

IDŐSELLÁTÁS ORSZÁGOS HÁLÓZAT

hírlevele

Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság
Székhely: 1132 Budapest, Visegrádi utca 49.
Honlap: www.szgyf.gov.hu
EFOP-1.9.4-VEKOP-16-2016-0001 kiemelt projekt
Postacím: 1132 Budapest, Visegrádi utca 49.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Lélekerő

Főszerkesztői rovat



Karácsonyi gondolatok

Minden évben, amikor közeleg a karácsony, eszembe jutnak azok a meghitt pillanatok, amikor nagyanyámmal a karácsony estére készülődtünk. Faluhelyen hagyománya volt a heteken át tartó süteménysütésnek, hogy majd az ünnepen legyen bőséges mennyiség és választék a vendégek számára. Felnőttként visszagondolva ezekre a napokra tudom, hogy nagyon sok munka volt benne, de valahogy mégis meghittség és szeretet töltötte be a levegőt. Nagyanyám az egész napos háztartási munka után kezdett hozzá az arra a napra tervezett süteménynek, akkor, amikor már a délután is szürkés színben játszott. Kislányként nem nagyon érttem, hogy miért olyan fontos

a mézes pusedli megsütése, fontosabb, mint a velem való délutáni játék. Persze, nem álltam kellő megértéssel a dologhoz, és ennek többnyire hangot is adtam.

Nagyanyám szelíden kezelte ezeket a helyzeteket, és mindig volt gondja arra is, hogy hogyan lesz a munkából játék, és mivel töltjük el mégis jól – és most már biztosan mondhatom, hogy emlékezetesen ezeket az időket. Mindig jutott egy-egy kistálnyi tézstaféle, amit magam készíthettem el.

A kézi dagasztás fáradságos feladata mellett arra is maradt ideje, hogy meséljen gyerekkora és a fiatal felnőttkorának karácsonyairól. Bármilyen hosszúra is nyúltak a sütéses napok, soha nem fogytak el a történetek, és mind egytől egyig érdekes, szórakoztató volt. És amikor egy-egy történet véget ért, de a sütemény még nem sült meg, akkor karácsonyi énekeket énekeltünk, csak hogy egy percig se érezzem azt, hogy unatkozom.



Amikor az ünnepekre készülődünk a családdal, akkor mindig eszembe jutnak ezek a napok, az az útravaló, amit a nagyanyámtól kaptam. Tudom, hogy bármit is hoz, hozott az élet számunkra, mindig hálával tartozom neki és szeretettel őrzöm emlékét.

És hogy miért írtam le ezeket a sorokat? Mert tudom, hogy a demenciával élőkről gondoskodók számára az ünnepek és az azokra való készülődés nem átlagos, ahogy egyetlen hétköznap sem az. Sokszor nagyon nehéz pillanatokot élnek át a családok, akik a mindennapok kihívásait legyőzve próbálnak valami ünnepit, rendkívülit varázsolni a hétköznapokba, és emlékezetessé tenni a karácsonyt.

Vannak, akik keresik a régi karácsonyok varázsát, de a szeretett személy betegsége miatt már nem tudja azt visszahozni. Vannak, akik arra vágnak, hogy legalább az ünnep legyen kicsit más. És persze vannak, akik úgy érzik, hogy elveszett a varázs.

Azzal a hittel osztottam meg emlékeimet nagyanyámról, hogy példája erőt adjon másoknak is – mindig ott van valahol az a különlegesség, meghittség, amire vágyunk, csak a szívünket kell megnyitni rá. Bármennyire is úgy érezzük, hogy erőnk elfogyott, mégis képesek vagyunk a csodákra – hiszen karácsonkor megtörténik a csoda.

Ne feledjék: a demenciával élő édesanya, édesapa, nagyszülő, testvér vagy más, az Önök számára fontos személy talán épp úgy önmagát háttérbe szorítva törődött Önökkel egykor, ahogy a nagyanyám tette velem. És most Önökkel van, és lehet, hogy nem érzékelik, de ő is ünnepel, és ha lelkünk szeretettel van tele, az övét is megtöltjük, és különlegessé tesszük a karácsonyt – számára és magunk számára is. Az együtt átélt szeretetteljes pillanatokot soha nem fogják elfelejteni, higgyék el nekem...

Ezekkel a gondolatokkal kívánok áldott, békés ünnepeket szeretetben és hittel a csodában, valamint erőt és örömeit a 2020-as évre.

Ráczné Németh Teodóra,
Módszertani Főosztály fősztályvezető



Aranyosi Ervin: Nagymama te olyan jó vagy

Az eltűnt idő nyomában

Akinek demenciával élő hozzátartozója van, a Karácsony talán ugyanolyan nehéz nap, mint a többi, ... gondolhatnánk. A gondozási feladatokra éppúgy figyelmet kell fordítani, mint az év bármely napján, nincs pihenés, nincs megállás, nem ragyog fel az ünnep fénye már kedves hozzátartozónk szemében. De ne higgyük, hogy nem lehet örömet szerezni a demenciával élő hozzátartozóinknak! Kedveskedjünk nekik olyan ételekkel, tárgyakkal, ízekkel, illatokkal, melyek régi, gyerekkori, vagy fiatalkori Karácsonyt idézhetnek fel bennük.

Az érzékelés útján fogunk tudni örömet okozni számukra!

Lenyűgöző emlékidéző hatással rendelkeznek az illatok, ennek ékes bizonyítéka Marcel Proust: Az eltűnt idő nyomában című regényének azon jelenete, ahol a narrátorban a teába áztatott francia sütemény, a Madeleine íze ébreszt fel élénk gyerekkori emlékeket.

„A tea mellé anyám egy kis madeleine-nek nevezett süteményt hozatott, amelynek kicsi, dundi formája mintha csak egy

rovátkás kagylóhéjba lenne kisütve. S mindjárt, szinte gépiesen, fáradtan az egyhangú naptól s egy szomorú holnap távolától, ajkamhoz emeltem egy kanál teát, amelybe előtte már beáztatam egy darabka süteményt. De abban a pillanatban, amikor ez a korty tea, a sütemény elázott morzsáival keverve, odaért az ínyemhez, megremegtem, mert úgy éreztem, hogy rendkívüli dolog történik bennem. Bűvös öröm áradt el rajtam, elszigetelt mindentől, és még csak az okát sem tudtam. Azonnal közömbössé tett az élet minden fordulata iránt, a sorcsapásokat hatástalanná, az életnek rövidségét egyszerű káprázattá változtatta...”

Az „illat-indukált autobiografikus memória” (odor-evoked autobiographical memory) is **“Proust-jelenség”** néven vált ismertté a köznyelvben. Szerencsére, nem csak a regényhősök élhetik át mindezt.

Mi is segíthetünk az illatokkal demenciával élő hozzátartozóinkban felidézni a régi szép emlékeket, a gyerekkori karácsonyi varázst felidézhetjük, ablakokat nyitva a múltba.

Ne feledjük a regény szavait:

“Minden egyes régi nap letétbe helyeződik bennünk, mint egy hatalmas könyvtárban, ahol a legöregebb könyvekből is van egy-egy példány, amit nagy valószínűséggel soha senki nem fog kikérni. Mégis, ha ez a régi nap áttör a rá következő időszakok áttetsző rétegein, a felszínre emelkedik, és úgy szétterül, hogy egész valónkat elborítja, akkor a nevek egy pillanatra visszanyerik hajdani jelentőségüket, az emberek a régi arcukat, mi magunk az akkori lelkünket, s tompa, de immár tűrhetővé szelídült és nem tartós fájdalommal érezzük át a jó ideje megoldhatatlanná vált gondokat, amelyek akkoriban annyira aggasztottak.

Énünk nem más, mint állapotaink sorának egymásra rétegződése. A hullámvás folyton a felszínre vet egyes régebbi részeket.”



„ A karácsony akkor igazán karácsony, ha azokat töltjük meg szeretettel, akiknek a leginkább szükségük van rá.”

Ruth Carter Stapleton

A családi körben élők úgy gondolják, milyen rossz lehet azoknak az időseknek, demenciával élőknek, akik idősek otthonában élnek és ott töltik a Karácsonyi Ünnepeket!

Nehéz lehet ezeket a napokat megélni távol a szereteteinktől!

Ezekbe az intézményekbe is be tudjuk vinni az ünnepi készülődés hangulatát az örömteli, szeretetteljes élményt.

A demenciával élőket is bevonhatjuk a díszek, ajándékok készítésébe és a karácsonyfa, a szobák, lakóterek díszítésébe. A karácsony varázsát megteremthetjük a mentális hanyatlásban szenvedő ellátottaknak is az ünnepi dalok hallgatásával, műsorokkal. A zenével érzéseket, emlékeket idézhetünk fel. Ha nehézséget jelent is, hogy szavakkal kifejezze magát, továbbra is emlékezhetsz dalokra a múltból, amelyeket még mindig el tud énekelni.

Az ünnepi menü, a kulináris élmények ami az otthon ízet varázsolja az asztalokra.

A családtagok látogatása az intézményekbe, a demenciával élők számára, boldog pillanatok tudnak szerezni!

Gyakran hiányérzetük van a hozzátartozóknak, mit adjanak ajándékba!

Az együtt töltött idő a legnagyobb kincs, a legtöbb örömet nyújthatja számukra! A meghitt pillanatok egy kézfogás, egy érintés, egy mosoly varázslatossá teszi mindenki számára. Az ünnepi légkört, harmóniát az intézmények falai között is meg lehet teremteni.

Burka Ildikó

Csongrád megyei szakértő



Mednyánszky László:
Havas táj házakkal

Aranyosi Ervin:

Mosoly legyen az ajándék!

Közeledik a karácsony,
a szeretet ünnepe.

A ránk váró szebb napokat,
mivel tölthetnénk tele?

Mi lehetne az ajándék,
ami szép is, és komoly?

Legyen idén a jó szándék,
és arcunkon szép mosoly!
Nem kerül egy filléredbe,
mégis szívből melegít,
enyhíti a fagyott lelkek,
rideggé vált teleit.

Add hát szívvel, szeretettel
mindenkinek mosolyod,
s fénybe borul a világunk,
ha minden szív mosolyog!

Ajándékozd mosolyodat,
legyen ez egy égi jel,
amitől a szív felderül,
s arcunk ünneplőt visel!

Mosolyoddal hadd terjedjen
másra is a szeretet!

Hadd kívánjak szeretettel
mosoly-gazdag ünnepet!

Lelki egészségünk Karácsonykor

Ebben az évben úgy alakulnak a munkanapok, hogy az öt napos nyitvatartással működő *alapszolgáltatók* számára az *ünnepi időszakban* december 23 és január 2. között (10 nap alatt) összesen két munkanapot kell dolgozni. (aki olyan szerencsés, hogy ekkor tud szabadságra menni, talán megennyit sem).

Elsőre ez örömtelinek tűnik, azonban számtalanszor találkozom azzal a helyzettel, hogy mielőtt megkezdődne az ünnepi időszak, és a *kollegák* lehetőséget kapnának az olyannyira megérdemelt pihenésre, *szorongás lesz úrrá rajtuk gondozottjaik miatt*. Szorongunk a szabadság előtt, alatt, és nem tudjuk elengedni a munkát, mert félünk, hogy nélkülünk nem lesz minden úgy, mint ahogyan a hétköznapokban. Különösen így van ez a demens ellátásban. Az ötnapos nyitva tartással működő intézményekben, ahol a szolgáltatások nem integráltak más szakosított ellátásokkal, ez valóban „szolgáltatás kiesést” jelent. Ezért az intézmények fontos feladata az, hogy felmérjék, hogy ebben az időszakban minden kliens ellátása biztosított-e a család, a hozzátartozók, vagy esetleg más intézményes ellátás útján. Sajnos, sok esetben kell megküzdeni azzal, hogy a

mi szolgáltatásunk hiányában a demenciával érintett személyek hosszú napokig egyedül vannak. Megoldást jelenthet a *közösségi háló erősítése* (akár a családsegítő szolgálat bevonásával), hiszen akár a *szomszédok figyelme*-hozzátartozó hiányában-óriási segítség lehet.

Fontos kihívás az ünnepek előtt a családban élő *gondozottak hozzátartozóinak erősítése* is. Időt kell áldozni az esetleges előzetes kérdések megválaszolására, a hozzátartozók támogatására, a lehetséges kiváltó szolgáltatások (privát szolgáltatók, ügyeleti tanácsadó telefon elérése) felajánlására.



Ebben az időszakban sem feledkezhetünk meg a dolgozók támogatásáról. Több kutatás is igazolta, hogy a gondozók jelentős részében, a demens beteg ápolásával összefüggésbe hozhatóan pszichés betegség alakul ki,

többek között alvászavar és depresszió is. A hozzátartozók támogatása és klienseink biztonságos ünnepi „elengedése” mellett talán ilyenkor több idő jut önmagunkra is. Ez az időszak a feltöltődésé. Azonban, ha a „ránk szakadó” szabadidőben alváshiányt, koncentrációzavart, kimerültséget, idegességet, lelki sérülékenységet és egészségügyi problémák megszorodását érzékeljük, akkor az annak a jele, hogy szükségünk van intézményes lelki támogatásra, szupervízióra.

Év végén valamennyien átgondoljuk, hogy mit kell változtatunk azért, hogy önmagunk és környezetünk boldogabb, teljesebb életet élhessen. Ha ebben az ellátásban dolgozunk, jusson eszükbe, hogy felelősek vagyunk Önmagunkért!

Alakítsuk úgy mindennapjainkat, hogy e hivatás nehézsége ellenére megőrizzük egészségünket! Ennek érdekében vegyünk részt rendszeresen orvosi ellenőrzésen, a feltöltődést segítő közösségi, kulturális, szabadidős rendezvényeken, amelyek segítenek oldani a szakmai munka okozta stresszes állapotot, töltsünk felhőtlen perceket a családban. Vegyünk részt intézményes szupervízióon. Ha vigyázunk magunkra, akkor vigyázunk a legjobban gondozottjainkra és környezetünkben élőkre is!

Dr. Sajtó Ildikó Veszprém megyei szakértő

Dementi-art

karácsonyi hangulat

Karácsonyra hangolódva

Néhány nap múlva elérkezik az év egyik legszebb ünnepe, a Karácsony.

Hangolódjunk együtt néhány korabeli festménnyel erre a fenséges ünnepre!

Biczó András Karácsonyfaág című festményével a régi idők karácsonyi hangulatát idézzük meg elsőként.



Karácsonyra hangolódva ne felejtsük el a varázslatos zeneműről, Vivaldi: Négy évszakjáról, azon belül pedig a Tél

tételről. A zenét hallgatva felidézhetjük, hogy Antonio Vivaldi versekben is megírta a „Négy évszak” - ot, mégpedig szonettekben.

Íme a Tél:

*„Fekete felhőkből jönnek keményen
a szörny-szelek s szigorúan morognak,
a percek lépte koppanó az éjben,
a végtelen fagy fogakat vacogtat.*

*Vonulását az egykedvű napoknak
tűz mellől nézzük, kint esőverésben
járkál az élet, dermesztő fagyok vad
világában bolyong reszketve, tétlen.*

*Sokan csúszkálnak, olykor földre esnek,
majd - felszökvén - suhannak síma jégen,
míg betörik páncélja a vizeknek.*

Nagy vaskapuk mögül kitör merészen

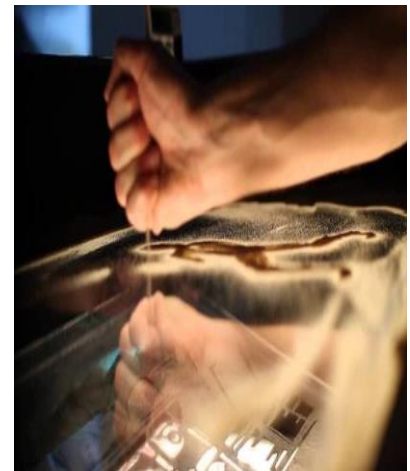
*Bóra, Sirokkó, ura vad szeleknek,
ilyen a tél - s mennyi öröm a télben!”*

Vivaldi A négy évszak című zeneműve elapadhatatlan inspirációs forrás.

Cakó Ferenc, a világhírű homokanimációs mester homokanimációs filmet készített Vivaldi Négy évszakának hatására.

(magyar homokfestmény film, 2000).

„A néző előtt tárul fel a zene csodálatos hangvilága, a négy évszak különböző hangszínei a homokszemcsék zuhatagában.”¹



A varázslatos hangulatú homokanimációs filmet az alábbi linken érhetik el az érdeklődők:

<https://www.youtube.com/watch?v=ODh5F71a3iI>



¹ www.filmtett.hu

Nagy Edina összeállítása



Áldott Karácsonyt és sikerekben gazdag Új Évet kíván a Hálózati Hírlevél Szerkesztősége!

Impresszum

Készült a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság
EFOP-1.9.4-VEKOP-16-2016-0001 kiemelt projekt keretében működő
Idősellátás Országos Hálózat
Hálózati Hírlevél Szerkesztősége Munkacsoport előállításában.

2019. III. szám

A Hálózati Hírlevél Szerkesztőségének tagjai:

Burka Ildikó

Molnár Gáborné

dr. Sajtos Ildikó

Sütőné Tóth Tünde

Vanyó Gáborné

Szerkesztő: Nagy Edina

Főszerkesztő-szakmai lektor:

Ráczné Németh Teodóra