



## Módszertani Hírlevél

2023. Különszám

# Alzheimer Világnap – Alzheimer Világhónap 2023. szeptember

A demencia és az Alzheimer-kór gyakran még mindig tabutémának számítanak, és az emberek nem eléggé járatosak a témában. Az Alzheimer Világhónap kiváló lehetőséget nyújt a társadalom szélesebb körű oktatására és tudatosságának növelésére a demencia jelentőségéről és hatásáról. Az Alzheimer Világnap és Világhónap arra ösztönöz minket, hogy odafigyeljünk az Alzheimer-kórral, illetve a demenciával élőkre, a családtagjaikra és segítőkire egyaránt.

A Nemzetközi Alzheimer Társaság (Alzheimer's Disease International – ADI) Edinburghban 1994. szeptember 21-én ünnepelte fennállása 10. évfordulóját. Ezen a jeles napon, a konferencia megnyitóján indították útjára az Alzheimer-kór világnapját. Az ADI több mint 120 országban nyújt segítséget a helyi tagszervezeteknek a figyelem felkeltésében, a megőrzés leküzdésében és annak felismerésében, hogy a demenciát globális egészségügyi problémaként és prioritásként kell kezelni.

2012 óta a szeptembert az Alzheimer-kór hónapjaként tartja számon a világ. Ebben a hónapban a fókusz a demenciával kapcsolatos tudatosság felé irányítjuk. Az Alzheimer-kórral és a demenciával élő személyek érdekképviselői szervezetei világszerte szerveznek programokat, hiszen egy teljes hónap alatt több idő áll rendelkezésre, koncentráltan valósulnak meg a figyelemfelhívó események és kampányok, támogatva a demensbarát, vagyis elfogadóbb, felkészültebb helyi közösségek létrejöttét és megerősödését. Hazánkban is egyre többeket érnek el a kampány információi.

Az ADI minden évben meghirdeti központi kampányszlogenjét és témáját az Alzheimer világhónaphoz kapcsolódva. 2022-ben a diagnózist követő támogatás fontosságára, 2021-ben a demencia 10 figyelmeztető tünetére hívta fel a figyelmet, míg 2020-ban a COVID és demencia állt a figyelemfelhívó kampány fókuszában.

A 2023-as Alzheimer-kór Világhónapjának szlogenje a **„Never too early, never too late – Soha nincs túl korán, soha nem túl késő”**, a demencia kockázati tényezőire és a kockázat csökkentésére összpontosít.

<https://www.alzint.org/get-involved/world-alzheimers-month/never-too-early-never-too-late/>



**Tartalom:**

Demencia a számok tükrében _____	2
Soha nincs túl korán, soha nem túl késő! _____	3
Világméretű erőfeszítések a demencia ügyének tudatosítása és kezelése területén _____	4
Hazánkban folyó demencia érzékenyítő kampányok, programok _____	5
Aktív, egészséges idősödés _____	8
Film- és könyvajánló _____	11
Felhívás! _____	12

**Demencia a számok tükrében**

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>)

- jelenleg a földön 55 millió ember él demenciával,
- évente közel 10 millió új diagnózis születik,
- vagyis minden 3 másodpercben diagnosztizálnak egy új demens esetet,
- a diagnosztizáltak 60%-a a közepes és alacsony jövedelmű országokban él.

Az ADI becslése szerint a világon 50 millióan élnek demenciával, több, mint felük Alzheimer-kórral, illetve a diagnózissal nem rendelkezők száma is jelentős. ([https://www.neak.gov.hu/sajtoszoba/kozlemenyek\\_eu\\_napok/eu\\_vilagnapok\\_alzheimer](https://www.neak.gov.hu/sajtoszoba/kozlemenyek_eu_napok/eu_vilagnapok_alzheimer))

Az ADI 2019-es jelentéséhez 155 országból csaknem 70 ezer ember töltötte ki a demenciáról, a demenciával kapcsolatos attitűdökről szóló kérdőívet. A felmérés során megadott adatokat elemző tanulmány megállapításai (<https://www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-2019/>):

- Az egyes országok lakosságának csaknem 80%-a aggódik amiatt, hogy valamikor demencia alakul ki nála, és minden negyedik ember úgy gondolja, hogy semmit sem tehetünk a demencia megelőzése érdekében.
- A családtagjukat ápolók 35%-a eltitkolta, hogy hozzátartozójának demenciája van.
- A gondozást végző családtagok fele nyilatkozik úgy, hogy egészségi állapotát negatívan befolyásolja, hogy gondozást végez, még akkor is, ha egyébként szeretettel és szívesen gondozza hozzátartozóját.
- Világszerte az egészségügyi dolgozók csaknem 62%-a gondolja tévesen, hogy a demencia a normális öregedés része.

**A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesületnél**

(a továbbiakban: Szeretetszolgálat) a 2021-2023. évben végzett felmérés kimutatta, hogy idős bentlakásos intézményeinkben rendkívül magas arányban vannak demenciával, nagyon alacsony önellátási képességgel, s nagyon magas ápolási, gondozási szükséglettel élő idős emberek. Az ellátást igénybe vevők egyharmad része rendelkezik középsúlyos vagy súlyos demencia-diagnózissal, az intézményekben ellátott, a szakemberek által demenciára jellemző tüneteket mutató idősök köre ennek közelítően a duplája. A felvételi kérelmek indokai között első helyen (29,5 %-ban) szerepel a demencia és az önellátási képesség hiánya.

(Fókuszban a demenciával élők számára nyújtott szolgáltatások, Felelős kiadó: Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület Országos Módszertani Munkacsoport, 2023.)



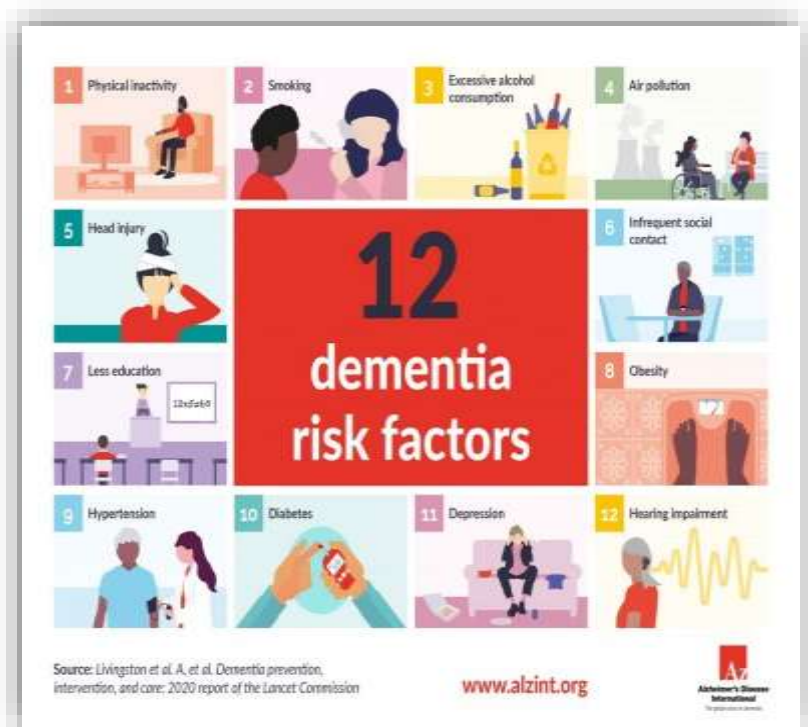
## Soha nincs túl korán, soha nem túl késő!

A 2023-as Alzheimer-kór Világhónapjának kampánya és „Soha nincs túl korán, soha nem túl késő” szlogenje a demencia kockázati tényezőire és a kockázat csökkentésére összpontosít.

Mind többen tájékozottak arról, hogy egészséges, aktív idősoddással a demencia kialakulásának esélye csökkenthető. Bár az Alzheimer-kór kiváltó oka és gyógyításának módja jelenleg nem ismert, számos esetben sikeres lehet a megelőzés és proaktív kockázatcsökkentő intézkedések alkalmazása. Gondoljunk pl. az érederetű (vascularis) demenciára, amely az agy érhálózatának állapotával mutat szoros összefüggést és előfordulását tekintve igen gyakori demencia forma.

„Ami jó a szívnek, az jó az agynak is!” mondják az orvosok és felhívják a figyelmet a rizikófaktorokra, amelyek felszámolása fontos a kognitív képességek, a memória megőrzése kapcsán:

1. mozgáshiány, fizikai inaktivitás,
  2. dohányzás,
  3. túlzott alkoholfogyasztás,
  4. légszennyezés,
  5. fejsérülés (baleset, küzdősportok),
  6. magány, társadalmi elszigetelődés,
  7. alacsony iskolai végzettség,
  8. elhízás,
  9. magas vérnyomás,
  10. magas vércukorszint, cukorbetegség,
  11. depresszió,
  12. hallásromlás, halláskárosodás,
- +1 krónikus kialvatlanság, súlyos alvászavarok.



Kép forrása: ADI honlap

<https://www.alzint.org/about/risk-factors-risk-reduction/>

## „Soha nincs túl korán, soha nem túl késő!”

hogy tegyünk saját egészségünkért és kialakítsuk aktív, egészséges idősoddással kapcsolatos saját programunkat, saját megküzdési stratégiánkat. (Lásd: „Aktív, egészséges idősödés” fejezetünk)

Szociális és egészségügyi szakemberekként támogatnunk kell klienseink prevenciók törekvéseit is, hogy késleltetni tudjuk a demencia kialakulását, kitoljuk az esetleges állapotromlás időpontját és ezáltal további értékes, egészséges éveket nyerünk.



## Világméretű erőfeszítések a demencia ügyének tudatosítása és kezelése területén

A demencia-gondozás egyaránt jelent kihívást is az egyének, a családok, a helyi közösségek és az intézményrendszer és az állam számára. Az idősödés globális méretű probléma, amellyel párhuzamosan nő a demenciában szenvedők aránya.

A WHO „Globális cselekvési terve a demenciára adott közegészségügyi válaszról – 2017–2025” komplex ajánlás az országok számára arról, hogy hogyan tudják minél hatékonyabban kezelni a demencia okozta kihívásokat. Megvalósítása fontos előrelépést jelenthet a demenciában szenvedők, családjaik és gondozóik fizikai, mentális és szociális jólétének elérésében. Ha a demencia megelőzésére kellő hangsúlyt helyezünk, a demenciával élők és gondozóik megkapják a szükséges gondoskodást és támogatást ahhoz, hogy értékes és méltó életet élhessenek.

A meghirdetett tervet százkilencvennégy tagország támogatja. A cselekvési tervben deklaráltan az alábbi fontos részfeladatok szerepelnek:

- a demencia közegészségügyi prioritássá tétele,
- a demenciával kapcsolatos tudatosság és befogadás növelése,
- a demencia kockázatának csökkentése, az egészségügyi ellátás javítása,
- a demens beteget gondozó családok támogatása,
- a demenciával kapcsolatos egészségügyi információs rendszerek fejlesztése,
- kutatás és innováció támogatása.”

(Forrás: Gedeonné Dallos Rita: A demencia-ellátás innovatív irányai, [Máltai Tanulmányok 2022/4.](#))

A WHO nyomon követi a tervek megvalósulását az egyes országokban, amely nem könnyen végrehajtható, hiszen a Covid19 világjárvány, később a háború a források felhasználására alapvető hatással vannak és ez átírta az államok elképzeléseit.

Az ADI az Alzheimer-világnapon – szeptember 21. napján – teszi közzé éves jelentését és ajánlásait. A 2023-as jelentés többek között az alábbiakat tartalmazza:



„Gyógymód vagy világszerte elérhető kezelés hiányában továbbra is a kockázatcsökkentés a legmegvalósíthatóbb és legproaktívabb módja a demencia elleni küzdelemnek.

A kockázatcsökkentés egész életen át tartó törekvés, és akkor a leghatékonyabb, ha az agy egészségének tudatosítása és megértése már fiatal korban elkezdődik jó szokások kialakításával. A kockázatcsökkentés nem ér véget a diagnózissal.

Nemzetközi szinten szükség van a demenciával kapcsolatos globális cselekvési terv 2025 utáni meghosszabbítására. Az ADI felszólítja a kormányokat, hogy dolgozzanak ki szilárd kockázatcsökkentési stratégiákat, amelyeket nemzeti demenciával kapcsolatos terveikbe beépítenek, összhangban a nem fertőző betegségek (NCD) kockázatcsökkentési céljaival. Felismerve, hogy ezeknek a közös kockázati tényezői vannak, lehetőség nyílik a meglévő figyelemfelkeltő kampányok kiaknázására, sőt új, integrált kampányok létrehozására a közegészségügy javára.”

<https://www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-2023/>

## Hazánkban folyó demencia érzékenyítő kampányok, programok

Hazánk egyelőre nem rendelkezik demencia stratégiával. A feladat viszont adott a szociális és egészségügyi ellátórendszer szereplői számára. Ez nem más, mint a demenciával élők ellátása és családjaik támogatása.

Az utóbbi években egyre több helyi kezdeményezés lát napvilágot, amely célja, hogy ráirányítsa a figyelmet a demenciával élők nehézségeire. Az előítéletek, tabuk ledöntésére nagy szükség van, hiszen a betegséggel való szembenézés és a demenciával való mindennapi együttélés önmagában is jelentős kihívás az egyének és családok életében.

A demencia az agy megváltozott működése következtében gyakran jár együtt magatartás- és viselkedésváltozással. A jól ismert személyiség megváltozik, amely kellemetlen élethelyzeteket is teremthet a családok életében. A szokásostól eltérő viselkedésű, a normákat nem tisztelő felnőtt ember a környezetét megütközésre készíti, felháborodott és megrendült emberek nyilatkoznak arról, milyen rendkívüli helyzetekkel szembesültek. Az erkölcsi gátak és morális fékek lazulásával korábban ismeretlen szituációkba bonyolódhatnak a családtagok és szakemberek egyaránt. Mindez jelentős érzelmi és fizikai megterhelést jelenthet, hosszabb távon kimerüléshez vezethet.

Minnél többet tudunk a demenciáról, annál felkészültebben állhatunk a kihívást jelentő gondozási helyzetek előtt, és annál megértőbb, elfogadóbb és szeretetteljesebb gondozást tudunk biztosítani kedves családtagunknak vagy lakóinknak, annál több nyugodt és kiegyensúlyozott órákban, meghitt ünnepekben vehetünk részt közösen.

Ahhoz, hogy az emberek tájékozottak legyenek a témában, az egészségügyi és szociális szakembereknek át kell adniuk a szükséges információkat, edukálniuk kell a környezetükben élőket. Jó alkalom erre, ha megismerjük az országsszerte szervezett figyelemfelhívó kampányokat és rendezvényeket. A szervezők egyre több, változatosabb és összetettebb programokkal várják az érdeklődőket és csatlakozni kívánó önkénteseket országsszerte.

## Demencia-programok a Szeretetszolgálatnál

Az Országos Módszertani Munkacsoport a 2022 és 2023. évben végzett feladatai között a demencia témáját érintő kutatások, szakmai találkozások, belső képzések kiemelt szerepet kaptak. A Szeretetszolgálat munkatársainak több fórumon is adtunk tájékoztatást, gyakorlati útmutatást, bemutattunk módszereket meghívott előadóink

<b>KUTATÁS, HELYZETELEMZÉS</b>	600 ellátott, 250 szakmai munkatárs és 26 telephely
<b>SZEMÉLETFORMÁLÁS ÉS TUDÁSBŐVÍTÉS</b>	Az intézményi team, a terápia munkatársak eszköz- és tudásbővítése, szemléletformálás, kompetenciafejlesztés
<b>KÖRSZERŰ KÉPZÉSI RENDSZER KIALAKÍTÁSA DOLGOZÓINK TÁMOGATÁSÁRA</b>	Képzés, az e-learning tananyag fejlesztése
<b>VESZTESÉG- ÉS INFORMÁCIÓMENEDZSELÉS</b>	A hozzátartozók számára nyújtott információnyújtás, edukációs tevékenység, veszteségfeldolgozás, Alzheimer Café
<b>MÓDSZERTANI TÁMOGATÓ RENDSZER KIALAKÍTÁSA</b>	Szervezőfejlesztés

segítségével. Szakmai napjainkon és személyközpontú fejlesztéseinken körbejártuk a gondozás kihívásait, a mozgás és a terápiai jótékony hatásait, a demensbarát környezet nyújtotta lehetőségeket.

A közel két éves, a demenciára fókuszáló tevékenységünkről 2023. áprilisában egy konferencián számoltunk be. Érintettük az idő- és demencia-gondozás aktuális kérdéseit Andrászi-Tóth Veronika, a Belügyminisztérium

Szociális és Gyermekegészségügyi Szolgáltatások Főosztály vezetőjének előadásával. Az Országos Mentális Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet Professzora, Dr. Kamondi Anita hazai kutatási eredményeket, Mátyás Katalin kutatásvezető

a Szeretetszolgálat intézményeiben végzett felméréseket, Győri Piroska a személyközpontú fejlesztéseket mutatta be. Dr. Bujdosóné Spóner Mónika, SARA Otthon vezetőjével arra kerestük a választ, hogy van-e helye a demens betegnek a pszichiátriai ápoló-gondozó intézményekben. Zárásként Koncsag Adrienn, zeneterapeuta által betekintést nyertünk, hogy a zeneterápiának milyen hatása van a demens ellátottakra.

A találkozók során a demencia-gondozás helyi tapasztalatairól konstruktív beszélgetés és őszinte kommunikáció alakult ki, felszínre hozva a nehézségeket és a további szakmai támogatási szükségleteket. Láthattuk, hogy a Szeretetszolgálat intézményeiben rengeteg kitűnő gyakorlat van, melyeknek népszerűvé tételében, megismerésében teszünk lépéseket. Idén ezeket az eszközöket, ötleteket egy kiadványban gyűjtjük össze.

## **Alzheimer Cafék az érintettek támogatására**

Hazánkban a különböző típusú demenciákban, Alzheimer kórban szenvedők jelentős része otthonában él és a családtagok gondozására szorul. Nekik oktatásra és támogatásra van szükségük, hogy könnyebben és szakszerűbben tudják ellátni a beteg gondozását, elkerülve saját testi, lelki kimerülésüket.



Az Alzheimer Café célja a családtagok, hozzátartozók tájékoztatása, informálása és szakmai tanácsokkal való támogatása, amelyet elméletben képzett és gyakorlatban tapasztalt szakemberek végeznek. A csoport lehetőséget biztosít arra, hogy a gondozást végző családtagok hiteles információhoz jussanak magáról a betegségről, segítséget kapjanak nehéz gondozási helyzetek megoldásában és sorstársaikkal is találkozhatnak.

Az elmúlt években számos településen szerveznek Alzheimer Cafékat. A kezdeményezéseket a Szociális Ágazati Portálon elérhető szakmai információk segítik: <https://szocialisportal.hu/alzheimer-cafe-kozosseg/>.

## **Alzheimer Café a Szeretetszolgálatnál**

2023. március, majd június hónapban a Szeretetszolgálat Gondviselés Háza Szociális Szolgáltatásokat Nyújtó Integrált Intézmény (Budaörs) szervezésében tartottunk Alzheimer Café találkozókat a Szeretetszolgálat Országos Módszertani Munkacsoportjának támogatásával. A megjelentek magas száma jelzi, hogy nagy érdeklődésre számot tartó témáról volt szó, kialakult egy őszinte párbeszéd a gondozás kihívásairól, és a résztvevők saját, megélt élményeikkel alátámasztották a hallottakat.



Az első alkalommal általános információkról, az élethelyzetek kihívásairól beszélgettünk. Júniusban a felmért igények szerinti kérdésekre adtunk válaszokat:

- hogyan hat a demencia az egyéni életvitelre?
- mit érezhet a demenciával élő személy?
- hogyan segíthet a hozzátartozó?

A töretlen érdeklődés és az érintettek magas létszáma jelzi, hogy igen nagy igény van a folytatásra.



## Nem vagy egyedül! – országos séta a demenciával élőkért



Kép forrása: <https://keol.hu/kecskem-et-bacs/alzheimer-setat-rendeztek-kecskemeten-a-demenciaval-elokert>

Több éve számos településen a helyi önkormányzatok, szociális és egészségügyi intézmények, egészségfejlesztési irodák, civil szervezetek összefogása alapján jönnek létre a séták. A települések központjában, népszerű útvonalain egységes színekbe öltözött emberek szélforgókkal, lufikkal hívják fel a lakosság figyelmét demenciával élők speciális helyzetére. Számos helyen előadások, rövid prezentációk és kitelepülések is színesítik a programot. Kapcsolódhat a sétahoz tájékoztató anyagok, brossúrák átadása vagy akár demencia szűrés és életmód tanácsadás is.

## Szenior Örömtánc

Gyakran tartanak az Alzheimer Világnapon bemutatót a Szenior Örömtáncos csoportok. A szenior örömtánc kíméletes sporttevékenység, amely a legújabb kutatások szerint eredményesen késlelteti az Alzheimer-kór és a demencia kialakulását. Nincs szükség partnerre, eszközökre és előzetes tánc tudásra, viszont számos módon pozitívan hat az egyén testi, lelki és mentális állapotára.

A mozgalom elindítója Ilse Tutt német pedagógus volt. Életművének tekinthetjük, hogy ráirányította figyelmet a szenior korosztály igényeire és létrehozta az idősödőknek a közös tánc módszertanát.

Hazánkban számos szenior örömtánc oktató végzi közösségszervező és egészségmegőrző tevékenységét, a klubjaik egyre népszerűbbek.



Kép forrása: <https://www.szeniortanc.hu>

## III. Senior Gála

Ahogy a mozgás és a tánc, úgy a zene és a ritmus is támogatja egészségünk, fittségünk megőrzését. A demenciával élők egyéni aktivitási programjainak része a zene, a zeneterápia. A Budapesti Filharmoniai Társaság Zenekara – az előző évi koncertek sikerén felbuzdulva – 2023. október 1-jén, a zene és az idősök világnapján ismét meghirdette immár a harmadik Senior Gáláját. A hangverseny a Magyar Nemzeti Múzeumban lesz megtartva, ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

<https://bdpst24.hu/2023/09/18/budapesti-filharmoniai-tarsasag-zenekara/>



## Aktív, egészséges idősödés

### A demencia kialakulása megelőzhető!

Egyre több kutatás erősíti meg, hogy az időskori kognitív zavaroknak mind a kialakulását, mind a lefolyását pozitívan lehet befolyásolni életmódunkkal. Az aktív életmód a minőségi élet kulcsa. Mindannyian vágyunk a sikeres idősöedésre, melynek alapja, hogy megőrizzük fizikai, szellemi aktivitásunkat, rendelkezünk szociális kapcsolatokkal és legyen lehetőségünk megszerzett tudásunkat hasznosítani. Ha környezetünk értékesnek tartja élettapasztalatainkat és bölcsességünket, átadhatjuk a jövő nemzedékeinek megélt évtizedeink „esszenciáit”.

Az idősödés kedvezőtlen hatásait – mint a testi hanyatlás és a kognitív képességek (gondolkodás, tervezés) romlása, valamint a pszichés kórképek (pl. depresszió) megjelenése – az aktív, egészséges életvitellel és életmóddal időben kitolhatjuk, így értékes éveket nyerhetünk.

### Az aktív életmód fontosabb területei:

#### **Egészséges étrend**

A legfontosabb az egyén számára előnyös étrend kialakítása.

A belünk a nyelöcsőtől a végbélig 9 méter hosszúságú szerv, amely 100 millió idegsejtet tartalmaz. Ahogy az agy, úgy a bél-idegrendszer is impulzusokat fogad, az agy és a bél szoros idegi összeköttetések útján kapcsolatban van egymással. Az egészséges bélflóra hozzájárul az immunrendszer hatékonyságához.

A helyes étrend kialakításánál az egyén állapotából kell kiindulunk, és meghatározunk a táplálkozási célokat. Segítséget jelenthet ehhez az okostányér a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége ajánlásával, mely telefonra is letölthető applikációként.





## Mozgás és fizikai aktivitás

Testünk és agyunk alapvetően mozgásra van kitalálva. A fizikai aktivitás hozzájárul többek között a szív- és érrendszer egészséges működéséhez, hatására javul a szinaptikus működés és jobb állapotban lévő agyi erek jönnek létre. Az egészséges agy nagyobb kognitív tartalék lesz.

A WHO ajánlása szerint az egészséges felnőtteknek legalább napi 30 perc mérsékelt intenzitású testmozgás szükséges hetente 5 napon, vagy legalább napi 20 perc intenzív testmozgás heti 3 napon. A fittségünkhöz járul hozzá az izomerő és állóképesség javítását célzó mozgás hetente 2-3 napon. A mozgásterv elkészítése során és annak megkezdése előtt érdemes a háziorvos tanácsait kérni.

A Szeretetszolgálat intézményeiben nagyon sok szó esik a mozgás fontosságáról, a mozgásszervekre gyakorolt fizikai és fiziológiai hatásairól. A mozgás hozzájárul az idegrendszeri struktúrák harmonikus együttműködéséhez. A hangulatjavító szerotonin fájdalomcsillapító hatású és általános jó érzést okozó endorfinok szabadulnak fel az agyban. A rendszeres mozgásnak köszönhetően szervezetünk ellenállóbbá válik a stresszhatásokra. Hasznos 60 év fölött rezisztencia edzéseket tartani, mert ezzel elkerülhetjük az izomvesztést, és az izomerősítő edzéseknek nagy hatása van az idegrendszerre is.



Kép forrása: Magyar Máltai Szeretetszolgálat  
Dél-Dunántúli Régiójának facebook oldala

<https://www.facebook.com/mmszddr/posts/318814333992493>

## Közösségi kapcsolatok és társadalmi részvétel

Az idősek az átélt veszteségek következményeképpen egyre magányosabbakká válhatnak. A közösségi kapcsolatok segítik a negatív élmények feldolgozását, megakadályozzák a beszűkülést és a szélsőséges elzárkózást. A kulturális lehetőségek (színház, koncertek, múzeum-látogatások, irodalmi körök), az alkotó műhelyek (rajzolás, festés, kézimunka, barkácsolás ...), a természetjárás (pl: Gyalogló Idősek Országos Klubhálózata), vagy a kertművelés a közösségi kapcsolatok kialakítására és fenntartására alkalmasak. A társakkal való kommunikáció, az önkifejezés lehetősége nagyban hozzájárul az idősek jó életminőségéhez. A családdal és barátokkal, helyi közösségekkel való kapcsolattartáshoz jó lehetőséget nyújtanak a különböző digitális megoldások, amelyek az idős személy számára egyben az élethosszig tartó tanuláshoz is hozzájárulnak.

A kommunikáció, a folyamatos jelenlét a környezet eseményeiben gondolkodásra, cselekvésre és tervezésre készlet. Mindez jelentősen csökkenti a demencia kialakulásának esélyét, illetve késlelteti az állapotromlást.

## Állapotmegfigyelés és betegség megelőzés

Saját testünk állapotának észlelése, az esetleges betegségre utaló tünetek felismerése fontos a megbetegedések hatékony kezelése és egészségünk mielőbbi visszanyerése érdekében. Idősebb korban a szervezet nehezebben képes regenerálódni, így még fontosabbá válik a megfigyelés és az időben biztosított terápia. Ma már számos digitális jóléti megoldás is elérhető, amely támogatja az állapotmegfigyelést és állapotkövetést. A Szeretetszolgálat egyik szakmai találkozóján, 2022. áprilisában megismerhettük ezeket az eszközöket, kipróbálhattuk működésüket.

## Élethosszig tartó tanulás

Pozitív jelenség, hogy az idősek művelődési és tanulási igénye növekszik. A tanulás segíti a felkészülést az idősödéssel együtt járó változásokra, az aktív és minőségi öregkorra. Az idősek érdeklődőek és képesek tanulni, számukra a végzettség, az oklevél megszerzése nem fontos, és szívesen részesítik előnyben a nem formális tanulást. Az időskori tanuláshoz elengedhetetlenül szükségesek a korosztályhoz igazított hatékony módszerek.



Képek forrása: <https://modus.hu/aktiv-idosodes/>

## Minőségi alvás

Az egészségünk megőrzése szempontjából kulcsfontosságú a megfelelő minőségű és időtartamú alvás. Az alvás során történnek a lefontosabb regenerálódási folyamatok, ekkor tudunk felkészülni a másnapi testi és mentális feladatainkra. A nem pihentető alvás következtében elmarad a szervezet felfrissülése, ami hosszú távon egyfajta stressz reakciót jelent a test számára, vagyis fokozza a stressz-betegségek kialakulását: magas vérnyomás, cukorbetegség, depresszió, szív- és érrendszeri betegségek.

A megfelelő alvás legalább annyira fontos az egészségünk szempontjából, mint az étkezés és a testmozgás. Egyáltalán nem mindegy, hogyan és mennyit alszunk. A megfelelő alvás során 90-120 perces alvásciklusok váltják egymást akár négyszer vagy ötször. Az egyes ciklusok meghatározott fázisokból állnak és valamennyi fázisnak megvan a fiziológiás szerepe, rendeltetése. A demencia megelőzése szempontjából fontos a minőségi és jó alvás.

## Megfelelő stresszkezelés

A tartós stressznek számos fizikai, kognitív és viselkedési tünetei vannak, ez nagymértékben rontja az egyén életminőségét. Fontos felismerni, azonosítani a stressz hatásait önmagunkon, és különböző megoldásokkal csökkenteni a következményeit. Egyedileg eltérő, hogy kinél, milyen megoldásokkal érhető el a stressz csökkentése, de alapvetően az alább felsorolt tevékenységek jó hatással vannak testi-lelki és kognitív állapotunkra egyaránt:

- torna, tánc, nevetés, mert mindezek hatására a szervezet endorfint termel, amely stresszcsökkentő hatású,
- egészséges ételek, kevesebb kávé és alkohol,
- kapcsolataink ápolása, közös programok a családdal, barátokkal,
- hobbi, szeretett tevékenységek gyakorlása pl. kreatív műhelyek, művészetterápiás programok (zenélés és éneklés, tánc, rajzolás, festés, szobrászat, varrás és hímzés, kertészkedés, barkácsolás, állatgondozás ...),
- természetben tartózkodás (erdőjárás, hegymászás, csónakázás),
- pihenés, elegendő és minőségi alvás,
- relaxációs és légzés technikák, meditáció,
- élethosszig tartó tanulás, játékok.



## Film- és könyvajánló

### Az apa (The Father) – angol filmdráma, 97 perc, 2020

„Anthony nyolcvan körüli férfi, egyre mélyebbre süllyed a demencia állapotába. Éppen elmarja maga mellől az ápolóját, amikor lánya, Anna bejelenti, hogy Londonból Párizsba költözik a barátjával. Ha az apa visszautasítja a gondozóját, a lánya kénytelen őt idősotthonba vinni. Anthony állítja, hogy nincs semmi problémája az emlékezőképességével, de egyre jobban kételkedni kezd szeretteiben, és nem tud visszaemlékezni élete fontos eseményeire sem. Elmosódnak a határok múlt és jelen között, eltorzul az idő, eltűnnek az ismerős arcok.



Az apa rendezője, Florian Zeller napjaink egyik legsikeresebb színházrendezője, akit a szakma egyöntetűen korunk legizgalmasabb színdarabírójaként tart számon. Zeller első nagyjátékfilmjét saját színművéből készítette (a darab a Pesti Színházban jelenleg is műsoron van Kern András főszereplésével). Az apa az év egyik legsikeresebb filmje lett, igazi világszenzációt aratva. A film 6 Oscar-díj jelölést kapott, a legjobb film, adaptált forgatókönyv, színész, női mellékszereplő, vágás és látvány kategóriákban, ezek közül a legjobb adaptált forgatókönyv díját Florian Zeller és Christopher Hampton, a legjobb férfi főszereplőnek járó díjat az immár kétszeres Oscar-díjas Anthony Hopkins (A bárányok hallgatnak, Hitchcock, Thor: Ragnarök) nyerte el. Hopkins 83 évesen a valaha volt legidősebb Oscar-nyertes színész lett, s az elmúlt évek egyik legjobb színészi teljesítményét nyújtotta. Több tucat díja mellett Az apa a Brit Filmakadémia BAFTA-díjai közül a legjobb férfi színész (Anthony Hopkins) és a legjobb adaptált forgatókönyv díját is elnyerte.”

(Forrás: PORT.hu <https://port.hu/adatlap/film/tv/az-apa-the-father/movie-218934>)

### Kisfilmek a demenciáról

<https://szocialisportal.hu/kisfilmek-a-demenciarol/>

### A 36 órás nap

Nancy L. Mace, Peter V. Rabins: A 36 órás nap – Családi útmutató Alzheimer-betegséggel, és más demencia típusú megbetegedéssel, valamint memóriavesztéssel küzdők gondozásához (Fordította: Parászka Boróka, Kiadó: Oriold és Társai Kft., 2019)

Könyvismertető:

„Az Alzheimer kórral vagy más demenciával élő beteg ápolójának, aki sokszor a közeli hozzátartozó, a nap 36 órából áll. Sokan kétségbe esve kérdezik: Meddig lehet egyedül hagyni? Mikor vegyük magunkhoz? Honnan lehet tudni azt, hogy mennyire súlyos a helyzet? Mit tegyek, ha nem ismer meg? Mennyi időt legyen vele? Hogy fürdessem? Meddig vezethet? Hogy intézzem a bevásárlást? Mit tegyek, hogy ne essen el? Hogy védjem meg a csalóktól? Hogyan intézzem a pénzügyeit? Hogyan etessem, hogy tegyem tisztába? Egyáltalán mit csináljon egész nap? Mikor keressünk idősotthont?



A "36 órás nap" kézikönyv a demenciával élő hozzátartozó otthoni ápolásban nyújt segítséget családoknak, orvosoknak, barátoknak érthetően, egyszerűen. Az eredetileg John Hopkins Egyetem kiadója által megjelentetett könyvből megtudjuk, hogy a súlyos memóriazavar sohasem normális része az öregedésnek. Ha ön akár hozzátartozóként, akár páciensként érintett és tanácstalan, az teljesen érthető. Olyan szakismeretekre van szüksége, amelyet ez a könyv tehet elérhetővé az ön számára. A könyv legnagyobb erőssége, hogy gyakorlati példákon keresztül világítja meg az egyes témákat. A fejezeteken keresztül képet kapunk a betegség lefolyásáról, mindemellett segít a gondozóknak saját érzelmeik és szükségleteik felismerésében és kezelésében. Reméljük, hogy ez a könyv Önnek is segítségére lesz a hétköznapi problémák megoldásában és abban, hogy az orvossal és az egészségügyi szakmával közös nyelvet találjanak, s jobban megértsék egymást."



## **Demencia a szociális ellátórendszerben – Tanulmányok az idősödéstudomány területéről**



Máltai Tanulmányok 2022/4. (Kiadja a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület)

Repertórium:

„A demencia hazánkban a becslések szerint 250-300 ezer embert érint, amivel hosszú ideje az egyik legjelentősebb komplex társadalmi, egészségügyi és szociális probléma. Magyarország népessége nem csupán fogy, de a társadalom öregszik, mindezek évtizedek óta jól ismert jelenségek. kezelésüket végző házi orvosok, neurológusok, pszichiáterek és gerontológusok még mindig túl kevesen vannak, és a szociális intézményrendszer sem képes minden igényt kielégítően ellátni e sérülékeny csoport folyamatosan növekvő igényeit. A korai felismerés, a különböző szociális támogatási formák, mint például a 24 órás felügyeletet biztosító jelzőrendszeres házi segítségnyújtás, amely segítő formát a Magyar Máltai Szeretetszolgálat honosította meg hazánkban, a demencia elleni küzdelem fontos

elemei. A Szeretetszolgálat ezt a törekvését folytatja 2023 tavaszán szerveződő demenciával kapcsolatos szakmai találkozóján, valamint jelen folyóirat tematikus számában is, amellyel ereje és lehetősége szerint kíván hozzájárulni e fontos társadalmi kihívással kapcsolatos szakmai, tudományos párbeszédhez.”

<https://maltaitanulmanyok.hu/szamok/2022-4/>

Letölthető: [https://maltaitanulmanyok.hu/?media\\_dl=3982](https://maltaitanulmanyok.hu/?media_dl=3982)

## **Felhívás!**

Várjuk azon intézmények jelentkezését, akik szívesen megmutatnák a szakmai területen végzett tevékenységüket, tapasztalataikat, bemutatják programjaikat!