

DEMENCIÁVAL ÉLŐK TEVÉKENY HÉTKÖZNAJAI

JÓ GYAKORLATOK
A KATOLIKUS SZERETETSZOLGÁLAT INTÉZMÉNYEIBEN

II. kötet

SZÉCHENYI 



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: 978-615-81767-0-5

Minden jog fenntartva.

© Andrányiné 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 HÉTKÖZNAJAI

JÓ GYAKORLATOK
A KATOLIKUS SZERETETSZOLGÁLAT INTÉZMÉNYEIBEN

II. kötet

Szerkesztette:

Bartucz Istvánné, Kostyál L. Árpád, Küsmödi Teréz

Katolikus Szeretetszolgálat

TARTALOM

1.	A LAKÓK BEILLESZKEDÉSÉT, A SZEMÉLYISÉG GONDOZÁSÁT CÉLZÓ FOGLALKOZÁSOK	3
1.1.	Isten hozott minálunk! (Zarándi-Főcze Bernadette)	3
1.2.	Egyéni beszélgetések (Lőrincz Ágnes)	6
1.3.	Az új lakók megismerése és az információ megosztása (Kiss Enikő)	7
1.4.	Hitélet az intézmény falai között (Versegi Lászlóné)	8
2.	EGYÜTTMŰKÖDÉSRE ÉPÜLŐ KOMPLEX FOGLALKOZÁSOK	10
2.1.	Farsangi készülődés a „Zsibongó” műhelyben (Kurali Krisztina)	10
2.2.	Harangjáték (Pappné Szabó Klára)	11
2.3.	Süteménykészítés a Hangyaboly Kézművesház „Boszorkány-tankonyhájában” (Sidarov Mária Magdolna)	12
2.4.	Csoporthangulat képekben (Kökényesiné Gombár Zsuzsanna)	13
2.5.	Illatzacskó-készítés csapatmunkában (Szűcs-Kádas Eszter)	14
3.	MOZGÁSSAL, TÁNCAL, ZENÉVEL KAPCSOLATOS FOGLALKOZÁSOK	16
3.1.	Zenére hangolva – Terápiás hatású kombinált zenés foglalkozás (Kissné Palásti Anita)	16
3.2.	Páros tánc, közösen, boldogan (Buschman Éva)	17
3.3.	Tánc a lélek rejtett nyelve (Zarándi-Főcze Bernadette)	18
3.4.	Mindennapi zenénk – Élj zenével! (Taczman Sándorné)	20
4.	AJÁNLOTT IRODALOM	22
5.	SZERZŐK BEMUTATÁSA	23

1. A LAKÓK BEILLESZKEDÉSÉT, A SZEMÉLYISÉG GONDOZÁSÁT CÉLZÓ FOGLALKOZÁSOK

Az idősothonokban a foglalkozások tervezése és eredményes levezetése csak úgy valósítható meg, ha alaposan ismerjük az intézmény lakóit, és figyelembe vesszük személyes jellemzőiket, képességeiket, múltjukat, kapcsolataikat. Ebben a részben olyan foglalkozásokat mutatunk be, amelyek az idősek emberek jobb megismerését, az új környezetbe való beilleszkedését, a veszteségek feldolgozását célozzák.

A gyakorlatokat/foglalkozásokat ajánló szakirodalom ritkán részletezi az egyéni vagy csoportos beszélgetések különböző formáit, ezek megvalósításának specifikus tényezőit egy idősothonban, illetve a lakók megismerésére tett erőfeszítéseket. Többnyire a csoportos fejlesztő foglalkozásokon van a hangsúly, ám ezek megvalósítása feltételezi a résztvevők alapos ismeretét.¹

Ezért tartottuk fontosnak, hogy ebben a gyűjteményben felhívjuk a figyelmet az egyéni és csoportos beszélgetésre – a változatos gyakorlatok tervezése közben ne feledkezzünk meg az információgyűjtésről, a segítő beszélgetésről, a szabadinterakciós vagy tematikus „beszélgető” csoportokról sem!

Az idősek számára ajánlott beszélgetések gyakori témái az egyéni életút, emlékek (reminiszenciák), a realitásban való tájékozódás, testi-lelki egészség, családi és más kapcsolatok, illetve az egyéni érdeklődés körébe eső témák. Természetesen minden beszélgetés azon a szinten értenődő, amely az adott idősek lakó jellemzője.²

Ezek megvalósításhoz olyan szakemberre van szükség, aki egyaránt ismeri az időskor és a demencia területét, ugyanakkor járatos az egyéni segítő beszélgetések módszereiben és/vagy a különböző csoportok vezetéséhez szükséges csoportdinamikai megközelítésekben.

1.1. Isten hozott minálunk! (Zarándi–Főcze Bernadette)

A formális és informális csoportok kialakulása és fejlődése egy intézményen belül a mentálhigiénés szakember közreműködésén is múlik. A csoportok már a kezdetektől fogva, a lakó megérkezésének napjától segíthetik a beilleszkedést. Felelősséggel tartozunk a lakó közérzetéért azért, hogy jól érezze magát az új környezetben, és új kapcsolatokat alakítson ki. Vannak olyan dolgok, például a veszteségek, amelyeken nem tudunk segíteni, de hozzájárulhatunk az új esélyek, kapcsolatok kialakításának lehetőségéhez a lakók számára.

Nagyon sokat számít az, hogy mi kezdeményezzünk az idősek felé az első hetekben! Keressük őket, többször foglalkozzunk velük, és az első perctől támogassuk őket az igényeik szerint. Azután fokozatosan hagyjuk őket beilleszkedni, illetve kibontakozni.

Sok esetben azt tapasztalom, hogy segít a beköltözés miatt zaklatott lakó megnyugtatásában, ha hangosan mondjuk azt, hogy segíteni akarunk, és leülünk vele beszélgetni. Itt olyanokra gondoljunk, mint például: „Ne aggódjon, én majd segítek önnek abban, hogy itt jól érezze magát.”; „Ha bármi segítségre van szüksége, keressen meg! Amiben tudom, támogatom.”; „Mondja el, mik aggasztják, és abban tudnék segíteni.” Hagyjuk, hogy a lakó maga alakítsa ki a választ ezekre a kérdésekre. Az ilyen egyéni beszélgetéseken egyre jobban megismerjük az új ember személyiségét, múltját, állapotát.

¹ Lásd pl. ALMÁSI JUDIT–KONTA ILDIKÓ–MAYER RICHÁRDNÉ (2015): „Foglalkoztató, művészetterápiás és mozgásintervenciós programok demenciával élők számára.” Módszertani ajánlás. Interprofesszionális Demencia Alaprogram, Budapest [https://inda.info.hu/uploads/dokumentumok/INDA Módszertani ajánlás Foglalkoztató terápiaiak VÉGLEGES.pdf](https://inda.info.hu/uploads/dokumentumok/INDA_Modszer_tani_aj_nlas_Foglalkoztato_terapiak_VEGLEGES.pdf)

² Lásd CREEK, JENNIFER (ed.) (1990): *Occupational Therapy and Mental Health. Principles, skills and practice*. Churchill Livingstone, 21. fejezet: „The elderly.” 349–370. oldal.

A lakók megismerésére fókuszáló foglalkozások célja, hogy az intézményben az idős ellátottak felismerjék és tudatosítsák saját értékeiket. Ugyanakkor a hasonló sors mint összetartó erő, összetartozás-tudat vizsgálata és erősítése révén mind szociális, mind kulturális téren elősegíthetjük a biztonságérzet kialakulását, támogathatjuk az otthonban való működésüket úgy, hogy az egyéniségüket meg tudják óvni és tartani.

Sok esetben egyforma érdeklődési körök figyelhetőek meg, ez előhívhatja a valahová való tartozás érzését, amit erősíteni lehet. Foglalkozásokkal, programokkal rá lehet ébreszteni a lakókat arra, hogy nincsenek ezzel az érzéssel egyedül.

Egy új lakó beköltözése az intézménybe eseményt jelent a többiek számára is. Általában a megérkezése után bemutatásra kerül az új ember. Mindenkinek nehéz megélni egy ilyen fajta változást. A már ott lakóknak is úgyszintén, hiszen az ismeretlen mindig valami újjal jár. A megszokott környezetük változik, a csoportban betöltött szerepük is változhat, mivel egy új személyiséget kell befogadniuk maguk közé.

A beköltöző számára több aggasztó gondolat merülhet fel. Félelme általában az, hogy nem tudja ezt az új helyzetet elfogadni, megszokni, és a többi embert sem, akik újak az életében. Ennek a helyzetnek a feloldásában nagy segítségünkre lehet a többi lakó pozitív, együttérző, empátikus, őszinte véleménynyilvánítása.

Ismerkedő foglalkozás új lakó érkezésekor

Ajánlom a foglalkozást minden alkalommal, amikor új lakó érkezik a részlegre. Tapasztalatom szerint 20 személynél ne legyenek többen a foglalkozáson. A hossza függ a létszámtól, de általában egy és másfél óra között mozog. *Enyhe és középsúlyos demenciával élő személyek* számára ajánlom. A hangulat és a feszültség oldására jó hatással van, ha rendelkezésre áll valami uzsonnaszerű harapni- és innivaló.

Előkészületek

A lakó megérkezése után ki kell jelölni közösen egy napot, amikor a bemutatkozására sort kerítünk, lehetőleg minél hamarabb. Fel kell készíteni, hogy most be fogjuk mutatni a többi lakónak, és el fog mondani pár mondatot magáról, amit szívesen megosztana a többiekkel. Arról is beszéljen, hogyan került be az intézménybe, honnan jött, milyen előtörténettel rendelkezik. Kérjük meg, hogy előzőleg nekünk is mondja el a bemutatkozását, készüljünk együtt az eseményre!

A foglalkozás leírása

A kijelölt napra és időpontra a foglalkoztató termet elő kell készíteni. Halkan valamilyen kellemes zene is szólhat, ami ellazítja a lakókat. Majd a lakók megérkezését követően bevezetőként elmondjuk, hogy új lakó költözött be, és hogy az ő megismerése miatt gyűltünk ma össze. A lakót meg kell kérni, hogy mutakozzon be és mondjon pár szót magáról. Mivel mi már beszélünk vele előzőleg, mi is tudjuk, hogy mit akar mondani, és ha elakadna, akkor támogathatjuk a folytatásban.

A lakó röviden elmondja, hogy honnan jött és ki ő. Beszél az életéről és mindarról, amit fontosnak tart magáról. Ha gondoljuk és úgy érezzük, hogy szükséges, segíthetjük őt nyílt kérdésekkel.

Miután befejezte mondandóját, tovább vezetjük a beszélgetést, és megkérdezzük a többi tagot, hogy van-e valami kérdés az új lakóhoz. A felmerülő kérdések megválaszolása után megkérjük a többi résztvevőt, hogy mutakozzon be egy mondatban ő is az új lakónak.

Majd ezt követően megkérdezhetjük az új lakót, hogy milyen érzésekkel jött be ide, és most hogyan érzi magát.

Ezekon a vezetett csoportbeszélgetéseken figyelünk arra, hogy a kérdésekre a választ megkapja a lakó. Meg kell nyugtatni a jelenlegi helyzettel kapcsolatban, ebben sokat segít az, hogy a már bent lakók is megnyílnak ilyenkor. Bizonyos jól alakított kérdésekkel, emlékek felidézésével elő lehet hívni a már ott lakók élményeit, tapasztalatait azzal kapcsolatban, hogy ők hogyan kerültek be és hogy nekik is sikerült elfogadni, megszeretni az itteni életet, az új helyzetet. Ilyenkor az új lakó számára tudatosul, hogy ezt nem csak ő éli meg így, nem csak ő szembesül ezekkel az érzésekkel, és neki is sikerülhet megbékélni ezzel a helyzettel, mint a többieknek.

Sokan megosztják azt a tapasztalatukat, hogy nehéz volt megválni a családtól, elhagyni az otthonát és beköltözni idegenek közé, de sikerélményként élik meg, hogy be tudtak illeszkedni és jól tudják itt érezni magukat. Általában ilyenkor kitudódnak olyan lényeges dolgok, amik később elősegítik a közösségbe való beilleszkedést is.

Mindig szó esik a lakó félelmeiről az ittlétével kapcsolatban, s ilyenkor mindenki közli, hogy nekik is nehéz volt, és hogy nincs egyedül ezekkel az érzésekkel. Mindez nagyon nagy segítség, hiszen hitet ad a lakónak – és itt van egy újabb pont, amelyen kapcsolódhat a többiekhez, ahol kialakulhat az összetartozás.

A foglalkozást zárhatjuk azzal, hogy köszöntjük az új lakónkat az új otthonában. Lényegesnek tartom, hogy konkrétan mondjuk ki az „otthon” szót. Ezzel is tudatosítjuk benne, hogy ez az új otthona.

Csoportmunka a beilleszkedés megerősítésére

Egyetlen alkalom nem lesz elég arra, hogy egy új lakó beilleszkedjen, ehhez további támogatásra van szüksége. Az alábbiakban bemutatunk néhány példát a tematikus csoportmunkáról. Ezek a foglalkozások a csoporttudat erősítésére fókuszálnak, az egyén csoportban való részvételének hajlandóságát erősítik, a valahová való tartozást alapozzák meg:

– Világnapok megünneplése:

Pl.: Fagyaltok világnapja, Múzeumok éjszakája, Idősek világnapja, Gyümölcsök világnapja stb. Havonta legalább egyszer megünnepelhetünk egy ilyen világnapot.

Megszervezése több előkészülődést igényel: Díszlet, témához illő étel, ital – pl. a Sörfesztiválunkra még menülappal is készültünk, ami egy rendes vendéglői étlapra hasonlított, hogy azt az érzést keltse, mintha vendéglőben lennének. Vicces fizetési lehetőségekkel fizethettek: kis mosoly, nagy mosoly, nevetés, koccintás, ölelés.

Ezekon a foglalkozásokon a lakók aktív szerepet játszanak, például verset mondanak, valamint felolvasnak stb.

– Születésnapok, névnapok ünneplése, az előzőekben leírtakhoz hasonlóan.

– A lakókkal való elmélkedés/egyházi híres emberek életvitelével, hitélettel kapcsolatban stb. Olyan kérdéseket tudunk érinteni ilyen alkalmakkor, mint például hogyan élünk mi, mi a fontos nekünk, amihez bárki tud kapcsolódni.

– Alkotói napokat is szoktunk hirdetni, ahol olyan személyes élményeket tudnak megfogalmazni a „pályaművekben” a lakók, mint például, hogy mit jelent számukra az otthonba élni, vagy karácsonyi történeteket oszthatnak meg. Természetesen mindig figyelembe vesszük a lakók szintjét, amikor ilyen versenyszerű foglalkozásokat szervezünk. Első ilyen alkalmunk során – az intézmény életének 70-edik évfordulóján – a törődésről, a szeretetről kellett írni. A jutalom egy magam készítette nagy naptár volt, egy dobozos Mozart csoki, és az első helyezett kapott egy emlékplakettet is. Mindez ösztönző lehet a többiek számára a későbbi pályázatok során.

– Csoportos séta a természetben, helyi templom vagy más közelben található emlékmű meglátogatása. Az eseményt akár össze lehet kötni egy fagyizással, ami oldottabb hangulatot teremt számukra. Ilyenkor emlékek idéződnek fel, gyermekkor, felnőttkor, bizonyos élethelyzetek kerülnek szóba.

– Kötetlen, szabadinterakciós beszélgetés, esetleg tea- vagy kávédelutánnal összekapcsolva. Ilyenkor aktuális problémákat lehet átbeszélni és megoldásokat keresni azokra.

– Társas játék, például csoportos közös kérdezz–felelek játékok, ki mit tud, kirakós.

- Karácsonyi képeslapok készítése közösen kézimunka-foglalkozás keretein belül, egyéni feladattal összekapcsolva, hogy aki akar küldeni családtagnak, ismerősnek, illetve ágyhoz kötött lakónak képeslapot, annak lehetősége legyen erre. Ezt karácsonykor próbáltam, és nagy sikere volt. Célja a kapcsolattartás, illetve kapcsolatteremtés elősegítése olyan lakókkal, akik nem tudnak csoportos foglalkozásokon részt venni. Ezek mellett finommotorikus készségek fejlesztése olyan feladatokkal összekapcsolva, mint pl. színezés, ragasztás, idézet kivágása, írás stb.
- Óvodásokkal közös foglalkozások, játékkör, előadások. Ilyen esetben az idősekkel is készülnünk meseolvasással a gyerekek részére, amihez előre felosztjuk az idősek között, hogy ki a mesélő, illetve kik lesznek a szereplők.

A lakók érdeklődési köre is inspirálhatja a foglalkozások témáját, jellegét és hangvételét. A foglalkozások célja, hogy bekapcsolódjanak az intézményi élet helyzetébe, ami stimulálja életkedvüket és megóvjá őket a magánytól, az elzárkózástól.

1.2. Egyéni beszélgetések (Lőrincz Ágnes)

Mivel az egyéni beszélgetés mindig *a két személy közötti, adott pillanatban lezajló testi, lelki kapcsolat*, ezért nehéz bármiféle leírást adni arról, hogyan lehet azt jól csinálni egy adott idős emberrel. Ámbár a segítő beszélgetésnek megvannak a rég kialakult, ismert feltételei³ – mint például az értő figyelem, a visszajelzések, a biztatás stb. –, mégis szükség van valamilyen személyes többletre: rá kell érezni! Pont attól egyéni, hogy minden helyzet más és más. Sőt, ugyanannál a személynél sem biztos, hogy következő alkalommal ugyanaz a „séma” beválik. Megpróbálok mégis néhány szempontot összeírni, ami segíthet bennünket tudatosabban készülni egy-egy „beszélgetésre”.

Egyéni beszélgetés demenciával élő lakóinkkal – szempontok

- Minden találkozásnál adjunk valami biztos támpontot. (Mondjam el, ki vagyok, miért jöttem, milyen napszak van most, mit fogunk csinálni stb.)
- Egyszerű mondat szerkesztést használjunk. Ha szeretnénk kérni tőle valamit, egyszerre mindig csak egyfélért kérjünk. (Mivel a demenciában szenvedőknél a tér- és időérzékelés, a memória az, ami a leglátványosabban romlik.)
- Ne pusztán csak beszéljünk, mindig kapcsoljunk hozzá más érzékszerveket is (gesztusok, kézmozgás, simogatás, ölelés, kézfogás, séta...). Minél több érzékszervet kapcsolunk be, annál aktívabb lesz az együtt töltött idő.
- Szánjuk időt rá, hogy most csak vele foglalkozunk!
- A demenciában szenvedők (súlyossági állapottól függően) kommunikációs nehézségekkel küzdenek. Van, akinél elég, ha csak odaülök az ágya szélére, és meghallgatom őt, még akkor is, ha látszólag értelmetlen, összefüggéstelen dolgokat mesél. Van, aki már nem tud beszélni, vagy nehezen találja a szavakat, akkor ott én mesélek neki mindarról, ami körülvesz bennünket.
- A kérdéseire próbáljunk meg valami megnyugtató választ adni. Nem kell minden esetben belemenni a „játékába”, meg kell próbálni elterelni a figyelmét.
- Legyünk vidámak, néha viccesek.

Egyéni foglalkoztatásnál fontos még:

- a dicséret,
- a visszajelzés,

³ Lásd BANG, RUTH (1980): *A segítő kapcsolat*. Budapest: Tankönyvkiadó; illetve BANG, RUTH (1980): *A célzott beszélgetés*. Budapest: Tankönyvkiadó

- a közösen elért eredmény,
- képességeinek, készségeinek megfelelő téma választása,
- kudarcélmény elkerülése.

Időtartam: 5–10 perc vagy akár 1,5 óra is lehet

Helyszín: Lakószoba

Szükséges eszközök: Nem szükséges, de a témától függően lehet régi fénykép, egy kedvenc tárgy stb.

Végül szeretném megosztani egyik saját történetünket, mely talán segíthet jobban megérteni az ő kis világukat.

Sándor súlyos demenciával élő lakónk, nehezen kommunikál, beszéde nem érthető. Az ősz folyamán több alkalommal népdalokat énekeltünk. Felfigyeltem rá, hogy Sándor érdeklődéssel hallgatja az „Ősszel érik babám...” kezdetű népdalt. Odaültem mellé és a kezét fogva az ének ritmusára együtt „mozogtunk”. Nagy mosoly volt a jutalmam! A továbbiakban vagy 20–25 percen át énekelttem az első versszakot, különböző mozgásformákat találva ki hozzá (tapsolás, dobogás, ütögetés...). Sándor végig figyelte az én mozgásomat és a közösen végzett gyakorlatok után önállóan utánozta azokat. A végére Sanyi bácsi egyedül tapsolta hozzá már nemcsak az egyenletes lüktetést, de a dal ritmusát is! Sőt a száját formálva próbálta utánozni az énekszöveget. Néhány szót tisztán felismerhetően énekelt velem együtt! A zene néha csodákra képes! Másnap délelőtt kirakóztunk. Sanyi bácsi már nagy mosollyal várt. Odaülve mellé, megmutattam neki az állatok képeit, közben jól hallhatóan kimondtam a neveiket. Ezután együtt megkerestük, melyik állat hol lakik. A második kirakásnál, amikor visszakérdeztem: „Ez milyen állat?”, Sanyi bácsi már velem együtt mondta néhány állat nevét. Megható volt látni az ő igyekezetét, boldogságát, mosolyát, a régi képességeinek újra felszínre törését!

Azóta is sokat énekelünk, mozgunk együtt!

1.3. Az új lakók megismerése és az információ megosztása (Kiss Enikő)

Egy ápolást-gondozást nyújtó bentlakásos szociális intézménybe való bekerülés átmeneti krízist okozhat maga az ellátott, illetve a hozzátartozói számára is. Intézményünk dolgozóinak jelentős a szerepe abban, hogy az érintettek a lehető legkevesebb fájdalommal éljék meg ezt a folyamatot. Szociális ügyintézőként ebben én is segítségére vagyok az új beköltözőnek és családjának. Ezzel kapcsolatban szeretnék néhány gondolatot megosztani.

Az új lakó megismerése az első találkozáskor kezdődik, az otthonkeresés fázisában. Szerencsés esetben a hozzátartozót elkíséri a beköltözni kívánó idős ember. Előfordul, hogy csak a hozzátartozó van jelen, ennek is van üzenete: legtöbbször az érintett idős ember egészségi állapota a magyarázat.

Adott a személyes tájékoztatás lehetősége is, amikor módja van a leendő ellátottnak is bejönni intézményünkbe. Ilyenkor megmutatjuk neki az otthont, ismerkedni tud a már bent élő többi ellátottal, illetve egy foglalkozásba is bekapcsolódhat, amelyet a terápiás-mentálhigiénés munkatársak tartanak a lakóink számára. Az első találkozás a kölcsönös információcseréről szól. Megtudjuk az érintett és a hozzátartozó igényeit, elvárásait, és az aggodalmait is. Ugyanakkor elmondjuk a bekerülés feltételeit, és válaszolunk a felmerülő kérdésekre.

Az első bővebb, hiteles megismerési alkalom az előgondozás – gyakran ez az első személyes találkozás a lakóval –, amikor túl a személyes adatokon megkezdjük az **életút** feldolgozását. Érdeklődünk arról, hogy milyen körülmények között élt otthonában, mivel szeretett szabadidejében

foglalkozni, milyen tevékenységekbe vonható be, amely az intézményünkben örömet okozna számára. Információt kérünk a családi állapotáról, rokonairól, szomszédairól, egyéb szociális köztudósairól.

Ilyenkor megbeszéljük, illetve látjuk önellátó képességét, egészségi és fizikális állapotát, beszélgetünk arról is, mivel tölti az idejét, mi a napi életritmusa. Végül az intézményi étellel kapcsolatos elvárások kerülnek szóba. Az adatok gyűjtése részben sablon alapján folyik, illetve az adott szakember szokásai bővebb információhalmazt eredményezhetnek, ennek része lehet a telefonos kapcsolattartás a leendő lakóval és a hozzátartozóval.

Ebben a szakaszban az intézményvezető, a főnővér, a mentálhigiénés munkatárs, illetve a szociális ügyintéző vesz részt, esetleg még az, akit az intézményvezető megbíz – ők ismerik meg először a lakót. A beköltözést megelőzően nővérgyűlés keretében beszélgetünk a gondozó- és ápolószeméllyel az új lakó elhelyezéséről, *itt osztjuk meg az ápolószeméllyel a megszerzett információkat a leendő lakóról.*

Ezen információk segítenek abban, hogy a befogadás zökkenőmentes legyen és minél megfelelőbb gondozási terv készüljön, mely figyelembe veszi a fizikai, az egészségügyi és a mentális állapotot, valamint a foglalkoztatásra vonatkozó javaslatokat.

Ezt követően az ellátottal foglalkozunk: lakóhelyiségében segítjük őt a berendezkedésben, ruháinak, hozott tárgyainak elhelyezésében. Abban is segítünk, hogy biztonsággal tudjon az épületben közlekedni, megmutatjuk számára a különböző helyiségeket. Nagy jelentőséget tulajdonítunk annak, hogy minél hamarabb barátokra, közösségre leljen „új otthonában”.

A lakó ismerete már ebben a korai szakaszban szükséges ahhoz, hogy a beilleszkedést a lehető legjobban támogassuk. De mélyebben csak „lakva ismerik meg az ember” – az intézményi élet mindennapjai során kerülnek felszínre azok a sajátosságok, személyiségvonások, amelyek elősegítik vagy hátráltatják, hogy az idős ember megtalálja a helyét az intézményben.

1.4. Hitélet az intézmény falai között (Versegi Lászlóné)

A jászberényi Szent Klára Otthon az egykori ferences kolostorban működik. Átimádkozott falak között élhetünk, az itt élő szerzetesnővérek példát adtak szeretetből, önfeláldozásból, alázatból, vallásgyakorlásból. Ez a tradíció megalapozza az intézményünk értékrendjét – a lakók életében, gondozásában ma is komoly szerepet játszik a hitélet gyakorlása.⁴ Ezekből a vallás gyakorlását támogató foglalkozásokból mutatunk be néhányat a jelen írásban.

Ahol a napi foglalkozásokat vezetem, a II. gondozási egységben, különösen hangsúlyos szerepet kap a hitélet gyakorlása. Az itt élő ellátottak nagyon befogadóak a vallásra, hiszen a neveltetésük eleve erre az alapértékre épült. Ezért a foglalkozásokat is gyakran szervezem a vallás köré.

I. Kalácskoszorú karácsonyra

Amikor az ellátottakkal a foglalkoztató helyiségben összegyűlünk – mindennap előre meghatározott időpontban –, először az előző illetve az aznapi történéseket beszéljük meg. Beszámolunk a „hogylétünkről”, a szűkebb, tágabb környezetünkben zajló eseményekről. Minden alkalommal megjelölöm az adott napi foglalkozás témáját, jelentőségét, célját.

Ezt követően térünk át a vallási témákra, például karácsonyhoz közeledve adja magát az adventi készülődésről való elmélkedés, beszélgetés, a régi emlékek felidézése, egészen a gyermekkorukig visszamenően. Ilyenkor a közös ünneplés jelentőségét emelem ki, azt, hogy a szeretetteljes, családi légkört – ha teljesen nem is –, de a lehető legjobban igyekszem pótolni számukra, és a hagyományokat újból felidézünk együtt.

⁴ Az I/2000. rendelet 22. §-a kimondja az ellátottak vallásgyakorlása lehetőségének megteremtését.

Az egyik ilyen foglalkozás a közös kalácssütés.⁵ Annak idején a lakók családjában is nagy hagyománya volt ennek. Kis, 10 cm átmérőjű kalácskoszorúkat készítettünk, amelyhez előzetesen beszereztem a szükséges eszközöket: gyúródeszkákat, kelesztőtálat, konyharuhát, illetve a kalácskészításhoz szükséges alapanyagokat.

Öröm volt nézni az ellátottak szemében a csillogást, amellyel hozzáfogtak a kalács elkészítéséhez. Egyenként szépen megformáltuk a tésztát, megsodortuk, koszorúformát alakítottunk ki belőlük, kelesztettük, majd kisütöttük azokat. Azon túl, hogy finomak lettek a „munkák”, dekorációs célra is fel tudtuk használni az elkészült koszorúkat: szalagra fűztük őket, és közösen feldíszítettük vele a gondozási egység folyosóját.

Létszám: 8–10 fő

Időtartam: 50–60 perc

Helyszín: foglalkoztatóhelyiség

II. Elmélkedések a kápolnában

A hitélet gyakorlásánál fontos, hogy kiszűrjünk minden egyéb zajt, beszélgetést, zörejt. Erre a legkiválóbb hely a saját kápolnánk, amely az első emeleten található, abban a gondozási egységben, ahol dolgozom. Gyakran elvonulunk a lakóinkkal gyönyörű kápolnánkba, ahol imádkozunk, vallási témájú könyvekből tartunk felolvasást. Felolvasok én is, illetve megkérem őket is, hogy a legmeghittebb olvasmányaikat hozzák el magukkal, és osszák meg a többiekkel.

Egyénileg és csoportosan is beszélgetünk hitéleti kérdésekről. Gyermekkorunkban tanult imáinkat nem engedjük feledésbe merülni, mert segítenek a biztonságérzet megerősítésében. Mindenki egyénileg elimádkozza ezeket. Tanulunk új imákat is, melyek szinten tartják aktivitásunkat. Gyűjtjük a régi, búcsús énekeket, Mária-énekeket.

Emlék- és élményanyagokkal is sokat foglalkozunk. Előhívjuk a régi élményeket, például egy régi szentkép nézegetésével, ami egykoron búcsúfia volt. Felidézünk személyes életeseményeket (gyalogos zarándoklat, szalmán alvás a zarándokházban stb.)

Endrődy Zsuzsa azt vallotta, „hogyan lehet csak akkor teljes, ha tudatában vagyunk annak, hogy a rászorulókat *általunk* tapasztalják meg az evangélium hirdetését, hitelességét.

Létszám: 10–30 fő

Időtartam: 10–50 perc

Helyszín: Csendes, nyugodt környezet, lehetőleg háttérzajok kiszűrésével, kápolna

Szükséges eszközök: Imakönyv, énekeskönyvek, leírt nagybetűs szövegek, melyek jól olvashatók szemüveg nélkül

⁵ Az előkészített és tepsibe tett süteményeket a konyhán dolgozók sűtik meg.

2. EGYÜTTMŰKÖDÉSRE ÉPÜLŐ KOMPLEX FOGLALKOZÁSOK

Ezeknek a foglalkozásoknak a célja az együttműködés kialakítása, facilitálása, melynek első lépése a kapcsolatteremtés. Az együtt-tevékenykedés során fejlődik az alkalmazkodási képesség, elindul a kommunikáció, s ezek hozzásegítik a csoporttagokat a pozitív környezet és a jó légkör kialakításához. Ez nagyon nagy feladat olyan helyzetben, ahol különböző közegből érkeznek különböző sorsú és a betegségetől különböző szinten érintett emberek.

Azok a gyakorlatok, amelyeket ebbe a csoportba soroltunk, többnyire **az alkotás élménye által fejtenek ki hatást**, legyen az bármilyen típusú, vizuális, mozgásos vagy kombinált. Az alkotás során olyan tartalmak jöhetnek felszínre, amelyeket egyébként sem beteg, sem a terapeuta nem tud megfogalmazni, épp ezért használják a szakemberek terápiás eszközként a rajzot, a festést, a zenélést és a táncot.

Az alkotás nem csupán a készségek, a koncentráció és az együttműködés frissítésére van jótékony hatással, hanem kifejezhet valamit az előadó személyiségéből, bármilyen szinten is legyen az. Hogy a megnyilvánuló tartalom milyen értelmezést nyer, azt a foglalkozást vezető szakember képzettsége, tapasztalata és tudása dönti el. Az alkotásban kifejezett tartalmak a metaszintet mutatják, vagyis a látható jelenségek mögöttes értelmére, többnyire kapcsolati kérdésekre utalnak.

Intézményeinkben a demens betegek szeretnek csoportos foglalkozásokban részt venni, kedvelik egymás társaságát, barátságok szövődnek közöttük. A stabil kapcsolatokkal átszőtt közösségi élet az ember jó közérzetének kialakulásában, önismeretének és önértékelésének fenntartásában felbecsülhetetlen jelentőségű. Ez különösen igaz azoknál a személyeknél, akiknél a kommunikációs lehetőségek korlátozottak, beszűkültek.

2.1. Farsangi készülődés a „Zsibongó” műhelyben (Kurali Krisztina)

*„Együtt alkotunk, és bár sok tekintetben különbözőek vagyunk,
de mindenki képes valami olyasmire, amit egymástól megtanulhatunk.”
(Ismeretlen szerző)*

A műhelymunka alkalmas lehet arra, hogy a lakóink fantáziáját megmozgassa, önmaguktól vagy éppen segítséggel alkothassanak, ezáltal fejlődjenek egyéni képességeik, finommotorikájuk és társas kapcsolataik. Az intézményünkben, a Hangyaboly Kézművesházban, a rendszeres műhelymunka során mind az egyéni, mind a csoportos foglalkoztatási formát alkalmazzuk. Különböző életkorú lakóink működnek együtt ilyenkor.

A Zsibongó műhely 8–10 fős állandó tagjainak életkora 25 és 62 év között oszlik meg.⁶ Középsúlyos és súlyos értelmi sérült, illetve mozgásukban korlátozott lakók vegyesen vesznek részt minden foglalkozáson. A hét munkanapjain, délelőtt és délután 2–2 órában tartom a foglalkozásokat.

Minden tevékenységünk során igyekszem a lakóink számára érdekes és hasznos elfoglaltságot találni. A közös munka során megtanulhatnak egymásra figyelni, segíteni társaikat, és együtt örülni az elkészült alkotásoknak.

Az itt bemutatott foglalkozáson **farsangra készültünk: jelmezeket készítettünk** a lakók számára és dekorációt a házunk díszítésére. Előkészítettem a szükséges alapanyagokat: papírokat, fonalakat, textildarabokat, ruhaneműket, amelyeket a munka során felhasználunk, illetve átalakítunk. A szükséges eszközöket – tűt, ollót, cérnákat, ragasztót, tűzőgépet stb. – szintén a kezük ügyébe helyeztem.

⁶ A cikk szerzője az ipolytölgyesi Szent Erzsébet Otthonban dolgozik, ezért változatos a résztvevők életkora.

Az előkészületek során én fontosnak tartom a hangulat megteremtését, a témához kapcsolódó zenével, hagyományok-élmények felelevenítésével, rövid vetítéssel, énekekkel, versekkel alapozzuk meg az együttléteket. Az alkotómunka során ügyelek arra, hogy önállóbbá váljanak, kifejezhessék érzelmeiket, illetve felidézzük és megosszuk egymással az emlékeinket.

Aki meg tudja mondani, mi szeretne lenni a farsangi bálon, azokkal megbeszéljük a jelmezük részleteit. Akik nem tudják megmondani, képek alapján választanak.

Annak érdekében, hogy a lakóink nyitottsága fejlődjön a kézműves tevékenységek iránt, úgy osztom le a feladatokat, hogy mindenki hasznosnak érezze magát, és valamilyen produktumot tudjon felmutatni a munka végeztével.

A különböző korosztályú⁷ és hasonló képességű lakók kiscsoportokban együtt tevékenykednek, amíg én az egyéni szükségletű lakóknak többet tudok segíteni. Egyébként is fontosnak tartom, hogy a lakók együtt munkálkodhassanak, és segíthessék egymást.

Minden csoporttagnak meg kell találnom azt a részfeladatot, amiben sikerélményt biztosíthatok a számára. Mivel több jelmezt és dekorációt készítünk, több foglalkozásra bontjuk a feladatokat. A kiscsoportokban elkészült munkákat végül közösen állítjuk össze, és együtt örülünk a munkánk gyümölcsének.

A dicséret és sikerélmény megélése komoly motivációt jelent a következő foglalkozások során.

Végül, a kézművesházban dolgozó munkatársaimmal együtt közösen értékeljük a műhelyek eredményességét és megosztjuk egymással tapasztalatainkat. A farsangi bál napján együtt díszítünk, és egymást segítve öltöztetjük fel a lakókat a közösen készített jelmezekbe.

2.2. Harangjáték (Pappné Szabó Klára)

Ezt a foglalkozást enyhe és középsúlyos demenciával élőknek ajánlom. Nem igényel zenei előismereteket. Feszültség- és stresszoldó hatású. A zene illetve a zenélés okozta lelki harmónia kihat a fizikai jólétre. Nonverbális eszköz, amely ebben az esetben az önkifejezés eszköze is lehet. Ez nagymértékben elősegítheti a demenciával élő idős ember megismerését.

Foglalkozás leírása

A harangok a C-dúr skála alaphangjain szólalnak meg. Emiatt csak olyan dalok, művek játszhatók el, melyek erre a nyolc hangra épülnek. Ilyenek: „Kis kece lányom...”, Bach: *Parasztkantáta* részlete – „Üdv rád és házad népére...”

Előre kiválasztott gyermekdalokkal, népdalokkal és olyan klasszikus darabokkal készülök, amelyet ismernek. A darab bemutatása zongorán, furulyán, vagy valamilyen hanghordozó eszközön történik. Ezek hiányában el lehet énekelni.

Lehetőség szerint egymás mellett ülve foglalnak helyet a résztvevők. Amennyiben kisebb a rendelkezésre álló terület, 2 sorba is rendezhetünk 4-4 széket. A legideálisabb az, ha félkörben helyezkednek el.

A kiosztott „hangszereket” gyakorlásként egyenként megrázzuk, mintha skáláznánk, majd mindannyian egyszerre.

Kellő előkészítés után a foglalkozás vezetője megfelelő sorrendben és ritmusban – mint egy karmester – rámutat arra a személyre, akinek a hangszere a kotta szerint következik. A résztvevők megrázzák a kezükben lévő harangot, s a folyamat során összeáll a dallam. Amikor már kellő gyakorlatra tesznek szert, és gyorsabb ritmusban sikerül a dalt előcsalogatni, közösen énekelhetik is.

⁷ A cikk szerzője az ipolytölgyesi Szent Erzsébet Otthonban dolgozik, ezért változatos a résztvevők életkora.

A hangok megszólaltatása a színek használatával is megjeleníthető a következőképpen: a parafatáblára felhelyezzük a harangok színével megegyező korongokat, majd arra mutatunk rá, amelyik hang/harang következik.

További pozitívumok:

- kerekesszékekben ülők számára abszolút esélyegyenlőséget biztosít,
- a közös zenélés öröme, vidámság,
- alkotó tevékenység,
- emlékek felidézése,
- nő az önbecsülésük, büszkeség, hogy én is „meg tudom csinálni”,
- fokozódik a közösséghez tartozás érzésük.

A foglalkozás lezárásaként fontos, hogy adjunk visszajelzést a résztvevőknek, dicsérjük meg munkájukat.

Létszám: Minimum 8 fő, ennél nagyobb létszám esetén a foglalkozás során váltják egymást a résztvevők.

Időtartam: 30 perc

Gyakoriság: Igény szerint, de 2-3 hetente tartom ideálisnak.

Helyszín: Foglalkoztató, tavasztól őszig zárt, csendes udvar, terasz.

Szükséges eszközök:

- óvodai harangkészlet – kb. 12 000 Ft,
- egy hosszabb fa vagy műanyag eszköz a „levezényléshez”,
- a második változathoz továbbá a harangok színeivel megegyező, kb.15 cm átmérőjű korongok,
- parafatábla.

2.3. Süteménykészítés a Hangyaboly Kézművesház „Boszorkány-tankonyhájában” (Sidarov Mária Magdolna)

Ez a csoportfoglalkozás különböző életkorú és különböző képesség- illetve készségszintű, intézményben élő fiatalok és felnőttek vagy idősek esetében alkalmazható.

Az itt leírt foglalkozás során intézményünk egyik részlegében, a Hangyaboly Kézművesház „Boszorkány-tankonyhájában” süteményeket készítünk a lakókkal.

A műhely tagjainak életkora 30 és 70 év között oszlik meg. Különös pozitívum, hogy a különböző részlegek lakói itt találkozhatnak egymással, és a közös munka során barátságok is szövődnek.

Előkészületek

Reggel a pavilonokban készülődő lakókat összegyűjtöm, és lekísérem a résztvevőket a foglalkozásra. Megérkezésünk után első a kézmosás, és a munkakezdéshez a kötényt felvétele kötelező.

Az én csoportomban a nagy többség nem tud írni, olvasni, ezért egy sajátos rendszert vezettem be, mely színeken és számokon alapszik, hogy mindenki megtalálja a szükséges hozzávalókat. Minden eszköznek és alapanyagoknak megvan a helye és sorrendje, s használat után a helyére is kerül vissza. Ennek segítségével a lakók könnyen boldogulnak a nap során és nagyon élvezik a munkát.

Közösen megbeszéljük, mit sütünk, illetve a napi teendőket, és kiosztom mindenkinek a feladatát. Ezt követően a foglalkoztatottak részben önállóan előkészítik az alapanyagokat, illetve eszközöket a megbeszélt feladathoz.

A foglalkozás leírása

A munka során párokban dolgoznak:

- Ketten mosogatnak és aznap csak ez a feladatuk (bár ezt nem szeretik).
- Ketten az alapanyag kimérésével foglalkoznak, amit kis segítséggel meg tudnak oldani, és odakészítik a pultra a felhasználás sorrendjébe.
- Ketten az alapanyag feldolgozásában vesznek részt, itt az egyik adja a hozzávalókat, a másik keveri a kézi mixerrel, vagy adott esetben gyúrja a tésztát. *(Elektromos eszközöket csak személyes felügyelettel használhatnak!)*
- Ketten először a tepszi vajazásával és lisztezésével vannak megbízva, majd a sütőn beállított órát figyelik, és jeleznek, amikor elkészült a sütemény.

Az adott foglalkozáson résztvevők minden alkalommal más beosztásba kerülnek, így mindenki részt vesz a teljes munkafolyamatban, az elejétől a végéig. A munka során nagyon sok új ingert kapnak, például az alapanyagok megkülönböztetése, a tészta állaga, a sütemény illata, a mixer rezgése, hangja, és további konyhai eszközök használata, amivel csak itt találkozhatnak.

Fontos célom, hogy a résztvevők megismerési, információfeldolgozási és gondolkodási funkcióin felül, fejlesszem motoros képességeiket az alapanyagok feldolgozása és a konyhai eszközök igénybevétele által. Feladatomban tartom a közösség és csapatszellem erősítését is.

A nap végén közösen értékeljük, kinek hogyan sikerült a rábízott feladatot teljesíteni. Nemcsak a pozitív, hanem a negatív dolgokra is kitérünk, és megbeszéljük ezek lehetséges megoldásait, amik révén a következő alkalommal könnyebben boldogulhatnak.

Lezárásként az értékelés után következik a várva várt sütemény elfogyasztása, és sok-sok dícséret. Mindenki örömeire hetente más pavilon kap az általunk készített házi süteményekből! Büszkeséggel tölti el a műhely tagjait, hogy társaikat megörvendeztethetik a finomságokkal!

Eszközигény: Alapanyagok, konyhai eszközök, sütő

Időbeli keretek és gyakoriság: Egy napi foglalkozás legalább 2–3 órát tart (felöleli a délelőttöt). Ez a foglalkoztatás akkor éri el célját, ha legalább hetente 2-3 alkalommal sor kerül rá.

2.4. Csoporthangulat képekben (Kökényesiné Gombár Zsuzsanna)

*„Ahhoz, hogy csoda történjen veled, nem kell messzire menned.
Itt vagyok én és itt vagy te! Nem kellene nagy dolgok,
meg kell értenem életed, amennyire csak lehet!
Így együtt sok csodára leszünk képesek!
...a szívárványhoz színek kellene és ecset.
Azt megígérem, hogy te vagy nekem mindig a szín az életemben
és én leszek számodra az ecset... hogy ne csak veled,
de velem is történhessenek csodák!”⁸*

A foglalkozás **előkészítéseként** körben helyezük el a székeket, majd (illat)-vázába virágot teszünk. Ezt mindenkinek körbeadom, így megérezhetik a virágok illatát, és az illat segít nekik az emlékezésben, ami őket jó érzéssel tölti el, felfrissíti a lelküket. Végül a kialakított kör közepére a földre helyezem a virágokkal teli vázát, így a figyelmük is egy pontra összpontosul. Háttérzene lehet erdőhang, madár-csicsergés, amivel a kívánt hatást jobban el tudjuk érni és nyugalmat, békét tudunk feléjük sugározni.

A ráhangolódást a következőkkel segítjük:

- Labdával való bemutatkozás. A lakók nagyon szeretik és szívesen, nagy beleéléssel mesélnek az aznapi hogylétükről – gyakran megható a foglalkozás ezen része.
- Fontos számomra a gondozottjaink köszöntése az aktuális évszaknak megfelelően, amihez lélekerősítő gondolatokat és verseket választok, s ez melegséget hoz a szívükbe.
- Ezután a napi aktualitások megbeszélése következik, amelyek közelebb hozzák lakóinkat a valósághoz.

⁸ A szerző saját megfogalmazása.

A foglalkozás leírása

Ebben a foglalkozásban a résztvevők közösen megalkotnak egy képet, amely színekkel, elnagyolt formákkal *kifejezi a csoport „Itt és Most” hangulatát*. Bemutatjuk a festéshez szükséges eszközöket, sőt kedvet csinálunk a kipróbálásukhoz. Lehet a nagyobb papír mellett találni kisebb lapokat, festéket és a színek keveréséhez alkalmas tálakat. A kipróbálás közben elgondolkozhatunk azon, hogy melyik szín hogyan hat ránk, vagy melyik az, amely leginkább megfelel a hangulatunknak. Direkt ötleteket nem adunk a színek használatához, keveréséhez. Ha mindenki kipróbálta, amit szeretett volna, kezdődhet a munka.

- A festés elején lehet, hogy a papírnak csak kis részét tölti ki a munkájuk. Ilyenkor javasolhatjuk, hogy próbálkozzanak további színekkel kifejezni a csoport hangulatát. Fontos, hogy mindenki tegyen hozzá valamit a festményhez. Figyeljünk egymásra, és arra is, hogy hogyan lehet kapcsolódni a másik vonalvezetéséhez, egyikünk vagy másikunk által használt színekhez.
- Ha készen van a festmény, vagyis a lehető legteljesebben kitöltöttük a rendelkezésre álló felületet és mindenki hozzájárult a közös mű elkészítéséhez, akkor hátralepve, a rajztól elfordulva leülünk egy körben.
- Most újra megnézzük a csoportfestményt és megbeszéljük, hogy milyen élmény volt elkészíteni, milyen elképzelések voltak, és ezekre hatott vagy nem hatott a társaink által használt színvilág.
- Értékeljük egyben is az egész kompozíciót, abból a szempontból is, hogy mennyire fejezi ki a csoport hangulatát.

Ezzel a foglalkozással szó szerint színt varázsolunk egymás életébe. A színek csodálattal töltik el a foglalkozáson résztvevőket, lehet ez csak pár perc, de látható, ahogyan játszanak a színekkel – azt ugyan nem tudom, mire gondolnak alkotás közben....

Létszám: 6–8 főtől

Célcsoport: Enyhe és közepes fokú demenciával élők

Időtartam: Kitölti a délelőttöt

Javasolt gyakoriság: Havi 1-2 alkalom

Helyszín: Egy tágasabb helyiség, jó idő esetén a szabadban (legjobb)

Szükséges eszközök: Egy nagy vagy két kisebb asztal, a létszámnak megfelelően székek, élénk színű tempera vagy vízfesték, ecsetek, vizes edény, kisebb lapok, labda, váza és virág, CD-lejátszó

2.5. Illatzacskó készítés csapatmunkában (Szűcs–Kádas Eszter)

A foglalkozás célja az egymásra figyelés, a kommunikáció, a szociális készség fejlesztése, a finommotorika, a szaglás és a koncentráció javítása, az önértékelés és az önbizalom erősítése, az öröm megélésének elősegítése. Ajánljuk enyhe és középsúlyos demenciával élők számára.

Előkészítés

A foglalkozás elejének és végének rituáliszerű megtartása fontos, mert biztonságot nyújt a lakóknak. Ezért a foglalkozás elejére kávét és valamilyen kekszet készíthetünk elő a résztvevők számára. A befejezéskor a „kicsengető zene” szól.

Előkészítjük az eszközöket és anyagokat is, például a zacskó alaprajzot felrajzoljuk a textilre, és csoportosítjuk az anyagokat a részfeladatok szerint.

A foglalkozás levezetése

- Elmagyarázzuk és demonstráljuk a részfeladatokat. A résztvevők választanak a részfeladatok közül:
 - levendulaszirmok lemorzsolása,
 - az előre elkészített zacskóba levendula betöltése,
 - zacskók szalaggal átkötése.
- Szükség esetén segítünk a résztvevőknek a részfeladatok végrehajtásában, esetleg adunk másik részfeladatot, ha egyes résztvevők gyorsabban végeznek a feladatukkal. A monotóniát elkerülendő zenét hallgatunk vagy közösen éneklünk.
- Az elkészült alkotásokat átnézzük: néhányat kiállítunk, vagy elvihetik magukkal a résztvevők, hogy a szobájukat illatosítsák vele. El is ajándékozhatják, amit örömmel tesznek, mert büszkék az elkészült műveikre.
- A „kicsengető zene” jelzi a foglalkozás végét.

Ez a kreatív foglalkozás változatossá tehető, az év adott hónapjához, esetleg ünnepekhez igazítható. A zacskóba tehető alapanyagokat cserélgethetjük, pl. januárban – bors, februárban – borókabogyó, decemberben – fahéj, májusban – szárított menta. Illatzacskó helyett potpourri⁹ is készíthető (ez esetben a textilzacskót celofán zacskó helyettesíti), amibe termékek, falevelek, virágszirmok kerülnek az évszaknak megfelelően – ez esetben az illatok helyett a különböző színek és a változatos formák kapják a hangsúlyt.

Amire oda kell figyelni

- Fontos a résztvevők egyenkénti megdicsérése, motiválása.
- Figyeljünk arra, hogy csak olyan technikát alkalmazzunk, ami nem haladja meg jelentősen az egyéni képességeiket!
- Alkalomról alkalomra az együttműködésről, annak pozitív hatásáról is beszéljünk!

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

Időtartam: Egy–másfél óra

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

Helyszín: A csoport létszámának megfelelő nagyságú terem

Szükséges eszközök: Zacskóba való alapanyag, pl. levendulacsokrok, az alapanyaghoz illő textilanyag, olló, színes szalagok, tálkák, letörölhető asztalterítő, zene kívánságra (CD-ről vagy rádióból vagy online), lehetőség szerint kávé/tea, kis édesség

⁹ A potpurri francia eredetű szó, kis zacskót jelent, amit lakásdíszítésre használnak, benne változatos, többnyire növényi eredetű színes összetevők találhatók. Sok áruházban készen kapható mint dekoráció.

3. MOZGÁSSAL, TÁNCAL, ZENÉVEL KAPCSOLATOS FOGLALKOZÁSOK

A demencia a lelki és a szellemi képesség folyamatos, visszafordíthatatlan hanyatlása, ezért e betegséggel élő személyek esetében különös figyelmet érdemel minden olyan terápiás beavatkozás, foglalkozás, amely képes segítséget nyújtani az emlékezeti és a kommunikációs képességeik megőrzésében, esetleg javításában, általa pedig az önbecsülésük növelésében.

Számos vizsgálat igazolja, hogy e kihívásokkal teli, nehéz feladat megoldásában sikerrel alkalmazhatók a terápiás hatású zenés foglalkozások, mert a jól kiválasztott dallamok segítségével a hosszú távú memória aktiválódik, és kellemes emlékezeti asszociációkat érhetünk el vele.¹⁰

A zene „gyógyszer” a demenciával élőknek, hiszen olyan érzelmeket szólítanak meg bennük, amelyek messze túlmutatnak a verbális és kognitív képességeken. Sok időskori demenciában szenvedő beteg, aki már nem emlékszik szerettei nevére sem, könnyen fel tudja idézni, énekelni, dúdolni ifjúkora dalait, mert a bennünket formáló zenei élmények ifjúkorban képződnek, és az időskori demenciában szenvedő emberek általában a gyermek- és ifjúkor realitásában élnek. Mindemellett a felidézést számtalan inger is segítheti, mint például a színek, az illatok, a hangok...

A zene emlékezetserkentő hatását általában két dologgal magyarázzák: egyrészt asszociatív és környezeti kulcsingereket stimulál s ezáltal emlékeket mobilizál, másrészt ellazíthat és megnyugtathat, aminek következtében maximalizálja az információ-visszanyerési képességet.¹¹

Ha ismerjük kliensünk élettörténetét és tudjuk, hogy milyen zenét kedvel s az milyen emlékekhez kapcsolódik, akkor a pozitív hatások megsokszorozódhatnak.

3.1. Zenére hangolva – terápiás hatású kombinált zenés foglalkozás (Kissné Palásti Anita)

„Úgy érezzük, hogy amit teszünk, csak egy csepp a tengerben. Anélkül a csepp nélkül azonban sekélyebb volna a tenger.” (Teréz anya)

A zenehallgatás és rajzolás kombinációjából álló foglalkozást azonos zenei stílus iránt érdeklődő, alkotni szerető enyhe és közép súlyos demenciával élő személyek számára ajánljuk. Az együttes élménynek, az időben ritmikusan ismétlődő találkozásoknak kohéziós hatásuk van, a jól megválasztott terápiás módszer alkalmazása által pedig csökken a demenciával élő személyek elkóborolása, az emlékezet-megtartásuk javul, legalábbis kisebb mértékben romlik, valamint a szociális interakcióik megnövekednek, aminek következményeképpen az izoláció is csökkenhet.

Foglalkozás leírása

Előkészítésként – a célcsoport élettörténetének figyelembevételével – zeneszámokat gyűjtünk, amelyek leginkább az érintett idős emberek fiatalkorában voltak divatban és azokat akkoriban gyakran hallgathatták. A zene megválasztásánál azt is szem előtt kell tartanunk, hogy lehetőleg kellemes hangzású, ugyanakkor „álmodozásra” serkentő hatású legyen, ami nagyban segítséget nyújthat, úgynevezett kapaszkodó lehet a résztvevőknek. Ha a beszerzett információkat és a beteg reakcióin, testbeszédén alapuló saját megfigyelésünket összefésültük, akkor össze is állt a repertoár.

► Ezután a szükséges tárgyi eszközöket készítjük elő, majd az előre kiszellőztetett teremben, kör alakba rendezzük a székeket egy nagy asztal köré, végül meghívjuk és a foglalkozásra kísérik az érdeklődőket.

¹⁰ ALMÁSI JUDIT – KONTA ILDIKÓ – MAYER RICHÁRDNÉ (2015): *Foglalkoztató, művészetterápiás és mozgásintervenciós programok demenciával élők számára*. INDA módszertani ajánlás, Budapest.

¹¹ DR. KOLLÁR JÁNOS (2006): Zeneterápia az Alzheimer-kóros betegek kezelésében. *Ponticulus Hungaricus X./4.* (<http://www.ponticulus.hu/rovatok/hidverok/kollar.html>)

- ▶ A megérkezés és az ülőhelyek elfoglalása után néhány izomfeszítő, ellazító mozdulat végrehajtása következik a leglazább állapot, az oldott légkör megteremtésének érdekében.
- ▶ A résztvevők becsukják a szemüket, kényelmesen hátradőlnek a karosszékben és átadják magukat teljesen a zenének. Ekkor elindítjuk a lejátszót, majd fokozatosan erősítjük a hangerőt. Zenehallgatás közben folyamatosan megfigyeljük a betegek levegővételét, mozdulatait, reakcióit, mert ezek mind megmutatják számunkra azt, hogy mennyire tudják átélni a hallottakat, illetve az érzéseikről is visszajelzést kaphatunk.
- ▶ Az összeállított repertoár többször is elhangzik. Első ízben még senki sem rajzol, csakis a zenével kapcsolatban előjövő belső képeire koncentrálnak.
- ▶ A foglalkozás második felében viszont már kezdetét veszi az alkotás, az érzések papíron történő megjelenítése, de előbb megkérjük a résztvevőket, hogy mozgassák meg végtagjaikat és nyissák ki a szemüket, majd újra elindítjuk a lejátszót.

Lezárás

A rajzolás befejeztével egyenként szólítjuk meg a csoporttagokat, akik felmutatják a munkájukat társaiknak és beszámolnak a látottakról, illetve a bennük létrejövő megélt érzéseikről, gondolataikról. Végül megbeszéljük, a következő alkalmat, általában havonta két alkalommal tervezzük ezt a gyakorlatot.

Ennek a jó gyakorlatnak az eredményeként megállapíthatjuk, hogy az együttes élménynek, az időben ritmikusan ismétlődő találkozásoknak kohéziós hatása van, a jól megválasztott terápiás módszer alkalmazása által, pedig csökken a demenciával élő személyek elköbörölése, az emlékezet megtartásuk javul, de legalábbis kisebb mértékben romlik, valamint a szociális interakcióik megnövekednek, aminek következményeképpen az izoláció is csökkenhet.

Létszám: 8–10 fő

Időtartam: A feladat végrehajtásának tempójától függően kb. 30–45 perc

Helyszín: Az otthon meghitt, csendes, világos foglalkoztató helyisége

Szükséges eszközök: Előre összeállított zenelista külső adathordozón, zenelejátszó (MP3-lejátszó/ CD-lejátszó/ IPOD-dokkoló), színes ceruza / filctoll / zsírkréta, rajzlap A/4-es méretben

3.2. Páros tánc, közösen, boldogan (Buschman Éva)

Munkánk során arra törekszünk, hogy színes, sokrétű foglalkozásokat építsünk be a demenciával élő lakóink mentális gondozásába. Ide tartoznak a művészeti, a zenei, a játékos, a kézműves- és állat-asszisztált foglalkozások. Ezek mind tartalmas és élvezetes tevékenységek, melyekkel az ellátottak önbecsülését javítani tudjuk, a nyugtalan időszakok mérséklődését érhetjük el a demenciában szenvedők számára.

Gyakran építjük a foglalkozásokat a táncra, a zenére. A tánc kiváló az érzelmek kifejezésére, azok felszabadítására is. A kommunikáció egyik jelentős csatornája azon demenseink körében, akik verbális kommunikációra részlegesen vagy egyáltalán nem képesek. Tapasztalat, hogy pozitív irányba befolyásolja közérzetüket.

A terápiás foglalkozás célja természetesen nem az, hogy táncot tanítsunk a demenciával élőknek. Viszont a táncot, a zenét, a mozgást nagyon kedvelik, jóllétüket, jókedvüket fokozni tudjuk ezzel a módszerrel. Jól motiválhatóak általa. Napi foglalkozásainkból jól tudjuk, hogy a demenciával élő betegek – súlyos, középsúlyos – is kiválóan emlékeznek a régi „nótákra, dalokra”. Erre az alapra helyezve építettük be rendszeres foglalkozásaink sorába a táncot mint a mozgáskultúra részét, amely jót tesz testnek és léleknek egyaránt. A kisebb létszámú csoportos táncos foglalkozás

során elegendő egy terápiás munkatárs, míg nagyobb számú résztvevők esetén két főt szoktunk bevonnunk koordinátorként.

Az előkészületben nagyon fontos a „terep rendezése”, a biztonságos, jól bejárható, „betáncolható” helyszín kialakítása. Lényeges, hogy ne legyen útban semmi, de székek legyenek a helyiségben körben, ha valaki elfárad, le tudjon egy kicsit ülni megpihenni.

Eszközként használunk időnként egy-egy ruhaanyagot, kendőt, színes, selyemanyagból készült sálát, amelyeket a rögtönzött „koreográfiába” be tudunk vonni. A színes anyagok jól felkeltik és fenntartják a résztvevők figyelmét, hangulatukat fokozzák, élményt adnak számukra.

A foglalkozás menete

A foglalkozás elején rövid bemelegítő tornával kezdünk.

Ezt követi a „megbeszélés”, hogy kinek milyen stílusú zenére van kedve aznap táncolni. Miután ezt összegyűjtjük, meglesz a „repertoár”, majd sorban lejátsszuk a zenéket. Amikor a zeneszámok felcsendülnek, akkor „felkérem” a résztvevőket egy táncra. Persze van, aki mindezt csak csendes szemlélőként követi végig, de a ritmust a kezével akkor is követi, pl. tapssal. Amikor olyan slágereket játszunk le, amelynek szövegét jól ismerjük mindannyian, akkor közös éneklésre is sor kerül. Ki-ki kedvére mozoghat a zenére.

A foglalkozás végére általában az elcsendesedő, lassú ritmusokat hagyjuk, jelezve, hogy zárjuk a táncos foglalkozást. A programot levezető, pihentető mozdulatokkal fejezzük be.

A táncos foglalkozásokkal szemmel látható eredményeket értünk el a középsúlyos és súlyos demenciában szenvedőkkel is. Figyelmük felkelthető, hosszabb távon fenntartható a tánc jótékony hatásának köszönhetően. Szeretettel táncolnak, párokat alkotnak. A foglalkozás azok körében is vidámságot okoz, akiknek azelőtt rossz kedvük volt, vagy nagyon zavartak voltak a nap során addig.

Figyelmet kell arra fordítanunk, hogy elérjük célunkat a foglalkozással, vagyis minden résztvevő kedvét lelje benne. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, ezt rendszerint sikerül megvalósítanunk.

Célcsoport: Enyhe, középsúlyos, súlyos demenciával élő ellátottak

Létszám: 10–30 fő (nagyobb létszám esetén két munkatárs vezeti a foglalkozást)

Időtartam: Maximum 50 perc

Gyakoriság: A lakók hangulatától függően 2 hetente

Helyszín: A csoport méretének megfelelő, szellőztethető terem, illetve olyan biztonságos helyiség, amelyben körben székeket tudunk elhelyezni.

Szükséges eszközök: Zenelejátszó, színes kendők, zenét tartalmazó adathordozó

3.3. Tánc a lélek rejtett nyelve (Zarándi–Főcze Bernadette)

Ezt a foglalkozást nagyon szeretik a lakóink, már kérés nélkül megjelennek a megszokott időben, mozgásra készek. Szeretnek együtt mozogni, és a zenére mozgás, tehát a tánc a szocializációra is jó hatással van. Különleges alkalmakra is készülhetünk ezzel a foglalkozással, elő is adhatunk egy darabot például jeles napokon, ami még inkább motiválhatja a résztvevőket.

A foglalkozás készségfejlesztő, egészség-megőrző memóriatorna, koreográfiatanulással. Ezek együttesen javítják az állóképességet, fejlesztik a mozgáskoordinációt. Ajánljuk elsősorban enyhe, középsúlyos demenciával élőknek, de egyszerűbb gyakorlatokkal a súlyos esetekben is próbálkozhatunk.

A gyógytornász együttműködésével vezessük ezt a foglalkozást. A gyógytornász – ismerve a lakók fizikai állapotát – kiválasztja azon személyeket, akik maguk is részt szeretnének venni ebben a mókás kis együttmozgásban és rendelkeznek a hozzá a szükséges mozgáskészséggel is.

Előkészületek

Első lépésben kiválasztunk egy kellemes hangzású zenét, lehet ritmusosabb is, melyre a gyógytornászunkkal kitalálunk egy koreográfiát.

A termet elő kell készíteni úgy, hogy a székek kartávolságban legyenek, hogy ne ütközzenek össze a mozgásban lévő testrészek.

A foglalkozás leírása

- ▶ Kezdeképp öt perc bemelegítő gyakorlatot végezzünk a lakóinkkal együtt.
- ▶ Közösen a gyógytornásszal szemben ülünk a lakókkal, és tükörmozgásban mutatjuk a gyakorlatokat a lakók felé. A tükörmozgás azt jelenti, hogy a résztvevőkkel szemben ülünk, s amikor a baloldalunkat mondjuk, akkor nekünk a jobb oldalunk mozog és a jobb oldalunkkal mutatjuk, és fordítva, így a lakót nem zavarjuk össze.
- ▶ Először mi is együtt mozgunk a lakóinkkal.
- ▶ Azután egyikünk mondja, irányításképp azt, hogy éppen milyen testrészünk mozog, és mind a ketten bemutatjuk egyszerre azt a mozgást.

Első tánc körökben ne egyszerre, hanem szakaszokra bontva gyakoroljuk be a lépéseit a táncnak, amit összeállítottunk. Majd próbáljuk azt meg zenével, amit fokozatosan kibővítünk, és végül megkapjuk a teljes koreográfiát.

Példa egy ilyen ülőtáncre, melyben elmondjuk a gyakorlatot, majd mozgással is bemutatjuk:

1. Magunk elé nézve, a fejet lefelé billentve, lassan felemeljük a fejünket és azt mondjuk: „Előre nézünk”, majd meg is mutatjuk azt a lakókkal szembe ülve.
2. „Egy vállkörzés a jobb vállunkkal” – mondjuk, ezt a gyakorlatban mi a bal karunkkal mutatjuk meg nekik.
3. „Egy karkörzés a jobb karunkkal” – mondjuk, majd mi a bal karunkkal mutatjuk be a gyakorlatot.
4. „Egy vállkörzés a bal karunkkal” – mondjuk, és ezt a gyakorlatban mi a jobb karunkkal mutatjuk.
5. „Egy karkörzés a bal karunkkal” – mondjuk, majd mi a jobb karunkkal mutatjuk be a gyakorlatot.
6. „Egy vállkörzés mindkét vállal előre” – mondjuk, majd mutatjuk.
7. „Egy karkörzés mindkét kézzel előre” – mondjuk, majd mutatjuk.
8. „A jobb karunkat jobb irányba felemeljük” – mondjuk, majd a bal karunkkal mutatjuk.
9. „A bal karunkat bal irányba felemeljük” – mondjuk, majd a jobb karunkkal mutatjuk.
10. „Mindkét kézzel, mintha repülnénk, mozgatjuk a karjainkat fel addig, míg összeér a fejünk felett a két karunk” – mondjuk, majd mutatjuk.

Ez az első szakasz, amit addig gyakorolunk, amíg már mindenkinek jól megy. Ezt további gyakorlatokkal bővítjük zenére – a foglalkozást vezető fantáziájára bízva és a résztvevők képességeinek megfelelően.

Belevihetünk a „tánc”-ba balettmozgásokat is, például:

Mindkét karunkat magunk elé középre hozzuk, majd egyszerre széttárjuk a karunkat, jobb karunkat behajlítjuk a szívünk fölé, majd a bal karunkat a fejünk fölé emeljük.

Segítsünk azoknak a lakóknak, akik kérik, a mozgások gyakorlásánál. Fontos, hogy figyeljünk a lakóink aznapi állapotára és ahhoz igazítsuk a foglalkozás hosszúságát. A foglalkozás végén adjunk a lakóknak folyadékot.

A lezárásban nyújtó gyakorlatokat, levezető gyakorlatokat végezzünk a fennmaradó időben.

Létszám: 15–20 személy

Időtartam: 40 perc

Javasolt gyakoriság: Heti rendszerességgel be lehet vezetni ezt a foglalkozást. Hetente 1-2 alkalom

Helyszín: A létszámnak megfelelő, szellőztethető terem, ahol tudnak mozogni a személyek, és van hely a székeknek is, hogy le tudjanak ülni

Szükséges eszközök: Valamilyen zenelejátszó, melyről hangos zenét tudunk biztosítani, valamint székek

3.4. Mindennapi zenénk – Éljen zenével! (Taczman Sándorné)

A zene mindig is az életem része volt, amit terápiás munkatársként súlyos, illetve közepes súlyos demenciával élő személyek körében gyakran tudok alkalmazni. Több hangszer ismeretének, használatának birtokában vagyok. Az intézményben a citera és a furulya hangját tudom bemutatni, valamint a ritmushangszerek használata is kiemelkedő szerepet kap a foglalkozásokon.

A bemutatott foglalkozás célja a mentális állapotromlás késleltetése, az érzékelés, észlelés szinten tartása. Továbbá lehetőséget adunk az érzelmek kifejezésének, feltöltődést, megelégedettséget, megnyugvást és közösségben megélt jó hangulatot biztosítani általa.

A régen megtanult, átélt dallamokra még egy súlyos demens állapotú ember is visszaemlékezik. A hangok, dallamok, ritmusok javítják a kedélyt, ellazítanak, biztonságot adnak. Az együttesen eltöltött zenés percek lelki támogatást nyújtanak, enyhítik a magányosság és a kiszolgáltatottság érzését. Még a bolyongó, helyet, időt nem ismerő ellátottak is megnyugszanak a zene hallatán. Egy jól megválasztott, ismert, begyakorlott hangszeres zenének serkentő hatása van, így a passzív ellátottak is könnyebben bevonhatók.

A foglalkozások mindig előre megtervezettek, főleg az aktualitások – otthonbeli események, ünnepek – figyelembevételével. Az általam alkalmazott hangszerek és a ritmushangszerek használata változatos formában történik. Néhány ritmushangszer megszólaltatásába még a legsúlyosabbban hanyatlott állapotú és legnehezebben motiválható betegek is bevonhatók.

A foglalkozás leírása

A zenei foglalkozások időszaka a délelőtt. Ilyenkor aktívabbak az ellátottak, figyelmük is jobban felkelthető.

A foglalkozás megkezdése előtt *a kiválasztott hangszereket elhelyezem az asztalon*, amit kényelmesen körülülünk. A hangszereket, ütős hangszereket már általában jól ismerik a lakók, de mindig ismertetem a nevüket, és hagyunk időt az új csoporttagoknak a hangszerekkel való ismerkedésre. Az egyes hangszerek – akár csukott szemmel történő – felismerése érzékszerv-fejlesztésre is alkalmas.

Az aznapi foglalkozásra kiválasztott dallamot, dalt lejátszom az előkészített hangszereken, amit a vállalkozó kedvű résztvevők ritmushangszerekkel kísérik / ismételnék. Azoknál a daloknál működik ez kiválóan, amelyeket többször hallottak, jól ismernek. Az ismert dalok hallatán a ritmushangszer használata is jobban bevált. Például nagyon szeretik a „Tavaszi szél vizet áraszt” című dalt. A használt hangszerek: furulya, citera, kis dob, triangulum.

Motiváltságuk, a hangszerek látványa, illetve az ismert előadó személyisége, jelenléte miatt is fokozottabb. Legtöbbször a már ismert dallamok hallatán mosoly, elégedettség ül ki az arcokra. Az ellátottak körében a fiatalságukat felidéző melódiák, nóták a kedveltek. Saját érzéseik, közös élménnyé szövődnek át az ismert dallamok segítségével.

Megfigyeljük a másik ember munkáját (aki valamelyik ritmushangszert megszólaltatta), és dicsérrel jutalmazzuk. Bátorítás során ügyelünk a demenciával élő ember értékeinek hangsúlyozására.

A foglalkozás végén megbeszéljük, milyen emlékek, érzések bukkantak fel, és ezeket az emlékeket megosztjuk egymással.

A foglalkozások mindig jó hangulatban, szeretetteljes légkörben telnek. Bárdos Lajos mondta: „A zene gazdagítja a kedélyt, nemesíti az ízlést, fogékonyá tesz más szépségek iránt.”

Helyszín: A zenei foglalkozások előkészítésénél fontos a megszokott környezet, az ismert, biztonságos hely, valamint a társak és a foglalkoztató jelenléte. Szeretetteljes meghívás után segítünk a kényelmes elhelyezkedésben a foglalkoztató-sarkunkban

Időtartam és csoportlétszám: A foglalkoztatáson való részvétel önkéntes. Nagyjából 15–30 percig vagyunk együtt egy ilyen jellegű tevékenység folyamán, körülbelül 15 fővel

4. AJÁNLOTT IRODALOM

- ALMÁSI JUDIT–KONTA ILDIKÓ–MAYER RICHÁRDNÉ (2015): „Foglalkoztató, művészetterápiás és mozgásintervenciós programok demenciával élők számára.” Módszertani ajánlás. Budapest: Interprofesszionális Demencia Alapprogram.
([https://inda.info.hu/uploads/dokumentumok/INDA Módszertani ajánlás Foglalkoztató terápiaiak VÉGLEGES.pdf](https://inda.info.hu/uploads/dokumentumok/INDA_Modszer_tani_aj_nl_s Foglalkoztato_terapiak_VEGLEGES.pdf), letöltve: 2019. 10. 20.)
- BANG, RUTH (1980): *A célzott beszélgetés*. Budapest: Tankönyvkiadó.
- BANG, RUTH (1980): *A segítő kapcsolat*. Budapest: Tankönyvkiadó.
- CREEK, JENNIFER (ed.) (1990): *Occupational Therapy and Mental Health. Principles, skills and practice*. Churchill Livingstone. 21. fejezet: „The elderly.” 349–370. oldal.
- „Életvidám idősor” weboldal (<http://eletvidamidorskor.hu/letoltheto-anyagok/>)
- KISS ZITA (2019): *ANYA – NYELV – KINCS. 44 nyelvi és műveltségi totósor 616 kérdése*. Budapest: Tinta Könyvkiadó.
- KOLLÁR JÁNOS, DR. (2006): „Zeneterápia az Alzheimer-kóros betegek kezelésében.” *Ponticulus Hungaricus X./4.* (<http://www.ponticulus.hu/rovatok/hidverok/kollar.html>)
- KOSZTÁNÉ HADHÁZI TÜNDE (2010): *Játékok a mentális egészségünkért. Demens betegek foglalkoztató füzeté*. Budapest: CREO Kft.
- KOSZTÁNÉ HATHÁZI TÜNDE (2014): *Memórijátékok memóriabetegeknek*. Budapest: Underground.
- LAMPEK KINGA–RÉTSÁGI ERZSÉBET (2015): *Egészséges idősödés. Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar.
- MAGYAR MÁLTAI SZERETETSZOLGÁLAT IDŐSELLÁTÁSI MUNKACSOPORT (2019): *Terápiás intervenciók a demencia-gondozásban – jó gyakorlat az idősellátásban*. (https://maltai.hu/assets/uploads/files/16bfa-terapias-intervencio_k_-jo-gyakorlat-az-idosellatasban.pdf)
- RÓMAI KATOLIKUS EGYHÁZI SZERETETSZOLGÁLAT (dr. Egervári Ágnes) (2015): „Kapaszkodó(k) – Gyakorlati tanácsok a demencia útvesztőjében.” (https://docplayer.hu/18046979-Kapaszkodo-k-gyakorlati-tanacsok-a-demencia-ut-vesztojeben.html#show_full_text)
- SOMORJAI ILDIKÓ–TÖRÖK EMŐKE (2006): *A játék lendületbe hoz. Közösségi játékok időseknek*. Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium és a Jász–Nagykun–Szolnok megye Esély Szociális Közalapítványa Regionális Szellemi Forrásközpont. (<http://eselyfk.hu/wp-content/uploads/2015/06/A-jatek-lenduletbe-hoz.pdf>)
- SZABÓ JUDIT, DR. (2018): *ANYA – NYELV – TUDOR. Irodalmi, nyelvi játékok, fejtörők*. Budapest: Tinta Könyvkiadó.
- TARISKA Péter (szerk.) (2002): *Kortünet vagy kórtünet, mentális zavarok időskorban*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.

5. A SZERZŐK BEMUTATÁSA

Andrónyiné Tombor Katalin: Az ELTE latintanári szakán végzett. Két éve dolgozik a XXIII. János Otthon Okos Gizella Házban mentálhigiénés foglalkoztatóként.

Antalffy Erzsébet: Pszichológus végzettséggel rendelkezik. 2015-től dolgozik a dabasi Zárda-kert Idősek Otthonának szociális munkatársaként.

Bartucz Istvánné: Szociális és mentálhigiénés végzettséggel rendelkezik, terápiás munkatárs-ként dolgozik 17 éve a tiszalpai Pax Otthonban. Munkáját régóta nagy odafigyeléssel, szeretet-tel végzi. Idősek jólléte kiemelten fontos számára, munkáját hivatásként végzi.

Buschmann Éva: A Szent Klára Idősek Otthonában dolgozik 2009 óta. Több mint öt éve a terá-piás munkacsoport vezetője. Szociális- és mentálhigiénés asszisztensként töltötte be ezt a fel-a-datkört. 2020-ban az ELTE-n diplomázott szociális munka mesterszakon. Hitvallása a rászoruló emberek segítése.

Dóráné Iharosi Krisztina Ildikó: 1993 óta dolgozik az idősekkel. 2017 januárjától a Pax Otthon-ban vesz részt a demenciával élők foglalkoztatásában mint mentálhigiénés munkatárs. Végzett-sége szociális munkás, de a szociális ápoló és gondozó szakmát is megtanulta, mert fontosnak tartja ezt a területet is, mivel az idősek közt mozog minden nap.

Fazekasné Lőrincz Éva: 1998 óta a Szent Erzsébet Otthona munkatársa. Gyógypedagógus, hit-oktató, hittanári diplomával rendelkezik. 1999. februártól a nevelési csoport tagja, 2006-tól gyógy-pedagógus. Súlyos, halmozottan súlyos állapotú fiatalokkal dolgozik, hitoktatást véget előző kollé-ganője nyugdíjba menetele óta.

Hornyák Erzsébet: Végzett szociálpedagógus. Másfél éve dolgozik a Zárda-kert Idősek Otthoná-ban mint szociális munkatárs.

Kiss Enikő: 2020 februárja óta dolgozik a Szent Klára Idősek Otthonában mint szociális ügyin-téző. Feladata – többek között – a hozzátartozókkal való kapcsolattartás. Végzettsége pénzügyi számviteli ügyintéző.

Kissné Palásti Anita: Jászberényben a Szent Klára Idősek Otthonában dolgozik, több mint 16 éve foglalkoztatás-szervezőként, pedagógusi, szociális asszisztensi, mentálhigiénés asszisz-tensi és demencia gondozói végzettséggel. Ez utóbbit 2020-ban szerezte meg a Katolikus Szeretetszolgálat szervezésében.

Kovács Andrea: Terápiás foglalkoztató munkakörben dolgozik a Szent Vince Otthonban. Vég-zettségét Olaszországban szerezte gerontológia és pedagógia szakon. Életviteli tanácsadó, kine-ziológus. Húszéves családállító (Bert Hellinger) szakmai gyakorlattal rendelkezik.

Kökényesiné Gombár Zsuzsanna: Mentálhigiénés munkatársként dolgozik lassan 4 éve a Zár-da-kert Idősek Otthonában. Minden egyes perc, amit a gondozottjaival tölthet el, számára ajándék az élettől, amiért nagyon hálás.

Kurali Krisztina: Gyógypedagógiai asszisztens, 2004-től a Szent Erzsébet Otthon dolgozója, ahol gondozóként kezdte a munkát, majd a gyógypedagógiai képzést követően lett foglalkoztató munkatárs. A Hangyaboly Kézművesház közel 14 évvel ezelőtti indulása óta szolgálja a lakók hasznos időtöltését. A kezdetektől saját foglalkoztató műhelyt vezet.

Küsmödi Teréz: Szociális asszisztensi végzettséggel rendelkezik, demencia gondozó szakon végzett a 2019-es évben. Szociális foglalkoztató 19 éve a soroksári Názáret Otthonban. Munkája folyamán a megszerzett ismereteket mindig összegyűjtötte, mindezt a munkája szeretete miatt.

Lantosné Berkesi Judit: Végzettségét tekintve szakvizsgázott szociális munkatárs. A Szent Jó-zsef Otthonban 2018 szeptembere óta dolgozik mint terápiás munkatárs.

Lisóczki Tünde: Az Eszterházy Károly Főiskola mentálhigiéné szakán végzett egészségfejlesztő mentálhigiénikusként. A XXIII. János Otthonban 2017 óta dolgozik terápiás munkatársként, demenciával élő lakókat gondoz.

Lőrincz Ágnes: 2018. novembere óta dolgozik az Országos Papi Otthonban, szociális munkatársként (foglalkoztató, programszervező). Óvodapedagógus, hitoktató és szociálgerontológus végzettsége van.

Mollné Lengyel Tímea: Ápolónőként végzett 1994-ben, azóta az ipolytölgyesi Szent Erzsébet Otthonban dolgozik. Kezdetben gondozóként, ma már gyógypedagógiai asszisztens végzettséggel terápiás munkatársként dolgozik az Otthonban. Három gyermek édesanyja, munkáját nagy imádattal végzi.

Nagy Anikó: Katekéta-lelképásztori munkatárs és mentálhigiénés segítő. 10 éve dolgozik a XXIII. János Otthonban. Jelenleg az apartmanos lakók számára tart csoportfoglalkozásokat. Helyettesítések alkalmával foglalkozik demens ellátottakkal.

Pappné Szabó Klára: 2020 márciusától terápiás munkatárs, valamint demencia gondozóként tevékenykedik Solymáron a Szent József Otthonban.

Poboriné Gábeli Erzsébet: Szociális munkás végzettséggel rendelkezik. Terápiás munkatársként dolgozik harmadik éve Máriaremetén a XXIII. János Otthon Názáret telephelyén. A Katolikus Szeretetszolgálat által szervezett demencia gondozó képzést elvégezte.

Sidarov Mária Magdolna: Gyógypedagógiai asszisztens, 29 éve a Szent Erzsébet Otthon munkatársa. Gondozóként kezdte az intézményben a munkát, 10 éve a Hangyaboly Kézművesház Boszorkány-tankonyhájában vezet csoportos foglalkozásokat.

Szűcs-Kádas Eszter: Eredeti végzettsége szerint közgazdász, majd mentálhigiénés és szervezetfejlesztői szakember végzettséget szerzett, jelenleg terápiás munkatársként dolgozik a XXIII. János Otthonban 2015 óta. Szívének kedves szakmai terület a segítő beszélgetés.

Taczmann Sándorné: Szociális asszisztens a végzettsége. A Szent Klára Idősek Otthonában 8 éve dolgozik terápiás munkatársként. A hangszeres zene az erőssége, melyet az idősek javára tud fordítani.

Versegi Lászlóné: Mentálhigiénés asszisztens a képzettsége. Terápiás munkatársként dolgozik a jászberényi Szent Klára Idősek Otthonában 25-ik éve. Nagyon szereti és gyakorlja a vallást.

Zarándi-Főcze Bernadette: Bábeş-Bolyai Tudományegyetem Magyar Szociológia és Szociális Munka Intézetében szociális munka szakon végzett alapképzést. Másfél éve dolgozik a XXIII. János Otthonban az Emmausz Házban mentálhigiénés munkatársként.

Zorics Ilona: Főiskolai végzettséget szerzett Szociális munka szakon. 2001 májusa óta dolgozik a XXIII. János Otthon Okos Gizella Házában mint Szociális munkatárs, mentálhigiénés csoportvezető.



