

EMMLÉK
KERESŐ

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Impresszum

Emlékkereső – Feladatok, gyakorlatok a demenciával élő személyek és a hozzátartozók részére

Kiadó: Katolikus Szeretetszolgálat Budapest, 2021. ISBN 978-615-81767-1-2

Szerzők: Király Csabáné, Némethy Veronika, Szabóné Nagy Bernadett

Lektor: Bartucz Istvánné

Szerkesztők: Kányai Róbert, Kárándi Erzsébet, Szlávik Bence

A kiadvány a „Demenciához kapcsolódó interprofesszionális szolgáltatások adaptációja: tudásbővítés és érzékenyítés helyi közösségeken keresztül” című EFOP-5.2.4-17-2017-00002 projekt keretében valósult meg. A projekt konzorciumi partnerei: Katolikus Szeretetszolgálat, Egyesített Egészségügyi és Szociális Intézmény Győr, Fazekas Gábor Idősek Otthona.



BEVEZETŐ

A tematikus füzetben lévő feladatok, gyakorlatok elvégzésével könnyebben megismerhető a demencia, az azzal járó tünetek, a mindennapi tevékenységet befolyásoló viselkedésváltozás. Jelen kiadványban csak néhány „bemutató” gyakorlat szerepel. Az állapotváltozásnak megfelelő gyakorlatok a www.dementia.hu oldalon találhatóak. Az itt szereplő feladatok letölthetők, kinyomtathatók.

A feladatok összeállítása során fontos szempont volt, hogy az idős személy szívesen oldja meg a füzetben található fejtörőket, keresztrejtvényt, és azok megoldása sikerélményt, örömet okozzon számára. A családtagokkal együtt töltött idő segít a betegség megismerésében, valamint hozzájárul az idős hozzátartozó megváltozott személyiségének elfogadásához.

Ez a kiadvány az Információk Demenciáról Alapfokon című tájékoztató füzetre épül, amely megismerteti önökkel a betegséget, hasznos tanácsokat ad a mindennapokra vonatkozóan.

ENYHE DEMENCIA

A BETEGSÉG KORAI FELISMERÉSE – ÚTKERESÉS

FOGALOM: Demencia – a szellemi képességek, az érzelem és a társas képességek hanyatlásával járó tünetegyüttes.

INTŐ JELEK:

- Emlékezetzavar – nehezebb esik visszaemlékezni, mi történt pár perccel vagy órával azelőtt, elfelejt néhány nappal korábban megbeszélte feladatokat, találkozókat, de a régi eseményeket maradéktalanul felidéz.
- Előfordul, hogy a tárgyakat rossz helyre teszi, mindennapi használati tárgyak nevét elfelejti, gyakran látott, hozzá közel álló emberek nevét is elfelejtheti.
- Napi rutinfeladatok elvégzésében hiányosság jelentkezik (boltban nem vásárol meg mindent), elvesznek, eltűnnek a dolgok.
- Beszéd közben gyakran szünetet tart, pótszavakat használ (pl. valami, izé, stb.) addig, amíg keresi a megfelelő kifejezést.
- Gondot jelent a számolás, pénzkezelés, nem ismeri fel a címleteket.

A demencia enyhe tünetei – az önellátó képessége megtartott, személyi higiéné megfelelő, ugyanakkor kevésbé megbízhatóan látja el a korábban megszokott teendőit.

MEMÓRIATESZT

Milyen nap van ma? (*időbeli orientáció*)

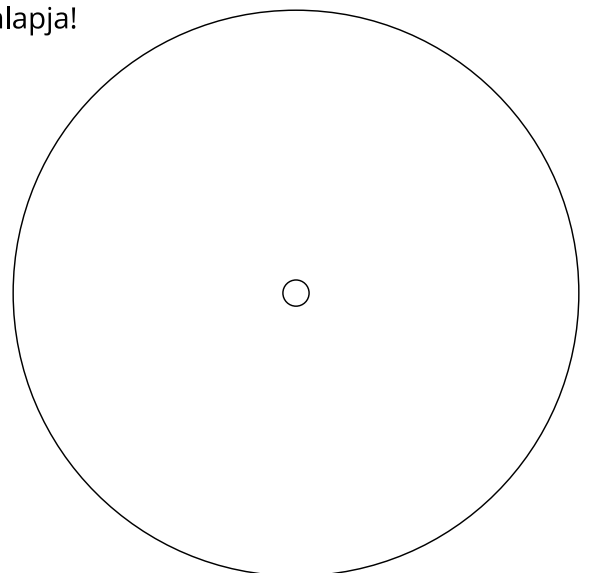
Ismételje meg a következő három szót: citrom, kulcs, labda! (*megjegyző emlékezés*)

Vegyen egy papírt a jobb kezébe, hajtsa félbe és tegye le a földre! (*összetett feladat végrehajtása*)

ÓRARAJZOLÁSI TESZT: Képzeld el, hogy ez egy óra számlapja!

Ennek megfelelően írja be az óralap összes számjegyét.

Rajzolja be a kis- és nagymutatót úgy, hogy az óra háromnegyed háromat mutasson.



A tévesen megrajzolt órateszt egyértelműen utal a demenciára, figyelemfelkeltő hatása fontos. Ha hibásan jelöli meg az időt, vagy nem az ismert módon és sorrendben szerepelnek a számok az óralapban, vagy ha nem jól rajzolja be a kis- és a nagymutatót, akkor érdemes felkeresni a további kivizsgálás céljából a háziorvost, szakorvost (*neurológust, pszichiátert, geriátert*).





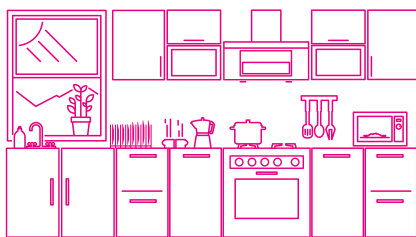
Fogadja el, hogy az elvégzett feladat, munka nem hibátlan, ne erőltesse, hogy pontosabb legyen. Ha javítani szükséges az elvégzett feladatot (pl. *nem sikerül teljesen tisztára mosogatni a tányért*), azt tegye úgy, hogy a hozzátartozója ne vegye észre, de beszéljék meg azokat a tévedéseket, amelyek problémát okoznak (pl. *kávéba sót tesz*).

MINDENNAPI TEVÉKENYSÉG

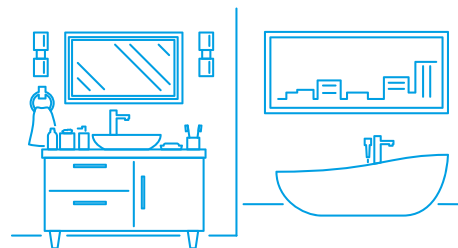
NEVEZZE MEG ÉS HELYEZZE EL A TÁRGYAKAT A LAKÁS KÜLÖNBÖZŐ HELYISÉGEIBEN!



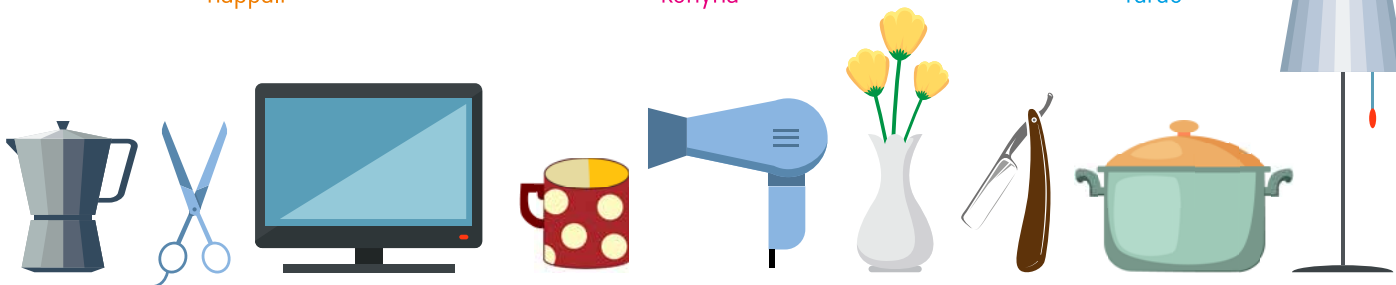
nappali



konyha

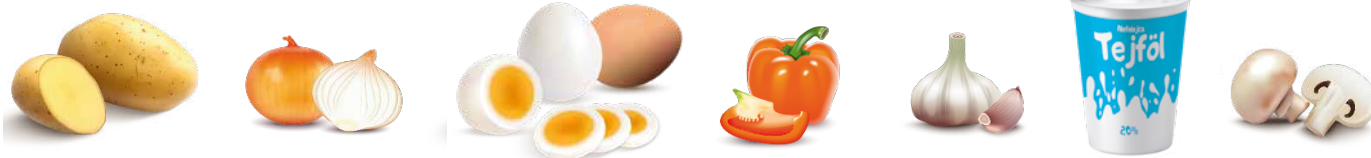


fürdő



FŐZŐISKOLA – RAKOTT KRUMPLI

Jelölje meg a képek mellett, hogy a rakott krumpli elkészítéséhez milyen alapanyagokra lesz szüksége, és azt is írja mellé, hogy kb. mennyibe kerül.



SZÁMOLJA KI, hogy összesen mennyibe kerülnek az alapanyagok, és írja a képen látható pénzcímletek alá, hogy melyikből mennyire lesz szüksége ahhoz, hogy a vásárolt termékeket kifizesse!



= + +

BESZÉLJÉK MEG, hogyan kell elkészíteni a rakott krumplit, ha van lehetőségük, készítsék el együtt!

A meglévő képességek megőrzése nagyon fontos, ezért amit önállóan, kis segítséggel el tud végezni hozzátartozójuk, hagyják, hogy maga csinálja. Fontos, hogy az önállóságát, függetlenségét a lehető leghosszabb ideig meg tudja őrizni.





A demencia enyhe szakaszában a térbeli, időbeli tájékozódási képesség zavara jellemző. A rövid távú memória romlása, mint tünet is megjelenhet. A tematikus füzetben és a www.dementia.hu honlapon szereplő feladatokkal **késleltethetjük az állapot romlását**. Fizikai és szellemi tevékenység végzésével a betegség enyhébb szakasza kitolható.

KAPCSOLATOK – MEMÓRIA, GONDOLKODÁS, BESZÉDMEGÉRTÉS

VEGYENEK ELŐ RÉGI CSALÁDI FÉNYKÉPEKET, FÉNYKÉPALBUMOT ÉS BESZÉLGESENEK a közös emlékekről, a hozzátartozója életéről *(foglalkozás, házasság, hobbi)*!

SZÓKERESŐ A szómátrixban látható betűket összekötve alkosson szavakat. A betűket bármely irányba összekötheti. *(A helyes megfejtés a www.dementia.hu oldalon megtalálható.)*

G	A
M	A

1 db **kétbetűs** szó található:

3 db **hárombetűs** szó található:

1 db **négybetűs** szó található:

FEJZZE BE, VAGY EGÉSZÍTSE KI A KÖZMONDÁSOKAT!

lónak ne nézd a fogát. Ne szaladj olyan szekér után, .

Minden három napig tart. Gyakorlat a mestert.

Két dudás egy csárdában .

HA HELYES AZ ÚTVONAL, KINYÍLIK AZ AJTÓ.

Ha követi az egyes feladatokat és a megadott irányjelzést, akkor eljut ahhoz az ajtóhoz, amely mögött családi házat talál.

A parktól lépjen **↑↑** mezőt, és pihenjen meg egy padon.

Onnan lépjen **➡➡➡** mezőt és egy szökőkúthoz ér.

Lépjen **↑** és **←←** mezőt, ott talál egy rózsabokrot.

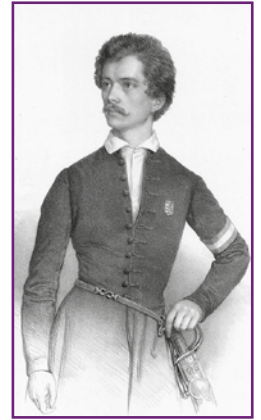
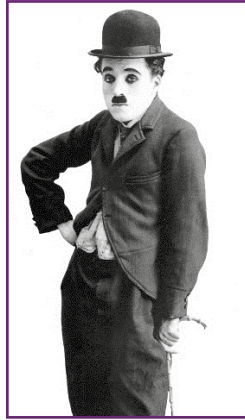
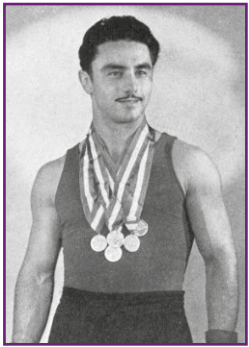
Majd lépjen **↑↑**, az öreg fenyőfa mellé ér.

Innen lépjen **➡➡**.

Ha jól lépkedett, akkor ahhoz az ajtóhoz ért, amelyik mögött családi házat talál.



NÉVJEGY Kik ŐK? Mi a foglalkozásuk?



A zene érzelmeket közvetít, segít az egymáshoz való kapcsolódásban, oldja a stresszt, megnyugtat. A zenehallgatás és a gyakorlás olyan tevékenység, amelyet legkisebbek és legidősebbek is együtt élvezhetnek.

TÁRSADALMI ÉLET – ZENE, TÁNC, MOZGÁS, KREATÍV ALKOTÁS

KÉSZÍTSENEK RITMUSHANGSZERT!

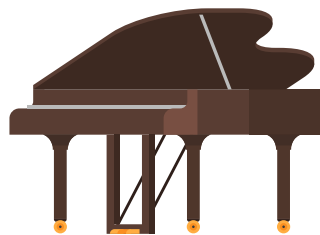
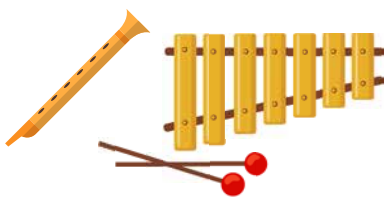
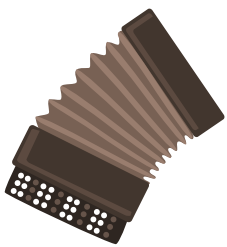
Hozzávaló anyagok: papírhenger (*papírtörölő hengere vagy alufólia hengere, esetleg vécepapír-guriga*), rizs, bab, lencse (*valamelyik*), kartonpapír, textil és gumi vagy ragasztó.

Vágjanak ki a henger alapjánál kissé nagyobb kört a kartonpapírból, illesszék a henger egyik végéhez, majd a textil és a gumi, vagy ragasztószalag segítségével zárják le a henger egyik végét. Töltsenek a hengerbe magot, a másik végét is zárják le ugyanúgy, mint az előzőt. Ha elkészült a ritmushangszer, énekeljék el hozzátartozójuk kedvenc nótáját.



SÉTÁLJANAK EGYÜTT! Keressék fel a településen lévő nevezetes épületeket (*templom, iskola, közösségi épület*)! Melyik épületről mi jut eszébe Önnek, hozzátartozójának? Beszéljék meg! Séta közben, ha hozzátartozója elbizonytalanodik, hogy merre menjenek, kérdésekkel segítse a helyes irány megtalálásában!

HANGSZERFELISMERŐ – Kösse össze a hangszer nevét a megfelelő képpel.



XILOFON

HARMONIKA

FURULYA

HÁRFA

HEGEDŰ

ZONGORA



KÖZÉPSÚLYOS DEMENCIA

A demencia középsúlyos szakaszában az idős személy csak részben képes az önálló életvitelre. A számára idegen környezetben már nehezen boldogul és segítséget igényel.

A KÖZÉPSÚLYOS DEMENCIA TÜNETEI:

- Tovább romlik a memória és gondolkodóképeség, nem emlékszik szavakra, nevekre, beszéde sokszor akadozó, sokat ismételi, a szóhasználata nem mindig megfelelő.
- Előfordulhat, hogy nem ismeri fel ismerőseit, hozzátartozóit.
- Viselkedésváltozások: elkóborlás, hangulatingadozás, ingerlékenység *(látszólag külső ok nélkül is)*. Előfordul, hogy gyanakvóvá válik, lopással gyanúsítja környezetét. Megjelenhetnek egyéb pszichiátriai tünetek: hallucinációk, téveszmék.
- Betegségbelátás képessége elvész, nincs tisztában a betegségé súlyosságával.
- Romlik a mozgáskoordináció, nő az elesések és az abból adódó sérülések kockázata.
- Napi rutinfeladatok már nem működnek, megfélekedzik a tisztálkodásról, nem tud az időjárásnak megfelelően öltözni. Előfordul, hogy nem ér ki időben a toalettre *(elfelejti, hogy hol van a mosdó, vagy hogy hova indult)*.

MINDENNAPI TEVÉKENYSÉG

ÉVSZAKVÁLTÁS – Kösse össze a megfelelő ruhadarabokat a megfelelő évszakokkal!
Egy-egy ruhadarab több évszakhhoz is köthető!



REJTVÉNY – A színessel jelölt oszlopban található a megoldás, egy szó. A megfejtett szóról mi jut eszébe?

(MEGFEJTÉS: MESTERSÉG)

KÉSZÍTSÉK EL EGYÜTT! Süssék meg kedvenc süteményüket vagy egy almás pitét. Beszéljék meg, milyen alapanyag kell hozzá. Dolgozzanak együtt!



KÉSZÍTSENEK PIKTOGRAMOT! Képpel szemléltessék a helyiségek rendeltetését, a használati tárgyak helyét (pl. hűtőszekrény, ruhásszekrény, konyha stb.). A képeket közösen készítsék el, vagy töltsék le a www.dementia.hu oldalról.

KÖZÖSEN KÉSZÍTSENEK NAPIRENDET a www.dementia.hu oldalon található minta segítségével.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP

TÖLTSENEK LE OLYAN APPLIKÁCIÓT, amely figyelmezteti az idős személyt arra, hogy vegye be az előírt gyógyszereket, és hogy igyon elegendő folyadékot. Használjon hozzá QR-kódot.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=hu&gl=US>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.smartpatient.mytherapy&hl=hu&gl=US>



KAPCSOLATOK – MEMÓRIA, GONDOLKODÁS, BESZÉDMEGÉRTÉS

KÉPFELISMERŐ – Nevezze meg és mondja el a családnak, hogy mi jut eszébe ezekről a tárgyakról, milyen családi történetet idéznek fel?



.....

.....

.....

.....

FOLYTASSA ÉS ÍRJA LE A VERSSOROKAT!

„Egész úton hazafelé"

„Ej mi a kő! Tyúkanyó"

„Már egy hete csak a mamára"

„Itt van az ősz, itt van újra"

PÁROSÍTÓ Keresse meg a szó ellentétpárját (pl. könnyű – nehéz)!

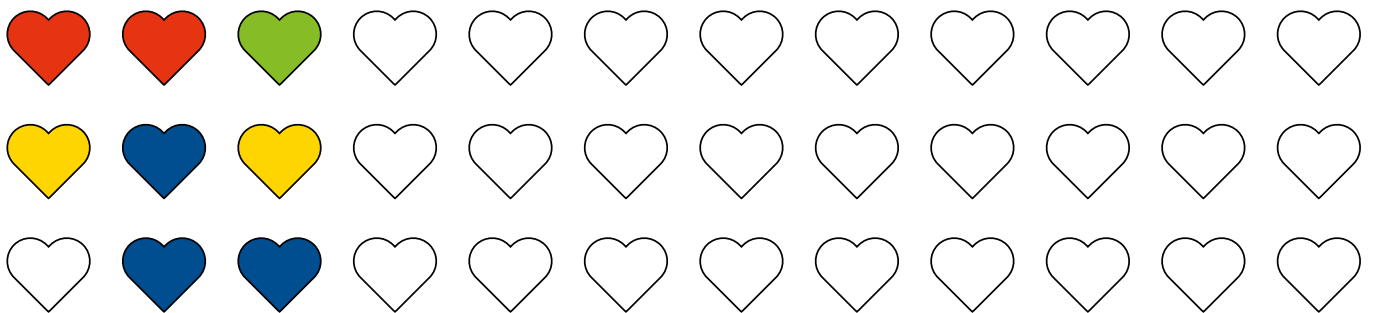
sekély –

rendes –

megy –

nyugodt –

FOLYTASSA A SZÍNEZÉST A MINTA SZERINT!



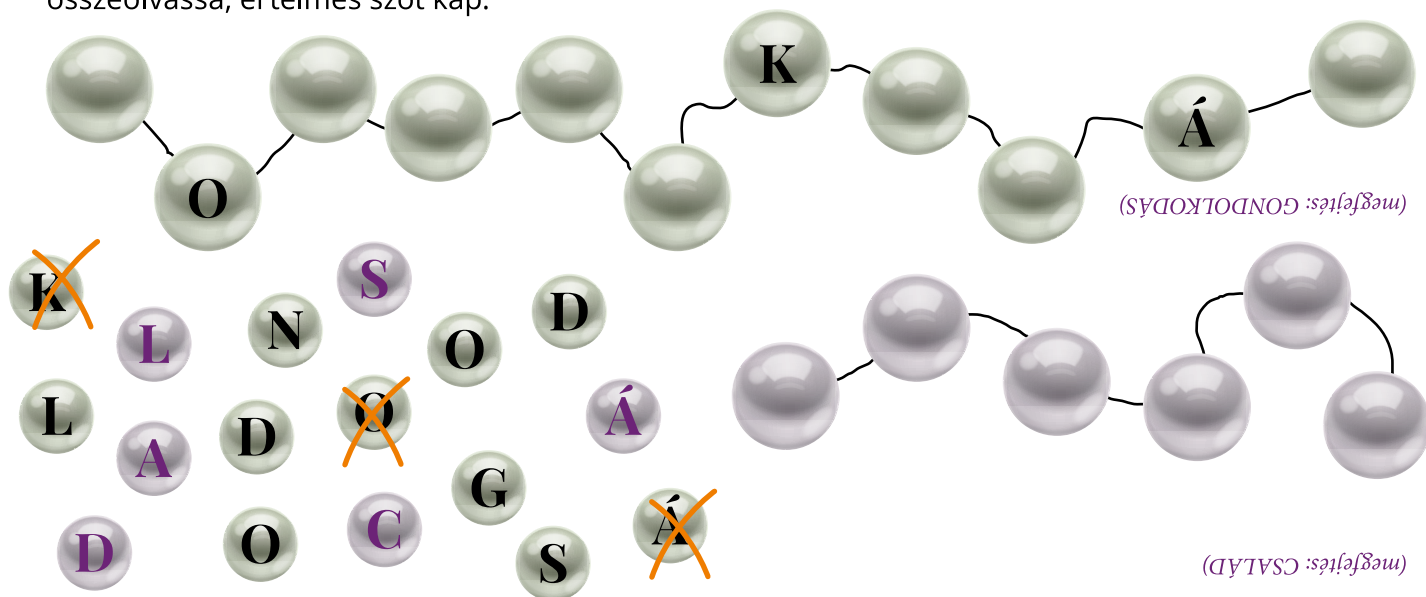
SZAGLÁS, ÍZLELÉSTESZT – Nevezze meg a képeken látható fűszereket! Szagolják és ízleljék meg azokat hozzátartozójával! Kérdezze meg, hogy milyen szagot, illatot vagy ízt érez az egyes fűszereknél!



.....

TÁRSADALMI ÉLET – ZENE, TÁNC, MOZGÁS, KREATÍV ALKOTÁS

FÚZZÜNK LÁNCOT! Minden gyöngyszem egy betűt tartalmaz, ha a felfűzött gyöngyszemeket összeolvassa, értelmes szót kap.



KÉSZÍTSEN EMLÉKDOBOZT VAGY FIÓKOT!

Alakítsanak ki neki egy helyet a lakásban.



LUFIS TORNA – Dobják vagy ütögetssék egymásnak a lufit, közben számolhatnak vagy szóláncot játszhatnak.



ZENEI FEJTÖRŐ – Keressen idős hozzátartozójának az interneten olyan stílusú zenét, amit korábban kedvelt. Hallgassák meg és énekeljék együtt! (Pl. *Járom az utam, a macskaköves utam...*, *Isten véled édes Piroskám...*, *Nehéz a boldogságtól búcsút venni...*)



A zene és a tánc javíthatja a demenciával élő személyek közérzetét, hangulatát, élvezetesebbé teszi az együtt töltött időt, még azoknál is, akik nehezen kommunikálnak.



SÚLYOS DEMENCIA



A súlyos demenciával élő személy segítség nélkül már nem képes önmaga ellátására, tovább romlik a beszéd- és mozgáskészsége. Az érintettnek ebben a szakaszban 24 órás folyamatos felügyeletre van szüksége. Egyre inkább elveszti kapcsolatát a valósággal, mind gyakrabban előfordul, hogy szeretteit sem ismeri fel.

TOVÁBBRA IS VONJUK BE OLYAN HÁZTARTÁSI TEVÉKENYSÉGEKBE, amiket szívesen végez. Pl. virágok, szobanövények öntözése, gondozása *(akár úgy is, hogy közben finoman fogjuk, „vezetjük” a kezét)*, ruhák, törölközők hajtogatása, pakolás, asztaltörlés, diópucolás stb.



KÉSZÜLJENEK A BEVÁSÁRLÁSRA!

Vegyék maguk elé a reklámújságot és közösen nézzék át, beszélgessenek róla, hogy milyen termékeket látnak benne és azokból mit lehetne készíteni.



hétvégi akciómánia érvényes péntektől vasárnapig %

 <p>820</p>	 <p>-10% 760</p>	 <p>-5% 499</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

KÉSZÍTSENEK MATATÓPÁRNÁT, matatódobozt vagy matatótáblát! Ez a tárgy a hozzátartozója számára elfoglaltságot, élvezetes időtöltést tud nyújtani széken ülve, de akár ágyban fekve is.

A tárgyak elkészítésének leírását megtalálja a www.dementia.hu oldalon.

Az idős hozzátartozóval való aktív foglalkozás továbbra is nagyon fontos. Ebben az időszakban az együtt töltött idő célja az örömszerzés, a szeretet, a törődés és az összetartozás érzésének megélése, erősítése. Figyeljenek és alkalmazkodjanak az idős hozzátartozó igényeihez. Természetes, hogy egyre rövidebb az az idő, amíg a figyelmét fenn tudják tartani. Amikor kedvesen szólnak hozzá, rámosolyognak, megölelik, megsimogatják, érezni fogja a szeretetüket. Előfordulhat, hogy az idős hozzátartozó már nem képes az érzelmek kimutatására.



KAPCSOLATOK – MEMÓRIA, GONDOLKODÁS, BESZÉDMEGÉRTÉS

JÁTÉK MEMÓRIAKÁRTYÁVAL

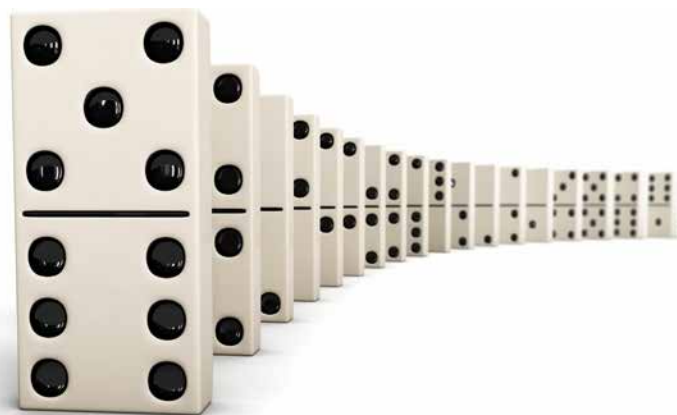
Helyezzenek memóriakártyát szétszórva az asztalra, képpel felfelé fordítva, maximum 3-4 párt. Fontos, hogy a képeket lássa az idős, a feladat az azonos képpárok megtalálása.

GYŰJTSENEK ÖSSZE SZÍNES KÉPEKET, FOTÓKAT

(tárgyak, tájak, események, állatok, növények)! Beszéljessenek a képről és a képhez kapcsolódó saját élményekről! Nem baj, ha többnyire csak ön beszél, a lényeg az együtt töltött idő, a szeretet és az odafigyelés.

DOMINÓJÁTÉK KICSIT MÁSKÉPP

Tegyék ki az asztalra a dominó elemeit, és hagyják, hogy az idős szabadon rakosgassa. Ne törekedjenek arra, hogy pontosan egymás mellé kerüljenek a dominó számai. A dominók egymás mellé rakosgatása, különböző formák építése jelenti a sikerélményt és az örömforrást.



TÁRSADALMI ÉLET – ZENE, TÁNC, MOZGÁS, KREATÍV ALKOTÁS

ÉNEKELJÜNK EGYÜTT!

A kommunikációs készségüket szinte már teljesen elvesztett idősek is szívesen énekelnek régről ismert dalokat, nótákat. Ezek lehetnek egyházi énekek, népdalok, gyerekdalok, slágerek, vagy akár katonadalok is. Segítség lehet, ha a dalok szövegét nagy betűkkel kinyomtatják és a kezébe adják, esetleg ujjukkal kísérik a papíron, hol tart a szöveg.

Néhány példa a népszerű dalokra: „Érik a szőlő”, „Tavaszi szél vizet áraszt”, „Hull a szilva a fáról”, „Kis kút, kerek kút”, „Mindenkinek van egy álma”, „Nem csak húszéveseké a világ” stb.



HALLGASSUNK EGYÜTT ZENÉT, TÁNCOLJUNK!

Bár ebben az időszakban már gyakori az ágyhoz kötöttség, a zene, a ritmikus mozgás, az érintés nyújtotta öröm így is megélhető. Keressenek olyan zenét, dalokat, slágereket, amikről tudják, hogy idős hozzátartozójuk számára kedves volt. Fogják meg a kezét és mozogjanak a zene ritmusára, táncoljanak (akár állva, akár a széken ülve, vagy az ágyban). Ha úgy érzik, hogy az idős személy nem szeretne mozogni, ne erőltessék, hagyják, hogy csak egyszerűen hallgassa, élvezze a zenét.

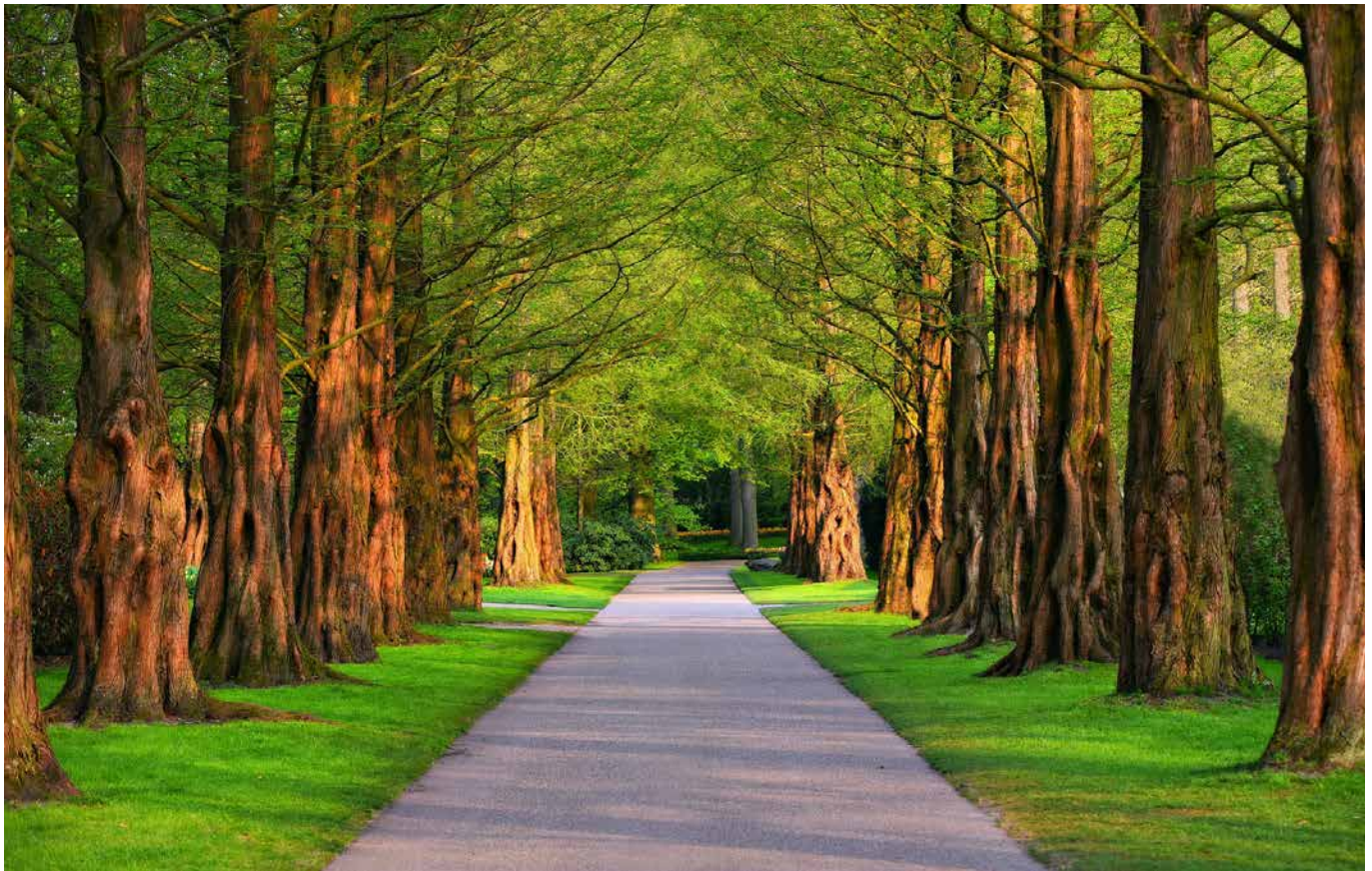
ÁLLATSIMOGATÁS

A háziállatok társaságában való tartózkodás pozitív hatással lehet a demenciával élő személy közérzetére és hangulatára. Ezért, ha van a családban megbízható, barátságos kisállat és az idős személy nem idegenkedik tőle, vigyék a közelébe. Az állat simogatása, látványa is örömforrást jelenthet számára.



MENJÜNK EGYÜTT SÉTÁLNI!

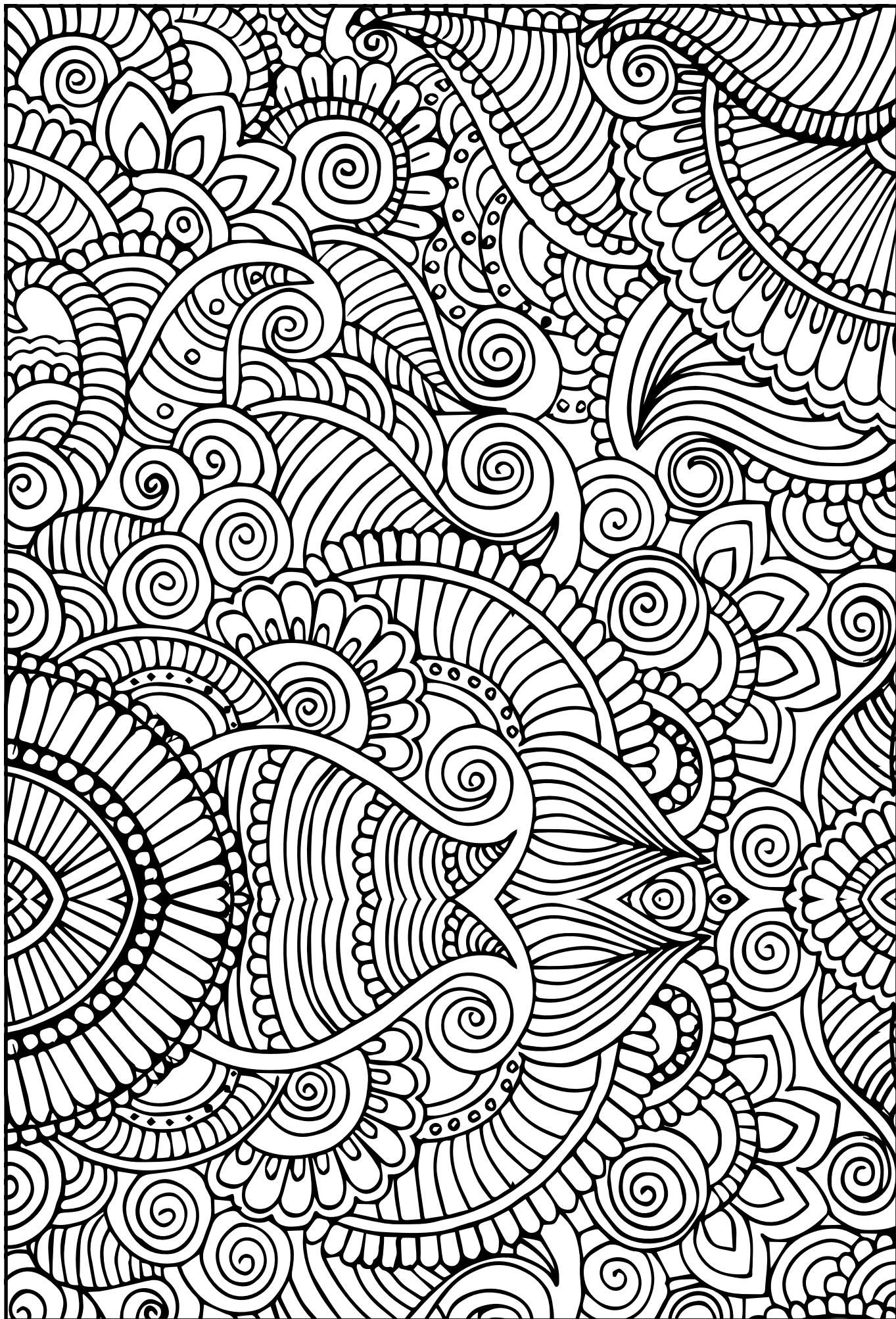
A friss levegőn történő mozgás, a változatos ingerek jótékony hatással lehetnek az éjszakai pihenésre is. Ezért ajánlott a késő délutáni órákra időzíteni (16-17 óra) a sétát. Törekedjenek arra, hogy lehetőség szerint mindennap ugyanabban az időpontban induljanak el. Amikor már nehézséget jelent az idős hozzátartozó számára a gyaloglás, ültessék kerekesszékekbe és úgy sétáljanak vele.



AZ ALKOTÁS ÖRÖME megélhető ebben az időszakban is. Fessenek, rajzoljanak együtt!

Puha plüssállatot vagy lehetőleg élethű, csecsemő méretű játékbabát is adhatnak az idős hozzátartozónak, melynek simogatása, ringatása jóleső érzéssel tölti el.





MIT KÍNÁL AZ INDA PROGRAM?

A Katolikus Szeretetszolgálat kezdeményezésére a konzorciumi partnerek közreműködésével TÁMOP-5.4.12-14/1 pályázat keretében 2015-ben valósult meg az „INDA – Demenciáról másként, a demenciához kapcsolódó interprofesszionális szolgáltatások megalapozása” című program. A program a demenciával élő személyek ellátásában résztvevő szakemberek együttműködésére épített. Alapvető célja volt a szakemberképzés, a figyelemfelhívás a demencia korai felismerésére, illetve a hozzátartozók számára információk nyújtása, ismereteik bővítése.

EREDMÉNYEI:

- „Kapaszkodó(k)” kiadvány – gyakorlati tanácsok demenciával élő személyek és hozzátartozóik részére.
- Interprofesszionális demensellátás alternatívái (könyv).
- Érzékenyítő, figyelemfelhívó filmek.
- Módszertani ajánlások.
- Kreditpontos képzések.
- Demenciagondozó képzés (új képzési forma).

FOLYTATÁS – INDA II.

„Az interprofesszionális szolgáltatások adaptációja: tudásbővítés és érzékenyítés helyi közösségeken keresztül” című EFOP-5.2.4-17-2017-00002 projekt a korábban megvalósult INDA I. program innovatív továbbfejlesztése, bővítése.



A PROGRAM HÁROM ALPROGRAMON KERESZTÜL VALÓSUL MEG:

- Család és társadalom alprogram
- Társadalmi érzékenyítés alprogram
- Szakmacsoportok alprogram

CÉLJA:

- A prevenció és a korai felismerés elősegítése, a hozzátartozók/gondozó családtagok részére gyakorlati útmutatás, képzés/ismeretbővítés.
- A betegséggel kapcsolatos stigmatizáció, bezártság csökkentése, lehetőséget teremtve a hozzátartozóknak a civil és szakmai segítségnyújtás igénybevételére, a társadalmi elfogadás növelésére.
- A szakemberek részére a tudatos szakmai és szakmaközi együttműködés hatékonyságának növelése. A rendszeres és tudatos információáramlás megszervezése, fenntartása.

AZ INDA II. PROJEKT EREDMÉNYEI:

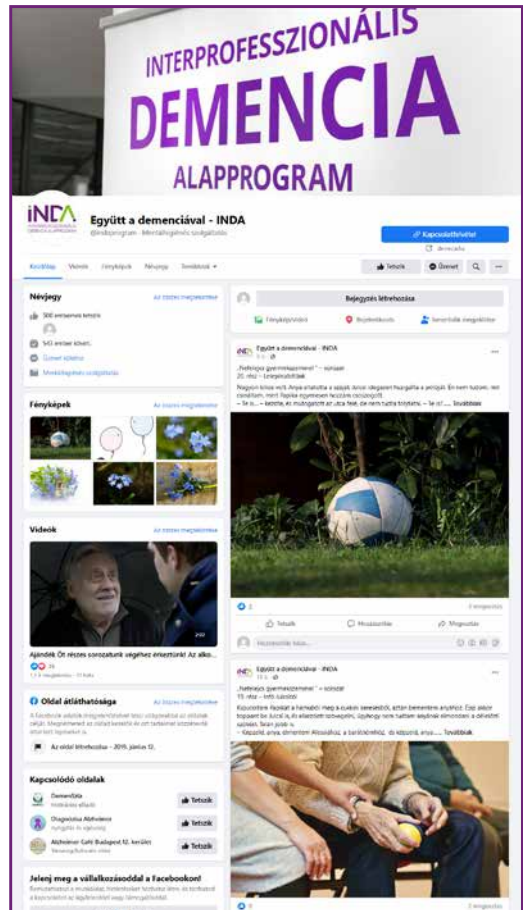
- Programok: Demencia Információs Órák (DIÓ), Lokális Interprofesszionális Protokoll (LIP), Szakmai Műhelymunkák, LIP Kézikönyv, Lakossági (online) Fórum.
- Kiadványok: Információ a demenciáról alapfokon, Munkafüzet családoknak, Munkafüzet középiskolásoknak.
- Filmek: Kisfilmek a demenciáról (Koltai Róbert főszereplésével), Projektfilm, Dokumentumfilm.
- Online tevékenység: Facebook-oldal működtetése, honlap működtetése: www.demencia.hu.

A KÖZÖSSÉGI MÉDIA SZEREPE



FACEBOOK – Együtt a Demenciával
(<https://www.facebook.com/indaprogram>)

A közösségi média egyre nagyobb teret hódít az emberek életében. A használói jellemzően képeket, eseményeket, információkat osztanak meg az érdeklődőkkel. Hatékony, mérhető eredménye van az információátadásnak. A like és hozzászólások használatával egyre több információ kerül a szakemberek birtokába arra vonatkozóan, hogy az adott demenciával kapcsolatos téma, rendezvény mennyire volt sikeres, az információ mennyire volt érthető a résztvevők számára. A demencia, mint betegség társadalmi elfogadásának hatékony eszköze lehet a közösségi média. A Facebook-felületet használók rendszeresen közvetlenül tudnak a demenciáról, tüneteiről kérdést feltenni, illetve a megosztással az információt továbbítani, egy-egy személyes problémát, gondot (elhelyezés, gondozás) elmondani, leírni.



HONLAP – www.dementia.hu

A honlap létrehozásának célja, hogy minél szélesebb körben tudják eljuttatni a szakemberek a demenciával kapcsolatos információkat. A honlap az érdeklődőknek nemcsak információkat tartalmaz, hanem bemutatásra kerültek és letölthetőek az INDA I. és INDA II. programban megjelent szakmai anyagok is. Lehetőség van a „Gyakran ismételt kérdések” fül megnyitása után kérdések feltevésére a betegséggel, a demenciával élő személy viselkedésével kapcsolatban.

EGYÜTTMŰKÖDÉSI LEHETŐSÉGEK:

A projekt megvalósítása során több szakmai és civil szervezettel dolgoztak együtt a szakemberek. Az információk és a tanácsadás jelentős réteghez való eljuttásában azonban két szervezet kiemelt együttműködésére volt szükség: az Egészségfejlesztő Irodákéra (EFI), illetve a Gyógyszertárakéra.

Az EFI munkatársai szakmai tanácsadó szervként a településeken széles körben kerülnek kapcsolatba az emberekkel. Az EFI feladata az egészségmegőrzés, betegség-megelőzés érdekében szűrővizsgálatok szervezése, előadások szervezésében közreműködés, szakmai- és szóróanyagok összeállítása. Az INDA II. program kapcsán az EFI-ekkel kialakított együttműködés eredményeként a demenciával kapcsolatos ismeretátadásnak az EFI irodái, rendezvényei kiemelt helyszínei lehetnek. Az irodákban a szóró- és ismertetőanyag kihelyezésével tájékoztatást kap a lakosság a demenciáról, a demenciával élő személy ellátása során felmerülő nehézségekről. Az együttműködés során lehetőség nyílik a demencia-információs szolgáltatás megszervezésére.

GYÓGYSZERTÁRAK:

A gyógyszertárakkal kialakított kapcsolat célja rövid távon a gyógyszerészek részére a demenciával kapcsolatos információ átadása, úgynevezett gyógyszerészi gondozás megszervezése. Hosszú távon a demenciabarát gyógyszertárak kialakítása, ahol folyamatos és rendszeres a kapcsolattartás a betegek, hozzátartozók és a gyógyszerészek között.

GONDOLKODJUNK A DEMENCIÁRÓL TUDATOSAN

Demenciával élő személy gondozása, ápolása speciális feladat. Türelmet, odafigyelő gondozást igényel függetlenül attól, hogy otthonában vagy intézményi ellátás keretében történik. Minden esetben az emberi méltóság megőrzését kell szem előtt tartani.

A betegség kezdeti szakaszában az idős személy még önállóan, kisebb segítséggel el tudja látni magát. A betegség előrehaladtával ön maga ellátására egyre kevésbé lesz képes, a hozzátartozótól egyre több odafigyelést, gondozást, ápolást igényel. A hozzátartozó, a gondozó családtag az évek alatt elfáradhat, kimerülhet, maga is megbetegedhet.

HOGYAN LEHET EZZEL EGYÜTT ÉLNI? – TESZIK FEL SOKAN A KÉRDÉST. MI JELENTHET SEGÍTSÉGET?

- Az idős személynél jelentkező apró változások megfigyelése, házi orvos tájékoztatása, szakorvos felkeresése – korai diagnózis.
- A diagnózis után együtt kell végiggondolni, hogy a család képes lesz-e gondozni a beteget, amennyiben igen, ki, meddig és milyen módon, vagy inkább az intézményi elhelyezés lenne a megfelelő?
- A betegségről megfelelő információt kell gyűjteni (*szóróanyag, tájékoztató füzet, közösségi oldalak, civil szerveződések, rendezvények*).
- Fel kell keresni a településen elérhető szociális szakembert és tanácsot kell kérni a szociális ellátások igénybevételeinek lehetőségéről.
- A betegség stádiumától függően át kell beszélni a demenciával élő személlyel az otthonában történő ellátás és az intézményi ellátás lehetőségeit. Amennyire lehetséges, be kell őt vonni a döntések meghozatalába.
- A családban megfelelő, őszinte kommunikáció szükséges a gondozói szerep felvállalásáról. Erőforrások tisztázása, támogatói családi háttér kialakítása, külső segítség lehetőségének feltérképezése.
- Fontos az „énidő” meghatározása, szükség szerint mentális segítség igénybevétele a gondozás során.
- A demenciával élő személy esetében a betegség előrehaladtával egyre gyakoribb a kommunikációs nehézség (*egyre kevesebbet beszél*), ez elszigetelődést okozhat. A megfelelő kommunikáció megtalálása fontos ebben az időszakban (*érintés, szemkontaktus*).

AZ EMBERI ÉLET ÉS AZ EMBERI MÉLTÓSÁG ELVÁLASZTHATATLAN EGYSÉGET ALKOT.

A demenciával élő személyek betegségükből adódóan sérülékenyek, az emberi méltóság és önállóság védelme az ő esetükben különösen fontos, függetlenül attól, hogy családi környezetben vagy intézményben élnek. Ezért a demenciával élő személynek nagy szüksége van arra, hogy a környezete, családja, intézményi elhelyezés esetén a szakemberek segítséget nyújtsanak abban, hogy a méltóságát, az önbecsülését és környezetét megbecsülését meg tudja őrizni. A demenciával élő személy belátási képessége fokozatosan csökken, saját érdekeinek védelmére a betegség súlyosbodásával egyre kevésbé lesz képes. Ezért a demenciával élő személy család tagjainak, az őt gondozó szakembereknek tisztában kell lennie a jogi lehetőségekkel.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- a. Vajda Norbert: Demencia Magyarországon. A 21. század egyik legnagyobb társadalmi kihívása, In: Szellem és Tudomány 11 (Különszám) 687-696., (2020)
- b. Vajda, Norbert: Dementia and Society, Szellem és Tudomány 8: 101-110. (2017)
- c. Egervári Ágnes, Horváth-Lindberg Judit, Somorjai Ildikó, Vajda Norbert: Demenciával élők nappali ellátása, Szociálpolitikai Szemle, 19-47. , 29 p. (2017)
- d. Kissné Teklovics Gabriella, Király Csabáné, Lukaszak Tünde Erika, Szabóné Nagy Bernadett (2019) Információk Demenciáról alapfokon – Felkészülés a változásokra, tájékoztató füzet a demenciáról. Katolikus Szeretetszolgálat Budapest





D E M E N C I A
. H U