



iNCA

MUNKAFÜZET KÖZÉPISKOLÁSOKNAK

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Impresszum

Foglalkozató füzet középiskolásoknak

Kiadó: Katolikus Szeretetszolgálat Budapest, 2020. ISBN 978-615-81556-3-2

Szerzők: Farkasné Megyeri Veronika Júlia, Király Csabáné, Valentyikné Szakál Márta

Lektorok: Csog Blanka, dr. Radnainé dr. Egervári Ágnes

Szerkesztők: Kányai Róbert, Kárándi Erzsébet, dr. Vajda Norbert

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.



KEDVES DIÁKOK!

Ez a kiadvány az Információk Demenciáról Alapfokon – Felkészülés a változásokra, tájékoztató füzet a demenciáról című kiadvány munkafüzete. A munkafüzet különböző típusú, elsősorban az anyanyelvi kompetenciát (szövegértés, szövegalkotás) fejlesztő feladatokat, tevékenységeket tartalmaz, amelyek megoldása segít a tájékoztató füzetben megjelenő információk elmélyítésében.

Sok sikert kívánunk a feladatok megoldásához!

HOGYAN HASZNÁLJÁTOK A MUNKAFÜZETET?

Minden téma egy-egy rövid információval indul. A feladatokat önállóan, párban vagy csoportosan kell megoldanotok, a táblázatban feltüntetett ikonok és a tanáraitok utasításai alapján. A csoportos feladatok elsősorban a témához tartozó gondolatok megbeszélésére, megvitatására szolgálnak.



Önálló
munka



Páros
munka



Csoport-
munka



Információ



Nézz utána
az interneten!



AZ ÖREGEDÉS AZ ÉLET RÉSZÉ

„Az öregedés az élő szervezet természetes folyamata, amely a születéssel kezdődik, és minden életszakaszban megállás nélkül tart.”



**EGÉSZÍTSD KI A SZÖVEGET A FELSOROLT KIFEJEZÉSEK EGYIKÉVEL!
A MEGMARADT SZAVAKBÓL ALKOSS EGY ÉRTELMES MONDATOT!**

ANYAGCSERE AZ PSZICHÉS VÁLTOZÁSOK LASSÍTHATÓ ÖREGEDÉST TESTI SOKLÉPCSŐS ÖREGEDÉS

KÁROSODNAK FOLYAMAT CSÖKKENÉSÉHEZ DE TAPASZTALHATÓ SZERVEZET ELKERÜLHETETLEN

Az az életkorral együtt járó jellemzik, melyek egyrészt (szomatikus), másrészt lelki () változások. Az öregedés biológiai folyamat, amely elkerülhetetlenül a alkalmazkodóképességének , a halál valószínűségének növekedéséhez vezet, mely során nemcsak - és funkciózavar, valamint hanyatlás , hanem az alkalmazkodást elősegítő fontos mechanizmusok is .

A megmaradt szavakból alkotott mondat:



**MELYIK KIJELENTÉSSEL (KIJELENTÉSEKKEL) TUDTOK LEGJOBBAN
AZONOSULNI? VÁLASZAITOKAT RÖVIDEN INDOKOLJÁTOK,
MAJD KÖZÖSEN BESZÉLJÉTEK MEG AZOKAT!**

1. Az időseket tisztelni kell a koruk miatt. Alapszabály, hogy a fiatalabbaknak az időseket tisztelni kell.
2. Az idős emberek sok tapasztalatra, bölcsességre tettek szert, amely alapján a tisztelet is kijár nekik.
3. Az időskor nem feltétele annak, hogy tisztelni kelljen az illetőt. Senkit nem kell tisztelni csak a kora miatt, ez egy régi begyepesedett hülyeség.
4. A tiszteletet ki kell érdemelni fiatalnak és idősnek egyaránt.
5. A korosztályok, idősek és fiatalok megértik egymást, ha van kölcsönös tisztelet.



Az egészséges és aktív életmód (egészséges táplálkozás, élvezeti szerek mel­lőzése, betegségek megelőzése és korai kezelése, kapcsolatok fenntartása) a pozitív gondolkodás, az életöröm meg­őrzése sokat segít az öregedés késlelte­tésében és elviselésében.



ÍRD A MEGFELELŐ BETŰJELET A MONDATOK ELŐTTI KÖRBE, ANNAK MEGFELELŐEN, HOGY A KIJELENTÉS A SIKERES (EGÉSZSÉGES) ÖREGEDÉST SEGÍTI, VAGY NEGATÍVAN BEFOLYÁSOLJA AZ ÖREGEDÉS MINŐSÉGÉT!

(A) A sikeres öregedést segíti **(B)** Negatívan befolyásolja az öregedés minőségét

- Rendszeresen járok senior (idős) tornára.
- A nyugdíjasklubban vannak barátaim, velük rendszeresen találkozom.
- Nincsenek céljaim, se terveim, egy korombeli idősödő ember már ne tervezzen előre.
- Alig várom, hogy jó idő legyen, nagyon szeretek túrázni.
- Magas a vérnyomásom és cukorbetegségem van.
- A családommal és a barátaimmal nem tartom a kapcsolatot.
- Már fiatalabb koromban is rendszeresen részt vettem a szűrővizsgálatokon.
- Az unokáim nálunk töltik az iskolai szüneteket, alig várom, hogy egy jót grillezzünk a kertben.
- Nem megyek el itthonról, öreg vagyok én már ahhoz, hogy szórakozzam. A szórakozás a fiataloknak való.



CSOPORTOKAT ALKOTVA GONDOLKODJATOK EL ÉS VITASSÁTK MEG AZ ALÁBBI KÉRDÉSEKET, MAJD A CSOPORT VÉLEMÉNYÉT A SZÓVIVŐ ÖSSZEGEZZE A TÖBBIEK SZÁMÁRA!

1. Véleményetek szerint igaz-e, hogy óriási, és egyre jobban érzékelhető a korosztályok közti különbség (generációs szakadék), legfőképpen a kamaszok és az idősebbek között?
2. Ha az előző kérdésre igennel válaszoltatok, mit gondoltok, alapvetően mi okozza a generációk közti szakadékot? Miért nem érti egymást az X, Y és a Z generáció?
3. Hogyan érthetik meg jobban egymást a különböző generációk? Mit tehetnek ti, fiatalok?
4. Mit tanulhattok egymástól? Mit tanulhattok ti, fiatalok az idősebb generációtól?

ÖREGEDÉS A BETEGSÉGGEL EGYÜTT – ÖREGEDÉS MÁSKÉPP



A demencia (szellemi hanyatlás) nem az öregedés természetes velejárója, hanem olyan krónikus tünetegyüttes, amelyet az agy működését megváltoztató számos betegség okozhat, és amely a magasabb szellemi (kognitív) funkciók romlásával és viselkedési tünetekkel jár, végül az önellátási képességek teljes elvesztéséhez vezet. A demencia kórlefolysában három stádium (enyhe fokú, közepsúlyos, súlyos) különíthető el.



A TÁBLÁZATBAN AZ ENYHE (E), A KÖZÉP- (K) ÉS A SÚLYOS (S) FOKÚ DEMENCIÁRA JELLEMZŐ TÜNETEKET SOROLTUNK FEL. FEJZD BE A MEGKEZDETT MONDATOT A MINTA ALAPJÁN!

A beteg

önálló életvitelre képes.	E	elkeveri a dolgait, gyűjtöget, elkóborol.	
elveszti a kontrollt a testi működés felett.		fáradékony, a döntéshozatalban bizonytalan.	
elhanyagolja külsejét, személyi higiéniáját.		állandó felügyeletet igényel, önellátásra képtelen.	
egyre feledékenyebb, érdeklődése csökken.		gyakorta teszi fel ugyanazokat a kérdéseket.	



DÖNTSD EL AZ ALÁBBI ÁLLÍTÁSOKRÓL, HOGY IGAZAK VAGY HAMISAK! ÍRJ I (IGAZ) VAGY H (HAMIS) BETŪT AZ ÁLLÍTÁSOK MELLÉ! AZ ÖSSZETETT MONDATOK VALÓSÁGTARTALMÁT TAGMONDATONKÉNT VIZSGÁLD MEG!

Az Alzheimer-kór és a demencia nem egy és ugyanaz.

A demencia része a normális öregedésnek, legfőbb veszélyeztetett korosztály a 65 év felettek csoportja.

A demenciára egyelőre nincs gyógymód, a kialakult demencia visszafordítható folyamat.

Demenciával kapcsolatban nincs stigmatizáció, ez a téma nem tabu.

A demenciával élő személyek ellátása komoly feladat mind a család, mind az egészségügyi és a szociális ellátórendszer számára.



NÉZZÉTEK MEG A „KISFILMEK A DEMENCIÁRÓL” (KOLTAI RÓBERT) CÍMŰ RÖVID VIDEÓKAT AZ INDA HONLAPJÁN ÉS GYŪJTSÉTEK ÖSSZE A DEMENCIÁRA ÉS ALZHEIMER-KÓRRÁ LEGJELLEMZŐBB TÜNETEKET! SZERINTETEK HOGYAN VÁLTOZIK A BETEGSÉG ELŐREHALADTÁVAL A TESTI, SZELLEMI ÉS LELKI EGÉSZSÉG?



<https://demencia.hu/mediatar/>





A betegség kialakulása és hosszú lefolyása miatt nagy terhet ró a családtagokra. Amikor a közeli családtagok szembesülnek a diagnózissal, különböző stádiumokon mennek keresztül, mire eljutnak a segítségkérés fázisába.



AZ INDA TÁJÉKOZTATÓ FÜZET SEGÍTSÉGÉVEL (8-9. OLDAL) PRÓBÁLJÁTOK MEGNEVEZNI AZOKAT A FÁZISOKAT, AMELYEKET AZ ÉRINTETT CSALÁDOK ÁTÉLNEK!

1.: Az internet, könyvek, kiadványok és tájékoztató füzetek segítenek, hogy hiteles információhoz jussunk a betegséggel kapcsolatban.
2.: A környezetünkben élő idősebb személy mindennapi viselkedése, magatartása megváltozott, bizonytalanság, szorongás jellemzi ezt az állapotot.
3.: Az orvosi vizsgálatok megerősítik a feltételezésünket, de nem tudunk szembenézni a betegséggel.
4.: Úgy érezhetjük, hogy tehetetlenek vagyunk, nem tudunk megbirkózni a megváltozott helyzettel.
5.: Megpróbálunk olyan megoldásokat keresni, ami nem borítja fel teljesen a család megszokott életét.
6.: Úgy érezhetjük, hogy nincs kiút! Nincs mód a gyógyulásra.
7.: Megoldásokat keresünk a családi szerkezet és működés újraépítésére.
8.: Meg kell oldanunk a problémákat, el kell fogadnunk a változásokat.
9.: Segítő, támogató szervezeteket keresünk.



A DEMENCIÁNAK TÖBB TÍPUSA ISMERT. AZ INDA TÁJÉKOZTATÓ FÜZET 6. OLDALÁN LÉVŐ INFORMÁCIÓK ALAPJÁN VÁLASZOLJATOK AZ ALÁBBI KÉRDÉSEKRE, MAJD A 2. KÉRDÉSHEZ KAPCSOLÓDÓAN KÖZÖSEN NÉZZETEK UTÁNA A KOCKÁZATI TÉNYEZŐKNEK ÉS BESZÉLJETEK AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRÓL!



1. Melyik a leggyakoribb, legismertebb demenciával járó betegség?
2. Melyik típusú demenciára igaz leginkább, hogy az egészséges életmód csökkentheti a kialakulásának kockázatát?
3. Melyik típusú demencia jellemző tünete a vizuális hallucináció?
4. Melyek a Parkinson-kóros demencia és a Lewy-testes betegség okozta demencia hasonló tünetei?
5. Az agyi erek vérellátásának zavara melyik típusú demencia okozója?



CSALÁDBAN



A demencia a család számára is nagyon megterhelő. Fontos, hogy megfelelő információkkal rendelkezünk a betegségről.



SZÓKERESÉS. A SZAVAK LEHETNEK VÍZSZINTESEN, FÜGGŐLEGESEN, "L" ALAKBAN (A SZÓ DERÉKSZÖGBEN MEGTÖRIK), BALRÓL JOBBRA ÉS JOBBRÓL BALRA ÍRVA IS. LÁSD A PÉLDÁT!

a.) Keresd meg a táblázatban **az elutasító, tájékozatlan társadalom demenciával kapcsolatos viszonyulására jellemző szavakat**: döbbenet, bizonytalanság, lenézés, elítélés, kigúnyolás, kiközösítés, elutasítás, elszigetelődés, visszaélés

és **az elfogadásra jellemző kifejezéseket**: empátia, odafigyelés, segítség.

b.) Megtaláld a táblázatban azt a két idegen szót, amely a társadalmakra jellemző a demenciával kapcsolatban. Magyarázzátok meg, hogy mit jelentenek ezek a kifejezések!

Írd le a szavakat:,

c.) Ha sikeresen megtaláltad az összes kifejezést, a fel nem használt betűkből kirakott újabb szóból megtudhatod, hogy elsősorban mi okozza az elutasítást a demenciával kapcsolatban.

Mi a megfejtés?

E	G	I	Z	S	L	E	D	I	T	S	K	I	K
T	T	N	G	É	Z	S	Ö	G	E	S	S	E	Ö
E	A	L	Y	F	Á	S	B	M	G	E	É	M	Z
L	B	E	E	O	C	É	B	A	Í	L	L	P	Ö
Ö	U	N	N	R	I	L	E		T	Í	E	Á	S
D	T	É	Z	É	S	É	N	H	É	T	Y	T	Í
É	É	M	A	M	Ó	A	E	I	S	É	G	I	T
S	I	V	I	S	S	Z	T	Á	N	L	I	A	É
S	Á	L	O	Y	N	Ú	G	I	K	É	F	Y	S
E	L	U	T	A	S	Í	T	Á	S	S	A	D	O
G	Á	S	N	A	L	A	T	Y	N	O	Z	I	B



FEJTSÉTEK MEG A SZÓREJTVÉNYEKET! A MEGFEJTÉSEK OLYAN KIFEJEZÉSEK, AMELYEK JELLEMZŐEK TÁRSADALMUNKRA, A CSALÁDOKRA A DEMENCIÁVAL KAPCSOLATBAN.

	szórejtvény	fogalommagyarázat	megfejtés
1	igekötő + zátony + igeképző + E/3. személy + László (zeneszerző)	Elutasító, tájékozatlan társadalom viszonyulása a demenciával kapcsolatban.	El + sziget + el + ő + dés
2	kézre kerít + műsorsugárzás	Tájékozott társadalom viszonyulása a demenciával kapcsolatban.	
3	„csuk” ellentéte + „itt” ellentéte + főnévképző		
4	nem „ide” + néz + kötőszó		
5	igekötő (egységessé) + amivel rágunk+ földet művel	Gondoskodó család teszi, amikor demencia kórképet diagnosztizálnak az egyik családtagnál.	
6	„kiszed” más szóval + nem „áll” + a múlt idő jele + főnévképző	A gondozó családtagra jellemző, ha nem kap segítséget.	
7	hangverseny (r = n) + észszerűség + piszkál		
8	E/1. személy + órával mért mennyiség	Minden gondozó családtagnak szüksége van erre.	
9	ember + centrum + ú	Ilyen a jó gondozás és/vagy a betegellátás.	



KVÍZ

- Hány Alzheimer-betegséggel élő személy lehet feltételezhetően a világon? (Az ADI – Alzheimer's Disease International szerint.)
 - 44 millió
 - 24 millió
 - 11 millió
- A demenciák körülbelül hány százalékát okozza elsősorban az Alzheimer-kór és/vagy a vaszkuláris demencia?
 - 50%
 - 80-90%
 - 10-15%
- A demenciával élő személyeknek hány százaléka részesül idősek otthonában szakszerű ellátásban?
 - 1%
 - 5%
 - 94%



A demenciával élő emberek önellátó képessége fokozatosan csökken. A demencia korai stádiumában lehetőség van arra, hogy az érintett személy időben rendelkezzen arról, hogy a betegsége előrehaladtával ki legyen az az általa megjelölt személy, aki gondoskodik róla, és eljár ügyei intézésében. Ellátásával kapcsolatban arról is döntésre kell jutni a családban, hogy a beteget otthon ápolják, vagy a szociális gondoskodás szolgáltatásait veszik-e igénybe? A döntést számos szempont befolyásolja.



PÁROSÍTSD A MEGADOTT INFORMÁCIÓKAT A MEGFELELŐ JOGI LEHETŐSÉGEKKEL! ÍRD A BETŰJELEKET A MEGFELELŐ HELYEKRE! A TÁJÉKOZTATÓ FÜZET 13. OLDALÁN OLVASHATSZ A SEGÍTSÉGNYÚJTÁS ÉS A GONDOSKODÁS JOGI LEHETŐSÉGEIRŐL.

Meghatalmazás	Nyilatkozat	Támogatott döntéshozatal	Living will	Gondnokság

- A postai ügyintézéshez (pl. névre szóló csomag átvételéhez) szükséges.
- Egyéni szükségleten alapuló döntési segítséget biztosít.
- A betegség későbbi szakaszában, súlyos tünetek fennállása esetén jogi védelmet nyújt a betegnek.
- Közjegyző, ügyész és gyámhivatal előtt is megtehető.
- Nagykorú cselekvőképes személy cselekvőképességének jövőbeni korlátozása esetére születő elsődleges nyilatkozat.
- A tájékoztatáshoz szükséges. A cselekvőképes beteg írásban megjelöli azt a személyt, akit helyette tájékoztatni kell.
- Súlyos szellemi hanyatlás esetén a háziorvos, a család, illetve a bentlakásos intézmény intézményvezetője kezdeményezheti.



NÉZZÉTEK MEG A YOUTUBE-ON A „DEMENCIA NAGYFILM” EGY RÖVID RÉSZÉT (30:50–33:15 PERC KÖZÖTT), MAJD CSOPORTOKBAN MONDJÁTOK EL A VÉLEMÉNYETEKET A KÉT TINÉDZSER VISELKEDÉSÉRŐL. PRÓBÁLJATOK ELKÉPZELNI KÜLÖNBÖZŐ HELYZETEKET, AHOL ESETLEG TALÁLKOZHATTOK IDŐS, DEMENS EMBEREKKEL. MILYEN SZERINTETEK A „HELYES” VISELKEDÉS?

https://www.youtube.com/watch?v=l_4-Ad3dkG8&t=64s





GONDOSKODÁS

A demenciával élő emberek ellátása, gondozása komoly feladat mind a család, mind a szociális és egészségügyi ellátórendszer számára.



AZ ÖSSZEKEVERT BETŰK AZ OTTHONI GONDOZÁST MEGKÖNNYÍTŐ KORSZERŰ BETEGÁPOLÁSI ESZKÖZÖK NEVÉT REJTIK. A TÁJÉKOZTATÓ FÜZET SEGÍT A MEGFEJTÉSBEN, A 23. OLDALON FOTÓKAT IS TALÁLTOK AZ ITT FELSOROLT ESZKÖZÖK TÖBBSÉGÉRŐL. RENDEZZÉTEK A BETŰKET ÉS ÍRJÁTKOZ LE AZ ESZKÖZÖK NEVÉT! AZ ESZKÖZÖK NEVÉN KÍVÜL FELESLEGES BETŰKET IS TALÁLTOK, AZOKAT SORRENDENBEN (FENTRŐL LEFELÉ HALADVA) ÖSSZEOLVASVA EGY IDEGEN SZÓT KAPTOK. NÉZZETEK UTÁNA, HOGY MI A MAGYAR MEGFELELŐJE, JELENTÉSE AZ IDEGEN SZÓNAK!

a ú r k s ú g y a r o
 e f ó e b g o g t g t a r - n k o o r g
 d k a s z p k e o a ó
 g y a l i t a á s z
 s z r p é p k a z a k t z a d o ó
 ú k s z r e m o r - e b t e g y á g
 ő é k ü r f e u d t s z
 d c s t ő t s z s ú l a e ó e p
 csúsztatólepedő (S)

Idegen szó: Jelentése:



A DEMENCIÁVAL ÉLŐ SZEMÉLYEK ELLÁTÁSI LEHETŐSÉGEINEK FELDOLGOZÁSÁHOZ ALKOSSATOK CSOPORTOKAT ÉS VÁLASSZATOK AZ ALÁBBI TÉMÁK, FELADATOK KÖZÜL! DOLGOZZÁTKOZ FEL A TÉMÁT, VÉGÜL A CSOPORT SZÓVIVŐJE ISMERTESSE A MUNKA EREDMÉNYÉT! A FELADAT ELVÉGZÉSÉT A TÁJÉKOZTATÓ FÜZET 30-31. OLDALÁN TALÁLHATÓ INFORMÁCIÓK ÉS KULCSSZAVAK SEGÍTIK.

- Demenciával élő személyek ellátását, elhelyezését befolyásoló tényezők (betegség súlyossága, családi viszonyok, ápoló személy(ek) életkora, adott település lehetőségei, stb.)
- Otthoni gondozás (feltételek biztosítása, a gondozó család(tag) terhei-támogatása)
- Szociális ellátás területei, lehetőségei (felsorolás, milyen segítséget nyújt, érintettek köre)
- Egészségügyi ellátás területei, lehetőségei (felsorolás, milyen segítséget nyújt, érintettek)
- Problémák és lehetőségek (információhiány, tabu/információátadás, tapasztalatcsere)



MIT TEHETSZ TE?

A demenciával élő hozzátartozó gondozása nemcsak egy embert, hanem egy egész családot érint. A demenciával élő beteg huzamosabb ideig tartó ellátása fizikailag és lelkileg is megterhelő a vele élő gondozó családtag számára, ezért szükséges belső tartását, lelki energiáját megerősíteni, felmérni képességeit. A lelki, testi teher miatt gyakran ő is megbetegszik. Az alváshiány, a koncentrációzavar, a kimerültség és az idegesség hosszú távon egészségi problémákat okozhatnak.



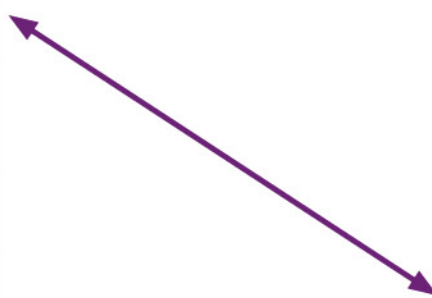
AZ ALÁBBI LEHETŐSÉGEK KÖZÜL VÁLASSZÁTKI KI, HOGY SZERINTETEK MELYEK AZOK AZ ÖTLETEK, AMELYEKET TI IS MEGTEHETEK ÉS SZÍVESEN MEGTENNÉTEK EGY ENYHE FOKÚ DEMENCIÁVAL ÉLŐ ROKON GONDOZÁSA ÉRDEKÉBEN! TALÁLJÁTKI KI TOVÁBBI LEHETŐSÉGEKET, ÖTLETEITEKET BESZÉLJÉTEK MEG PÁRBAN!

- Jelölések, piktogramok elhelyezése ajtókon, fiókokon, szekrényeken
- A lakás csúszás- és akadálymentesítése. • Irányfények elhelyezése a lakásban
- Délutáni séta • Bevásárlás segítése • Együtt étkezés



PRÓBÁLD MEG KITALÁLNI, HOGY BIZONYOS HELYZETEKBE HOGYAN LEHET „JÓL” REAGÁLNI! PÁROSÍTSD ÖSSZE A PROBLÉMÁKAT A MEGOLDÁSOKKAL. TALÁLJ KI HASONLÓ SZITUÁCIÓKAT! HOGYAN OLDANÁD MEG AZOKAT?

Úgy érzed, hogy nem érti, amit mondasz neki.
Nem találja a személyes dolgait.
Agresszív, kiabál, csapkod.
Gyakran ugyanazt a dolgot kérdezzeti.
Nem akar együttműködni.



Segíts keresni, közben próbáld más témáról beszélgetni vele.
Válaszolj, de közben próbáld elterelni a figyelmét más témára.
Hagyd, hogy megnyugodjon kicsit és próbálkozz később.
Legyél türelmes, egyszerre csak egy információt közölj.
Lehet, hogy valamire fel szeretné hívni a figyelmet. (Például szomjas.)



AZ ALÁBBI KÉPEKEN MOBILALKALMAZÁSOK IKONJAIT LÁTJÁTKI KI ÉS BESZÉLJÉTEK MEG, HOGY MELYIK ALKALMAZÁS HOGYAN SEGÍTHET AZ IDŐS, DEMENCIÁVAL ÉLŐ SZEMÉLY NAPI RUTINJÁBAN. KERESSETEK TOVÁBBI TECHNIKAI LEHETŐSÉGEKET, AMIVEL KÖNNYEBBÉ TEHETÉTEK EGY IDŐS ISMERŐSÖTÖK MINDENNAPJAIT!





A demencia megelőzésében nagy szerepet játszik az egészséges életmód, mivel az életkor előrehaladtával ez is segíti az agy megfelelő működésének megőrzését. Te is segítheted a családtagokat az egészséges életmód megőrzésében, ha szükséges, az életmódváltásban. Milyen tanácsokat adhatsz az idősebb hozzátartozóidnak? Mit csinálhatsz együtt akár a megelőzés érdekében, vagy már a beteg családtaggal, jó ismerőssel közösen?



ELREJTETTÜNK NÉHÁNY JÓ TANÁCSOT A TÁBLÁZATBAN. KERESD MEG A NYILAK SEGÍTSÉGÉVEL A SZAVAKAT, ALKOSS ÉS ÍRD LE A MONDATOKAT! MINDEN SZÓNÁL A START MEZŐRŐL INDULJ! EGY-EGY CELLA ÚTMUTATÁSA EGY-EGY SZÓRA VONATKOZIK. ÍRD A MEGOLDÁSOKAT A NYILAK MÖGÉ AZ ÜRES CELLÁKBA!

szabadidős	egészségesen	a	óvjuk	időtöltésben
kerüljük	közös	tevékenységek	fizikai	elfoglaltságban
testi	sokat	START	(fejsérülések)	stresszt
sétáljunk	segít	kedvenc	zenehallgatás	segítségnyújtás
társasjátékozás	épségünket	táplálkozunk	szabadban	aktivitás

Jó tanácsok

1	↓←	↑↑	→→	↓↓→→	
2	↓↓	↑↑←			
3	↑←←	↑↑	→→		
4	↑↑→	←←	↓↓←	→	

Együtt is végezhető tevékenységek

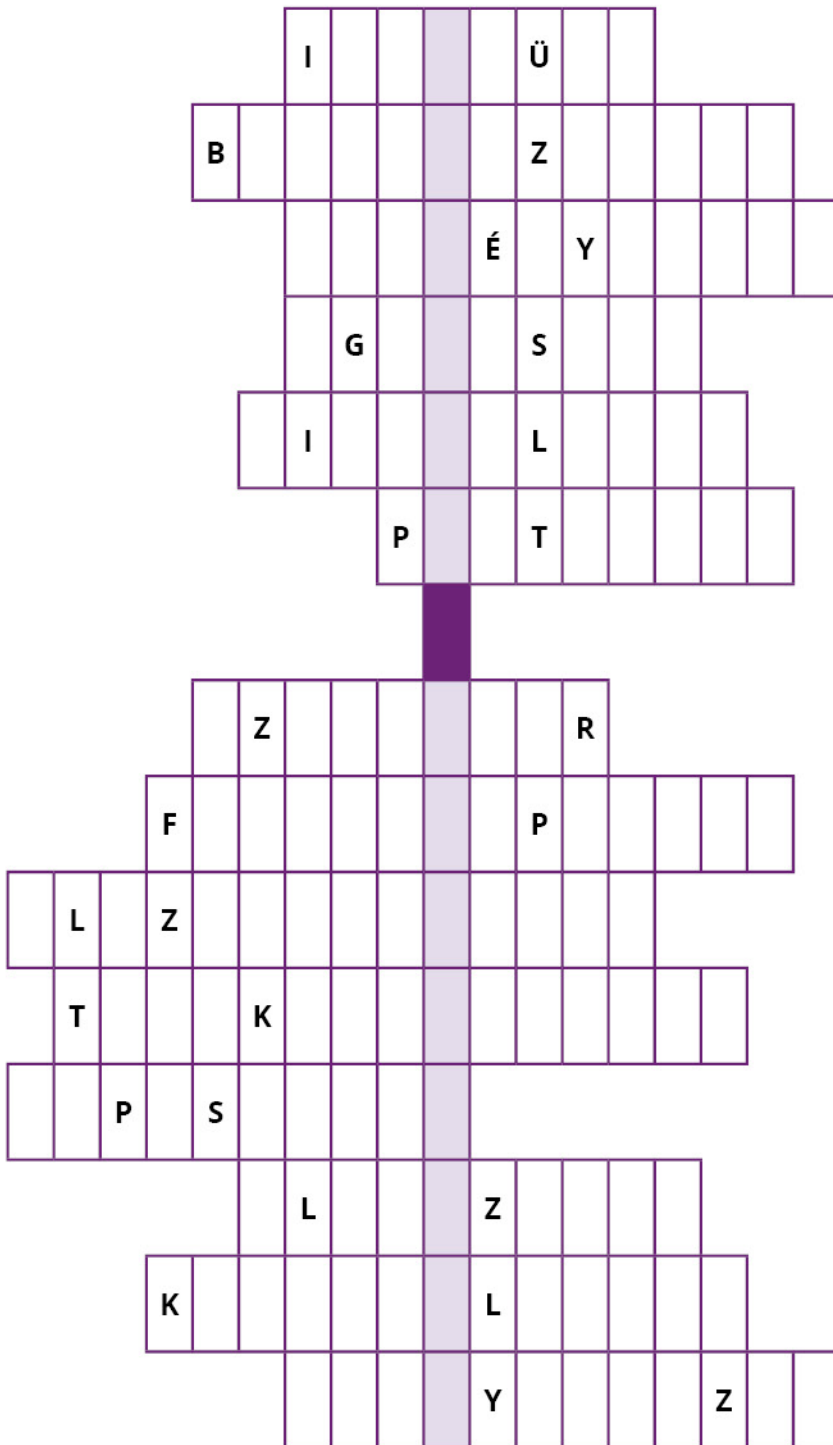
5	↓←←	←	↑↑	↓↓→	
6	↑←	↑↑←←	↑	↓→	↓↓←←
7	↓	↑↑→→	→→↑	↓→→	

TUDÁSPRÓBA



FEJTSD MEG A KERESZTREJTVÉNYT!

A vízszintes sorok feladványai a demens állapottal és a demenciával élő személy gondozásával kapcsolatos kifejezések. A vastagon keretezett függőleges sor a megfejtés, egy fogalom, amelyet a demenciával élő emberek gondozása során tiszteletben kell tartani és meg kell őrizni.



A demens személy viselkedésére jellemző lehet.

Biztonságos technikáját el kell sajátítania a gondozó családtagnak.

A betegségben szenvedők gyakran élnek együtt ezzel. Küzdenünk kell ez ellen!

Ezt kell megteremtenünk a gondozói tevékenység és a családi élet között.

A gondozó családtag kerülhet ilyen állapotba (emiat is fontos az „én-idő”).

Fogalmat megjelenítő jel.
(A tájékozódást, közlekedést segíti a beteg otthonában.)

Hozzá fordulunk, tőle kérünk megfelelő segítséget.

A tápanyagbevitel mellett nagyon fontos.

Minden érintett személyre igaz lehet: ha nem kérnek, nem kapnak támogatást.

Ez jellemzi az elutasító családokat és társadalmat a témával kapcsolatban.

A beteg ágyának tartozéka, a felülést könnyíti meg a beteg számára.

Éjszaka jelent problémát.

Állandó hullámmás jellemzi.
(A kór kialakulásának kezdeti, figyelmeztető jele.)

A tájékozatlan családra jellemző
(pl. ezért nem viszi közösségbe a gondozott családtagot.)

Megfejtés:

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Kissné Teklovics Gabriella, Király Csabáné, Lukásak Tünde Erika, Szabóné Nagy Bernadett (2019) Információk Demenciáról alapfokon – Felkészülés a változásokra, tájékoztató füzet a demenciáról. Katolikus Szeretetszolgálat Budapest
2. Kapaszkodó(k) Gyakorlati tanácsok a demencia útvesztőjében (2015) Római Katolikus Egyházi Szeretetszolgálat
3. http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari_anyag/jozsef_istvan/a_felntt_s_az_regkor.html
utolsó letöltés: 2020. 06. 02.
4. http://debkard.hu/kardio_magazin.html?view=606
utolsó letöltés: 2020. 06. 02.
5. Demencia nagyfilm – https://www.youtube.com/watch?v=l_4-Ad3dkG8&t=64s
megtekintés: 2020. 06. 08.
6. <https://demencia.hu/mediatar/>
7. Applikációk ikonjai:
 - a. <http://www.tweri.com/home.aspx>
megtekintés: 2020. 06. 08.
 - b. <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.rention.mind.skillz&hl=hu>
megtekintés: 2020. 06. 08.
 - c. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.remind.drink.water.hourly&hl=hu>
megtekintés: 2020. 06. 08.
 - d. <https://www.scientificamerican.com/article/mind-reviews-whispersync-for-voice>
megtekintés: 2020. 06. 08.

DEMENCIA  **.HU**

