DEMENCIÁVAL ÉLŐK TEVÉKENY HÉTKÖZNAPJAI

JÓ GYAKORLATOK A KATOLIKUS SZERETETSZOLGÁLAT INTÉZMÉNYEIBEN

I. kötet

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A jelen kézikönyv az EFOP-1.9.8-17-2017-00009 „Szervezet- és működésfejlesztés, módszertani megújulás a Katolikus Szeretetszolgálat és a Bálint Sándor Egyházmegyei Szeretetszolgálat együttműködésében” című projekt keretében készült el.

A kötetet szerkesztette: Bartucz Istvánné, Kostyál L. Árpád, Küsmödi Teréz

Szakmailag ellenőrizte: Dr. Váry Annamária

A szöveget gondozta: Medgyesy Zsófia

ISBN: 978-615-81556-9-4

Minden jog fenntartva.

© Andrónyiné Tombor Katalin, Antalffy Erzsébet, Bartucz Istvánné, Buschmann Éva, Doráné Iharosi Krisztina, Fazekasné Lőrincz Éva, Hornyák Erzsébet, Kiss Enikő, Kissné Palásti Anita, Kovács Andrea, Kökényesiné Gombár Zsuzsanna, Kurali Krisztina, Küsmödi Teréz, Lantosné Berkesi Judit, Lisóczki Tünde, Lőrincz Ágnes, Mollné Lengyel Tímea, Nagy Anikó, Pappné Szabó Klára, Poboriné Gábeli Erzsébet, Sidarov Mária Magdolna, Szűcs–Kádas Eszter, Taczmann Sándorné Marika, Versegi Lászlóné Katalin, Zarándi–Főcze Bernadette, Zorics Ilona, 2021

© Katolikus Szeretetszolgálat, 2021

Nyomdai előkészítés: Folprint Zöldnyomda Kft.

Nyomás és kötés: Folprint Zöldnyomda Kft.

Felelős vezető: Dr. Szabó Tímea

DEMENCIÁVAL ÉLŐK TEVÉKENY HÉTKÖZNAPJAI

JÓ GYAKORLATOK
A KATOLIKUS SZERETETSZOLGÁLAT INTÉZMÉNYEIBEN

I. kötet

Szerkesztette:
Bartucz Istvánné, Kostyál L. Árpád, Küsmödi Teréz

Katolikus Szeretetszolgálat

TARTALOM

BEVEZETŐ 3

1. ÉRZÉKELÉST–ÉSZLELÉST TÁMOGATÓ FOGLALKOZÁSOK 5
1.1. A bazális stimulációs fejlesztő eljárás (Fazekasné Lőrincz Éva) 5
1.2. „Ami még megmaradt” – egyéni foglalkozás súlyos demenciával élő lakókkal a Szent József Otthonban (Lantosné Berkesi Judit) 7
1.3. Napindító „Naptárfoglalkozás” a bazális stimuláció alkalmazásával (Fazekasné Lőrincz Éva) 10
1.4. Légzőgyakorlatok – pránájáma (Kovács Andrea) 12
1.5. Csoportos tornaóra labdajátékkal a demens részlegen (Küsmödi Teréz) 13
1.6. „Illatos foglalkozások” – ismerkedés a Szent Ferenc-udvar gyógynövényeivel (Poboriné Gábeli Erzsébet) 14

2. MEMÓRIÁT FEJLESZTŐ FOGLALKOZÁSOK 17
2.1. Tanulom Magam (Bartucz Istvánné) 17
2.2. Versmondás mint memóriagyakorlat (Doráné Iharosi Krisztina) 18
2.3. Olvasókör – utazás a képzelet szárnyán (Mollné Lengyel Tímea) 19
2.4. Memória-puzzle + Gondold végig! (Zarándi–Főcze Bernadette) 20

3. BESZÉDET, GONDOLKODÁST STIMULÁLÓ FOGLALKOZÁSOK 23
3.1. Képvarázs (Antalffy Erzsébet) 23
3.2. Én elmentem a vásárba… (Bartucz Istvánné) 24
3.3. SUDOKU, avagy játék a számokkal (Hornyák Erzsébet) 26

4. KREATÍV FOGLALKOZÁSOK 27
4.1. Napraforgó papírvirág készítése középsúlyos demens csoportban (Küsmödi Teréz) 27
4.2. Fejlesztő színezés (Zorics Ilona) 28
4.3. Képes képességfejlesztés (Nagy Anikó) 29
4.4. Rajzolás narratíva alapján (Andrónyiné Tombor Katalin) 30
4.5. Márton-napi vidám, libás lakodalom (Lisóczki Tünde) 31

BEVEZETŐ

A Katolikus Szeretetszolgálat szakosított ellátást nyújtó otthonaiban mentálhigiénés és szociális szakemberek foglalkoznak a lakókkal, biztosítják szubjektív jóllétük egyes feltételeit, segítik a kapcsolatok kialakítását és gondoskodnak az idő tartalmas eltöltéséről.

Bentlakásos intézményeinkben egyre nagyobb igény mutatkozik a demenciával élők ellátására, gondozására, az ő foglalkoztatásukra. A Katolikus Szeretetszolgálat „Szívvel és szakértelemmel" tesz eleget ennek a nemes feladatnak, és igyekszik minél szélesebb körben felhívni a figyelmet korunk lassan egyik vezető betegségére, a demenciára.

A jelen kötet az egyes intézményekben dolgozó segítő szakmájú munkatársak tapasztalataira épül, azokat a gyakorlatokat mutatja be, amelyeket munkájukban nap mint nap alkalmaznak és ha kell, továbbfejlesztenek.[1] Mivel az idősek otthonaiban egyre magasabb arányban vannak jelen a demenciával élők a foglalkozások nagy része ezt a csoportot célozza meg. Emellett található néhány írás a fogyatékkal élők fejlesztésével kapcsolatban is.

Nagy hiányosságot próbálunk pótolni ezzel a kiadvánnyal. A Katolikus Szeretetszolgálat otthonaiban a foglalkoztatók, a jól képzett terápiás munkatársak szakmájuk iránt is elkötelezetten végzik nagy kihívást jelentő munkájukat. Ehhez a munkához holisztikus szemléletre, nagyfokú kreativitásra, türelemre van szükség.

Mik is azok a csoportos, illetve egyéni foglalkozások, gyakorlatok, fejlesztések, amelyeket intézményi keretek között meg tudunk valósítani:

„A foglalkoztatás mindaz a célszerű és hasznos, rendszeres fizikai, szellemi szórakoztató tevékenység, amely által életük tartalommal tölthető meg, melynek segítségével – képességeik, hajlamaik felhasználásával – fenntartható és felélesztheto bennük az önbecsülés, a hasznosság és az emberek társadalmába való tartozás érzése. Segítségével megtalálhatja továbbra is bárki a helyét és szerepét, megtarthatja testi-szellemi aktivitását és része lehet a cselekvő ember életében olyan fontos sikerélményben."[2]

Az a célunk, hogy a lakók mindennapjait észszerű tartalommal töltsük ki a meglévő képességeik, készségeik felhasználásával. Tudatosítani kell bennük, hogy hasznosak a számunkra, fontos bevonásuk a közösségbe, sikerélményekhez juttatásuk, a társas kapcsolatok kialakítása, a magányosság megakadályozása. Lényeges, hogy megtalálják az élet apró örömeit, szépségeit, azt tegyék, amit szeretnek, és azokkal az emberekkel alakítsanak ki barátságokat, akikkel jól érzik magukat.

A gyakorlatokat két kötetbe csoportosítottuk: az első részben a fizikai, az érzékszervi és az észleléssel összefüggő készségek, valamint a memória, a gondolkodás és a beszéd szinten tartása, fejlesztése, illetve a kreatív alkotást stimuláló gyakorlatok kaptak helyet. A második kötetben a lakók beilleszkedését, a személyiség gondozását célzó eljárások bemutatását az együttműködésre épülő komplexebb foglalkozások, valamint a zenéstáncos gyakorlatok leírása követi.

Ahhoz, hogy jól érezzék magukat a lakók a foglalkozásokon, fontos, hogy szívesen vegyenek részt azokon, nem szabad semmit erőltetni. Meggyőzéssel, apró fondorlatokkal minden idős ember bevonható a szabadidős tevékenységekbe, foglalkozásokba. Nagyon fontos, hogy célszerű, kézzelfogható értelme legyen a tevékenységnek, amire invitáljuk.

---

1 A szerzők és az intézmények bemutatása a második kötet végén található. Az intézmények részletes ismertetőit lásd a Katolikus Szeretetszolgálat honlapján: https://www.szeretetszolgalat.hu/

2 Aranyosi Andrásné (1986): *Tevékenység, szép öregség.* Budapest: Medicina Könyvkiadó.

Beszéljük meg közösen, hogy miért szükséges, mire jó az a tevékenység. Fontos a folyamatosság és a rendszeresség: a meghatározott nap, meghatározott idő és hely. Ha elmarad egy foglalkozás, beszélni kell a miértjéről.

Ugyanennyire fontos a változatosság biztosítása, illetve az értékelés, az elismerés, a dicséret is. Figyelni kell arra, hogy a foglalkoztatás igazodjon a lakók egyéni állapotához és igényeihez. Figyelembe kell venni az érdeklődési körüket, mindenkit a számára vonzó tevékenységekbe kell bevonni.

A demenciával élő személy a mentális és fizikai leépülés számos fokozatán megy keresztül. E folyamat lehet gyors, de tarthat hosszú éveken át is. A jelen kötetben nem célunk az idősödés folyamatának bemutatása, sem a demencia tüneteinek, szintjeinek leírása – ennek gazdag irodalma van, és feltételezzük, hogy a szakemberek ismerik ezeket.[3] Mi a foglalkozások széles skálájából válogattunk össze egy csokorra valót. Amit kínálunk, az egy olyan gyűjtemény, melynek minden egyes darabja kiállta a gyakorlat próbáját, fejlesztéseken ment keresztül, és állíthatjuk, hogy jól működik, adaptálható bármely hasonló intézményben. A bemutatások elkészítésekor azt tartottuk szem előtt, hogy aki kedvet kap valamelyik gyakorlathoz, a leírás alapján könnyen ki tudja próbálni, meg tudja valósítani.

A demenciával élőkkel való foglalkozásoknál nehézséget jelent a csökkent vagy hiányzó motiváció, a labilis hangulat, az agitáltság, az érzékszervi depriváció – nagyothallás, gyenge látás. Gyakran előfordulhat hirtelen megjelenő mentális vagy fizikai állapotromlás is. Épp ezért a foglalkozásokat a demenciával élők meglévő képességeire kell építeni. Középpontjukban legyenek a megszokott hétköznapi tevékenységek, a meglévő szociális készségek, a mozgás, az ismétlődő mozdulatsorok, építsünk a ritmusérzékre, a hosszú távú memóriára.

Fontos, hogy a demenciával élő lakó elégedett legyen, őrizze meg emberi méltóságát, legyen jó a közérzete, illetve foglaljuk le napjai nagy részét folyamatosan ismétlődő aktív tevékenységekkel. A gyakorlatok lehetőséget adnak a visszaemlékezésre, edzésben tartják a testet, megmozgatják az elmét és sikerélményt nyújtanak. A foglalkozások eredményeként sikerülhet:

– a mentális állapotromlás késleltetése,
– a memória, gondolkodás, koncentráció fenntartása, esetleges javítása,
– a még megmaradt képességek és funkciók fenntartása, erősítése,
– a demencia okozta veszteségek mérséklése, a további állapotromlás lassítása, elkerülése.

A demenciával élő Lakókkal való foglalkozás megtanít bennünket a türelemre és az emberi méltóság tiszteletben tartására, a kreativitásra, a megértésre és a rugalmasságra. Könnyebb a munkánk, ha megtaláljuk benne az örömöt, a szépséget. Ilyenkor eszünkbe juthat Bródy János dala:

„Én nem születtem varázslónak, csodát tenni nem tudok,
És azt hiszem, már észrevetted, a jótündér sem én vagyok.
De ha eltűnne az arcodról ez a sötét szomorúság,
Úgy érezném, vannak még csodák.”

Úgy tudjuk a mindennapokban a munkánkat jól végezni, ha meglátjuk, ha észrevesszük az apró csodákat: egy mozdulatban egy szóban, egy mosolyban, hogy azután ezeket, mint egy energiaforrás, mint egy akkumulátor, használni tudjuk!

Bartucz Istvánné és Küsmödi Teréz

---

[3] Lásd például: Tariska Péter (szerk.) (2002): *Kortünet vagy kórtünet, mentális zavarok időskorban.* Budapest: Medicina Könyvkiadó; Lampek Kinga–Rétsági Erzsébet (2015): *Egészséges idősödés. Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban.* Pécs: Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar

1. ÉRZÉKELÉST-ÉSZLELÉST TÁMOGATÓ FOGLALKOZÁSOK

Az érzékelés és észlelés olyan folyamatok, amelyek a valóság megismerésének alapját képezik, általuk szerzünk információkat a világról. Abban, hogy mennyi és milyen típusú információt szerzünk, komoly szerepe van a kíváncsiságnak, az érdeklődésnek és egy adott helyzethez való érzelmi viszonyulásnak. Ezek a folyamatok idővel veszítenek hatékonyságukból, legtöbben a látás és hallás romlására panaszkodnak, de az észlelés komplexebb folyamatában is mutatkozhat a hanyatlás.

Az e fejezetben bemutatott foglalkozások célja a mentális állapotromlás késleltetése, a koncentráció megtartása, a figyelemfenntartás gyakorlása. Emellett a test megmozgatása, az állóképesség fejlesztése, a meglévő fizikai erőnlét fenntartása, javítása, a mozgás és a gondolkodás összekötése.

A különböző akadályozottsággal élő emberek számára a gyakorlatokkal közvetett módon megkönnyítjük az alkalmazkodást, hiszen eszközök és anyagok széles skálájával ismertetjük meg lakóinkat, akik ezáltal ismerősként használják, vagy legalább elfogadják a mindennapok kellékeit. Ha képesek rá, elősegítjük tevékeny részvételüket, és közvetett módon támogatjuk a döntéshozatalukat. Mint minden interakcióban, a foglalkozások során is kommunikatív egymásra figyelésbe ágyazottan tevékenykedünk a lakókkal, miközben kiiktatjuk az észlelést terhelő ingereket. (Például: ne jöjjön be senki a terembe, ne csengjen a telefon, ne legyen külső zaj, pl. munkagépek, porszívó a közelben.)

1.1. A bazális stimulációs fejlesztő eljárás (Fazekasné Lőrincz Éva)

Speciális környezetben, alapvető emberi szükségletek kielégítésének igénye motiválta a bazális stimulációs foglalkozások kidolgozását. Andreas Fröhlich és Ursula Haupt révén, a német gyógypedagógiából terjedt el világszerte. Eredetileg ők a fogyatékkal élő gyermekek és fiatalok fejlesztésére alkalmazták, majd egyes elemeit átvették a demenciával élőkkel foglalkozó szakemberek is.

- ► **A „bazális" (alapvető)** jelző kifejezi, hogy az önálló tapasztalatszerzést nélkülöző ember a terápia folyamán sokoldalú érzékelési információk felvételére válik képessé.
- ► **A „stimuláció" (ingerlés)** önaktivitásra késztet, a terápiát vezető irányításával, változó időtartamban és minőségben.

Ez egyfajta *szenzomotoros fejlesztő eljárás*. Nagy segítséget jelenthet súlyos-halmozott sérülésekkel élő embereknek és mindazoknak, akik érzékelésük–észlelésük korlátai, fizikai és/vagy mentális állapotuk miatt akadályozottak életvitelükben, a megfelelő kapcsolattartásban környezetükkel. Alkalmazhatjuk a mindennapok során, *gondozási szituációkban*.[4]

A bazális stimuláció szintjén ***a gondozás minőségét az határozza meg,*** hogy mennyire vagyunk képesek bizonyos ingereket/helyzeteket (amelyek kellemetlenek, félelmet, extrém izomfeszességet okoznak, például fürdetés, pelenkázás) oly módon közvetíteni, hogy a gondozottunk ne veszítse el biztonságérzetét. Feltétlenül fontos, hogy minden korosztály számára biztosítsuk a közvetlen, szeretetteljes kapcsolat biztonságos közegét.

---

[4] A bazális stimuláció alkalmazásának konkrét megvalósítását lásd a következő írásban, Lantosné Berkesi Judit cikkében.

A különböző akadályozottsággal élő emberek számára a terápiával közvetett módon megkönnyítjük, hogy használják vagy legalább elfogadják a mindennapi kellékeket. Ha képesek rá, elősegítjük tevékeny részvételüket, együttműködésüket – például a tisztálkodásban, öltözködésben.

Egyéni és csoportos foglalkozások keretében, szabadidős programok szervezésénél is vegyük figyelembe meghatározó szempontjait, hangulatteremtő módszerei segítségével színesíthetjük az együttlétet!

Egyéni bazális stimulációs foglalkozás szervezésével egy-egy inger adekvát feldolgozását segíthetjük. A partnerünk *meglévő képességeiből indulunk ki*, olyan élethelyzetekben, melyek természetesek, olyan eszközökkel, melyek számára érdekesek. A módszer alkalmazásával egyéni foglalkozásban feltérképezhetjük lakónk érzékelés–észlelésbeli hiányosságait, meglévő képességei aktiválásával megtaníthatjuk őt a hiányosságok kompenzálására. A foglalkozás során biztonságos partneri kapcsolatot alakítunk ki, így remény van arra, hogy partnerünk más személyekkel is képes lesz a társas kapcsolatok építésére.

A foglalkozás előkészítésénél a vezető kiválasztja, előkészíti az aktuális céljainak megfelelő ingerhordozó eszközöket. Átgondoltan egymásra építi (ügyelve a fokozatosságra) a kiválasztott ingerek, azaz a bazális stimuláció *„eszközeinek”* sorozatát. Gondosan előkészíti a helyszínt, a zavaró tényezőket lehetőleg kizárja.

A foglalkozás megkezdésekor néhány ösztönző, barátságos szóval, gesztussal gondoskodik róla, hogy a partner kellemesen, biztonságban érezze magát. A bazális stimuláció meghatározó „eszköze” a fejlesztést végző ember! Felelős a jó, illetve meghitt hangulatért, személye a résztvevők számára összekötő kapocs a tárgyakkal, helyzetekkel. Minden esetben célja a partner aktiválása, reakciók kiváltása, ez biztosítja a sikert, mely hosszabb távon nem marad el!

A bazális stimuláció területei

1. Szomatikus érzékeltetés: Testkontaktusban a saját testéről kap információkat. Lehetséges ez fürdetés közben, például a fürdetőeszköz segítségével vagy a **törölközővel végigsimítva** a testét, ügyelve, hogy a folytonosság meglegyen. A pezsgőfürdő és egy masszázs is jó alkalmat kínál a fejlesztéshez.[5]

2. Vesztibuláris érzékelés: Az egyensúly-érzékelés nem feltétlenül tudatos, különböző mozgásban éli meg a személy: hintáztatásnál, függőágy használatával, de séta és tánc közben is jelentősége van a vesztibuláris funkciónak.

3. Vibratórikus, akusztiko-vibratórikus érzékelés: Alapvető, sokrétű tapasztalat, mely az anyaméhben kezdődik (anyai szívdobogás). Közvetlenül hat az izomtónusra, segíti a belső stabilitást: testvázra hat a járművek használata, kerekesszék. Testkontaktusban a beszédhang, éneklés, hangfal alkalmazható. A hangszerek használata intenzívebb figyelmet, odafordulást eredményez, a dallamok élményt jelentenek.

4. Orális érzékelés: A szájhasználat segítése, a szájkörüli terület stimulálása: túlérzékenység leépítése, az érzéketlenség korrigálása, pl. fogmosásnál fogkefével.

5. Akusztikus érzékelés: A hallás útján biztonság és élmények nyújtása. A hangok információt nyújtanak, ezeket lokalizáljuk, differenciáljuk. A zene együttmozgásra késztet,

[5] Gyermekeknél használjuk még a golyófürdőt, szárazzuhanyt

segítünk megtapasztalni, hogy az erősödő hangok is lehetnek ártalmatlanok. Alkalmas az emberi hang, illetve a naponta használatos tárgyak, **gépek** – hangszerek, hajszárító – fokozatos közelítése.

6. Taktilis, haptikus érzékelés: A bőrérzékelés segítése, kézhasználat motiválása. Tárgyakkal simogatjuk, dörzsölgetjük a kezét, karját, a tenyerébe adjuk, forgatjuk, nyomkodjuk, segítünk használni azokat. Bármilyen kézbe adható tárgy megfelel.

7. Szaglás – ízlelés: Az elemi jó közérzet biztosítása, differenciálás gyakoroltatása: főleg étkezések idején, előbb szagoltatás, majd kóstoltatás. A változatos étrend elfogadtatásában is szerepe van.

8. Vizuális érzékelés: Érzékelésünk legmeghatározóbb eleme! Támogatja a tájékozódást és az információfelvételt. Segítségével koordináljuk mozgásunkat. Jól fejleszthető a Snoezelen-szoba eszközeivel (fény- és színkontrasztok, mozgó fények, megvilágított tárgyak, semleges háttér, tükrök, függöny, takarók).

Az érzékszerveinkhez kötött érzékelés fejlesztése különböző szinteken valósulhat meg: figyelem (pl. vizuális figyelem), érzékelés (az érzékszerv ügyesítése), észlelés (élményfeldolgozás), differenciálás, emlékezet, szerialitás. Egy-egy inger sok esetben több érzékszervre hat egyszerre, ezt a komplexitást kihasználjuk!

Lakóink életminőségét bazális stimuláció alkalmazásával javíthatjuk!

1.2. „Ami még megmaradt” – egyéni foglalkozás súlyos demenciával élő lakókkal a Szent József Otthonban (Lantosné Berkesi Judit)

Az alábbiakban bemutatott foglakoztatásokat azoknál a súlyos demenciával élő lakóknál alkalmazom, akiknél már nincs képesség mások számára érthető kommunikációra (vagy csak nagyon csekély), akiknek a napi rutin minden szegmensében szükségük van segítségre, akiknél szinte teljes a motorikus képességek hiánya.

A foglalkozások kétszemélyesek, nincs ott senki más, csak Ő meg én. Általában a lakó szobájában kerül rá sor, de jó időben a kertben. Egyebekben alkalmas lehet egy közös helyiség is, amennyiben megoldható a szeparáció. Ha alaptézisként elfogadjuk, hogy az ember mindig több, mint a betegsége, akkor hatékony és a lakó számára is élvezetes foglalkozást úgy tarthatunk, ha az életútját ismerjük. Így tudunk hozzá folyamatosan arról beszélni, aki Ő volt, az együttlétekben közel kerülni hozzá és a neki megfelelő foglalkozást kiválasztani. A foglalkozás teljesen egyénre szabott, személy- és körülményfüggő.

Én erősen építek a súlyos demenciával élők foglalkoztatásánál az érzékszervek stimulálására. Sajnos legtöbbször már nincs információnk arról, hogy az érzékszervi károsodás mértéke mekkora (mert hogy van, az bizonyos), de a lakó megismerésének folyamatában azért kitapasztalható. Ha az ingerek még át is alakulnak ingerületté, abban már nem lehetünk bizonyosak, hogy az agyba továbbítás megfelelően történik. Mégis fontos, hogy rendszeres és különféle ingerek érjék érzékszerveiket.

Foglalkozások érzékszervek szerint

► Hallás

● Zene: Kellemes atmoszférát teremt, ami segít ellazulni, segít a jó közérzet kialakításában. A zeneválasztás személyfüggő kell, hogy legyen. Fontos, hogy a lakó reakcióit

is figyelve gyűjtsük össze azokat a dalokat, zenéket, amelyek pozitív választ váltanak ki belőle. Legtöbbször az aktív életszakaszabeli, abból is az ifjúkori zenék váltanak ki leghamarabb reakciókat. Ez persze nem jelenti azt, hogy másféle zene hallgatása nem okozna örömet neki. Zenehallgatás közben fogjuk a kezét.

● Felolvasás: Rövid és jól hangsúlyozható szöveget érdemes használni, tehát mesét. Olyan jól szokott sikerülni a hangsúlyozás, hogy csak azt veszem észre, már több lakó is észrevétlenül csatlakozott ezekhez a felolvasó foglalkozásokhoz.

● Ének: Sem hallásom, sem énekhangom nincs, de nagyon szeretek énekelni. Ez egyikünket sem szokta zavarni, hiszen a lényeg a felismerés. Ha a dallam nincs is mindig a helyén, a szöveg majdnem minden esetben segít. A magyar népdal- és nótatár kifogyhatatlan – az én repertoárom véges. Mégsem veszem elő segítségül a súlyos demenseknél énekléshez a technikát, mert számukra az abban a szituációban a legfontosabbat adhatom így: magamat.

► Látás

Némileg kilóg a sorból ezen érzékszervi stimuláció, hiszen ezt nagyon sokat használjuk passzív foglalkozásra – vagyis bekapcsoljuk a lakóinknak a televíziót. Véleményem szerint sokuknál helytelenül tesszük, hiszen a kognitív funkciók elvesztése miatt nem a megfelelő hatást válthatjuk ki. Hallani rosszul hallják vagy sehogyan sem, látni sem látják élesen, érteni sem értik a gondolkodás képességének zavara/elvesztése miatt, tehát csak az alapzajt és a villogást észlelik, ami igen nyugtalanná teheti Őket.

● Képnézegetés: sok hozzátartozó eleget tett az idők folyamán azon kérésemnek, hogy legyen fényképalbuma minden lakónak. Ez az album főként az aktív életszakaszok képeiből van összeválogatva. Szülők, gyermekkor, munka, család, egészen addig a szakaszig, amíg a kognitív képességek megtartottak voltak. Meg lehet próbálni a kedvenc képet lefénymásolni, maximum négy felé vágni és a foglalkozás keretében a lakóval újra összerakni.

● Kiválasztás: Gyűjtőképeket teszek elé, pl. állatokat, virágokat. A feladat, hogy válassza ki azt, amelyiket mondom: kutya, kacsa, rózsa, tulipán stb., de az összekevert gyűjtőképeket is külön lehet válogattatni.

● Tárgyválogatás: Tálcára teszünk különböző használati tárgyakat, és megkérjük, hogy adja a kezünkbe a megnevezett tárgyat.

► Szaglás

Legtöbbször nem tudjuk, mennyire megtartott ezen érzékszervi funkció, ezért nem az az elsődleges cél, hogy felismertessük velük az illatokat, hanem az, hogy hassunk rájuk. Kellemes illatok, megfelelő töménységben – ha esetleg ismerjük a kedvenc illatait, akkor nyert ügyünk van! Jótékony ellazulásra adnak lehetőséget, és nem utolsósorban kellemes emlékeket hívhatnak elő. Használom ezekhez a foglalkozásokhoz a különböző aromaolajakat, de mindent, ami a háztartásban fellelhető: fűszereket, tisztálkodószereket stb.

► Tapintás

A súlyos demenciával élőknél az egyik legsokoldalúbban használható érzékszerv a bőr és rajta keresztül az egyéb mechanikai ingerek, pl. fájdalom, hő stb. Tapinthat Ő és tapinthatom én.

● Masszázs: Kíméletesen és csak ott és addig, amíg azt látjuk, hogy nem kellemetlen. Én a váll, felkarok, nyak könnyű, inkább simogató masszírozását alkalmazom. Fekvő lakónál a vádlik gyengéd masszírozása is jóleső érzést vált ki. Ha úgy látom, hogy a masszírozás erős inger számára, akkor egyszerűen csak simogató mozdulatokkal bekrémezem a kezét, hosszasan és finoman, ennél a tevékenységnél halkan beszélve hozzá. Mindig vigyázok, hogy véletlenül se csiklandozzam meg, mert az számukra sem kellemes érzés.

● Tapogatós: Különböző textúrájú tárgyakat válogatok össze: textíliákat, különböző formákat, eltérő keménységű és hőmérsékletű tárgyakat. Hagyom, hogy szabadon tapintsa, magához érintse, simogassa, forgassa addig, amíg csak jólesik neki. Szépen sorjában mindent a keze ügyébe teszek, hogy érezhesse. Hasznos lehet a fekvő lakók számára egy matatópárna készítése.

► Ízlelés

A súlyos demens lakóknál azt vehetjük észre, hogy a négy alapízből a legerősebben az édeset érzékelik, az édes ételeket fogyasztják a legszívesebben. Jómagam igen sokszor segítem étkezésüket, egyrészt, mert egyszerű lehetősége a *face to face* (kétszemélyes) kapcsolatnak, másrészt pedig nekünk terápiás munkatársaknak talán több időnk jut erre a tevékenységre – hiszen létjogosultsága van a súlyos demencia esetén az étkezés segítését a foglalkoztatások sorába emelni. Eközben beszélgetek velük, beszélek hozzájuk, de nem terelem el a figyelmüket pl. rádióval, televízióval.

► Több érzékszerv együttes stimulálására a teljesség igénye nélkül az alábbiakat alkalmazom:

– szappanbuborék-fújás,
– lufiütögetés,
– kockaépítés,
– különböző formájú tárgyak összeillesztése,
– újságlapozgatás, tépkedés,
– kéz, ujjak tánca zenére,
– textillabda dobálása,
– mondókák, melyeket mutogatni is lehet, pl. *Ez elment vadászni…* stb.

Ezenkívül ügyelek arra, hogy legyen körülöttük kedvenc tárgy. Tapasztalatom szerint pl. kedvenc plüss állatkáikat sokszor simogatják, nézegetik, beszélnek hozzájuk. Többeknél úgy tűnik, hogy ügyet sem vetnek bizonyos tárgyakra, de ha nem érzékelik maguk körül, mégis nyugtalanná válnak.

Önmagammal mint terápiás munkatárssal szemben két fontos követelményt állítottam fel, amikor súlyos demenciával élőkkel kezdtem el foglalkozni. Először is a folyamatos önképzés fontossága, hiszen egyre több az e tárgyban megjelenő szakirodalom, képzés, érzékenyítő tréning. Másodszor a lakó folyamatos monitorozása annak érdekében, hogy a legmegfelelőbbet és a legjobbat tudjam neki megadni abból, amit önképzéssel elsajátítok.

Időbeli keretek és gyakoriság

A foglalkozás időtartama alkalmanként minimum 15–20 perc, mely naponta akár többször is ismételhető.

1.3. Napindító „Naptárfoglalkozás” a bazális stimuláció alkalmazásával (Fazekasné Lőrincz Éva)

Ipolytölgyesen, a Zöld pavilon lakói súlyos, halmozott sérülésekkel élő, mozgásukban korlátozott emberek, akik közül csak kevesen jártak Foglalkoztató iskolába, és ott csak néhány osztályt végeztek el. Néhányan fiatalok, többen középkorúak, és páran már az idősödő korosztályhoz tartoznak.

Számukra nagyon fontos, hogy „akadálymentesen” jussanak hozzá a napjukat meghatározó információkhoz. Ezért munkanapokon, reggeli után, a napi foglalkozások egy csoportos, „Naptárfoglalkozással” kezdődnek. A jelenlévő lakók létszáma jelenleg 15 fő körül van.

A foglalkozás célja az időbeli tájékozódás segítése. Megtanuljuk a napok, hónapok, évszakok nevét, jellemzőiket, felfedezzük az idő múlását, megszámoljuk a napokat. Célom még a várható események „bejóslása”, felkészítés a teendőkre, közös cselekedtetés, az egymásra figyelés fejlesztése.

Előkészítés

A foglalkozást a Pavilon Nappali szobájában, az egyik nagy étkezőasztalt körülülve tudjuk megtartani. A résztvevők így jól láthatják, hallhatják egymást és a foglalkozás vezetőt (engem) is.

A kellemes közérzetet szolgálja a jó illatot árasztó párologtatókészülék + illóolajok: például a megfelelő gyümölcsillattal, illetve az ünnepekhez köthető illatokkal (fenyő, narancs, citrom stb.).

Az asztalra mindenki elé kihelyezem a számára legmegfelelőbb ritmushangszert, melyet önállóan, illetve szükség esetén fizikai segítségnyújtással használnak. A kiosztást mozgásképes lakók segítik, már tudják, ki melyik hangszert tudja jól megfogni.

Tárgyi feltételek

Szükségünk van a vizuális megjelenítés céljából:

- Parafa alapú (90×60 cm méretű) képes naptárra, mely a nappali falát díszíti, így bármikor megnézhető, + a hozzá tartozó képkártyákra;
- „Időjárásképre” (nálunk textil), mely egy fát ábrázol (szintén a falon helyeztük el), + a hozzá tartozó képkártyákra, valamint filcből készített virágokra, lombra és őszi falevelekre, gyümölcsökre, illetve hópelyhekre, hóemberre stb. az évszakot szemléltető fa és környezete díszítéséhez.

A foglalkozás során használok még legyezőt, a szél érzékeltetésére, de gyakran a pavilon saját kisudvarára nyíló ajtón át, a teraszon figyeljük meg az időjárást. Ilyenkor néhány résztvevőt kiválasztok, kisegítek/kitolok a teraszra, akik beszámolnak társaiknak a szabadban megélt tapasztalataikról.

A témához illő dalokat a TV-készülékhez csatlakoztatott pendrive-ról tudjuk meghallgatni, illetve a szükséges illusztrációs képeket és videókat is megnézzük.

A dalok zenéjét követve, a foglalkozás során többször használjuk a kiosztott ritmushangszereket, hogy mindenki kedvére részt vehessen a zenélésben.

A foglalkozás levezetése

A foglalkozás leírása a különböző összetevők miatt hosszúnak tűnhet. Szeretném jelezni, hogy ez egyetlen folyamat, amely naponta ismétlődik, és amelynek minden összetevője ugyanazt a célt szolgálja: az időbeli tájékozódást, a realitásérzék erősítését**.**

- ► Mindig egy meghatározott dallal indítunk, ez egyben a figyelemfelhívó zene, mely a napszakokat vonultatja fel, valamint egymásnak is dallal kívánunk „Jó reggelt!"
- ► A beszélni képes lakókkal röviden megbeszéljük – kérdés-felelet formájában – a reggel történteket: felkeltünk, megfürödtünk, felöltöztünk, reggeliztünk (mi volt a reggeli), fogat mostunk stb. Ezeket az eseményeket a „Napirend" címszó alatt, a táblára tépőzárral illesztett színes piktogram-képek szemléltetik, melyekre rámutatva segítem a válaszadást.
- ► Következik a „Milyen nap volt tegnap?" és „Milyen nap van ma?" kérdés. A megfelelő napot „A hét napjai" címszó alatt felsorakoztatott napkártyákból választhatják ki a résztvevők, és mindig az aktuális nap mellé illesztik (tépőzárral) a Napocska képét.
- ► A nap megnevezése után megnézzük a fent leírt módon az aktuális időjárást, és az „Időjárásképen" feldíszítjük a fát (ha változás van az előző napokhoz képest), valamint kihelyezzük a megfelelő piktogramot (pl. eső vagy napsütés, vihar, köd, hóesés, szeles idő stb.). Meghallgatunk egy-két, az időjárásra jellemző dalt.
- ► A tapasztalataink segítségével eldöntjük, melyik évszak van, s annak melyik hónapjában járunk, és hányadik napjánál tartunk. Az ezeknek megfelelő piktogramokat szintén kitesszük a megfelelő helyre. Ha nem tudjuk eldönteni a helyes választ, felsorolással kiszámoljuk: felsorolva az évszakokat, a hónapok neveit, a számokat 1-től a megfelelő napig. Az évszaknak megfelelő dalokat énekelünk, illetve hallgatunk (pl. népdalt, táncdalt vagy komolyzenét).
- ► A foglalkozás során az éppen használatos ruhaneműket megnevezzük, megtapintjuk azok anyagát, megfigyeljük a hasonlóságokat és különbözőségeket.
- ► A napirend kapcsán megnevezzük az étkezéseket, az elfogyasztásra kerülő ételeket, ki melyiket szereti, s melyeket nem kedveli.
- ► Új éneket tanulunk, ismerkedünk a ritmussal. Gyakoroljuk a kezünk, az eszközök használatát, egymás segítését is.
- ► Ha az adott napon ünnep van, annak tartalmát is megbeszéljük. Meghallgatjuk, megnézzük az oda illő videót. Az esetleges születés- vagy névnapos köszöntéséhez 1 tábla csokit osztunk szét a résztvevők között, szintén zenével, videóval ünnepelve.

Zárásként megbeszéljük a napi teendőket, mi lesz a következő közös, vagy egyéni feladatunk, majd a megfelelő, hozzájuk tartozó képeket is feltesszük a naptárra, a *„Programok" címszó alá*. További tevékenységeink naponta változnak.

Hangulatos zenével fejezzük be a foglalkozást, megköszönöm a részvételt.

Célcsoport: Középsúlyos és súlyos demenciával élő emberek

Létszám: Csoportos foglalkozás 15–20 fő részvételével

Időtartam: 60 perc

Gyakoriság: Minden munkanapon

1.4. Légzőgyakorlatok – pránájáma (Kovács Andrea)

Kinek ajánljuk?

A *pránájáma* szanszkrit kifejezés, jelentése lélegzetszabályozás. Elsősorban enyhe és középsúlyos demens kliensek részére tartjuk hasznosnak. A gyakorlat egyik hatása a mentális koncentráció javítása, az önmagával és környezetével való harmónia megélése. Élettani hatása a tüdőkapacitás növelése, erősíti az immun- és idegrendszert, serkenti a vérkeringést.

A foglalkozás leírása

Az *előkészületek* során a helyiségben elrendezzük az ülőalkalmatosságokat, meghitt atmoszférát teremtünk, majd bekísérjük a klienseket, segítséget nyújtva a helyfoglaláshoz.

A bevezető részben, miután a kliensek helyet foglaltak, a csoport elcsendesedett, felhangosítom a zenét. Rövid szünet után megkérem a résztvevőket, hogy figyeljenek a dallamokra, csukják be a szemüket, majd helyezzék a kezüket a szívükre, és figyeljék a szívük ritmusát. Pár perc elteltével kérem, hogy nyissák ki a szemüket.

► Légzőgyakorlatok

A gyakorlatokat a hölgyek minden alkalommal a bal oldalon kezdik. Bal oldal: női oldal. Az urak a jobb oldalon, jobb oldal: férfi oldal.

Az alábbi instrukciókat adjuk:

1. Kérem, lélegezzenek egyenletesen be és ki. (ismétlés 10×)
2. Fogják be a jobb orrlyukat, és lélegezzenek egyenletesen a bal orrlyukon át, majd egyenletesen fújják ki a levegőt. (ismétlés 5×)
3. Fogják be a bal orrlyukat, lélegezzenek a jobb orrlyukon be, majd fújják egyenletesen ugyanitt ki. (ismétlés 5×)
4. Kérem, üljenek nyugodtan. Engedjenek el minden feszültséget, lazítsák el az állkapcsukat, enyhén nyissák ki a szájukat. Négyet számolva lélegezzenek be, kettőt számolva tartsák bent, négyre egyenletesen lélegezzenek ki.
   Pihenő. Közben normál légzés.
   Ne felejtsük el, hogy alapvető fontosságú a kilégzés minősége, hiszen minél jobban kilélegzünk (kiürítjük a tüdőnket), utána annál jobban megtelik a friss levegővel. Az oxigén pedig táplálja a testünket és az agyunkat.
5. Utolsó, levezető gyakorlat: Kérem csukják be a szemüket majd lélegezzenek egyenletesen be és ki. (saját tempó, ismétlés 5×)

Rövid feedback kör: Hogy érzik magukat a kliensek? Van-e kellemetlen szívdobogás vagy szédülés?

Megjegyzések:

● A gyakorlatok során ügyeljünk rá, és hívjuk fel a résztvevők figyelmét, hogy üljenek egyenesen! Hiszen görnyedt háttal nem tudunk mély levegőt venni.

● Fokozott figyelmet érdemel, hogy a kliensek ne túl gyorsan vagy túl sok levegőt lélegezzenek be. Vigyázat! Szédüléshez vezethet.

Időbeli keretek és gyakoriság: a gyakorlatot végezzük el mindennap, önállóan vagy a csoportos torna keretében.

Eszközszükséglet: a csoport létszámának megfelelő jól szellőztethető helyiség vagy szabad levegőn. Székek szükségesek.

1.5. Csoportos tornaóra labdajátékkal a demens részlegen (Küsmödi Teréz)

A bemutatásra kerülő mintafoglalkozás a Názáret Otthonban heti rendszerességgel megtartott *Demenciával élők csoporttornája labdajátékkal* elnevezésű foglalkozás. A könnyű testmozgás segít abban, hogy az érintett tovább megőrizhesse azokat a képességeket, amelyek a mindennapi tevékenységek elvégzéséhez szükségesek.

A gyakorlat célja a mentális állapotromlás késleltetése, a memória, a gondolkodás, a koncentráció megtartása, esetleg javítása, emellett a test megmozgatása, az állóképesség fejlesztése, a járóképesség megőrzése, a meglévő fizikai erőnlét fenntartása, javítása, a demencia okozta veszteségek mérséklése, a további állapotromlás lassítása, elkerülése. A figyelemfenntartás gyakorlása, a mozgás és a gondolkodás összekötése.

A foglalkozáson általában 10, szellemileg és/vagy fizikailag megromlott állapotú lakó vesz részt. A nemek aránya általában 1-2 férfi és a többi résztvevő nő. Ha nagyobb létszámban tartom a foglalkozást, segítőre is szükség van. Általában a civil vagy hozzátartozó önkéntes segítőket kérem erre. A csoportba beválasztás feltétele az, hogy a személyek megmaradt kognitív képessége lehetővé tegye, hogy a szóbeli utasításokkal kísért gyakorlatokat még utánozni tudják.

Tárgyi és személyi feltételek

Kényelmes, világos, szellős helyiség. A lehetőségekhez és az időjáráshoz mérten a foglalkozások jó időben a szabad levegőn kerülnek megszervezésre, télen vagy rossz idő esetén a télikertben. A foglalkozás ülő testhelyzetben zajlik. Előfordul, hogy azok a lakók is részt vesznek ilyenen, akik egészségi állapotuk miatt csak szemlélőként követik a foglalkozást, de ők is nagyon fontos tagjai a csoportnak, hisz a számolást a tornagyakorlatok levezetésénél ők koordinálják.

Időbeli keretek és gyakoriság: 20–30 perc, legalább heti két alkalommal

Szükséges eszközök: Kisméretű színes labda, csörgőlabdák, babzsákok, egy nagy lepedő

A csoportfoglalkozás szakaszai

Az első lépés mindig a helyes testtartás a széken ülve, majd bemelegítés, légzőgyakorlatok, lazítás, végtagok átmozgatása (ujjak, kéz, kar, lábak), megérintjük az érzékszerveinket, majd nyújtás, labdajáték, és végül légzőgyakorlattal zárunk.

► **Tornagyakorlatok labdával:**

1. Jó erősen megfogjuk a labdát, váltogatjuk, egyik kézből a másikba tesszük.
2. Jobb kézben fogjuk a labdát és a jobb vállhoz érintjük, majd a bal kézben a bal vállhoz érintjük.
3. Fejünk fölött átadjuk egyik kezünkből a másikba.
4. Egymásnak körbeadjuk, közben annak a nevét mondjuk, akinek a labdát átadjuk.
5. Egy nagy lepedőre tesszük a labdákat, a lepedő szélét fogjuk és mozgatjuk, nagyon kell vigyázni, ne essen ki a labda.
6. A játék végén célba dobjuk a labdákat egy kosárba.

Nagyon fontos, hogy a szóbeli utasítások érthetőek legyenek, egyszerűen fogalmazzuk meg azokat. Számoljunk közösen, és dicsérjünk rendszeresen.

A tornaóra végén egy kis agytornával zárunk: számolunk, ritmusos mondókákat mondunk, szójátékokat, felsoroljuk a magánhangzókat és énekelünk – amit nagyon-nagyon szeretnek. Az állandó típusú és sorrendű mozdulatok alkalmazása könnyebbséget okoz, mert már ismerik a feladatot. Fontos a torna előtt és után a megfelelő folyadékpótlás!

► **A gyakorlat zárása:** Kérdezzük meg, hogyan érezték magukat torna közben. Jelezzük, hogy mikor lesz a következő foglalkozás – fontos az állandóság!

A foglalkozáson résztvevő lakókat a torna megnyugtatja, javul a mozgáskoordinációjuk, a testtartásuk, az egyensúlyérzék, ugyanakkor jó hangulatot is teremt. Gyakran a bolyongó betegeket megnyugtatja. Jobb alvást eredményez.

1.6. „Illatos foglalkozások” – ismerkedés a Szent Ferenc-udvar gyógynövényeivel (Poboriné Gábeli Erzsébet)

Assisi Szent Ferencnek egyik nagy, sokak által megcsodált erénye volt a természet szeretete. Nemcsak nyitott szemmel járt a természetben, hanem csodálattal szemlélte annak remek alkotásait. Minden állatot, növényt, füvet, vizet, tüzet és követ „testvérnek” nevezett. A XXIII. János Otthon Názáret házának udvara sem véletlenül kapta Szent Ferencről a nevét, hiszen kis házakban különféle állatok laknak – tyúkok, kakas, nyulak, kutya, gerlék és macskák. Ráadásul az udvaron körbesétálva megcsodálhatjuk a magasított ágyásokba ültetett gyógy- és fűszernövényeket. A megfáradt sétáló megpihenhet a kerti padokon, a napsütés ellen jókora napernyő ad védelmet.

A természeti környezet jótékony hatással van minden emberre, feltölt, energiát ad. A demenciával élők esetében különös hangsúlyt kap a természet: olyan ingereket, élményt nyújt, ami mással nem pótolható. A szellő susogása, a levél rezgése, a madarak éneke, a kakas kukorékolása, a gerlék búgása, a virágillatok mind-mind stimulálják az érzékszerveket. Időskorban romlik az érzékszervek működése, gyengül a látás, hallás, szaglás, ízlelés. Az idősödéssel párhuzamosan csökken az ízlelőbimbók száma, ezért fontos a megmaradt szag- és ízérzékelés erősítése. A demencia egyik korai tünete gyakran a szaglás romlása. Ezért fontos játékos formában erős illatú fűszernövényekkel a szaglást, ízlelést aktivizálni.

Részlegünkön 40–45 fő középsúlyos és súlyos demenciával élő lakó él. Többségükben mozgásukban valamilyen szinten korlátozottak, kerekesszékben ülnek. Az épület hiányossága, hogy nem rendelkezik foglalkoztatószobával, ahol nyugodt, relaxációs foglalkozást lehetne tartani. A foglalkozást az étkezőben tartom, ahol a napi élet zajlik.

Az épületnek kijárása van egy Szent Ferencről elnevezett belső udvarra, ami teljesen biztonságos és megfelelő kialakítású a demenciával élők részére is. Önállóan sajnos csak kevesen tudnak az udvarra kimenni, ezért szükségesnek tartom, hogy a foglalkozásokat jó idő esetén az udvarra szervezzem. Az udvaron nyugodtabb környezetet tudok biztosítani a résztvevőknek, valamint fontosnak tartom, hogy minél több ember érezze a szabad levegő jótékony hatását.

A foglalkozás leírása

Az „Illatos foglalkozásokat" heti rendszerességgel a Szent Ferenc-udvaron tartom meg, a délelőtti órákban, 20–25 fő részvételével. A foglalkozás időtartalma 60 perc. A foglalkozások megkezdése előtt felkeresem a gyógynövénykertet, és szedek abból a növényből, amely az aznapi foglalkozás témája lesz. Szerencsére van miből válogatni, minden héten más-más gyógynövény kerül sorra. Mindig az éppen aktuálisan virágzó növényből gyűjtök be ágakat, hajtásokat, virágokat, amit majd felhasználunk a foglalkozásokon. Legnépszerűbb illatos gyógynövényeink a levendula, a rozmaring, a zsálya, a különböző mentafajták, a majoránna, a citromfű, a kakukkfű és a snidling. Előkészítek poharakat és egy kancsót is, amiben elkészítem az aznapi gyógynövényből készült teát.

A 20–25 lakóból körülbelül 5 lakó tud a saját lábán kisétálni az udvara, de ők is kíséretet igényelnek. 10 órakor kezdünk gyülekezni a Szent Ferenc-udvaron. Időbe telik, amíg teljes létszámmal összegyűlünk, és nagy szervezettségre, a dolgozók összefogására van szükség, mert a már kint lévő lakókra is figyelni kell. A foglalkozás megkezdéséig néhányan a kutyával barátkoznak, mások a gerlék búgását és a kakas kukorékolását hallgatják, van, aki az árnyékot adó fák fejlődését, az alma és a cseresznye érését figyeli.

Az „Illatos foglalkozások" felépítése minden alkalommal ugyanolyan. A foglalkozáson nagy körben helyezkedünk el. Köszöntöm a foglalkozáson részt vevő lakókat, megbeszéljük, milyen időjárás van, felnézünk az égre, megnézzük, mit látunk. Közben megbeszéljük, milyen évszak van és az évszaknak megfelelő időjárás van-e. Az orientációs gyakorlatok után elmondom a foglalkozás menetét, témáját.

A kiválasztott gyógynövényt körbeviszem, hogy mindenkinek lehetősége legyen megszagolni, akinek lehet, a kezébe is adok kis ágat, virágot. Elmondom, hogy szeretném, ha kitalálnák, milyen növényt szagoltak meg. Szerencsére mindig van valaki, akinek eszébe jut a növény neve, és tovább tudunk haladni annak a megbeszélésével, hogy hol, milyen területeken használják fel a növényt és mit tudunk róla. A legtöbb növényt széles körben használja a gyógyszeripar, kozmetikaipar, élelmiszeripar, és rengeteg példát lehet mondani, milyen termékekben található meg. Nagyon aktívak ennél a résznél a lakók, és szinte mindenkinek van néhány jó ötlete. Amikor a konyhai felhasználásáról beszélünk, szinte csorog a nyálunk, amikor gondolatban egy-egy finom sült húst ízesítünk illatos fűszernövényekkel.

Itt van az ideje annak, hogy megkóstoljuk a gyógyteánkat, és a teaiszogatás közben alkalomhoz illő zenét hallgassunk.

Zárásként nótázunk még egy kicsit és élvezzük a természet lágy ölelését.

A gyakorlat jelentősége

Az „Illatos foglalkozások" nagyon népszerűek az Otthon lakói körében. Jelentőségét abban látom, hogy a súlyos demenciával élő lakók esetében is több érzékszervet megmozgat. Épületen belül, nyugodt foglalkoztatószobában is nagyon jó lehet egy illatos gyógytea

kóstolgatása, azonban a Szent Ferenc-udvarnak olyan pozitív kisugárzása van, hogy emiatt többletélményt ad lakóinknak.

Egy gyakorlati példa a foglalkozásra

► A levendula

A foglalkozást délelőtti órákban tartom meg, hiszen ebben az időben még aktívabbak az idős lakók. A foglalkozás megkezdése előtt a fűszerkertből begyűjtöm a levendulaágakat és kancsóban elkészítem a levendulateát.

10:00 órakor kezdünk gyülekezni a Szent Ferenc-udvaron. Időbe telik, amíg teljes létszámmal kijutunk az udvarra, mert középsúlyos, súlyos demenciával élő emberek vesznek részt a foglalkozáson, akik többségében kerekesszékben ülnek. A napernyő alatt körben helyezkedünk el. A foglalkozás előtt köszöntjük Telma kutyát, számba vesszük a nyulakat és a baromfiudvar lakóit. Gyönyörködünk az almafában, diófában, virágokban.

A foglalkozás elején körbejárok és megkérek mindenkit, hogy szagolja meg a levendulavirágot. Kérem, hogy tippeljék meg, milyen növényt szagolnak. Ez nem is olyan egyszerű feladat súlyos demenciával élők esetében! Legtöbbjüknek ismerős az illat, elmondják, hogy a nyelvükön van a szó, de nem jut eszükbe. Amikor elhangzik a levendula neve, több embernek már eszébe jut, hogy „hát persze…”

A foglalkozás folytatásaként számba veszünk mindent, amit a levenduláról tudni lehet. Beszélünk a tihanyi levendulásról, milyen kultusza van Tihanyban a levendulának, milyen sokféle terméket kapni levendula illattal. Sokféle jó ötletet tudnak mondani: fagylalt, szörp, méz, tea, szappan, kozmetikumok széles skálája, illatpárna, molyirtó.

Végezetül kitöltöm poharakba a levendulateát, szétosztom és kortyolgatás közben meghallgatjuk Sebő Miklós *Levendulaszál* című dalát.

Célcsoport: Középsúlyos és súlyos demenciával élő emberek

Létszám: Csoportos foglalkozás 15–20 fő részvételével

Időtartam: 60 perc

Gyakoriság: Lehetőség szerint hetente

Szükséges eszközök: Székek, gyógynövények, gyógyteához szükséges eszközök, zenelejátszó

2. MEMÓRIÁT FEJLESZTŐ FOGLALKOZÁSOK

A demenciában szenvedő idős emberek új ismeretek elsajátítására alig képesek, de a régmúlt idők eseményeit még sok ideig fel tudják idézni. A kognitív képességek romlásával párhuzamosan sérülnek az emlékezeti és kommunikációs funkciók.

Minden demenciával élő ember más és más, ezért nagyon fontos, hogy a meglévő képességeikhez válasszunk foglalkozást. Célunk az ép funkciók erősítése, a demencia okozta vesztességek mérséklése és a további állapotromlás elkerülése, lassítása.

A memóriára vonatkozó foglalkozások szervezésének számtalan módja van – a szakember preferenciája és a demenciával élők állapota határozza meg, mit válasszunk a foglalkozás céljára. A vizuális, a verbális, az életesemények felidézésére vonatkozó stb. memória területéről egyaránt lehet gyakorlatot választani, megfontolva azt, hogy akivel dolgozunk, annak éppen melyik terület szerezne örömöt, sikerélményt. Sok idős ember régi családi történetek felidézésben szívesen elmerül, mások kedvenc dalaikat, verseiket szívesen ismétlik. De olyan egyszerű gyakorlatok is léteznek, amiben pár tárgyhoz (pl. képekhez, vagy egy kis virágcsokorhoz) egyet hozzáteszünk vagy elveszünk, és ki kell találni, melyik volt az. Ezek többnyire nem igényelnek komolyabb pénzügyi ráfordítást.

Nagyon fontos a sikerélmény, ezért legyünk partnerek a játékban a feladatok során. Az idős emberek hamar elkedvetlenednek, hiszen sokan tudatában vannak hanyatló képességeiknek. Nagy szeretetet, odafigyelést igényelnek. A jó foglalkozások segítik a napot tevékennyé tenni, pozitív érzéseket hívnak elő, segítenek a még megmaradt képességek megőrzésében.

2.1. Tanulom Magam (Bartucz Istvánné)

Kognitív képességeket támogató foglalkozás a Tanulom Magam – az elnevezés az egyik Lakónk öröksége. Lényege, hogy mindennap megbeszéljük, elmondjuk, megerősítjük Lakóinkat abban, hogy kik ők, hol vannak, hogy vannak gyökereik, van szerető családjuk – úgy is mondhatnám, hogy közelebb hozzuk Őket a valósághoz.

Vegyes csoporttal dolgozunk, általában 15–20 fő van jelen. Napi rendszerességgel tartjuk a 15–20 perces foglalkozásokat. A céljuk prevenciós jellegű, de szinten tartó és fejlesztő hatásuk is van.

Fontosnak tartjuk, hogy folyamatosan és pontos információt adjunk a helyről és az időről, mert azt tapasztaljuk, hogy a védett és biztonságos környezetben ezeket elfelejtik, és nem is fontos számukra. Szintén nagyon fontos szempont, hogy ne menjen feledésbe a családi kötelékek és események tárháza. Ha mindennap, rendszeresen beszélünk róla, talán tudatosul bennük, kik Ők. Egyszer megkérdeztem egy nénit: „Önben kit tisztelhetek” – rám nézett, és nagy komolyan azt mondta: „Én Én vagyok!”

A megfelelő kommunikációnak fontos szerepe van, hiszen az idős és főleg beteg ember figyelme általában maga felé fordul, ezt kell átirányítanunk a külvilág felé. Mivel vegyes csoporttal dolgozunk, oda kell figyelni, hogy olyan kérdést tegyünk föl, amire minden Lakó tud válaszolni. Ehhez mindenképpen szükséges az ember, az életút, az életkörülmények, a családi kapcsolatok, az érdeklődési körük ismerete, valamint az egyéni foglalkoztatási terv megismerése is.

A foglalkozás a kommunikációra épül, épp ezért igyekszünk mindenkit bevonni, mindenkit megszólítani, s a képességének megfelelően fordulunk felé. Egyszerű mondatokat

használunk, így könnyebben megértenek bennünket. Megfigyeltük, hogy mindig kisegítik egymást, tehát a foglalkozásnak jó csoportkohéziót erősítő hatása is van.

A foglalkozás menete

Lakóinkat kikísérjük a foglalkozás helyszínére, ahol mindenki kiválasztja a neki tetsző helyet, illetve lakótársat. A foglalkozás megkezdése előtt teával és kis tízóraival kínáljuk meg őket. Ősztől tavaszig gyertyát gyújtunk, ami a találkozás örömét jelképezi, és megkérdezzük: történt-e valami a tegnapi találkozás óta. Elmondjuk, mit terveztünk az adott napra, majd következik a napi aktualitásokat is érintő csoportos beszélgetés:

– Kik vannak jelen? – Teljes nevet kell mondaniuk, vezeték- és keresztnevet is.
– Milyen nap van ma? – Mivel erre nincs egységes válasz, ezért szavazni szoktunk. Érdekes megfigyelni, ahogy nézik egymást, hogy ki mikor teszi fel a kezét.
– Milyen az időjárás? Mit gondolnak, milyen évszak, milyen hónap lehet?
– Hol vagyunk? Tudják-e, hova címezzék nekik a levelet a családtagok.

Megfelelően szükséges a foglalkozásokat felépíteni, hogy lehetőleg mindenki megkapja a számára fontos impulzust: ismeretet adjon az érdeklődőnek, emlékekre épüljön a demenciával küzdőknek, és mindenki számára legyen szórakoztató, illetve megnyugtató.

A foglalkozások levezetésekor fontos, hogy az éberségüket, érdeklődésüket minél tovább fenn tudjuk tartani.

A vegyes csoportfoglalkozás növeli az összetartozás érzését, a toleranciát, és feleleveníti a másokról való gondoskodás érzését, az ezzel kapcsolatos az emlékeket. Lakóink fokozottabban figyelnek egymásra, sokszor kisegítik társaikat, utánozzák egymást, aminek jótékony hatása van a kognitív funkciók megőrzésében.

Ez a jó gyakorlat alkalmazható egyéni és csoportos formában, de az otthonápolásban is nagyon ajánlott. Különösebb eszközigénye nincs, csupán a résztvevők számának megfelelő helyiségre van szükség. A gyakorlatot intézményünkben mindennap elvégezzük.

2.2. Versmondás mint memóriagyakorlat (Doráné Iharosi Krisztina)

Ebben a foglalkozásban a költészet segítségével próbáljuk a gyermekkorban elraktározott emlékeket felidézni a demenciával élő gondozottainknál. Az ismert versek ritmusa segít a szavak és az emlékek aktiválásában. A versek kellemes emlékeket, érzéseket ébresztenek fel bennük, és akár egy-egy életeseményük is eszükbe juthat. Az önbizalmat is visszaadhatja, mert felfedezik, hogy emlékeznek valamire. Nekem mint foglalkozásvezetőnek is sikerélményt jelent, hogy az általam megkezdett verset befejezik az idősek.

„A csodát meglátod, ha kinyitod a szemed, a szeretetet megérzed, ha kinyitod a szíved”. Ez az idézet remekül tükrözi a Magyar kultúra napja és a Költészet napja alkalmából minden évben megrendezett „házi szavalóverseny” hangulatát, eredményességét.

A foglalkozás előkészítése

A Magyar kultúra napja alkalmából: Kölcsey Ferenc *Himnusz*, a Költészet napja alkalmából: József Attila *Mama* című versének elszavalása a cél, kinek-kinek képességének

megfelelően. Természetesen a Lakónk számára legkedveltebb vers elmondása is ugyanazt a célt szolgálja. A kiválasztott verset fénymásolt formában kiosztjuk a vállalkozó kedvű Lakóknak, és naponta szakítunk időt a gyakorlásra. A *Himnusz* első versszakát szinte kivétel nélkül el tudják mondani, és micsoda előadással, átéléssel! Fantasztikus érzés hallgatni, ahogy lassan, a szavakat már nehezen formálva, de megcsinálják!

Az előkészítés hosszú folyamat. Az előtte álló hetekben – a hétfőnként tartott irodalomfoglalkozásokon – mindig felhívjuk a figyelmet ezekre a jeles napokra. Felidézzük az elmúlt évek háziversenyeit, sikereit, amelyeket megörökítettünk videó formában. Ez inspiráló hatással van, sokat dicsérünk és sokat biztatunk.

A „háziverseny" menete

A helyet szépen elrendezzük, kényelmes szék, kis asztal, rajta gyertya vagy virág.

A szokásos köszöntések, a napi aktualitások átbeszélése után meghallgatjuk a verset valamely híres előadó tolmácsolásában. Ezután biztatjuk a résztvevőket, hogy valaki kezdje el a versmondást. Némi unszolásra szükség van, hogy legyen valaki, aki elkezdi, de türelmesek vagyunk, addig is beszélünk az író életútjáról.

A foglalkozás kezdetén bátortalanok, de lassan mindenkit áthat a küzdőszellem, az akarás, a büszkeség. És itt nem a versengés a cél, sokkal inkább az együttlét, az önfeledt nap ünneplése, hogy megérintsen bennünket az előadásmód sokszínűsége.

A foglalkozás végén minden résztvevő kis kártyát kap ajándékba, ami mellé jár még némi édes meglepetés!

A versek felidézése a kognitív funkciókra gyakorol jó hatást, segítheti az emlékek felidézését, az érzelmek megnyilvánulását. Ez a jó gyakorlat különösebb előkészületet nem igényel. A versek hangos felidézése, felolvasásának jótékony hatása ismert, egyéni formában is jól alkalmazható.

Vegyes csoporttal dolgozunk, jó érzés, hogy „súgnak" egymásnak, és történtek már velünk is csodák, például mikor a *János vitéz* felolvasása közben valaki velünk együtt mondta a sorokat, s ez olyan valaki volt, aki a demencia súlyos stádiumában él. Szervezőként átéljük: „Ha kincseket keresel, akkor figyelj a pillanatra – és a pillanatban lelhetsz rá a kincsre!"

Célcsoport: Vegyes csoport

Létszám: Csoportos foglalkozás 15–20 fő részvételével, benne van a hallagatóság is

Gyakoriság: A háziverseny megrendezésének gyakorisága adott, de verses foglalkozásokat heti rendszerességgel tarthatunk

Időtartam: Délelőtt szervezzük, eltarthat ebédidőig, amíg az érdeklődés tart

2.3. Olvasókör – utazás a képzelet szárnyán (Mollné Lengyel Tímea)

Intézményünk egyik lakójával beszélgetve jött az ötlet, milyen fantasztikus lenne, ha lehetőségünk volna arra, hogy érdekes könyveket olvassunk együtt, gyakorolva az olvasást, javítva a memóriát, a beszédkészséget, fejlesztve a szókincset.

Enyhe, középsúlyos értelmi akadályozott, demenciával élő résztvevőknek ajánljuk!

A foglalkozás leírása

Az olvasókör megszervezésénél fontos szempont volt, hogy összeállítsunk egy olyan csoportot, akik szeretik a könyveket, szeretnek olvasni, és persze tudnak is. Összegyűltünk a kávézóban, ahol több javasolt könyv közül kiválasztottuk a mindenkinek megfelelőt. A foglalkozás ideje alatt megfelelő számú oldal után (vagy egy idő elteltével) érdemes váltogatni a felolvasó személyét. Adjunk lehetőséget mindenkinek a hangos olvasás gyakorlására, figyelve a helyes kiejtésre és a hangsúlyozásra.

Bizonyos könyvrész elolvasása után következhet a tartalom átbeszélése:

- Ki mire emlékszik?
- Mit ragadott ki az adott részből?
- Kinek mi tetszett?

A foglalkozással megtarthatjuk a még meglévő olvasási funkciókat, bővülhet a szókincsük, felelevenítheti rég elfeledett szavakat, és nem utolsósorban kiszakadhatnak a hétköznapokból, utazva a fantázia világába.

Foglalkozásunkba beiktatjuk az éppen aktuális ünnep, évforduló átbeszélését, segítve ezzel a mindennapok megélését, illetve a megemlékezést. Lakóink készülhetnek újságcikkek, internet, könyv alapján.

Színesíthetjük a foglalkozást még a lakók által hozott vers, elbeszélés, akár könyv beiktatásával, az adott író, költő, életének, munkásságának átbeszélésével.

Létszám: 6–8 fő; ne legyen túlzsúfoltság, mindenki tudjon olvasni, érvényesülni, hozzászólni. A sok ember káoszt eredményezhet

Időtartam: Javasolt legalább egy óra

Javasolt gyakoriság: Heti 2–3 alkalom, hogy a már olvasott rész ne merüljön feledésbe

Helyszín: Csendes, nyugodt hely, nappali, könyvtár, társalgó, ahol 8 fő kényelmesen elfér

Szükséges eszközök: Kényelmes székek vagy fotelok, választott könyv, megfelelő fényforrás (akinek szükséges, szemüveg)

2.4. Memória-puzzle + Gondold végig! (Zarándi–Főcze Bernadette)

Ezt a foglalkozást azért éreztem szükségesnek, mert a lakók gyakran félnek a memóriát fejlesztő foglalkozásoktól. Sok esetben megriasztja őket az a fajta leépülés, amin végigmennek. Ezek a foglalkozások kudarcélményeket hozhatnak, ha nem jól választjuk ki a gyakorlatokat, és ha másnak sikerül megoldania azt a feladatot, amit az illetőnek nem, az csak tovább erősíti ezt az érzést. Ez akár szégyenérzettel is járhat, tehát nagy károkat okozhat a személyiségben.

A fentieket tapasztalva a memóriafejlesztő feladatokat játékosabbá tettem. Így már játéknak fogják fel és nem társítanak akkora tétet ezekhez a feladatokhoz. Másik észrevételem, hogy kioktatásnak veszik, ha például a játék olyan, mintha kikérdeznék őket. Az érdeklődést és a motivációt jobban elősegíti és fenntartja, ha színesebb és nem monoton a foglalkozás.

A gyakorlat fejlesztő hatással van a figyelemre, az emlékezésre, a koncentrációs képességre, a kommunikációs/verbális készségeket is fejleszti. Alakfelismerésben is segít, ezek mellett a vizuális észlelést, a kitartást, és a kézügyességet is alakíthatja.

Előkészületek

Ha egyénileg alkalmazzuk a gyakorlatot, a legjobb hely általában a lakó szobája. Ha csoporttal dolgozunk, a foglalkoztató terem a legalkalmasabb, ahol nem zavarnak meg a gondolkodásban.

Magunknak kell elkészíteni az eszközöket. Szükségünk lesz 2 db A4 méretű kartonra vagy papírra, két laminálóra lapra, egy laminálógépre, nyomtatóra, ollóra. Ezek az eszközök a játék elkészítéséhez szükségesek. A következőképpen készítjük el a memóriajáték anyagait:

Egy A4-es méretű fehér lapot fel kell osztani 15 négyzetre úgy, hogy 2 cm maradjon az A4 lap külső részéből minden irányban (ez a keret majd megkönnyíti a játék kirakós részét).

A következő lépés, hogy válasszunk egy adott témát, amire építjük a játékot. Vegyük példaként a magyar szólásokat! A kiválasztott szólásokat két részre osztjuk úgy, hogy egyértelmű legyen és összeállítható. A szólások első felét az első lapra írjuk. Elkészülése után laminájuk. Ez szolgál a kirakótábla alapjaként (lásd 1. ábra).

Ezt követően választunk egy képet (lásd 2. ábra), szintén A4 méretben. (A kép fontos a játék további részében, de erre majd visszatérek a későbbiekben.)

A kép hátlapja lesz az, amire a szólások befejező része kerül (lásd 2. ábra). Vagyis a kép hátlapját is felosztjuk 15 részre, majd a magyar mondások második részét írjuk bele egy-egy négyzetbe. Figyeljünk, hogy olvasható méretű legyen a szöveg!

Arra is figyelni kell, hogy tükör-effektus lép majd fel, ezért a két szélső oszlop felcserélődik. Ezt a képpel ellátott kétoldalas lapot elkészülése után szintén laminájuk, majd az osztóvonalak mentén daraboljuk fel, így készül el az eszköz.

A kétoldalas, négyszögekre vágott darabok azt a célt szolgálják, hogy a játékban résztvevők egy-egy szólás második részét írással felfelé ráhelyezzék az első részre, vagyis például a „Ki mint vet” szövegre rákerül az „úgy arat”.

Madarat lehetne	Bagoly mondja verébnek,	Ki mint vet,
Maga alatt	Borsot tör valaki	Többet ésszel,
Egy csapással	Egyszer volt	Kicsi a bors,
Egy fogamra	Nagy kő nyomja	Nem esik messze
Inába szállott	Ne félj,	Hallgatni

1. ábra: Szólás-mondások első fele egy A4-es lapon

úgy arat.	hogy nagyfejű.	vele fogatni.
mint erővel.	az orra alá.	vágja a fát.
de erős.	Budán kutyavásár.	két legyet.
az alma a fájától.	a szívét.	is kevés.
arany.	míg engem látsz.	bátorsága.

2. ábra: Egy A4-es lap egyik oldalán kép, a hátoldalán a szólás-mondások második fele

Miután készen vannak, mindegyik feladatot megoldották, felfordítják a négyzeteket, és így kapják meg a képet – abban az esetben, ha jól társították össze mind a 15 mondást.

A kép, amit választottunk, mint például a gyermek, a kulcsa egy olyan beszélgetés elindításának, ami a gyerekekről szól. Irányított beszélgetéssel felelevenítjük a gyermekeikről, az unokáikról, illetve a dédunokáikról, vagy a saját gyermekkorukról szóló történeteket.

A gyakorlat levezetése egészen egyszerű, az előkészület hosszabb. Amikor a táblákat tervezzük, érdemes többet is elkészíteni egyszerre.

A memóriatornához javasoljuk még az ellentétes szavakat, azonos értelmű szavakat, összeadásokat, kivonásokat, szorzásokat, osztásokat stb.

A beszélgetést, emlékidézést stimuláló képek lehetnek ismert színészek / zenészek / énekesek, családi képek, egyházi témájú képek, gyümölcsök, ismert tájak, épületek.

A foglalkozás menete

A gyakorlat során az egyénnek vagy a csoportunknak előkészítünk egy kirakható táblát.

Elmondjuk a kirakás a menetét. Ha csoportosan dolgoznak, akkor mi magunk vagyunk a játékvezető. Hangosan olvassuk fel a tábla tartalmát, a résztvevőknek pedig ki kell keresniük a megoldásokat közösen. Amint kiválasztották a megoldást, a táblára helyezzük, a szólás első részére rátesszük a másodikat. Az összes pár megkeresése és elhelyezése után megfordítjuk a négyzeteket, és megkapjuk a képet! De csak akkor hibátlan, ha minden megoldás jó volt!

Az így kapott képről kezdeményezzünk beszélgetést. Például megkérdezhetjük, hogy mi jut eszükbe, van-e hasonló emlékük stb. erről a képről. Ezt követően nyílt kérdésekkel megfelelő irányba vezethetjük a beszélgetést.

Lezárásként körbevezetünk egy kérdést, mint például, hogy milyen érzéseket váltott ki a játék belőlük? Hogyan érintette őket a képről való beszélgetés?

Ajánlom ezt a fajta játékos memóriatornát, mert egyben több területet is fejleszt, és érdekessé teszi a feladatot az, hogy végeredményként egy inspiráló képet kapunk. Az én csoportom mindig nagy érdeklődéssel fogadja a képet, és egy nagyon jó beszélgetést indít el. Remek szórakoztató játék is tud lenni, mivel mi magunk készítjük el. Olyan képeket rakhatnak ki, ami őket érdekli és amiről beszélni tudnak. Esetleg következő foglalkozásokra is adhat tippeket.

Ugyanakkor adhatunk házi feladatokat is nekik. Példa erre, hogy hozzanak családi képet magukkal, oldjanak meg szabad idejükben számtani feladatokat, írhatnak rövid történeteket, kereshetnek verset a témához, esetleg szövegrészt.

Sok minden derülhet ki lakóinkról így, és sokat jelent a közös élet alakulásában is, hiszen megtudnak egymásról olyan dolgokat, ami barátságokat alakíthat ki, mivel a közös érdeklődések kiderítésében is segítségünkre lehet ez a feladat.

Célcsoport: Ajánlom enyhe demenciával élők számára. Egyénileg ki lehet próbálni azokkal, akikről úgy ítéljük, hogy meg tudják oldani.

Létszám: Csoportosan is lehet alkalmazni, maximum 5 emberrel oldhatjuk meg a feladatokat.

Időtartam: A foglalkozás első fele általában 10–20 perc, ezt az időtartamot hagyjuk a feladványok megfejtésére. Ezt követően az emlékidézésre vagy a csoportos megbeszélésre összesen egy órát is adhatunk.

Gyakoriság: Hetente egyszer javasoljuk.

3. BESZÉDET, GONDOLKODÁST STIMULÁLÓ FOGLALKOZÁSOK

A demenciával élő emberek esetében a memória látható gyengülése mellett a gondolkodásban megjelenik a rugalmatlanság, a beszéd körülményessé válik, károsodik az elvont gondolkodás és az ítélőképesség. A zavarok jellegzetes egyéni képet mutatnak, és bár egy ideig az élettapasztalat, a kialakult szokások/rituálék ellensúlyozzák a károsodást, előbb-utóbb megjelennek az alkalmazkodási nehézségek. Ugyanígy a beszédértés és a kifejezőkészség is gyengül – gyakori tünet, hogy a demenciával élő idős ember nem tudja megnevezni a tárgyakat, beszéd közben nem jutnak eszébe szavak.

Ezek a jelenségek alapozzák meg a beszéd és a gondolkodás fejlesztésének szükségességét intézményi keretek között is. Tulajdonképpen minden komplex foglalkozásban és tevékenységben szerepet játszik a beszéd, a gondolkodás és a verbális memória, bár ezek különböző szinteken vannak jelen. Minden emlékfelidézés és mesélés, olvasás és versmondás, vagy egy kreatív alkotás hat a beszédre és a gondolkodásra is. A gyakorlás egy része beépül a mindennapi rutinfeladatokba, kisebb-nagyobb problémák megoldásába. Ezeknek is van szinten tartó hatásuk, ezért is fontos, hogy az idős emberek kapjanak feladatokat.

Olyan gyakorlatok is kialakultak már, amelyek elsősorban a meglévő beszéd- és gondolkodási készség megtartását célozzák, napi gyakorisággal szervezett foglalkozások keretében. A beszédet és gondolkodást célzó foglalkozások edzik a még megmaradt képességeket, fejlesztik a beszédértést, a beszédkészséget, a fogalomalkotást, gazdagítják az aktív és passzív szókincset, javítják a verbális és non-verbális kommunikációt. Hatással vannak az írás és olvasás készségeinek fenntartására. Ilyen beszédfejlesztő és gondolkodást fejlesztő gyakorlatok lehetnek: nyelvi játékok, közös mesemondás, mondókák, szóalkotó játékok és társasjátékok, például a römi, kártyajátékok, Activity, Dixit stb.

3.1. Képvarázs (Antalffy Erzsébet)

A foglalkozás során a kép mint vizuális esztétikai élmény fejti ki hatását. Elsődleges cél, hogy az alkotások megtekintése kellemes élményt nyújtson, érzelmeket keltsen, gondolatokat, emlékeket ébresszen, emellett lehetőség nyíljon mindezek megfogalmazására és egymás közötti megosztására. Elengedhetetlen ehhez a biztonságos, bizalmat nyújtó közeg, a türelmes odafordulás, mely önmagában ösztönző erővel bír. Ilyen keretek között lehetőség van a kognitív tréningre, a közvetlen (érzékszervi, figyelmi) és közvetett (emlékezés, képzelet) megismerési funkciók gyakorlására, valamint az absztrakcióra is.

A foglalkozás leírása

A képek, fotók, festmények összeválogatása e*lőkészítést* igényel. 45–60 perces foglalkozásra kb. 3-4 képpel érdemes készülni.

Első lépésként megcsodáljuk együtt az adott vizuális alkotást, majd a lakóknak egyenként körbeviszem, és bemutatom. Pár másodpercet adni kell a kép alapos egyéni megfigyelésére, melyhez előzetesen motiváló, figyelemfelkeltést és figyelemirányítást segítő instrukciók szükségesek: *„Nézzék meg, kérem, jól, hogy mi látható a képen, milyen az, hol*

helyezkedik el! Próbáljanak mindent alaposan megszemlélni!" Miután mindenki személyesen megtekintette a képet, azt időlegesen elteszem. Ezt követően

● két-három állítást fogalmazok meg a képhez kapcsolódóan, melyekről el kell döntsék a résztvevők, hogy igaz vagy hamis (pl. *„Azt mondom, hogy volt kutya a fotón. Igaz vagy hamis az állításom?"* stb.), majd

● ismét előveszem a képet és röviden beszélgetünk a benyomásaikról (*„Önök szerint milyen ez a kép? Milyennek találják? Mi az, ami leginkább/legkevésbé tetszik benne?"* stb.),

● utána közösen keresünk címet a képnek (*„Adjunk címet a képnek! Minden ötlet jó és fontos. Önök milyen címet választanának?"*). Mindenki javaslatát feljegyzem.

A gyakorlat megajánlott címek közötti választással egyszerűsíthető.

A foglalkozás tematikus jelleggel is prezentálható, például évszakok köré szervezve. Ebben az esetben kitérünk arra, hogy mely évszakban készülhetett az adott kép, és ezt miből gondoljuk, mi utal erre.

A figyelem felkeltésében fontos szerepe van a verbális (egyéni megszólítás, instrukciók, kérdések) és vizuális ingerek (a kép maga, továbbá az a dinamikus mozgás, amit a kép személyenkénti körbemutatása jelent) alkalmazásának. Ezek váltakozása segíti a figyelem megtartását.

Lezárás, levezetés: A képeket lehetőség szerint kiállítás jelleggel helyezzük el a teremben, és melléjük írjuk a kapott címeket. Zárásként együtt körbesétálva áttekintjük a kiállítás egyes darabjait, felolvassuk a kapott címeket is. Érdemes ekkor rákérdezni arra, hogy a legközelebbi alkalommal milyen témájú fotókat, képeket látnának szívesen.

Megjegyzés: A tevékenység egyéni foglalkozás keretében, akár otthonápolás során is könnyen kivitelezhető. Kellemes kikapcsolódást, örömteli együttes élményt adhat a kognitív tréning funkció mellett.

Célcsoport: Enyhe és középsúlyos demenciával élők.

Létszám: 10–15 fő

Időtartam: 45–60 perc

Gyakoriság: A foglalkozás heti rendszerességgel javasolható.

Helyszín: Csendes terem vagy szoba, de akár a szabadban egy nyugodt szeglet is tökéletes.

Szükséges eszközök: Jól látható méretű, könnyen értelmezhető, pozitív tartalmú képek, fotók, festmények, esetlegesen tabletről elérhető vizuális alkotások. Lehetnek ezek képeslapok, naptárból kivágott képek, könyvből választott illusztráció, de plusz színt visz a programba, ha a gondozottak által korábban készített rajzokból, színezőkből is lehetőség nyílik választani.

3.2. Én elmentem a vásárba… (Bartucz Istvánné)

A tiszaalpári Pax Otthonban a foglalkoztatás heti rendszerben folyik: hétfőn irodalom, kedden memóriával összefüggő, szerdán életmódot érintő, csütörtökön mozgásos, pénteken kreatív foglalkozásokat tartunk.

A javasolt jó gyakorlat igen kedvelt foglalkozás. Lakóink szeretik a szerdát, amit mi életmódnapnak neveztünk el, mert megelégedést jelent a számukra, hogy még képesek alapvető tevékenységeket (pl. almapucolás, tésztagyúrás) megcsinálni. Emlékeikben elevenen élnek a háziasszonyi feladataik és teendőik. A sikerélmény erősíti az önbizalmukat és a hitüket önmagukban. Ezen a napon mindig készítünk valamit, vagy beszélgetünk az épp időszerű házimunkákról, a mezőgazdasági munkákról, növényekről, állatokról. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy kis háztartástan ez a nap.

A foglalkozás leírása

A foglalkozás kezdetén a kölcsönös üdvözlések után jön a „Tanulom Magam”,[6] azzal a megkötéssel, hogy a keresztneve után mindenki mondjon egy ételt. Megnehezíthetjük a feladatot, ha a keresztnevük kezdőbetűjével kell mondaniuk valamilyen ételnek a nevét. Ez már előkészíti a foglalkozást.

Lakóink többsége nő, és köztudott, hogy a nők szeretnek vásárolni.

Kiosztjuk az előre megrajzolt kosársablonokat, és megkérjük, hogy vágják ki – akinek a képessége ezt nem teszi lehetővé, megkérjük a csoporttagokat, hogy segítsenek nekünk.

Szétterítjük az „árukínálatot”, vagyis a reklámújságokat, elérhető távolságban és megfelelő mennyiségben kirakjuk a ragasztókat is, és… Kezdődhet a bevásárlás.

– Ki mit szeretne főzni?

Ebben a feladatban kibontakozhat a kreativitásuk. A képek nagy csábítást jelentenek, s a feladat végére jól tömött kosarak sorakoznak az asztalon. Így kerül sor arra, hogy elmondják, *miért* is mentek el a boltba, *mit lehet készíteni* a vásárolt árukból, és végül megbeszéljük, „kihez megy el a kis csapat ebédre”. Ez a gyakorlat verbális része, melyben együtt jelenik meg a gondolkodás (képzelőerő) és a beszéd.

Ezzel a foglalkozással is **az a célunk,** hogy a mindennapi tevékenységek elvégzéséhez szükséges képességek – úgymint a kézfunkció, a finommotorikus tevékenységek, az emlékezés – minél tovább megmaradjanak. Fontos az önbizalom erősítése, az önállóság és a memória szinten tartása. A parányi sikerek is óriási jelentőséggel bírnak!

A foglalkozás sikeres lebonyolítása nem igényel különösebb előkészületet. A lényeg, hogy hagyjuk kibontakozni Őket, ne legyen alá és fölé rendelt kapcsolat közöttünk. Biztassunk és dicsérjünk!

Ez a jó gyakorlat kiválóan alkalmazható egyéni és csoportos formában, de az otthonápolás során is ajánlom az unokákkal egy közös idő eltöltésére.

Célcsoport: Vegyes csoporttal dolgozunk
Létszám: 10–15 fő
Időtartam: 60 perc
Gyakoriság: Havonta egyszer javasoljuk
Helyszín: A foglalkozásra kijelölt helység
Szükséges eszközök: Előre rajzolt kosársablon, olló, ragasztó, reklámújságok, zenelejátszó

[6] A „Tanulom Magam” című gyakorlatot lásd e kötet 17. oldalán

3.3. SUDOKU, avagy játék a számokkal (Hornyák Erzsébet)

Kiknek ajánljuk?

Ezt a játékot különböző nehézségi fokon lehet játszani, így egyéni vagy csoportos formában jól alkalmazható, különböző kognitív szintű lakók esetében is.

A foglalkozás célja a kognitív képességek szinten tartása (figyelmi, logikai gondolkodás).

A foglalkozás leírása

Előkészületként egy parafatáblára elhelyezzük a négyzethálós SUDOKU alaptáblát az aznapi feladvánnyal. A játékosok csoportosan szemben helyezkednek el a SUDOKU táblával.

3		4	
	1		2
	4		3
2		1	4

A SUDOKU játéknak több formája ismert: 4×4-es, 6×6-os, illetve 8×8-as tábla, egyéb nehezítésekkel. Idős emberek ritkán vagy egyáltalán nem ismerik ezt a fejtörőt, így célszerű egy egyszerűbb 4×4-es táblával kezdeni a magyarázatot, a következő **instrukcióval**: *„Most egy új játékot szeretnék mutatni Önöknek, ami a gondolkodásunkat mozgatja meg. Ezen a táblán 4 sor és 4 oszlop látható, illetve 1-től 4-ig láthatunk számokat elhelyezve rajta. Minden sorban és oszlopban egy adott szám csak egyszer fordulhat elő.”* Nyilván első hallásra nem sok megfejtés érkezik, így a játékvezető kérdések formájában segíti a megoldás kibontakozását. Például: *„Milyen számokat látunk a legfelső sorban? Milyen számok hiányoznak a legfelső sorból? Ha ezt a számot (1) a 3-as és a 4-es közé teszem, jó helyen lesz?”*

A mentálisan jobb állapotú lakók könnyebben megfejtik a feladványt, így ahhoz, hogy a csoport minden tagjának jusson elegendő idő a gondolkodásra, kérhetjük a játékosokat, hogy aki kész van, a kezével mutassa a megfejtést. Középsúlyos és súlyos demenciával élők gondolkodási folyamatait segíti, ha felolvassuk (verbalizáljuk) az adott sorban/oszlopban látható számokat, Például: *„Az alsó sorban milyen számokat látunk? Soroljuk fel! 2,1,4. Vajon melyik szám hiányzik?”*

Ha megvan a megoldás, a játékvezető térképtű segítségével rögzíti a parafatáblán a számokat. Mindez folytatódik a tábla teljes megfejtéséig.

Demens betegek körében jól alkalmazható, a játék variálási lehetősége végtelen. Beszédkészségét elvesztett beteg is részt tud venni a játékban: kezével mutathatja a megfejtését.

Ha a csoportnak már jól megy a 4×4-es tábla, továbbléphetnek a 6×6-osra. További variációs lehetőség, ha a számok szimbólumokkal (pl. ősszel: tök, gyertya, szőlő, falevél) helyettesítjük. Hangos dicsérettel, biztatással, pozitív megerősítéssel lehet **fenntartani a figyelmet**. (Illetve a játékvezető lelkesedése „ragad” a csoporttagokra.)

Lezárásként összegezzük, hogy milyen tempóban sikerült megoldani a feladványt, és kik voltak nagyon ügyesek a feladatmegoldásban. Megköszönöm az aktivitásukat, figyelmüket.

Létszám: 1–10 fő

Időtartam: 30 perc (nehézségtől függ)

Javasolt gyakoriság: Hetente egyszer

Helyszín: Nyugodt körülmények

Szükséges eszközök: Parafatábla (négyzetekre felcsíkozva); számok kinyomtatva; térképtű

4. KREATÍV FOGLALKOZÁSOK

A kreatív foglalkozások segítenek a meglévő képességek erősítésében, a szellemi képességek szinten tartásában, illetve a további állapotromlás késleltetésében. Csökkentik az egyedüllét és a magány érzését. Segítséget nyújtanak a társas élet ápolásában, az információk megszerzésében, a tartalmas időtöltésben, valamint hozzájárulnak a napi életritmus megtartásához. Fontos, hogy minden feladat játékos formában történjen, szeretetteljes odafigyeléssel, ami a biztonság érzését adja ahhoz, hogy legyen sikerélményük, az aktiválásuk, a motiválásuk eredményes legyen.

A mozgásképesség a cselekvőképesség alapja. Az ebbe a csoportba tartozó foglalkozások elsősorban a finommotoros mozgás gyakorlásának lehetőségét rejtik. Sokan azt gondolják, hogy ez a foglalkozás az, ahol az idősek a legtöbb kudarcélményre tehetnek szert vagy kevésbé vonhatók be. A jó foglalkoztatás-vezetés mellett azonban ezeknél a feladatoknál nem a bizonytalanságok és a már elveszett, hiányzó képességek kerülnek a középpontban, hanem az, hogy milyen mozgásos képességeket birtokolnak még, és melyek azok, amelyek gyakorlás útján újratanulhatóak, sőt fejleszthetőek. Ez igaz a memória- és a koncentrációs játékokra is.

A motiváltság, a sikerélmény öröme, az oldott légkör elterelik a figyelmet, elfeledtetik a betegségeket. A finommotoros képességek gyakoroltatása nemcsak a foglalkozások keretein belül végeztethető el, hanem a napi tevékenységek során is.

Ezek a foglalkozások a lakóknak értelmes elfoglaltságot biztosítanak. Céljuk a figyelem lekötése, orientálása, jó hangulat és közérzet biztosítása, sikerélmény elérése. A foglalkozás segíti a megmaradt képességek megőrzését, a kézügyesség és más készségek gyakoroltatását. Nem az elkészített munkadarab szépsége, hanem az alkotás öröme, a kreativitás fejlesztése, az önbizalom növelése, a közösség adta élmények átélése a cél. A sikeres alkotások, pozitív eredmények enyhítik a betegségtudat miatt kialakult elbizonytalanodást.

Csoportfoglalkozások esetében fontos, hogy hasonló képességűek kerüljenek egy csoportba.

4.1. Napraforgó papírvirág készítése középsúlyos demens csoportban (Küsmödi Teréz)

Heti rendszerességgel tartunk ügyességi, finommotoros kreatív foglalkozásokat a Názáret Otthonban. Ezeket a gondozottak képességeinek, egészségi állapotuknak és egyéni adottságaiknak figyelembevételével szervezzük meg. A heti programterv az előző hét végén készül, a foglalkozások pontos idejének és helyének megjelölésével. Természetesen szóban is tájékoztatjuk a lakókat, és érdeklődés esetén a nehezen mozgó vagy tolókocsival közlekedő lakókat is a foglalkozásokra kísérjük.

A foglalkozást vezető munkatárs feladata a fokozott személyes figyelem, a lakók bevonása, elfogadó, befogadó magatartás tanúsítása. A feladatok során a lehetőségekhez képest az önállóság biztosítása, a csoportdinamika tudatos irányítása.

A foglalkozás menete

► Ráhangolódás

Az évszaknak megfelelően egy csokor illatos, friss virágot helyezünk el az asztalon. Miután bekísérjük a foglalkozáson résztvevőket, első lépésként megmutatjuk az előre elkészített mintadarabokat és röviden beszélgetünk a virágokról. Ki milyen virágot kedvel, melyiknek milyen a színe, illata, emlékeket idéznek fel, ami az adott virághoz kötődik. Beszélgetés közben megmutatjuk a munka folyamatát, lépéseit. Munka közben énekelhetünk is, ha kedvük van hozzá, virágokról szóló dalokat, pl. *Rózsa, rózsa, labdarózsa levele…*

► Alkotás

A csoport tagjai választanak maguknak a színes papírok és a mintavirágok közül, hogy milyent szeretnének készíteni. Az előre elkészített sablonok átrajzolása, a formák kivágása során a képességeik alapján mindenki abban vesz részt, amiben ügyes és amit szeretne csinálni. A virágok kiválasztása évszakhoz vagy ünnepekhez is köthető.

A foglalkoztatást vezető segít, türelmesen megmutatja a feladatot, ha szükséges. Fontos a sikerélményhez juttatás.

► Lezárás, befejezés

A feladat végén, a csoport megbeszéli, hogy az elkészült virágokat hol helyezzék el, vagy kik kapják meg ajándékba. Az is előfordul, hogy a lakó saját szobáját díszíti vele.

A kreatív, finommotoros, kézműves foglalkozások felkeltik az otthon lakóinak érdeklődését. Szívesen vesznek részt, készülnek, terveznek a következő foglalkozásra. A pozitív élmények megszerzése mellett erősebbé válnak a közösségi kapcsolatok is. A résztvevők gyakran a foglalkozásokon kívül is találkoznak, barátkoznak.

Létszám: A foglalkozásokon általában 10–15 gondozott vesz részt

Helyszín: Fontos egy kényelmes, világos helyiség

Eszközök: A foglalkozáshoz szükséges eszközöket mindig az alkalmazott módszer és az aktuális foglalkozás határozza meg.

A papírvirág készítéséhez szükséges eszközök: színes papír, olló, ragasztó, hurkapálca, fonal, sablon a virágszirmok kivágásához. A szükséges eszközöket a foglalkozás előtt odakészítjük a berendezett terembe az asztalokra. Már előre elkészítünk néhány mintadarabot.

4.2. Fejlesztő színezés (Zorics Ilona)

A foglalkozás célja a figyelemfelkeltés a rajzok által kiváltott érzelmeken keresztül, a finommotorika, a koncentráció és a kognitív képességek fejlesztése, az önértékelés és önbizalom javítása, valamint a lakók öröm megéléséhez segítése. Ezért oda kell figyelni arra, hogy mindenkit egyénileg dicsérjünk.

Az előkészület során kikészítjük, illetve szétosztjuk az eszközöket. A rituálék a foglalkozás elejének és végének keretet adnak, ezáltal biztonságot nyújtanak a lakóknak. Ennek érdekében a foglalkozás elején kávét és esetleg kis édességet kapnak.

A foglalkozás menete

A résztvevők választanak a **nyomtatott színező vagy kifestő lapok közül**, majd elmagyarázzuk az eszközök használatát. Megbeszéljük, hogy ki mit lát a rajzokon.

Mindenki elegendő időt kap, hogy az általa választott rajzot kiszínezze. Szükség esetén megbeszéljük és korrigáljuk a színek használatát, értelmezzük a képen látottakat (például a tárgyak térbeli elhelyezkedését), illetve az eszközök célszerű használatát.

A monotonitást elkerülendő zenét hallgatunk vagy közösen énekelünk.

Lezárásként meghallgatjuk a „kicsengető" zenét. Az elkészült alkotásokat átnézzük: néhányat kiállítunk, vagy elvihetik magukkal, hogy a szobájukat dekorálják vele. El is ajándékozhatják, amit örömmel tesznek, mert büszkék az elkészült műveikre.

Megjegyzés: Változatossá tehető a foglalkozás az eszközök váltogatásával, illetve az elkészült alkotások kivágásával, színes kartonpapírra való ragasztásával – kis „műalkotássá" varázslásával.

A rajzok tematikája az év megfelelő időszakához vagy aktuális eseményekhez, ünnepekhez igazítható.

Célcsoport: Súlyos vagy középsúlyos demenciával élők, kiscsoportban

Időtartam: Körülbelül egy óra

Javasolt gyakoriság: Naponta

Helyszín: foglalkoztató

Szükséges eszközök: Nyomtatott színező vagy kifestő lapok (főként gondolkodást, több színt igénylő, többalakos, perspektivikus rajzok), színes ceruza, radír, hegyező, illetve színes filctollak vagy zsírkréták, esetleg 12 színű vízfesték ecsetekkel, festékes tálka, törlőpapír vagy rongy, letörölhető asztalterítő, zene kívánságra (CD-ről vagy rádióból, vagy online), esetleg kávé, kis édesség, rágcsa.

4.3. Képes képességfejlesztés (Nagy Anikó)

A foglalkozás bemutatása

A foglalkozás során egy képet készítünk, kollázsszerű alkotást, változatos anyagokból. A gyakorlat célja szunnyadó emlékek, régi hangulatok, érzések, élmények felidézése, időnként a fantázia és kreativitás stimulálása, vizuális és taktilis érzékelés fejlesztése. A gyakorlat során erősödnek a szociális készségek, az egyéni aktivitási szintnek megfelelő tevékenységet végeznek.

A foglalkozást vezető szakember rendszerint két témát ad meg, hogy a résztvevők választhassanak kedvük szerint, például felolvas egy történetet és abból ragad ki egy elemet, mondjuk, a templomot. Erről beszélgetnek, hogy mi tesz egy épületet templommá? Hogyan néz ki a ház, ahol Isten lakik? És ezekből az ismerős elemekből – például torony, harang, kereszt – áll össze maga a kép.

Elsősorban **vegyes csoporttal dolgozunk,** enyhe, középsúlyos vagy súlyos demenciával élők egyaránt részt vesznek, mindenki képességének megfelelően.

Előkészületek

Elmagyarázzuk a feladatot: a képek kialakításához az eszközöknél megjelölt anyagokból használunk, melyek bizonyos időrendi sorrendben történő lerakásával és felragasztásával közösen készül el a kép, ahol az élményszerű cselekvés kap hangsúlyt. Fontos, hogy minden résztvevő jól ráláthasson a képre, az is nézheti, aki csak a fejét tudja mozgatni.

A foglalkozás menete

A tevékenységeket kis lépésekre bontjuk, az eszközöket szétosztjuk.

A levezetés során folyamatos verbális instrukciókat adunk a másokkal való együttműködés elősegítésére, illetve a konkrét mozdulatokra. A súlyos demenseknek a ritmikus mozzanatokat (pl. falevél felvétele, átadása) megmutatjuk a gyakorlatban.

Amikor kész a mű, felhívjuk a figyelmet a résztvevők számára ismerős, korábban megbeszélt elemekre – a már bemutatott példánál a templom jellegzetes alkotórészeire. Az elkészült képet körbeadjuk, mindenki megcsodálja, majd kiállítjuk valamelyik közös helyiségben, ahol a hozzátartozók is megnézhetik.

Lezárásként meghallgatjuk a „kicsengető” zenét.

Amire oda kell figyelni

- A résztvevőknek visszajelzés, egyenkénti megdicsérése, motiválása.
- Vigyázzunk, hogy az alkalmazott tárgyakat, eszközöket ne vegyék a szájukba, illetve ne okozzanak másnak sérülést!
- Figyeljünk arra, hogy csak olyan technikát alkalmazzunk, amely nem haladja meg jelentősen az egyéni képességeiket.
- Alkalomról alkalomra a csoportmunka kapcsolati nyereségének kiemelése.

Létszám és célcsoport: 5–6 fő súlyos vagy 8 fő középsúlyos demenciával élő

Időtartam: 30–40 perc

Javasolt gyakoriság: Havonta (havi és vagy évszaki sajátosságot követve)

Helyszín: 16 négyzetméternél nagyobb terem

Szükséges eszközök: Körbeülhető, nagy asztal, ollók, ragasztók, színes ceruza, színes kartonlapok (A4-es), egy nagyméretű, min. A2-es karton, ünnepnek, hangulatnak megfelelő színes anyagdarabok, fonalak, gombok, termések, gallyak, moha, kavicsok stb., papírsablonok, korábbi rajzokból, munkákból jól sikerült részelemek, letörölhető asztalterítő, zene kívánságra (CD-ről vagy rádióból, vagy online), esetleg kávé, kis édesség.

4.4. Rajzolás narratíva alapján (Andrónyiné Tombor Katalin)

Ennek a foglalkozásnak a **célja** a figyelemfelkeltés a történet/leírás lassú alakulásán keresztül, a finommotorika, a koncentráció és a kognitív képességek fejlesztése, a kreativi-

tás felélesztése, hozzásegítés az öröm megéléséhez. Ezért oda kell figyelni arra, hogy mindenkit egyénileg dicsérjünk, egyenként motiváljunk.

Szükséges eszközök: Kerettörténet (mese, ismert énekszöveg, kitalált rövid történet); papír, rajzlap, színes ceruza, radír, hegyező, illetve színes filctollak; a témához illő, az érzelmekre ható, a kreativitást előmozdító „hangulat”-zene, háttérzene.

Előkészület

A feladat felvázolása, elmagyarázása példával, minta mutatásával. (Mutatok egy egyszerű rajzot, amit én készítettem korábban hasonló módon.) Eszközök kikészítése, szétosztása.

A foglalkozás leírása

A foglalkoztató felolvassa a történet/mese stb. első mondatát *(„Nád a házam teteje”).* A jelenlevők kapnak időt, hogy gondolkozzanak a hallottakon, fantáziájukat felébresszék. Ezután megkérem őket, hogy rajzolják le, ami eszükbe jutott. Nagyon fontos a bátorítás, hogy leküzdjék esetleges szégyenlősségüket. Hangsúlyozni kell, hogy nem a vonalak egyenessége, a rajz, az alakok tökéletessége a fontos, hanem a fantázia felélesztése. Miután mindenki elkészült az első rajzzal, jön a következő mondat, rajz és így tovább. Egy történet kerekedik ki a mesélő mondataiból, és ennek „illusztrációi” lesznek a jelenlévők rajzai.

Végül az elkészült alkotásokat átnézzük. Nagyon változatos „megoldások” születnek egy-egy történet megrajzolásakor, attól függően, ki hogyan értelmezte az adott leírást. Lehet vicces történetet is feldolgozni ilyen módon, ez jó hangulatot teremt sok nevetéssel.

A kerettörténet/mese/zeneszöveg/kitalált történet kapcsolódhat az adott évszakhoz, ünnephez. Változatossá tehető a foglalkozás az eszközök váltogatásával is (ceruza, vízfesték, zsírkréta).

Célcsoport és létszám: 6–8 fő enyhe vagy középsúlyos demenciával élő

Időtartam: 25–30 perc

Javasolt gyakoriság: Havonta

Helyszín: Foglalkoztató helyiség

4.5. Márton-napi vidám, libás lakodalom (Lisóczki Tünde)

A leírt foglalkozás egy sorozat része. Minden hónap harmadik keddjén vendégek a helyi óvodások, akik az év aktuális szakaszához illeszkedő programokon vesznek részt, demenciával élő lakóinkkal közösen. Az itt rögzített alkalom a november 11-iki Márton-naphoz kapcsolódik.

A foglalkozás **szakmai célja** a meglévő képességek minél további szinten tartása, a minden érzékszervre ható, komplex foglalkozás megvalósításával. Fontosnak tartjuk továbbá a memóriatornát, melyhez jelen esetben libás dolgok felidézését használjuk. A kreatív feladatokban pedig a kézügyesség fejlesztése a célunk. Nagyon fontos, hogy a generációk közötti nagy korkülönbség és a „másság” elfogadása kötetlen, vidám hangvételű együttlétek alatt, játékos formában valósuljon meg.

Előkészületek

A vendégek megérkezéséig fontos feladat a terem előkészítése, melyben az aktívabb, enyhe fokú demenciával élő lakóink szívesen segédkeznek. A foglalkozás sikeres lebonyolításához kiemelten fontos a terem megfelelő berendezése, valamint, hogy a kicsi és nagy résztvevők vegyesen üljenek le és dolgozzanak a három kihelyezett asztalnál.

A foglalkozás leírása

A foglalkozás a résztvevők köszöntésével, rövid bemutatkozással indul. Az aktuális délelőtti program két dal eléneklésével kezdődik, melyet a lámpás elkészítése követ. A két kézműves blokk között szünetet tartunk, majd a foglalkozást Szent Márton életének elbeszélésével, libás kép készítésével és lakóink visszaemlékezéseivel folytatjuk. A programot libazsíros kenyér és tea elfogyasztásával zárjuk.

A résztvevők befőttesüvegekből töklámpást, valamint színes papírgombócok segítségével libát ábrázoló képet készítenek a faliújságokra.

Egy-egy feladat 10–10 perc alatt valósul meg, ehhez az eszközöket kiosztjuk és a munkafolyamatokat részfeladatokra bontjuk, melyeken minden résztvevő dolgozni tud. Fontos szempont, hogy a résztvevők ne túlságosan sokáig dolgozzanak egy-egy feladaton, hiszen betegségük, illetve életkori sajátosságaik befolyásolják a munka sikerét, mivel figyelmük csak rövid ideig köthető le. Ennek okán a motorikus mozgást igénylő feladatok közé közös éneklést, mesét, lakói visszaemlékezéseket használunk fel a monotonitás megtöréséhez és hogy megakadályozzuk a figyelem esetleges elkalandozását.

Tapasztalataim szerint az intézmény és az óvoda három heti gyakorisággal megrendezett, fenti jellegű foglalkozásai sikeresek és jól beváltak. A foglalkozások alkalmával minden esetben fontos, hogy megtörténjen a visszacsatolás dicséret formájában, a mindenkori szeretetteljes légkör biztosítása mellett, mely a résztvevők önbizalmának megerősítéseként is szolgál.

A foglalkozások alatt **kiemelt figyelmet kell fordítanunk** az alábbi szempontokra:

- Egy-egy blokk ne legyen túl hosszú, legyen köztük elegendő szünet (elkerülendő a monotonitást, illetve a figyelem elkalandozását).
- Legyenek változatos feladatok, de biztosítsunk pihenőidőt is.
- Legyen lehetőség a rendszeres folyadékpótlásra, toalett-használatra, illetve az esetlegesen felmerülő egészségügyi vagy egyéb problémák kezelésére.

Célcsoport: Enyhe és középsúlyos demenciával élő lakók, valamint középső csoportos óvodások.

Létszám: Összes létszám körülbelül 14–16 fő, melyből 6 fő gyermek, a többi résztvevő demenciával élő lakó.

Időtartam: Körülbelül 40–45 perc.

Helyszín: Idősotthonunk emeleti foglalkoztató terme.

Szükséges eszközök: A témához igazítottan lámpás, valamint libás kép készítéséhez szükséges eszközök: olló, ragasztó, színes papír, befőttesüveg (a mécsesnek); kenyér, libazsír, hagyma (a vendéglátáshoz).

1950

SZÍVVEL • SZAKÉRTELEMMEL •

70

Katolikus
Szeretetszolgálat