

Módszertani Hírlevél



**Demencia különszám
2024.**



Máltai Módszertan

Tartalom

Az Alzheimer Világnap margójára	2
Emlékeink, memóriánk.....	3
A gondozói empátia.....	5
Kognitív szinten tartás.....	7
Kommunikáció jelentősége.....	9
Mikor jó egy "jó gyakorlat"?	11

Az Alzheimer Világnap margójára

Cserbán Józsefné, módszertani munkatárs

Szeptember 21-én, mint minden évben, az Alzheimer-kórral vagy egyéb demenciákkal élők és családjaik speciális helyzetére fókuszál az egészségügyi és szociális szakma. Ekkor különböző akciókkal és figyelemfelhívó kampányokkal próbáljuk ráirányítani a közvélemény figyelmét a demenciával élők nehéz helyzetére. A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület Országos Módszertani Munkacsoportja által szervezett Demencia Szakmai Nap is a figyelemfelhívás és tudásbővítés jegyében szerveződött.

A diagnózissal való szembesülés és a betegséggel való együttélés önmagában is kihívás a családok számára, amely nehéz élethelyzetben a társadalom előítéletes szemléletmódja, megbélyegző hozzáállása tovább ront. Ne gondoljuk, hogy csak hazánkban van ez így, sajnos a világ valamennyi országában ez a jelenség figyelhető meg. Nemhiába jöttek létre összefogással világméretű szervezetek, akik globális cselekvésre buzdítanak (pl. az előítéletek felszámolása érdekében).

A demenciával élő ember a kirekesztés, megbélyegzés elől rejtőzködni igyekszik és amíg lehet, arra kényszerül, hogy tüneteit elfedje, problémáit titkolja, erőn felül fenntartsa annak látszatát, hogy önállóan is képes cselekvő és hasznos tagja maradni a közösségnek. A társadalmi előítélet nagyon ártalmas a betegeknek nézve, hiszen alapvető akadályát képezik a korai felismerésnek, az időbeni és pontos diagnózisalkotásnak. Pontos diagnózis nélkül pedig nem alakítható ki célzott terápia, amely által az állapotromlás bekövetkezése időben kitolható lehetne. Látható tehát, hogy a társadalmi előítélet nem csak „érzelmi” kérdés, hanem a megfelelő gondozás és támogatás kialakításának komoly és legfőbb akadálya.



Módszertani Hírlevél

Demencia különszám 2024.

Az ADI (Alzheimer's Disease International) a napokban ismerteti világméretű és 5 év után megismételt kutatásának riportját, melynek fókuszában a demenciával kapcsolatos attitűdök változása áll. Érdeemes követni a nemzetközi szintéren zajló eseményeket.

Nekünk szociális szakembereknek, „nem csak” a figyelemfelhívás a feladatunk, hanem a diagnózist követő támogatások rendszerének kiépítése és elérhetővé tétele, a hosszútávú gondozás biztosítása is. Oly módon, hogy az adott lehetőségek között az a leginkább illeszkedjen a demenciával élők szükségleteihez.

Reméljük, szakmai napunk programjával hozzájárulunk a demencia-specifikus tudás bővítéséhez és a demensbarát attitűd érdekében végzendő további feladatok azonosításához.

Szükséges és fontos munka részesei vagyunk tehát, amelynek ellátásához jó egészséget kívánunk!

Emlékeink, memóriánk

működése és nem működése

Cserbán Józsefné, módszertani munkatárs



„A csodálatos emberi agy olyan, mint egy műszaki pontossággal megalkotott mestermű: 86 milliárd idegsejttel, 640 000 kilométer hosszú kapillárisokkal, 160 000 kilométer hosszú idegsejtszállal, és több, mint 10 billió szinapszissal fogad magába nap, mint nap számos új emléket. De vajon mennyi emléket képes tárolni az emberi agy? Kutatások szerint az agyunk működése hasonló, egy 1 petabájt kapacitású számítógép működéséhez, ami egy millió gigabájt vagy 4.7 milliárd könyvnek felel meg.”

<https://www.drlumbar.hu/blogs/cikkek/memoria-a-gondolkodas-csodai-es-kihivasai?srsltid=AfmB0oqHqabdryuXLA19-XUF3yUX5wBpsAJ60TJzBQnskEjY8p36d11l>
Foto: <https://chatgpt.com/>

Az agy működése és a memória folyamatai mindig is izgalmas kutatási területet jelentettek a tudomány számára. Az agyban zajló folyamatok megértése kulcsfontosságú lehet például az Alzheimer-kór vagy más neurodegeneratív betegségek kezelésében. A memória működésének megértése segíthet abban is, hogy hogyan tanulunk, hogyan emlékezünk vissza a számunkra fontos eseményekre és hogyan használjuk fel a megszerzett tudást.

Az emlékezet az agy képessége arra, hogy információkat tároljon, majd később lehívja és használja azt. A memória számos különböző formában jelenik meg, és az emberi élet szinte minden területén jelen van. Az emlékezet működése összetett folyamat, amely számos agyi terület összehangolt működésén alapul.



Módszertani Hírlevél

Demencia különszám 2024.

Az emlékek kialakulásának folyamata több lépésből áll. Először is, az információkat rögzíteni kell, majd tárolni és visszahívni. Az információk rögzítése során az agy különböző területei részt vesznek, például a hippocampus és az amygdala. A tárolás során az információkat hálózatokba szervezik, és azokat később lehívható formában tárolják. A visszahívás folyamata során az agy különböző jeleket használ az információk lekérdezésére és használatára.

A rövid távú memória lehetővé teszi számunkra, hogy rövid ideig tároljunk információkat, például egy telefonszámot, amíg fel nem hívjuk. Ezután jön a munkamemória, amely lehetővé teszi számunkra, hogy azonnal és később is használjuk az információkat, például egy számológép használata közben. A hosszú távú memória pedig hosszabb ideig tárolja az információkat, és lehetővé teszi számunkra, hogy hosszú idő után is emlékezzünk rájuk.

Az agyban zajló memóriafolyamatok összetettek és sokrétűek. A memóriaképzés során például az agy különböző területei vesznek részt, mint például az agykéreg és az agytörzs. Az információk tárolása és visszahívása során pedig a hippocampus nevű terület játszik fontos szerepet.

Az idősödéssel az emlékezetünk változik. Az idősebb felnőttek gyakran tapasztalnak kisebb memóriazavarokat, például nehezebben találják meg a szavakat vagy nehezebben emlékeznek bizonyos eseményekre. Ez részben az agysejtek természetes elhalásával és az agy szerkezetének változásával magyarázható. Az idősödés során az agy kisebb lesz, és a neurotranszmitterek mennyisége is csökkenhet, ami befolyásolhatja az emlékezet működését.

Az idősödéssel összefüggésben meg kell említenünk a kognitív zavarokat és a demenciát. A kognitív zavar általános fogalom, amely olyan problémákat jelent, mint a memóriavesztés, a gondolkodási nehézségek vagy a döntéshozatali problémák. A demencia pedig egy súlyosabb állapot, amely az emlékezet mellett más kognitív funkciókat is érint. A demencia különböző típusai között szerepel az Alzheimer-kór, az érrendszeri eredetű demencia vagy a Lewy-testes demencia.

Világszerte növekvő tendenciák figyelhetők meg a demenciák területén. Az elöregedő népesség miatt egyre több ember szenved demenciában, ami komoly kihívást jelent a szociális szakemberek számára. Emellett fontos megemlíteni a demenciahoz kapcsolódó társadalmi és gazdasági hatásokat is, amelyek jelentős terhet rónak az egészségügyi rendszerekre és a családtagokra.

Az emlékezetünk egészségének megóvása kiemelten fontos minden korosztály számára. Számos tevékenység támogatja a memória egészségének fenntartását, például az egészséges életmód, a mentális aktivitás fenntartása és az agy „edzése” különféle memóriatréningek révén. Az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás és a szociális kapcsolatok ápolása mind hozzájárulhatnak az agy egészségének megőrzéséhez. Az emlékezetünk egészségének megőrzése érdekében fontos tehát odafigyelni az egészséges életmódra és az agy „edzésére”. A szociális szakemberek számára pedig kiemelten fontos feladat ezen területeken segítséget nyújtani az idősödő korosztályoknak, támogatni őket a demencia prevenciók tevékenységeiben és demenciabarát módon gondozni, ápolni a demencia előrehaladottabb szakaszában élőket.



A gondozói empátia

jelentősége és fejlesztésének lehetőségei

Ráczné Németh Teodóra, NYDR regionális szakmai vezető

„Egyszerűen nem tudom már mit csináljak. Juli néni megint megpróbált elszökni. Már százszor elmondtam neki, hogy nem szabad, itt biztonságban van, vigyázunk rá. De úgy látszik, hiába. Most is alig tudtam visszahozni, még hadonászott is.”

A fenti mondatok bármelyik idősek otthonában elhangozhatnának... Talán a helyzet is sokak számára ismerős. Szakemberekként ott vagyunk a demenciával élők mindennapjaiban. Meggyőződésünk, hogy a tudásunk legjava szerint mindent megadunk számukra, ami a biztonságot, szükségleteik kielégítését, azaz teljes ellátásukat jelenti. És ez így is van...

Vagy talán mégis megfeledeztünk valamiről? Belegondoltunk abba, hogy Juli nénit mi készíti arra, hogy újra és újra elinduljon az idősek otthonából? Valahova, valami számunkra érthetetlen okból. Tényleg el akart „szökni”? Ha ezek a kérdések megfordulnak a szakemberek fejében, akkor már jó úton vagyunk a megoldás felé.

Mi a gondozói empátia jelentősége?

Az empátia az, ami arra készíti bennünket, hogy megfogalmazzuk a fentiekben leírt kérdéseket. Hiszen meg akarjuk érteni az adott helyzetet. Tudni akarjuk, hogy miért tesz vagy épp nem tesz meg valamit a demenciával élő személy.

Ez a tudás elengedhetetlen ahhoz, hogy tudjuk, milyen lépéseket kell tennünk a kialakult helyzet megnyugtató rendezése érdekében. Tudjuk azt, hogy az demenciával élő személy nem azért tesz számunkra érthetetlen dolgokat, mert bosszantani akar bennünket, hanem minden cselekedetének oka és célja van abban a világban, amiben ő éli napjait. Ha empátiával közelítünk a demenciával élő személy felé, akkor elérhetjük, hogy kiegyensúlyozott legyen, több örömforrást találjon, és fokozódik a bizalma is gondozója irányában.

Fejleszthető-e az empátia?

Az empátia fejleszthető és fejlesztendő. A kulcs, hogy legyünk nyitottak, érdeklődők a másik ember világa iránt.

Ahhoz, hogy megértsük a demenciával élő személyt, elengedhetetlen, hogy ismerjük az életét. Tudjuk, hogy mik voltak a korábbi kedvelt tevékenységei, mit dolgozott, mit szeretett és mit nem, mitől lett dühös, mi okozott számára örömet, mi jelentett megnyugvást. Erre kiváló eszköz az életút interjú elkészítése, amihez amennyiben a demenciával élő személlyel már nem tudunk e téren kommunikációt folytatni, a hozzátartozók az információ forrásunk, kiegészítve a demenciával élő személy megfigyelésével. Így válik lehetővé, hogy a gondozó tudja, hogy mely helyzetek nyugtatják meg a demenciával élő személyt, melyek okoznak örömet számára. Ugyanígy azzal is tisztában lesz, hogy mitől válik ingerültté, agitálttá, esetleg agresszívvé. Ezzel elkerülhetővé, de legalább minimalizálhatóvá tehető az ilyen állapotok előfordulása.



Módszertani Hírlevél

Demencia különszám 2024.

Fontos, hogy a demenciával élő személlyel folytatott kommunikációnk is ezt az empátiát tükrözze. Őszinte érdeklődés, megnyugtató hanghordozás, egyszerű mondatokban történő közlések ezt erősítik. Az odafigyelés, a szemkontaktus a beszéd során azt hangsúlyozza az adott személy számára, hogy fontos a gondozójának, éppen ezért az érzelmekre is hatást gyakorol. Egy ilyen hangvétellel indított reggeli beszélgetés meghatározó lehet az idős egész napjára.

A kommunikációnk fejlesztésére a képzések, továbbképzések mellett intézményben folytatott esetmegbeszélések, belső képzések is teret kínálnak. Ez utóbbiak azért is nagyon hasznosak, mert közvetlenül a helyi szükségletekre, helyzetekre reagálhatunk, azonnali segítséget adva a munkatársaknak.

Empatikus magatartás a demenciával élőkről való gondoskodásban?

Képzeljük el, hogy bevezetőben leírt helyzetben a Juli néni gondozója azon gondolkodik, hogy vajon mi lehet annak az oka, hogy Juli néni folyton „el akar szökni”. Mik juthatnak az eszébe? Talán Juli néni nem érzi jól magát az otthonban, szeretne szabadulni abból a helyzetből. Nem jó neki, ahogy gondoskodnak róla. Vagy talán a szobatársával nem tud együtt élni. De vajon miért?

Azonban ne feledjük, hogy ezek csak az elsődleges, felszínen megjelenő kérdések. Fel kell tennünk azt a kérdést, hogy mit tudunk Juli néniről? Hova akar menni? Akár tőle, akár a hozzátartozóktól kapott információkból már eleve lehetnek feltételezéseink. További kérdésekkel, beszélgetésekkel pontosíthatjuk a távozásának célját és ezáltal megérthetjük, hogy miért fontos számára, hogy útra keljen. Munkába megy? Gyermekéért? Vagy a beteg édesanyjához? A lehetőség számtalan. Azonban ha ismerjük az életét, akkor szűkíteni tudjuk a kört. Így már azt is megérthetjük, hogy számára nem jó válasz, hogy „jőjön vissza, itt biztonságban van”. Neki a megnyugvást a feladatának érzett tevékenység elvégzése jelentené, így arra kell nekünk is reagálnunk. Megértve, hogy számára fontos az a cél, ami útra indította.

Ezzel elérhetjük azt, hogy sokkal könnyebben tudunk kooperálni vele, a napi elvégzendő tevékenységek kevésbé ütköznek ellenállásba. Minőségi ellátást tudunk nyújtani, megőrizve az érintett személy méltóságát.





Kognitív szinten tartás

az állapotromlás késleltetése az intézményi terápiás munkában

Fekete Hajnalka, Pilismarót Esthajnal Időskorúak Otthona terápiás munkatársa

Sok idős ember sajnos csak akkor kerül be idősek otthonába, amikor már súlyos egészségügyi és mentális problémákkal küzdenek, és önállóan nem képesek ellátni magukat. Gyakran későn kapják meg a szakszerű gondozást, ami megnehezíti a megfelelő ellátás biztosítását és rontja az életminőségüket. A családi gondoskodásból többségében akkor kerülnek a terápiás szakemberek látókörébe, amikor már kialakult a demencia és súlyosodik a funkciók romlása.

A demenciával küzdő idős emberek elhelyezésénél fontos szempont, hogy a fogadó intézmény mennyire felkészült a demens személyek ellátására tárgyi és személyi feltételek tekintetében. A demenciával élők számára a terápiás munka célja a kognitív funkciók fenntartása, a tünetek enyhítése, az életminőség javítása, valamint a hozzátartozóik támogatása. Ehhez számos eszköz áll rendelkezésre, melyek alkalmazása a demencia stádiumától, az egyéni igényektől és a terápiás célkitűzésektől függ.

Az intézményi terápiás munkatársak célja a leépülési folyamat lassítása, szinten tartása érdekében egyéni és csoportos keretekben történő foglalkoztatás, melyek megtervezése, kivitelezése napi kihívást jelent a szakembereknek. Nincsenek rögzíthető, általános sémák a demencia kezelésére, minden bentlakó egyéni igényeket mutat.

Minél nagyobb egy intézmény annál színesebb a foglalkoztatottak összetétele felkészültebbnek és célzottabbnak kell lennie egy, egy foglalkozásnak. Kiemelt célcsoport a demencia betegséggel diagnosztizált bentlakók, főleg a középsúlyos és súlyos demenciával küzdők. Sajnos későn kerülnek terápiás szakemberek közelébe, akik célzott foglalkozások keretében próbálják késleltetni a leépülést, szinten tartani a beérkezéskor meglévő képességeket.

Demens személyről beszélve tudjuk mennyire akadályozott a kommunikáció verbális vagy non-verbális formája. Elvesztik közvetett vagy közvetlen képességeiket, az önkifejező tanult sémákat már nem tudják alkalmazni, nem találnak választási lehetőségeket, visszahúzódóvá válnak, önkéntes izolációba vonulnak. A napi tevékenységek része a támogató gondoskodás, mely mellett szükséges rendszeresen alkalmazni a kognitív stimulációt és viselkedési terápiát.

Itt lép be a kognitív foglalkoztatás fontos szerepe hídként. Nem lehet sémák szerint dolgozni, de mégis kellene olyan egységes módszertanok, amelyekre mankóként támaszkodhatunk, munkánk során. Foglalkozásoknál az emlékekre kell hagyatkoznunk, figyelemmel kell kísérenünk a korosztályos- és családi élet történetét ahhoz, hogy minél jobban be tudjuk kapcsolni az intézményi mindennapi életébe, el tudja fogadni az új élethelyzetét, helyét. Ennek egyik módszere a kognitív csoportos foglalkoztatás, mellyel nem csak fizikai-, szellemi-, pszichés állapotát és társas kapcsolatainak leépülését tudjuk lassítani, hanem elősegítjük a beilleszkedést, elfogadást, kapcsolatépítést, segíti a csoportdinamikai elhelyezkedést.

A kognitív foglalkozások használt eszközrendszere sokrétű lehet, hangok, képet, színek, tárgyak, melyeket produktumként alkotunk, illetve segítségünkre lehetnek a digitális készülékek. A digitális eszközöknek köszönhetően egyre több információ áll már rendelkezésünkre online



Módszertani Hírlevél

Demencia különszám 2024.

térben melyekkel foglalkozást tarthatunk, de a tapasztalat azt mutatja, hogy jobb eredményeket lehet elérni azokkal az eszközökkel, ahol a többszintű érzékelés nagyobb szerepet kap.

Fontos, hogy a foglalkozás közben olyan kommunikációt folytassunk, ahol a befogadók értik az általunk használt kódot és veszik az üzenetet, nem lép fel kommunikációs zavar vagy akadály. A középsúlyos és súlyos demenciában szenvedő idősök foglalkoztatása közben a verbális kommunikáció üzenete nem mindig eredményes, ezért nagyobb hangsúlyt kell fektetni a nonverbális kifejezésre. Ennek érdekében javasolt a terápiás munka közben a megfelelő kérdés/válasz/magyarázat mellett minden tevékenységet velük egy időben, közösen végezni.

A demenciával élő idősökkel végzett terápiás munka összetett és kulcsfontosságú, mivel eredménye kihat az idős környezetére, gondozóira és családtagjaira.





Kommunikáció jelentősége

a demenciával élők gondozása során

Fülöp Szilvia, Magyar Máltai Szeretetszolgálat Gondviselés Háza (Siófok) intézményvezetője

Témaválasztásom nem véletlen.

Szakemberként, intézményvezetőként kiemelt szerepet tulajdonítok a kommunikációnak. Társas kapcsolataink minőségét, az együttműködés hatékonyságát határozza meg az alkalmazott kommunikációnk „milyensége”.

A Siófokon működő Magyar Máltai Szeretetszolgálat Gondviselés Háza Idősek Otthonában szerzett vezetői tapasztalatom alapján, az egyik legfontosabb célom, hogy a demenciával élő ellátottakkal foglalkozó szakdolgozók kommunikációjában olyan minőségi változást, fejlődést érvényesítsünk el, mely az időskorú demensek számára méltó helyzetet, biztonságot és együttműködésben való megerősítést jelent. Mindez a személyközpontú gondozás elengedhetetlen feltétele.

Nézzük végig azokat a fogalmakat, kihívásokat, melyek a demenciával élő időskorúakkal történő kommunikáció során, az intézményünkben szerzett tapasztalataim alapján jelentkezhetnek.

A kommunikáció egyfajta információcsere, mely történhet nyelvi kommunikáció útján pl. beszélgetés (verbális kommunikáció), vagy nem nyelvi kommunikációval pl.: mimika, tekintet, testtartás, arckifejezés, mozgásos kommunikáció, vokális kommunikáció (metakommunikáció, nonverbális kommunikáció).

A demenciával élők kommunikációja a betegség során egyre nagyobb mértékben hanyatlak. Jellemzőek a csapongó gondolatok, a koncentráció hiánya. A beszélgetések során elkalandozik a gondolata, beszéde, nem tudja magát kifejezni, nem találja a szavakat. Mindezekhez gyakran társul az érzékszervek csökkent működése (hallási és látási probléma). Ezekben az esetekben sokat segít a segédeszközök beszerzése (hallókészülék, szemüveg). A betegség előrehaladtával a kommunikációs nehézségek egyre meghatározóbbak a demenciával élők életében. Nehezebben fejezik ki magukat, hosszabb beszélgetésekre már nem képesek. A kudarc elkerülése érdekében egyre kevesebbet beszélnek, melynek következtében izolálódnak, elmagányosodnak.

A gondozás során az őket körülvevő munkatársak részéről nagyon fontos a türelem. Ha a betegnek önkifejezési problémái vannak, időt kell adni az számára, hogy megpróbálja elmondani, amit szeretne.

A türelmetlenség, a sürgetés negatív érzéseket vált ki az ellátottakból, ezért még nagyobb nehézséget jelent számára a mondandója megfogalmazása, közlése. Szorongóvá, frusztrálttá válik, kudarcként éli meg a helyzetet, ami még tovább ront a kommunikációs nehézségeken.

A személyre szabott gondozás során a megfelelő kommunikáció meghatározó. Törekedjünk az egyszerű és érthető beszédre és a tömondatok alkalmazására. A kéréseink érthetőek és könnyen végrehajthatók legyenek. Kiegyensúlyozott, nyugodt kommunikációval könnyebben együttműködésre bírhatjuk a demenciával élő ellátottakat.



Módszertani Hírlevél

Demencia különszám 2024.

A feszült, ingerült kommunikáció szinte minden esetben agressziót válthat ki a lakóból.

Fontos a szemkontaktus, annak minél további megtartása, a figyelem felkeltése és megtartása és a testi kontaktus, az érintés. A figyelem megtartása a külső tényezők (pl. televízió, rádió, telefon) kizárásával könnyebben fenntartható.

A nyugodt, tiszta beszéd, megkönnyíti az odafigyelést. A nehezített kommunikáció megértését segíti, ha oda figyelünk a testbeszédre, amely kifejezi a beteg állapotát, az érzelmeit, örömeit és a fájdalmat is.

Hogyan kommunikáljunk?

- Teremtsünk zavartalan, barátságos, szeretetteljes légkört!
- Zárjuk ki, kapcsoljuk ki a külső zavaró körülményeket, zajforrásokat!
- Szólítsuk a nevén, álljunk szembe vele, érintsük meg, mosolyogjunk rá!
- Lassan és nyugodtan beszéljünk, törekedjünk rá, hogy egyértelműek legyünk!
- Ne utasítsunk!
- Dicsérjük! Adjunk pozitív visszajelzéseket!
- Legyünk következetesek, türelmesek!
- A beszédünk legyen rövid, lényegre törő és érthető!
- Adjunk időt arra, hogy a demens személy kifejezhesse a gondolatait, érzéseit! Ne javítsuk ki folyton, ne legyünk türelmetlenek, dühösek!
- Az érintésnek gyógyító hatása van, alkalmazzuk bátran! A szemkontaktus, az érintés, valamint a beteg néven szólítása révén erősödik a bizalom, megnyugtató hatást érünk el általa.

Mindezek elsajátítása mind a szakmai munkatársak, mind minden olyan munkatársunk számára egyaránt fontos, akik kapcsolatba kerülnek és ezáltal kommunikálnak a demens ellátottakkal. Fontos, hogy a hozzátartozók számára is támogatást tudjunk nyújtani az eredményes és adekvát kommunikáció tanulása és gyakorlása terén.

A kommunikáció egy lehetőség arra, hogy jobbá tegyük az életünket. Az emberi kapcsolataink a kommunikáció révén realizálódnak. Tegyük érte, hogy ez jó legyen! Tegyük a demenciával élők méltóságáért!





Mikor jó egy "jó gyakorlat"?

Koncz Hédy, módszertani munkatárs

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület (továbbiakban MMSZ) által fenntartott intézményekben rendkívül színes szakmai munka folyik. Terápiás munkatársak, ápoló-gondozók és minden munkatárs, aki a segítő szakmában dolgozik, a Szeretetszolgálat – jelmondata szerint: „...a szegények szolgálata” – azon fáradozik, hogy szeretettel és hozzáértéssel segítse az intézményekben élő embereket. Öröm látni, hogy a szeretettel munkálkodás mellett magas fokú szakmai tudás is jelen van és olyan „jó gyakorlatok” alakulnak ki, amelyek megismerése során, egymás tapasztalataiból tanulva inspirálódnak a kollégák.

Hogy minél professzionálisabban tudjanak a kollégák inspirálódni, ötleteket megvalósítani, jó gyakorlatokat tovább adni vagy átvenni, néhány szempontot gyűjtöttünk össze, arra vonatkozóan, hogy meg tudjuk határozni azt, hogy „mikor jó egy jó gyakorlat”.

A "jó gyakorlat" egy általánosan elfogadott módszer vagy eljárás, amely bizonyítottan hatékony és biztonságos egy adott helyzetben. Ugyanakkor nem minden "jó gyakorlat" alkalmas minden helyzetre. A "jó gyakorlat" alkalmazásának hatékonysága függ a kontextustól, az adott helyzet sajátosságaitól. A "jó gyakorlat" nem egy statikus fogalom, hanem folyamatosan fejlődik, ezért fontos a friss információk és a legújabb fejlesztések követése.

Az idős gondozásban különösen fontos a jó gyakorlatok gyűjtése. Tudjuk, hogy az időskori népesség folyamatos növekedése világszerte komoly kihívást jelent a szociális és az egészségügyi rendszerek számára egyaránt. Az idősgondozás hatékony és humánus biztosítása kulcsfontosságú a társadalom egészének jóllétéhez. Ebben a feladatban a jó gyakorlatok gyűjtése elengedhetetlen, hiszen segít a minőség javításában, a hatékonyság növelésében és a legjobb gyakorlatok terjesztésében.

A jó gyakorlatok gyűjtésének elsődleges célja az idősgondozásban tapasztalt sikeres megoldások azonosítása és megosztása. Ez lehet például egy innovatív módszer a demenciával élők gondozására, egy hatékony kommunikációs technika az idősekkel, demenciával élőkkel vagy egy kényelmes és biztonságos környezet kialakítása az idősek otthonában. Fontos és kihagyhatatlan lépés a jó gyakorlatok dokumentálása és megosztása. Ez lehetővé teszi, hogy kollégáink tanuljanak egymás tapasztalatából és alkalmazhassák azokat a saját munkájukban.

Mikor alkalmazható hatékonyan egy "jó gyakorlat"?

- Ha egy ismert probléma megoldására keresünk hatékony megoldást, a "jó gyakorlatok" útmutatást nyújthatnak.
- A meglévő munkamódszerek, terápiás fejlesztések optimalizálásához, hatékonyságuk növeléséhez a "jó gyakorlat" felhasználható.
- Használhatjuk új munkatársak betanításához, szakmai fejlődéshez, hiszen a leírt "jó gyakorlatok" kézzelfogható útmutatást adnak.
- A "jó gyakorlatok" alkalmazása csökkenthetik a hibákat, a hibás döntések, a negatív következmények kockázatát.



Módszertani Hírlevél

Demencia különszám 2024.

Mikor nem alkalmas a "jó gyakorlat" alkalmazása?

Találkozhatunk olyan egyedi helyzetekkel, amelyekben át kell gondolnunk, hogy egy máshol jól működő gyakorlatot tudunk-e alkalmazni a magunk munkája során. Ha a helyzet egyedi, nem szabványos, a "jó gyakorlat" nem biztos, hogy megfelelő megoldást nyújtja.

Amennyiben etikailag kétséges helyzetek adódnak, a "jó gyakorlat" alkalmazása etikai kérdéseket vet fel, újragondolásra szorulhat az alkalmazott módszer, gyakorlat. Napjainkban számolnunk kell a gyorsan változó környezettel is, így adott esetben egy "jó gyakorlat" merevsége hátrányt jelenthet.

A jó gyakorlatok gyűjtésének folyamata több lépcsőből áll. Először is, meg kell határozni a gyűjtés célját és a releváns területeket. Ezután információt kell gyűjteni a sikeres megoldásokról különböző forrásokból, például szakmai konferenciákról, publikációkból vagy közvetlenül a szakemberek tapasztalataiból. A gyűjtött adatokat ezután elemzik, értékelik és dokumentálják. Végül a jó gyakorlatokat megosztják a szakmai közösséggel, például konferenciákon, publikációkon vagy online platformokon (www.modszertan.maltai.hu) keresztül.

A "jó gyakorlat" hasznos eszköz, de nem univerzális megoldás. Fontos megérteni a kontextust és a korlátokat, hogy hatékonyan alkalmazhassuk. A "jó gyakorlat" alkalmazása előtt mindig mérlegeljük az előnyöket és a hátrányokat, és keressük a legjobb megoldást az adott helyzetre.

Új „jó gyakorlatok” kitalálása, bevezetése, a már leírt „jó gyakorlatok” átvétele számos előnnyel jár nemcsak az intézményeinkben élő emberek számára, de a munkatársak, kollégák számára is.

A jó gyakorlatok bevezetése segít az intézményekben élő emberek életminőségének javításában. A kliensek több lehetőséghez jutnak a szociális interakcióra, a rekreációra és a személyes fejlődésre. A gondozók empátikus megközelítése és az egyénre szabott gondozás révén a kliensek jobban érzik magukat, és méltósággal élhetik meg a napjaikat.

Ez a folyamat lehetőséget teremt az intézményekben dolgozó munkatársaknak a szakmai fejlődésre. A jó gyakorlatok megosztása lehetővé teszi a szakemberek számára, hogy tanuljanak egymás tapasztalataiból, új módszereket tanuljanak, és folyamatosan fejlesszék a szakmai tudásukat. Egyben a siker a gondozási folyamatokban és a kliensek elégedettsége a munkatársak önbizalmát és motivációját növeli, és segít abban, hogy hatékonyabban és eredményesebben végezzék a munkájukat.

Jó gyakorlatok számos tématerületen születhetnek:

- Szenzoros stimuláció a zeneterápia, az aromaterápia, a fényterápia, a mozgásterápia és a kreatív tevékenységek területén.
- Kommunikációs technikák a lassú, világos beszéd, a nem verbális kommunikáció és a képek, kézmozdulatok és egyéb vizuális segédeszközök használata területén.
- Környezeti adaptáció területe: a környezet egyszerűsítését, a világos jelzések és a biztonsági berendezések használatát, a barátságos és otthonos környezet megteremtését szolgáló kreatív megoldások keresésével.



Módszertani Hírlevél

Demencia különszám 2024.

Természetesen további tématerületek is azonosíthatók, és az új ötletek kreatív megoldások az intézményekben folyó szakmai munka eredményei lesznek. További tájékozódási lehetőséget kínál számos szakirodalom is, amely foglalkozik jó gyakorlatok ismertetésével, bemutatásával.

Ezek közül kiemelkedő Dr. Szabó Lajos és Dr. Kappéter István "Jó gyakorlatok és cselekvési lehetőségek Idősügyi Munkacsoport" című tanulmánya, amely a demenciával élő időseket gondozó családok támogatásának kulcsfontosságú kérdéseivel foglalkozik.

Az MMSZ fenntartásában működő intézmények „jó gyakorlatai” akkor a legeredményesebbek, ha minél komplexebb átfogó szolgáltatást nyújtanak, és az időskorúak életét megnehezítő problémák megoldására adnak válaszokat.

Jó gyakorlatok és cselekvési lehetőségek Idősügyi munkacsoport

<http://lelkiegeszseg.antsz.hu/portal/pfile/file?path=/site/Lakossagi1/Nemzetkoz-i-es-haza-szakirodalmak-alapjan-felkutatott-jo-gyakorlatok-Idosugyi-munkacsoport1> (Letöltés ideje:2024.09.17.)

A tanulmány a hazai és nemzetközi szakirodalom elemzése alapján mutat be számos jó gyakorlatot, amelyek a demencia ellátásának komplexitásában segítenek a családok számára.

A tanulmány kiemeli, hogy a demenciával élő idősek gondozása rendkívül megterhelő a családtagok számára. A beteg fizikai és kognitív állapotának romlása, a viselkedési zavarok, az állandó figyelem és gondoskodás igénye komoly stresszt és kimerültséget okozhatnak a gondozókban.

Jó gyakorlatok a tanulmányból:

- Demencia-barát közösségek kialakítása: A települések, intézmények, üzletek "demencia-barát" módon történő átalakítása a betegek integrációját és a gondozás megkönnyítését célozza.
- Szakemberek képzése: A demenciáról szóló tudás átadása az egészségügyi és szociális szakemberek számára a megfelelő gondozás biztosításához.
- Családi központú ellátás: A gondozási tervek a családtagok igényeit figyelembe véve, a család bevonásával készülnek.

