

IRODALOMKUTATÁS AZ AKTÍV IDŐSKORRA TÖRTÉNŐ FELKÉSZÜLÉST SEGÍTŐ CIVIL, KÖZÖSSÉGI ÉS SZAKMAI MÓDSZEREKRŐL

(ELŐZETES MEGFONTOLÁSOK)

A címben megfogalmazott módszerek igen szerteágazók. Az alábbiakban – első megközelítésben – e módszereket nagyobb csoportokra osztottuk, melyeken belül alpontok feltüntetésével kívánjuk érzékeltetni az egyes témakörökhöz tartozó fontosabb és gyakorlati jelentőségű kutatási irányokat, melyek talán a workshop és a módszertani vásár munkájának előkészítéséhez, az ötletek generálásához is hozzájárulhatnak.

Infokommunikációs tudáshiány

Nemcsak Magyarországon, de más, európai országban is sok idős ember számára jelent nehézséget a számítástechnikai és infokommunikációs eszközök kezelése, alkalmazása, mindennapi életbe ágyazása. Ennek hátterében több tényező állhat, a pusztán tudáshiánytól a fizikai, illetve fiziológiai korlátokig (rossz látás, halláskárosodás stb.). Számos vizsgálatban foglalkoztak azzal, hogy különböző módszerek segítségével megtanítsák, vagy fejlesszék az idős emberek ilyen irányú ismereteit, készségeit. Hol kaphatnak szerepet ezek az eszközök és képességek az idősek életminőségének javításában?

1. munkaerőpiaci helyzet javítása
2. internet mint információforrás, a tanulás új lehetőségei (pl. nyelvtanulás)
3. telemedicinális eszközök használata az egészségi állapot javítása érdekében
4. telekommunikációs eszközök a társas kapcsolatok szolgálatában – az izoláció és magány ellen
5. a családi integritás, a különböző generációk közötti kapcsolatok erősítése és ezek egészségpszichológiai szerepe

Szociális munka szerepe az aktív idősödés folyamatában

A szociális munka és azzal kapcsolatos ellátórendszer egyértelműen a szakmai intézkedések, intézményesített beavatkozások köréhez tartozik. Az egészségügyi ellátások mellett, a szociális ellátás jelenti a legnagyobb kört, melyet az idősek igénybe vesznek. A szociális munkások szerepe jelentős lehet az aktív idősödés elősegítésében, elsősorban az alábbi területeken:

1. A szociális szolgáltatásokkal kapcsolatos információk közvetítése, az erőforrások és egyéni lehetőségek kiaknázásának elősegítése.
2. Az egyén konfliktuskezelő, problémamegoldó, vagy kulturális (pl. tolerancia) kompetenciáinak fejlesztése
3. A fenti témához szorosan kapcsolódóan, akár egyéni, vagy csoportos mentálhigiénés támogatás időskorúak számára, pszichés szűrések stb.
4. Segítők képzése, önkéntesség előmozdítása – sok esetben a szociális munkások segítségével, a személyek olyan „képzést” kaphatnak, melyek segítségével saját korcsoportjukba tartozó személyek segítőtív, támogatóivá válhatnak (kortárssegítés)

Természetesen, a professzionális szakmai segítők más területekhez tartozó programok tervezése, kivitelezése, vagy lebonyolítása során is nagy szerepet játszhatnak.

Önkéntesség

Az önkéntes programok kialakítása alapvetően kétféle módon történik: fentről-lefelé, vagyis önkormányzati, vagy egyéb hivatali kezdeményezés nyomán, szakmai, vagy hivatali szabályozás és koordináció révén. Másik lehetőség az alulról-felfelé irányuló kezdeményezés, mely a társas-társadalmi mozgalmak, illetve a napjainkban egyre népszerűbb „közösségi” programokat jelenti. Vagyis civil kezdeményezéseket, melyeket gazdasági, közigazgatási, önkormányzati támogatások erősíthetnek. Mindkét esetben, a szakmai segítség (lásd pl. fentebb, a szociális munkások) sokat javíthat a program hatékonyságán és a bevonható személyek körén. Ide kapcsolódóan is számos témakör felmerülhet:

1. az idősök nagyobb szerepvállalása a közösségi életben, pl. „hivatásos nagymama” a bébiszitter helyett,
2. „kortárssegítés”, önsegítő csoportok idősök csoportjaiban
3. hagyományörző tevékenységek, melyek a kulturális örökség megőrzése mellett, a generációk közötti kapcsolat erősítését is szolgálják
4. Tudástranszfer korcsoporton belül pl. Önkéntes nyugdíjasok egyeteme (USA lásd: <http://www.idostanulas.eoldal.hu>)
5. Szenior önkéntes programok Magyarországon (lásd: www.onkentes.hu)
6. Lakókörnyezet rendezése, szépítése, alakítása: olyan tevékenységek, melyek révén nemcsak a közösségi/társadalmi szerepvállalása, de az önértékelése is növekedhet az idős személyeknek.

További előnye, hogy a város/falukép is jelentősen javul, mely szintén pozitív megerősítést jelent a résztvevők számára. A kapcsolatok erősödnek, elmagányosodás ellen szintén jól alkalmazható. További előnye a fizikai aktivitás előmozdítása.

Testi/fizikai aktivitás, táplálkozás

Az idősödés folyamatának egyik leginkább nyilvánvaló és permanens része a fizikai teljesítőképesség és aktivitás hanyatlása, korlátozottá válása. A biológiai háttér folyamatok megváltozása nemcsak a táplálkozás, de a testi aktivitás átalakulását is elindítja. Ennek megfelelően, számos vizsgálat foglalkozik azzal, hogy adott életkorban milyen mozgás ajánlott, a táplálkozás milyen szegmenseit érdemes megváltoztatni, hogy az átalakuló vitamin és tápanyagigénynek megfelelő legyen. Konkrétabban:

1. Testtömeg, testösszetétel és táplálkozás korfüggő változásai
2. Táplálkozási állapot felmérése és táplálékbevitel időskorban
3. Időskori immobilizáció negatív hatásai és a remobilizáció
4. A jóga fizikai és pszichés jótékony hatásai
5. Fizikai aktivitás korfüggő változásai és fenntarthatósága
6. Testi aktivitás és életminőség összefüggései

Kognitív képességek és stresszel való megküzdés

Sajnálatos módon, a fizikai hanyatlás mellett, a szellemi képességek leépülése is sok esetben jellemző időskori problematika. Ennek megelőzésében, a fentebb említett témakörökbe tartozó lehetőségek nagy szerepet játszanak (lásd pl. tanulás, szociális kapcsolatok, önkéntesség, testi aktivitás). Ugyanakkor, többféle fejlesztési, prevenciós és/vagy rehabilitációs program létezik, melyek nem mellékesen, hanem célzottan a fenti jellemzőket/képességeket célozzák.

1. Pszichoterápia idősekkel
2. Az időskori mentális zavarok korai felismerése, prevenciója, kezelése
3. Időskori kognitív változások és életvezetés
4. A szociális integráció elősegítése és társas támogatás növelése
5. Stresszel való megküzdés személyiség-tényezőinek fejlesztése

Pécs, 2017. szeptember 14.

Dr. Füzesi Zsuzsanna