály, a harmadik generáció főbb jellemzői, tanulási, művelődési és szabadidő eltöltési szokásait bemutatni.

Az Őszi Fény Idősek otthona, ahogy a bemutatásban is jeleztem teljes körű fizikai, egészségügyi és mentálhigiénés ellátást biztosít a bentlakók számára. Ez nagyon fontos. Mentálhigiénés ellátás során kis és nagy csoportos foglalkozások tartása is történik, melynek az aktivitás megőrzése, fejlesztés, a pszichés állapot szinten tartása a célja. Mint ahogy az élethosszig tartó tanulás is ezt vallja. A meglévő képességek szinten tartása, és a fejlesztendő, „szunnyadó” képességek előhívása a cél. Ez tovább erősíti a személy sikerélményét, motivációját a további fejlődésre. Ez a két folyamat, a mentálhigiénés fejlesztés, és az élethosszig tartó tanulás egymást erősítve egymásra épülve teszi lehetővé azt, hogy az időskor ne, mint probléma, hanem mint lehetőség jelenjen meg a mindennapi életben.

2.2. Eszközrendszer

Milyen eszközöket használnak az idősek otthonában az aktív időskor megélése érdekében? A kiindulási pont, hogy időseink tanuljanak, de fontos az is, milyen motiváló és hátráltató tényezők jelennek meg ezzel kapcsolatban bennük, és környezetükben. Ezeket ismernünk kell, hogy azokra reagáljunk. Az időskori és az aktív kori tanulás között számos különbséget fedezhetünk fel. Időskorban már sokkal céltudatosabban választanak képzést, gyakorlatorientált, a mindennapokban is hasznosítható ismereteket szeretnének szerezni. Ez mindenképp meghatározza a képzésre való felkészülést. Jellemző az idősekre, hogy tanuló-centrikusak. Ezért a képzésvezetőnek érdemes felmérni az igényeiket és annak megfelelően előkészíteni a tananyagot, valamint a tanulók képességeihez mérten alakítani a tanulás ütemét, a számonkérést, a tanulási környezetet, módszereket. A motivációk között leginkább a magány oldása, a másokkal együtt töltött idő játszik fontos szerepet, az ismeretszerzés általában a második helyen, vagy még hátrébb szerepel. Hátráltatja az időseket a fizikai állapotuk, a figyelem képességének romlása, az anyagi gondok, valamint a lehetőségek nehéz elérhetősége. Mind a motiváló, mind a hátráltató tényezőket befolyásolja az előzőleg élt élet, az aktív kori jellemzők. Fontos tanulási színtereknek számítanak a különböző kulturális intézmények. A művelődési házakban számos klub, előadás, csoport nyújt számukra művelődési lehetőséget, amelyek keretein belül nem csak új ismereteket szerezhhetnek, társaságban vannak, hanem alkotó vágyaikat is kibontakoztathatják. A könyvtárak funkciójuknak köszönhetően nagy szerepet játszanak az ismeret- és kultúráközvetítésben, keretein belül olvasóköri alakulhatnak,

kiállításokat, előadásokat szervezhetnek. A múzeumok szintén ismeret- és kultúraközvetítő funkcióval bírnak, emellett az időseket foglalkoztatni is tudják önkéntes programokon, feladatokon keresztül, pl. az adott témával kapcsolatban mesélnek a látogatóknak, vagy a helytörténeti kiállítás elkészítésében vesznek részt. A média szerepét szintén fontos kiemelni, mivel az idősek szabadidejük nagy részét töltik televízió nézéssel, vagy rádióhallgatással. Számos műsorból választhatnak, amelyek közül pl. az ismeretterjesztő adások, kvízzjátékok fontos forrásai lehetnek az ismeretszerzésnek. A manapság egyre inkább terjedő technikai eszközök, számítógépek, laptopok használata számukra szintén új tanulási lehetőséget biztosítanak. Egyrészt, magának az eszközök használatának elsajátítása, másrészt pedig az ennek segítségével történő ismeretszerzés újabb tanulási lehetőséget biztosít számukra. Végül a turizmus, az utazások során szerzett ismeretek, tapasztalatok fontosságát is kiemelhetjük. A művelődés fontos színtereinek számítanak a különböző kulturális úti célok, amelyeket meglátogatnak utazásaik során. Magyarországnak még erősen fejlődnie kell az idősoktatás terén, meg kell teremtenie a harmadik generáció számára a tanulás, művelődés és a hasznos szabadidő-eltöltés lehetőségeinek szélesebb skáláját. Emellett pedig fontos az is, hogy a nyugdíjasokban is kialakuljon az igény az ilyen jellegű tevékenységek iránt. Számos lehetőség rejlik az idősekben, amelyek kibontakoztatására törekedni kell, építeni lehet rájuk, a tapasztalataikra, hasznos tagjai maradhatnak a társadalomnak, ha megfelelő kereteket biztosítanak számukra.

A megfelelő eredmények elérése érdekében a lakók korának, egészségi állapotának, képességeinek és egyéni adottságainak figyelembevételével szervezi az aktivitást segítő fizikai tevékenységeket az otthon. (pl. séta, kertészkedés, fekvőbetegek levegőztetése, ágytorna, stb.). A szellemi és szórakoztató tevékenységeket (pl. előadások, olvasás, felolvasás, rádióhallgatás, TV-nézés, kártya- és társasjátékok, vetélkedők, zenehallgatás, stb.). A kulturális tevékenységeket (pl. rendezvények, ünnepek, névnapok, színház-, mozi-, múzeumlátogatások, kirándulások, kiállítások, stb.) .Az intézmény az aktív segítő tevékenységeket – a lakók közreműködésével – előre tervezi, és a megvalósítás folyamatosságát, rendszerességét biztosítja.

A foglalkoztatás célja: a lakók mindennapi életének ésszerű tartalommal való megtöltése, melynek segítségével meglévő képességeik, készségeik felhasználásával felébreszthető és ébren tartható az önbecsülés, a hasznosság és az emberi közösséghez tartozás tudata.

Figyelemmel kell lenni arra, hogy a foglalkoztatás igazodjon a lakók egyéni állapotához és igényeihez. A lakók egészségi állapotának, vitalitásának megőrzése érdekében szervezeten folyik a szabadidő hasznos eltöltése. Mindezen feladatok végzése közben fontos a mentálhigiénés munkatársak és az ápoló-gondozók kultúraközvetítő és átadó szerepe. A lakó igényeivel kötött kompromisszum mellett sem mondhatunk le az igényes kultúra közvetítéséről. Feladatunk a minél teljesebb emberi élethez a megfelelő körülmények biztosítása.

A foglalkoztatás elsősorban tehát nem a szakmai rendelet szerinti „foglalkoztatás” fogalom hármását takarja, hanem e keretbe illesztve működteti az aktivitást segítő fizikai tevékenységeket, szellemi és szórakoztató tevékenységeket, valamint kulturális tevékenységeket. Lehetőséget biztosít az intézmény külső és belső környezetén belüli munkavégzési jellegű elfoglaltságokra is.

2.3. Általános irányelvek a foglalkoztatás és mentálhigiénés ellátás terén

Az egyes idősök különböznek egymástól testi, idegrendszeri sajátosságaikban, tapasztalataikban, értelmi képességeik, nyelvi kifejezőkészségük, társas magatartásuk, érzelmeik, érdeklődésük és aktivitásuk terén. Az egyéni bánásmód biztosíthatja, hogy a lakók a rájuk jellemző sajátos vonásoknak megfelelően váljanak a közösség tagjaivá.

Az egyéni bánásmód megvalósításának alapvető feltétele az időskorúak életkori és egyéni jellemzőinek ismerete. Az aktuális megnyilvánulások értelmezése mellett ez a magatartás okainak, hátterének, esetleges kialakulásának ismeretét is jelenti.

Tekintettel a lakók általános mentális és fizikai állapotára, különösen fontosnak tartjuk a mentálhigiénés ellátásra való fokozott hangsúly helyezését, melyet egyéni és csoportos foglalkozások keretében kívánunk megvalósítani.

Az „intézményi lét” elfogadásához, új örömforrások átélése vezet el legtermészetesebben. Az érzelmi biztonság megteremtése mellett, a tevékenységzsükséglet kielégítése is fontos feladatunk.

Foglalkoztatási elképzeléseinket, az elmúlt évtizedek szakmai tapasztalataira, eredményeire, valamint kutatási eredményeinkre alapozva alakítottuk ki.

Fizikai foglalkozások köre

- Önellátással kapcsolatos tevékenységek (ide sorolandók, az un. mindennapos tevékenységek, mint pl. az öltözködés, ágyazás, tisztálkodás)
- Szűkebb környezettel kapcsolatos teendők (bevásárlás, egyszerűbb ételek elkészítése, pipere-mosás, saját szoba takarítása, növénygondozás)
- Kedvtelésből végzett munka (varrás, kézimunkázás, kötés, szövés, fafaragás, barkácsolás, parkgondozás, kosárfonás, bőrzés, stb.)
- Nem munka jellegű fizikai elfoglaltság (gyógytorna, időstorna,)
- Szellemi-kulturális foglalkozások köre
- Intézményen kívül szervezett programok (kiállítás, koncert, színház, irodalmi est, ismeretterjesztő előadás)

- Intézményen belül szervezett programok (teadélutánok, ünnepek más közösségek részvételével, játéknapok szervezés más közösségek bevonásával, felolvasás, filmvetítés, stb.)
- Képzőművészeti, kreatív foglalkozások (ragasztás, montázs, origami, rajzolás, festés, bábkészítés, agyagozás, só-liszt gyurma, batikolás, gyertyaöntés, játékkészítés, foltvarrás, üvegfestés, csuhézés, tablókészítés emlékezetes eseményekről)
- Zene (zenehallgatás, kórus, népdalkör, hangszeres zene)
- Színjátzó csoport
- Születésnapok, névnapok, egyházi és állami ünnepek megtartása

Szórakoztató programok köre

- Intézményen kívüli (kirándulás, vetélkedő)
- Intézményen belüli

Vetélkedők (mozgásos, szellemi, társasjáték, kártya, sakk); Társasjáték; Zene (teadélutánok, farsang, nótakör); TV, videózás, felolvasás;

Családi és társadalmi ünnepek megszervezése

Egyéb programok

- Gyermekkel közös programok
- Egyéni foglalkozás, segítő beszélgetés

Dementált idősök foglalkoztatása

Csendes csodák; Bukfencező szavak; Számvarázs; Ki vagyok én – testünk ismerete; Egymás közötti beszélgetésre motiválás; Könnyű torna; Közös séták; Zeneterápia; Képességmegőrző játékok

3. A boldog időskorhoz vezető út

Az öregség általánosan elfogadott erénye a higgadtság. Igaz ez még országunkban nem az első tulajdonság, mely az öregség szó hallatán eszünkbe jut. De a gondolkodásmód átállítása idő, hosszú folyamat, melyhez legalább már kis lépéseket tettünk. A higgadtság türelmesebbé tesz másokkal, de önmagunkkal szemben is. Ez az erény segít megérteni a másik embert, elfogadni a másik, tőlünk esetleg teljesen eltérő gondolkodást is. Mindez összefügg a szeretet képességének kiteljesedésével. A türelem, a tolerancia, a bölcs megértés, a szeretetre való képesség az időskor leginkább pozitív tulajdonságai közé tartozik. Aki a pozitív változásokat veszi észre az évek múlásával, annak megadatik a boldog idős kor, amikor is megmarad a jövőre tervezés képessége, az önzetlenség, humorérzék, amely elégedettség érzéssel jár együtt.

A boldogsághoz vezető út több irányból is bevezethető, csak rá kell állni, és visz magával. Ilyen lehetőség a boldog időskorhoz, a nagyszülői szerepből való építkezés, a tapasztalat és tudás átadása melyeket a tiszteletet parancsoló évek biztosítanak. A példakép biztosítása. Fontos alapkő lehet továbbá a korábbi munkahellyel való kapcsolattartás, mely az önértékelést, önbecsülést erősíti, ha ott még önkéntesként is bizonyos mértékig tagja tud lenni a csapatnak. Egyéb társas kapcsolatok, társadalmi szerepvállalás, mind-mind erősítik az önértékelést. Összefoglalva az időskori egészségmegőrzés kulcsfontosságú elemeit, a szellemi aktivitás, a fizikai aktivitás megőrzése, kiegészítve az egészséges táplálkozással és a rendszeres orvosi ellenőrzéssel. Elmondható az, minél tartalmasabb volt az idős ember aktív élete, annál színesebb időskorra számíthat.

A gazdasági, pénzügyi stabilitás megteremtése alapfeltétele a nyugodt, kiegyensúlyozott öregségnek. Fel kell készülni az öregkorra. A társadalom magatartásán is változtatni szükséges, a környezet legyen befogadó, empatikus, hogy az idős ember állandóan érezze, hogy egyenjogú tagja a közösségnek. Egy társadalom fontos értékmérője, hogyan bánik az idősekkel.

A hazai tudományos élet egyik legismertebb gerontológusa dr. Iván László professzor előadásain tudományos tényekkel és a mindennapi élet példáival támasztja alá, hogy az öregedés nem egyenlő a betegséggel, a környezettől, családtól való elszigetelődéssel. „Tudomásul kell vennünk, hogy a jó öregedést az egészség, a tevékeny élet, érzelmi-hangulati állapotunk, társas kapcsolataink, anyagi biztonságunk és hasznosságunk tudata határozza meg, és mindezek karbantartása saját feladatunk is”

3.1. Az aktív időskor koncepciója nemzetközi és Uniós előzmények

Az aktív időskor koncepciója némileg meglepő módon az Amerikai Egyesült Államokból származik, ahol nem jött létre a bismarcki társadalombiztosítási rendszer és európai értelemben vett jóléti intézményrendszer. Az aktív idősödés koncepciója viszonylag új Európában, kb. öt éve kezdett terjedni, nagyrészt a WHO-jelentést követően. A gyökerei azonban az 1960-as évekig nyúlnak vissza.

Az Egyesült Államokban ekkor még „sikeres idősödés”-ről beszéltek (Pfeiffer, 1974; Rowe és Kahn, 1987), melynek kulcsa, hogy az időseknek ugyanazokat az értékeket, cselekvési mintákat kell követniük, mint a 30-as éveikben járóknak (Havighurst, 1954,1963; Havighurst és Albrecht, 1953). Más szóval, a sikeres idősödés azáltal valósítható meg, hogy az emberek az időskorba lépésről nem vesznek tudomást, s a középső életszakaszukban meglévő kapcsolatokat, tevékenységeket és szerepeket újakkal váltják fel, ily módon fenntartva a tettekézségüket és az étellel való elégedettségüket. Ez az elmélet a „veszteségek növekedése” (disengagement) teóriájának tagadásaként jelent meg, amely úgy tekintett az idős korra, mint a szerepek és kapcsolatok elvesztésének elkerülhetetlen folyamatára (Cumming és Henry, 1961). Az 1980-as évektől az Egyesült Államokban újra felbukkant a téma „produktív idősödés” néven, a különböző szociálpolitikai fejlesztésekre való reagálásként. A kutatók az idős emberekről az egész életen át tartó emberi fejlődésre kezdtek összpontosítani. Ez a megközelítés azt hangsúlyozza, hogy a kronológiai életkor nem determinálja a teljesítményt.

Az új koncepció az 1990-es években született meg a WHO befolyása alatt, így nem meglepő, hogy a középpontjában az aktivitás és az egészség közti kapcsolat áll (Butler, Oberlink és Schecter,1990), illetve az egészséges idősödés (healthy aging) fontosságának hangsúlyozása (WHO, 1994 és 2001a). Európai kontextusban az aktív idősödésnek ez a megközelítése sokkal szélesebb aktivitási kört határoz meg, azaz nemcsak a munkaerő-piaci termelés, hanem a teljes jogú állampolgári bevonódás a cél (pl. Walker,1993,1994). Az e megközelítés mögötti gondolati újdonság legjobban a WHO által megfogalmazott jelmondatból derül ki: „Eddig éveket adtunk az élethez, most életet adunk az évekhez!” Olyan általános életmód-stratégiát javasolnak, amelyben a kor előrehaladtával megőrződik a fizikai és mentális egészség – és nem csak azért, hogy tovább tudjunk dolgozni. Azaz az aktív idősödés koncepció lényegében összekapcsolja a produktív idősödés gondolatát az életminőség és (a mentális és fizikai) jól-lét megőrzésének gondolatával (Európai Bizottság, 1999; Kabinet Iroda, 2000). A WHO az aktív idősödést az egészség, öngondoskodás és produktivitás összefüggésében látja.

Az aktív idősödés egy, elsősorban az EU által támogatott szakpolitika, bár más nemzetközi szervezetek is – mint pl. az Egészségügyi Világszervezet (WHO), Nemzetközi Munkaügyi Szervezet (ILO), Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet (OECD) – meglehetősen intenzíven foglalkoznak a témával.

Az OECD 1998-as definíciója szerint az aktív idős kor, az idős emberek képessé tétele arra, hogy minél tovább aktívak maradjanak a társadalomban és a gazdaságban. Ez azt jelenti, hogy meg kell kapniuk a lehetőséget arra, hogy szabadon döntsenek arról, mivel töltik az idejüket: tanulással, munkával, pihenéssel vagy ápolás-gondozás igénybe vételével” (OECD,1998, p. 84). A koncepció

lényege, hogy nemcsak a gazdasági aktivitásra (produktivitás) helyezi a hangsúlyt, hanem minden aktivitásra (akár fizetett, akár nem), hiszen bármilyen céllal kifejtett aktivitásnak lehet hasznossága a társadalom és az idős ember számára. (Udvari Andrea: Az idősellátás helyzete Magyarországon (Kutatási jelentés_2013)

3.2. Aktív időskort támogató közösségi programok

Az aktív időskort támogató programok előtt, fontos megnézni a nemzetközi szervezetek által meghatározott alapelveit az aktív időskor elérésének, melyet Gyarmati Andrea által felállított rendszer alapján sorolok fel:

1. Jogok és kötelezettségek: az aktív idősödés koncepciója egyrészt jogokat fogalmaz meg az időskorúak számára (függetlenség, társadalmi részvétel, méltóság, gondoskodás, önkiteljesítés), másrészt ez egyéni szinten kötelezettségekkel is jár (pl. az egyénnek is mindent meg kell tennie azért, hogy aktív maradjon). Belső motiváció, szándék.
2. Megelőzés és integráció: a szociális és egészségügyi rendszernek funkcióját tekintve át kell állnia a megelőzésre, azaz a cél az egészség és az öngondoskodási képesség minél további megőrzése. Ennek érdekében szükséges a két területet integrálni.
3. Életút-megközelítés: annak a felismerésén alapszik, hogy az idősök nem alkotnak homogén tömeget, és az egyéni különbségek növekszenek a korral. A megközelítés tagolja a teljes életszakaszt, és meghatározza az egyes szakaszok jellemzőit és szükségleteit. Pl. a korai életszakaszra a növekedés és fejlődés, a középkorúaknál a funkciók kiteljesítése, időskorban az önellátás megtartása és a rokkantság elkerülése jellemző.
4. Az intézményi korlátok lebontása: ilyen korlát például a kötelező nyugdíjba vonulás idejének központi meghatározása vagy a korai nyugdíjba vonulás ösztönzése, amely az utóbbi időkig Európa számos országában létező gyakorlat volt.
5. Kulturális változás: meg kell változnia az idősekről való gondolkodásnak; itt főként a sztereotípiák felszámolásán van a hangsúly. Idősekről ne az elmúlás, a leépülés, a elfogyás, betegség, tehetetlenség és hasonló negatív érzetű jelzők jussanak automatikusan a fejekbe, helyette a pozitív lehetőségek kerüljenek előtérbe: türelem, tapasztalat, nyugalom, higgadság, empátia, bizonyítás vágy , vagyis Idősek.
6. Intergenerációs (multigenerációs) szolidaritás: a fiatalok és az idősök egymás iránti felelősségének fokozása. Az aktív időskor koncepciója különböző közpolitikákat kapcsol egybe és határozza meg az új célokat. A foglalkoztatáspolitikán belül célként jelenik meg az idősök foglalkoztatási lehetőségeinek bővítése (részidős foglalkoztatás, támogatott foglalkoztatás), a kor alapú diszkrimináció felszámolása, az idősbarát munkahelyi környezet

kialakítása. Mindez összekapcsolódik azzal, hogy a cégek a humán erőforrás-menedzsmenten belül az életkor-menedzsmentre koncentrálnak. Az oktatáspolitikán belül megjelenik az élethosszig tartó tanulás, a felnőttképzés, további új kompetenciák megszerzésének ösztönzése. Az egészségügyben és a szociális ellátó rendszerben az aktív idősödés koncepciója értelmében a megelőzésre kerül a hangsúly, azaz arra, hogy hogyan tudnak az idősök minél tovább önellátóak, fizikailag és mentálisan is aktívak maradni. A harmadik és negyedik életszakaszban pedig a tartós ápolás (amely elsősorban nem intézményi ellátást jelent) megszervezésére van szükség. (Gyarmati Andrea: Aktív időskor: új paradigma a II. világháború utáni európai szociálpolitikában In: Kapocs (2009) VIII. évf. 1. szám)

3.2.1. Demens foglalkozások

A demencia – vagy időskori szellemi hanyatlás – egy igen komplex tünetcsoport. Kiterjedt kognitív károsodás, amely magában foglalja a memória-zavart, de nem jár tudatzavarral. A demens betegeknek nehezükre esik visszaemlékezni, mi történt pár perccel vagy órával ezelőtt, de a régi eseményeket gyakran maradéktalanul felidéznek. A kognitív funkciók közül károsodik az általános intelligencia, az absztrakt gondolkodás, a térorientációs képesség, a tanulás és emlékezés, a nyelv, a problémamegoldó képesség, az időben való tájékozódás, a figyelem és a koncentráció, az ítélnőképesség és a szociális funkciók. Az egyén személyisége, magatartása és hangulata is megváltozik. Ennek tudatában a demens foglalkozások, ezekre a speciális tünetekre koncentrálnak kialakítva. A foglalkozások naponta, a délelőtti órákban zajlanak. Céljuk a mentális állapotromlás késleltetése, a memória, gondolkodás, koncentráció és a meglévő fizikai erőnlét fenntartása, esetleges javítása. A még megmaradt képességek és funkciók fenntartása, erősítése, a demencia okozta veszteségek mérséklése, a további állapotromlás lassítása, elkerülése. Az idősökkel való foglalkozás során látható, hogy az érdeklődés és a gondolkodás beszűkülésével erősödik a szokásokhoz és az ismétlődő magatartás-formákhoz való ragaszkodás. Ilyenkor az önállóságot igénylő szellemi műveletekhez szükséges képességek is gyengülnek. Az aktivitás, az aktív társas viszonyoknak a fenntartása meghosszabbítja az ember alkalmazkodó képességét, és ez nemcsak a fizikai, hanem a szellemi tevékenységre is igaz. A szegregáció csökkentéséhez, az esélyegyenlőség növeléséhez hozzájárul, ha az idős ember lehetőséget kap a még meglévő erőforrásai fejlesztéséhez, új erőforrások elsajátításához, felhasználásához.

3.2.2. Mozgásfejlesztő foglalkozás, ép testben ép lélek.

A tétlenség elleni küzdelem kulcsfontosságú területe az idősgondozással foglalkozó szervezeteknek. A passzív, céltalan életforma köztudottan felgyorsítja az involúciót, gyorsabb testi és szellemi

leépüléshez vezethet. Legfőbb törekvése a programnak, hogy mindenki tevékeny maradjon. Így beépítenek torna, tánc, séta, kertészkedés, programokat a mindennapokba. A fizikai aktivitás javítja az állóképességet, az erőnlétet, az egyensúlyt, mobilitást, ami előmozdítja az önálló élhető életet. A fizikailag aktív emberek magasabb szintű jólétről és fizikai tevékenységről számolnak be. A fizikai aktivitás csökkenti a vérnyomást, és a fizikailag inaktívknál ugyanakkor nagyobb a szív- és érrendszeri betegségek, az agyvérzés és a depresszió kialakulásának kockázata. Az idősek erőnlétét eredményesen növeli a fokozott terhelésű edzés, és pozitív hatást gyakorol az olyan funkcionális korlátokra, mint a járási sebesség. Fontosak a speciálisan az idősek részére biztosított rendezvények, szolgáltatások, amelyek az egészséges életmód és lelki egészség megőrzésére nagy hangsúlyt fektetnek.

Célunk az, hogy az emberek legyenek tevékenyek, érezzék, hogy hova tartoznak. Az együvé tartozás alapfeltétel a család, a több generációs átívelő korosztályok közös találkozója, közös programjai, melyek az elidegenedést csökkentik az idősekkel szemben. A gyermek és ifjúsági programok elválaszthatatlanok ettől a szándéktól: hiszen ami a család egy tagjának segítség, az segítség a többinek is. Kölcsönösen formálják egymás tudatát, hangulatát, sorsát.

Tér és időbeli orientációk fejlesztése fontos eleme a foglalkozásoknak. A dátum, napi menü, helymeghatározás megbeszélése, és napirenden tartása napi feladata a közös programoknak, mivel ezzel erősíthető a jelenben való tudat.

Testséma fejlesztés: fő testrészek felismerése, megnevezése, oldaliság kialakítása, tájékozódás térben, irányok, viszonyfogalmak megértése, adekvát használata szintén napi foglalkoztatási feladat a demens idősek körében.

3.2.3. Egészségmegőrző programok, egészségnapok

Minden városban és kisebb településen szükség van a gyermekek és felnőttek mozgásigényének kielégítésére egyaránt. Emellett az is lényeges, hogy az idősebbek is találjanak maguknak a lakóhelyükhöz közel egy olyan területet, ahová nyugodtan, tiszta körülmények közé kiülhetnek a szabadba. Nem utolsó szempont a közösen, mozgással eltöltött idő közösségformáló ereje sem. Valamennyi korosztály mozgásigénye; etnikai és vallási hovatartozásra tekintet nélkül kielégítésre találna, az idősebbek mozgásszervi problémáit gyógy masszőr és gyógytornász segítségével enyhítik. Tudatos közösségformáló és egészségmegőrző, javító programok között szerepel a reform konyha beindítása, ahol a gyermekek szüleikkel és nagyszüleikkel közösen sajátíthatják el az egészséges táplálkozás mesterfogásait.

A helytelen táplálkozás, dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás és a fizikai aktivitás hiánya a legfontosabb kockázati tényezők a krónikus, nem fertőző betegségek kialakulásában. Az időskori egészségmegőrzés alapvető elemei a szellemi és fizikai aktivitás megőrzése, az egészséges táplálkozás és a rendszeres orvosi ellenőrzésen való részvétel. Ennek fontosságát látva, Alsómocsolád önkormányzat által szervezett tréningen kifejezetten az idősek táplálkozásának specialitásáról tartott előadást Dr. Csiki Zoltán. Kiemelte az időskori táplálkozás – táplálás különleges szempontjait:

A. Fontos tápanyagok:

Ca-D vitamin (csont és egyéb komplex hatások)

Rostok (székletrendezés)

B12 vitamin

Ionok főleg Kálium

Megfelelő zsírsavösszetétel

B. A „tányérszabály”:

Zöldség és gyümölcs a tányér felén

Fehérjeforrás a negyedén

Teljes kiőrlésű gabona a fennmaradó részen

C. Kisebb változtatások

Élénk színű zöldségek, gyümölcsök egészségesek (brokkoli, répa)

Naponta joghurt, sajt és a sózás kiváltása friss fűszerekkel

Teljes kiőrlésű gabona 2-3 adag/die (egy szelet kenyér, fél csészényi tészta)

D. Vízivás, folyadékfogyasztás:

Napi 8 pohár víz, ez kb. 2 liter folyadékot jelent. Ennek hiányában felgyorsul nemcsak a fizikai, hanem a mentális hanyatlás is.

E. Étkezési, etetési tanácsok:

Kis, könnyen elfogyasztható ételdarabok (mini szendvics, felvágott gyümölcs)

Túl bő választék az idős embernek zavaró lehet. Egyszerre egy-kétféle ételt kell kínálni. Sok idős nem érez szomjúságot, míg teljesen ki nem szárad, ezért figyelni kell a vízbevitelre.

Pürésítés, nagyon apróra vágás fontos, a könnyebb fogyasztás, emésztés miatt. Intenzív fűszerek (bazsalikom, menta) fontos, az ízérzetek fokozására.

Fontos, a szűrővizsgálatok biztosítása: rendszeres érzékszervek (hallás, látás) továbbá vizelet, vércukor, vérnyomás, EKG, csontritkulás, tüdő, daganatok (pl. emlő-, méhnyak-, vastagbél-, végbél, bőr és prosztataszűrés stb.), pajzsmirigy, stb. vizsgálat. koordinálása, szervezése.

A mentális egészség megőrzése a fő mozgató rugó. Az életkor előrehaladtával mind nagyobb arányban találunk érintetteket, akik a tartós hangulati zavartól, depressziós állapottól fogékonyabbak a különböző megbetegedésekre, ugyanakkor kevésbé képesek szociális helyzetük javítására, ami az önrontó kör tartós fennállásához vezethet. Szükség van a társas kapcsolati háló kiterjedtségének megőrzésére, továbbfejlesztésére az elmagányosodás csökkentése érdekében. Az egyedül maradó, társát elvesztő idősök lelki gondozására megfelelő programokat kell szervezni. Hangsúlyt kell helyezni a depresszió megelőzése érdekében az időskorra való felkészülésre, az idősök aktivizálására.

3.2.4. Kreatív foglalkozások:

A sütés, főzés, színezés, kivágás, ünnepi dekorációk közös készítése. Ezek mind-mind jótékony hatással vannak a szervezetre, a mentális képességre. Javítják a kreativitást, a finom motorikát, és a hangulatot.

3.2.5. Játékterápiás programok:

A társasjátékok, dominó, bocs, bingó gyakran játsszák idősök otthonában közösségi tevékenység gyanánt, hiszen segíti a mentális egészség megőrzését. Egyszerre szórakoztató, fejleszti a reflexet és a koncentrációs készséget. Nem is beszélve arról, hogy csoportos tevékenységként folytatva növeli a csapat összetartását. Nem nehéz, vagy bonyolult játék így idősök is bátran részt vehetnek benne. A játék öröme a mindennapokat színesebbé teszi. A rulett egy olyan játék, amelynél a szerencse határozza meg, hogy ki nyer. A nem túl bonyolult a játékmenetnek köszönhetően a lakók szélesebb körben vehetnek részt a foglalkozás ezen részén. Továbbá ebben a játékban a lakók egyenlő eséllyel indulnak, és egyenlő lehetőséggel győznek. A foglalkozás keretén belül a sakkjáték is beépíthető. Olyan képességeket, illetve részképességeket fejleszt, melyek pozitívan hatnak a lakók személyiségének fejlődésére. A sakk elősegíti bizonyos képességek – tervezés, döntés, ellenőrzés és értékelés kialakulását, megtartását. A rendszeres sakkozás olyan tanulási környezetet teremt, amely pozitív hatással van a lakók ismeretszerzéssel kapcsolatos attitűdjére. Továbbá nagymértékben segíti az idősök fogalomalkotási-, kombinációs készségeit. Kiemelten a matematikai-logikai és szövegértési kompetenciák megtartását, fejlesztését szolgálja, de a páros munka módszerének alkalmazása során a lakók szociális kompetenciái is fejlődnek.

3.2.6. Filmvetítés:

Legtöbbször a lakó igényeinek megfelelően, az általuk kiválasztott film kerül vetítésre, vagy természetfilmek, vígjátékok, szerelmes filmek. A filmvetítés foglalkozás keretében különféle filmeket

vetítenek lakóiknak, heti egy alkalommal. Azokat az érdeklődőket várják, akik filmélményeiket újból át szeretnék élni, illetve az általuk még nem ismert, ám népszerű filmeket látni kívánják.

A lakók igénylik azokat a programokat, melyek visszavezetik őket képzeletben ifjúságuk helyszíneire, felidézve fiatalkorukat, a régi hagyományokat, szokásokat. A filmvetítés hozzájárul az emlékek felidezésének megkönnyítéséhez, kellemes emlékezeti asszociációk létrehozásához, a kellemes emlékek ellazító és megnyugtató hatásának megcélzásához, maximalizálja az információ-visszaszerzési képességet. A régi felvételek, kellemes érzéseket keltő képkockák erőt adnak a bizonytalanságtól való félelem elviselésére, a közösségben átélt élmény a szociális aktivitás növeléséhez, a verbális megnyilvánulások gyarapodásához.

3.2.7. Emlékidéző, memória fejlesztő csoportos beszélgetések:

Főzési technikák, hozzávalók, a főzéshez szükséges tárgyak felidézése, memória kártya, szójáték, illatfelismerő, szín-, és forma felismerés, kakukktójas játékok mind-mind ezeket a készségeket fejlesztik.

3.2.8. Klubfoglalkozások

Célja, hogy segítse az idős embereket közösségekben tartani, annak érdekében, hogy lehetőség szerint életük végéig aktív résztvevői maradjanak szűkebb és tágabb környezetüknek. Megőrizték vagy szerezzék vissza lelki egyensúlyukat, társas kapcsolataikat. Az időseknek tervezett programok megvalósításában, aktív együttműködés szükséges a kistérségi aktív idős-klubokkal, szociális ellátórendszerrel, az idősothonokkal. A klubfoglalkozások célja a közösségi aktivitás megtartása, változatos programot biztosító klubfoglalkozások szervezése, különböző társas tevékenységek (kirándulások, időskori aktív lehetőségek), előadások megszervezése az egészségmegőrzésről, betegségek és baleset megelőzéséről.

3.2.9. Önkéntes munka

Időskorban, nem jellemző az önkéntes munka, pedig a munkaképesség megőrzéséhez és a munkaerő-piaci alkalmasság önismeretéhez szükséges cselekvés. Az önkéntesen végzett munkát támogató programokra és cselekvésre nyitott az időseket ellátó intézmény, illetve aktívan támogatja az ilyen jellegű kezdeményezéseket. Az önkéntes munka személyes akaratból a közösség egésze számára végzett hasznos tevékenység, amiért közvetlen anyagi ellenszolgáltatás nem jár. Nem pedig ingyenmunka! Ezt nagyon fontos kiemelni! Élményt és fejlődési lehetőséget kínál annak, aki végzi. Az önkéntes tevékenységek az aktivitás megőrzésén túl hozzájárulnak az idősödő és idős személyek

társadalmi megítélésének javulásához, egy őket egyre jobban befogadó társadalom fenntartásához. Az idősödő és idős emberek munkájának elismerése társadalmi nyilvánosság mellett, az élő hagyományok folytatása is az időskorúakhoz kapcsolódó pozitív szemléletformálás eszköze.

3.2.10. Gyakorlati tapasztalatok átadása

Ahogy a Hegyháti járás kutatás „A különböző generációk felkészülése az aktív időskorra” anyag is összefoglalja, az időskor elvitathatatlan előnye, hogy az idősebb emberek számos olyan élethelyzettel találják már szembe magukat, amellyel a fiatalok első ízben találkoznak, vagy még nem találkoztak. De a megélt élethelyzetek – amelyek alapvetően egy különleges, konfliktusos, vagy krízis eseménnyel, időszakokkal lehetnek kapcsolatosak – jellemzően a magasabb rendű értékekhez (barátság, hűség, kitartás, akaraterő, összefogás, stb.) való viszonyulást mutathatják be a problémák megoldása során. (Pl.: amikor katona volt, hogy menekültek meg, min mentek keresztül, hogy mentette meg a bajtársát, vagy amikor egy traktor – vagy még korábban a bika – elszabadult, mit csináltak, hogy fogott össze a pár ember, vagy amikor jött az árvíz, mit csinált a falu népe, stb.) Az esetek többségében a mai fiatalok nem pont ilyen élethelyzetekkel találhatják szembe magukat – bár a párkapcsolatokat bemutató élethelyzetek esetén pár ezer év óta nincsenek jelentős változások – azonban nagy segítséget nyújthatnak, akár példát mutathatnak a fiatalok számára, abból a szempontból, hogy az adott élethelyzetben mi lehet a pozitív és mi a negatív minta. Ez a XXI. században azért tűnik különösen fontosnak, mert a fiataloknak egyre kevesebb olyan lehetőség áll rendelkezésre, amikor közvetlenül és akár bizalmasan fordulhatnak olyan emberekhez, akik tanácsaikkal érdemileg és pozitív irányba képesek segíteni a fiatalokat, a kérdéseik megválaszolásában. Az élethelyzetek megismerése jelentősen megkönnyítheti a fiatalok (remélhetően helyes irányú) döntéseit, amikor saját életük során szembesülnek problémákkal és értékválasztás elé kerülnek.

3.2.11. Oktatási tevékenységek:

Az aktív időskor koncepcióját és definícióját elsőként az OECD (Organisation for Economic Cooperation and Development) 1998-ban fogalmazta meg: „az idős emberek képessé tétele arra, hogy minél tovább aktívak maradjanak a társadalomban és a gazdaságban. Ez azt jelenti, hogy meg kell kapniuk a lehetőséget arra, hogy szabadon döntsenek arról, mivel töltik a szabadidejüket: tanulással, munkával, pihenéssel vagy ápolás és gondozás igénybevételével.” (OECD1998)

Az idősktatás az oktatás-képzés speciális területe, mely ma még alapvetően a gazdaságilag már inaktív, 60 év feletti generációk tanulási igényeit szolgálja ki. Az időskori aktivitás megtartásának egyik leghatékonyabb eszköze a tanulás.

3.3. Generációk közötti kapcsolat

A mai idősödő és idős emberek nem csak tovább élnek, hanem egészségi és pszichoszomatikus állapotukat, fittségüket tekintve is fiatalosabbak, mint a megelőző korok idősei. Fontos változás, hogy korábban az egyes életszakaszokhoz kapcsolódó szerepek és feladatok világosabbak voltak, éles határvonalak mentén különültek el. A gyerek és a fiatal iskolába járt, tanult, munkába állt, dolgozott, tapasztalatot szerzett. A nagyobb feladatokat, életkorához mérten, később kapta meg, a magasabb beosztás is váratott magára. Napjainkban a fiatalok és az idősebbek korosztálya hasonló társadalmi sorsban osztozik, párhuzamosan tanul és dolgozik. Ma már nem csupán az idősebbek maradhatnak munka nélkül, a fiatalabbakat is eléri a munkanélküliség. A felelősségteljes feladatok megoldása sem az idősek sajátja. A globalizáció, a környezeti problémák, a világpiaci átalakulások és az átalakuló magyar társadalom kihívásai közepette sem az idős, sem a fiatal korosztály nem támaszkodhat a hagyományos társadalmi szerepek jól kidolgozott és bevált „forgatókönyveire” és az együttműködés tradicionális normáira. A társadalom változásai a nemzedékek közötti kapcsolatokat is megváltoztatták. Attól, hogy hasonló problémával küszködnek, mégis a generációk közötti távolságok nőttek. (Idősek akadémiaja 2010-Társadalmi részvétel és megbecsültség, generációk közötti kapcsolat) A távolságok csökkentése érdekében tudatos közös programok szervezése az, mely ezt a távolságot csökkentheti. Ki kell emelni, és a rohanó fiatal társadalom számára is láthatóvá tenni az idős kor értékeit. Több ilyen kezdeményezést is lehet látni, és az Őszi Fény Idősek Otthona is szervezett több ízben közös programokat óvodákkal, iskolákkal. Közös előadások szervezése, kézműves foglalkozások lebonyolítása. Fontos szempont a megfelelő helyszín s körülmények biztosítása. Nem vitatott tény, hogy az idősek otthonába a gyerekek nem szívesen járnak be, sokszor megijednek az idős emberektől, az elmúlástól. Azonban egy nagyon jó kezdeményezést lépett meg az Őszi Fény Idősek otthona, ennek megváltoztatására, egy játszósarkot alakítottak ki az otthonban, ha jönnek a nagyszülők kis unokái, érezzék jól magukat, tudjanak játszani, esetleg együtt a nagymamával, nagypapával.

3.4. Játék jelentősége az időskorban

A testet, a szellemet és a lelket naponta aktiválni kell, ettől az emberek legyenek fiatalok, vagy idősek, jobban érzik magukat, kiegyensúlyozottabbak, boldogabbak lesznek. Ez minden ember számára jó recept! Egészséges emberekre éppúgy érvényes, mint a demens páciensekre. Hogy tudjuk rávenni őket a különböző játékokra és bevonni őket az elfoglaltságokba a betegségeikre és korlátozott képességeikre való tekintettel? Mivel a demens embereknek már nincs meg a lehetőségük arra, hogy újat tanuljanak, a tanultakra vagy a még meglévő emlékeikre kell hagyatkozni.

Semmilyen játéknak, vagy elfoglaltságnak nem kell egyszerre betöltenie valamennyi szerepet. Azonban minden olyan pillanat, mely felidézi a beteg egy kellemes emlékét vagy sikerélményt szerez neki, hatékony ellenszere a szomorúságnak, a félelemnek és a belső nyugtalanságnak.

Teljesen mindegy, hogyan érjük ezt el, a lényeg, hogy a betegnek örömet szerezzen. Sok fantáziára és beleérző készségre van szükség. Nem létezik egy tipikus „demencia-játék”, amely minden páciens számára a különböző stádiumokban megfelelő lenne.

A játék az időseket ellátó intézetekben több mint egyszerű szórakozás. A játék bizonyítottan pozitívan hat a közérzetre, és azon keresztül az egészségi állapotra. A játéknak pozitív hatása van az éberségünkre, kreativitásunkra, figyelmességünkre, emlékezőképességünkre, meg tud nevetetni minket, változtathat viselkedésünkön, társas kapcsolatunkon. A játék, miközben kizökkent a mindennapos gondokból, elfeledteti a betegségeket és korlátozottságokat, egyben lehetőséget teremt arra is, hogy a résztvevők ezekkel „játékos formában” szembesüljenek, egymást segítve megpróbálják elfogadni ezeket és együtt élni (együtt „játszani”) velük. A játékokat szabadon kell kezelni, nyugodtan lehet úgy változtatni, hogy azt esetleg mozgáskorlátozott, vagy más beteg idősebb ember is tudja játszani. A lényeg a közösen eltöltött kellemes hangulat, légkör. Sokszor a játék hevében olyan eddig rejtett készségek tudnak a felszínre jutni, amit nem is hitt az ember.

Hétköznapi tárgyak, elfoglaltságok az emlékezés segítői

Az emlékek közt megbújnak a múlthoz tartozó személyes tárgyak. Így például irodai, konyhai eszközök vagy a szerszámosláda tartalma. A memóriában ott vannak a karácsonyi, a húsvéti emlékek, a természet vagy éppen az ősz színei. A betegnek összegyűjthetünk ezekhez az ünnepekhez, emlékekhez kapcsolódó tárgyakat, így mindent újra felfedezhetnek, megnézegethetnek, és a színekhez, formákhoz, illatokhoz hozzá tudják rendelni az emlékeket. Olyan egyszerű dolgokra gondoljunk, mint a színes kövek, gombok, egy gesztenye vagy mogyoró, fagyöngy vagy akár színes építőköcek.

A barkácsolás az alkotás öröme

Nem piacképes alkotások létrehozása a cél, hanem olyan tevékenység folytatása, ami gondolkodásra, esetleg beszédre is ösztönzi a demens betegeket, ha pedig a kivágott, ragasztott, hajtogatott vagy megformázott eredmény is tetszik a megalkotójának, az külön öröm. Az ilyen elfoglaltságok a mindennapok részei is lehetnek, és össze lehet kötni őket az évszakokkal vagy az ünnepekre való készülődéssel is, ezzel is megkönnyítve a betegek időbeli orientációját.

Kártyajáték

Az ápolók gyakran kártyákkal dolgoznak, amelyeken képek vagy szócsaládok vannak, melyek bizonyos téma köré csoportosulnak. Ilyen kártyákat már az interneten is lehet rendelni, de a hozzátartozók vagy ápolók maguk is elkészíthetik.

Címszógyűjtemény

Nem mindig vagyunk olyan hangulatban, hogy egy jó témát vagy a megfelelő kulcsszavakat megtaláljuk, amelyek segítségével egy beszélgetést kezdeményezhetünk. Ebben segít a címszógyűjtemény, amit folyamatosan össze lehet gyűjteni, ha a hozzátartozóknak eszébe jut valami, lejegyezhetik, a szavakat csoportosíthatják egy téma köré, vagy esetleg a beteg életének emléke köré. Ez nekik is segítség lehet, de hasznos lehet az ápolók számára is, vagy a beteg is elolvashatja.

Filmek

A normál tv-program nem megfelelő a demens betegeknek. A filmek a tv-ben és a mozi felzaklató, zavaró és teljes mértékben ártalmas. Vannak azonban olyan filmek, amelyeket a demens betegek speciális igényeinek megfelelően terveztek: a cselekmény nem komplikált, teljesen kényelmes beszédtempójú, és természetesen mindenféle felzaklató jelenettől mentes.

A memóriajátékok edzik a meglévő képességeket

A játék lényege, hogy az összetartozó képpárokat megtalálja a beteg, lehet változtatni a játék nehézségi fokát, hozzáigazítva a beteg képességeihez. Választhatóak egyszerű motívumokat ábrázoló kártyák (pl. kacska, ház, háromszög, kör, színek) vagy a beteg életéhez kötődő képek is megfelelőek lehetnek. A betegnek kirakó is készíthető. Egy újsággépet nagyobb darabokra vághatunk, és a beteg megpróbálhatja összeilleszteni a darabokat, kirakni a képet. Boltban is vásárolhatunk kirakós képet. Arra figyeljünk, hogy egyszerű motívum legyen rajta, például állatok, növények, valamilyen közlekedési eszköz, emberek vagy valami egyszerű ábra.

A közös éneklés és zenélés oldja a félelmet és a feszültséget

Sokszor az olyan demens betegek is énekelnek, akikről azt gondolják, hogy márt teljesen elveszítették képességüket a beszédre, mivel jó ideje nem szólaltak meg. Sokszor a demens páciensek szívesen csatlakoznak egy népdal vagy egy gyermekkorukból, fiatalságukból ismerős dal énekléséhez. Közben megfigyelhető, ahogy arcvonásaik és testtartásuk ellazul, a belső nyugtalanság lassan megszűnik.

A vershallgatás, közmondások

Egy befejezetlen közmondás, egy mondat, egy szó, egy dalszöveg kiegészítése nagy örömet jelenthet. Vannak, akik hangosan kiáltják a folytatást, mások csöndesen, visszahúzódoan folytatják a

megkezdett mondatot vagy sort, ez mindig nagy örömet és sokszor maguknak a pácienseknek is meglepetést okoz.

Mókázni jó

A nevetés magával ragad, ha valakinek jó kedve van, a pozitív hangulat általában könnyen áttérjed másokra is. Az olyan játékok, mint a betűkből a szavak kirakása, a bábozás vagy vicces rajzok készítése, vidám hangulatot teremthetnek.

Érezni, szagolni, ízlelni

Legyen az kerti virág, konyhai fűszer vagy egy finom étel, az illatok nagyon erősen beivódtak memóriába és később is képesek emlékeket felidézni. Segíti a szép emlékek felidézését az anyagok, felszínek, formák megtapintása is.

Tábla- és kártyajátékok

Kaphatók kifejezetten demens betegeknek készített táblajátékok, egyszerű bábukkal és kockával, egyszerű játékszabályokkal, valamint könnyen felismerhető motívumokkal mintázott kártyák. Vannak olyan gyermekjátékok is, amelyek egy életen át elkísérik az embert. Játshatnak például színre színt a magyar kártyával, vagy virágos, állatos, autós kártyákkal, ezekben a demens betegek is örömeiket lelik.

Babák, plüssmackók: nyugtatnak és ellazítanak

Ha a demens beteg babát vagy plüssállatot tarthat a karjában, simogathatja, kevésbé húzódik vissza saját világába, nyugodtabban viselkedik és kommunikatívabb. Könnyebben lehet vele kapcsolatot teremteni. Hasznos lehet egy puha labda, amit lehet nyomkodni, egy színes kendő, amire csomókat lehet kötni, egy zacskó üveggolyó, egy fagolyókból fűzött gyöngysor. Készíthet vagy adhat a betegnek egy kis táskát, amibe vele együtt is tehetünk régi kedves fényképeket, tárgyakat, amit kedvére bármikor nézegethet. A felsoroltak stimulálják az összes érzéket, és beszélgetések kiinduló pontját is képezhetik.

3.4.1. Ismerkedési játékok. Kommunikációt, egymásra figyelmet fejlesztő játékok

Alliteráljunk körbe

A feladat célja az ismerkedés, feszültségoldás, olyan nevet kell választani, amelyen néven szeretné a résztvevő, hogy szólítsák, ez lehetett becenév, bármi.

Majd ezután választani kell egy erre a névre alliteráló nevet. Szabály, hogy a jelző és a jelzett név kezdőbetűi azonosak legyenek. Pl.: Kedves Klára, Pocakos Péter stb. Miután mindenki bemutatkozik, nagyokat lehet nevetni. Majd a nevek berögzítése érdekében körbe kell állni és labdadobálással is próbálni egymás nevét megtanulni. A végén meg lehet beszélni kiben, milyen érzéseket keltett a saját névválasztása, hogyan vélekednek a társak választásáról. Az alliterációs fantázián túl megtudhatunk valami többletet a csapattársakról. Általában a játék végén arról számolnak be, hogy jellemző rájuk a választott alliteráció.

Aktuális érzelmi állapot kifejezése

Kis papírokra mindenki írja az „itt és most” állapotát. Utána össze kell szedni a papírokat, összekeverni és egyenként felolvasni. Itt a csoport aktuális állapota volt a fontos, nem az, hogy ki írta. Összességében visszahallgatni az érzéseket pozitív megerősítő a csapattagokra.

Befejezetlenül rólam

A feladat célja az ismerkedés és a kezdeti feszültség csökkentése, egyéni önfeltárás.

Mindenki kap egy előre elkészített lapot nyitott mondatokkal. A feladat az, hogy a megkezdett mondatokat be kellett fejezni. Amikor mindenki elkészült, újra fel kell olvasni a megkezdett mondatokat, és egyenként mindenki felolvasta a saját mondata folytatását.

A kiegészítések a következők voltak:

Amikor, valaki először lát engem azt gondolja rólam, hogy.....

Ha valaki ilyenkor igazán belém látna, azt gondolná rólam, hogy.....

Mindenkinek vannak titkai, nekem is, az én legfőbb titkom azzal kapcsolatos, hogy...

Azt szeretném, ha a csoport azt látná meg bennem, hogy...

A feladat végén meg kell beszélni az érzéseiket, véleményüket a feladattal kapcsolatban. A mondatbefejezések már mélyebb önfeltárást érintenek a csoport előtt. A feladatban sokat tudnak meg egymásról, számos olyan tulajdonság kerülhet megosztásra a csoporttal, amely újdonság, vagy egyébként nem mesélnének el egymásnak. A mondatok felolvasása között lehetőséget kell adni arra, hogy bárki kérdést tegyen fel bárkinek, ami a mélyebb megismerést szolgálhatja, pl. milyen szenvedélybetegsége volt, mióta lett vallásos. Meg kell beszélni, miért fontos mások visszajelzése önismeretünk fejlődéséhez.

3.4.2. Csoportépítő, önfeltárást segítő játékok

Az önismeret, önmagunk megismerésének folyamata mindig is kitüntetett területe volt a mindennapi életnek. Miből ered az önmagunkkal való foglalkozás igénye? A megismerés során az egyén igyekszik megőrizni önmaga biológiai, társadalmi harmóniáját, nyugalmát, feltárni konfliktusainak, problémáinak okait. Erre keres utat, módszert, hogy feszültségeitől meg tudjon szabadulni, keresi a harmóniát. Más szempontból, ami az önismeretünk vágyát fokozza, hogy igényként állítja elénk önismeretünk fejlesztését. Az önismereti készségek kialakulásában és önmagunk reális megítélésében nagy szerepe van a társas tükörnek. Az egészséges fejlődéshez nélkülözhetetlen a szociális környezet én-erősítő, visszatükröző szerepe. A saját lehetőségeink feltérképezésének képességét jelentő önismereti jártasság, biztos támpontot ad az egyénnek a gyorsan változó feltételek, viszonyok megértéséhez és befolyásolásához. A reális önismerettel rendelkező ember – bár magához, mint „mércéhez” viszonyítja embertársait – rugalmasan felfedezi más személyiségek egyedi jellemzőit is. Ugyanakkor az önismeret azt is jelenti, hogy erősíti az „emberismereti képességet”, segíti felismerni mások metakommunikációs kódrendszerét és saját hatásának erősítésére, saját eszköztárába be is építi azokat. Mindezek a készségek alapvetően a mindennapi társas kapcsolatokban is előnyt jelentenek.

Az önismeret-fejlesztő eljárások célja, hogy minél többet megtanuljunk saját magunkról, viselkedésünk mozgatórugóiról. A többiekhez való viszonyunkról. Önmagunk megismerése után tanuljuk meg vállalni önmagunkat, tudatosan, hitelesen közölni személyiségünket. Sajátítsuk el az őszinte, határozott és egyértelmű kommunikációt, az emberek közötti kapcsolatokat tudatosan kezdeményezzük, alakítsuk, tartsuk meg és használjuk fel saját fejlődésünkre. Legyünk képesek a kooperációra, önmagunk és mások menedzselésére, a korrekt együttműködésre, s az asszertív (sikeres) viselkedésre. Problémafeltáró- és konfliktuskezelő képességünkre építve veszteség nélkül tudjuk megoldani én- és személyközi konfliktusainkat (Buda, 1994).

Én még soha

Fejlesztő hatás: A csoport alakulási szakaszában játszható, ismerkedési játék.

Csoportvezetői gyakorlat: Nem igényel komolyabb csoportvezetői gyakorlatot

Idői keretek: 15-20 perc

Eszközigény: nincs

A játék leírása: A játékosok körben ülnek és sorban mindenki mond valamit, amit még sohasem tett, de amiről azt feltételezi, hogy a csoport többi tagja már igen. Például azt mondhatja: „Én még sohasem voltam Budapesten”. Ha sikerül olyat találnia, amit a többiek már tényleg csináltak egy pontot kap. Az nyer aki először gyűjt össze három pontot.

Egyéb megjegyzések: Mivel ismerkedéssel van szó, érdemes kiemelni az őszinteség fontosságát (Perhman, é.n.).

Füilentős

Fejlesztő hatás: A játék célja az ismerkedés, emellett segíti a jó hangulat és az együvé tartozás érzésének kialakulását is.

Csoportvezetői gyakorlat: a játék komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat nem igényel.

Idői keretek: 15-20 perc

Eszközigény: nincs

A játék leírása: a csoporttagok körben ülnek. A feladat az, hogy mindenki három tényt mondjon magáról, ezek egyike füilentés. A csoporttársaknak kell kitalálni, hogy az. Ha először tévednek, még választhatnak a fennmaradó két lehetőség közül. A játék addig tart, amíg mindenki sorra nem kerül.

Egyéb megjegyzések: Igen oldott hangulatú játék, általában nagy nevetések kísérik, így nehezebb feladatok után is használható a feszültség oldására (Kagan, 2001).

Három tárgy

Fejlesztő hatás: A játék célja az ismerkedés, emellett segíti a jó hangulat és az együvé tartozás érzésének kialakulását is.

Csoportvezetői gyakorlat: a játék komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat nem igényel.

Idői keretek: 15-20 perc

Eszközigény: nincs

A játék leírása: Mindenki kiválaszt otthon három tárgyat és ezt a tréningre magával hozza. A cél az, hogy ezen a három tárgyon keresztül mutassa be magát a többieknek. A tárgyak szimbolizálhatják őt, vagy a számára fontos történéseket, élete kulcsszemélyeit stb. a tagok körben ülnek, és sorban megnézik mindenki tárgyait. Ezután a csoport megbeszéli az élményeiket, kinek sikerült a legjobban szimbolizálni magát a tárgyakkal (Bagdy, Telkes, 1990).

Igaz vagy hamis?

Fejlesztő hatás: A játék célja az ismerkedés, emellett segíti a jó hangulat és az együvé tartozás érzésének kialakulását is.

Életkori ajánlás: mind három korosztálynál használható.

Csoportvezetői gyakorlat: a játék komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat nem igényel.

Idői keretek: 15-20 perc

Eszközigény: nincs

A játék leírása: A csoporttagok körben ülnek. A feladat az, hogy minden csoporttag két tényt állítson magáról, az egyik hihető, de hamis, a másik hihetetlenül hangzó, de igaz legyen. A csoporttársaknak el kell döntenie, melyik az igaz és melyik a hamis állítás (Kagan, 2001).

Szereplők

Fejlesztő hatás: A csoport alakulási szakaszában játszható, ismerkedési játék.

Csoportvezetői gyakorlat: nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

Idői keretek: 10-15 perc

Eszközigény: nincs

A játék leírása: A résztvevők körben ülnek, és egymás után a következő kérdésre válaszolnak: „Ha filmet készítenének az Ön életéről, ki lenne a legalkalmasabb arra, hogy a főszerepet eljátszza? Miért?” (Kroenhert, 2004.)

Szeretem – nem szeretem

Fejlesztő hatás: A csoport alakulási szakaszában játszható, ismerkedési játék. Később is játszható, segíthet az értékek és/vagy érzések tisztázásában.

Csoportvezetői gyakorlat: Nem igényel komolyabb csoportvezetői gyakorlatot

Idői keretek: 30 perc

Eszközigény: papír, toll

A játék leírása: A játékosok körben ülnek. Minden játékos ír egy listát öt olyan dologról, amit szeret és öt olyan dologról, amit nem szeret. Ezek bármik lehetnek, tárgyak, tulajdonságok, események, stb. Ha kész vannak, összehajtogatják a papírokat és a csoportvezetőnek adják. A csoportvezető felolvassa a listákat és a játékosok feladata kitalálni, ki írta az adott papírt.

Egyéb megjegyzések: Az esetek többségében jó hangulatú, sok nevetéssel járó játék. Akkor érdemes játszani, ha a csoporttagok már a tréning előtt is ismerték kicsit egymást, vagy később, amikor már valamennyire megismerkedtek (Perhman, é.n.).

Közös mese

Fejlesztő hatás: Az együttesség, a közös tevékenység átélése. A tagoknak figyelniük kell egymásra. Mivel közösen hoznak létre egy produktumot, így ez a feladat elsősorban a csoportkohéziót erősíti.

Csoportvezetői gyakorlat: nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot

Idői keretek: 20-30 perc

Eszközigény: rongylabda

A játék leírása: A játékosok körben ülnek. Az a feladat, hogy együtt, közösen írjanak egy mesét. A csoportvezető elkezd, a csoporttagoknak kell folytatnia. Akinek a labdát dobják, annak kell folytatnia, így mindenkinek mindig figyelnie kell, hiszen sosem tudhatja, hogy mikor kerül hozzá a labda. Épp ezért érdemes előre leszögezni, egy ember többször is megkaphatja a labdát. Mindenki azt, és annyit mond, amit és amennyit akar, de természetesen a már elkezdett történetet kell folytatnia. A történetet a csoportvezető kezdi, ő dobja el a labdát is először. A kezdés legyen semleges, és ne adjon különösebb támpontot arra, hogy hogyan folytatódjon a történet. Érdemes ismert mesekezdéseket használni, például „hol volt, hol nem volt, volt egyszer...” Ha kész a mese, érdemes megbeszélni, ki milyennek látja, ki hogy módosított volna rajta, kinek mit jelentett (Benedek, 1992).

Ország – város

Fejlesztő hatás: Az ismert játék csoportos változatáról van szó, így a csapaton belüli együttműködést erősíti.

Csoportvezetői gyakorlat: nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

Idői keretek: 30 perc

Eszközigény: papír, ceruza újság

A játék leírása: A csoportot – létszámtól függően – négy-öt fős csapatokra osztjuk. A csoport vezetője rábök egy betűre az újságban és az egyes csapatoknak megadott idő alatt együtt ezzel a betűvel kezdődő, országokat, városokat, hegyeket, vizeket, növényeket, állatokat, lány- és fiúneveket, híres embereket kell gyűjtenie. Utána az egyes csapatok felolvassák listáikat. Minden olyan válasz egy pontot ér, amit egyik másik csapat sem válaszolt. Az a csapat nyer, amelyik több pontot gyűjt össze (Grätzer, 1977).

Vakművészet

Fejlesztő hatás: A csoporton belüli együttműködést fejlesztése.

Csoportvezetői gyakorlat: nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.

Idői keretek: 10-15 perc

Eszközigény: papír, filctollak

A játék leírása: a csoportot 4 fős kiscsoportokra osztjuk. Az a feladat, hogy közösen rajzoljanak egy képet. Mindenki kap egy papírlapot és becsukott szemmel egy ház körvonalait rajzolja rá. Majd továbbadják a papírt a csoportban baljukon ülőknek. Ezután, még mindig behunyt szemmel – egy ablakot rajzolnak. A papírokat továbbadják, és ajtók kerülnek a házakra. Utolsóként megrajzolják az említett módon a kéményt is.

Egyéb megjegyzések: Nagyon oldott hangulatú játék, általában nagy nevetések kísérik, így nehezebb feladatok után a feszültség oldására is használható (Kagan, 2001).

3.4.3. Az érzékszervek működését – látást, hallást, tapintást, szaglást, ízérzékelést, szemmértéket – fejlesztő játékok

Ökológiai Intézet a Fenntartható Fejlődésért Alapítvány - Miskolc, Kossuth u. 13. Természetismereti játékgyűjteményből vett játékokat alapul véve, emeltem ki egy pár érzékszervekre ható fejlesztő, idősek által is játszható játékot:

Languszták Kört alkotunk. Minden résztvevő a "csápjait" (ujjait) maga elé tartva, megérinti az előtte álló hátát, majd becsukja a szemét. Az elől álló vezérlanguszt nyitott szemmel vezeti a láncot. Ha elszakad, új vezetőt választunk.

Kígyógyakorlat A csoport menetirány szerint, vállfogással egy kígyót képez. A kígyó feje alkotja a mozgásirányt, az élen járó adja a ritmust és a mozgástípust. Ne szakadjunk el egymástól!

Hanglánc A játékosok ülnek, vagy állnak. A játékvezető valamilyen hangjelzést ad (pl. füttyül, zümmög, állatot, zajt utánoz). Kézszorítással jelezve valamelyik szomszédjának átadja a hangot, majd az is továbbadja. Amikor a hang kissé eltávolodott, újabb jelzést ad, esetleg más irányba. Kellemes hangzavar keletkezik hamarosan. A hangadás kezdeményezése csoporttagról csoporttagra szállhat.

Bárányfogás A játékosok körben állnak. A körben egy játékos lesz a bárány, kezében csengővel, s 3-4 játékosnak pedig kössük be a szemét. Ők a csengő hangja után mennek, és igyekeznek elfogni a bárányt. Az új bárány az lesz, aki őt elfogta.

Nyári zápor A játékosok valamennyien körben ülnek a széken. A játékvezető elmondja a feladatot, miszerint közösen egy nyári zápor érkezését, s távozását kell utánozni a szék karfáján való kopogással, s arcunk mimikájával. Ő irányítja a játékot: Mosolygósan süt a nap, azonban lassan egy-egy csepp hullik a falevelekre, lökészerűen a szél is feltámad, egyre jobban esik, már egyfolytában fúj a szél. A felhő teljes eltakarja napot, elkomorul az idő és szakad az eső, dörgés, villámlás kíséretében, majd elkezd alábbhagyni. A szél már nem fúj annyira, az eső is gyengédebben, majd alig esik, már csak néhány csepp hullik. Az alig öt perces gyakorlatban rákényszerülnek a résztvevők, hogy egymásra hangolódjanak. Ugyanezt a játékot a talp dobogtatásával is játszhatjuk.

Finom természet Az íz érzésben a szaglásnak is nagy szerepe van. Először meghámozott almából kell levágni egy kis szeletet, azután egy hagymát ketté vágni. A sorrend fontos, nehogy az almának hagyma íze legyen. Az idősebbek egyenként jöjjenek oda. A kísérleti alany bekötött vagy becsukott szemmel nyissa ki a száját. meg kell kérni, hogy gyorsan vágja rá, mibe is harap bele. Az orra alá kell tenni gyorsan a hagymát, s ugyanakkor a szájába az alma szeletkét. A hagymát szagolva egy pillanatig hagyma ízűnek fogja érezni az almát. (Erdei terményekkel is játszható: bunkós hagyma, erdei hagyma, erdei szamóca, szeder, málna)

Találd ki! Egy lepedő alá diót, mogyorót, mohapárnát, fenyőtobozt, gesztenyét, üres csigaházat rejtünk. A játékosoknak tapintással kell kitalálniuk mit fogtak meg. Ha van elegendő szemkötőnk, a körbeülők kezébe is adhatjuk ezeket a tárgyakat.

Illatok meghatározása A játékosok bekötött szemmel megpróbálják azonosítani a természetben előforduló illatokat. Ha teremben játsszák, akkor fűszerek, gyümölcsök is lehetnek „pótszerek”. (Medvehagyma, fenyőgyanta, borsmenta, levendula, fahéj, szegfűszeg, citrom, narancs, ecet, stb.). Az győz, aki a legtöbbet felismeri.

3.4.4. Gondolkodást és kreativitást fejlesztő játékok. Asszociáció – kombináció.

Az asszociációs játékban a megfejtést nem logikai levezetéssel kapjuk meg, hanem fogalmi kapcsolódások, képzettársítások, megfeleltetések révén jutunk el hozzá – miközben szabad, kreatív gondolkodásunkra és szerteágazó ismereteinkre támaszkodunk. Minden asszociációs játék közös vonása, hogy képzetek társításán alapul. A kapcsolódó képzetek képi és fogalmi jellegűek egyaránt lehetnek, illetve kombinálódhatnak. Ha szavakkal, kifejezésekkel, fogalmakkal játszunk, akkor az emberi gondolkodás legfőbb jellemzőjére, a fogalmi jellegű gondolkodásra alapozzuk a képzetek összekapcsolását: bizonyos szavakról, kifejezésekről, nevekről, címekről, fogalmakról, dolgokról más szavak és kifejezések, dolgok és fogalmak jutnak eszünkbe. Az asszociációs játékokban úgy kell a képzeteket társítani, hogy az asszociált szavakból összeálljon a megoldás, amely nem áll közvetlen kapcsolatban a megadottakkal.

Távirányított művészek

A vállalkozó játékos megfigyel egy növényt, vagy állatot, s azt a lehető legpontosabban leírja, mintha telefonon mondaná el valakinek, aki a vonal másik végén az ő szavai után rajzol. Ha többen is rajzolnak, érdekes lesz az összehasonlítás.

Állatkombinációk

A csoport feladata, hogy jól ismert állatnevekből összevonással komikus, új neveket alkosson. Pl. kanárigó, kecskenguru, cinegér, elefácán, macskanári, medveréb stb.

A játék másik részében az így kitalált kettős állatokat lerajzolja mindenki. Tetszés szerint fantáziatörténeteket is mesélhetnek a játékosok a furcsa állatokról.

Mozdulatsor

A csoport tagjai félkörben ülnek, vagy állnak. A szélső középre megy, és valamilyen mozdulatot tesz, majd visszamegy a helyére. A következő is középre megy, pontosan utánozza az előbbi mozdulatot, és ő is végez valamilyen más mozdulatot. A harmadik pontosan ismétli az előző kettőt, s hozzátesz egy mozdulatot. Egyre nehezebb ismételni az előzőeket, aki téveszt, zálogot ad. Az a győztes, aki a legkevesebb zálogot adta.

Az asszociációs játék éppen abban különbözik a logikai játékoktól, hogy az argumentum (ami meg van adva) és az eredmény (a megfejtés) között nincsen logikai összefüggés, a két dolog közti utat nem logikai levezetés, hanem asszociációk, fogalmi társítások mentén járhatjuk be. Például: Fél tucat állati fekhely = Hatalom. A fél tucat az hat (12-nek a fele, azaz 6), a (főleg négy lábú) állatok vackának, fekhelyének a neve pedig alom. Nyilvánvaló, hogy logikailag a hat állati fekhelynek semmi köze nincs a hatalomhoz, a megfejtés az asszociált fogalmak játékos összerakásával jött létre.

Erről jut eszembe A játékosok körbe ülnek. Az első mond egy szót. A mellette ülőnek olyan szót kell mondania, ami kapcsolatos az előző szóval, tehát arról jutott az eszébe. Ha a kapcsolat nem nyilvánvaló, bárki rákérdezhet az összefüggésre. Ha a játékos nem tudja a kapcsolatot megmagyarázni, kiesik vagy zálogot ad. Pl. labda, rét, fa, cseresznye, víz (a cseresznyét meg kell mosni), hajó, kémény, füst, stb. A játék jól fejleszti az absztrakciós és asszociációs képességeket.

3.4.5. Verbális készséget fejlesztő játékok

Neszjáték A játékosok körben ülnek. Valaki középén áll, a szeme be van kötve, vagy behunja azt. A többiek egy érett mákgubót, júdáspénzt, vagy más, egyébként csörgő-zörgő növényi maradványt adogatnak körbe zajtalanul. Ahol nesz hallatszik, a bekötött szemű játékos odamutat, és mond egy betűt. Ha az irányzék megfelel, vagyis tényleg arra van a zajforrás, a rajtakapott játékosnak gyorsan öt tárgyat kell mondania a megadott betűvel. Annyi ideje van, amíg a neszforrás még egyszer körbeér és hozzá visszajut. Ha nem tud öt tárgyat mondani, neki kell középre állnia.

Névgyűjtemény A játék megkezdése előtt a csoport vezetője két papírlapot készít, ezek szélére a következőket írja egymás alá: virág, gyümölcs, zöldség, madár, hal Minden kategória új sorba kerül. Ezután a két lapot a két csapat számára kiosztja. A csoport tagjai egy-egy szót mondanak, ez bármi lehet. A feladott szót betűnként a kategóriák fölé írják úgy, hogy egy kis táblázatot kapunk. A csoport feladata lesz, hogy a táblázatot kitöltse, a megadott szó minden betűjével egy-egy virágot, zöldséget, madarat, stb. írjon. Az a csapat győz, amelyik hamarabb elkészül.

Kockaépítés: Párosával ülünk egymásnak háttal. A pár egyik tagja kap egy 6-7 darabos légókockákból felépített alakzatot, (melyet a játékvezető(k) már jó előre elkészítettek,) s amit szóbeli instrukciói alapján a háttal ülő társának is fel kell építenie, maximum 3 perc alatt.

Rajzold, amit mondok: A párok egymásnak háttal ülnek, nem látják, csak hallják egymást. A pár egyik tagja kap egy rajzolt formát vagy képet. Erről a képről pontos utasításokat fogalmaz meg a társának úgy, hogy a társa ezt a képet le tudja rajzolni a saját lapján.

3.4.6. Memóriát és koncentrációt fejlesztő játékok

Ezek a játékok az egymásra figyelést, koncentrációt és a memória fejlesztését segítik elő nevek, betűk, szavak, történetek felidézésével. Különösen fejlesztő hatásúak, mert az idősödő embereknél a rövid távú memória jobban romlik, mint a hosszú távra való emlékezés képessége. Ez utóbbit is felhasználhatjuk azonban a játékokban: sok sikerélmény forrása lehet, és emlékek felidézésére is alkalmas.

Barkochba Kiszámoljuk a kérdezőt, aki kimegy a teremből. A játékosok tárgy, élőlény vagy fogalom témakörben kiválasztanak egy szót, ezt kell a kérdezőnek kitalálni. A kérdező sorban mindenkinek kérdéseket tesz fel, amire csak igennel és nemmel lehet válaszolni. A tanulókat rá kell vezetni arra, hogy kérdéseikkel fokozatosan szűkítsék a kört, amiben a szót keresni kell. Minden osztályfokon felhasználható gondolkodtató játék.

Szövegrekonstrukció A kiválasztott szöveget vágjuk össze pl. mondatonként, bekezdésenként vagy tetszőleges alakban. Lehet a szövegre foltokat is helyezni, festeni. Feladat a szöveg rekonstrukciója. Lehet versenyszerűen, időre, párosával vagy kiscsoportban játszani. Legegyszerűbb, ha egyforma prospektust, újságot, reklámszöveget használunk. Ez a játék fejleszti a gondolkodást, figyelmet és a szövegértést.

Csak a végét! A társaság első tagja mond egy összetett szót. A másodiknak egy olyan összetett szót kell mondania, amelynek az első tagja azonos az előző szó utolsó tagjával, pl. vaskapu – kapufa – favágó – vágószerszám – szerszámolaj stb. Lehet írásban, időre is játszani. Jól fejleszti a gondolkodást.

Memória A memória játékokkal sokféle párosítást lehet gyakorolni, pl. azonos képek, ellentétpárok, kis- és nagybetűk, írott-nyomtatott betűk, szavak, szó-kép, szám és mennyiség, szorzótábla, római számok stb. Minden kártyának legyen párja. A kártyákat összekeverjük, lefelé fordítva kirakjuk. Mindenki két kártyát húzhat egymás után. Ha párt talált, kiveheti a többi közül, majd húzhat még kettőt. Az győz, aki a legtöbb párt összegyűjti. A párok keresésével fejlődik az emlékezőtehetség, figyelem, éppúgy, mint a matematikai, anyanyelvi tudás. Lehet játszani egyedül, de párban, vetélytárral, időre is.

Valami megváltozott! Ülünk a szobában vagy a közösségi helyiségben. Egyvalaki kimegy, mielőtt elindul, jól körülnézhet. Amíg kint van, valamit megváltoztatunk: pl. ketten – hárman helyet cserélnek, kicsit átrendezzük a helyiséget stb. Otthon a családban játszhatjuk úgy is, hogy valaki átöltözik, átrendezzük a díszpárnákat, megcseréljük a képeket stb. Mikor visszajön a kiküldött személy, ki kell találnia, hogy mi változott. A vizuális emlékezet fejlesztése mellett a megfigyelő-képesség fejlesztésére is alkalmas.

Anagramma összekevert betűkből értelmes szót kell alkotni úgy hogy minden betűt fel kell használni. Segíthet kép is. Pl. Á,O,B,R,G: Gábor, bogár

Fekete – fehér – igen – nem A játék lényege, hogy a "fekete", "fehér", "igen", "nem" szavakat nem szabad kimondani, ennek ellenére minden kérdésre gyorsan válaszolnunk kell. Aki elrontja, kiesik a játékból.

3.4.7. Ügyességi játékok

Az ebbe a csoportba tartozó játékok elsősorban a finommotoros mozgás gyakorlásának lehetőségét rejtik. Sokan gondolják, hogy ez az a terület, ahol az idősek a legtöbb kudarc-élményre tehetnek szert, ebbe a legkevésbé bevonhatók. Jó játékvezetés mellett azonban ezeknél a játékoknál nem a bizonytalanságok és a már elvesztett/hiányzó képességek kerülnek a középpontba, hanem az, hogy milyen mozgásos képességeket birtoklunk még, és melyek azok, amelyek gyakorlás útján újratanulhatók, sőt fejleszthetők (ez igaz természetesen pl. a memória- vagy a koncentrációs

játékokra is). A főbb területek a hajlékonyság, ujjak, kezek ügyessége, összpontosítás, általános mozgékonyaság. A játék tartalma, eszközei, anyaga ezek számára jelent kihívást, ezeket „szólítja meg” anélkül, hogy direkt módon valamiféle gyakorlásnak tűnne. A játék szabályainak a követése késztet arra, hogy engedelmessédjünk ennek a kihívásnak, és belemenjünk olyan tevékenységekbe, amelyeket régen nem végeztünk, elfelejtettünk. Ez nagyon sok sikerélmény forrása is lehet! Ezek a mozgássorok továbbá általában közeli rokonságban vannak mindennapi tevékenységek során végzett mozgásokkal, tehát ezekben is segíthetnek. A különböző fájdalommal járó betegségek, reuma és társai, amelyek a hétköznapi életben sok mozgástól visszatartják az időseket, a játékban való részvételüket sokkal kevésbé akadályozzák. A motiváltság, a játék öröme, az oldott légkör elterelik a figyelmet, „elfeledtetik a betegségeket”. Minden játékra, de az ügyességekre különösen érvényes, hogy a csoport összetétele, kedve stb. szerint különböző variációkban lehet és kell játszani. (Lásd pl.: U. Stöhr (2002): Seniorenspielbuch. Beltz Verlag, Weinheim/Basel 51. o.)

Bocsa:

A foglalkozás célcsoportja: kortól, nemtől és fizikai állapottól független, hiszen kerekesszékes lakóink is nagyon ügyesen gurítanak. Minden lakó ülve gurít, így fizikailag nem terheljük meg őket.

A foglalkozás célja, a passzív lakók „megmozgatása” játékos keretek között.

Mentális cél: a lakók a játék közben megismerhetik egymást, a foglalkozásokon túl is keresik egymás társaságát.

A játék célja, hogy a nagy „bocsa” golyót a legközelebb gurítsuk a kicsi, pallino golyóhoz.

A bocsát gyakorlatilag bármilyen talajon játszhatjuk, pl. fűvön, salakon, homokban stb. Játszhatjuk palánkkal/fallal határolt pályán is.

Asztali játékok

Ide tartoznak mindazok a játékok, amelyeket külön erre a célra tervezett eszközökkel (kártya, kocka, táblás játékok) vagy erre a célra is felhasználható eszközökkel (gyufa) jellemzően asztalnál ülve lehet játszani. Az összes játékcsoport közül ezek azok, amelyek alkalmazása az idősellátásban jelenleg is elterjedtnek mondható.

Képkirakó puzzle

<http://nyugdijas.jatek-online.hu/>

Zeneterápia, nem kifejezetten játék, de mindenképp fontos foglalkoztatási forma.

A zene gyógyító erejének alkalmazásával elősegíthető a jó közérzet, nyugalom, harmónia kialakulása. Folyamata során, körülbelül 45 perc időtartamban, de természetesen az ellátottak igényeinek megfelelően zene meghallgatását követően az érzések, gondolatok, vélemények megbeszélése vezeti le a foglalkozást.

4. Foglalkoztatási dokumentáció

A mentálhigiénés tevékenység ellátásáról mentálhigiénés munkatárs gondoskodik napi nyolc órában. A lakók számára változatos napi foglalkozásokat szerveznek a dolgozók, de egyéni kezdeményezésekre a lakók egymásnak is tervezhetnek csoportos elfoglaltságokat. Ennek megfelelően a napi csoportfoglalkozások során az idősek jó közérzetének megőrzésére, otthonosság érzésének megteremtésére is törekszik az intézmény.

A lakók számára a hitélethez szükséges feltételek biztosítva vannak. Az intézményben havonta van szentmise, illetve evangélikus lelkészről tart imadélutánt a híveknek. A tágas kertben lehetőség nyílik a sétára, a lakók saját virágokat gondoznak és szépítik a környezetet.

Az idősek ellátásban fontos teret kap az egészségnevelés. A napi tornával, a játékos foglalkozásokkal (kártyázás, ügyességi és kreatív játékok, rajzolás), a csoportos beszélgetésekkel, irodalmi felolvasásokkal, zenés- és filmes délutánokkal az idősek mindennapi életét színesíti az otthon. A foglalkozások alatt lehetőség nyílik a kapcsolatok építésére és az egyéni érdeklődésnek megfelelő programok látogatására.

Az intézményben folyó szakmai munka során fokozott figyelmet fordítanak a lakók egyéni érzékenységre, képességeire, igényeire és szükségleteire. Ennek érdekében az intézményi dolgozók, ellátó szakemberek törekednek a személyre szabott bánásmód megvalósítására, az egyéni fejlesztési tervek készítésére. Az idősek gyakori igénye a napi szintű személyes kapcsolat ápolása a személyzettel. Az intézmény vezetősége maga is azt az álláspontot képviseli és gyakorolja, hogy a személyes beszélgetések, a lakók problémáinak és igényeinek a meghallgatása és megfelelő szintű ellátása érték a szervezetben. A mentálhigiénés csoportfoglalkozások nem kizárólagos helyszínei lehetnek a beszélgetéseknek, a problémák megoldásának.

A foglalkoztatási tevékenységet előre egy éves foglalkoztatási tervben (1. sz. melléklet) készíti el a mentálhigiénés szakember, az ellátottak igényeinek, állapotának, előző év tapasztalatainak figyelembe vételével. Az éves foglalkoztatási terv kerül kibontásra havi, heti munkaterv formájában. A terv tartalmazza a foglalkozások pontos helyének, idejének megjelölését, mely látható helyre kerül kifüggesztésre. Bizonyos ellátotti csoportok esetén a foglalkozásokról szóban is tájékoztatást adnak, és szükség esetén akár a foglalkozás megkezdése előtt odakísérik az érdeklődőket.

A foglalkoztatási tervezet, kialakítása során, elsődleges szempont az aktualitás, az évszaknak hónapnak megfelelő programok beépítése, illetve az adott állami ünnepek, évfordulók névnapokhoz kötött foglalkozások betervezése. Ezen kívül az „Irányelv mentálhigiénés feladatok ellátásához” című szabályzatban meghatározott előírás szerint tartalmaznia kell havi szinten legalább 1 külső programot, pl.: múzeum látogatás, sószoba, szabadtéri program, illetve jelentősebb és nagyobb

ünnepekre való felkészülést a gondozottakkal közösen: farsang, március 15, húsvét-40 napos időszak, anyák napja, idősek hónapja, halottak napja, karácsony-adventi időszak stb.

5. Cselekvési terv klubfoglalkozások és közösségi tevékenységek során, az Őszi Fény Idősek Otthonában

A projektek és stratégiai tervek teljesítésében kiemelkedő feladat a céloknak való megfelelő teljesítés, az ellenőrzés, és a határidőben történő intézkedések megvalósítása. Ez mozgatja az Őszi Fény Idősek Otthonának működtetőit is. A monitoring segítséget nyújt abban, hogy mely tényezők, tevékenységek, megvalósított programok érdemesek a folytatásra és szükséges-e az átalakításuk. A monitoring, vagyis ellenőrzés feladata, hogy a stratégia cselekvési tervének megvalósítását folyamatosan nyomon kövesse, a problémákat feltárja, felismerje a kockázati tényezőket és szükség esetén beavatkozzon cselekvési tervbe (Mészáros, 2012).

Az elért eredményekről gyűjtött információ és a folyamatok nyomon követése az egészségfejlesztési programok, foglalkoztatások számára is hasznos. A monitoring jelen esetben az intézményi egészségterv részeként adatok, információk gyűjtése, rendezése és kezelése. A kontrolling tevékenység során a monitoring által gyűjtött információk alapján kerülnek megfigyelésre, és összehasonlításra a tervezett és megvalósítható programok. A monitoring és kontrolling működése teszi lehetővé a fejlesztő programok hatékonyságának az értékelését.

A cselekvési terv, dinamikus változó, a tervezett programok folyamatosan változhatnak az intézményben a célcsoportokkal együtt, az igényeknek megfelelően. A program változása eredményezheti egyéb tartalmi elemek változását is. A megtervezett programok akkor valósulhatnak meg, ha a cselekvési terv alkalmazása során gyűjtött információk relevánsak, hozzásegítik a projektgazdákat az esetleges változások menedzseléséhez.

Az intézményi cselekvési tervben leírt monitoring-tevékenység program elemzésének céljai az alábbiak (Mészáros, 2012):

- a folyamatokról gyűjtött folyamatos és megbízható információk gyűjtése,
- a cselekvési terv megvalósításának, tevékenységeinek ellenőrzése,
- a cselekvési terv céljainak elérésének ellenőrzése, visszajelzés a célokról,
- adatok és információk gyűjtése a beszámolókhöz, zárásokhoz,
- információk gyűjtése a program egyéb kommunikációs tevékenységéhez,
- lehetőség a beavatkozásra.

Az Őszi Fény Idősek Otthona a gyakorisági számok, az indikátorok, és verbális értékelésekre helyezi a fókuszot a monitoring során, a minőség érdekében. Az alkalmazott indikátorok megválasztása során a kommunikációs tréningek, családi rendezvények, klubfoglalkozások hatásainak, eredményeinek mérésére objektív adatokat vesznek alapul. Az adatgyűjtés módszere a kérdőíves vizsgálat és a mérési eredmények rögzítése. A programokon résztvevő személyek számát aláírt jelenléti ív segítségével kell rögzíteni.

5.1 Kommunikáció jelentősége a cselekvési tervben

Kiemelten fontos annak vizsgálata, hogy milyen szervezéssel biztosítható, hogy a célcsoport a lehető legmagasabb számban vegyen részt az egyes programokon, rendezvényeken. A programok kialakításánál tisztában kell lenni a lehetséges résztvevők preferenciáival, készségével, állapotával, ki kivel szeretne/nem szeretne egy csoportban lenni (férfiak és nők mozgás programjai esetében ez gyakran felmerülő kérdés). Ez azért is fontos, mert ezen preferenciák figyelmen kívül hagyása nélkül, nagyon nehéz elérni a foglalkoztatás alapszabályainak megfelelően az önkéntességet. A foglalkoztatásban való részvétel soha nem lehet kötelező az idős emberek számára. Meggyőzéssel, apró fondorlatokkal minden idős ember bevonható az aktív szabadidős tevékenységbe. Hivatkozhatunk az orvosra, aki azt mondja, hogy mozogjon minél többet friss levegőn, sétáljon, vegyen részt az aktív tornában. De szakmai tudására is rámutathatunk, ha egy-egy kézimunka fonalainak kiválasztásához kérünk segítséget, vagy virágültetéshez kérjük a véleményét, esetleg egy-egy kép, festmény, gyöngyfűzés, üvegfestés elkészítésénél, vagy más kreatív tevékenységnél vesszük figyelembe javaslatait, ötleteit, jól ismert praktikáit. Nem lehet egy foglalkozás sikeres, ha azon nem önszántából vesz részt az ember.

A programok elemzésének legfontosabb szempontja, hogy maguk a résztvevő személyek hogyan fogadták a programokat, és mennyire voltak elégedettek azokkal. Ez nemcsak az adott program szempontjából fontos, hanem a jövőbeli programok kialakításához is hasznos információkat nyerhetünk pl.: mennyire valószínű, hogy részt vennének hasonló programon, tréningen is a jövőben. Az elégedettséget zárt kérdéseken túl, nyitott kérdésekkel is érdemes mérni, mert így a résztvevők javaslataikat és új ötleteiket is megfogalmazhatják. Az elért eredmények és hatások mérésére alkalmas indikátorok az Őszi Fény Idősek Otthona programjainak, tréningjeinek és kommunikációs képességfejlesztő gyakorlatainak értékeléséhez.

Az indikátorban nevesített mennyiségi vagy minőségi jellemzőnek teljesíthetőnek kell lennie, hiszen ez jelzi, hogy a vállalkozás sikeres volt-e vagy sem. Az indikátorok akkor relevánsak, ha az általunk választott cél elérésének eredményeként jelennek meg és az elérésére szánt időhöz kötötten

valósulnak meg. Az indikátorok meghatározása nem könnyű, hiszen az esetlegesen felmerülő nehézségek ismerete nélkül kell konkrét számadatot tervezni. A számadatok teljesülésének vizsgálatakor figyelembe kell venni, hogy a tervezési fázisban mennyire volt reális a tervezett mutató, valamint a célcsoport elégedettségére vonatkozó mérési eredményeket.

5.2. A monitoring menete: a programok kommunikációs hatékonyságának mérése

Az eredmény-indikátorok segítségével a kitűzött célokra megvalósulását állapíthatjuk meg. A programokon és a tréningeken külön jelenléti ívet, illetve kitölthető elégedettségi indexet vezetni szükséges. Éves jelentésbe meg kell említeni, hogy milyen új tevékenységek jelentek meg a közösségben. Az éves foglalkoztatási tervben mindenképpen az előző tervvel kapcsolatos visszajelzések alapján kell a következő éves tervezést elkészíteni. Annak hozadékát, beépíteni a folyamatos fejlődés érdekében.

A hatékonyságmérés során azt vizsgáljuk, hogy a megvalósított programok esetében milyen és mekkora anyagi ráfordítással voltak megvalósíthatóak. Ennek kimutatásait a foglalkoztatások, tréningek költségvetésének pontos vezetésével kell megoldani. A hatékonyságot az esetleges keletkező bevételek, vagy piaci lehetőségek is mutatják. Ezek a módszerek arra is rámutatnak, hogy mennyire fenntarthatóak ezek a módszerek, programok. A saját erőforrások mozgósításával, ötletekkel is lehet számolni egy jól sikerült tréning vagy módszer későbbi továbbélésében.

A foglalkozások anyagát, rögzítését havonta el kell végezni, jelenléti ívet és elégedettségi kérdőívet kell vezetni.

A foglalkozások sikerességét, az is megerősíti, hogy az Otthonban lévő tagok, milyen élményekkel távoznak a foglalkozásokról. Az igazán vonzó reklám, a szájról szájra terjedő hír. Mennyire jól éreztem magam, milyen jó volt. Ennél nagyobb és jobb kommunikációs eszköz nincs, hogy legközelebb más is boldogan és pozitív kíváncsisággal vegyen részt a programokon.

Összefoglalás

Az Őszi Fény Idősek Otthonának Intézményében folyó szakmai munka során fokozott figyelmet fordítanak a lakók egyéni érzékenységre, képességeire, igényeire és szükségleteire. Ennek érdekében nagy hangsúlyt helyeznek a személyre szabott bánásmód megvalósítására. Fontos számukra a lakóikkal való napi szintű személyes kapcsolat, a személyes beszélgetések, problémáiknak és igényeiknek a meghallgatása mind a mentálhigiénés csoport-foglalkozások, mind pedig az ápolási munka ellátása során. Munkájuk során azt teszik, amit hirdetnek is. Központban az ember! Tevékenységeiket az a cél vezérli, hogy lakóik intézményüket saját otthonuknak tekintsék, ahol otthonosan érzik magukat. Kiemelt feladatuknak tekintik az ellátottaikról való magas szintű ellátást és szakmai munkát, meglévő képességeik megőrzését, szinten tartását. Ezeket letisztázott szabályokkal, folyamatelvűséggel, átlátható elvárás rendszerrel támasztják alá.

Az aktivitás, foglalkoztatás nagyon fontos eleme a szociális gondozásnak. Az intézmény nagy gondossággal figyel arra, hogy a fizikai szükségletek kielégítése mellett az ellátott egészségi állapotára is odafigyeljenek. Kevés, ha lelki egészségvédelmük érdekében mindent megtesznek, érdekeiket védik, de az idős, vagy más okból támogatásra szoruló ember unatkozva ül magányosan, gondolatait leköti betegsége, kora, lelkét kitölti a haszontalanság, feleslegesség érzete. Nagyon sokszor hallani a tevékenykedő idősektől, hogy: "addig élek, amíg dolgozni tudok", s ebben nagyon sok igazság van. Éppen ezért fontos az idősek aktivitásának fenntartása az otthonokban, vagy akár a bentlakásos intézményben is.

Az aktivitás fenntartásának azonban vannak kötelezően betartandó szabályai. Az első ilyen szabály az önkéntesség. A foglalkoztatásban való részvétel soha nem lehet kötelező az idősek számára. Meggyőzéssel, apró fondorlatokkal minden idős ember bevonható az aktív szabadidős tevékenységbe. Hivatkozhatunk az orvosra, aki azt mondja, hogy mozogjon minél többet friss levegőn, sétáljon, vegyen részt az aktív tornában. De szakmai tudására is rámutathatunk, ha egy-egy kézimunka fonalainak kiválasztásához kérünk segítséget, vagy virágültetéshez kérjük a véleményét, esetleg egy-egy kép, festmény, dekupázs (szalvátatechnika), gyöngyfűzés, üvegfestés elkészítésénél, vagy más kreatív tevékenységnél vesszük figyelembe javaslatait, ötleteit, jól ismert praktikáit.

Nagyon fontos szabály a célszerűség. Ha nincs "kézzelfogható" értelme a tevékenységnek, akkor az akár még káros hatással is lehet az ellátottra. Az intézményben mindig megbeszéljük a tagokkal, hogy miért is szükséges az aktív torna, a közös séta, vagy miért készítjük a hímzett terítőket, kispárnákat, miért kell a szép festmény, vagy miért készítünk gipszkeretet a szalvátatechnikához. Így sokkal szívesebben vesznek részt a kreatív tevékenységekben. Ezekkel a feladatokkal nem csak azt a célt érik el, hogy közösen és jókedvűen tevékenykednek, hanem szellemi frissességüket, meglévő képességeiket, készségeiket fenntartják, netán még fejlesztik is. A következő nagyon fontos szabály,

a folyamatosság. Nem tévesztendő össze a folyamatosság az egyhangúsággal az aktivitás szervezésekor. A folyamatosság azt jelenti, hogy meghatározott napokon, meghatározott időben legyen az aktív program. Ha megszakítjuk ezt a folyamatosságot, akkor elveszíti célját, az ellátottak is érezni fogják, hogy ez a program "nem olyan fontos". Az elmaradt foglalkoztatások miérettől el kell mondani, meg kell találni a módját akadályoztatás esetén, hogy valamilyen aktív tevékenységet mégis végezzenek az idősek ellátottak. Ha ez elmarad, az idősek körében jön a tétlenség, mely nyugtalaná, türelmetlenné teheti az időseket, s ez kedélyükre, közérzetükre és egészségükre is károsan hat. Ugyanezek vonatkoznak a rendszeresség szabályára is. A meghatározott napokon, meghatározott helyen, meghatározott időben, rendszeresen megtartott foglalkozások tartalommal töltik meg az idősek életét. E nélkül a feleslegessé válás, a "nem vagyok már semmire sem jó" érzése uralkodhat el rajtuk. A rendszerességgel biztosítjuk a hasznos időtöltést, adott problémáról gondolatokat terelünk el, szórakozást biztosítunk számukra, új ismereteket szerezhettek, melyen önbecsülésüket növelhetik. A rendszeres kreatív programokon tanult technikák továbbgondolásával testi, szellemi frissességüket tartják meg, vagy szerzik vissza. És nem utolsó sorban a "végeredmény termék" büszkeséggel tölti el őket, mely alkalmas lehet arra is, hogy a kevésbé aktív ellátottak bevonódjanak ezekbe a programokba.

Az idősek ellátottak aktív programjainak tervezésénél, szervezésénél fontos szabály a mértéktartás. Mindig csak azt, és annyit „dolgozzon” az ellátott, amennyit a szervezete jóleső érzéssel tűr el. Messzemenően figyelembe kell venni az idősek ember fizikai, egészségi állapotát. A mértéktartás nem mond ellent a folyamatosság és a rendszeresség betartásának, csupán azt veszi figyelembe, hogy melyik aktív programban, mennyi ideig tud tevékenyen részt venni az ellátott. Ha célul tűztünk ki egy nagyobb fizikai megterhelést igénylő feladat elvégzését - pl.: asztalterítő hímzése, díszes virágváza faragása, stb. - akkor legyen közben pihentető - pl.: felolvasás, éneklés, élménybeszámoló, filmnézés, stb. - program is.

Itt lép be a következő szabály, a változatosság biztosítása. A foglalkoztatás változatosságát befolyásolni lehet a foglalkoztatás formáinak váltakoztatásával. Ha fizikai foglalkoztatást tervezünk, azt vagy megszakítjuk egy pihentető filmnézéssel, vagy egy beszélgetéssel, attól függően, hogy a fizikai foglalkozás milyen jellegű. Abban az esetben, ha valamilyen kézműves tevékenységet végeznek az ellátottak, akkor jó, ha szellemi, vagy szórakoztató programot iktatunk be. Ha azonban olyan fizikai elfoglaltságot szervezünk, ahol koncentrálni, gondolkodni kell, (fafaragás, festés, stb.) akkor jobb, ha szórakoztató foglalkozással kapcsoljuk össze. A változatosságot lehet más módon is befolyásolni, például ha nem mindig kézműves tevékenységet végzünk, vagy filmet nézünk, vagy énekelünk, hanem tornagyakorlatokat végzünk, könyvet olvasunk, vagy éppen elmegyünk egy kiállítást megnézni. Az egyik legfontosabb szabály az ellátottak foglalkoztatása, aktivitásának

fenntartása kapcsán az értékelés, elismerés. Nem kell, hogy tárgyiasuljon az értékelés, elegendő, ha a közösség előtt mondunk pár elismerő szót az elvégzett tevékenységről. De meg lehet tenni azt is, hogy a közösen készített dísz tárggyal, használati tárggyal köszönjük meg, ismerjük el és értékeljük munkájukat. Sokkal szívesebben vesznek részt az aktív programokban, tovább megtartják önállóságukat, önbecsülésük, önértékelésük nő. A foglalkoztatásnak, aktív tevékenységnek haszna is van. Egyrészt az ellátottak szabadidejét kötjük le hasznosan, másrészt új tevékenységekkel, technikákkal ismertetjük meg őket, de nem hanyagolható el az sem, ha figyelmüket eltereljük egészségi állapotukról, megszüntetjük a feleslegessé válás érzését, jókedvűen, tevékenyen telnek napjaik. Az elkészített termékekkel díszíthetjük, otthonosabbá, színesebbé tehetjük az intézményt, az ellátott otthonát.

Természetesen vannak olyan szolgáltatást igénybe vevők is, akik egészségi állapotuk, vagy más egyéb ok miatt nem vehetnek/vesznek részt az aktív programokban. Az Ő esetükben legalább azt kell elérni, hogy passzív foglalkoztatásuk megoldott legyen. Ez röviden annyit jelent, hogy csendes szemlélőként vegyenek részt a foglalkoztatásban, legyenek részesei a közösségnek.

Fontos elvként tartják számon az idősek iránti végtelen tiszteletet, empátiát az otthonban. Munkájuk során arra törekszenek, hogy lakóik és ellátottaik az időskort ne teherként és függőségi helyzetként éljék meg, hanem jókedvüket és harmóniájukat az évek múlásával se veszítsék el. Ehhez mérhetetlen türelemmel, empátiával, és fáradhatatlan szakmai fejlődéssel állnak. Mindez a hatékony, ügyfélközpontú szolgáltatás azért tud megvalósulni, mert együtt közösen, egy csapatként dolgoznak azért, hogy a lehető legjobbak lehessenek. Ha kell, újítanak, ha kell finanszírozási lehetőségeket teremtenek, ha kell, összefognak szakmai fórumokon, ha kell, hozzátartozókat készítene fel szakmai információkból. Munkájuk a minőség és az önzetlenség jellemzi.

Mellékletek

1. sz. melléklet:

Éves gondozási terv (minta)

Január

- Újévi köszöntés
- Születésnapok, névnapok ünneplése
- Januári hagyományok felelevenítése
- Magyar Kultúra napja: 22-én
- Farsangi készülődés (dekorációk készítése, farsangi műsor)

Február

- Februári népszokások, hagyományok
- Havi születésnap, névnap köszöntés
- Farsangi ünnepség
- Nőnapra készülődés (ajándék készítés, nőnap műsor)

Március

- Nőnap ünneplése: március 8-án
- Márciusi hagyományok
- Március 15.-i megemlékezés (ünnepi műsorral)
- A havi névnapok, születésnapok ünneplése
- Húsvéti készülődés (dekoráció készítés, ünnepi műsor, böjti szokások)

Április

- Áprilishoz kötődő hagyományok felelevenítése
- Havi születésnapok, névnapok ünneplése
- Húsvéti készülődés (dekorációk, ajándékok készítése, ünnepi műsor, tojásfestés)
- Húsvéti ünnepség
- Megemlékezés a Föld napjáról
- Megemlékezés a Költészet napjáról

Május

- Anyák napi megemlékezés
- Madarak és fák napja alkalmából megemlékezés
- Havi születésnapok, névnapok ünneplése
- Májusi népszokások, hagyományok
- Nyári dekorációk készítése
- Kirándulás

Június

- Születésnapok, névnapok ünneplése
- Júniusi hagyományok felelevenítése
- Szabadtéri programok (séta, városnézés, ügyességi játékok, kertészkedés)

Július

- Születésnapok, névnapok ünneplése
- Szabadtéri programok (séta, városnézés, ügyességi játékok, kertészkedés)
- Társintézmények meghívásával nyári teadélután
- Július hónaphoz kapcsolódó hagyományok, szokások

Augusztus

- Születésnapok, névnapok ünneplése
- Termés gyűjtés dekoráció készítéséhez
- Augusztus 20.-i ünnepség (ünnepi műsor)
- Augusztusi hagyományok felelevenítése
- Ősz dekoráció készítése
- Készülődés a szüreti ünnepségre (dekoráció készítése, műsor)
- Szabadtéri programok (séta, városnézés, ügyességi játékok, kertészkedés)

Szeptember

- Szeptemberi hagyományok, szokások
- Dekorációkészítés termésekből
- Születésnapok, névnapok ünneplése
- Szüreti mulatság

Október

- Októberhez kötődő szokások, hagyományok
- Születésnapok, névnapok ünneplése
- Idősek Világnapja megemlékezés
- Megemlékezés október 23.-áról

November

- Születésnapok, névnapok ünneplése
- Novemberi hagyományok
- Adventi készülődés (dekorációk készítése, műsor)

December

- Luca nap
- Készülődés Karácsonyra (ajándékok készítése, fa díszítés)
- Születésnapok, névnapok ünneplése
- Adventi, karácsonyi, új évi hagyományok felelevenítése
- Karácsonyi ünnepség
- Szilveszteri készülődés, óév búcsúztatása.

Irodalomjegyzék

UDVARDI ANDREA: AZ IDŐSELLÁTÁS HELYZETE MAGYARORSZÁGON (KUTATÁSI JELENTÉS_2013)

IDŐSELLÁTÁSI SZTENDERDEK – TERÜLETI SZAKÉRTŐI CSOPORT, BENTLAKÁSOS IDŐSELLÁTÁS – NEMZETI CSALÁD ÉS SZOCIÁLPOLITIKAI INTÉZET TÁMOP 5.4.1.

GYARMATI ANDREA: AKTÍV IDŐSKOR: ÚJ PARADIGMA A II. VILÁGHÁBORÚ UTÁNI EURÓPAI SZOCIÁLPOLITIKÁBAN IN: KAPOCS (2009) VIII. ÉVF. 1. SZÁM (40)

F. NAGY ZSUZSANNA: TERMÉSZETISMERETI JÁTÉKGYŰJTEMÉNY - ELSŐ KIADÁS - 1998

BIHARI ILDIKÓ – CZIBERE IBOLYA – CSOBA JUDIT – KEREKES NOÉMI – RÁCZ ANDREA: AZ AKTÍV IDŐSÖDÉST TÁMOGATÓ INNOVÁCIÓK KÖZÉP-EURÓPAI GYAKORLATAI (KAPOCS XIV. ÉVF. 2. SZÁM)

AZ AKTÍV ÉS MÉLTÓ IDŐSKOR PROGRAMJA BUDAPEST FŐVÁROS XIII. KERÜLETÉBEN 2011-2014

SZÉMÁN ZSUZSA A TARTÓS IDŐSGONDOZÁS ALTERNATÍVÁI: TECHNIKA, KÖRNYEZET (ESÉLY 2015/1)

BERÉNYI ILDIKÓ: IDŐSKORÚAK TANULÁSI LEHETŐSÉGE TRÉNING MÓDSZERREL A MÁRIANOSZTRAI FEGYHÁZ ÉS BÖRTÖNBEN.

ALSÓMOC SOLÁDI ŐSZI FÉNY IDŐSEK OTTHONA IDŐSGONDOZÁSI STRATÉGIA 2017-2027

KIVÁLÓ GYAKORLATOK GYŰJTEMÉNYE – EFFECT PROJEKT

SOMORJAI ILDIKÓ, TÖRÖK EMŐKE: A JÁTÉK LENDÜLETBE HOZ- KÖZÖSSÉGI JÁTÉKOK IDŐSEKNEK IFJÚSÁGI, CSALÁDÜGYI, SZOCIÁLIS ÉS ESÉLYEGYENLŐSÉGI MINISZTERIUM - JÁSZ-NAGYKUN-SZOLNOK MEGYE ESÉLY SZOCIÁLIS KÖZALAPÍTVÁNYA - REGIONÁLIS SZELLEMI FORRÁSKÖZPONT - 2006

DERŰS IDŐSKOR– AKTÍV IDŐSKORT TÁMOGATÓ KÖZÖSSÉGI PROGRAMOK- ORSZÁGOS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI INTÉZET, BUDAPEST, 2007



A projekt a Norvég Alap társfinanszírozásával valósul meg.

**Mintaprogram a minőségi időskorért
Pilot project for quality ageing**

HU11-0005-A1-2013

Hungary, Alsómocsolád 2016–2017

www.manorquality.eu • www.facebook.com/alsomocsolad • www.alsomocsolad.hu
Alsómocsolád Község Önkormányzata, 7345 Alsómocsolád, Rákóczi u.21.
e-mail: norvegpalyazat@alsomocsolad.hu, telefon: +36 72 560 027



VOFO
THE NORWEGIAN ASSOCIATION FOR ADULT LEARNING



MINISZTERELNÖKSÉG