

Együtt töltött idő

A borító Rákóczy Gizella *Transzparens labirintus*,
befejezetlen sorozat, 2015 című munkájának
felhasználásával készült

A téma korábbi feldolgoása:
Somorjai Ildikó – Török Emőke: *A játék lendületbe hoz.*
Közösségi játékok időseknek. ICSSZEM, Budapest, 2006

Kosztáné Hadházi Tünde • Somorjai Ildikó • Török Emőke

Együtt töltött idő

Közösségi játékok, aktivitások demenciával élőknek

Tégy az Idősekért Alapítvány
2020

A kiadvány az Emberi Erőforrások Minisztériuma
támogatásával készült

© Kosztáné Hadházi Tünde, Somorjai Ildikó, Török Emőke
2020

ISBN 978-615-00-9006-1

Szerkesztette: Somorjai Ildikó
Felelős szerkesztő, olvasószerkesztő: Gáspár Zsuzsa

Felelős kiadó: Tégy az Idősekért Alapítvány
Lektorálta: dr. Martony Zsuzsanna
Kézirat-előkészítő/korrektor: Sződy Macó
Címlap, tervezte, tördelte: Nagy Bálint
Nyomda: HTSART

Minden jog fenntartva. A mű bármely részlete csak a kiadó előzetes
írásbeli engedélyével használható, tárolható vagy sokszorosítható.

Tartalomjegyzék

<i>Török Emőke: Aktivitás és játékos tevékenységek kínálata a demens betegek gondozásában</i>	7
---	---

Tevékenységek

<i>Tájékozódás térben és időben</i>	21
<i>Mozgás</i>	29
<i>Beszédkésztség, nyelvhasználat, szókincs</i>	41
<i>Számolás, figyelem, koncentráció</i>	53
<i>Érzékszervek használata</i>	65
<i>Memória, rövid távú emlékezet</i>	83
<i>Emlékfelidéző csoport</i>	95
<i>Művészetek, kreativitás</i>	121
<i>Ének, zene</i>	133
<i>Az öröm percei</i>	145
<i>Hasznos olvasmányok</i>	157
<i>Facebook-oldalak és csoportok</i>	169

Melléklet

<i>Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Programok Tájékoztató, segítőprogramok</i>	
<i>Adj esélyt az éveidnek! Interprofesszionális Demencia</i>	
<i>Alapprogram (INDA) összefoglaló</i>	175
<i>Ismerkedjünk a demenciával!</i>	179
<i>Alzheimer Cafék Magyarországon</i>	181



Aktivitás és játékos tevékenységkínálat a demens betegek gondozásában

Lassan másfél évtizede megjelent, időseknek szóló játékgyűjteményünk¹ bevezető tanulmányában azt írtuk: „játékra mindenkinek szüksége van, illetve szüksége lenne, életkortól függetlenül, mert a játék olyan közös élményeket nyújt, amit semmi más tevékenység.”² A könyvre és a hozzá kapcsolódó továbbképzésekre érkezett megszámálhatatlan pozitív visszajelzés azóta is folyamatosan megerősít minket ebben a meggyőződésünkben. Már akkor felmerült azonban, hogy a demenciával küzdő idősek is bevonhatók ezekbe a játékos tevékenységekbe. Hiszen nyilvánvaló, hogy a testi és szellemi mozgásra, a társas együttlét élményére, a kreativitás és a meglévő képességek használni tudása fölött érzett öröm megtapasztalására a demens embereknek is szükségük van, talán még inkább, mint bárki másnak. A testi-lelki jóllét, az életminőség lehető legmagasabb szintjének megőrzése nem képzelhető el ezek nélkül, viszont a demencia előrehaladtával rendkívüli mértékben leszűkül azoknak a tevékenységeknek a köre, amelyek során ezek az élmények megtapasztalhatók. Így különlegesen fontos, hogy ne bízzuk a véletlenre, hanem tudatosan alakítsuk ki, szervezzük meg számukra azokat az aktivitásokat, amelyekben ezeket a pozitív élményeket megtapasztalhatják. Bár a korábbi játékkönyv is sok olyan tevékenységet tartalmaz, amelybe demens betegek is bevonhatóak, vagy demenciával küzdők csoportjaiban is játszhatók, mégis szükségesnek tűnt egy olyan gyűjtemény összeállítása, amelyben kifejezetten és célzottan olyan játékos tevékenységeket, aktivitásokat kínálunk, amelyek demens személyek gondozásában is alkalmazhatók. Meg vagyunk azonban győződve róla, hogy ezek a tevékenységek bárkinek – egészségeseknek, időseknek és fiataloknak, gyerekeknek – örömet szerezhetnek, így egyben arra is alkalmat adnak, amire a demens betegnek is nagy szüksége van: az akár

¹ Somorjai Ildikó, Török Emőke: *A játék lendületbe hoz. Közösségi játékok időseknek.* ICSSZEM és JNSZM Esély Szociális Közalapítvány, Szolnok, 2006

² Uo. 9.

különböző generációkat bevonó közös tevékenység kínálta „együttes élményre”.³ Ez a könyv tehát, amelyet az olvasó most a kezében tart, demens betegekkel együtt végezhető aktivitásokra ösztönző javaslatok, ajánlatok, ötletek gyűjteménye. Olyan tevékenységek továbbgondolható, saját ötletekkel és változatokkal kiegészíthető kínálata, amelyekbe a sikerélmény reményét kínálva vonhatjuk be a körülöttünk élő demens gondozottakat, rokonokat, barátokat, és játszhatunk, tevékenykedhetünk, alkothatunk velük együtt.

Kinek szól a könyv?

Bár reméljük, hogy életkortól és élethelyzettől függetlenül sokan forgatják majd haszonnal, ez a könyv mégis elsősorban azok számára készült, akiket magánéletük vagy munkájuk demens betegekhez köt, így tevékenységükkel és szándékaikkal hozzájárulnak a demenciával élő emberek jóllétéhez. Az előbbieket a szakmai nyelvhasználat *informális gondozóknak* hívja: házasársak, felnőtt gyerekek, unokák, barátok vagy más rokonok, akik vagy együtt élnek a demens hozzátartozóval, vagy külön élve ugyan, de a demens embert a saját otthonában gondozva akarnak tenni azért, hogy a betegek a lehetőségekhez mérten tevékeny, a normalitáshoz közeli életet éljenek. A második csoportba a *formális gondozók* tartoznak, akik idősek nappali ellátásában és tartós bentlakásos intézményekben szakmai munkájuk során igyekeznek az említett életmódot lehetővé tenni a rájuk bízott idős emberek számára.

Nem is tévedhetnénk nagyobb, mint ha azt gondolnánk, hogy a fent leírtak szerint a könyv alapvetően egy szűk kör számára készült. Annak a tünetegyüttesnek, amelyet demencia néven emlegetünk, a legfőbb rizikóforrása az életkor: míg a 60–64 évesek között az előfordulása Európában csak alig több mint fél százalék, addig a 90 évesnél idősebbek között már ötből két ember érintett.⁴ Vagyis a várható élettartam

³ Mérei Ferenc: *Közösségek rejtett hálózata*. Bp., Osiris, 1996., 23–28.

⁴ Alzheimer Europe: „Dementia in Europe.” Yearbook 2019. *Estimating the prevalence of dementia in Europe*.
<https://www.alzheimer-europe.org/Publications/Dementia-in-Europe-Yearbooks>

örvendetes emelkedésével együtt jár, hogy a fejlett világban, így Magyarországon is a demencia egyre több embert érint. Az Alzheimer Europe 2019-es Demencia Évkönyve szerint Magyarországon a 65 éves és annál idősebb népességben 7,4%-ra tehető a demensek aránya, ez 2018-ban összesen 136 ezer főt jelentett.⁵

Más források azonban ennél még több érintett beteggel számolnak: dr. Beneda Attila, az Emberi Erőforrások Minisztériumának családpolitikáért felelős helyettes államtitkára egy nyilatkozatában⁶ a Kopp Mária Intézet 2019-es *Demencia Jelentésére* hivatkozva 200-250 ezer közöttire teszi a számukat, de léteznek olyan számítások is, amelyek a betegek számára vonatkozó becslés felső határát 300 ezer főre teszik.⁷ Így talán nem nagy túlzás kijelenteni, hogy a betegekkel, a betegek családtagjaival vagy a közvetlen környezetükben élőkkel és a területen dolgozókkal együtt akár minden tizedik magyar életében jelen lehet valamilyen formában a demencia.

A fentebb hivatkozott jelentés megállapítja azt is, hogy nappali ellátást 2017-ben 2490 demenciával élő vett igénybe, míg tartós bentlakásos intézményben 12 590 fő élt.⁸ Ennek alapján kiszámolható, hogy az összes érintett legfeljebb 6-7%-a kapott nappali vagy tartós bentlakásos ellátást: a többiek, tehát az érintettek 93-94%-át minden bizonynyal teljes időben otthonában gondozzák hozzátartozói, leggyakrabban párjuk vagy gyermekük. Ők azonban sajnos nagyon kevés intézményes segítséget kapnak fizikailag és pszichésen rendkívül megterhelő munkájukhoz. A betegség progresszíven előrehaladó folyamat: súlyos stádiumában vitathatatlanul 24 órás felügyeletet és gondozást igényel, de a

⁵ Uo.

⁶ HáziPatika, 2020. 04. 16. *Negyedmillió demensre kell(ene) figyelniünk*. Interjú dr. Beneda Attilával, az Emberi Erőforrások minisztériumának családpolitikáért felelős helyettes államtitkárával.
https://www.hazipatika.com/psziche/harmoniaiban/cikkek/negyedmillio_demensre_kellene_figyelunk/20200416142701

⁷ Kovács Tibor: „Demencia a mindennapi gyakorlatban.” *Korszerű Kaleidoszkóp*, 2016, 12. évf. 2. sz. 3–8. <http://www.elitmed.hu/kiadvanyaink/korszerukaleidoszkop/dementia-a-mindennapi-gyakorlatban-14665>

⁸ HáziPatika, 2020

betegekkel való foglalkozás már ezt megelőzően is rengeteg (pszichológiai, ápolási, mentálhigiénés stb.) ismeretet, időt és erőfeszítést igényel. Szükség van tehát nem csak arra, hogy javuljon a szociális szolgáltatásokhoz való hozzáférés, hanem arra is, hogy létrejöjjenek a hozzátartozók gondozási tevékenységét támogató intézményes megoldások, amelyek keretén belül az informális gondozók a segítség más formái mellett a szükséges ismeretekhez is hozzájuthatnak. Ennek a könyvnek az is a célja, hogy legalább ezen a szűk területen ismereteket közvetítsen: amellett, hogy lehetséges időtöltéseket ismertetünk, bemutatjuk, hogy hogyan és milyen tevékenységekbe vonhatók be a demens idősök, leírjuk azt is, milyen nehézségekre kell felkészülni, és milyen hozadéka lehet a különböző tevékenységeknek.

A tevékenység szerepe a demens emberek gondozásában

A demens betegek gondozásának fő célja az, hogy életminőségük a lehető legközelebb maradjon a betegség előttihez, és hogy megőrizzék emberi méltóságukat. Összefoglalva: hogy a testi-lelki jóllét lehető legmagasabb szintjét biztosítsuk nekik.⁹ A következőkben röviden áttekin-tem, hogy a megfelelő tevékenységkínálat hogyan járulhat hozzá a gondozás céljainak megvalósításához.

Lassítják az állapotromlást – ez az aktivitások első előnye. Fontos tudni, hogy bár a betegség nem gyógyítható, az állapotromlás – különösen a korai stádiumban – hatékonyan lassítható. Ezért is lenne nagyon fontos a korai diagnózis, ez azonban ma még sajnos ritkán történik így. Az állapotromlás késleltetésének egyik széles körben elismert módja az aktivitás, a megtartott képességek folyamatos használatának biztosítása. A tudatosan fenntartott tevékenységszint és a megmaradt kognitív és fizikai képességek célzott használata lehetővé teszi az önellátási képesség hosszabb időn keresztül való megőrzését, aminek nyilvánvalóan óriási jelentősége van a magasabb életminőség biztosításában. Az aktivitás fenntartása azonban nem egyszerű feladat: a demens

⁹ Jeszenszky Zita: „Demens idősök ellátásának irányelvei.” *Kapocs* 5. évf. 6.
http://epa.oszk.hu/02900/02943/00027/pdf/EPA02943_kapocs_2006_6_01.pdf

betegek a képességek romlásával egyre inkább elfordulnak megszokott tevékenységeiktől. A passzivitás hatására gyorsabban kopó képességek és az ennek következtében sokasodó kudarcélmények spiráljából egyre nehezebb kilépni. Ezért is szükséges, hogy a gondozók a demens betegeket a kezdetektől fogva tudatosan vonják be olyan, jól megválasztott teendőkbe, amelyekben a még meglévő képességeiket használják.

Fontos hangsúlyozni azonban, hogy ezek a tevékenységek nem a demenciával élő ember képességeinek fejlesztését célozzák. A cél csak az állapotromlás sebességének mérséklése lehet, de ehhez is csak akkor tudnak hozzájárulni ezek az aktivitások, ha nincs kifejezett gyakorlás-jellegük: ellenkező esetben könnyen elveszítjük az érintettek motiváltságát, bevonódásra való készségét. Fontos, hogy a tevékenység olyasmis legyen, amit neki jó csinálni, az elsődleges cél mindig a tevékenység öröme legyen. Csak ezáltal remélhetjük elérni, hogy a demens beteg (a játékba belefeledkezve vagy a tevékenység céljától hajtva) erőfeszítéseket tesz meglévő fizikai vagy kognitív képességei mozgósítására.

Javítják az általános közérzetet – így összegezhetnénk a teendők második előnyét. A megfelelő szintű testi és szellemi aktivitás elősegíti a jó közérzetet és kiegyensúlyozottságot, javítja a beteg hangulatát. Leköti az energiáit, ezáltal csökkenti a viselkedési zavarokat, és nyugodtabbá teszi az éjszakáit is. A különböző elfoglaltságok közérzetjavító hatása annak köszönhető, hogy változatos ingereket, új élményeket jelentenek, stimulálják az érzékszerveket, emlékeket idézhetnek fel,¹⁰ és tagoltságot, változatosságot, struktúrát adnak a mindennapoknak.

A tevékenyen töltött napok a normalitás érzetét is sugározzák: a nyugati kultúra a „normális” életet évszázadok óta a tevékeny élettel azonosítja, és korábbi életszakaszaikban a mostani demens idősök is tevékenyen, sőt, valószínűleg az idő nagy részében másokért dolgozva éltek. Ezért nagyon jó hatása lehet, ha be tudjuk vonni őket hasznosnak érzékelt, akár másokat segítő vagy éppen korábbi tevékenységeiket

¹⁰ Arról, hogy az egyes tevékenységtípusoknak milyen hozadékuk lehet, milyen területen lehet jótékony hatásuk, lásd a megfelelő fejezetek bevezetőit és az egyes tevékenységek leírásait.

idéző aktivitásokba. A demens betegeknek sokszor nagyon jó a monotoniatűrésük: a szalvéta, zsebkendő vagy párnahuzat hajtogatása például a finommotoros készségek fenntartásában is segít. Egy idős asszonynak, aki egész életében a családra süttött-főzött, bizonyos mozdulatok akkor is „benne lehetnek a kezében”, amikor már nem képes önállóan elkészíteni egy süteményt. A tevékenységek azáltal is hozzájárulnak a normalitás érzéséhez, hogy strukturálják az időt: kezdeteket és végpontokat jelölnek ki a beteg számára gyakran monoton, egybefolyó időben, a rendszeresen visszatérő tevékenységek rendszert visznek a mindennapokba. A stabil időbeosztás és a normalitást idéző tevékenység pedig növeli a demens beteg biztonságérzetét, ami az általános jóllét alapvető összetevője.

Az ént erősítő pozitív visszajelzések, a hasznosság érzése és a másoknak való segítség tudata hozzájárul az emberi méltóság megőrzéséhez. A jól megválasztott tevékenységek, a pozitív én-élmények erősítik az identitástudatot, a sikerélmény a „még tudok valamit”, „vagyok valaki” érzését nyújtja a demens betegnek.

Kapcsolatok létezése, a valahová tartozás érzése a harmadik csoportja azoknak az előnyöknek, amelyeket az aktivitás nyújt a demenseknek. A jól megválasztott közös foglalatosság a gondozónak és a gondozottnak is örömet okoz, ezáltal pozitívan befolyásolja kettejük kapcsolatát is. Az együtt végzett tevékenységből, akár egy intézményben a foglalkozáson együtt résztvevők csoportjáról, akár az otthonában gondozott idős ember és gondozója közös tevékenységéről van szó, közös élmények születnek, megteremtik azt a keretet, amelyben a „nem vagyok egyedül” tapasztalata, a csoporthoz vagy személyhez tartozás érzése átélhető. A megfelelően kiválasztott elfoglaltság vonzereje a szociális környezetben való részvételre ösztönöz, hatékonyan csökkenti a demens betegeket fenyegető izolációt.

A könyvben ismertetett foglalatosságok sosem „csak” feladatok vagy teendők. Mindegyik egy újabb lehetőség az együttlétre, beszélgetésre vagy akár emlékek felidézésére. Így a tevékenység egyben mindig személyre szabott érzelmi támogatás is, amennyiben összekapcsolódik

a gondozott személy múltjával, kulturális-társadalmi háttérével, mind-
azzal, amit átélt és jelenlegi érzéseivel.

Eddig kizárólag a demens beteg jóllétéről volt szó. Pedig a gondozott jólléte elválaszthatatlan az őt gondozó(k) jóllététől. Ez persze részben olyan súlyos kérdéseket vet fel, amelyek tárgyalása messze túlmegy ennek a könyvnek a keretein: mind az informális, mind a formális gondozók életét az anyagi és szimbolikus elismerés hiánya által teremtett esetleges nehéz életkörülmények, a romló állapotú beteg gondozásával járó pszichés terhelés, a pozitív visszajelzések és a kikapcsolódás hiánya nehezíthetik. Kutatások szerint gyakran sérül a demens betegeket gondozó hozzátartozók egészsége is: minimum felüknél, de egyes kutatások szerint ennél is magasabb arányban alakul ki depresszió vagy más pszichés betegség.¹¹ Bár ezeknek a problémáknak a megoldása messze túlmegy a mi kompetenciánkon, hiszünk benne, hogy a jól kiválasztott, örömteli, rendszeres közös aktivitás és az ennek lebonyolításához szükséges ismeretek és készségek birtoklása a jelenlegi körülmények között is javíthatja nem csak a gondozottak, de az őket gondozó családtagok és szakemberek közérzetét is. A másik, amiben hiszünk, a közösség ereje: bátorítunk minden érintett gondozót, hogy keresse azokat a fórumokat, ahol sorstársakat, inspirációt, megosztható tapasztalatot és társas támogatást találhat.¹²

A demens betegekkel való foglalkozás során alkalmazandó alapelvek

Bár ennek a rövid bevezetőnek nem célja a demens személyek gondozásával kapcsolatos általános tudnivalók összefoglalása,¹³ szeretnénk ismertetni néhány olyan alapelvet, amelyeknek az érvényesítését a közös tevékenységek, játékos aktivitások során is alapvető fontosságúnak tartjuk. *Személyközpontúság* – ez a fogalom, amely Tom Kitwood¹⁴ munkássága

¹¹ Jeszenszky, 2006

¹² Az Alzheimer Cafék listája megtalálható a könyv *Mellékletében*.

¹³ A demens betegek gondozásáról és a velük való kommunikációról magyarul is számos kiváló kiadvány, honlap, videó érhető el, lásd a *Hasznos olvasmányok* fejezetet.

nyomán került be a demenciáról való gondolkodásba, az első és talán legfontosabb ilyen alapelv. A személyközpontú gondoskodás egyenrangú viszonyt jelent: az ellátás során alapvető cél a beteg személy-mivoltának a fenntartása, annak támogatása, hogy mentális hanyatlása ellenére a demens ember a kapcsolatokban változatlanul *személyként* jelenjen meg. Ehhez Kitwood szerint az illető életútjának és állapotának ismerete, valamint az iránta érzett tisztelet és bizalom szükséges. A demenciával küzdő embert így személy-mivoltában segítjük, támogatjuk a betegséggel való megküzdésben, igyekszünk pozitív módon befolyásolni a betegségre adott reakciókat és ezzel az életminőségét.¹⁵

A *normalizáció* a következő fontos alapelv. Azt jelenti, hogy a mindennapi gyakorlatot törekszünk a betegség kezdete előtti élethez közelíteni: a lehetőségekhez mérten olyan életvitelt és hétköznapi életfeltételeket igyekszünk a gondozás során elérhetővé tenni, amelyek közelítenek a beteg számára korábban érvényes, mindennapi „normalitáshoz”.

Validáció – ez a megközelítés a harmadik működési alapelv. Ez azon a tudáson alapul, hogy viselkedjék ugyan a demens ember a nekünk akár a legirracionalisabbnak tűnő, legzavarodottabb módon, annak az adott helyzetben az ő számára van jelentése, tartalma (például ha izgatottan vár egy régen halott személyt). Ennek az elvnek a szem előtt tartása inkább a demencia súlyosabb fázisaiban jelentős: ekkor már nem akarjuk a demens embert mindenáron és direkt módon szembesíteni a realitással. Ehelyett inkább beleéljük magunkat a helyzetébe, nem javítjuk ki, hanem beszélgetünk vele arról, amit ő érez vagy lát, és fokozatosan próbáljuk meg más irányba terelni a figyelmét, szerencsés esetben így vezetve rá a valós helyzetre. Tehát ugyan nem fogadjuk el valóságnak az általa érzékelt helyzetet, de nyugtázzuk, hogy ő most így érzi, és gondolatai, érzelmei jelentéssel bírnak számára, azaz ebben az értelem-

¹⁴ Kitwood, Tom: *Dementia Reconsidered. The Person Comes First*. London, Open University Press, 1997

¹⁵ Kárándi Erzsébet, Kovacsics Zsuzsanna, Rettegi Zsolt: *Demenciával élő személyek ellátása és gondozása, valamint a demenciával élő személyek viselkedésváltozásai*. Budapest, Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság, 2019 http://prekogalfa.hu/documents/efop/TF_DEV_PDF.pdf

ben „érvényesek”. Ebben a stádiumban a realitás felé való orientálás helyett a bizalmi kapcsolat megtartása és az érzelmi támogatás válik fontossá.

Tudatosság – ez az utolsó megemlítendő alapelv, amelynek a tevékenységek megtervezése és lebonyolítása során óriási jelentősége van. Azt jelenti, hogy gondozóként nem rutinszerűen cselekszünk, gondozási tevékenységünk szándékok és célok mentén épül fel. Folyamatosan igyekszünk követni a beavatkozásaink hatását, és ha szükséges, alkalmazkodunk a megváltozott helyzethez. A demencia sokszor hullámzó, gyorsan változó állapot, nem hagyatkozhatunk arra, hogy ami egyszer bevált, mindig működni fog. Alakítsunk ki napirendet, de legyünk rugalmasak, tudjunk változtatni a beteg reakcióinak megfelelően. És mindenekelőtt tudjunk örülni az apró sikereknek, szép pillanatoknak, és legyünk képesek örömünket megosztani a beteggel.

Milyen a jó aktivitás?

Ez a könyv abban szeretne segíteni – a családtagoknak és a demens betegekkel intézményes körülmények között foglalkozóknak –, hogy már a demencia korai stádiumától kezdve szélesítse az értelemmel bíró, valódi sikerélmények, örömet kínáló aktivitások körét. Nem magától értetődő azonban, hogy mi tesz ilyenné egy játékot, egy mozgásos vagy kreatív tevékenységet. Elsőként talán mindannyiunknak a gyerekeknek szánt játékok jutnak eszünkbe: a „gyermekké válás” vagy a „második gyermekkor” amúgy is a demencia sajnálatosan elterjedt metaforái. Bármennyire csábító is azonban ez a leegyszerűsítés, fontos tudatosítanunk magunkban, hogy a demens beteg nem gyerek. Felnőtt ember, romló kognitív képességekkel, romló memóriával, gyakran kisebb-nagyobb személyiségváltozásokkal, de változatlanul egy teljes élet megélt tapasztalatával és érzelmeivel. Ez nem jelenti azt, hogy nem vehetünk ötleteket a gyermekeknek szánt aktivitásokból, vagy hogy nem okozhat néha örömet (nekünk és a demens betegeknek is) egy-egy gyerekkori játék fellelevenítése, de általánosságban arra kell törekednünk, hogy a tennivaló ne hasson gyerekesen, iskolásan, ne legyen kiadott feladat jellege: játé-

kos, de (design, eszközök, esetleges szövegezés tekintetében) felnőtt tevékenység legyen, amit nem „végeztetünk”, hanem együtt csinálunk vele.

A jó tevékenység, amellet, hogy felnőtt, először is egyszerű. Felejtjük el a bonyolult, sok eszközt igénylő játékokat, elfoglaltságokat. Törekedjünk arra, hogy könnyen áttekinthető, elmagyarázható vagy bemutatható és viszonylag rövid idő alatt lebonyolítható legyen, hiszen a demencia előrehaladtával az idős emberek figyelme egyre rövidebb ideig fenntartható. Fontos, hogy ne legyenek benne hosszú várakozási idők, például egy kreatív foglalatosság két szakasza között; az a szerencsés, ha megfelelő előkészítés után a végeredmény belátható időn belül megtapasztalható. Az egyszerűség azonban nem jelenthet igényteleniséget, hiszen a demenciában szenvedőnek stimulációra, élményre, valódi aktivitásra van szüksége. A felkínált tevékenység tehát ne legyen unalmas vagy túl könnyű, kösse le a figyelmet, de természetesen túl nehéz sem lehet: a kudarc könnyen elveheti a beteg kedvét a folytatástól. Támaszkodjon a meglévő képességekre, és lehetőleg tartalmazzon olyan könnyítő, segítő lehetőségeket, amelyek szükség esetén képesek kompenzálni a hátrányokat (segítő kéz, kiegészítő eszköz). Ha van rá mód, a demens betegek sokszor örömmel fogadják a korábbi megszokott tevékenységeiket idéző aktivitásokat. Ezek persze mindenkinél mások lehetnek: konyhai tevékenységek, terményválogatás vagy éppen irodai, papírmunka jellegű dolgok.

Mindezt természetesen leírni könnyű – megvalósítani annál nehezebb. Hiszen a célcsoportunk, az idős, demens emberek csoportja korántsem egységes: a demencia különböző stádiumaiban lévő személyek, különböző megélt életutakkal, különböző szükségletekkel, különböző még meglévő képességekkel és erőforrásokkal, különböző korlátozottságokkal és deficitekkel. Bármennyire szeretnénk, nincsenek egységes, kész receptek, és ez a könyv sem kínál ilyeneket. Sajnos előfordulhat, hogy ami az egyik demens személy vagy csoport esetében kiválóan működik, az a másik esetében kudarcot vall. Annyit azonban kijelenthetünk, hogy

az itt leírt kínálat minden egyes eleme demens személyek körében ki-próbált és bevált gyakorlat. Jelentős részüket a 2008–2010 között Somorjai Ildikóval együtt kialakított és vezetett továbbképzéseinken¹⁶ demens betegekkel dolgozó résztvevőkkel, az ő ötleteiket és tapasztalataikat beépítve dolgoztuk és próbáltuk ki, más részüket elismert külföldi szakemberek ajánlása alapján, többnyire a magyarországi tapasztalatokhoz igazítva, átdolgozva vettük át.¹⁷

A foglalatosságok további jelentős része szerzőtársunk, Kosztáné Hadházi Tünde sokéves gyakorlati munkájából származik, ezek egy része korábban már önálló kiadványokban is megjelent.¹⁸ Azoknál a tevékenységeknél, amelyeknél ez megállapítható, jelezzük, hogy a demencia mely stádiumában, hogyan vonható be a beteg, illetve külön rész foglalkozik a kifejezetten súlyos állapotú demenciában szenvedőknek felkínálható aktivitásokkal.

A tevékenységeket jellegük szerint csoportosítottuk. Így külön fejezetben gyűjtöttük össze a *térben és időben való tájékozódáshoz* kapcsolódó tevékenységeket, a *beszédkészséghez* kapcsolódó aktivitásokat, a *számolásra, a figyelem és a koncentráció fenntartására* fókuszáló gyakorlatokat, az *érzékszervek stimulálásához* kapcsolódó tevékenységeket, a *kreatív-művészi* tevékenységeket, és végül a *zenéhez és énekléshez* kapcsolódó aktivitásokat. Külön rész foglalkozik az *emlékfelidéző* csoportokkal, és *Az öröm percei* címmel a demencia súlyos szakaszában alkalmazható aktivitásokkal. Minden rész elején egy rövid bevezető mutatja be az azzal az aktivitástípussal kapcsolatos fontosabb tudnivalókat, ezt követi a tevékenységkínálat felsorolása. A könyv végén, a *Mellékletben*

¹⁶ „Együtt az érintettel.” S-05-094/2007 szociális területen akkreditált továbbképzés.

¹⁷ Legfontosabb külföldi forrásaink a Virginia Bell „Legjobb barát” modelljéhez kapcsolódó aktivitások gyűjteményei voltak. Virginia Bell, David Troxel, Tonya Cox, Robin Hamon: *The Best Friends Book of Alzheimer's Activities*. Baltimore, Health Professions Press, 2004, I–II.

¹⁸ Kosztáné Hadházi Tünde: *Játékok a mentális egészségünkért*. Demens betegek foglalkoztatófüzete. Budapest, Creo, 2010, Kosztáné Hadházi Tünde: *Játékok a mentális egészségünkért*. Mentálisan hanyatló betegek foglalkoztatófüzete II. Budapest, Creo, 2012; Kosztáné Hadházi Tünde: *Memóriajátékok memóriabetegeknek*. Munkafüzet enyhe és közép súlyos memóriabetegeknek, valamint súlyos demenciában szenvedőknek. Budapest, Underground Kiadó, 2014

találhatók olyan további információk, amelyek meggyőződésünk szerint hasznosak lehetnek a demens betegeket gondozók, különösen az informális gondozók számára: a témában való további tájékozódást segítő irodalom listája és a Magyarországon működő Alzheimer Cafék jegyzéke.

Jó játékot, örömteli közös tevékenységeket kívánunk!

Török Emőke



Tevékenységek

Tájékozódás térben és időben

„Kavargó ködben, félhomályban vagy. Félig ismerős helyen bolyongsz. Mégsem tudod, hol vagy. Nem tudod, tél van vagy nyár, nappal vagy éjszaka. Néha a köd kicsit tisztul, néhány tárgyat tisztán látsz. Mihelyt azonban javulna a helyzeted, unalom és ostobaság árnyékol be, tudásod elvész, és újra teljesen zavart vagy.”¹

„Nem tudod, hol vagy, de ez nem számít. Lényeg, hogy harmónia, béke vesz körül, otthon érzed magad. Ahogy körbesétálsz, másokat veszel észre. Többen úgy látszik, ismernek. Örömmel veszed, hogy barátságosan köszöntenek, és a neveden szólítanak.”²

Ezt a két példát Kitwood alapművéből, az általa kidolgozott ellátási modellt bemutató könyvből Kovacsics Zsuzsa idézi.³ Az idézetekben a szerző a demenciával élő személy érzéseit átélve két példával mutat rá arra, hogy a betegek életminőségét milyen jelentősen meghatározza a környezet és a személyközpontú gondozás.

A bizonytalanság, a térbeli és időbeli dezorientáltság miatt kialakuló félelem, az, hogy nehezebbé válik az emberek és tárgyak felismerése, mind olyan tényező, ami fokozatosan torzítja a valóság érzékelését. Ezért válik egyre fontosabbá a környezet megváltoztatása, biztonságossá tétele, valamint a valóságban, a realitásban való tájékozódás javítása segítő eszközökkel, támogató kommunikációval, egy – a személy igényeinek leginkább megfelelő – kiszámítható, állandó napirend kialakításával.

Falióra, nagyobb méretű falinaptár vagy egy a fontos elintézendőkre figyelmeztető, központi helyen elhelyezett tábla hatékonyan támogatja az időbeli tájékozódást. Nagyon jók erre a régi kakukkos órák, vagy – más módon – a digitális órák, amelyek kijelzőjén megjelenik a délelőtti és délutáni felirat, vagy a nap és a hold különféle magasságokban, ezek a napszakokban történő tájékozódást segítik.

¹ Kitwood, Tom *Dementia Reconsidered: The Person First*. Maidenhead, Open University Press. 1997, 77. Az idézett részleteket Kovacsics Zsuzsa fordította

² Id. mű 84.

³ inda.info.hu/uploads/dokumentumok/kovacsics_zsuzsa.pdf

Több bentlakásos otthonban hangosbemondón tájékoztatják az ott élőket. Jó reggelt kívánnak mindenkinek, majd délben „jó ebédhez szól a nóta”, este harangszóval köszönnek el. Zenével is segíthetjük az időbeli tájékozódást: válasszunk ki egy-egy, a három napszakhoz illő zenét, és azt mindennap a megszokott időben játsszuk le, mert a rend, a rendszeresség, az ismételtség biztonságot ad.

Napjainkban már vannak olyan okostelefonok vagy más technikai eszközök is, amelyek figyelmeztetnek a gyógyszer bevitelére. Ezek valamennyire hozzájárulhatnak az önellátó képesség megőrzéséhez is.

Az időben való tájékozódást vizuális módszerekkel is elősegíthetjük. Írjuk ki nagy betűkkel az aktuális év, hónap, nap és a hétköznapiak nevét egy jól látható helyre. A szöveg mellett az évszakot és a hónapot képekkel is illusztrálhatjuk. Demens betegek idősotthonában, illetve nappali klubjában nagyon célszerű ezt megvalósítani.

Térben való tájékozódáshoz a lakáson belül a fontos helyiségeket lássuk el piktogramokkal, képekkel szemléltessük a helyiségek rendeltetését. Mivel súlyosabb esetekben előfordul, hogy a demenciában szenvedők az illemhelyiséget sem találják meg abban a lakásban, ahol évek óta élnek, tegyünk egyértelmű képet a WC, az éléskamra, a fürdő- és a hálószoba ajtajára. A hűtőre is érdemes élelmiszerek képeit kiragasztani. A ruhásszekrényre ruhákat ábrázoló képeket ragaszthatunk.

A valósággal való folyamatos kapcsolat (realitásorientáció), avagy 24 órás ROT⁴

Folyamatosan alkalmazott kommunikációs stratégia: a mindennapi helyzetekben a gondozó mindig néven szólítja a gondozottat, és hangosan kimondja, megnevezi, hogy mikor mit csinál, hol vannak, vagy hova mennek. Mindaddig, amíg ezzel a tájékozódást és a valóságban való eligazodást támogatja meg, ez a hozzáállás kapcsolatépítő és eredményes lehet, de merev alkalmazása megterhelővé is válhat.

⁴ ROT, a realitásorientációs tréning megszokott rövidítése

Strukturált realitásorientációs tréning

Harminc percnél nem hosszabb ideig tartó, 6-8 fő számára szervezett, strukturált, csoportos foglalkozás a demenciával élők nappali ellátásában vagy időotthonokban. Tartalma mindig az alapvető, napi információkra koncentrál. Dátumokra, évszakokra, időjárásra, megfelelő öltözködésre. Szóba jöhetnek a jeles napok, évfordulók, ünnepek vagy névnapok, születésnapok, személyes események. Személyes tapasztalat, hogy egy május elsejéhez közeli időpontban, egy nappali klubban tartott foglalkozáson spontán beszélgetés alakult ki a régi május elsejéről, felvonulásról. Volt, aki a nyíló orgonával kötelezően feldíszített kertkaput említette, s volt egy asszony, aki, igaz, a csoportvezető biztatására, mozgalmi dalt énekelt. A beszélgetés témái tehát kiterjeszthetők más témakörökre is, a csoporttagok mesélhetnek magukról, az elmúlt éveikről, családi eseményekről. A demens emberekre általában jellemző, hogy a régmúlt eseményeit könnyen felidézik, a régi emléanyagok előhívása nehézség nélkül megy. Azzal, hogy beszélnek magukról társaiknak, folyamatosan tudatosul bennük, hogy kik ők, hány évesek, hol vannak, és mi történik velük. A klubtagok, csoporttagok kohézióját, összekovácsolódását is nagymértékben elősegítik ezek a beszélgetések.

Családban a reggeli kávé vagy tea elfogyasztása közben lehet megbeszélni a napi programot, azt, hogy mit csinálnak majd az elkövetkező órákban. Ezeknek a beszélgetéseknek az a lényege, hogy beszédünk során gyakran ismételjük a jelen tényeit: milyen évszakban, hónapban, a hét melyik napján vagyunk, hány óra van, milyen napszakban vagyunk, melyek a hét legfontosabb hírei a szűkebb családban, környezetünkben, a nagyvilágban. Beszélgethetünk a mindennapi élethez szükséges dolgokról, az időjárásnak megfelelő öltözködésről vagy éppen az aznapi főzésről, a szükséges alapanyagokról, arról is, hogy ki, milyen munka elvégzésével járul hozzá az étel elkészítéséhez. Ezekkel a beszélgetésekkel előkészítjük a napi tevékenységekben való részvételt, erősítjük a hasznosság tudatát, és segítjük az önellátó képesség megtartását is. A jól tervezett napirendbe beépíthető a gondozó hozzátartozó „saját”, külön ideje is, ezzel mérsékelni lehet a folyamatos készenlét miatti feszültséget.

A realitásorientációhoz kapcsolható játékok

Az évszakok rendje

Sok előkészületet és gyűjtőmunkát igényel a játékvezetőtől, de megéri, mert színes és a résztvevők számára vonzó aktivitást kínál.

Régi falinaptárból kivágjuk a négy évszakra leginkább jellemző képeket, majd olvasható, jó nagy betűkkel külön kartonpapír csíkokra felragasztjuk a hónapok nevét. Gyűjtsünk további képeket: évszakhoz kapcsolódó, jeles napokról szóló felvételek, látványok legyenek, emberek, tevékenységekről. Például szüreti képet, iskolába induló gyerekek képét, nyári strandolást, dióverést, fenyőfa díszítését ábrázoló jelenetekről készült felvételeket szedhetünk össze, minimum tizenkét darabot. A résztvevő játékosok közül négyen, lehetőleg egymáshoz nem túl közel ülők egy-egy évszakot ábrázoló képet választanak, melyet a többiek számára látható módon kitesznek maguk elé az asztalra. Ők lesznek a gyűjtők. Ezután tesszük ki, ugyancsak jól láthatóan az asztal közepére a hónapneveket. A gyűjtőkön kívül mindenki húz egyet, és a megfelelő évszakhoz teszi. Ezt követi a tevékenységek megfelelő hónap-hoz való elhelyezése, mindenki tesz középre egy képet. Közben is lehet beszélgetni, de ha minden hónap és kép megtalálta a helyét, akkor különösen fontos, hogy végignézzük, megbeszéljük az évszakok rendjét, a hónapokat és a hozzájuk kapcsolódó tevékenységeket. Az évszakokkal kapcsolatosan beszéljünk az aktuális évszagról. Mi történik ebben az évszakban, milyen emberi tevékenységek kötődnek hozzá? Kinek melyik a kedvenc évszakja és miért, vagy éppen ki melyiket nem kedveli? Érdekes lehet az egyes évszakokhoz kötődő mezőgazdasági tevékenységekről való beszélgetés is.

Hónapsoroló

Gyerekkorunkból ismert hónapsoroló mondókéval indítunk. A későbbiekben majd beszélünk a hónapok régi elnevezéséről, az emlékezés megkönnyítése miatt kerültek a hónapnevek egymás mellé.

Január elől jár,	Vízöntő vagy Boldogasszony hava
A nyomán február,	Böjtelő hava
Március szántóvető,	Böjtmás hava
Április neveltető,	Szent György hava
Május szépen zöldellő,	Pünkösöd hava
Június nevelő,	Szent Iván hava
Július érlelő,	Szent Jakab hava
Augusztus csépelő,	Kisasszony hava
Szeptember gyümölcshez,	Szent Mihály hava
Október borozó,	Mindszent hava
November télelő,	Szent András hava
December pihenő.	Karácsony hava

Jó nagy betűkkel kinyomtatva kézbe is adjuk egy-egy sorát egy-egy embernek, és megkérdezzük, hogy a nála lévő hónapról tudna-e még, más jellemző dolgot is mondani, olyant például, hogy akkor vetették el a cukorborsót, vagy akkor volt valakinek a születésnapja, vagy említsen valami régi szokást, ami az adott hónaphoz köthető. Az is érdekes kérdés lehet, hogy ismeri-e valaki a hónapok régi magyar nevét. Jó, ha felkészülünk, és ezek a régi magyar hónapnevek kinyomtatva, egy papírcsíkra felragasztva ott vannak nálunk, és mindenki kap egyet azzal a kéréssel kísérvé, hogy próbálja a megfelelő hónap mellé tenni. Beszélhetünk arról is, hogy miért is hívták áprilist Szent György havának, vagy az augusztust Kisasszony havának. Nagyon jó, ha ehhez a beszélgetéshez egy régebbi kalendáriumot, vagy az idősek által kedvelt Kincses Kalendárium naptárt kézbe adunk lapozgatni. Ezt a beszélgetést egy versengő játékkal zárjuk le, kisebb jutalmat adva annak, aki tud jeles napokhoz köthető népszokást mondani, vagy valamit, ami a népi kalendárium szerint időjósló szöveg. A biztonság kedvéért azért a beszélgetés vezetőjénél legyen ott kinyomtatva néhány példa.

Lehet úgy egyszerűsíteni, hogy egy alkalommal csak egy hónapról beszélünk, pontosan arról, amelyikben éppen vagyunk.

Mit csinálunk reggel, délben, este

Színes magazinokból képeket gyűjthetünk különféle tevékenységekről. A képeket helyezzük az asztalra úgy, hogy mindegyik kép jól látható és értelmezhető legyen. A játékvezető kérjen meg egy játékost, hogy válasszon a képek közül egyet, amelyik reggeli tevékenységet ábrázol. Ha több ilyen kép van, akkor még a következő játékos is reggeli tevékenységet választ. Majd így megyünk tovább annak megfelelően, hogy mit csinálunk reggel, délben, este. A játék során fény derülhet a korábbi és az aktuális életmódjukra, napi ritmusukra, életvitelükre. Nyilván ez mérőben más lehet, ha valaki városban vagy falun élt, valamint a foglalkozásukat tekintve is jelentős eltérések lehetnek, ez is előnyös helyzet a beszélgetésre, emlékek felidézésére.

Ha többen játszanak, lehet húzni kártyákra felírt napszakokat, és ki ki elmeséli mit szokott olyankor csinálni. Azokra, akik kevésbé vagy egyáltalán nem tudnak kommunikálni, jó hatással lehet társuk beszámolója. Soha nem tudhatjuk igazán, ki mennyit fog fel és ért a hallottakból.

Tegyük időrendbe a kártyákat

Mindenkinek készítünk egy névkártyát, amelyen a neve és a születési ideje szerepel. Például: Nagy Mártonné született Jakab Izabella, 1939. augusztus 7. A névkártyákon kívül is nyomtatunk kártyákat, esetleg más színben vagy méretben a következő eseményekről:

Első világháború: 1914–1918

Második világháború: 1939–1945

1956-os forradalom: 1956. október 23. – november 10.

Az új forint bevezetése: 1946. augusztus 1.

A legendás 6:3-as mérkőzés: 1953. november 25.

Az asztalon elhelyezett, hosszú idősorba – miután hangosan felolvasta születési adatait – mindenki a megfelelő helyre teszi a saját névkártyáját. Meg lehet beszélni azt is, hogy ki emlékszik valamelyikre a kártyákon szereplő események közül. Esetleg az is szóba hozható, hogy

az ő életükben történt-e valami valamelyik emlékezetes időpontban, vagy egyáltalán, elmesélnének-e valamit, ami meghatározott naphoz vagy időszakhoz kötődik náluk.

Testorientáció

A testtudatot fejlesztő mozgástréningek nem csak az egészséges fiatalok számára fontosak. A test különböző pontjaira való odafigyelés fontos lehet a demenciával élő idősök számára is, azért, hogy figyelemmel tudják kísérni testük állapotát, vagy meg tudják mutatni a fájdalom helyét, meg tudják nevezni a fájó testrészt. Játékos gyakorlással a testtudat fejleszthető. Csoportos foglalkozásnál jól alkalmazható gyakorlat, ha a résztvevőket megkérjük az általunk megnevezett testrész megérintésére. Indítsunk el egy kellemes, lassú zenét, helyezkedjünk el körben ülve. A játékvezető különféle instrukciókat ad, közben nagyon figyel arra, hogy valóban pontosan teljesítik-e a kérését.

- Jobb mutatóujjunkkal érintsük meg bal térdünket.
- Bal kezünket tegyük a fejünk tetejére, és jobb kézzel fogjuk meg a homlokunkat.
- Bal mutatóujjal érintsük meg a hasunkat, és jobb kézzel mutassunk a nyakunkra.
- Jobb kézzel mutassunk az orrunkra, és bal kézzel a bal fülünkre.
- Jobb kézzel mutassunk a bal vállunkra, és bal kézzel fogjuk meg a jobb csuklónkat.
- Jobb kezünkkel érintsük meg a jobb lapockánkat.
- Bal kézzel érintsük meg a jobb bokát.
- Bal tenyerünket tegyük a hasunkra, a jobbat meg a gyomortájékra.

Lehet máshogy is játszani, például úgy, hogy egy sematikus ábrán számokkal jelölt testrészt kell megérintenie saját magán.⁵ Ekkor azt is kérjük, hogy nevezze meg az érintett testrészt.

⁵ Semmes, J., Weinstein, S., Ghent, L., Teuber, H.: „Correlates of impaired orientation in personal and extrapersonal space.” In: Crawford, J., Parker, D., McKinlay, W. (szerk.): *A Handbook of Neuropsychological Assessment*. Psychology Library Editions: Neuropsychology. Routledge, 1963, 747–772.



Mozgás

A napi rendszerességgel végzett mozgás minden ember számára nélkülözhetetlen, demens, idős embereknél pedig különösen fontos. Már csak azért is, mert néhány, a mozgásban, járásban megmutatkozó változás már az állapot jelentkezésekor, korai szakaszában megfigyelhető. Ez lehet egy fokozott mozgáskényszer, megdőlt, szinte rohanó járás vagy éppen a mozgás lassulása, egyensúlyvesztés, a mozgáskoordináció zavara. A speciális mozgásfejlesztő tevékenységek, a csoportban történő mozgásfejlesztés napirendbe építése mindenképpen hozzájárul a demenciával élők fizikai erőnlétének megőrzéséhez, a testtudat fejlesztéséhez, az egyensúlyérzés javításához s így a biztonságérzet megőrzéséhez is. A rendszeres mozgásnak fiziológiai hatásán túlmenően hangulatjavító, depressziócsökkentő hatása is van. A fokozott oxigénfelvétel és a vérkeringést fokozó mozgásgyakorlatok a szervezet minden területére, így az agyra is pozitív hatást gyakorolnak, az utasítás megértése és megvalósítása is koncentrációt, vagyis az agy igénybevételét igényli.

A jól felépített, napi torna megszervezése a formális, intézményi ellátásban egyszerűbb, de otthon, a gondozó családtagok, hozzátartozók is kezdeményezhetnek reggelenként egy rövid, az izomzatot átmozgató, az ízületek merevségét megelőző tornát. Ezenkívül séta, gyaloglás, a friss, oxigéndús levegőn való tartózkodás elengedhetetlen, hiszen a külső környezetben végzett tevékenységek a figyelmünk, koncentráló-képességünk szintjének megtartásához is hozzájárulhatnak.

A kéz mozgása, a finommotoros funkciók megőrzése elősegíti az önálló életvitelt, segít megőrizni a napi tevékenységek elvégzésének képességét. A mindennapi, tíz-tizenöt perces tornát változatossá tehetjük, ha az egész test átmozgatása mellett egyes részterületekre is figyelünk – végezhetünk például szemtornát, arctornát, kéz-, illetve lábtornát, továbbá a finommotoros mozgást segítő gyakorlatokat.

A továbbiakban néhány ötletet kínálunk, javaslatot teszünk az egyéni, esetleg otthoni torna megvalósításához. A fokozatosság nagyon fontos, mindig a megfelelő bemelegítéssel, légzőgyakorlatokkal kezd-

jünk, és lazító mozgásokkal zárjuk a tornát. Van, amikor gyógytornász bevonása is szükségessé válik, különösen esések vagy a mozgásszervi zavarok kialakulása után.

Az intézményekben megszervezett csoportos torna nem csak egészséges, szórakoztató is lehet, változatosabbá teszi a napot, társasági élményt ad a résztvevőknek. A fiziológiás hatásokon túl az együtt végzett mozgás közös élményt jelent, felerősödhet a kompetenciaérzés, a játékoság lendületet hoz, és kialakulhat egy versengés is, amit a jó csoportvezető kezelni tud. Fontos, hogy a biztatás, a pozitív megerősítés és a névre szóló dicséret az egész foglalkozást kísérelje. Almási Judit, Konta Ildikó, Mayer Richárdné összefoglaló munkája, a *Foglalkoztató, művészetterápiás és mozgásintervenciós programok demenciával élők számára*¹ kiváló „mintafoglalkozások” forgatókönyvét kínálja gyakorló szakembereknek. Ebben a tanulmányban a tánc jelentőségéről is olvashatunk. „A tánc (a futás és az úszás mellett) az a mozgásforma, amely minden izomcsoportot átfogóan megmozgat, még az arcizmokat is. Az egyensúly megtartásához a törzs tartóizmai és a lábizmok intenzív munkája szükséges.” Idézik is a hazai Szenior Tánc Klub szlogenjét, mely szerint „szenior tánc = mozgás + agytorna”. Ez összecseng a neurológusok megállapításával, mely szerint a tánc tanulás (vagyis tanulás + mozgás) az egyik legjobb módszer az agysejtek állapotának javítására.

Douwe Draaisma² Alois Alzheimer klinikai naplójából idézi Johann Feigl napszámos esetét. „A kertben gyors tempóban sétál, és nem hajlandó megállni. Amíg hagyjuk, izzadtságban úszva rója ugyanazokat a köröket, miközben kabátja gomblyukában forgatja az ujját, a többivel pedig görcsösen markolja a kabátot.” A betegséget erős mozgásigény kíséri, pozitív gondozói hozzáállással megteremthető ennek az igénynek a kielégítése. Egy kirándulás vagy hosszabb vízparti séta nem csak élményt kínál, megelőzhető vele az éjszakai kóborlás is. Lehet csatlakozni a Monspart Sarolta, egykori világbajnok tájfutó által alapított „gyalog-

¹ inda.info.hu/uploads/dokumentumok/INDA%20Módszertan%20ajánlás/20Foglalkoztató%20terápiák%20VÉGLEGES.pdf

² Draaisma, Douwe: *Kizökönt elmék*. Bp., 2009, Gondolat, 213.

lómozgalomhoz”.³ Egyre több hazai intézményben is találunk demenciabarát kertet vagy belső, sövénnnyel szegélyezett sétautat, ami a helyi lehetőségek szerint kialakított kanyarok után vezet vissza az intézménybe.

Finommotoros mozgások

Faciális (arc-) tornagyakorlatok

Az arc izmai is változnak a korrall. Az arc tornáztatása során a vér és a nyirokkeringés felgyorsul az arc bőrében is. Az arc izomzata – akárcsak a test bármely részén, a végtagokon vagy a törzsön lévő izom – ugyanúgy fejlődik, ha terhelik, és ugyanúgy sorvad, ha megvonják tőle a mozgást. A rendszeresen végzett faciális torna hozzájárulhat ahhoz, hogy a mimikai izmok mozgása és a beszédérthetőség minél tovább megtartott legyen.

Gyakorlatok:

- csipkedjük meg az arcbőrünket, majd az ujjunk segítségével masszírozzuk át;
- mondjuk váltogatva az Á és az O hangot;
- zárjuk össze ajkunkat erősen, majd pattintsunk az ajkunkkal;
- nyelvünket mozgassuk jobbra, balra, próbáljuk minél mélyebben hátratenni;
- próbáljunk kanalat formálni a nyelvünkéből;
- mondjuk ki az I, majd az U hangot váltogatva;
- szívjuk be mélyen a levegőt, majd próbáljuk azt jobbra és balra tolni a pofazacskóban;
- mondjuk az A és az Á hangot váltogatva;
- csípjük meg a szemöldökünket, és mozgassuk meg körkörös irányban;
- összezárt ajkunkat próbáljuk meg körkörös irányban mozgatni;
- zárt, majd nyitott ajkak mellett nyelvünkkel simogassuk körbe a szánk belső zugait.

³ Országos Gyalogló Idősklub-hálózat (OGYIK), gyaloglo@emmi.gov.hu

Szemtorna jógával

Az alábbi gyakorlatok – naponta végezve – elősegítik a szemizmok el lazítását és erősítését.⁴

- Mutatóujjal érintsük meg a két szemöldökünk közötti pontot, majd – tekintetünket folyamatosan az ujjbegyen tartva – távolítsuk el az ujjat, egészen karnyújtásig. Tartsuk így a karunkat néhány másodpercig, majd másik karral és másik ujjal ismét érintsük meg a két szemöldök közötti pontot. Tenyérrel takarjuk el a szemünket, majd ismételjük meg a mozdulatsort. Hüvelykujjunkat felfelé tartva nyújtjuk ki a jobb karunkat, tekintetünket szegezzük az ujjunkra. Aztán anélkül, hogy fejünket elmozdítanánk, ujjunkat a szemünkkel folyamatosan követve lassan mozdítsuk jobbra a karunkat, egészen addig a pontig, amíg még látjuk az ujjunkat. Maradjunk ebben a helyzetben 15-20 másodpercig, majd szemünkkel továbbra is az ujjunkat követve, lassan hajlítsuk vissza magunk elé a karunkat. A gyakorlat végén egy kis időre takarjuk le tenyerünkkel a szemünket, majd ismételjük meg a mozdulatsort a bal karral is.
- Hüvelykujjunkat felfelé tartva mindkét karunkat nyújtjuk ki, tekintetünket szegezzük a hüvelykujjunkra. Ezután lassan mozgassuk oldalra a két karunkat, egészen addig, amíg a hüvelykujjak már-már kikerülnek a látóterünkből. Maradjunk így egy percig, majd lassan ismét zárjuk össze a karunkat, miközben tekintetünkkel folyamatosan követjük a mutatóujjunkat.
- Nyújtjuk ki a jobb karunkat, mutassunk a mutatóujjunkkal balra, szemünket szegezzük a mutatóujjunkra. Lassan emeljük fel a karunkat addig a pontig, amíg még épp látjuk az ujjunkat. Maradjunk ebben a helyzetben fél percig, majd eresszük vissza a karunkat szemmagasságba. Takarjuk el a szemünket a tenyerünkkel, majd ismételjük meg a mozdulatsort, de ezúttal a karunkat lefelé eresszük. Mindkét fázist ötször ismételjük meg.

⁴ *Természetes gyógymódok a mindennapi gyakorlatban.* Reader's Digest Kiadó Kft., Bp., 2002, 247–248.

Szemtorna Bates-módszerrel

Ez egy speciális szemtorna, amelynek célja a látás javítása a szemizmok rehabilitációjával.

- A nap folyamán pislogjunk minél többet, percenként körülbelül tizenöt-ször.
- Naponta 3-szor, 4-szer pihentessük a szemünket úgy, hogy letakarjuk a tenyerünkkel. Üljünk le egy asztalhoz, könyököljünk rá, és úgy tegyük a tenyerünket a szemünkre, hogy a kisujjunk töve az orrnyergen legyen. Jó néhány percig maradjunk így. Elősegíti a relaxálást, ha közben megnyugtató zenét hallgatunk.
- Tartsuk a mutatóujjunkat a szemünktől 15-20 cm-re, majd mozgassuk a karunkat a bal válltól a jobb váll felé, tekintetünket a mutatóujjunkra szegezve, a nyakunkat lazán tartva kövessük a fejünkkel a mozgást. Koncentráljunk az ujjunkra, de tudatosítsuk a mozgó hátteret is. Ezt a gyakorlatot naponta legalább egyszer ajánlatos elvégezni.

Ujjak és a kezek finommozgása

A kezek ügyességét, a kéz és az ujjak aprómozgását, ízületeinek rugalmasságát és annak megőrzését számtalan dologgal elősegíthetjük. Ilyen mozgásforma például a gyöngyfüzés, vágás, ragasztás, hajtogatás, festés, írás. Készíthetünk olyan egyedi rejtvényeket, amelyekben a megoldást le kell írni vagy rajzolni, ezek még az íráskészség megőrzésében is jó szolgálatot tesznek. Agyagozás, kerámiatárgyak, só-liszt gyurmák festése, férfiaknak a fafaragás, asszonyoknak a tésztagyúrás a megszokott mozgásokat eleveníti fel. Régi kézimunkák előszedése, kötés, horgolás, makramékészítés vagy éppen a gombfelvarrás, ruhajavítás is kézügyesség-fejlesztő. Növeli a hasznosság tudatát, ha a demenciával élő megtaníthat valakit a környezetében ezekre a majdnem elfelejtett dolgokra. Néhány játék, így a marokkó vagy a Rubik-kocka forgatása is jó a kézmozgás karbantartásához, és még szórakoztató is.

Gyakorlatok a kéz és az ujjak mozgásához

- Nyújtott kézzel minden ujjunkat külön-külön összeérintjük a hüvelykujjunkkal. A gyakorlatot mindkét kezünkkel végrehajtjuk.
- Nyújtott kar vállmagasságban, tenyerek felfelé fordítva, majd erősen megmarkoljuk a levegőt, és az ökölbe szorított kezeket a térdre engedjük.
- Képzeletbeli zongorajátékot gyakorolunk mindkét kezünkkel.
- Kislabdát a fej fölött egyik kézről a másikba átveszünk.
- Malmozás mellmagasságban.
- Fonalgombolyítás – előbb úgy, hogy a jobb kezünk vezeti a fonalat és a balban van a gombolyag, majd csere.
- Szorítsuk össze a két tenyerünket, majd néhányszor hajlítsuk el a kezeket először jobbra, majd balra.
- Két fürjtojásnyi fémgolyót⁵ forgatunk egyik tenyerünkben az ujjaink segítségével, majd csere.
- Vízrel megtöltött léggömböt nyomkodunk egy kézzel, majd csak három ujjal néhányszor, majd a másik kézzel is megcsináljuk ugyanezt.

Fej, váll, kar és törzs mozgása

A következő gyakorlatokat egyenes háttal, széken ülve végezzük.

- Mindkét kézzel megérintjük a tarkót. A két könyököt előre húzzuk, majd hátra feszítjük, többször ismételve.
- Az egyik kezünket a tarkónkra tesszük, a másikat a fejünk fölé nyújtjuk. A karokat váltva néhányszor megismételjük.
- Előre nyújtva emeljük fel mindkét karunkat vállmagasságig, majd tegyük őket hátul keresztben a derekunkra, mint ahogy régen az iskolában tettük a „kezeket hátra” felszólításkor.
- Mindkét karunkat nyújtjuk ki oldalra, majd előbb jobb kézzel hátranyúlva a nyakunk mögött érintsük meg a bal vállunkat, majd bal kézzel a jobb vállat.

⁵ A természetgyógyászatban használt kínai kő- vagy fémgolyóknak jobb a fogásuk, de lehetnek a golyók más, simára csiszolt anyagból is.

- Emeljük fel mindkét karunkat magastartásba a fülünk mellé, majd a bal kezünkkel szorítsuk a jobb karunkat a fejünkhöz, és döntsük a törzsünket kicsit balra. Ismételjük néhányszor váltott karral, felváltva jobbra és balra dőlve.
- Emeljük mindkét karunkat vállmagasságban előre, majd előbb a jobb, aztán a bal mutatóujjunkkal érintsük meg az orrunkat. Végezzünk fésülködő mozdulatokat előbb az egyik, majd a másik kezünkkel.
- Végül veregezzük meg a vállunkat: előbb jobb kézzel a bal vállat, majd fordítva.

Ülőtorna a lábak és lábujjak mozgatásához

- Széken ülve vegyünk a bokánk közé egy labdát, majd nyújtott lábbal emelgessük a magasba, és tartsuk ott, ameddig tudjuk.
- Tegyük az összezárt lábfejünkre egy kiló lisztet vagy cukrot, és ezt emelgessük, ameddig csak bírjuk.
- Bújtassuk a lábfejünket egy mélyebb, nagyméretű műanyag edénybe és próbáljuk forgatni a lábunk fejével úgy, hogy a tál ne essen le, váltott lábbal ismételjük meg.
- Kicsit emeljük meg a lábunkat, és lóbáljuk előre-hátra.
- Mindkét talpunkkal a talajon végezzünk csoszogó mozgást, előre-hátra.
- Bal lábunkat kinyújtott térdrel felemelve érintsük meg a térdünket a jobb kezünkkel, majd ismételjük fordítva.
- Lábunkat kinyújtjuk, sarkunk a talajon. Néhányszor ismételjük, majd ugyanezt elvégezzük lefeszített lábfejjel.
- Először egyik, majd a másik lábunkat kinyújtva közelítsük a földhöz, és lábujjainkkal vegyünk fel a földről egy kendőt, és integessünk vele.
- Helyezzünk le a földre apróbb szilárdabb tárgyakat (pl. műanyag pohár, fakocka), puhábbakat (plüssállatok, tusfürdős flakon stb.), és próbáljuk a két lábfejünkkel felemelni őket, majd ügyesen irányítva tegyük őket az odatett dobozba vagy vödörbe. Ebből a gya-

korlatból versenyt is szervezhetünk. Az nyer, akinek először sikerül minden tárgyat a vödörbe tenni.

Állva, széktámlában megkapaszkodva végezzünk egyensúlyfejlesztő gyakorlatokat

- Ritmizált, katonás helyben járás, aminél különösen fontos a has behúzása, a fej felemelése és az egyenes tartás.
- A székre kapaszkodva lépünk ki először jobbra és vissza, többször egymás után, majd ismétljük ugyanezt balra.
- Folyamatosan kapaszkodva legalább ötször emelkedjünk lábujj-hegyre, majd ereszkedjünk újra a talpunkra.
- Először óvatosan helyezzük át a testsúlyt az egyik lábról a másikra. Biztonságos gyakorlás és az egyensúly megtalálása után lehet rövid ideig fél lábon állni, először a jobb, majd a bal lábon, a biztonság kedvéért a székre kapaszkodva.

Mozgásos játékok

A következő mozgásos játékok unalom ellen is jól jöhetnek, egyben kiegészítik az egészségmegőrző mozgásokat.

Asztali golf

Készítsünk egy kapunak vagy alagútnak megfelelő tárgyat. Használhatunk erre papírhengert, vagy levágott üdítőspillepalack alját, amit cel-lux segítségével az asztalra ragasztunk; több ilyen akadályt is készíthetünk. Próbáljanak a játékosok egy pingponglabdát fakanál vagy vonalzó segítségével kellő távolságból beütni az alagútba. Mindenkinek három dobása van. Az nyer, aki a legtöbbet tudja beütni.

Jojó

Mindenki ismeri a régi, sokféle anyagból elkészíthető jojójátékot. Ez is nagyon jó játék a szem/kéz koordináció javításához. Erre a célra a vásárokból ismert similabdát magunk is elkészíthetjük.

Toronyépítés

Fakockákból, fa téglalapokból vagy akár műanyag poharakból lehet tornyot építeni az asztalon. Erősíti a szem- és kézkoordinációs képességet. Az a játékos nyer, aki a legtöbb elemet tudja egymásra rakni anélkül, hogy összedőlné a torony. A játékosok versenyezhetnek is egymással, akár időre mérhetjük a teljesítményüket. Ezt a játékot nehezíthetjük azzal, hogy a feladatot megadott időn belül kell teljesíteni, pl. ki milyen magas tornyot tud építeni egy perc alatt.

Lufi-egyensúlyozás

Vonalzó vagy fakanál segítségével próbáljanak felfújt léggömböt egyensúlyozni, kinek marad meg tovább a léggömb a vonalzón? A lufi-egyensúlyozást járás közben is kipróbálhatják. Tegyenek meg pár lépést úgy, hogy közben próbálják a lufit a vonalzó végén tartani. Kisebb labdát is használhatunk a lufi helyett.

Labdabillegetés vonalzón

Tegyünk egy közepes méretű labdát a vonalzóra, majd enyhén döntsük meg hosszirányban, de vigyázzunk, mielőtt a végére érne, döntsük meg az ellenkező irányba. Próbáljuk így billegetve minél tovább a vonalzón tartani a labdát.

Lufitánc

Páros játék. Egy felfújt léggömböt kell a párban táncolóknak a mellkasukkal megtartani. Az a pár nyer, amelyik a legtovább tud így táncolni, anélkül, hogy a lufi leesne. Játshatjuk úgy is, hogy a táncosoknak a homlokukkal kell megtartani egy gyufásdobozt.

Kosárba dobás

Szükséges hozzá néhány kisebb labda, papírkosár, de egy vödör is megteszi. Helyezzük a kosarat az asztal közepére, vagy akasszuk fel valahová mellmagasságban. Versenyeztethetjük a játékosokat: ki az, aki négy labdából a legtöbbet bedobja a kosárba. Csinálhatunk több fordulót, és a

végén összeszámoljuk a pontokat. Az első három helyezettet részesítsük apró jutalomban.

Pingponglabda-vezetés

A játék lényege, hogy az asztal mellett körbehaladva próbálják a labdát terelgetni az asztalon egy pálca vagy vonalzó segítségével. Az a játékos nyer, aki a legtöbb kört tudja megtenni az asztal körül, anélkül, hogy a labdája leesne.

Páros játék

A játékosok egymással szemben ülnek egy asztalnál, és egy ceruza segítségével egymásnak gurítják a pingponglabdát; az a páros nyer, amelyik a legtovább tudja megszakítás nélkül oda-vissza gurítani a labdát.

Labdadobálgatás kérdésekkel

Nagyon jó játék ez egymás nevének megtanulásához, ismételteséhez és a megosztott figyelem gyakorlásához. A játékosok körben ülnek, és egymásnak dobálgatják a labdát, megnevezve azt, akinek a labdát dobják. Ha sikerült elkapni, az, aki a labdát dobta, feltesz egy kérdést annak, akinek a labdát dobta. Például, hogy mi a kedvenc színe, milyen virágot szeret, vagy mi volt foglalkozása. Ez a játék nemcsak a koncentrációt, de a játékosok közötti beszélgetések kialakulását is elősegíti.

Célba dobás

Helyezzünk ki az asztalra egy nem törékeny tárgyat: ezt próbálják a játékosok jól irányzott dobással ledönteni egy labda segítségével. Mindenkinek három dobása van, a játékvezető írja a találatok számát. Akinek a legtöbb sikeres döntése van, az a nyertes. Azonos számok esetén a nyertesek ismét játszanak egy kört. A fordulókat addig játsszuk, amíg csak egy nyertesünk marad.

Labdaterelgetés seprűvel

Tegyük ki néhány akadályt egy tágas helyiségben, például vízzel teli flakont, egymásra tett babzsákokat vagy egy virágcserepet. A feladat az, hogy egy labdát terelgessenek seprűvel úgy, hogy megkerülik vele ezeket az akadályokat. Játék közben fokozott figyelemmel kísérjük a mozgásukat, mert a lefelé nézés és koncentráció közben könnyen megsédülhetnek és eleshetnek.

Ejtőernyős labdatáncoltatás

A kerek, színes cikkelyekből varrt ejtőernyőt az asztal felett kifeszítve is használhatjuk, bár jobb, ha a szabadban, körben állva fogják a játékosok mindkét kezükkel. A középre helyezett labdát kell az egyik oldalról a másikra gurítani, úgy, hogy a labda ne essen le sehol. Vásárolt, színes „ejtőernyőnek”⁶ nevezett anyag híján használhatunk egy selejtes abroszt vagy lepedőt is. A labda mindig kívül, az anyag fölött van, ott gurul jobbra, balra.

Kereskedelmi forgalomban kapható eszközök, játékok

A készen kapható játékok közül javasoljuk a tekét és a karikát célba dobálós játékot. Az eszközök közül a tüskés masszírozólabdákat, kézerősítő karikákat és a hajlékony gumirudat. Jól használható a roller talphenger és a nagyméretű gimnasztikai labda is.

⁶ Valószínűleg azért hívják ejtőernyőnek ezt az eredetileg gyerekeknek készült játékot, mert a kicsik meglengetik a magasba, és adott jelre gyorsan az ernyő alá bújnak.



Beszédkésztség, nyelvhasználat, szókincs

A beszédmegértés problémáit, továbbá az emlékezés és a nyelvhasználat zavarait Alois Alzheimer óta minden szakember a demencia korai tüneteinek között említi, e tünetek tudományos kutatása és elemzése mégis egészen a kétezres évek első évtizedéig hiányzott. Pedig a kutatásnak gyakorlati haszna van, hiszen a nyelvhasználat elemzése diagnosztikai eszközként is használható az Alzheimer-kór korai felismerésében.¹

Ennek az inkább nyelvészeti alapú kutatásnak az alapgondolatát egy nem csak orvosokból álló kutatócsoport fejlesztette tovább, munkájukról „Az enyhe kognitív zavar automatikus azonosítása beszédátiratok alapján”² című tanulmányban számoltak be. A szakma szabályai szerint kiválasztott résztvevőket megkérték, hogy idézzék fel a korábban meghallgatott két rövid történetet, és meséljék el részletesen az előző napjukat. Az élő beszéd átíratait további mérésekkel, elemzésekkel kiegészítve arra a következtetésre jutottak, hogy az Alzheimer-kór enyhe tüneteinek viszonylag korán jelentkezhetnek a nyelvi zavarok formájában. Mik is ezek a nyelvi zavarok? Szókeresések, beszédközi szünetek, a gondolatok megfogalmazási bizonytalanságára utaló tölteléksszavak használata és a beszéd ütemének lelassulása. A korrekt diagnózishoz természetesen további vizsgálatok szükségesek, de a kutatás figyelemre méltó volta tagadhatatlan. Közleményükből kiderül, hogy a „demencia korai felismerésének és pontos diagnosztizálásának igen fontos szerepe van abban, hogy a szakszerű kezelés megindításával a betegség előrehaladása lelassuljon, illetve az új tünetek megjelenése minél később következzen be”. Számunkra – vagyis a demenciával élő emberekkel kapcsolatba kerülők számára – ebből az a legfontosabb üzenet, hogy a kivizsgálást a lehető legkorábban szükséges kezdeményezni, hogy a veszé-

¹ Hoffmann, I., Németh, D., Dye, D. C., Pákási, M., Irinyi, T., Kálmán, J.: „Verbális munkamemória és a fonológiai rövidtávú emlékezet működése az Alzheimer-kórban.” *Nyelvtudományi Közlemények*, 2009. 106. sz. 242–257.

² Vincze Veronika *et al.*: Az enyhe kognitív zavar automatikus azonosítása beszédátiratok alapján. A XI. Magyar Számítógépes Nyelvészeti Konferencián (Szeged, 2014. jan. 15–16.) elhangzott előadás.

lyezettett ember bevonásával együtt lehessen megtervezni a megfelelő életminőségű további éveket, demencia-szakértővel való konzultáció után meghozni a jövőre vonatkozó fontos döntéseket. Meg persze nem kell tétlenül várni a bekövetkező változásokat: gyógyszeres terápia híján az életmódba iktathatjuk a megfelelő fizikai és szellemi aktivitásokat, és a diagnózis utáni első sokk feldolgozását követően a kezdetektől lassíthatjuk az érdeklődés elvesztését, a jobb kilátás, az állapotromlás ütemének lassítása érdekében odafigyelhetünk a családi és közösségi kapcsolatok megőrzésére. A beszélgetések, szójátékok, társasjátékok, az érdekes nyelvi feladványok hozzájárulhatnak az állapotromlás lassításához.

Szerencsés az, aki mindig is szeretett keresztrejtvényt fejteni, kiváló játék a scrabble, utóbbi ráadásul társaságban, versengve játsszák. A szókincs megőrzése érdekében fontos tevékenység az olvasás, bár lehet, hogy az olvasási kedv a rövidebb olvasmányok iránti érdeklődésben marad csak meg, de jó a versolvasás, netán új versek megtanulása is szóba jöhet vagy akár a naplóírás is. A magányos vagy páros tevékenységek mellett őrizzük meg a társasági eseményeket, keressük számukra a közösségekbe járás alkalmait. A formális ellátásban megvalósított foglalkozásokon kívül egyre több civil kezdeményezéssel is lehet találkozni: kisebb társaságok jönnek össze művelődési házakban, demencia-barát klubokban, és játszanak, beszélgetnek.

A kínált játékok többsége inkább a demencia korai szakaszában működik jól, amikor még kihívást jelent a versengés. Az aktivitás, a játékokba való bekapcsolódás sok tényezőtől függ, a tapasztalt játékvezetők szerint egy olyan csoportban, ahol többen vannak a közép súlyos állapotban lévők, ott helyesebb három-négy főből álló csapatokat kialakítani. A csapatmunka növelheti a sikerélményt, és elkerülhetővé teszi az egyéni kudarcokat.

Összetett szavak

Az összetett szavak az egyszerű játéklehetőségek széles skáláját kínálják. Bizonyos szavak gyakrabban szerepelnek az összetételekben, mint

mások. Az egyik legegyszerűbb játéklehetőség, ha megkérjük a játékosokat, gyűjtsenek minél több összetett szót egy bizonyos taggal. Például *ház*: háztető, házavató, országház, házépítés, háztűznéző, házfelügyelő, házhely, házomlás, alsóház, felsőház, házszám, házszor, házkezelő, toronyház stb. Vagy *szék*: székfoglaló, etetőszék, székláb, székhely, széksor, székrekedés, székváros, Háromszék, széktámla, kerek szék, karosszék stb. A gyűjtés kis csoportokban történhet, és jó, ha van egy íródeák, aki írja a szavakat. Végül mindenki (vagy minden csapatból egy ember) felolvassa a saját listáját. Meglátjuk, ki gyűjtötte a legtöbbet, vagy melyik csapatnál szerepel a legtöbb olyan szó, amely senki másnak nem jutott az eszébe, mert az elhangzottakat ki kell húzni. A játék végén számoljuk össze, hogy melyik csapatnak hány szó maradt a listáján. A legtöbb ilyen szót találó csapat lesz a győztes. A játékot egyszerűsíthetjük, ha szükséges: nagyobb, jól olvasható betűvel, megfelelő példányban előre kinyomtatjuk a szavakat, más színnel a szó tövét, s az összetételeket ehhez kell illeszteni.

Találjuk ki, hogy milyen szó illik a megadott három szóhoz!

Ez is olyan szójáték, ahol az egymáshoz illő összetételeket keressük. Nyomtassuk ki a szavakat úgy, hogy külön papíron szerepel például a szem és külön papírokon a hozzá illeszthető másik három: tenger, macska, pápa. Ezt a három szót kapja meg a játékos, és az asztal közepére kitett, szintén kinyomtatott szavakból kell kiválasztania a nála lévő három szóhoz illő összetételt.

Így keletkezhetnek egy játékosnál a következő szavak: tengerszem, macskaszem, pápaszem.

További példák (a *kurzívált* szavak kerülnek az asztal közepére):

<i>lánc</i>	nyak, Eszter, kutya
<i>anya</i>	csavar, öröm, édes
<i>talp</i>	hernyó, lúd, cipő
<i>nyelv</i>	macska, anyós, cipő
<i>fa</i>	rönk, kutya, ág

<i>haj</i>	gumi, sampon, szalag
<i>tűz</i>	oltó, láng, nyelv
<i>láz</i>	izom, lámpa, arany
<i>golyó</i>	üveg, szem, biliárd
<i>kerék</i>	mókus, ész, autó
<i>héj</i>	kenyér, krumpli, szem

Szókirakó

Minden csoporttagnak 10–10 betűt adunk. Betűkártyákat is készíthetünk, vagy használhatjuk a szókirakó játék (scrabble) betűit. Az a feladat, hogy próbáljanak értelmes szavakat alkotni a kapott betűkből.

Játszhatjuk úgy is, hogy a betűket lefordítva rakjuk az asztalra, a játékosok az asztal köré ülnek, mindenki dob a dobókockával, és annyi betűt választhat, ahányat dobott. Addig dobnak a játékosok, míg a betűk el nem fogynak. Az nyer, aki a legtöbb értelmes szót tudja kirakni.

Ellentétpárok keresése

Kérjük meg a játékosokat, hogy alkossanak ellentétes szópárokat. Lehet úgy játszani, hogy mindenkinek kinyomtatva a kezébe adunk egy szót, és az asztal közepén lévő másik, szintén kinyomtatott szókupacból kell megkeresni a párját. Másik változat, amikor a játékvezető egyenként mond egy szót, mindig egy játékosnak, és azonnali válaszként várja ennek a párját. Lehet differenciálni, nehezebbet vagy könnyebbet kérdezni egy-egy embertől. Vigyázzunk, mert ha nem személyre szólóan kérdezzük, hanem a leggyorsabban válaszoló mondhatja meg az adott szó ellentétpárját, egyes emberek háttérbe szorulhatnak.

Példák:

jó	rossz
kicsi	nagy
sovány	kövér
szép	csúnya
súlyos	könnyű

beszédes	szótlán
bátor	félénk
dolgos	lusta
gyűjtögető	tékozló

Meg lehet kérni a résztvevőket, hogy ha valaki tud ezekkel kapcsolatban egy történetet vagy mesét, mondja el a csoportnak. Ha megakad, együtt kikerekítjük!

Tulajdonságkereső

Minden játékos húz egy kartonlapra felírt szót, egy főnevet. Az asztalon a szavakhoz párosítható szép képeket helyezünk el. Első feladat: a játékosok találják meg a kezükben lévő szóhoz párosítható képet. Mikor ez megtörtént, és a kezükben van a kép is, meg az aláírás is, akkor egyenként arra kérjük őket, hogy keressenek minél több jellemző tulajdonságot az elhangzott főnévre. A kezdő játékos felmutatja a képet, elolvassa a szót, és kimondja az első eszébe jutó tulajdonságot. A szomszédja ugyanerre a képre mond egy másik tulajdonságot – és így megy addig, amíg eszükbe jut egy újabb tulajdonság. Ha elfogytak a tulajdonságok, a képet beteszik középre. Ne hagyjunk zavarba ejtő szünetet keletkezni, ha valaki nem tudja folytatni, akkor viszonylag rövid várakozás után a nála lévő képpel folytatjuk.

Ló – sima szőrű, erős, bátor, szelídíthető, gyors, haszonállat
 Medve – óriási, ragadozó, vadállat, éles körmű, a hegyvidék állata
 Fűzfa – kecses, függönyszerű, hajlékony ágú, kosárfonásra alkalmas
 Bicikli – kétkerekű, közlekedési eszköz
 Repülő – biztonságos, gyors, kényelmes, félelmetes, hangos
 Baba – kedves, pici, tehetetlen, törékeny, óvni kell, aranyos, sírós
 Idős ember – bölcs, tapasztalt, beteges, nehezen mozgó
 Csirke – háziállat, ennivaló, pici, kendermagos, sárga pihés, tollas
 Folyó – hideg, nedves, mély, veszélyes, vad, kanyargós, sodró
 Tej – fehér, egészséges, természetes, sűrű, tápláló, éltető

Szógyűjtő

A szókincs megtartása elengedhetetlenül fontos a betegség minden stádiumában. Ez a játék a ritkán használt szavak jelentésének felidézését segíti elő. Gyűjtsünk össze ilyen szavakat, és kérjük meg a játékosokat, hogy magyarázzák meg a szó jelentését. Ha nehezen jut eszükbe, hogy mit jelöl az a szó, vagy keresik a szavakat a magyarázathoz, a játékvezető segítse őket, beszéljék meg együtt a felidézett szavakat, foglalják mondatba, vagy idézzék fel, hogy ők hol találkoztak velük. Lehet úgy is játszani, hogy a ritkán használt szavakból összegyűjtünk tizenkettőt, s mindegyik mellé odaírunk három lehetséges jelentést. A játékosnak meg kell jelölnie, hogy melyik az igazi, s végül össze lehet számolni, hogy kinek-kinek hány találata van.

Példák:

Pacsuli

1. A Hortobágyon így hívják a terelőpulikat.
2. Esős időben ezt vették fel a lábukra az emberek, hogy védjék a cipőjüket.
- X. Olcsó, erős illatú parfüm, a kölnik egyik alapanyaga.

Csupor

1. Mázas cserépedény, lekvárt, mézet vagy aludttejet is lehet benne tartani.
2. Színes, kézzel festett tányér, vásárokon szokták megvenni.
- X. Nyírfakéregből készített díszdoboz.

Lajtorja

1. Híres, magyar sajt; a Lajta folyóról kapta a nevét.
2. Vízzállító kocsi, vizet lehet venni belőle ott, ahol nincs vízvezeték.
- X. Létra, amit gyümölcsszedéshez vagy más, magasabb hely eléréséhez használnak.

Masinisza

1. Öltöztetőasszony, aki a masnit kötötte a díszruhára.
 2. Mozdonyvezető.
- X. Nagy gépek beindításánál használt kallantyú.

Nyalka

1. Egyenes tartású, büszke ember, sokszor a huszárokra mondjuk.
 2. Nyalóka régiesen, a gyerekek kedvelt édessége.
- X. Szájüregen belüli, nyálkás védőréteg.

Bagázs

1. Bag községből származó emberek csoportja.
 2. Összeverődött csoport, minden rosszra is kapható népség.
- X. Utazáskor használt bőrönd, nagy csomag.

Daróc

1. Búzadarából készült gombóc fajta.
 2. Harisnyaféle, régies ruhadarab, amit a csizmában viseltek.
- X. Durva, vastag gyapjúszövet anyag vagy abból készült felsőruha.

Husáng

1. Vastagabb, faragatlan bot.
 2. Száraz fűféle, csomóba kötve.
- X. Húsvágó eszköz régies megnevezése.

Málha

1. Összekötött csomag, ember vagy állat hátán szállított teher.
 2. Derékszín, heveder, amire a kulacsot fel lehet akasztani.
- X. Hegyvidéken, hűvös időben használt katonai viselet.

A szógyűjtő játéknak lehet egy olyan változata is, amikor például arról gyűjtünk szavakat, hogy hányféle módon tudjuk kifejezni a szél erősségét vagy az eső intenzitását.

Virágkoszorú

Ez a játék az ismert szóláncok egyike: a mondott virágnév utolsó hangjával kell kezdődnie a következőnek. Például: rózsza, amarillisz, százszorszép, pipacs, csengettyűvirág, gerbera és így tovább. Ha valaki nem tud mondani egy következőt, akkor kiesik, s a koszorú kisebb lesz. Érdemes megfigyelni, hogy kik azok, akik sokáig játékban tudnak maradni, és számukra az elismerést pozitív visszajelzésben megfogalmazni.

Ha nehezen megy a koszorúkötés, vagyis nem sikerül az adott virágnév utolsó hangjával virágnevet találni, lehet egyszerűen csak virágneveket gyűjteni.

Ennek a játéknak egy olyan változatát is játszhatjuk, hogy a virágnevekhez beviszünk egy virágokat ismertető könyvet vagy a virágokról fotókat is közlő szép albumot. Nézegetés közben meg lehet beszélni, hogy kinek van vagy volt virágoskertje, kinek melyik virág a kedvence és miért. Máskor meg, különösen, ha a játékosok között van jó énekhangú, kiegészíthető a játék olyan dalok, nóták eléneklésével, melyekben szerepel egy vagy több virágnak a neve. Jó alkalom ez arra is, hogy megkérdezzük, ki tud valamit a virágok szimbolikus üzenetéről. A rózsza a szerelem üzenetét hordozza, de van olyan dal, amelyik azt mondja, hogy „a rózsza azt jelenti, hű vagyok”.

Személyes tapasztalat, hogy az idősek nagyon szeretnek rajzolni, színezní. Színezésre előnyomtathatunk az internetről letöltött kerti virágokat, a munkához jó minőségű színes ceruzát kínálunk. Ez az elfoglaltság sokkal inkább felnőttekhez illő, mint a rajzfilmfigurák színezése vagy kifestése.

Fejezzük be az ismert hasonlatokat!

Jól olvasható betűkkel kinyomtatva adjuk kézbe az alábbi szövegeket, mindenkinek egyet. Ne csak azt kérjük, hogy fejezzék be az ismert hasonlatot, kiegészítésül azt is, hogy magyarázzák meg, mire szoktak mondani, s tegyék hozzá esetleg azt is, hogy mi lehet a hasonlóság alapja, eredete. Ha tudnak egy személyes történetet az adott hasonlat rendszeres használatáról, kérjük, hogy mondják el.

Puha, mint a ...
Édes, mint a ...
Ordít, mint a ...
Lassú, mint a ...
Ravasz, mint a ...
Éhes, mint a ...
Buta, mint a ...
Bátor, mint a ...
Pislog, mint a ...
Szegény, mint a ...
Ártatlan, mint a ...
Erős, mint a ...
Bölcs, mint a ...
Büdös, mint a ...
Egészséges, mint a ...
Szabad, mint a ...
Ritka, mint a ...
Vén, mint az ...
Néma, mint a ...
Bizonytalan, mint a ...
Ugrik, mint a ...
Fehér, mint a ...

Igaz vagy hamis az állítás?

A demenciával élő embereknek gondot jelenthet a beszédmegértés, a szavak és a mondatok helyes értelmezése is. Kezdhethjük például azzal, hogy vannak csalók, akik mindenféle valótlan állítással becsapják az idős embereket, ezért mindig nagyon figyeljünk arra, hogy mások mit mondanak, és gondolkodjunk el azon, hogy melyik az igaz és melyik a hamis állítás. Ez a játék a reakcióidő, az inger és válaszadási lehetőség időigényességének feltérképezéséhez is jó. Képet kaphatunk a szemantikus emlékekről is.

Mondjunk különböző állításokat, melyekről el kell dönteni, hogy igazak vagy hamisak. Lehet névvel, megszólítással, egy embernek címezve egy mondatot mondani. De lehet úgy is, hogy felolvassuk a mondatot, és a csoport kézfeltartással jelzi, hogy szerintük a mondat igaz, illetve az asztalon dobolva, ha a mondat hamis.

Példák:

A lebbencsleveshez nélkülözhetetlen a káposzta.

A zebra fehér-fekete csíkos állat.

Franciaország velünk szomszédos ország.

Az egészséges életmód része a helyes táplálkozás és a rendszeres mozgás.

A vérvizsgálatból meg lehet állapítani, hogy ki hány éves.

A halhús D-vitaminban gazdag étel.

A narancs megterem a Hortobágyon is.

Mi fán terem?

Mi fán terem? Ez a címe O. Nagy Gábor magyar szólásmondások eredetét feldolgozó könyvének.³ „Ha úgy keresünk valamit, hogy átkutadjuk érte minden holminkat, azt mondjuk: tűvé tesszük érte a lakást. Ha egész városrészeket bejárt valaki, mondhatjuk rá: nyakába vette a várost. Amire nagyon kíváncsiak vagyunk, az fúrja az oldalunkat; amit pedig olyan jól tudunk, hogy már hallani is unjuk, az a könyökünkön jön ki. *Tűvé tesz, nyakába veszi a várost, fúrja az oldalát, a könyökén jön ki* – olyan kifejezések, amelyeket lépten-nyomon használunk, és amelyeknek pontosan tudjuk a jelentését, de arra a kérdésre már nemigen tudnánk felelni, hogyan jutottak ezek a szókapcsolatok közkeletű, átvitt jelentésükhöz. Érezzük, hogy valamilyen kép lappang bennük, de a kép eredete, a képnek a szókapcsolat jelentéséhez való viszonya már elhomályosult.”⁴

³ O. Nagy Gábor: *Mi fán terem? Magyar szólásmondások eredete*. Bp., 1979, Gondolat Kiadó

⁴ I. m. 12.

A demenciával élő embereknek több dologgal kapcsolatban van hasonló érzésük: valami elhomályosult jelentés vagy múltbéli emlék. Bizonyos szólásmondásokat azért is érdemes elővenni, mert lehet, hogy egyáltalán nem világos az eredetük, sokszor még a jelentéssel, a szólás értelmezésével kapcsolatban is zavarok támadhatnak, de amikor meghallják őket, némelyiktől beugorhat valami gyerekkori emlék. *„Nem jó az ördögöt a falra festeni, mert még megjelenik! Ezt mondta mindig az anyukám, ha valamitől félttem, vagy valami rossz dolgot emlegettem”* – mondta egy idős asszony, amikor a szólásokkal foglalkoztunk. Hát vegyük elő a nagyon ismert szólásokat, beszéljük meg, mikor mondjuk, mire mondjuk, és végül olvassuk fel O. Nagy Gábor érdekes magyarázatait.

Kiszakadt az angyalok dunyhája.

Apád, anyád, ide jöjjön!

Kimondja, ami a begyében van.

Megüti a bokáját.

Szidja, mint a bokrot.

Bottal ütheti a nyomát.

Alszik, mint a bunda.

Burokban született.

Részeg, mint a csap.

Fogához veri a garast.

Hiányzik egy kereke.

Előre iszik a medve bőrére.

Sok van a rovasán.

Közmondások

A közmondásokkal való sokféle játék alkalmas a verbális képességek kopásának megakadályozására, illetve a rég nem hallott közmondások, szólások felidézésével az emlékezet élénkítésére is.

A játékvezető kis papírlapokat készít elő, amelyekre szólások vagy közmondások első felét írta. Mindenki húz vagy kap egyet ezekből, és

meg kell mondania hozzá a másik felét. Ha ez nem sikerül, a csoport többi tagja segíthet, vagy példákat, magyarázatot kereshetnek a közmondások gyűjteményében.⁵ Egy-egy érdekesebb közmondás vagy szólás kapcsán beszélgetést is kezdeményezhetünk annak jelentéséről, használatának körülményeiről, vagy éppen arról, hogy a családban volt-e olyan esemény vagy helyzet, amelyre rendszeresen egy közmondást idéztek.

A közmondások és a szólások értelmezése az elvont gondolkodás megfigyelésére is jól használható eljárás. Ugyanakkor a közmondásokban élettapasztalat is megjelenik, használatuk, értelmezésük emlékképekre támaszkodik.

Példák:

Nem nőnek a fák az égig.
A szalmaláng hamar kialszik.
Meg sem halt, máris el van temetve.
Járt utat a járatlanért el ne hagyj.
Holló a hollónak nem vájja ki a szemét.
Ha ló nincs, a szamár is jó.
Könnyű belerúgni a döglött oroszlánba.
Az alvó róka nem fog nyulat.
Homokra nem lehet várat építeni.
Ki kutyával hál, bolhásan kel fel.
Nem mind arany, ami fénylik.
Aki fél az eleséstől, ne menjen a jégre.

⁵ Margalits Ede: *Magyar közmondások és közmondásszerű szólások*. Bp., Akadémiai Kiadó, 1990

Számolás, figyelem, koncentráció

Az Alzheimer-kór vagy más, szellemi hanyatlással járó betegség korai tüneteikhez tartozhat a figyelemzavar, a számolási nehézségek gyakori előfordulása. Például, ha pénzkezelési nehézségeket tapasztalunk, vagy tévedéseket a bankjegyek megkülönböztetésénél. Ezek halmozott előfordulása már nem feltétlenül a normálisnak tekinthető időskori változások egyike, a háziorvosnál lehet kezdeményezni a kivizsgálást.

A szűrésre kidolgozott Mini Mental State Examination (MMSE),¹ vagyis a sokak által ismert Mini Mentál Teszt is tartalmaz egy, a számolási készségre vonatkozó kérdést, amelyet akár játékként is használhatunk: „100-ról indulva hetesével számoljon visszafelé.” Próbálják csak meg! Először biztosan lassan megy. Mindenkinek érdemes gyakorolni, a szellemi frissesség megőrzésére kiváló lehetőség a fejszámolás.

Fejben számolunk kártyázás közben is. Az egyszerű számolási műveleteket tartalmazó kártyajátékok szórakoztató társas élményt kínálnak. A demencia kezdeti stádiumában a kognitív funkciók javítására és az állapotromlás lassítására alkalmasak a számolással, számok használatával kapcsolatos játékos gyakorlatok. A cél az agyi aktivitás növelése, a figyelemkoncentráció és a gondolkodási képesség karbantartása szórakoztató módon.

A kártyajátékok mindegyike szórakoztató tud lenni, és nem csak a bridzshez vagy a pókerhez szükséges koncentrált figyelem, gondolkodás és számolási készség, a kanaszt is nagy figyelmet kívánó játék. A római különböző változatai talán egyszerűbbek, de azért nagyon jók. Mind-egyik kártyajáték élvezetes tud lenni, és valamennyire lassítja a szellemi hanyatlás ütemét. Szerencsés, ha a rendszeres és megszokott kártyapartikat akkor is folytatják, ha a demencia előrehaladottabb. A játékkedv és az örömteli együttlét élvezete sokáig megmarad, különösen, ha alkalmas partnerek vannak.

¹ Az MMSE egy 30 pontos, gyorsan felvehető kognitív teszt. Az iskolázottság és életkor szerinti normál értéktől 3 vagy több ponttal elmaradó eredmény kognitív funkciózavart valószínűsít.

Egy doboz dominó majd minden családnál van, s az idősek bentlakásos intézményeiben is találunk néhány készletet, ez régi és kedvelt játéka minden korosztálynak. A gyerekeket is bevonhatjuk a játékba, a demenciával élőket igazán felvidítja a gyerekekkel való játék, akiknek el lehet mondani, hogy a környezetükben élő ember mitől más most, mint korábban volt.

Sudoku

Japán eredetű játék, napjainkra már nagyon elterjedt, rejtvényűságokban mindig található. A lényege: egy-egy sorban, illetve a sorok által alkotott négyzetekben is a számjegyek csak egyszer szerepelhetnek.

Egy kilenc oszlopból, kilenc sorból álló táblázatban 3×3 , azaz kilenc résztáblázat található. A kis négyzetekben már van néhány szám – ezeket kell kiegészíteni az 1-től 9-ig terjedő számokkal úgy, hogy minden sorban, minden oszlopban és minden résztáblázatban is minden szám csak egyszer forduljon elő. Minél több számot írunk be előre, annál könnyebb lesz a feladat végrehajtása.

Az interneten nagy számban találhatók nyomtatható sudoku-játékok, rejtvényűságokból is gyűjthetők. Vannak egyszerűbbek és nehezebbek is, a variációk száma igen nagy. Az is jó, hogy lehet egyedül próbálkozni, lehet párban, és lehet csoportban is, akár ugyanazon feladvánnyal kísérletezni.

Serkentő agytorna, az ADI² kifejezetten javasolja.

Bevásárlólista

Ma már minden nagyobb élelmiszer-üzletlánc kiadja a heti ajánlatairól szóló akciós újságot. Ezek színes képekkel gazdagon illusztrált árjegyzékek. A játék arról szól, hogy egy közösen kiválasztott ételhez milyen összetevőket mennyiért tudunk bevásárolni. Minden résztvevőnél van egy akciós újság, papír és ceruza, felírja a vásárlandókat, és elkészíti az összeadást is. Közben érdekes beszélgetéseket lehet kezdeményezni saját

² Alzheimer Disease International (Nemzetközi Alzheimer Társaság) Alapítva 1984
<http://www.teacherpayteachers.com/>

receptekről, szokásokról, egy adott étel elkészítésének gazdagabb és olcsóbb megoldásairól.

Az is érdekes lehet, ha a képek alapján döntünk valamilyen étel elkészítése mellett, ha éppen a brokkoli vagy egy másik zöldség akciós. Hogyan lehet elkészíteni az adott ételt, mennyiből lehet kihozni, ki tud spórolásabban tervezni.

Gazdálkodj okosan!

Ismert társasjáték, amely először a régi Capitaly mintájára jelent meg a hazai játékpiacon. Lehet az eredeti szabály szerint is játszani, de közmegegyezéssel lehet egyszerűsíteni is a játékmenetet. Érdekes játék, az meg különösen jó benne, hogy figyelni kell a pénz használatára, a (játék)pénz értékére.

Az a tapasztalat, hogy a demenciával élők többsége még képes felismerni a pénz értékét, vagyis mint procedurális emlék előhívható memóriájukból. Meglepetést inkább a megvásárolni kívánt termékek és szolgáltatások értéke okoz számukra, nehezen tudják elfogadni a megemelkedett árakat. Ebben mindig legyünk segítségükre! Ha látjuk, hogy valami nagyon nehezen megy, ne hagyjuk sokáig őrlődni őket, ügyesen, játékosan, de segítsünk. Ha valakit túlon túl frusztrál a játék, hagyjuk, hogy csak szemlélődjön, kérjük meg megfigyelő szerepre, így ő is érzi, hogy a játék részese.

Az különösen jó megoldás, ha magunk készítünk el egy nagy kartonra számozott mezőket, és több, más színnel kiemelt mezőbe írunk valamilyen ki- és befizetéssel kapcsolatos, hétköznapi teendőinkről mintázott tevékenységet. (A kiemelt mezőkhöz és a számokhoz készíthetünk teendőkártyákat.) Az asztal körül ülő játékosok elhelyezik maguk előtt a saját pénzüket (teljesen élethű mintázattal lehet már kapni a boltokban), ezekből teljesíti mindenki a kifizetést. A játékosok sorban dobnak a dobókockával. A lépegetésben csak akkor segítsen a játékvezető, ha igazán szükséges! Ki milyen mezőre lépett, annak teljesíti a fizetési kötelezettségeit, vagy kapja meg a banktól, postástól a jutalmat, nyereséget.

Itt a játék lényege a pénz értékének felismerése, illetve az életszerű kifizetések összegének megismertetése a jelenben. Azoknak, akik nehezebben boldogulnak, legyünk a segítségükre. Amennyiben tévedésből nagyobb összeget kapunk a vártnál, a játékvezető, mint „bankár” adjon vissza a pénzből.

Példák a mezők témáihoz:

- Megérkezett a villanyszámla, be kell fizetni 8000 forintot.
- Egy kiló kenyérért 350 forintot kell fizetni.
- C-vitamint kell vásárolni a gyógyszertárban, 1800 forint az ára.
- Az ismerős fiatalasszony az elvégzett ruhajavításért 2000 forintot fizetett.
- Új gereblyét kell vásárolni a kerti munkákhoz, 4500 forintba kerül.
- Gyűjtést szerveztek a szegény gyerekek javára, a játékos 2000 forintot ad.
- Három gombóc fagyit vettél, ennek ára most 600 forint.
- Egy ajándékba vásárolt könyv ára 3600 forint.
- A használt kerékpárért a vevő 20 000 forintot fizetett.
- A cukrászdában vásárolt süteményekért 1250 forintot kell fizetni.
- Lottónyeremény: a játékos 20 000 forintot kap.

Számmisztika

A játék egyszerre kéz- és ujjtornagyakorlat és a korai ismereteket felidéző, memóriát próbára tevő játék. Az egyes számok különös jelentéséről is szól, illetve arról, hogy milyen módon asszociálunk egy számra, anélkül, hogy magát a számot kimondanánk.

A játékvezető kérdéseket tesz fel a különleges, ismert számra vonatkozóan, úgy, hogy magát a számot nem mondja ki. A játékosok egyik vagy mindkét karjukat felemelve ujjakkal mutatják, hogy melyik számról van szó. Ha már minden kéz fent van, akkor mondják ki a számot – kórusban vagy az, akit erre a játékvezető felkér.

Ennyi kismalac van a mesében...

Ennyi feje van a sárkánynak...

Ennyi egy pár...
Ennyi a magyar igazság...
Ennyi égtáj van...
Ennyi végtagunk van...
Ennyi ujj van egy kézen...
Ez a legjobb osztályzat az iskolában...
Ennyi nap van egy héten...
Ennyi hónapig tart a terhesség...
Ennyi apostol van...
Ennyi hónap van egy évben...

Lehet próbálkozni azzal is, hogy tud-e valaki ilyen feladványt mondani a csoportnak, esetleg lehet beszélni a bibliai számokról is. Az is érdekes kérdés lehet, hogy ki mit gondol az úgynevezett „szerencsétlen” számokról, például a tizenháromról vagy a nyolcasról.

Játékok dobókockával

A dobókocka jó eszköz a számok, a számolási készségek játékos gyakorlására. Szivacsból vagy textilből készült, legalább 10×10 centis kockákat készítsünk vagy vásároljunk ezekhez a játékokhoz, olyanokat, amelyeken a pöttyök jól látszanak, a kocka eldobása pedig nem jár nagy zajjal.

Gyors Péter

Nagyon egyszerű, könnyű játék, jó bevezetés a dobókockás játékokba. Lehet egy vagy akár két kockával játszani. A kezdő játékos választ egy számot egytől hatig, vagy két kocka esetén egytől tizenkettőig, és ezt jó hangosan közli a többiekkel. A játékosok sorban dobnak, s aki először annyit dob, amit a kezdő választott, az lesz a Gyors Péter. Most ő mondja meg a választott számát, a többiek újra dobnak.

Lehet egy kockával kezdeni, s csak azután kettővel, hogy az összeadásokra is sor kerüljön.

Szultán

Szintén nagyon egyszerű: aki először dob 6-ot, az lesz a szultán, és ő mondja meg, hogy a következő körben melyik szám lesz a nyerő.

Nyolc alatt vagy nyolc fölött

Kétkockás, tippelős szerencsejáték. Saját dobása előtt mindenki tippel, hogy a szám, amit dobni fog, 8 alatt vagy 8 fölött lesz. Aki eltalálja, kap a többi játékostól egy darab ropit. Lehet konkrét számra is tippelni, ilyenkor két ropi jár a találatért. Nyereségropi nélkül is lehet játszani, de azzal izgalmasabb, ráadásul a játék közben elfogyasztott sós pálcikák fokozzák a szomjúságérzetet és így a folyadékfogyasztást.

Plusz-mínusz

Ebben a játékban az összeadásra és a kivonásra kell figyelni. Egyenként dobnak a játékosok, az első dobáshoz hozzá kell adni a következő játékos dobását, majd ebből a következő dobás összegét ki kell vonni. Az a játékos nyer, aki először éri el a hatvanat, és ő kezdheti el a következő kört. Ha szükséges, lehet valamilyen segédeszközt (például kupakokat) használni, hogy azok számolásával jobban követhető legyen, hogy hol tartunk éppen.

Kocka 21

Ehhez a játékhoz már négy nagyobb méretű kocka és papír, ceruza is szükséges. A hagyományos kártyajátékhoz hasonlóan itt is az a cél, hogy a játékosok 21 pontot érjenek el, vagy azt a legjobban megközelítsék. Ha 21-nél többet dobnak, az már hiba, az a játékos „befuccsolt”.

A játék menete szerint először sorban egymás után minden játékos három kockával dob. Összeadja a kapott értéket és eldönti, hogy akar-e majd még egyszer dobni. A viták elkerülése érdekében az első dobás értékét mindenki felírja. Ha ez nehézséget jelent, ezt a játékvezető teszi meg. A következő körben az, aki újabb dobás mellett döntött, egy kockával dob és csak egyszer. Az a nyertes, aki pontosan 21-et ért el, vagy az a játékos, aki a 21-hez legközelebbi értéket dobta. Döntetlen esetén

az azonos értéket elérők újra dobhatnak egy kockával. Előre el lehet dönteni, hogy öt vagy tíz menetet játszanak, és ezek után hirdet abszolút győztest a „felíró” játékvezető.

Színek és számok

Ehhez a játékhoz egy kis előkészület szükséges. Különböző színű kupakokat kell gyűjteni: kéket, pirosat, sárgát, rózsaszínt, zöldet, jó sokat. Be kell szerezni a gyűjtöttel azonos színű kartonokat is. Mindegyik kartonból akkora kört vágunk, hogy azon legalább tíz kupak elférjen. Minden színből tíz kört készítünk, ezek közepén, jól láthatóan egy szám szerepeljen, 1-től 10-ig. Minden játékos húz egy ilyen kartonlapot, és az asztal közepére kiszórt kupakokból kiválaszt a kartonlap színének megfelelő kupakokból annyit, amennyi a lapra írt szám. Ha mindenki elkészült, lehet közösen képet kirakni a színes kartonokból, kupakokból – kígyót, virágot vagy bármit, amit kis fantáziával látni vélünk.

Züm-züm-bumm

A játékosok sorban számolnak egyesével, mindenki egy számot mond. Az ötöst és annak minden többszörösét „züm” szóval kell helyettesíteni. Ha azonban az illető számban szerepel is az *ötös számjegy*, akkor csak az ötöst kell zümmel helyettesíteni, vagyis például a 20 vagy a 30 helyén „züm” szerepel, de a 25 például „huszonzüm” lenne, az 59 „zümkilenc”, az 55 pedig „zümzüm”!

Számsorunk tehát valahogy így festene: 1-2-3-4-züm-6-7-8-9-züm-11-12-13-14-tizenzüm-16-17-18-19-züm-21- ... 49-züm-zümegey-zümkettő-zümhárom-zümnégy-zümmzüm-zümhat...

A játékvezető figyel arra, hogy mindenki viszonylag gyorsan (például 3-4 másodperc vagy megegyezés szerint más időtartam) alatt mondja a számot, hiszen ha a végtelenségig lehet gondolkodni, lendületét és értelmét veszíti a játék. Persze ezt a szabályt helyzettől és csoporttól függően érdemes rugalmasan kezelni.

Ha a „zümmögés” már nagyon jól megy, a játékot jelentősen tovább bonyolíthatjuk azzal, ha a hetes számot is helyettesítjük, méghozzá

„bumm”-mal. Az eljárás ugyanaz, mint az ötös esetében, tehát a 7, a 21 vagy a 63 „bumm” lesz, a 27 „huszonbumm”, a 71 pedig „bummegy”. Érdekes esetek ott adódnak, ahol az ötös és a hetes találkozik: az 57 például „züm-bumm” lesz, a 75 pedig „bumm-züm”. A 35 vagy a 70 helyett, amely mindkét számnak többszöröse „züm-bumm”-ot mondunk.

Bummot természetesen külön is lehet játszani, illetve a játékot tetzés szerint lehet tovább bonyolítani vagy egyszerűsíteni. Talán meglepő, de ennek a viszonylag nehéz játéknak egyes, idősekből álló játszócsoportokban kifejezetten nagy sikere van!

Számtanóra

A számokkal, számolással kapcsolatban fel lehet építeni egy rövid, a gyermekkori emlékeket felidéző foglalkozást. Ehhez alaposan fel kell készülni tárgyakkal, képekkel és kérdésekkel.

Az abakusz egy régi számolóeszköz; ezt az elnevezést vagy régi magyar nevét, a számvetőt azonban nem mindenki ismeri. A golyós számológépet ma már az iskolákban kevésbé használják, óvodákban inkább, de kisgyerekek otthoni játékaként is ismert. Összeadni és kivonni jól lehet vele, de egy sajátos változatát szorzásra is használták régebben, még a kereskedelemben is.

A gyerekkorra irányulhat először az emlékezés, miközben mindenki kézbe veszi, megtapogatja az asztalra kitett eszközöket. Lehet hozzá régi családi képeket is mellékelni, a Mosoly Albuma fotóscég által készített képsorozatokban majdnem mindig volt egy abakusz mellett készült kép. A viszonylag korai gyermekkor felidézését kiegészíthetjük a kiszámolás vagy a számokkal kapcsolatos mondókákkal.

A következő lépés az iskolai emlékek felidézése. Ehhez jó, ha elő tudunk keresni néhány olyan kockás füzetet, amelynek a hátán még ott van az egész szorzótábla, vagy elő tudunk venni olyan kártyajátékot, amellyel a szorzást lehetett játékosan gyakorolni. Mondták-e anno kórusban az egyszeregyet? Ki szerette a számtanórát, vagy ki rettegett tőle? Milyen iskolai emlékeik vannak? Esetleg ki dolgozott olyan pályán, ahol a számok használata a napi rutin része volt? Melyek ezek a foglalkozá-

sok? Piac? Boltok? Kereskedelemben máshol? Bérletszámolás? Könyvelés? Csupa olyan munka, amelyet ma már pénztárgép, számítógépek segítenek.

A felnőttkorról át lehet térni az 1954-ben készült magyar, zenés vígjátékra, a 2×2 *néha* 5 című filmre.

Ki látta? Miért ez a címe? Kik voltak a szereplők?

A színes/számolós délelőttöt az '50-es évek magyar slágereinek meghallgatásával lehet befejezni.

Bingó

Ez az egyszerű szerencsejáték Amerikából származik, de Svédországban és más országokban is kedvelt. A hazai kereskedelmi forgalomban kapható, de elkészíthető a saját változat is. Az interneten letölthető sablonok vannak a táblák készítéséhez.

A játék azzal kezdődik, hogy minden résztvevő kap egy lapot, egy bingószelvényt, amelyen előre felírt számok szerepelnek – azokkal a számokkal, amelyeket a játékvezető húz ki, 1-től 75-ig. A lapokon egy 5×5-ös táblázatban 24 szám szerepel és egy üres cella.

3	16	32	59	72
2	24	38	52	61
7	20	BINGÓ	51	65
9	21	36	46	70
8	18	34	49	67

Szükséges még az is, hogy a játékvezetőnek legyen egy saját táblája, amelyen mind a 75 szám szerepel. A kihúzandó számokat lehet egy, a lottóhúzásból ismert szerencsekerékből kihúzni, de lehet egy letakart kosárból is, ahol 75 darab pingponglabdán szerepelnek a számok. Mindenki kap a saját szelvényéhez papírkorongokat és a játékvezetőnél is van 75 korong. A játékvezető egyesével bemondja és felmutatja a kihú-

zott számokat, ő is és a játékosok is megjelölik, azaz egy koronggal letakarják a saját táblájukon a találataikat. Ha a kihúzott számok közül 5 egymás melletti vízszintesen, függőlegesen vagy átlósan szerepel, akkor a szerencsés játékos hangosan *bingó*t kiált, és ő a nyertes. Persze ügyelni kell arra, hogy a korongok ne csússzanak el, és hogy minden játékos minden kihúzott számot a maga szelvényén megjelöljön.

Mi tűnt el az asztalomról?

Ennél a játékosok az asztal körül ülnek. Tegyük az asztalra öt-hatféle tárgyat. Ezeket egyenként lehet kézbe venni, megnevezni, beszélni arról, hogy mire használják, mit lehet csinálni az adott tárggyal. A játékvezető megkéri a játékosokat, hogy vegyék szemügyre alaposan hány és miféle tárgyat látnak az asztalon, majd néhány perc szemlélés után egy nagy asztalterítővel letakarja őket. Ezután ügyesen, hogy a játékosok ne lássák, kivesz egy tárgyat a lepel alól, majd leveszi az asztalterítőt, és megkérdezi a játékosokat, hogy mi tűnt el az asztalról.

Előfordulhat, hogy vita alakul ki a játékosok között arról, hogy valójában mi is tűnt el. Hagyjuk, hogy megbeszéljék, esetleg meggyőzzék egymást, így az is érdekes lehet, hogy ki hogyan tud érvelni az igaza mellett. Az izgalmas beszélgetés után megmutatjuk a kiemelt tárgyat. Visszatesszük, kicsit megváltoztatjuk az asztalon a tárgyak helyét, és rövid szemlélés után letakarás és ismételt eltüntetés következik. Nehezíthetjük a játékot, ha több tárggyal játszunk, és legalább két tárgyat tűntetünk el egyszerre. Csakis addig érdemes folytatni, amíg az érdeklődés megmarad, vagy egy esetleges kudarc nem veszi el a kedvét több játékosnak.

Mi változott meg rajtam?

A játékvezető megkéri a játékosokat, hogy alaposan figyeljék meg az öltözetét, ruházatát, hajviseletét, cipőjét. Majd miután erre kellő mennyiségű időt adott, kimegy, és valamit változtat a megjelenésén. Feltűzi a haját, vagy éppen leengedi, balról jobbra fésüli vagy összekapcsolja, esetleg hajpántot tesz fel. Másik cipőt vesz föl, vagy papucsot cserél, szí-

nes kardigánt vagy sálát tesz fel. Ékszert le- vagy felvesz, karórát cserél, vagy feltűri a ruhaujját.

A játékosoknak ki kell találniuk, mi változott meg rajta. Lehet úgy is játszani, hogy a bekiabálások után kifejezetten az addig meg nem szólaló embert kérdezi meg, hogy milyen változást vett észre, a képességek figyelembevételével lehet valamivel megkönnyíteni a változás felismerését. Nehezíthető a feladat, ha egyszerre több mindent változtat meg ruházatán, frizuráján a játékvezető. Ilyenkor hívjuk fel a figyelmet erre. „Most két dolgot változtattam meg a megjelenésem, kérem, találják ki, mik lehetnek azok.”

Elmozdítottam a helyéről

Ez nagyon hasonló az előző játékhoz. Egy szemmagasságban lévő polcon vagy szekrényen megváltoztatjuk a tárgyak helyét, de előtte megkérjük a játékosokat, hogy alaposan figyeljék meg, mi van a polcon, mi hol található. Ügyeljünk rá, hogy a berendezés adott részlete mindenki látóterében benne legyen. Vajon észreveszik-e a különbséget? Annak, aki jó megfigyelő volt, mindenképp adjunk pozitív visszajelzést. A többiekkel meg érdemes arról is beszélni, hogy milyen gyakran történik meg mindannyiunkkal, hogy a megszokotton átsiklik a szemünk, a keresett szemüveg a szokott helyen van, csak a hiánya miatt nyugtalanok lettünk, ezért nem vettük észre.

Számok rövid távú memorizálása

A változás megfigyelésének a sémájára épülő játékot játszhatjuk számokkal is, úgy, hogy mindig a könnyebb feladatokkal kezdünk, majd haladunk a nehezebb felé. Csoportos játéknál tegyünk fel 5 darab, egyjegyű számot jól látható, kinagyított méretben egy táblára. Ha a tábla hungarocellból készült, akkor gombostűvel rátűzhetjük a számokat, vagy ha rendelkezünk vele, a mágnes tábla használata egyszerűbb, gyorsabb. Kartontáblára tixo segítségével vékony hosszú csíkot ragaszthatunk, azon kis tasakos peremet kialakítva az általunk készített kártyák könnyen felhelyezhetők, és jól látható módon a magasba mutathatók.

Tehát ha felhelyeztük a számokat, akkor néhány perc memorizálás után a táblát elforgatva vegyünk el egy számot, és kérdezzünk rá, hogy melyik hiányzik a látottakból. Előre megbeszélhetjük, hogy ki lesz a következő, egyenként rákérdezve a változás felismerésére. A játék megnehezíthető, ha többjegyű számokkal dolgozunk, és azzal is, ha egyszerre két számot is elveszünk. Ne adjunk túl nehéz feladatot a képességüket nagyobb mértékben elvesztőknek. A sikerélmény nagyon fontos, az is, hogy a játékosok játékkedvét, érdeklődését megőrizzük.

Érzékszervek használata

Az érzékszervek használatára épülő aktivitások, játékok kevesebb koncentrációt igényelnek, viszont érdekes élményeket kínálnak a demenciával élő embereknek. Ez a fajta foglalkozás azért is fontos, mert a hallásvesztés, a szem betegségei, a látás élességének csökkenése az összeadódó hatások miatt tovább rontják a demenciával élők általános állapotát. És az érzékszervek hiányos működése hozzájárulhat az elszigetelődéshez, a depresszió kialakulásának is nagyobb az esélye. A látással kapcsolatos problémák felerősítik a bizonytalanságot és a szorongást is. Előfordulhat a hangok torzulása, ebből félelem és paranoia származhat, viselkedészavarok és hallucinációk jelenhetnek meg. Ez utóbbi esetén ajánlott a szakorvos felkeresése, mert az alapbetegséget ugyan nem lehet gyógyítani, de ezeket a tüneteket lehet megfelelő gyógyszerekkel mérsékelni. A hallás gyengülését idejében kezdeményezett audiológiai vizsgálattal és megfelelő hallókészülékkel lehet korrigálni, bár a hallásjavító készülékek használatához sok bátorításra, támogatásra van szükség. Sokan említik az íz érzékelésének a gyengülését, azt, hogy a korábbiaknál sósabb, édesebb ételeket kedvelik, bár ez a változás nem csupán a demencia tünete.

Tapintás

A bőrünk igen fontos érzékszerv. Vele érzékeljük a hideget, meleget, forrót, de nagyon sok minden be is azonosítható tapintás segítségével. Az évek során meg is jegyezzük ezeket az impulzusokat, és összekapcsoljuk az emlékeinkkel. Van, aki a tésztagyúráshoz, a tészta összetételének, állagának helyes arányához nem mérleget használ, hanem az ujjában van, hogy milyen a jó tészta, mert már gyerekkorában mindig kapott egy kis adagot a nagymama nyers kalácskészítájából. Ha korábban tudott, a demens ember tökéletesen tud tésztát gyúrni, és – bár ennek nincs köze a tapintáshoz – ha úszott és/vagy biciklizett, akkor ezeket is változatlanul sikeresen gyakorolja. A gyerekkori simogatások, ölelések elkísérnek, s az érintésre mindvégig reagálunk.

Anyagok jellemzése

Sokan szeretnek rakosgatni, gyűjtögetni, különböző anyagokat összehajtogatni, kisimitani. Gyűjtsünk össze egymástól nagyon különböző anyagokat, és rendezetlenül halmozzuk fel az asztal közepén. Lehet köztük szövet, selyem, szőrme, durva szövésű vászon, göcsörtös fadarab, papír, kő, műanyag, smirgli, bársony stb. Mindenki megnézegetheti, megkérdezheti, hogy mi ez, kedvére kiemelhet egyet-egyét, majd visszateheti és megnézhet másikat – a játék elején erre biztassuk őket. Mikor már megnézték, javasoljuk az asztalnál ülőknek, hogy válasszanak egyet a felhalmozott anyagok közül. Ha ez is megtörtént, és mindenkinek a kezében van a választott anyag, akkor kérjük, hogy ki-kijellemezze a kezében tartott anyagot, mondja el, hogy az szerinte durva, finom, selymes, érdes, kemény, puha, milyen a fogása. Figyeljük meg, hogy megtalálják-e a kellő, odaillő jelzőt. Ha nem jut eszébe a megfelelő szó, akkor próbáljuk ki magunk is az anyag tapintását, finoman egészítsük ki, amit mondott, majd kérdezzük meg, hogy szerintük az adott anyagból mit lehetne csinálni, mire használjuk, kinek mikor volt a kezében hasonló. Érdekes, akár emlékeket idéző beszélgetés is kialakulhat.

Egy másik változat, amikor különböző anyagokból készült dolgokat készítünk ki az asztalra, lehet köztük kis szobor, könyv, pohár, evőeszköz vagy más hétköznapi használatban lévő tárgy. A kitett tárgyakat először alaposan szemügyre vehetik. Utána kérjük meg őket egyenként, hogy hunyják be a szemüket, és miután a kezükbe adtuk az egyik tárgyat, az a kérdés, hogy tapintással felismerik-e, hogy miből készült az, amit a kezükben tartanak.

Zsákbamacska, avagy a tárgyak felismerése tapintással

Hasonlít az előzőre, de nem nézhetik meg előre, és nem az anyagát kell megnevezni, hanem, hogy mi a tárgy. Tegyük különféle tárgyakat egy kosárban vagy egy nagy tálcán az asztalra, és takarjuk le egy kendővel. Mindennapi használati tárgyakat szedjünk össze, órát, ceruzát, kanalat, könyvet, újságot, telefont, minimum annyit, ahányan játszanak. Az asztalnál ülők egyenként benyúlnak a kendő alá, és megfognak, megtapo-

gatnak egy tárgyat, megpróbálják felismerni, megnevezni kizárólag a tapintás alapján. Az aktuális játékos csak akkor veheti ki a takarás alól a tárgyat, és mutathatja fel a többieknek, majd teheti le az asztalra, amikor már megmondta, hogy mi van a kezében. Ha a játékvezető úgy látja, hogy akadozik a játék, nehezen megy a felismerés, akkor kevesebb tárggyal kell próbálkoznia, s a tárgyakat mindenki megnézheti, kézbe veheti, megtapogathatja, mielőtt letakarjuk őket.

Keresd a párját!

Gyűjtsünk össze különböző használati tárgyakat, olyanokat, amelyeket párban használunk.

Például:

kanál/villa, kalapács/szeg, fogkefe/fogkrém, toll/jegyzetfüzet,
nyaklánc/karkötő, fésű/hajpánt, dugó/dugóhúzó, cérna/gyűszű,
üveg/kupakja vagy csavaros teteje, doboz/teteje

Mindenki megkapja valamelyik pár egyik darabját, a másikat meg egy tálcán, letakarva az asztal közepére tesszük. Egyenként mindenki benyúl a kendő alá, és megkeresi a nála lévő tárgy párját. Előfordulhat, hogy valaki össze nem illő tárgyat vesz elő, akkor megkérjük, magyarázza meg, miért gondolta összetartozónak az üveget és a dugót. Ez ugye elfogadható is lehet, de a kanállal és a szeggel már kevésbé. De még az is lehet, hogy lesz valami vicces ötlete, hallgassuk meg, semmi képpen ne hozzunk senkit zavarba.

Puha és kemény tárgyak válogatása

Ennél a játéknál az a jó megoldás, ha csak négyen ülnek egy-egy asztalnál, és a játékvezető asztaltól asztalhoz megy, hogy megnézze a találatokat. Tegyük maximum hat-nyolc puha és kemény tárgyat az asztalra összekeverve, letakarva. A feladat az, hogy a játékosok tapintással válogassák szét a puha és kemény tárgyakat. Egyenként nyúlhatnak a kendő alá, mindenki két tárgyat vehet elő: egy puhát és egy

keményet. Amikor a keze még a kendő takarásában van, vagyis még nem vette elő a tárgyat, arra kérjük, hogy nevezze meg, mit tart a kezében.

Végül, mikor már mindenki előtt van a saját asztalánál egy puha és egy kemény tárgy, lehet beszélgetni arról, hogy milyen volt a tapintásuk: kellemes vagy kellemetlen, rideg vagy jól kézbe simuló, s így tovább, minél több jelzőt, minél több érzést behozva a játékba.

Puha tárgyak lehetnek: szivacs, plüssjáték, szivacsabda, törlőkendő, kesztyű, cérnagombolyag stb. *Kemény tárgyak*: fadarab, műanyag pohár, fából készült kisebb dísz tárgy, műanyag játék, gyógyszerdoboz, kő stb.

Próbálkozhatunk üveg- és fémtárgyak szétválogatásával is.

Üvegből készült tárgyak lehetnek: kis üvegszobor, üveggolyó, villanykörte, üvegpohár, befőttesüveg, gyógyszeresüveg, söröspalack. *Fém-ből készült tárgyak* lehetnek: kulcs, csavar, kanál, konzervnyitó, mérőkanál, habverő stb.

Mi van a tányéron? Élelmiszerek felismerése tapintással

Tapintással felismertethetünk jól ismert élelmiszereket is, fontos, hogy legyen köztük kisméretű. Mokkástányérokra készítjük elő a felismerendő élelmiszereket, de ezeket most duplán letakarjuk. Egyszer egy darab alufóliával, aztán meg az összes tányért egy nagyobb kendővel. Elmondjuk előre, hogy a tányérokra csupa olyan dolog van, amilyennel már találkoztak, ettek is már ilyet, vagy főzésnél használták. Most az lesz a kérdés és a játék, hogy tapintással felismerik-e, hogy mi van a tányéron, s a felismerés után mondják el azt is, hogy mikor ettek ilyet, vagy mikor, mihez használták. Egyenként veszünk elő egy-egy moka-tányért, odaadjuk valakinek (aztán sorba mindenkinek), és megkérjük, hogy óvatosan az alufólia alá nyúlva, tapintással állapítsa meg, hogy mi van a tányéron.

A játékkal nem csak a tapintásos felismerésüket élesíthetjük, ez arra is nagyon jó gyakorlat, hogy előhívjuk a memóriájukból a ritkán használt szavakat. Lehetnek olyan esetek is, amikor maga a szó nem ugrik be valakinek, akkor felajánljuk, hogy mondja el, mire való az adott

dolog. Amikor nem tudják egyből megnevezni, biztassunk kóstolásra. Ez a játék mindenkit kíváncsivá tesz, érdekli, hogy mit hoz neki a véletlen. A várakozást lehet azzal is fokozni, hogy mindenki húz egy számot, ilyenkor a letakart tányérok is számozottak.

Mit helyezhetünk a tányérokra? Dióbelet, mogyorót, mákot, szegfűszeget, nagyobb darab fahéjat, zsenge sárgarépat, karalábét, fejtett zöldborsót, kis darab csokoládét stb.

Ízézés, ízfelismerés

Kisebb kortyokban...

Sokan vagyunk hajlamosak arra, hogy megfeledekezzünk az ivásról, s csak egy fejfájás, rossz közérzet vagy székrekedés figyelmeztet arra, hogy nem ittunk eleget. Nyáron, nagy melegben legalább napi két liter folyadék elfogyasztása szükséges, de a napi másfél liter folyadékra télen-nyáron mindenkinek szüksége van. A demenciával élő idősök nem csak elfelejtkeznek arról, hogy eleget igyanak, az is előfordul, hogy nem érzékelik a szomjúságot, vagy nem azonosítják be diszkomfortérzésük okát. A lényeg tehát: a gondozó ügyeljen a napi folyadékbevitel mennyiségére! Ez lehet víz vagy valami más is, lehetőleg kevésbé cukrozott, természetes ivólé. A tízórai és az uzsonna kínálását is ki lehet egészíteni valamilyen itallal, játékosan is meg lehet valósítani, hogy a szükséges folyadékmennyiséget mindenki elfogyassza. A kisebb kortyokban elfogyasztott italok változatossága a családban is érdekes beszélgetést indíthat el.

Télen lehet jó kis teadélután szervezni, különböző teák kóstolásával egybekötve. Kamilla-, borsmenta-, hársfatea, zöld tea, gyümölcssteák vagy különleges teakeverékek is rendelkezésre állnak. Nyáron jöhet egy hűsítő, hideg tea, de készülhetünk limonádét mentával, esetleg próbálkozhatunk különböző turmixolt gyümölcslevekkel vagy éppen a mostanság annyira divatos smoothie-val is, például nutellás-banánossal, vagy éppen a zöld uborkás-kivissel, de a nagyon egészséges és szép színű céklával is.

Csoportban, az asztal körül ülők között elindítunk egy bizonyos teafajtát, amelyből először négy pohárba, négy embernek töltünk ki. Megkóstolja az első, ízlelgeti, de megkérjük, hogy ha ráismert, akkor se mondja meg, hogy milyen teát ivott. Viszont, ha ráismert, akkor elmondja egy jellegzetességét ennek a teának. Ha nem ismert rá, akkor megmondja, hogy „nem tudom, milyen tea volt ez”. Megkóstolja a második, és ugyanígy: ha felismeri, akkor újabb jellemzőjét mondja el, ha meg nem, akkor jelzi, hogy nem tudja. Három a magyar igazság, tehát a harmadik, ha meg tudja mondani, megmondhatja, hogy melyik teáról van szó, ha nem, akkor a negyedik is megkóstolja és próbálkozik. Ha négy kóstolónak sem sikerül felismerni, akkor „szabad a gazda”, megmondjuk, s most a következő négy embernél egy újabb ízpróbával kísérletezünk. Előfordulhat, hogy ez kicsit bonyolult, és egyből mondják a teafajtát, az első kóstolás után. Akkor is kóstolgassa legalább négy ember, és beszéljék meg, hogy ki hogyan szereti a teát, ivott-e már az adott fajtából, kedveli vagy nem. Mindenképpen beszéljünk arról, hogy egyes teák milyen gyógyító hatással rendelkeznek. Érdekes lehet az is, hogy régen mit használtak köhögés csillapítására, mire jó a kamillatea, vagy ki, milyen gyógyteákat ismer.

Lehet ugyanezt elindítani kis dobozos ivólevekkal, úgy, hogy mindenki kap egy kétdecis, szívószálas ivólevet, aminek minden oldalát gondosan leragasztottuk. Kérdés lesz, hogy ki tudja megnevezni, hogy neki milyen ivólé jutott. Csakis többszörös próbálkozás után szabad megnézni, hogy mi van a doboz címkéjén.

Egy kis nassolás két étkezés között

Érdekessé és hosszan elnyújtottá lehet tenni az uzsonnát különböző dolgok kóstolgatásával. Először beszélhetünk a négy alapízről, és kérhetjük, hogy mondjanak példákat mindegyikhez. Mi édes, mi sós, mi savanyú és mi az, ami jellegzetesen keserű. Aztán játékosan is lehet tálalni az uzsonnát, letakart és számokkal megkülönböztetett kistányérokba kóstolgatva. Mindenki abból a tálból vesz először, amelyik számot húzta, és kérjük az étel megnevezését. Ha ezt játsszuk uzsonnakor, akkor lehet

a tányérokra narancsot, citromgerezdet, almát, szőlőt, sajtkockákat, savanyú uborkát, banánt, mazsolát, kekszet, ropit vagy mást tenni, a keserűből maximum egy kis csokoládéval próbálkozzunk.

Fűszervaj készítése uzsonnára

Uzsonnára lehet elkészíteni együtt egy adag jól kikevert fűszervajat vagy joghurtos, tejfölös mártogatósakat. Itt az lesz az érdekes, hogy akár készítés, akár kóstolás közben megbeszélhetjük, hogy melyik zöldfűszert milyen ételbe szokták használni, vagy akár azt is, hogy ki tudja, melyik miért egészséges.

A paprika C-vitamin-tartalmáról sokat tudunk, a petrezselyem vitamintartalmáról és vízajtó hatásáról kevesebbet. Snidlinget vagy apróra vágott bazsalikomot is lehet a vajba keverni. A megkent kenyeret előbb kisebb darabokra vágjuk, majd kóstolgatva megbeszéljük, hogy melyik a legfinomabb, kinek melyik a kedvence és miért.

Szaglás

Ősi érzékünk, a szaglászületésünk pillanatától működik. A szagingerk feldolgozása az agyban történik. Bizonyos szagokhoz, illatokhoz érzelmek és egészen korai emlékek kapcsolódhatnak, ezek felidézése hasznos lehet. Szaglászerveinket is edzhetjük a következő játékokkal.

Készítsünk elő különböző, jól ismert illatokat. Egy alkalommal hat-hétfélénél több ne szerepeljen a játékban. Ha mód van rá, tegyük az asztalra kávézaccot is: az semlegesíti az előző szagokat, így nem keverednek össze a minták. Praktikus megoldás, ha széles szájú üvegekbe tesszük a mintákat, vagy egy kis darab vattára öntünk a folyadékokból. Egy üveget csak három-négy ember szagoljon meg. Tőlük azt kérjük, hogy ne mondják ki, milyen szagot éreztek, csak jegyezzék meg, hogy mi volt az, mire gondolnak. Egy másik mintát majd újabb négy ember szagol meg, s így tovább. Mikor már mindenkinek volt a kezében egy üveg, akkor osszuk ki a tippszelvényeket, amelyre előzőleg felírtuk az összes üveg tartalmát, s ezen kell bejelölniük, hogy mit gondolnak, melyik volt náluk.

Az üvegekbe ecetet, kámfort, molyirtót és a nagyon ismert 4711 parfümből tegyünk. A tippszelvények „kiértékelése” után fontos megbeszélni, hogy milyen emlékeket idéztek fel ezek a szagok, meg azt is, hogy mire és hogyan használjuk ezeket az anyagokat.

Emlékszem erre az illatra

Jellegzetes illatokkal, növényekkel, fűszerekkel készülünk fel. Egyszerre egy dolgot vegyünk elő, mutassuk meg, adjuk körbe, lehet szagolgatni, némelyiket kóstolgatni is. Az egyik játékost megkérjük, hogy nevezze meg a bemutatott dolgot, s ha nem sikerül, nem baj, adja tovább. Minden résztvevőhöz szól az a kérés, hogy mondja el, hol vagy milyen alkalomból találkozott ezzel az illattal. Lehet készülni darabokra tört mézespuszedlivel, fahéjjal és szegfűszeggel, utóbbiak a legtöbb embernek a karácsonyt idézik. Használhatunk zöldfűszereket, külön a bazsalikomot, kaprot, rozmaringot, megkérdezhetjük, hogy melyiket milyen ételhez használják. Tavasszal a virágillatokat se hagyjuk ki, nyáron a jellegzetes illatú gyümölcsöket, a málnát és az őszibarackot, ősszel meg a diófa leveleit vagy a zöld dióhéjat. Ne maradjon ki a citrom, a narancs és a menta sem.

A csoportvezetőnek ez alkalommal a szokásosnál jobban kell figyelni arra, hogy viszonylag egyenlő mértékben kapjon szót mindenki.

Szépségápolás időskorban

Egészen különös sikere szokott lenni az idősek klubjában, ha egy délelőttöt a szépségápolás jegyében építünk fel. A demenciával élők döntő többsége is megőrizte az érdeklődését a finom arckrémek, jó illatú kézkrémek vagy más kozmetikumok iránt. Kenjünk fel egy illatmintát a játékos kézfejére, a másik kezére meg egy másikat. Kérjük meg, hogy próbálja kiválasztani a krémek közül azt, amelyik inkább a kedvére való. Az arra vállalkozónak fel lehet kínálni egy nagyon enyhe arcmasszázszt. Ilyenkor érdemes beszélni arról, hogy fiatalunkorukban milyen szépségápolási praktikákhoz folyamodtak, volt-e valaki, aki annak idején meggyújtott és elfújt gyufaszállal húzta ki a szemöldökét. És persze arról is

érdemes szót ejteni, hogy milyen természetes anyagokat, gyógynövényeket használtak az egészség, a szépség megőrzése érdekében.

Látás

A látás nagyon sok információt nyújt az embereknek, ezért az alábbi feladatoknál nehézséget jelent a gyengén vagy alig látók érdeklődésének felkeltése. Részükre nagyított ábrát vagy könnyebb feladatokat érdemes adni a sikerélmény biztosításához.

Különbségek felismerése képeken, rajzokon

Készíthetünk olyan ábrákat (akár kézzel is, egy sablonnal) amelyek lát-szólag hasonlóak, de apró részleteikben eltérnek egymástól. Tökéletesek erre a célra az egyszerű tárgyakat vagy természetet ábrázoló rajzok. Képeket különböző nehézségi fokon készíthetünk, és ha csoportban játszunk, minden egyes játékosnak adhatunk egy ábrát, majd a feladat megoldását követően cserélgetjük őket, így mindenkire kerül majd könnyebb és nehezebb feladvány. Sok ábrát lehet letölteni az internetről, s az a tapasztalat, hogy szeretnek ezzel elbábelődni az idősök, szeretik kiszínezni az ábrákat, rajzokat. Ismert virágok, faágak eltérő elágazásai, szobabelsők rajzai a mindennapokat idézik. Lehet aktualitásokat is bevenni a feladatba: például húsvétkor a hímes tojások eltérő mintázatát kell megtalálni, karácsonykor a fa díszítése közötti különbségeket.

Kakukktojás-keresés

Ezt a játékot is csoportban érdemes játszani. Sok előkészületet kíván, de színes és érdekes, az előkészített anyagok többször is elővehetők. Gyűjtsünk jó minőségű képeket, amelyeket feltehetünk egy táblára, úgy, hogy mindenki lássa. Felteszünk a táblára négy képet, közülük három azonos témakörhöz tartozzon, a negyedik legyen oda nem illő. Keressék meg a játékosok a kakukktojást, és indokolják meg, miért is gondolják oda nem illőnek. Mindig csak egy embert kérjünk fel a megfejtés kimondására, a magyarázathoz, a kiegészítő beszélgetéshez már mindenki hozzászólhat. A játékot több fordulóban játsszuk, készítsünk elő leg-

alább tíz fordulóra való rajzot vagy képet. Reklámújságokból, képes újságokból kivágott képek kiválóan alkalmasak a játékhoz, de internetről letöltött anyagokat is használhatunk.

Vizuális keresési teszt

Kicsit hasonlít az előzőhöz az a vizuális keresési teszt, amelyet az agykárosodás mértékének megállapításához dolgoztak ki szakemberek.¹ Játékos feladványként adhatjuk kézbe a könnyen sokszorosítható ábrákat, így mindenki személyesen böngészheti őket. A teszthez hasonlóan rajzolunk 5×5-ös rácsozatú ábrákat, amelyben különböző mezőket befeketítünk, de ezek közül csak kettő legyen azonos. Az a feladat, hogy keressék meg a két azonos ábrát. Ezeket a keresztrejtvényre emlékeztető ábrákat különböző variációkban is elkészíthetjük. Lehet színezni, beleírogatni, de a legjobb, ha sikerül megtalálni a legalább négy mintázat közül a kettő azonosat.

Hiányos ábra felismerése, befejezése

Keressünk az interneten vagy rejtvényújságokban, de könyvekben is találunk ilyent, és kimásolhatjuk. Könnyebb szimmetrikus ábrákkal dolgozni, mint amilyen, mondjuk, egy fenyőfa, de lehet szabadon is befejezni az adott ábrát, például egy ismert virágot, házat, fát, bokrot. Az a feladat, hogy a félig elkészített rajzokból rá kell jönni, hogy mit is ábrázolna a rajz, ha be lenne fejezve – és persze mindenkit biztassunk a befejezésre.

Geometriai alakok keresése

Készítsünk különböző színű és formájú geometriai ábrákat (háromszög, kör, négyzet, trapéz, téglalap), ezekből helyezzünk fel párat egy mindenki által jól látható táblára. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy próbálják pár percig memorizálni az ábrákat és a színeiket. Majd vegyünk

¹ Goldstein, G., Welh, R., Rennick, P., Shelley, C.: „The validity of a visual searching task as an indicator of brain damage.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 41, no. 3. (January, 1974), 434–437.

el egy formát, és kérdezzünk rá, hogy melyik forma hiányzik, és az milyen alakú és színű volt. Újra és újra játszhatjuk, mindig egy másik formát vegyünk el. Ha nehezen megy, akkor próbáljunk eleinte csak három formát felrakni, és abból elvenni egyet, majd tegyünk fel fokozatosan több formát. Nehezíthetjük is a gyakorlatot: ha már több forma van, vegyünk el egyszerre kettőt. Minden változtatás előtt hagyjunk elég időt a szemlélésre, a memorizálásra. Úgy is lehet játszani, hogy a táblára feltett alakzatokból – kisebb méretben – mindenki előtt van néhány, különböző színekből és kellő mennyiségben. Ilyenkor azt kérhetjük, hogy a játékosok az előttük lévő ábrákból keressék ki és mutassák fel azt, amelyiket levették a tábláról. Ezekkel a kivágott formákkal a memorizáló feladvány mellett mást is lehet játszani: mindenki maga előtt, az asztalon rakhat ki belőlük egy egyéni mintázatot, téglalapból, háromszögből házat, körből, ellipszisből virágot.

Mozaikjáték, kirakó

Régi, képes falinaptárok képeit vagy színes újságok címlapjait vágjuk 4-5-6 darabra, majd kérjük meg a játékosokat, hogy rakják ki a képet. Könnyített változat lehet, ha a képből kettő van, és az egészben hagyott képet figyelve tudja összeilleszteni a képmozaikokat. Ezzel az elfoglaltsággal otthon is lehet próbálkozni, mert egyszerűbb, mint a puzzle, és gyorsabban kínálja a sikert.

A sas szeme mindent megtalál

A sas nemcsak erős, hanem okos is, és legendásan éles a látása. Készítsünk egy legalább 70×70 centiméteres montázst természetfotókból, sok virággal, jól felismerhető állatokkal. A montázs kiegészítésére minden játékvezető készítsen magának egy listát a montázson fellelhető állatokról, virágokról. Például 1. mókus, 2. egér, 3. harangvirág és így tovább. Minden játékos kap egyet a számozott kártyákból, és az asztal közepére kitett montázson kell megkeresnie, majd a többieknek megmutatnia azt a kis részletet, amelyiken az egér van.

Maszkolási feladat, szavak megfejtése

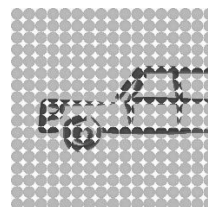
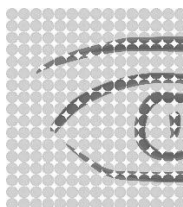
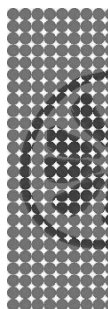
Maszkolásnak hívják, amikor egy kép valamely részét kitakarják, de annak a nyomdai eljárásnak is ez a neve, amikor bizonyos betűket kitakarnak vagy halványabban jelenítenek meg. Dr. Tariska Péter geriátriára szakosodott pszichiáter² könyvéből vettük a következő feladatot, amellyel a látás élességét és a gondolkodás összekapcsolódását vizsgálják. Írjunk le hosszabb szavakat, és pár betűt satírozzunk le (az alábbi minta mutatja, hogyan gondoljuk), majd kérjük, hogy írják be a hiányzó betűket.

CIPŐFŰZŐ
CERUZA
KESZTYŰ
PAPUCS

CSIZMA
BALATON
DOBOZ
CSAVAR

Ilyen és ehhez hasonló feladatokat sok változatban és persze különböző nehézségi fokon készíthetünk. Vegyük figyelembe a játékosok tényleges képességeit, és ne adjunk nekik számukra túl nehéz feladatot.

Maszkolással ábrákat is lehet készíteni, fekete-fehéren, csak halványítva részeket, vagy színesen, ha erre van lehetőségünk. Az alábbi ábrákhoz hasonlóan számtalan hasonló feladatot készíthetünk a játékosoknak. A feladat az, hogy a színes ábrákban ismerjék fel a bennük elrejtett alakzatokat. Néhány példa:



² Tariska Péter (szerk.): *Kortünet vagy kórtünet? Mentális zavarok idős korban*. Bp., Medicina, 2002

Betűrejtvény

A keresztrejtvény-kedvelők szeretik ezt a rejtvényt is. Mindig más-más variációban készíthetjük. Egy négyzetben rejtünk el különböző betűk közé függőlegesen és vízszintesen értelmes szavakat. Csoportosan is lehet játszani, de akkor a tábla olyan méretben készüljön, hogy mindenki jól lássa, és legyen felfüggeszthető. Az a feladat, hogy keressük meg az értelmes szavakat a betűrengetegben.

Az 1-es rejtvénytáblában 15 értelmes szó olvasható: kecske, kávé, szírom, víz, mag, kalász, madár, Debrecen, orgona, sír, malac, tükör, ács, álom, kér.

A 2-es rejtvénytáblában 14 név olvasható: Rozi, Réka, Zita, Kati, Kitti, Melinda, Tibor, Róbert, Zoli, Sándor, Laci, Ödön, Misi, Anna.

1. rejtvénytábla

V	Z	T	Ü	K	Ö	R	D
K	K	Á	V	É	Á	C	S
E	A	D	S	C	V	M	D
C	L	B	Z	O	H	A	E
S	Á	V	I	R	Á	G	B
K	S	Í	R	G	L	L	R
E	Z	Z	O	O	O	I	E
B	F	R	M	N	M	K	C
S	M	A	L	A	C	É	E
W	R	M	A	D	Á	R	N

2. rejtvénytábla

F	B	R	O	Z	I	J	A
E	Z	O	L	I	N	M	N
M	A	B	V	T	M	Z	N
E	S	E	K	A	T	I	A
L	Á	R	I	M	X	B	Á
I	N	T	T	I	B	O	R
N	D	H	T	S	L	Ö	O
D	O	R	I	I	A	D	N
A	R	É	K	A	C	Ö	Á
Y	C	V	F	B	I	N	N

Labirintusjátékok, rajzolt térképek

Ezzel a játékkal a tájékozódást, a logikát, a megfigyelőképességet tehetjük próbára – gyerekkorunkban mindnyájan oldottunk meg ilyent. Az ábrákat ennél a játéknál készíthetjük egyszerűbbre vagy nehezebbre. Lehet körlabirintust, négyzetlabirintust egy bejutási és kijutási ponttal is csinálni, a lényeg az, hogy ne legyen túl bonyolult. Csináljunk egy egyszerű, játékos rajzot utakkal és útakadályokkal arról, hogy hogyan lehet eljutni egy erdőben a forrásig. Érdekes lehet, hogy ki tudja követni ceruzával az út vonalát, hogyan tartja be azt a szabályt, hogy nem megy át a lezárt helyeken. Készítsünk falutérképet a turistáknak. Ez bentlakásos otthonban jó alkalom lehet arra is, hogy megbeszéljük, milyen nevezetességek vannak abban a faluban, ahol korábban élt valaki, családi körülmények között is előkerülhet az előző lakóhely vagy ahol valaki fiatalkorában élt.

Akiknél a még nem nagyon súlyos tájékozódási zavar áll fenn, segítség lehet, ha lerajzoljuk a fontosabb helyeket, a lakóhelyük szűkebb

környezetét, és térképszerűen jelölhetjük, hogy honnan hová juthat el. Például otthonról a postáig, közértig, orvosi rendelőig és vissza. Ha időnként gyakoroljuk, esélyünk lehet rá, hogy tovább fenntartható az önállóan közlekedés képessége, és a fontosabb helyek elérése jobban bevésődik. Egy ilyen térkép a táskában abban is segíthet, hogy ha eltéved, akkor egy segítő szándékú idegen könnyebben hazakísérhesse.

Előrehaladottabb demencia esetén rajzoltathatunk képet úgy, hogy egyes elemeit kis számokkal jelöljük több helyen, és ha helyes sorrendben köti össze a számokat, akkor kirajzolódik a kép.

Hallás

Hallással is rengeteg információt nyerünk a környezetünkről, ezért ha valakinek romlik a hallása, akkor nem képes jól kommunikálni, és kevesebb információt kap a külvilágról, az őt körülvevő eseményekről. Az egyéni hallóképesség figyelembevételével különféle gyakorlatokkal erősíthetjük is a hallás által nyert információk tudatosítását az agyban.

Környezeti zajok, hangok felismerése

A játékvezető egy kis parván mögött áll, úgy, hogy senki se lássa, mit csinál, mi van a kezében, a játékosok kizárólag a hallásukra hagyatkozhatnak. Tárgyak segítségével különféle hangokat állít elő, amit a játékosoknak kell felismerniük.

Ez lehet például pohárba öntött víz hangja, pénzcsörgés, fakocogtatás, kopogás, kulcscsörgés, csoszogás, füttyhang, üvegkocogtatás, szürcsölés, kalapácsolás.

Ha van magnetofon, akkor nagyon érdekes hanghatásokkal is készülhetünk, például az időjárás különböző hangjaival: eső, szél, égzengetés, zivatar. Fel lehet venni járművek hangját is: vonat, hajókürt, autó elindulása, kerékpárcsengő, motorkerékpár.

Kereskedelmi forgalomban kapható egy társasjáték, ami nagyon változatos hangkészletet kínál a játékosoknak: hangokat a baromfiudvarból, erdei állatok, a birka, ló, tehén, varjú hangját és a méh döngicselését, lakásból a háztartási gépek hangját.

Megkereshetjük egy YouTube csatornán a kerti madarakat. Itt a látvány és a hanghatás a fontos, lehet arról beszélgetni, hogy ki, melyik madárral találkozott, melyiket szereti, melyik jelentette számára a tavasz megérkezését. A népi időjóslás szerint, ha a februári Zsuzsanna-napkor megszólalnak a pacsirták, akkor már közel van a tavasz. Hallgathatjuk a balkáni gerlét, a rigót, a csízt és a varjút is. A cinege hangjának meghallgatása után megidézhethetjük Móra Ferenc madaras verseit, a *Fecskehívogatót* vagy *A cinege cipőjét*.

Kopogtatós játék

A játék lényege az ellentétes válaszadás. Ha a játékvezető egyet koppant, akkor a játékosnak kettőt kell. Ha a játékvezető kettőt koppant, akkor a játékosnak egyet kell. Ezt a játékot hosszabb ideig játsszuk, mert a motoros szabályozási zavarokra jellemző, hogy a kezdetben helyes válaszmintázat később bomlik fel. Erről Tariska Péter ír korábban említett könyvében. Fontos: ha látjuk, hogy a játékosok már elveszítették a kedvüket vagy türelmüket, akkor semmiképpen ne erőltessük.

Ritmuskopogtatás

Kopogtassunk különféle ritmusokat, ezeket kell a játékosnak „visszakopogtatnia”. Először rövidebb ütemekkel kezdjük, majd növeljük a kopogtatások számát, mindaddig, amíg a játékos számára még követhető. A ritmuskopogtatás kiegészíthető énekkel is, így a játék sokkal változatosabb és érdekesebb lehet, több ember bevonható.

Zajkeltő tárgyak

A hallás finomítása, megbizonyosodás arról, hogy ha koncentrált figyelemmel igyekszünk megállapítani egy hang forrását, akkor jobban megy, mint kisebb odafigyeléssel. Arra is rá lehet mutatni, hogy nem egyformán halljuk meg a különböző hangmagasságokat, s amúgy is a „szelektív hallás” mindenkire vonatkozhat. Az igazi cél az, hogy ne hagyjuk „rozsdásodni” érzékszerveinket – néha tegyük próbára őket egy kicsit szokatlanabb módon.

Erre az alkalomra a játékvezető és a játékosok egyaránt készülnek: minél több, zajkeltésre alkalmas és lehetőleg nem túl nagyméretű tárgyat gyűjtenek. A lehetőségek szinte végtelenek: üveggyöngyök, síp, gyufásdoboz, kavicsok, zörgő papír, összeüthető fadarabok, egy lendkeres kisautó, kasztanyetta, triangulum, bűgócsiga, ceruza és hegyező, könyv átpörgetett lapjai, vagyis bármi, amivel hangot lehet kelteni.

A tárgyakat kitesszük egy asztalra, a játékosok körben ülnek. Bemutatjuk a tárgyakat, aztán egyenként a játékosok is kipróbálhatják, mindenki csak egyet. Utána mindenki leül, behunyja a szemét. A játékvezető egy tárggyal valamilyen hangot, hangzást kelt. Amikor a hang megszűnik, a játékosok kinyitják a szemüket, a játékvezető pedig megkér valakit, hogy próbálja meg kitalálni, melyik volt a zajkeltő tárgy. Ha nem sikerül, megkér egy következőt, majd egy harmadikat. Aki eltalálja, az lesz a következő „zajkeltő”: a többiek újra behunyják a szemüket, ő pedig egy másik tárggyal kelt hangot. Ez így mehet tovább, míg mindegyik tárgyra sor nem kerül, de ha szívesen figyelnek a játékosok a hangokra, akkor többször is sor kerülhet egy-egy játékosra vagy egy-egy tárgyra. Lesznek, akik saját képességeiket alábecsülve, nem akarnak részt venni, de mikor kiderül, hogy a figyelem és a koncentráció révén nekik is sikerült felismerniük, melyik tárgyból jön a hang, meglepődnek és örömmel bekapcsolódnak a játékba. A bizonytalan csoporttagoknak hagyjuk meg a „kimaradás” jogát, nem érdemes bizonygatni, hogy biztos sikerül nekik is, szerencsésebb kívárni, amíg – velünk maradva – maguk is meggyőződnek arról, hogy jobban hallanak, mint gondolták.

A valóban gyengén hallókra vagy hallókészüléket használókra figyeljünk, a részvételtől szintén ők döntsenek, de ezt hagyjuk meg az első hangkeltő sorozat végére. Ha valóban jelentős a nagyothallás, vagy a siketség is fennáll, akkor őket kérhetjük meg arra, hogy kezeljék a tárgyakat, ők állítsák elő a zajokat, míg a résztvevő játékos csak rámutat a tárgyra, amelyiket szeretné következő zajkeltőnek.

A tapasztalatokat érdemes a játék után megbeszélni, és ha valóban kiderül, hogy jobban hallanak, mint azt a játék kezdetekor gondolták, akkor ezt hangsúlyozni.



Memória, rövid távú emlékezet

A feledékenység, különösen a rövid távú memória gyengülése a normális idősödés velejárója, kortünet. A legtöbb embernél nincs felismerhető zavar a munkateljesítményben, a mindennapi tevékenységek végrehajtásában. Vannak azonban olyanok, akiknél felmerül, hogy a feledékenység egyre gyakoribbá váló esetei még a normalitás határán belül vannak-e vagy már nem, és attól félnek: ez már kórtünet.¹ Azoknál, akiknél az emlékezet zavarai más tünetekkel is társulnak, például a tájékozódás zavarával, hangulatváltozásokkal, a viselkedés megváltozásával, mindenképpen szükséges a kivizsgálást kezdeményezni. A diagnózistól való félelem, a probléma tagadása késlelteti a helyzethez illő, megfelelő működést és az alkalmazkodást. Az orvos felkeresésétől való idegenkedés, esetleg, ha a háziorvos is halogatja a szakorvoshoz irányítást, elodázza a betegségről való ismeretek megszerzését, azoknak a módszereknek, tréningeknek megismerését, amelyekkel az állapotromlás késleltethető. A demencia diagnózis (ami az esetek jelentős hányadában Alzheimer-kór) felállítása után a hozzátartozó felkészülhet a beteg folyamatos érzelmi támogatására, alkalmazhatja a prospektív emlékezeti tréningeket,² a rövid távú memória ismétléssel, gyakorlással való karbantartását, és ezekkel akár évekkel tudja késleltetni a kór előrehaladását, a súlyos demencia bekövetkeztét.

Személyre szóló tevékenységkártyák

A tevékenységkártyák készítése személyre szólóan támogatja meg a rövid távú emlékezet hanyatlása miatt programjait, feladatait elmulasztó embert. A kártyákra rá kell írni mindazokat a dolgokat, eseményeket, amelyeket egy adott héten meg kell jegyezni, és meg is kell valósítani.

¹ Tariska Péter (szerk.): *Kortünet vagy kórtünet? Mentális zavarok időskorban*. Bp., Medicina, 2002

² Prospektív emlékezetnek nevezzük azt, amikor emlékszünk arra, hogy meg kell tennünk valamit, amit elterveztünk, anélkül, hogy erre bármi vagy bárki emlékeztetne bennünket. A prospektív emlékezeti tréning szakszerűen felépített gyakorlatokkal javíthatja ezt a memóriefajtát.

Aki egyedül él, annak elkészítheti a támogató hozzátartozó vagy a segítő szakember, de a nappali klub látogatóinak is jó, ha van személyes tervük az adott hétre. A tevékenységkártyákat a hét elején érdemes megcsinálni, és a naptár megfelelő napja alá kitűzni. A demencia enyhe stádiumában ez sokat jelent az önállóság megőrzésében, s jobb, mintha csak a naptárba írunk, mert a kártyának inkább érvényesül a figyelemfelhívó hatása.

Az alábbi példák megfogalmazásában tudatos az egyes szám első személy használata, ezt ajánljuk, mert ezzel is az önállóság megőrzésére utalunk.

- Kedden 10 órára fogorvoshoz kell mennem.
- Szerdán este 6-kor színházba megyek.
- Pénteken felhívom Máriát, az unokahúgomat, hogy névnapja alkalmából köszöntsem.
- Szombaton egész délelőtt a kiskerti munkákat végzem.

Távolabbi dátumokhoz is lehet előre megírni a kártyákat, de akkor különösen ügyelni kell arra, hogy amikor a naptárhoz tűzzük, jó helyre kerüljenek.

- Március 28-án termálfürdőbe megyek kezelésre.
- Május 25-én az unokám ballagására megyek.

Három feladat egy kártyán

Alább egy játék következik, melyet érdekesebb csoportban játszani. Arra alkalmas, hogy kiderüljön, hogyan működik a prospektív emlékezet, vagyis az emlékezés arra, amit majd meg kell tenni. Egyben az úgynevezett munkamemória edzésére is alkalmas. A Mini Mentál teszt hármas parancs példájára kitalálunk lehetőleg érdekes, kicsit vicces, játékos feladatokat, melyeket jól olvasható betűkkel, kinyomtatva előre elkészítünk. A játékosok közül először csak hárman húznak egy-egy kártyát, memorizálják a leírt feladatot, majd a kártyát visszaadják a játékvezetőnek. (Mindenki sorra kerül, de egyszerre csak hárman húznak.) A visszaadott kártyákról a játékvezető megjegyzi vagy felírja, hogy

melyik feladat kihez került. Ezután egyenként, az egymás mellett ülők sorrendben, név szerinti bekonferálással látványosan megvalósítják a feladatot. A játék elkezdése előtt jelezhetjük a résztvevőknek, hogy lehet egy kicsit színészkedni is, hogy jobban szórakozzunk.

Példák:

- Hozzon egy pohár vizet a szemben ülőnek, tegye le elé az asztalra, s mellékelje a számlát is, ahogy a presszókban szokták.
- Vegye fel az asztalról a játékvezető ceruzáját, majd könyököljön az asztalra úgy, mint aki nem csinált semmit.
- Szorítsa ökölbe mindkét kezét, és dörömbölgjön vele az asztalon legalább háromszor.
- Menjen oda az ablakhoz, nézzon ki, és játssza el, hogy valami nagyon érdekeset lát.
- Tegye a szeme elé mindkét tenyerét, ingassa a fejét, mint akinek baja van, aztán nevetve hagyja abba ezt a mutatványt.
- Doboljon az asztalon az ujjával, mint aki mérgelődve fejezi ki türelmetlenségét.

Nehéz az időt beosztani, ha sok a program

Az alábbi programokat, tevékenységeket írjuk fel kártyákra, melyekből mindenki húz egyet. Egy asztal közepére tett csomagolópapírra vagy egy mágneses táblára felrajzoljuk a hét napjait úgy, hogy minden nap legyen bejelölve a délelőtt, a délután és az este. Mindenki húz a kártyából, elolvassa, megpróbálja memorizálni, és gondolatban elhelyezni a táblán, majd leteszi maga elé az asztalra, lefordítva, hogy a kártya szövege ne legyen látható. A játékvezető megkéri a résztvevőket, hogy segítsenek ennek az elfoglalt embernek megtervezni az egész hetet, hétfő délelőttől vasárnap estig. Ha a játék nehezen indul, esetleg a hétfői első kártyát magánál tartja, és felolvasás után elhelyezi a táblán, majd megkéri a többieket, hogy aki tudja, mondja el emlékezetből, hogy mit csinál a mi emberünk hétfőn, hat óra után. Csak akkor kínáljuk fel a kártyára való rápillantást a játékosnak, ha elakadt. A kártyákra írt, le-

hetséges tevékenységeket a csoport tagjainak ismeretében érdemes ki-találni. Az alábbi felsorolás csak javaslat.

- Hétfőn 10 órakor jön a postás, délután kettőkor beveszem a gyógy-szereket.
- Hétfőn korai vacsora lesz, mert 6 órakor kezdődik a kedvenc soro-zatom, aztán már lefekszem.
- Kedden délelőtt levelet írok Marikának a névnapjára, háromkor megyek a postára.
- Kedden este jön a lányom, és együtt vacsorázunk.
- Szerdán reggel 8-ra megyek vérvételre a rendelőbe, utána a gyógy-szertárba is.
- Szerdán délután 4-re megyek a keresztlányomhoz, este 8-kor felhí-vom a barátomat.
- Csütörtök reggel 9-re a rendelőbe megyek, ott lesz már a vérvételről a lelet, hazafelé jövet bemegyek a cukrászdába süteményért.
- Minden csütörtökön velem teázik a barátnőm, 4-re jön és estig be-szélgetünk.
- Pénteken reggel 7-kor megyek a piacra meg a henteshez is, mindent bevásárolok a hétvégére, mert vasárnap vendégeim jönnek.
- Péntek délután megvarrom azt a terítőt, amit a menyemnek ígér-tem, hogy vasárnap odaadhassam neki. Addig nem fekszem le, amíg kész nem leszek vele.
- Szombaton reggeltől a kertben dolgozom, palántákat ültetek és gyomlállok, 12-kor ebédelek, korán, mert 2-re jön a villanyszerelő.
- Szombaton ebéd után egy kicsit pihenek, aztán előkészítem a vásár-napi ebédet, este megnézem a kedvenc tévéműsoromat, ami 7 óra-kor kezdődik.
- Vasárnap már kilenckor kezdem a főzést, a vendégeim 1 órára jön-nek.
- Vasárnap délután, amikor mindenki elment, pihenek legalább két órát, és csak azután kezdek mosogatni.

Ha minden tevékenységkártya a helyére került, lehet arról beszél-getni, hogy kinek telik a leírtakhoz hasonlóan egy hete, kinek másként.

Nyugodtabban vagy még több dologgal? Mindvégig egyedül vagy társakkal, kísérőkkel, vendégekkel telnek a napok?

Egyszerű szóismétléses játék

Játszhatjuk csoportosan vagy egyénileg. Ha egy embert kérünk ismétlésre, egyszerű a dolog. Felkínáljuk a három szót, ezután a játékvezető – kissé figyelemelterelő módon – mondjuk, két percig egy könyvben lapozgat, és csak ezután kéri az ismétlést. Ha sikerült, lehet úgy folytatni, hogy most ő kínáljon fel szavakat, ugyanabból a témakörből. Mondjuk, elhangzott az alma, körte, banán szó, sikeres volt a két perc késleltetés utáni ismétlés, és kérjük három másik gyümölcs nevét. Ha az érdeklődés kitart, akkor lehet nehezíteni a feladatot négy, aztán öt szóval. Ez a gyakorlat a rövid távú memória erősítésére jó. Ha azonos témakörhöz tartozó szavakat használunk, mint fentebb a gyümölcsök, könnyebb megjegyezni. De mondhatunk közlekedéssel kapcsolatos szavakat: zebra, busz, autó, lámpa, lehet zöldségek megnevezésével, ételekkel, bármilyen, ismerős, összetartozó szócsoporthal játszani.

Kicsit több szervezést kíván a játék, ha csoportban játszunk. Ilyenkor az a célszerű, ha a körben ülő játékosokhoz egyenként megy oda a játékvezető, egy embernek elmondja a három szót, majd a vele szemben ülőhöz megy, s neki is elmond három másik szót. Áttekinthetőbb és érdekesebb is a játék, ha a játékvezető kezében van egy gombolyag fonal, és mielőtt elmondja a megjegyzendő szavakat, leteker belőle valamenynyit és a játékos kezébe adja. A következő játékosnál is ez az eljárás. Mire mindenki sorra kerül, egy nagyon érdekes háló rajzolódik ki a kézben tartott fonalakból.

Hasonlóképpen játszhatunk a szavakkal, ha egymást követően tíztizenkét szót mond a játékvezető, majd megkérjük a játékosokat, hogy ismételjék meg. Egy ember kezdi az ismétlést és sorolja a hallott szavakat, ameddig tudja. Elakadás után jelentkezhetsz az, aki még emlékszik egyre vagy többre a tízből. Amikor sikerült az összes szót elmondani, a játékvezető mindenkit megdicsér, és lehet kezdeni a következő kört.

Szájról szájra

Ezt a játékot érdemes valamilyen, nem túl hangos zeneszó mellett játszani. A körben ülők közül az egyikhez odamegy a játékvezető, és felolvas egy nem túl hosszú üzenetet. Az a kérése, hogy ezt az üzenetet csak a szomszédjának mondja el, suttogva vagy legalábbis nem túl hangosan. A szomszéd aztán továbbadja a mellette ülőnek. Az üzenet így megy tovább. Az utolsó játékos, miután megkapta az üzenetet, hangosan elmondja a játékvezetőnek. A papíron lévő eredeti üzenetet össze lehet hasonlítani az elhangzottal. Érdekes megbeszélni a változásokat, az eredetihez képest kialakult torzulásokat.

Javaslat az üzenet szövegére:

A jövő héten, szerdán és szombaton a Fő téren egy olyan vásár lesz, ahol kedvezményesen, teljesen áron alul lehet hozzájutni ötféle nagyon különleges csokoládéhoz, mert ezt egy piackutató cég szervezi, és érdekli őket az idők véleménye.

Szavak megjegyzése elterelő feladat mellett

Ezzel a játékkal ugyancsak a rövid távú memóriát tesszük próbára, ezúttal úgy, hogy közben valami elterelő kérdést is felteszünk. Tanácsos előre elmondani, hogy ez egy memóriapróba, szurkoljunk egymásnak. A játékvezető egyenként fordul a játékosok felé, elmondja a három megjegyzendő szót, majd feltesz egy kérdést, és megvárja a rá adott választ. (Mindenkit megillet az a jog, hogy a kérdésre ne feleljen, de akkor ezt ki kell mondania valamilyen formában, pl. „Erre nem válaszolok” vagy „Ezt nem mondom meg”). A játékosnak azután kell a három szót elismételni, miután válaszolt a kérdésre. A három szó inkább tetszőlegesen választott legyen, nem kell okvetlenül egymással összekapcsolható vagy összefüggő szavakat választani. Például: gyufa, kenyér, hordó. Egyes játékosok képességeinek ismeretében nekik lehet könnyen megjegyezhető feladatot, összefüggő szavakat kínálni, például fű, fa, virág. A játékosoknak a kapott szavakat el kell ismételniük, a szavak ismétlése után a játékvezető megismételheti a kérdést, melynek elég érdekesnek kell lennie ahhoz, hogy a többiek érdeklődését is kiváltsa.

Példák a kérdésekre:

Mi a kedvenc étele?

Mi a kedvenc itala?

Mi a legnagyobb vágya?

Hogy hívták az első szerelmét?

Hova menne el legszívesebben?

Mit venne, ha ötöse lenne a lottón?

Számismétlés

Kevésbé érdekes, de ki lehet próbálni a következő, neuropszichiátriai tesztekben is megtalálható feladatot, mellyel egyrészt a passzív, rövid távú tárolókapacitást tesztelik, másrészt meg azt, hogy mennyire képes valaki a hallott információkra figyelni. A rövid távú emlékezet, a munkamemória edzésére jó feladat, ha négy- vagy ötjegyű számok ismétlését kérjük. Érdekesebb, de nehezebb, ha szövegkörnyezetbe helyezzük a megismétlendő négy- vagy ötjegyű számokat.

Egy mondatba illesztve mindenkinek más számot mondunk, megkérjük, hogy ismétlje meg – nem magában a számot, hanem úgy, hogy a kérdésben szereplő számot foglalja bele a válaszába is. Javasoljuk, hogy törekedjenek a frappáns, érdekes válaszokra.

Kérdés: Hallotta, hogy a piacon már 1325 forint az eper?

Válasz: 1325 forint, az nagyon sok.

Kérdés: Tudta, hogy a Kékestető magassága 1014 méter?

Válasz: Igen, tudtam, hogy a Kékestető 1014 méter magas.

Kérdés: Vannak emberek, akiknek a nyugdíja több mint 325 680 forint.

Válasz: 325 680 forint nyugdíj nekem is jól jönne.

Kérdés: Szeretne vásárolni a háztartási gépek boltjában? Egy új mosógép csak 72 990 forint.

Válasz: 72 990 forint az nekem nagyon sok, különben is, még jó a mosógépem.

Szavak memorizálása

Erre a játékra is több variáció létezik: lehet építkezéssel, munkagépekkel, közlekedési eszközökkel, konyhai eszközökkel játszani. Ha eldöntöttük, hogy milyen témával játszunk, elkészíthetjük a szókérttyákat. Személyes tapasztalat, hogy a piacosnak, a játékos piaci vásárlásnak mindig nagy a sikere. A kérttyákra egyenként felírunk mindent, ami a piacon kapható dolgok közül eszünkbe jut. Zöldségek és gyümölcsök, cserepes virágok, tavasszal palánták, hús, felvágott, tej, túró, sajtok nevét. A játékosok húzhatnak, vagy ha úgy szeretnék, választhatnak is a kérttyákból, tetszésük szerint egyet vagy többet. A lényeg: meg kell jegyezni, hogy milyen piaci portéka neve van a kérttyán. Addig, míg a játékosok ismerkednek azzal, ami náluk van, memorizálják az általuk „árult” dolgokat, addig a játékvezető felírja magának, kinél mi van, majd összeszedi a kérttyákat. Ezt követően teszi fel a kérdést az „árusoknak”: Ki árul paprikát? Kinek van burgonyája eladó? A bekiabált válaszokat követhetjük a listán, hogy jók-e, sikerült-e a memorizálás. Ha valakinek nem sikerült, ne tudatosítsuk benne, ne legyen kellemetlen emléke a sikertelenség miatt.

Megkérhetjük a játékosokat, hogy ők is kérdezősködjenek, kinek van eladó borsója, méze vagy bármi, ami eszükbe jut. Még az árakra is rákérdezhetünk, ezzel is tudatosíthatjuk az éppen aktuális piaci árakat. Ha a valósághoz képest nem reális árakat mondanak, beszéljük át közösen a különböző dolgok aktuális árát. Biztosan sokan lesznek, akik elcsodálkoznak a drágaságon. Megkérhetünk egy-egy játékost is, hogy szabjon ő árat az eladni kívánt portékáinak. Figyeljük a társak reakcióit a megszabott árakra. Ha nincs reakció, kérdezzük meg, egyetértenek-e az árakkal.

Az építkezős játék nem akkora siker, mint a piaci árusítás/vásárlás, de ha vannak férfiak is a csoportban, nekik ez jól jöhet. A játékmenet ugyanaz, de itt olyan szerszámokat, anyagokat, szakmákat írunk fel a kérttyára, amelyek az építkezéseknél használatosak. Ennél a játéknál elvezethetjük a beszélgetést a lakás vagy házépítés, karbantartás felé, az ezzel kapcsolatos élmények, tapasztalatok felidézésére.

Amennyiben a gondozó egy háztartásban él a demens emberrel, akkor jó kis memóriapróba lehet, ha a bevásárlási listát úgy készítik el, hogy az egyben egy memóriagyakorlat is legyen.

Mese vagy történet felidézése

Olvassunk fel egy rövid történetet vagy újságcikket, majd kérdezzünk rá a cikk egy-két egységére, valami benne említett, konkrét dologra, tárgyra. A felolvasott szöveg ne legyen túl hosszú, és ne legyen benne sok összetett mondat, illetve ne legyenek benne idegen szavak, mert ezek megzavarhatják a hallgatóságot. Ha csoportban játszunk, hagyjuk, hogy a kérdéseinkre az válaszoljon, aki szeretne, illetve az, aki tudja a történettel kapcsolatban feltett kérdésre a választ. Hasznos játék a figyelem, koncentráció, lényegmegragadó képesség erősítéséhez és a rövid távú memória karbantartásához. Kiválóan alkalmazhatók a rövid, tanulságos népmesék. De akár mi magunk is kitalálhatunk történeteket. A felidézést megtámogathatjuk néhány, a történetben megemlített tárggyal is, amit jó előre odakészítettünk.

Próbálkozzunk először egy kitalált történettel, *Fésűs Kata történetével*.

Fésűs Katának már a neve elárulta, hogy mi is a foglalkozása, ő ugyanis fodrász volt. Minden nap 8 órától este 7-ig dolgozott.

Két lánya volt, Judit 10, Anna 15 éves. Ezen a napon nagy izgalom töltötte el, hiszen kisebbik lánya születésnapjára készült. Gondolatban már meg is tervezte az estét. Elhatározta, hogy a mai napon kivételesen csak délután 4 óráig fog dolgozni. Munka után el kell mennie a tortáért abba a cukrászdába, amelyik a mozi mellett van. Útban hazafelé bemegy még Judit keresztmamájához, aki egy hófehér kiscicát ígért a kislány születésnapjára. A vacsoráról már gondoskodott, vegyes csirketálat rendelt salátával az Ízfutár nevű vállalkozástól. Sietnie kell haza, hogy este 6 órára, mire a lányok hazaérnek a sportszakkörrel, minden rendben legyen.

Kérdések:

- Mi a vezetékeve az anyukának?
- Mi a foglalkozása?
- Ezen a napon hány óráig fog dolgozni?
- Általában mettől meddig dolgozik?
- Hány lánya van? Hány évesek? Hogy hívják őket?
- Melyik lánynak lesz a születésnapja?
- Hol van a cukrászda?
- Mit kap az ünnepelt a keresztmamájától a születésnapjára?
- Milyen színű a cica?
- Mi lesz a születésnap vacsora?
- Honnan készülnek haza a lányok?

A meséket sokan szeretik, a felnőtt, idős emberek is. Boldizsár Ildikó mesegyűjteményeiből is lehet választani rövidebb meséket.³ A sorozat zárókötetét azoknak ajánlja, „akik életútjuk utolsó harmadában szeretnének boldog öregséget megélni, vagy szeretnének maguk körül minél több boldog idős embert látni”. Nehéz helyzetben, betegen is jó elgondolkodni egy-egy mese személyre szóló üzenetén.

Vannak, akik inkább a történelmi regéket és mondákat szeretik, újra és újra meghallgatva válaszolnak a történettel kapcsolatos kérdésekre. A legnagyobb sikerre – különösen férfiak körében – a Mátyás királyról szóló történetek számíthatnak.

Idézzünk ebből is egyet:

*Mátyás király és a faültető öregember*⁴

Mátyás király, ahogy jött-ment az országban, egyszer meglátott egy öregembert, ahogy a kertjében fát ültetett.

– Kinek ülteti azt a fát? – szólt oda neki. – Hiszen maga már annak a terméséből sohasem eszik.

– De remélem – válaszolta a szegény ember –, ha megsegít az Isten, még én is ehetek belőle. Aztán meg jó lesz az unokámnak.

³ *Mesék boldog öregekről.* Válogatta, szerkesztette és az előszót írta Boldizsár Ildikó, Bp., Magvető, 2014

⁴ egyszervolt.hu/estimese/matyas-kiraly-es-a-faultato-oreg-nepmese-20110714.html

– No, szeretném én azt látni! – mondta Mátyás király. – Ha megéri az első termést, hozzon kóstolót nekem is Budára, a palotámba.

Akkor ismert rá az öregember, hogy ez maga Mátyás király volt. Hát hamar lekapta a süvegét, de akkorra a király már messze járt.

Telt-múlt az idő, szép fává fejlődött, meghozta az első termést. Az öreg kiválasztott három szép körtét, és felvitte a királynak. Ahogy odaér, az ő nem akarta beengedni. Mondta neki, hogy a királynak ígérte a három szép körtét, azt akarja bevenni. A strázsa erre azt felelte, hogy jól van. Ezért biztosan kap majd valami nagy borraivalót. Hát beengedi, ha megfelezi vele. Mit volt mit tenni, a szegény ember beleegyezett.

Mátyás király pedig meghallotta belülről, hogy mit beszélnek oda-kint. Megköszönte szépen az ajándékot, aztán adott érte három kis pofont, azzal, hogy ezt jó erősen felezze meg az őrről. Az öreg lement, aztán két akkora pofont kevert le a strázsának, hogy még a kalap is leröpült a fejéről. Mátyás király jót nevetett az ablakban, visszahívta az öreget, és dupla borraivalót adott neki.

Kérdések:

Mit csinált az öregember, amikor arra járt Mátyás király?

Mit mondott a király kérdésére, hogy kinek lesz ebből haszna?

Mit vitt az öregember Budára a királynak?

Milyen jutalmat felezett meg az őrről?

Mit csinált a király azután, hogy visszahívta az öreget?

Képmemória

Gyűjtsünk különféle képeket színes magazinokból, naptárakból. Tegyük legalább öt képet az asztalra vagy mágneses táblára.

Ha van olyan táblánk, amelyikre lemosható filctollal rajzolni is lehet, akkor a képeknek rajzoljunk különböző mintázattal kereteket, vagy kerítsük körbe különböző formákkal, négyzettel, ötszöggel, háromszöggel. Kérjük meg a játékosokat, hogy pár percig memorizálják a látottakat. Majd hunyják be a szemüket, s a játékvezető vegyen ki egyet a bekeretezett képekből, és tegye ki a táblára, a képekhez keverjünk még két új képet. Először egy embert kérünk meg, hogy válassza ki, melyik

volt az az öt kép, amelyet korábban is látott, és helyezze a megfelelő alakzatokba. Ha a keretekbe más képeket teszünk, másik játékos próbálkozhat. Játshatjuk otthon is: három kiemelt kép egy sorban, több, másik kép egy második sorban. Egy képet elveszünk a kiemelt sorból, belekeverve a többibe, majd megkérdezzük, melyik kép került a felső, kiemelt sorból az alsóba. Amúgy meg minden játék vagy feladvány nélkül lehet otthon, együtt fényképeket nézegetni, és közben beszélgetni. Ez nagyon jó dolog, igazán kellemes és megnyugtató tevékenység.

Memóriakártyák

A kereskedelemben kapható memóriakártyákkal sok családban játszanak együtt gyerekek és felnőttek. A kártyacsomagban párosával vannak a különböző képek, csak a hátoldaluk azonos mintázatú. Lerakjuk őket az asztalra, mondjuk öt sorban, soronként hat képet. Lehet ketten vagy többen játszani. A játékosok két tetszőlegesen kiválasztott képet megfordítanak, megnézik, aztán ábrával lefelé visszateszik a helyére. Akinek sikerül két azonos képet megfordítani, az az övé lesz, s akié a legtöbb pár, az a nyertes. A négy-, ötéves gyerekek vidáman győzik le a nagyszülőket, az egymással játszó azonos korú felnőtteknek is eltér a képek helyét és azonosságát megjegyző képessége. Amennyiben demenciával élő hozzátartozó is részt vesz a játékban, úgy ajánlatos először csak limitált számú kártyapárral játszani. Erre a célra inkább olyan kártyacsomagot vásároljunk, ahol a kártyákon élethű képek vannak, mondjuk virágok vagy állatok, járművek. Van olyan csomag is, amelyikben különböző geometriai alakzatok vannak, de ez kevésbé szórakoztató, és lehet, hogy túl nagy a kihívás egy demenciával élő számára.

Memóriakártyát házilag is elő lehet állítani, például képeslapokból. Mindegyikből kettőt veszünk, hátoldalukat bevonjuk azonos színű papírral. Lehet a teljes képeslapot felhasználni, de lehet kisebb, azonos részt kivágva is elkészíteni a családi készletet. Interneten is található ilyen játék, lehet egyedül is játszani vagy versengve, időlimittel, mindig nehezebb játék felé haladva. (Memóriajáték – keresd meg a párokat! www.hezekiah.hu, www.memoria.jatekok.hu)

Emlékfelidéző csoport

A reminiscencia-, vagyis az emlékfelidéző terápia sajátos helyet foglal el az agyi aktivitást serkentő, nem gyógyszeres terápiák között. Nem szünteti meg a betegség okát, a tüneteket is csak mérsékelten enyhíti, de közérzetjavító, depressziócsökkentő hatása bizonyított. A visszaemlékezés kezdeményezése többnyire 8-10 fős csoportban történik, de mivel érzelmekben gazdag időtöltés, hasznos lehet egyénileg is, családban, indíthatja a gondozó hozzátartozó vagy a fiatalabb generáció tagjai közül valaki. A reminiscencia-terápia, vagyis az emlékfelidéző csoportmunka azt jelenti, hogy a tervezett és strukturált folyamatba bevont résztvevők megosztják egymással azokat az emlékeiket, amelyeket különböző témák mentén, hívószavakkal, kérdésekkel és az érzékszerveket stimuláló eszközök révén idéznek fel. Ez a tevékenységforma nagyon jól használható a demencia enyhe és középsúlyos stádiumában azoknál az embereknél, akiknek a beszédképessége ép, és nincs túlságosan súlyos érzékszervi fogyatékoságuk, pl. halláskárosodás. A memóriazavarok és a mérsékelt kognitív károsodás, valamint a tájékozódási képesség és az időbeli orientáció veszteségeivel járó bizonytalanság megjelenése mellett a régebben tanult vagy átélt dolgokra való visszaemlékezés képessége sokáig megmaradhat. Tapasztalat szerint az idős Alzheimer-kóros betegek kérdezés nélkül ugyan kevesebbet mesélnek, mint az ettől az elváltozástól nem szenvedő kortársaik, de érdeklődésre szívesen számolnak be emlékeikről. Történeteik döntő többsége – akárcsak az egészséges időseké – a gyerekkorról és a fiatal felnőttkorról szól. Amikor visszatekintenek a múltjukba, akkor arra is lehetőséget kapnak, hogy az önmagukról kialakított kép megerősödjön, és kapcsolódjon ahhoz a képhez, amilyenek a betegség előtti években voltak. Ettől javul a komfortérzetük, és újra átélik a valahová tartozás élményét. Kellő figyelemmel a kellemetlen élmények, az esetleges traumák felszínre kerülése páros helyzetekben és egy jól vezetett csoportban is kezelhetők, a támogató közegben az érzelmek kinyilvánítását az értő hallgató megfelelő módon kezeli, és ez az adott pillanatban erősítheti az elfogadást.

A módszer alkalmazása természetesen felkészülést és előkészületeket igényel, de rövid idő alatt megtanulható, számos angol nyelven írott tanulmány, módszertani leírás áll a demenciával élő emberekkel foglalkozók rendelkezésére. Szabó Lajos¹ kiemeli ezek közül Pam Schweitzer és Errollyn Bruce átfogó módszertani munkáját. A tanulmány az „Európai Reminiszcencia Hálózat által a kilencvenes évek második felében 11 ország részvételével indított nagy projekt tapasztalatai nyomán született. Ebben a munkában kísérletet tesznek arra, hogy a reminiszcenciacsoporthoz vezető út egységes gyakorlatát kialakítsák.” (Schweitzer–Bruce, 2008)² A helyes gyakorlat kialakításához kínált útmutató legfontosabb elemeit a korábban említett művében ismerteti Szabó, más, az emlékfelidézést stimuláló módszerek ismertetésével együtt. A módszer hazai alkalmazására eddig csak néhány kísérlet volt: Dávidné Hídvégi Júlia, Győri Péter, Tánczos Éva alkalmazták, munkájukról szakmai reflexiók nem jelentek meg.

Az utóbbi évek szakmai újdonsága volt az az egyedülálló program, amit Szentendrén a Szabadtéri Néprajzi Múzeumban kínálnak a demenciával élőknek és kísérőiknek. Az Európai Unió Erasmus Plus programjának támogatásával négy múzeum és négy egyetem munkatársainak közreműködésével 2014–2017 között egy mintaprogramot dolgoztak ki. Az AHA Projekt (Active Ageing and Heritage in Adult Learning) alkalmas arra, hogy a demens emberek életminőségén javítson, olyan múzeumpedagógiai munkával, amelyet később más kulturális intézmények és közgyűjtemények is adaptálhatnak. Ebben a kezdeményezésben az a különleges és figyelemre méltó, hogy a módszer alkalmazását, vagyis egy demenciabarát közösségi programot a formális szociális szolgáltatások rendszerén kívül valósít meg. „A program akkor sikeres, ha a demenciával élő emberek egy napja vidáman és jól telik. A foglalkozás kihat az aznapi és másnapi hangulatukra, és így a betegség sem halad annyira gyorsan előre. A Skanzen szeretné minél több múzeumba el-

¹ Szabó Lajos: *Időskori demenciák családi, társadalmi és pszichológiai vonatkozásai*. Bp., Akadémiai Kiadó, 2011. 107.

² Schweitzer, P.– Bruce, E.: *Remembering yesterday, caring today: Reminiscence in dementia care*. London, Jessica Kingsley Publishers, 2008

juttatni a demenciával élő emberekkel való múltidéző foglalkozás módszertanát.”³ A „minőségi pillanatok” átélése és a demenciával élők általános jóllétének időszakos javulása valóban megtörténik. Arról azonban igen eltérő megállapításokat olvashatunk, hogy milyen más, konkrétabb haszna van a tevékenységnek, változik-e a viselkedés, javulnak-e a kognitív képességek, és a rendelkezésre álló mérési adatok sem meggyőzőek, bár inkább optimisták. Nem csak azért, mert a demencia gondozási tevékenységét végzők „kényszeresen vágynak pozitív eredményekre, és túlbecsülik végül a kapott eredményt”, ahogy az egyik demencia-aktivitásokat értékelő tanulmányban olvashatjuk, de lehet, hogy a használt, az eredményre vonatkozó mérőeszközök, eljárások érzéketlenek vagy alkalmatlanok a folyamat mérésére. Ezért aztán az értékelő leírások többségében az alkalmazók beszámolóira, a demens emberek hozzátartozóinak véleményére és a demens emberek mindennapi viselkedésének megfigyelésére lehet támaszkodni.

A módszerrel kapcsolatos, inkább alacsony elemszámú vizsgálat és kísérlet az alkalmazás előnyeit hangsúlyozza. A leírások azonnali és hosszabb távon is megmutatkozó pszichoszociális előnyökről szólnak. A mindennapokban megmutatkozó hangulatjavulásról, a dezorientáció és a szorongás, valamint a bizonytalanság csökkenéséről, az önértékelés és a csoporton belüli kapcsolatok javulásáról, és az interakciók számának növekedéséről írnak az elemzők. A demenciához társuló viselkedési és pszichés tünetek (BPSD) nem gyógyszeres ellátásában is hozhat átmeneti eredményeket a csoportban való részvétel, mert hozzájárul a társas kapcsolatok fenntartásához, érdekes, alternatív tevékenységeket kínál, és mérsékli az unalom, a tehetetlenség és cselekményhiány miatt kialakuló feszültséget. Szabó Lajos⁴ korábban említett munkájában a reminiscenciacsoport alkalmazásának következő előnyeit emeli ki:

„Jelentősen hozzájárul ahhoz, hogy jobban megismerjük a csoportban résztvevőket, azok személyes élettörténetén, az általuk elmondott történeteken keresztül.

³ skanzen.hu/uploaded_files/dokumentumok/aha-projekt-report.pdf

⁴ I.m. 108 old.

A csoport az emlékanyagok felidézése során ösztönzi a résztvevők közti kommunikációt, és erősíti az interperszonális kapcsolatokat.

A múlt pozitív élményeinek felidézése az életút sikeres fordulataival erősíti a csoportban részt vevők magabiztosságát, önértékelését.

Segíti a résztvevőket abban, hogy megőrizték személyes emlékeiket, és ezen keresztül erősítsék identitásukat.

Fontossá válik a csoporthoz tartozás és a csoport támogató szerepe.

A reminiscenciacsoportban felértékelődik az egyén személyes tapasztalata és hozzájárulása a kollektív emlékezéshez.”

A gyerekkor és a fiatal felnőttkor emlékeinek eredményesebb, érzékletesebb előhozását serkenti az ún. multiszenzoros stimuláció, vagyis a régebben használt tárgyak, eszközök, anyagok tapintása, fényképek, festmények vagy vetített képek látványa, zenehallgatás vagy közös ének, valamint az ízlelés, egy szívesen fogyasztott étel szaga vagy más illat is. Az érzékszervi stimuláció forrásai kimeríthetetlenek, az alábbi listát is csak ötletadóul, a módszert alkalmazók saját ötleteinek mozgósítására szánjuk:

Látás

Fényképek, filmrészletek, színes térképek, festmények, zászlók, szimbólumok, plakátok, poszterek, lemezborítók, távcső és nagyító, fényképezőgép, régi mesekönyvek, esetleg olvasókönyvek, ruhák, tankönyvek, emlékkönyvek.

Hallás

Dalok, ismerős vagy szokatlan zene, madár- és állathangok, kolompok, a természet hangjai, égzengés, vihar, szélzúgás, tengermorajlás, vízcso bogás. Vonatok, hajókürt, háztartási gépek zaja, motorzaj, autómotor beindítása, mentőautó szirénája. Írógép kattogása, háztartási gépek zaja, varrógép hangja. Szavak, versek, történetek felolvasása, híres énekesek, színészek hangja, koncertek. Kórusok, templomi ének, különböző vallások, szertartások hangja, csengők és a sófár hangja. Taps, tánc, lábdobogás, ritmushangszerek használata.

Ízek

Nyers és főtt ételek, italok, édességek, sütemények. Szokatlan, különleges ételek, sütek, halak és a tenger gyümölcsei. Köhögéscsillapító és más orvosságok íze.

Szagok, illatok

Kenőcsök, külsőleg használt gyógyszerek, kámfor, vietnami balzsam fejfájásra. Parfüm, sminkek illata, babaápolási szerek illata, frissen húzott ágynemű szaga. A pincék, hordók jellegzetes szaga. Tisztítószer szaga, molyirtó jellegzetes szaga, fertőtlenítőszag, az uszoda klóros szaga. Zöldfűszerek, gyümölcsök illata, virágillat, levendula. Szén- vagy fatüzelésű kályhák szaga, a tábortüzek füstös szaga. Istállószag, vidéki környezet szaga. Nyári zápor után a levegő vagy locsolás után a kert frissessége, fűnyírás utáni széneszag.

Tapintás

Egymástól eltérő textíliák tapintása, horgolások, kötések, hímzések, szőrmék, szőttek vagy szövött anyagok, tollak, bőrök, smirgli vagy más durva anyag tapintása. Emberi érintkezés, ölelés, kézfogás, simogatás, kedvenc háziállatok simogatása. Szőrmeállatok, babák, műanyag, fa- és fémjátékok tapintása. Tárgyak, konyhai eszközök, szerszámok kézbevétele, kipróbálása.

Tanulás/tanítás

Az érzékszervi stimuláció mellett hatékony lehet az, amikor a csoportvezetők tanulnak valamit a csoporttagoktól, akiknek így lehetőségük van készségek, bizonyosfajta tudások átadására. Ez nem csak a kézművességre, kreatív tevékenységekre vonatkozhat, hanem receptek, főzési tanácsok, háztartásvezetési praktikák elmondására, bemutatására, eljárások megtanítására is. Az ennek nyomán kialakuló szerep megfordításban/visszafordításban az idős emberek átélhetik azt, hogy hasznosak, értékes tudást adhatnak át egy másik generációnak vagy éppen a gondozóiknak. Megjegyzendő, hogy ez az emlékfelidézés, tudásátadás egyé-

nileg, családi környezetben, generációk közötti kapcsolatok megerősítésében is jól alkalmazható, meg lehet próbálni együtt a dagasztást, kenyérsütést, de kezdeményezhető az emlékek meghallgatása, leírása vagy a személyes életút családtörténetbe ágyazott közös feldolgozása is.

Élettörténet-könyv

A Nemzetközi Alzheimer Társaság különböző, hozzátartozók számára készített kiadványaiban többször visszatérő javaslat, hogy készítsék el a gondozott személy „élettörténet-könyvét”. Ez több, emlékeket felidéző tevékenységre, régi anyagok, dokumentumok előszedésére, sok beszélgetésre épülő komoly munka, ami az idős ember élettörténetéről szól, szüleiről, gyermekkoráról, a barátokról, a korai időktől kezdve egészen a felnőttkoráig. Az ajánlásokban az is szerepel, hogy használjanak fényképeket, feliratokkal: kik vannak a képen, mikor és hol készült. A feliratok könnyen olvashatóak legyenek, és mindig ahhoz a személyhez viszonyítsák a szöveget, akiről szól a könyv. Például, ha a képen a szüleivel, testvéreivel együtt szerepel, akkor a felirat a következő: itt én vagyok, apukám, anyukám, az öcsém és a húgom. Ezt a könyvet magával viheti akár a kórházba, vagy ha bentlakásos otthonba kerül, nézegetése neki biztonságot ad, míg a vele foglalkozóknak információt.

Reminiszcencia-csoportok létrehozása, működtetése

A professzionális ellátásban, demenciával élők nappali ellátásában és a tartós bentlakást nyújtó intézmények demenciával élők ellátására szakosodott részlegeiben nehéz elindítani egy tíz-tizenkét ülésre tervezett visszaemlékezés-terápiát alkalmazó csoportot. Nehézséget jelent az, hogy a bentlakásos intézményekben az ellátottak többsége a demencia súlyos stádiumában van, és a gondozó/gondozott arány sem igazán kedvez az ilyen, kisebb létszámú csoportban megvalósítható, nem gyógyszeres terápiának. Probléma az is, hogy a reminiszcencia-csoportok vezetésének és gyakorlatának kialakításához nem áll rendelkezésre magyar nyelvű szakirodalom, és nem létezik csoportvezető-képzés. A szakembereknek azon lenne érdemes közösen gondolkodniuk, hogy a nap-

pali ellátást kínáló szolgáltatások kiegészítése lehet egy ilyen csoport elindítása, de civil szerveződésben a szociális szolgáltatásokon kívül is lehetne ilyen csoportokat szervezni.

Tervezés, előkészületek

Alapvető fontosságú a keretek, feltételek tisztázása, majd a csoport működéséhez megfelelő hely megtalálása. Akadálymentesen megközelíthető, világos, csendes, külső zavaroktól mentes szoba szükséges, ahonnan a mosdók könnyen elérhetők. A berendezéshez asztal és kényelmes székek, valamint zenehallgatási és vetítési lehetőség szükséges. A csoportlétszám 8-10 között ideális, de a 15 főt ne haladja meg. Két vezető kell, szerencsés, ha legalább a vezetők egyikének van tapasztalata demenciával élő emberekkel való kommunikációban, gondozásban, és legalább az egyiknek kettőjük közül van csoportvezetői jártassága. Fontos, hogy jól kiegészítsék egymást, előre megegyezzenek az alapelvekben és a célokban, s felkészüljenek e speciális csoportmunkára. Ami az időbeli dimenziókat illeti, heti egy 60, maximum 90 perces együttlét tervezhető, 10-12 egymás utáni héten, mindig ugyanazon a napon és időpontban. Lehet délelőtt vagy délután, csak a késő délutáni órák nem alkalmasak, a közismert „napnyugta” szindróma miatt: ilyenkor gyakrabban a nyugtalanság. Célszerű őszi és tavaszi sorozatot tervezni, az őszi szeptembertől decemberig tarthat, a karácsonyi készülődéssel bezárva, a tavaszi januártól nyárig.

Az első és az utolsó alkalom mindig egy kicsit eltér a többitől. Az első az ismerkedés, a megnyugtató légkör és a bizalom kialakítását, a módszerek bemutatását szolgálja, sok zenével, érdekességgel, játékos-sággal és humorral, olyan szociális környezet megteremtésével, ahol érvényesül az empátia, az elfogadás, az érzések kimutathatósága, megnevezése, az élmények, emlékek megosztásának lehetősége, az egymásra figyelés, a szolidaritás és a tolerancia.

A csoport vezetése

Milyen *skillekre*, azaz *készségekre* van szükségük azoknak, akik remizencia-csoport indítását tervezik? Elsődleges kommunikációs készség az *értő figyelem* vagy *aktív figyelem*. Ez a beszélő felé való teljes odafordulást jelenti, s azt is, hogy ezt nonverbális eszközökkel és verbálisan is kifejezi, megerősítéssel, visszajelzéssel, akár továbbvivő mondatokkal. A testbeszéddel is kifejezett *őszinte érdeklődés* megerősíti az emberekben a vágyat arra, hogy megosszák emlékeiket, s nyilvánvalóvá teszi számukra, hogy nem kapnak értékelő, ítélkező megjegyzéseket. A csoport résztvevőinek megnyilvánulásait folyamatosan *követni, figyelni kell*. Ugyancsak szükséges viselkedésükből és a tevékenységeikből a képességeiket felmérni. Ez azért szükséges, hogy a beszélgetés vezetését egyes résztvevők gyengébb kommunikációs készségéhez vagy más meggyengült képességéhez tudjuk igazítani. Soha nem szabad olyan kérdéseket feltenni, amelyek meghaladják a résztvevők képességeit, vagy olyan módon megfogalmazni a kérdéseket, hogy azok faggatózásnak hassanak, vagy zavarba ejtőek legyenek, esetleg olyan emlékekre vonatkozzanak, amelyeket a résztvevők nem akarnak megosztani. Adjunk teret az *érzelmek kifejezésének*, akár sírásról, akár a túlradó örömről van szó. A sírás kínálhat megkönnyebbülést is, azt jelentheti, hogy jó volt elmondani azt, amin már nem lehet változtatni, jó volt meghallgatást találni. A csalódások, kudarcok is szóba kerülhetnek, de az időskori emlékezésnél ezek más megvilágításba kerülnek, inkább a feldolgozás, megértés dominál, és a betegség előtti személy problémamegoldó képessége válik láthatóvá. A beszélgetésvezetés a résztvevőknek leginkább megfelelő *haladási ütem* szerint történjen. Időt kell hagyni a hallgatásokra is, és tudni azt, hogy a csend mit fejez ki. Lehet, hogy csak az emlékek elmondásához szükséges szavak megtalálása várat magára, vagy a megszólalás pillanatnyi nehézsége állít le valakit. A beszélgetést mindig ún. *nyitott kérdésekkel* (vagyis ne lehessen igennel vagy nemmel felelni) lehet tovább vinni, de a kérdezés soha ne váljon bonyolultan megfogalmazott, összetett kérdések özönévé. A *képzelőre építve is megerősíthetjük a motivációt*. „Képzeld el, hogy hazatér az

iskolából, és otthon a kedvenc ebédje várja, aminek már belépéskor érzi az illatát” – lehet így is indítani az emlék felidézését. Elengedhetetlen a *rugalmasság*. Ha egy témába nagyon beleragadtak a résztvevők, nem érdemes erőltetni a továbblépést. Attól sem szabad megijedni, ha a résztvevők hoznak be valami olyan témát, amilyennel a tervek szerint nem akartunk foglalkozni. A rugalmasság akkor is szükséges, ha egy tervezett téma nem jól indul, ilyenkor váltani kell.

A folyamat, az élmény mindig fontosabb, mint a tervek szerinti haladás, vagy mint az, hogy minden témát megbeszéljünk.

A csoportvezetők felkészültsége biztosíték arra is, hogy kezelni tudják a nehéz helyzeteket, az esetlegesen kialakuló viselkedészavart vagy agitált állapotot. Kezdeményezni tudják az emlékek megosztását, kérdéseikkel nem faggatóznak, inkább az emlékek felidézését tovább gördítő, bátorító, pozitív visszajelzéseket adnak. Figyelemmel vannak arra is, hogy egyensúly maradjon a megszólalók időhasználatában, a résztvevők bevonódásában. A közös idő strukturálása mindig hasonló: passzív kezdés, ráhangolódó közeledés a témához, amit aktív rész követ – az emlékek felismerése, megfogalmazása, az élmény megosztása, visszajelzések és egymás közti interakciók; végül a passzív, lezáró rész jön, összefoglalás, esetleg felolvasás, zene vagy ének, és utalás a legközelebbi találkozóra. Minden alkalomnál fontos, hogy a megszólaláshoz szükséges időt mindenki megkapja.

Érdemes egy-egy találkozó után önmagunk számára emlékeztető feljegyzéseket készíteni, hogy majd segítsen, ha kell, a visszaidezésben. Azon is tanácsos gondolkodni, hogy mi működött jól, s mi volt az, amit a vezetők kevésbé tartottak sikeresnek. Mi volt az, ami leállította az emlékezés folyamatát, vagy elgondolkodni azon, hogy milyen módosításokat alkalmazunk majd egy következő alkalommal.

Tematikus programjavaslat

Az ismerkedés, a keretek tisztázása után mindig a korai gyerekkori emlékektől indulunk a későbbiek felé. Vannak összevonható témák, és vannak olyanok, melyek akár több alkalomra is bonthatók. A fő témákon

túl a foglalkozásokhoz ajánlott alábbi forgatókönyv valóban csak egy ötletadó kínálat, javaslat a feltehető kérdésekre, a használható eszközökre, egy olyan kínálat, amit legjobb, ha mindenki rugalmasan kezel, az egyéni igényekhez igazítva.

1. Bevezetés, ismerkedés, bizalomépítő együttlét
2. Szülők, nagyszülők, testvérek, ha vannak
3. Gyerekkori ház, lakás, környezet
4. Kedvelt játékok, családi együttlétek
5. Házimunkák gyerekkorban, feladatok, kert, háziállatok
6. Iskolai évek, kedvelt tantárgyak, tanítók, tanárok, a legjobb barát
7. Fiatal felnőttkor, önállóság, társaság, szórakozás
8. Mi volt az első pénzért végzett munka, pályaválasztás, munkavállalás
9. Első szerelem, udvarlás, házasság
10. Következő generáció, babák, gyerekek
11. Szabadság, utazás, nyaralás
12. Sütés, főzés, kedvenc étel, befőzés, házi praktikák
13. Ünnepek, hagyományok, családi történetek, szállóigék
14. Lezárás

Leírások, lehetséges forgatókönyvek az egyes témákhoz ***Bevezetés, ismerkedés, bizalomépítő együttlét***

Az első alkalom tartalma jelentős mértékben függ attól is, hogy milyen keretek között, milyen intézményben, milyen helyszínen indul a csoport. A biztonság, lelki komfortérzet és a fizikai kényelem biztosítása, a feszültségek oldása mindenhol fontos. Amennyiben a résztvevők most ismerkednek meg egymással, akkor legalább két-három körben lejátszott, többféle ismerkedő, bemutatkozó játékra van szükség, és a továbbiakban is arra, hogy mindig név szerint üdvözljék és szólítsák meg a vezetők a résztvevőket. Ezt a formát akkor is alkalmazzuk, ha ismerik egymást korábban, egy klubba járnak, egy bentlakásos intézményben laknak, vagy más korábbi együttlétnek a folytatása ez a csoport.

Szülők, nagyszülők, testvérek

Szükséges eszközök

Rajzeszközök és papír. Kivetítve vagy másolatban a néprajzból ismert életfa-ábrázolás, olyan, ahol jól látható a gyökér, törzs és a lombkorona. Ugyancsak internetről letöltve vagy más forrásból kimásolva szép, színes, családfa-mintázatok bemutatása. Néhány régebbi vagy újabb családi fotó, gyerekfotó. (Az első alkalommal kérjük, hogy erre a találkozásra hozzanak magukkal képet, de legyen nálunk biztonsági tartalékként néhány régebbi családi kép, esetleg festményről másolat vagy képzőművészeti gyermekábrázolás.)

Indítás

Származás, családi háttér, a „gyökerek” mindannyiunk életében nagyon fontosak. A családi történetek elkísérnek bennünket, ezek között biztos van olyan is, amit többször mondtak el, ezekről beszélünk ma. Nézzetjük a képeket, ki, melyik képről mesélne a legszívesebben?

Általunk feltehető kérdések

Milyen családi történeteket meséltek a szülők a saját családjukról? Nagyszülőkről? Sokan voltak, nagy volt a rokonság? Hol laktak, hol nőttek fel a szülők? Meséltek-e arról, hogy milyen volt az az idő, amikor összekerültek? Hogyan ismerkedtek meg? Testvérei voltak, vannak-e? Meséltek-e a családban arról az időről, amikor született? Honnan, kitől kapta a nevét? Milyen családi történeteket őriznek arról, amikor még kisgyerek volt? Altatót dúdolt-e az, aki este betakarta, lefektette?

Lehetséges tevékenységek

Készüljünk gyerekdalokkal, altatódalokkal. Hallgassunk meg ebből néhányat, esetleg énekeljük is el, amit ismerünk.

Volt-e bölcső vagy különleges kiságy a családban, amelyeket aztán örökül hagytak? Le tudnák-e rajzolni őket? Vagy valami nagyon szép pólya, csipke, főkötő, takaró? Tudunk erről rajzokat készíteni?

Zárás

Anyák napi versekkel vagy énekkel, zenével zárjuk ezt az alkalmat.

Ágh István: *Virágosat álmodtam*

Beney Zsuzsa: *Anya dúdolja*

Móra Ferenc: *Anyának*

Weöres Sándor: *Buba éneke*

Gyerekkori ház, lakás, környezet

Szükséges eszközök

Emeletes házakról, kertes házakról, családi házakról, városi és falusi utcacészletekről készült fényképek, esetleg festmények, grafikák, rajzok. Lakásbelső, lakberendezési képeslapok. Családi képek lakásban, kertben, utcán. Rajzeszközök és papír.

Indítás

Hol lakott gyerekként, milyen házban, milyen környezetben? Falun? Városban? Milyen volt az a bizonyos „szülői ház”? Vagy több is volt, mert felépült az új ház, vagy más miatt költöztek?

Általunk feltehető kérdések

Egy helyen laktak vagy költöztek, esetleg többször is? Kinek, milyen emlékei vannak erről?

Mesélje el, hogy milyen volt ez a környezet! Volt-e udvar vagy kert, hova mentek először?

Többen laktak ott? Kik éltek együtt? Távol vagy a közelben laktak a nagyszülők, más rokonok?

Milyen volt a lakás? Milyen volt a konyha? Kik voltak ott, ki, mit csinált?

Milyen ételt evett legszívesebben? Mikor evett együtt a család? Csak ünnepkor vagy hétköznapi?

Nagy kaland volt, amikor először egyedül elment otthonról? Hova? Miért?

Hol van az a ház vagy lakás, ahol gyerekkorában a legtávolabbi lakott?

Megvan-e még?

Járt-e arra, vagy visszament megnézni? Milyen érzés volt?

Lehetséges tevékenységek

Próbáljunk lerajzolni valamit a gyerekkori környezetből! Lehet a konyhát, szobát vagy a házat is. Vagy azt, amit láttunk a házból kilépve. Vírágot is lehet, bármit, amihez kedve van!

Lerajzolhatjuk az egész családot is, milyen volt, amikor gyerekek voltunk.

Zárás

Gyerekdalok meghallgatása, a rajzok újránézése.

Kedvelt játékok, családi együttlétek

Szükséges eszközök

Gyerekkori játékszerek, lehetőleg annyi, hogy mindenki tudjon kézbe venni, megtapogatni legalább egyet, majd a többit is. Fényképek gyerekekről, ahogy valamivel játszanak. Régebbi játékkatalógus, reklámok, gyereklapok, mesekönyvek. Labda és lufik.

Indítás

Mi jut eszünkbe ezekről a játékokról? Nézegessük meg, vegyük kézbe ezeket a játékokat! Ki milyen játékára emlékszik?

Általunk feltehető kérdések

Ki volt a családban, aki mindig figyelt arra, hogy mit csinál a gyerekek?

Gyerekként kinek, mi volt a kedvelt elfoglaltsága? Milyen játékokkal játszottak? Volt-e valami ezek között, ami nagyon kedves volt? Egy mackó vagy egy baba, vagy más? Fiús vagy inkább lányos játékok voltak? Volt-e valami nagyon emlékezetes játékszer, amire nagyon vágyott, és megkapta ajándékba? Vagy volt-e valami nagy csalódás, mert nem kapta meg, vagy eltörött, vagy elveszett? Egye-

dül játszott, vagy többen játszottak együtt? Hol? Lakásban? Kertben? Utcán? Építettek-e kuckót, vagy az asztal alatt pokróccal elválasztott játszóhelyet? Ki volt a legkedvesebb játszótársa az iskoláskor előtti időkben? A szabadban mit játszottak? Milyen mondókára vagy kiszámolóra emlékszik?

Sétálni vagy játszótérre elvitte valaki? A felnőttek közül volt-e valaki, aki együtt játszott a gyerekekkel? Társasjátékot játszottak-e a családban? Melyik volt a kedvenc? Kártyázni ki tanította meg? Milyen gyerekprogramra emlékszik, ahova elvitték? Bábszínház, színház, cirkusz, koncert: beugrik az emlékekből valami nevezetes? Tévében volt-e valami olyan mese, film vagy sorozat, amit aztán eljátszottak?

Volt-e esti mese? Vagy általában meseolvasás? Tanították-e imádkozni? Ki?

Tevékenység

Lepedőn labdatáncoltatás vagy más labdajáték. Lufi röplabda. Csönccsön gyűrű vagy más gyerekjáték. Mondjunk el együtt néhány kiszámolóst!

Zárás

Halász Judit-koncertből részlet.

Házimunkák gyerekkorban, feladatok, kert, háziállatok

Szükséges eszközök

Kisseprű, szemétlapát, fakanál, kerti szerszámok gyerekeknek, akár fénykép ezekről. Kötény, kuktasapka vagy babos kendő. Kézi diódaráló, diótörő. Cipőpucoló eszközök.

Indítás

Segítettek-e otthon a házimunkákban? Biztosan volt olyan, amit szívesen csináltak, meg olyan is, amit nem, meséljenek ezekről!

Általunk feltehető kérdések

Volt-e valami olyan házimunka, amit mindig meg kellett csinálni?
 Mi volt az? Gyorsan megcsinálta, hogy túl legyen rajta, vagy ez jó elfoglaltság volt?
 A kertben vagy a telken kellett-e segíteni? Milyen volt a kerti munka hangulata tavasszal? Mikor volt nehezebb?
 Takarításban, vásárlásban segített? Volt, hogy egyedül mehetett a boltba?
 A cipőpucolás kinek a dolga volt?
 Volt-e kutya, macska, hal, madár vagy más állat, amiről gondoskodni kellett?
 A konyhában ki mit segített? Tésztagyúráskor kapott-e valaki egy kis tésztát, amit megsütöttek? Kikeverhette-e a krémet a süteményhez, vagy csak az edény kinyalása maradt a gyerekre?
 Palacsintát mikor süített először egyedül?
 Mi volt az az étel amit először egyedül megcsinált?
 Miért kapott dicséretet, milyen szidásra vagy büntetésre emlékszik?
 Mi történt, ha eltört egy bögre vagy pohár?

Tevékenység

Játsszunk egy kicsit! Némajátékkal, az „Amerikából jöttem” módjára egyenként mutogassa el mindenki, hogy mit segített a házimunkákban! (Mosás, vasalás, kavarás, kapálás, varrás stb.)

Zárás

Befejezésül keressünk főzőcskével kapcsolatos mondókákat.
 Gyűjtsünk étellel kapcsolatos szólásokat, közmondásokat.

Iskolaévek, kedvelt tantárgyak, tanítók, tanárok, a legjobb barát

Szükséges eszközök

Iskolatáska, olvasókönyv, régi füzetek, tolltartó, osztályképek, tantermi képek. Kréta, szivacs. Régebbi általános iskolai bizonyítványok. Kisdobos- és úttörőnyakkendő, öv, síp, jelvények. Egyensapka.

Indítás

Ma az iskolakezdésről, az iskolai évekről fogunk beszélni. Az én iskolám egy nagy vöröstéglás épület volt Óbudán, mindig nosztalgiával tekintek rá, ha arra járok. Ki hogy van ezzel?

Kérdések

Milyen volt az iskolakezdés?

Közel vagy messze volt az iskola? Egyedül ment vagy kísérték?

Hogy volt berendezve a terem? Milyen képek voltak a falon? Melyik címer volt a tábla fölött?

Hol ült? Volt-e olyan, hogy valakivel nagyon szeretett volna egy padban ülni, vagy olyan, hogy valakivel meg nem akart?

Emlékszik-e olyanra, hogy büntetésből más helyre ültették? Miért?

Mi volt a jó az iskolában? Legkedvesebb tanító, tanárra emlékszik-e? Vagy volt-e olyan, akit nem szerettek? Miért?

Miből volt a legjobb? Mi volt a legnagyobb dicséret, amit kapott?

Miért és hogyan büntették meg a „rossz” gyerekeket? Mi volt ez a „rosszaság”, ki emlékszik rá?

Ki volt a legjobb barát? Ki volt a legszebb lány?

Volt-e öltözködési szabály? Köpeny, matrózbóluz, sapka?

Hazament ebédelni, vagy az iskolában ebédelt?

Ki, mit szeretett az ottani ételek közül? Mit nem evett meg sohasem?

Most is érzik-e a tornaterem jellegzetes szagát? Jó tornászok voltak, vagy nem szerették ezeket az órákat?

Kisdobos, úttörő vagy cserkész volt?

Voltak emlékezetes események, amit elmesél valaki?

Otthon egyedül írt leckét vagy segítettek? Kikérdezték, megdicsérték, vagy nem nagyon foglalkoztak az iskolai dolgaival?

Már az iskolában tudta, hogy mi szeretne lenni? Hogyan készült erre?

Tevékenység

Kezdjünk el mondani együtt egy verset, amelyiket még az általános iskolában tanultunk meg! Több javaslat is lehet!

Zárás

Mint a mókus fenn a fán és más úttörődalok meghallgatása, éneklése.

Fiatalfelnőttkor, önállóság, társaság, szórakozás*Szükséges eszközök*

Lemezborítók, táncdalénekesek képei, újságok, mint például az *Ifjúsági Magazin* vagy a *Magyar Ifjúság*, esetleg néhány, régebben hozzáférhető külföldi lap és divatlapok.

Indítás

Ma arról beszélünk, hogy milyen volt, mikor már elmúltunk 16 évesek.

Általunk feltehető kérdések

A tizenhatodik születésnap vagy a tizennyolcadik jelentett egy új korszakot? Vagy nem lehet ezt így az évekhez kötni?

Ki az, aki a felnőtté válást inkább valamilyen eseményhez köti és nem az életkorhoz?

Mikortól dönthetett abban, hogy hova megy egyedül, és mikortól arról, hogy hányra megy haza?

Milyen volt az első szülői felügyelet nélküli nyaralás?

Mi volt az az életkor vagy élethelyzet, amikortól már teljesen önállóan tekintette magát?

Mi volt akkoriban a divat? Ruhában? Cipőben? Farmerban? Hajviselésben?

A társasága honnan verbuválódott? Milyen programok voltak?

Hova jártak szórakozni, táncolni, sportolni? Melyik volt közülük a „legjobb hely”?

Milyen nevezetes koncertek, fesztiválok voltak?

Milyen tánc volt akkor a legnagyobb újdonság?
Mi volt a legnagyobb sláger?

Tevékenység

Slágertotó. Tizenkét régi sláger címe mellé próbálják beírni azt, hogy ez nagyjából melyik évben/évtizedben volt igazán népszerű! Azt is lehet írni, ha van valami nevezetesség, érdekesség az adott slágerrel kapcsolatban.

Zárás

Közkívánatra a legjobb, régi slágerek meghallgatása, közös éneklés. Ha vállalkoznak rá, jöhet az örömtánc.

Hogyan választott pályát, mi volt az első pénzért végzett munka, majd az iskola utáni munkavállalás?

Szükséges eszközök

Munkakönyv, szakszervezeti tagkönyv. Kitüntetések. Fényképek foglalkozásokról, munkahelyekről. Május 1-jei plakátok és fényképek a felvonulásról.

Indítás

Munkahelyekről, foglalkozásokról beszélgetünk ma. Vannak, akik már gyerekként is pénzért dolgoznak, mások csak szakmunkásképzés vagy más iskola elvégzése után kezdenek dolgozni. Életünkben negyvenötven évet úgy töltünk el, hogy egy munkahelyre járunk, ez hosszú idő, ennyi idő alatt nagyon sok minden történhet.

Általunk feltehető kérdések

A gyerekektől sokszor kérdezik, hogy „mi leszel, ha nagy leszel”.
Elmondaná valaki, hogy hogyan történt a pályaválasztása?
Ki, mit tervezett, hogy mi lesz majd a foglalkozása?
Hogyan találta meg az első munkahelyét?
Hány órára kellett dolgozni menni? Volt-e ott a belépéskor egy

blokkolóóra? Mikorra ért haza? Nagyon fárasztó volt?
 Mire költötte az első fizetését? Mind megtarthatta, vagy haza kellett
 adni belőle?
 Milyenek voltak a munkatársai? Volt velük kapcsolata a munka-
 helyen kívül is?
 Ki volt sztahanovista? És ki volt szocialista brigádnak a tagja?
 Kapott-e valaki valamilyen kiemelkedő munkahelyi jutalmat vagy
 kitüntetést?
 A munkával kapcsolatban mi tölti el ma is büszkeséggel?

Tevékenység

Fényképeken különböző foglalkozások munkaeszközei, szerszámok,
 attribútumok és külön papírokon ezeknek a foglalkozásoknak a meg-
 nevezése. Ezeket kell párba állítani.

Zárás

Hallgassunk meg együtt munkásmozgalmi dalokat! Melyik a nagyon is-
 mert ezek közül? Az *Internacionálé* a nemzetközi munkásmozgalom
 legelterjedtebb mozgalmi dala. Emlékszik még valaki rá? Hallgassuk
 meg, énekeljük el együtt!

Első szerelem, udvarlás, házasság

Szükséges eszközök

Meghívók, esküvői menük, lakodalmak. Esküvői képek, ruhák, csokrok,
 helyszínek. Zenék, nászindulók. Vőfélyversek, szövegek. Menyecske-
 ruha, nászajándék. Magazinokból képek: eljegyzés, gyűrűk, lánykérés.
 Papír, ceruza.

Indítás

A rövid vagy hosszú együtt járás, udvarlás után a házasságkötés min-
 denkinek fontos lépés az életében, és mindig emlékezetes marad, akkor
 is, ha csak egy házassága volt valakinek, meg akkor is, ha több. Erről
 meg a közös élet első éveiről beszélgetünk most.

Általunk feltehető kérdések

Szerelem volt első látásra?

Hol találkoztak, hogy ismerkedtek meg?

Mennyi ideig tartott az „együtt járás” időszak a házasságkötés előtt?

A család vagy a barátok támogatták vagy ellenezték a kapcsolatot?

Kellett-e valami miatt várni az esküvővel, vagy éppen „sürgős” volt?

Hogy tervezték? Csendes esküvő volt vagy nagy lakodalom? Hol volt az esküvő? Milyen ruha volt, milyen csokor? Volt-e valami különlegesség, amit aztán sokáig emlegettek a családtagok? Volt-e nászút? Hol kezdődött a közös élet? Szülőknél? Albérletben? Önálló lakásban? Az első időkből vannak emlékezetes történetek? Mi az, amit sokáig felidéztek egymásnak ezekből az első időkből?

Tevékenység

Készítsenek egy rajzot az első lakásról vagy szobabelsőről, esetleg arról a berendezésről, bútordarabról, amelyet már együtt vettek.

Zárás

Szedjük össze egyenként, és kérjük, hogy mindenki mondja el, mit tanácsolna most egy frissen összeházasodott párnak.

Következő generáció, babák, gyerekek

Szükséges eszközök

Fényképek újszülöttekről, csecsemőkről, gyerekekről. Hintőpor, popsi-krém, csörgő, cumisüveg, cumi. Csecsemőgondozási könyvek, legalább a „Spock” és az *Anyák könyve*.

Indítás

Az első gyerek, az első unoka megszületése mindig nagy esemény. Nagyszülőnek vagy idősebb rokonnak lenni más, mint első gyerekes szülőnek lenni. Sok öröm, de sok vita is lehet a generációk között. Ma erről beszélünk.

Kérdések

Szülések, születések emlékeinek felidézése.

Miben más az unokával való kapcsolat?

Milyen érzés volt az első unoka megszületése?

Kinek mi a véleménye arról, hogy a generációk együtt vagy külön lakjanak?

Az első időkben ki volt a fő csecsemőgondozási tanácsadó? Kinek, miben volt szüksége segítségre? Mi volt a nagyon emlékezetes a gyerekvárás, csecsemőgondozós időszakból?

A nagyszülővé válásról tudna valaki mesélni? Mikortól volt az, hogy rendszeresen vigyázott az unokára? Miket játszott vele, mit mesélt neki, mire tanította meg?

Hova vitte el, mit mutatott meg neki? Volt-e közös nyaralás?

Milyen emlékezetes történetek voltak, amiket a szülőknek elmeséltek, és többször is emlegettek?

Tevékenység

Aki tud, mondjon egy mondókát vagy gyerekverset, esetleg énekeljen egy altatódalt. De lehet elmondani egy mesét is.

Zárás

Milyen tanácsot adnának azoknak a fiatal szülőknek, akiknek most született az első gyerekük?

Szabadság, utazás, nyaralás

Eszközök

Fényképek, képeslapok, indulási helyszínek, például pályaudvar, reptér. Kék útleveél és piros útleveél. Utazási prospektus. Utazásból hozott hűtőmágnes, könyvjelző, apró emlékek. Kagylók, kavicsok, napszemüveg, napolaj. Hangok: hajókürt, sirály, fagylaltárus, a strandok hangjai.

Indítás

A nyári szabadságokról, utazásokról fogunk beszélni. A kedves helyekről, ahova mindig visszatérünk, illetve az új helyek felfedezéséről.

Általunk feltehető kérdések

Hogyan teltek a nyarak?

Milyen volt a nyári szabadságok ideje?

Otthon telt az idő, esetleg az is munkával, vagy utaztak valahova?

A nyugodt, pihenős nyarak voltak a jobbak vagy a mozgalmasak?

Hova jártak szívesen?

Vonattal, hajóval, autóbusszal, autóval vagy repülővel utaztak?

Ha nem mentek sehova, hogy telt a nyár?

Tevékenység

Itt van az asztalon egy képzeletbeli bőrönd. Mindenki egyenként tegye bele magának azt a fontos dolgot, amit semmiképp nem akar itthon felejteni. Mi ez a dolog? Miért éppen ezt választotta?

Zárás

Rövid történet felolvasása utazásról vagy nyaralásról. Javaslat: egy részlet Sebők Zsigmond: *Mackó úr szárazon és vízen*, illetve későbbi kiadásban a *Dörmögő Dömtör utazásai* című könyvéből.

Nyaralásokról küldött vagy kapott képeslapok nézegetése a *Balatoni nyár* vagy a *Pancsoló kislány* című slágerek hallgatása közben. Kiegészítésként lehet lapozgatni a következő albumokat:

Monok István: *A régi Magyarország képeslapokon*. Bp., Osiris K., 2003, Péter I. Zoltán: *Régi képeslapok, régi történetek*. H.n., Holnap Kulturális Egyesület, 2016

Sütés, főzés, kedvenc ételek, befőzés és más házi praktikák

Szükséges eszközök

Fényképek ételekről, szakácskönyv, kézzel írt receptes füzet. Sodrófa, süteménykiszúrók, habverő, lószőr szita, bevásárlószatyor, fűszerek.

Indítás

Minden háztartásban van néhány olyan étel, amit nagyon szeretnek, amit a nagymama vagy a mama különlegesen jól tudott elkészíteni. Kéz-
zel írt receptes füzetekből másolják le a legjobb recepteket a kezdők, és
mindenkinek van egy első szakácskönyve is, amelyikből az alapokat
meg lehetett tanulni. Most erről a kimeríthetetlen témáról, a sütésről,
főzésről fogunk beszélni.

Általunk feltehető kérdések

Kitől tanult meg főzni? Ki volt a legjobb szakács a családban? Mi
volt az a legfinomabb étel, amit otthon ettek? Sikerült megtanulni,
vagy valamiért soha nem lett olyan finom, mint az otthoni? Mesél-
jenek ezekről, és keressünk példákat erre is, meg arra is!

Ki, milyen ízekre, illatokra emlékszik a gyerekkorából? Volt valami
olyan munka a főzésnél-sütésnél, amiben tevékenyen részt vehetett?
Kinek a dolga volt a bevásárlás? Hol vásároltak? Melyik piacra jár-
tak? Volt olyan, hogy a tejesasszony házhoz hozta a túrót, tejfölt,
tojást?

Mi volt az az étel, amit hó végén csináltak vagy azokban az időkben,
amikor rosszabb helyzetben voltak?

Milyen volt egy vasárnapi, háromfogásos ebéd?

Volt-e befőzés? Piacon vették, saját kertből származó vagy barát-
októl kapott dolgokat tettek el télire? Milyen volt a nagymama lek-
várja?

Kitől, milyen jó tanácsokat kaptak a leendő háztartásuk vezetésére
vonatkozóan?

Ki, milyen jó tanácsokat, bölcsességeket ad tovább a következő ge-
nerációnak?

Tevékenység

Különböző zöldfűszereket adunk körbe, ezeket ízlelgetve, szagolgatva
lehet kitalálni, megbeszélni, hogy mihez, melyik étel készítéséhez hasz-
náljuk.

Gyűjtsünk olyan szavakat vagy olyan konyhai eszközök nevét, amelyekről azt gondoljuk, hogy a fiatalok már nem is ismerik! Lehet képeket is előkészíteni ezekről az eszközökről, a látvány hozzájárul az emlékek felidézéséhez. Példák: rézmozsár, kicsi, kézi borsdaráló, kézi habverő, tejeskanna, mechanikus konyhai mérleg, derelyevágó, krumplinyomó, csigatészta-készítő.

Zárás

Felolvasás az *Ínyesmester* szakácskönyvéből. Különösen ajánlott a farsangi fánk vagy a krampampuli receptje.

Ünnepek, hagyományok, családi történetek, szállóigék

Szükséges eszközök

Karácsonyi, húsvéti képeslapok, dekorációk. Ünnepi terítés, illatok, kóstolók. Fűszerek, süteményreceptek, különleges ételleírások. Fényképek, családi képek, gyerekrajzok, gyerekek által készített ajándéktárgyak.

Indítás

Az ünnepek eseményei, hagyományai mindig élesebben maradnak meg az emlékeinkben. A hagyományok követése megerősíti az összetartozást, a szertartások ismerete biztonságot ad. Az ünnepi várakozásról, izgalmakról és az ünnepekhez kapcsolódó emlékezetes dolgokról beszélünk ma.

Általunk feltehető kérdések

Melyik volt a legnagyobb közös ünnep, amikor mindenki összejött a családból?

Milyen szokások, hagyományok kapcsolódnak ehhez az ünnephez?

Milyen színek, díszek, tárgyak köthetők az ünnephez?

Milyen volt az ünnepi készülődés? Mi volt az ünnepi menü? Mindig ugyanaz, vagy próbálkoztak új dolgokkal? Milyen ízek, illatok kapcsolhatók ide? Melyik nap volt csak a családé, mikor jöttek távolabbi rokonok és mikor a barátok?

Tevékenység

Kézművesség, ajándékok vagy karácsonyfadíszek készítése.

Zárás

Karácsonyi dalok, zenék hallgatása és felolvasás.

Az utolsó együttlét

Az utolsó alkalommal valamiféle összefoglalás, értékelés is történhet, amit lehet kivetített festményreprodukciókkal kísélni, utalva arra, hogy hogyan mentünk végig az életúton, milyen emlékezetes, szép pillanatok voltak. Ezt inkább a csoportvezetők tehetik meg a számukra is emlékezetes dolgok elmesélésével, lehetővé téve azt, hogy a résztvevők is hozzátegyenek. Lehet közösen rajzolni vagy személyenként egy emlékrajtót készíteni.

Jó kiegészítés lehet esetleg egy közös fénykép, vagy mindenkinek egy személyes „dosszié” átadása, amiben a csoportban készített rajzai, festményei vannak, vagy fényképmásolatok, montázsok.

A zárást indenképpen tegyük ünnepélyessé, személyessé.

Az angol nyelvű szakirodalomban az aktivitásokat szervező szakemberek javasolják az úgynevezett Multy-Sensory Memory Box használatát a demenciával élő emberek emlékeztetének stimulálására. A leggyakrabban használt változat az, amikor az aktivitást szervező szakember (lehetőleg egy régi bőröndbe rejtve) behozza a különböző dolgokat, például régi divatlapot, üres kávésdobozokat, Old Spice desodort régebbi csomagolásban, esküvői fejdíszeket, régebbi lemezeket és lemezborítókat stb. A lemezeket meghallgatva, az esküvői fejdísz felpróbálva, a divatlapot kézbe adva, az illatos dolgokat megszagoltatva kezdeményezik az emlékek felidézését.

Egy másik változat lényegében egy zenélődoboz. Ebben is vannak képek régi énekesekről, zenekarokról, de egy beépített lejátszó gombnyomásra a használó fiatal felnőttkorának slágereit kezdi el játszani.

A személyközpontú demensellátás elveinek leginkább megfelelő változat az, amikor elkészítik a különböző limlomok emlékező dobozát. Ezt egy olyan közös tevékenységnek javasolják, amikor a demenciával élő emberrel együtt, a lakáson belül keresnek és egy dobozba raknak olyan dolgokat, amelyek valamilyen jelentőséggel bírnak, lehetőséget adnak arra, hogy beszélgessenek és visszaemlékezzenek valamilyen nevezetes eseményre, ajándékra, ünnepre, vagy bármi másra, ami a demenciával élőknek örömet ad, vagy valamelyik, a dologhoz kapcsolódó történetét újra és újra elmesélheti. Ilyen személyes apróság nagyon sokféle lehet: az esküvői meghívó, piperésdobozka, parfümösüveg, száraz virág, szalag, kedvenc gyöngysor, desszertesdoboz, képeslap, fénykép stb.

Művészetek, kreativitás

A művészi-kreatív tevékenységeket érdemes rendszeresen beépíteni a demens emberek számára kínált tevékenységek közé, ugyanis rengeteg a pozitív hozadéka. Minden olyan tevékenység, ami valami újat hoz létre, ami alkotó tevékenység, az a „még tudok valamit” sikerélményét nyújtja. Olyan szituációkat teremtek, amelyekben a résztvevők megtapasztalhatják önnön – rég megélt – kompetenciájukat, pozitív én-élményt élhetnek át, jó lesz a közérzetük. Talán szokatlanul hangzanak a „művészi tevékenység”, „kreativitás” kifejezések demens idősök esetében, de a művészet és a kreativitás ebben az esetben sem csak metafora: a tevékenységek és az elkészült művek valódi érzelmi és esztétikai élményt nyújtanak.

Milyen a jó kreatív tevékenység a mi esetünkben? Természetesen egyszerű, sikerélményt biztosít, mindazonáltal a beteg még meglévő képességeinek abban az értelemben is megfelel, hogy nemcsak nem túl nehéz, de nem is túl könnyű. Fontos az is, hogy a felkínált tevékenység ne hasson gyerekesnek, felnőtt emberhez méltó legyen. Ami érdekes és ebben a vonatkozásban releváns: az utóbbi években a felnőttek között is divatba jöttek korábban gyerekesnek tartott tevékenységek, például az előrenyomtatott színezők, továbbá általános tapasztalat, hogy sok demens, idős ember kifejezetten szívesen dolgozik gyerekeknek készült anyagokkal, például örömet színeznek ki régről ismert mesefigurákat. A tevékenységeknek a felnőtt mindennapokhoz való kapcsolását is elősegítheti, és a hasznos tevékenység iránti igényt is kielégítheti, ha az eredmény felhasználható és például ajándékként fel is használják (csomagolópapír, üdvözlőlap, dekoráció), de természetesen „öncélú” műalkotások is születhetnek.

Jó lehetőség, ha a művészi-kreatív tevékenységet az évszakokhoz, ünnepekhez vagy a családi ünnepekhez kötjük, ezzel egyben a realitásorientációt is támogatjuk. Fontos, hogy a felkínált aktivitásnak ne legyen kifejezetten gyakorlás jellege: tehát valamely rész-képesség, például a finommotorika fejlesztése vagy szinten tartása csak örvendetes „mel-

lékterméke” legyen annak, amit csinálunk: a cél mindig az örömteli együttlét, a pozitív élmények.

Figyelni kell az igénybe vett anyagok kiválasztására: néha ugyan elkerülhetetlen apró darabok használata, de ez óriási figyelmet igényel. És még egy, nem mellékes szempont: csak az tud motiválni, aki maga is motivált, tehát nagyon fontos a saját hozzáállásunk. Ne kínáljunk fel olyant, amiben magunk nem találunk örömet, hiszen épp ahogy a saját bevonódásunk tudja leghitelesebben vonzóvá tenni a csoport tagjai számára azt, amit éppen csinálnak, úgy esetleges idegenkedésünk is „átmegy”, és csökkenti a siker esélyét. Sokszor nagyon eltérő állapotú, különböző megmaradt képességekkel rendelkező demens betegekkel kell egyszerre együtt dolgoznunk. Ilyenkor nagyon fontos, hogy valamilyen módon minden résztvevőt – a képességeikhez igazítva, differenciáltan – bevonjunk az aktuális közös munkába. Akinek az állapota nem teszi lehetővé, hogy ténylegesen együttműködjön, az bekapcsolódhat úgy, hogy például valamit tart, segít kikeresni egy színt, vagy akár csak a tevékenységről való beszélgetés segítségével kapcsoljuk be a csoportba. Bár egy-egy kreatív foglalkozásra kész tervekkel érkezünk, mindig figyeljünk a résztvevők megnyilvánulásaira, ötleteire, és ne féljünk őket beemelni, megerősíteni, továbbvinni. És végül, ha készen van a mű, fontos a beteg teljesítményének elismerése, az *arányos* dicséret.

Mit várhatunk a kreatív tevékenységektől? Mindenekelőtt természetesen a fentebb említett pozitív élményeket: növekvő önbecsülést, sikerélményt, a csoporthoz tartozás, részvétel, a valamihez való hozzájárulás érzését. Lehetőséget biztosít a demens embereknek, hogy döntéseket hozzanak, és ezáltal a kontroll érzetét adja nekik. De ennél többről is szó van: a kéz gyakran akkor is „emlékszik”, amikor az agy már nem, a cselekvés biztonsága pedig eltűntnek hitt kognitív funkciókat hívhat életre. A kreatív tevékenység pozitív tapasztalatai jó közérzetet és kiegyensúlyozottságot okoznak, ezáltal javítják az általános hangulatot, enyhítik a magatartási problémákat.

Valamilyen művészeti forma gyakorlása egyszersmind egy szavak nélküli kommunikációs csatornát nyit meg, lehetőséget ad az érzések

kifejezésére akkor, amikor már nincsenek szavak. A tapasztalatok szerint a művészeti tevékenység, különösen a festés, gyakran a kontaktusba vonás, kapcsolatban maradás legutolsó eszköze: kommunikációt teremt, emlékeket aktivál, biztonságot ad. A zenélésben való részvétel pedig gyakran még a kifejezetten súlyos állapotú embereknek is az öröm forrása lehet.¹

Kreatív-művészi tevékenységen többnyire a manuális munkát értjük, és ez a fejezet is elsősorban ilyen ötleteket kínál. De különbözőek vagyunk, a demens betegek is különböző területeken élhetik ki a kreativitásukat, és a képességek is különböző területeken, különböző ütemben épülnek le. Kiderülhet például, hogy az általunk gondozott ember örömet leli az írásban, szövegalkotásban. Ebben az esetben javasolhatjuk, hogy írja/diktálja le az emlékeit: iskoláskorához, a hajdani ünnepekhez és a családhoz kapcsolódó élményeit, hogy az unokáik olvashassanak majd a nagyszüleik múltjáról –és ezáltal saját múltjukról is. Ezekből a történetekből össze lehet állítani akár egy fényképekkel és régi képeslapokkal illusztrált könyvet is. Így az írás mint művészi önkifejezés összekapcsolódhat az emlékezetmunkával, és jelentősen javíthatja a hozzátartozókkal való kapcsolattartást is.

Sokan, különösen a férfiak korábban szerettek barkácsolni, így élték ki alkotókedvüket, kreativitásukat. Ezek egy része az állapotuk romlásával a szerszámok miatt veszélyessé válhat, de érdemes átgondolni, mi lehet ezen a területen az, ami lekötheti a kreatív energiákat. Ilyen például a kisebb, fából készült bútorok felújítása: a csiszolás vagy a fényezés jó kikapcsolódást kínálhat, és a demens ember gyakran hosszasan elmerül ezekben. Hasonlóan hathat – elsősorban nőknél – a kézimunka: ha a gondozott korábban is kötött vagy hímzett, azt tapasztalhatjuk, hogy a „kezükben” hosszú ideig megmaradnak ezek a képességek. Ahhoz, hogy neki is kezdjenek, szükség lehet a bátorításra, és előfordulhat, hogy minden egyes lépésnél segítenünk kell, de a tevékenység és az eredmény öröme megéri a kitartást.

¹ Lásd ehhez „Az öröm percei” és az „Ének, zene” című fejezetet.

A hobbi- és művészeti boltok kínálatában rengeteg olyan eszköz kapható, amelyet demens idősök is örömmel használnak: színezőkönyvek, sablonok, különféle, kreatív tevékenységet szolgáló készletek.

Az alábbiakban néhány olyan tevékenységre teszünk javaslatot, amelyhez a hozzávalók többnyire megtalálhatók otthon vagy az idős-otthonokban. Azért a (lehetőleg) jó minőségű festék/tempera és egy-két további szükséges kellék beszerzése elkerülhetetlen. A festés örömet okozhat például zene mellett, a zene által kiváltott érzések kifejezésére, vagy a gyermekkori élmények felidézésére. Már kevésbé ügyes vagy éppen remegő kezeknek jó lehetőség sablonok segítségével különböző formákat megfesteni. Sokan ügyesen bánnak az ollóval, akár bonyolult formákat is nagy türelemmel vágnak ki, ezeket aztán felhasználhatjuk más kreatív tevékenységekben, díszíthetjük, összeragaszthatjuk stb. Az itt felsorolt ötletek mind továbbfejleszthetők és több változatban is kipróbálhatók, illetve mindegyiket használhatjuk csoportban vagy egyéni foglalkozásban is.

Kéz rajzolása

„Ez az én kezem, ezzel...” A legegyszerűbb indítás, ha körberajzoljuk a tevékenységbe bevont ember kezét, de kellő óvatossággal a befestett tenyérrel kézlenyomatot is készíthetünk, esetleg beszkennelehetjük és ki-nyomtathatjuk, vagy kivághatjuk kartonból. Kísérletező kedvűek agyagba vagy gyurmába nyomva is létrehozhatják a kéz formáját.

Ha ez megvan, gyűjtsünk és írjunk be a rajzolt kézformába mindenfélét, amit ez a kéz csinált, és amire a résztvevők büszkéek lehetnek. Bármilyen szóba jön: munka, otthoni tevékenység, hobbi, sport, művészet, gondoskodás („ez a kéz gyönyörű terítőket hímzett”, „öt gyermeket ringatott”, „egyszer 60 méterre hajította a gerelyt az országos bajnokságon”), egyszerűen bármilyen, amivel kapcsolatban az érintett büszkeséget érez. Ha ezeket mindenki felírta (felírtuk, ha kell), még beszélgethetünk róla, mi mindent „vitt véghez” a kezünk.

Kék kollázs

A kék a remény színe – de a színek, így a kék is, sok minden mást is jelenthetnek, akár mindenkinek különböző dolgokat. A színek megkülönböztetése és megnevezése a súlyos demenciában szenvedőknél is sokáig intakt maradhat, érdemes felhasználni őket érzések, emlékek felidézésére. A tapasztalatok szerint a kék színhez jellemzően pozitív asszociációk társulnak, és a legtöbb ember kellemesnek találja a kék színű tárgyakat.

Előkészület-képpen gyűjtsünk kék dolgokat. Vágjunk ki képeket magazinokból, amelyek valami kéket ábrázolnak: ez lehet egy kékszemű arc, egy kék tó, kék madár, kék ruhadarab, de akár egy kék színű betű, egyszerűen bármi. Keressünk még hozzá kisebb-nagyobb, de mindenképpen könnyű, felragasztható tárgyakat. Papírdarab, szalvéta, kék textília darabja, száraz virág, fonál, fapálcika egyaránt jó lehet. A kéknek minél több árnyalata van köztük, annál jobb. Az összegyűjtött elemek szétválogatása, csoportosítása is fontos, hasznosságérzetet kiváltó feladat lehet egyes résztvevők számára, ráadásul ez is régi készségeket előhívó tevékenység.

A csoport résztvevői együtt egy nagyobb kartonlapra/vastagabb rajzlapra elrendezik a kínálatból általuk kiválasztott elemeket. Kisebb csoportokban több kép is készülhet egyszerre. Végül – anyaguktól függően papírragasztóval vagy szükség esetén ragasztópisztollyal – a csoport vezetője rögzíti a kollázs elemeit a kartonlapra.

Közben beszélgessünk a kék színről: ki szereti, ki nem? Miért? Mi jut eszünkbe róla? Kinek van kék szeme a csoportból? Vagy tágabban, kinek mi a kedvenc színe? Felidézhetünk dalokat, amelyek a kék színhez kötődnek (például *Az a szép, Kék a kökény* stb.) vagy hallgathatunk a kék színhez kapcsolódó zenét (például a *Kék Duna keringőt* vagy a *János vitézből* a *Kék tó, tiszta tó* kezdetű dalt). Amikor végignézzük a kész műveket, nevezzük meg a kék különböző árnyalatait!

A tevékenység természetesen bármely színnel folytatható, bár egyes színek esetleg megosztóak lehetnek.

Lufinyomda

Nyomtatni rengetegféle eszközzel lehet: a krumplival vagy a szivaccsal, mint nyomtatóeszközzel mindannyian találkoztunk már – a lufinyomda talán újszerű élmény lehet a gondozottnak és a gondozónak is.

Szükségünk lesz egyszerű, kisméretű lufikra (hipermarketek partikellék részlegein nagy csomagolásban kaphatóak). Csak akkorára fűjjük fel őket, mint egy nagyobbacska narancs, vagyis, hogy még éppen beférjenek a tenyerünkbe, kényelmesen meg lehessen fogni. A festékeket egy papírtányérra nyomjuk ki: lehetőleg háromféle színből egy-egy kis kupacot, hogy a színek éppen összeérjenek, így a nyomdázásnál érdekesen keveredő színskombinációkat adnak. Ezekbe nyomjuk bele a lufit, majd egy fehér lapra egymás mellé rányomva készítsünk egyre halványuló lenyomatokat. Mérettől függően akár az egész lapot megtölthetjük ezekkel az azonos, de színükben, mintájukban kicsit változó lenyomatokkal. Utána a fehér lapot egy a mintához illő háttérre felragasztva kifejezetten művészi hatást keltő dekorációt kapunk.

Közben kezdeményezhetünk beszélgetést bármiről, ami a lufihoz kapcsolódik. Van valakinek ehhez kapcsolódó emléke? Kezdsnek elmesélhetünk egy sajátot az elrepült gázos lufiról vagy bármiről... Használták-e lufit a résztvevők korábban, például gyerekek szülinapi dekorációjához? Beszédtéma lehet az is, hogy kinek mi jut eszébe a kialakult ábrákról. Adjunk ennek alapján közösen címeket a műveknek. A tevékenység során a lufi sajátos tapintása, a ragyogó színek, sőt időnként a lufi által „kiadott” hangok is stimuláló érzékszervi élményt nyújthatnak. Előfordulhat, hogy valakinél zavart okoz a lufinak ez a szokatlan használata: ilyenkor kezünket a kezére téve vezessük rá a tevékenységre. Jó hír viszont, hogy itt nincs szükség biztos kézre: a remegő kéz egyáltalán nem akadály a látványos végeredménynek.

Saját puzzle

Az alkotás egy formája az is, ha egy már kész képet rakunk össze darabokból újra egészsé. Sok demens beteg sokáig élvezettel és ügyesen rak össze puzzle-t. Szerencsére ma már széles választékban kaphatóak kü-

lönböző nehézségű, felnőtteknek szóló (például tájképeket vagy műalkotásokat ábrázoló) puzzle-k. Ha azonban ezek már túl bonyolultak, vagy nincs a résztvevőknek türelmük hozzá, könnyen készíthetünk puzzle-t házilag is.

A legegyszerűbb változatban egy képeslapot vagy régi naptárból kivágott képet vághatunk fel több darabra. A vágás követheti a szokásos „puzzle” forma kacskaringós vonalait, de használhatunk egyszerűbb formákat is. Ha csak 2-4 darabra vágjuk a képet, a feladat lehet két-három kép szétválogatása és összerakása is.

Személyesebbé tehetjük a puzzle-t, ha az érintett számára ismerős helyszíneket, általa kedvelt vagy számára fontos műalkotásokból, tárgyakat vagy akár személyeket ábrázoló képből készítünk puzzle-t. A nyomtatott képeket a szétvágás előtt kartonra ragaszthatjuk, és ha van lehetőségünk a képek laminálására, akkor igazán tartós és látványos saját puzzle-t készíthetünk.

Zsírkrétából készült „festmények”

Ha van bennünk bátorság szokatlan dolgokkal kísérletezni, és meg tudjuk teremteni a biztonságos körülményeket a konyhában (vagy van egy elektromos palacsintasütőnk), érdemes kipróbálni, milyen formák jöhetnek létre olvadt zsírkrétából. Szükségünk lesz egy fehér papírra, régi zsírkrétadarabokra (viszonylag nagyobb mennyiségben), egy ceruzahegyezőre és egy palacsintasütőre. A zsírkrétákról távolítsuk el a papírborítást, és kezdjük el hegyezni őket a ceruzahegyezővel (ezt egy sajtreszelő is helyettesítheti). A hegyezés jó hatással van a finommotoros mozgásra, régi, rutinszerű mozgásokat hívhat elő, és iskolai emlékeket is felidézhet. Ezek és a növekvő színes forgácshalmok jó beszéd-témát kínálnak az előkészületek alatt. Keressünk (vagy vágjunk ki) egy akkora papírt, amekkora befér a palacsintasütőnkbe, és erre halmozzuk rá a színes zsírkrétaforgácsot. Vigyázzunk, hogy mindenütt elég sok legyen belőle, mert ha kevés a forgács, és az olvadt forma nagyon vékony lesz, könnyen eltörik majd, amikor leválasztjuk a papírról.

Kezdjük el melegíteni, és figyeljük, ahogy lassan olvadva a színek egymásba folynak, és érdekes mintákat alkotnak. Ha megolvadt, vegyük le a tűzről. Várnunk kell egy kicsit, amíg megszilárdul, és eléggé lehűl ahhoz, hogy le tudjuk róla választani a papírt. Ez néhány perc alatt bekövetkezik. Utána beszéljünk a különleges formákról, próbáljuk meg kitalálni, mire hasonlít, adjunk nevet a műalkotásoknak. Még korai stádiumban lévők esetében megpróbálhatunk az olvasztás előtt egy formát (a pillangó jó választás) nagy vonalakban felrajzolni, és ennek megfelelően helyezni el a színes forgácsot.

Színek, formák, absztrakt képalkotás

Nagyon egyszerű, de nagyon kreatív tevékenység. Szükségünk lesz hozzá többféle színű papírra. Lehetőleg élénk színeket és nem túl vékony papírt válasszunk, hogy a kivágott formák könnyen kezelhetőek legyenek. Vágjunk ki változatos méretekből minél több egyszerű geometriai formát: köröket, különböző háromszögeket, négyzeteket és téglalapokat (természetesen próbálkozhatunk trapéz-, rombusz- stb. formákkal is).

Először beszéljünk a színekről és a formákról: nevezzük meg őket, beszéljük meg, minek van erre emlékeztető formája, hol találkoznak ilyen színekkel és formákkal. Utána egy nagyobb fehér kartonlapon (rajzlapon) alkossunk képeket a kapott formákból. A képnek nem kell feltétlenül ábrázolnia valamit: rendezzük el úgy, ahogy szépnek találjuk; utána beszélgethetünk arról, hogy a készítő vagy a többiek szerint mit ábrázol. A végén ragasszuk fel a lapra az elrendezett elemeket, hogy megőrizhessük az alkotásokat. Ehhez a tevékenységhez esetleg behozhatunk néhány képet olyan absztrakt művészek alkotásairól, akik geometriai formákat használtak (Kandinszkij, Malevics), és beszélgethetünk arról, kinek mennyire tetszik a művészetnek ez a formája.

Festés fonallal

A festés „szokványosabb” módzataitól esetleg tarthatnak azok, akik gyerekkoruk óta nem foglalkoztak ilyesmivel. Nekik segíthetnek azok

a technikák, amelyek néhány egyszerű eszköz segítségével különleges, szokatlan szépségű festményeket hozhatnak létre. Egy ilyen egyszerű eszköz lehet a pamutfonál. A következőkre lesz szükségünk: egyszerű fehér papír (A4-es), közepesen vastag, 40-50 cm-es darabokra vágott pamutfonál és tempera vagy vízfesték. Mivel ez kicsit „maszatolós” tevékenység, a munkafelületet praktikus újságpapírral letakarni.

Ha temperát használunk, tegyük egy tálkába, ha nincs folyékony temperánk, hígítsuk fel egy kicsit. Fogjuk meg a fonal végét, és a többi részét mártjuk bele a festékbe. A fonalat a szárazon maradt végénél fogva rálógatjuk a papírra. Ezután a papírt félbehajtjuk, úgy, hogy a festékes fonál benne maradjon, csak a száraz vége lógjon ki. Az egyik kezünkkel óvatosan lenyomjuk az összehajtott papírt, a másikkal pedig kihúzzuk a fonalat, és a papírt széthajtva máris megcsodálhatjuk az eredményt. A műveletet megismételhetjük egy másik színbe mártott másik fonállal. Használhatunk fekete vagy sötétkék, színes papírt és fehér festéket is.

Egy másik változatban a folyékony tempera helyett jó minőségű vízfestéket is használhatunk. Ekkor a fonaldarabunk egyes részeit ecsettel különböző színűekre festjük. Ügyeljünk rá, hogy eléggé átitassa a festék, és lehetőleg intenzív színeket használjunk. A színes fonalat az előzőhöz hasonlóan tetszőleges hullámvonalakban a papírra engedjük, majd a papírt félbehajtjuk, és a fent leírt módon járunk el. A fonal kihúzása előtt ráhelyezhetünk egy könyvet vagy noteszt is, azzal egyenletesebben le tudjuk nyomni, mint a kezünkkel.

A közös munka előkészítése közben körbeadogathatjuk a fonalat, a fonalgombolyag tapintása érdekes szenzoros élmény, és emlékeket is előhívhat. Beszélgessünk ezzel kapcsolatos emlékekről, kötésről vagy akár fonalgombolyaggal játszó macskákról. Bizonyos részfeladatokba súlyosabb demens betegek is bevonhatók – megkérhetjük például, hogy segítsen kihúzni a fonalat, amíg mi tartjuk a papírt, vagy segítsen kiválasztani a festékszínt.

Decoupage-tojások

A *decoupage* technikának vannak meglehetősen bonyolult és nagy ügyességet igénylő formái is, de a hungarocelltojások szalvétával való díszítése nem tartozik ezek közé. Ez a hagyományos tojásfestés olyan, sokféleképpen variálható, felnőttes alternatívája, amely demens embereknek is sikerélményt nyújt. Amire szükségünk lesz: kenhető átlátszó (átlátszóvá száradó) ragasztó vagy *decoupage*-ragasztó, ecset, továbbá szalvéta, selyempapír vagy vékony csomagolópapír darabjai. Ha selyempapírt használunk, fontos, hogy különféle színűek legyenek. A szalvétának csak a felső vagy a felső két rétegére van szükség (az egy réteg könnyebben szakad, nagyobb ügyességet igényel). A díszítésre szánt papírt nagyjából 2,5×2,5 cm-es darabokra érdemes vágni, szalvétánál vagy csomagolópapírnál figyeljünk a mintára is.

A tojásnak egy kisebb felületére ecsettel kenjük fel a ragasztót, majd helyezzük rá a selyempapír- vagy szalvétadarabot. A keletkező ráncokat ujjheggyel is el lehet igazgatni. Ezután jöhet a következő darab, míg a tojás egész felülete betelik. A selyempapír- vagy szalvétadaraboknak (a kettőt ne kombináljuk) kicsit át kell fedniük egymást. A végén vékonyan átkenjük az egészet a *decoupage*-ragasztóval, és tojástartó dobozra tehetjük száradni. Ha megszáradt, egy tálban szép asztali dísz lehet, de gombostűvel rászúrt vékony zsinórral fel is akaszthatjuk bárhová, vagy egy ág segítségével „tojásfát” is készíthetünk belőle. Mialatt dolgozunk, a tojás és a húsvét végtelen beszélgetési lehetőséget kínál. Felidézhetjük, ki milyen húsvéti szokásra vagy dekorációra emlékszik, vagy éppen ki tartott korábban csirkéket, de akár elgondolkodhatunk azon is, mi volt előbb, a tyúk vagy a tojás?

Mivel sem az eredeti hungarocelltojások, sem a megszáradt, díszített tojások nem sérülékenyek, súlyosan demens emberek is élvezhetik azt az élményt, amit a tojások kézbe fogása és nézegetése jelent.

Ikerfestmények

Ez újabb jó lehetőség arra, hogy kezügyesség vagy előzetes képzettség nélkül hozzunk létre látványos képeket. Ráadásul ehhez párban kell dolgozni, ami a közös alkotás örömét is megtapasztalhatóvá teszi.

A művelethez csak papírra és festékre van szükségünk, illetve újságpapírra a munkafelület letakarásához, mert itt bizony csöppöghet a festék. A papír lehet sima fehér vagy esetleg színes is, a lényeg, hogy kicsit vastagabb legyen, hogy ne áztassa át a festék. Festékből az a tempera a legalkalmasabb, amelyet flakonból lehet kinyomni, de megoldható tubussal is, sőt, végső esetben egy kávéskanállal adagolva is. A párt alkotó személyek együtt, esetleg felváltva nyomnak vagy helyeznek kisebb-nagyobb festékpöttyöket az egyik lapra. Ne legyen túl sok, és semmiképpen se legyen közel a lap széléhez. Utána ráhelyezik a másik ugyanolyan fehér lapot, és a pár mind a négy kezét a felső lapra helyezve, óvatosan egymásra simítja őket, amíg a festék egyenletesen szétkenődik. Ekkor leemeljük róla a felső lapot, és máris előttünk van két tökéletesen azonos festmény. Az alkotók szignálhatják is művüket. Ebben a végtelenül egyszerű, mégis művészi hatást eredményező tevékenységben a demencia előrehaladott stádiumában lévők is sokáig részt tudnak venni.

A tevékenység kapcsán beszélgethetünk a párok, partnerek, társak jelentőségéről az életben általában vagy egyes, megnevezett tevékenységekben. Az elkészült képeket nézegetve pedig mindenki szabadjára engedheti a fantáziáját: beszéljünk róla, hogy ki mit lát bele az elkészült művekbe.

Festés gyönggyel

A gyöngyökkel sokféle módon találkozhatunk a kreatív tevékenységekben: leggyakrabban a gyöngyfűzés, nyakláncok vagy karkötők készítése az, ami a demens betegeknek is örömet szerezhet. Itt azonban egy új szerepben találkozunk a gyöngyökkel vagy golyókkal: festeni fogunk velük. Ehhez szükségünk lesz egy cipősdoboz tetejére (vagy akár magára a cipősdobozra), illetve egy vele azonos méretű, egyszerű fehér

lapra, amelyet egy pici ragasztószalaggal úgy tudunk a doboz(tető) alá jára rögzíteni, hogy a művelet során ne mozduljon el, de utána ne legyen nagyon nehéz kivenni. Kis tálkákban vagy festékes tartályokban készítjük ki a temperát, különböző színekben. Mindegyikbe tegyünk egy gyöngyöt/golyót (olyan gyöngy a legjobb, amelyiknek van egy kis súlya, üvegyöngy például). Mindegyikhez szükségünk lesz egy műanyag kiskanálra is. A kiskanállal áttesszük a gyöngyöt a festékből a dobozban lévő papírra, és a dobozt mozgatva gurítgatjuk. A gyöngy természeténél fogva egyenes, egyre halványuló festécsíkokat fog húzni. Ha lekopott a festék róla, mehet vissza a festéktartóba, és a dobozba tehetünk egy gyöngyöt egy másik színből. Ezt tetszőleges alkalommal megismételhetjük, míg a papírunk tele nem lesz egymást keresztező vonalak színes kavalkádjával.

A gyönyörű végeredményen kívül érdekes élmény a gyöngy mozgásának figyelése, az üveggolyón megcsillanó fény játéka is. A gyöngyök gurítgatásába súlyosabb állapotú demensek is bekapcsolódhatnak, esetleg egy segítő kézzel megtámogatva.

A tevékenység alkalmat adhat a gyöngyökkel vagy golyókkal kapcsolatos emlékek felidézésére. Játszott valaki golyókkal gyerekkorában? Idézzük fel *A Pál utcai fiúk* híres jelenetét – a rövid részt akár fel is olvashatjuk a könyvből. Ismeri még valaki ezt a régi játékot? Csak a fiúk játszottak ilyet vagy a lányok is? Mi egyebet lehetett golyókkal/gyöngyökkel csinálni? Gyűjteni, csereberélni, felfűzni?

A golyók gurítgatásához jó ötlet lehet egy hangulatos háttérzene.

Ének, zene

A zene gyógyító hatása elég régről ismert. Amikor Saul királyt „a gonosz lélek kezdé gyötörni”,¹ szolgálai, hogy a király megkönnyebbüljön, keresnek egy „olyan embert, a ki tudja a hárfát pengetni”. Megtalálják és el is viszik Dávidot a juhok mellől „és lőn, hogy a mikor Istennek lelke Saulon vala, vette Dávid a hárfát és kezével pengeté, Saul pedig megkönnyebbüle és jobban lőn, és a gonosz lélek eltávozék belőle”.

A bibliai idézet után képzeljük magunk elé egy demenciával élő időseknek fenntartott otthon nappaliját, ahol az ott élők a hárfázó zeneterapeutát hallgatják. Szép kép, és még igaz is lehet. Az idősothonokban Magyarországon is zajlik már zeneterápia, ennek egyik gyakorlója és terjesztője Nyíri Nagy József zeneterapeuta. A demenciával élők körében dolgozók terápiás gyakorlatukat elsősorban a nyugat-európai és amerikai kutatási eredményekre alapozzák. Amit láthatunk, az „szórakoztatásnak” tűnhet: idős hölgyek és urak zenét hallgatnak, megy a műsor. A valóságban egy képzett szakember muzsikál, akinek a terápiás eljárása tudományos-elméleti alapokra, megfontolt módszertanra épül, és kidolgozott etikai és tudományos standardoknak tesz eleget.

Hazánkban Kollár János² volt az első, aki a kétezres évek elején ismertette az Egyesült Államokban folytatott zeneterápiai kísérleti alkalmazásokat és kutatásokat, írásából megismerhettük az eljárás eredményeit. Összefoglalásként a következőket állapítja meg: „A megfelelően megválasztott egyedi vagy kombinált zeneterápiás módszerek alkalmazása esetén a betegek elkóborlási aránya csökken, az emlékezet megtartása javul, vagy – korábbi állapotukhoz képest – kisebb mértékben romlik, szociális interakcióik gyarapodnak, miáltal az állapotromlást elöldéző és kísérő elszigeteltségük szintén csökken.”

Kollár írása megjelenésének idején (szakirányú továbbképzésként) már több felsőoktatási intézményben létezett a hazai zeneterapeuta-

¹ Biblia 1. Sám. 16, 14–23.

² Kollár János: „Zeneterápia az Alzheimer-kóros betegek kezelésében.” *Lege Artis Medicinae*, 2006, 2. 186–190.

képzés, és ezek már a kezdetektől az 1996-ban, Hamburgban megrendezett Zeneterápiás Világkongresszuson megfogalmazott célok és alapelvek szerint működtek. „A zeneterápia célja, hogy az egyén lehetőségeit feltérképezze, és/vagy sérült funkcióit helyreállítsa, így jobb intrapszichés és/vagy interperszonális integrációt tegyen lehetővé, s a prevenció vagy a rehabilitáció vagy a kezelés következtében a személy minőségileg jobb életet élhessen.”³

Az elmúlt két évtizedben egyre több területen alkalmazták a zeneterápiát. Fekete Zsófia és munkatársai elsősorban a neurorehabilitációban, mások a pszichiátriában és a geriátriában, sokszor olyan helyzetekben, amikor a zene volt az egyetlen motiváló aktivitás. Nagy szakmai sikere volt a „Duettek – Kapcsolódások a zeneterápiában” című, 2019 novemberében megrendezett konferenciának, ahol többen az alkalmazási sikerekről számoltak be. Csere Márta és Stánicz Nikolett 2020-ban, a zeneterápiás szakirányú képzéshez készített oktatási anyagukban⁴ azért arra figyelmeztetik a hallgatókat, hogy ugyan látványos sikereket lehet elérni, de a demenciával élők esetében nem igazolódott jelentős javulás a zeneterápia hatására. Az viszont tény „hogy a zenei intervenció pozitív hatást gyakorol az aktuális állapotukra, s ez fontos nem csak a beteg, hanem a hozzátartozó számára is”. A zene érzelmeket fejez ki és érzelmeket ébreszt, s ez a hívó erő „kommunikációs hidat épít, amely elősegíti a korábbi élmények reaktiválását, újraélését”. Mérések igazolják, hogy az aktív bevonódás és az érzelmek ereje a szívverésre és a légzésszámmra is hat. Tapasztalatok szerint a zene elősegíti a kapcsolatépítést, csökkenti a nyugtalanságot.

A gyakorlati alkalmazás során a terápiás cél elérésének érdekében a zeneterapeuta a zene eszköztárát, építőelemeit használja fel a terápiás folyamatban. A zene önmagában is hat fizikai, érzelmi, szociális és kognitív állapotunkra, minőségi változást okoz ezeken a területeken.

³ Urbánné Varga Katalin: „Zene és terápia”. In: *Zeneterápia szöveggyűjtemény*. Szerk.: Lindbergerné K. E. Pécs, „Kulcs a muzsikához” Alapítvány, 2005. 99–116.

⁴ Csere Márta és Stánicz Nikolett: *Zeneterápia a geriátriában*. Oktatási anyag. PTE., Zeneterápiás Szakirányú Képzés. 2019/2020. II. félév

A zene, a tánc, az éneklés, a játék központi szerepet tölthetnek be a memóriavesztéssel küzdők életében. A neurológiai kutatások is igazolják, hogy az aktív zenélés, de a passzív zenehallgatás is hat az agykérgi és kéreg alatti struktúrára, melyek viszont fontos szerepet töltenek be az emlékezésben. A zenének *transzfer* hatása van: az agyban intenzív és differenciált kapcsolatokat hoz létre. A zeneterápia egyes, korai stádiumú betegeknél a beszédképességet is javíthatja. A transzferhatásnak, a létrejövő kapcsolódásoknak kiemelten fontos a szerepe a demencia esetében. A progresszíven elhaló agysejtek nem helyettesíthetők, de az olyan bennünk élő, életünk során elsajátított komplex rendszer, mint a zene, páratlan kapcsolódásokkal rendelkezik, ezért képes életünk utolsó percéig a bennünk még meglévő képességeket mozgósítani.

Általánosságban elmondható, hogy a zenés alkalmak, foglalkozások oldják a stresszt, enyhítik a kliensek depresszióját, elterelik a beteg figyelmét, aktivizálják az érzelmeket, a hosszú távú memóriát. A *nonverbális terápiák* segítségével, köztük a zeneterápiával a meglévő képességeket, képességeket időben és minőségi értelemben is hosszabban fenntarthatjuk, így ezzel is a demenciával élők jóllétét szolgáljuk.

Az idősoththonokban alkalmazott zeneterápiás módszereknek különböző típusait ismerjük.⁵

Receptív-passzív terápiának nevezzük azt, amelyben a zenei művek stimuláló háttérként vannak jelen. Például zenehallgatás közben jutnak el a gondozottak abba az alkotó állapotba is, melynek során valamely kézműves technika felelevenítésével és a zenével párhuzamosan valamilyen számukra kedves tárgyat hoznak létre, legyen az papírcsónak, agyagtál vagy egy szép festmény. A zenei háttér segít ellazulni, a fizikai-szellemi munkához energiát, ritmust, új, kreatív asszociációkat teremtet.

Az *aktív éneklés*, amely egyben a zeneterápia legkedveltebb formája is, egy következő típus. Ebben az esetben a terapeuta az erre az alka-

⁵ A módszerek és típusok és a zeneterápia alkalmazási gyakorlatának leírása Nyíri Nagy József útmutatása szerint történt.

lomra gyűjtött dalok segítségével orientálhatja is a gondozottakat: a dalok hozzájárulhatnak az időben, térben történő tájékozódáshoz, segítségükkel megkereshetjük a választ arra, hogy mi a dátum, hol vagyunk, hogy hívnak, ki vagyok én, s melyek azok az információk, melyek a klienst most leginkább foglalkoztatják. Ezután kerül sorra a dalrepertoár eléneklése, hangszerekkel, mozgással való kísérése és a légzőgyakorlatok. A dalok által felszínre került érzelmek beazonosítása, akár eljátszása is fontos lehet: a dalok segítenek arról beszélni, hogy mit jelent örülni, hogyan mosolygunk, hogyan mutatja meg testünk például a büszkeség érzését.

A *kognitív képességek* mozgósítása is része a zeneterápiának: minden alkalom tartalmaz olyan gyakorlatsort, melynek ez a célja. Ilyen az állathangok felismerése, új dalszöveg felolvasása, megtanulása, nevünk ritmizálása, a szorzótábla éneklése, hangszeres bemutatás vagy füttyülés alapján a kedvenc dalok címének, szerzőjének kitalálása, saját dalszerzés, testséma-gyakorlatok, tánccoreográfiák elsajátítása, megzenésített versek szavalása, éneklése, ritmushangszerekkel kíséret létrehozása és fenntartása, ünnepekhez kapcsolódó dalok megnevezése, a gyors/lassú, magas/mély érzetek differenciálása és még sorolhatnánk. Például érzelmekártyák felolvasása alapján örömmel énekeljük el a *Kis kacska fürdik* dalt, szomorúan a *Hull a szilva* kezdetűt, és mosolyogva a *Legyen a Horvát kertben Budán* című operett slágert.

Nagyon különböző hangszereket használhatunk, ezek között lehet saját készítésű is, például az ütögetett babzsák hangja, palackba zárt, összevágott szívószálak zörgetése vagy akár két fadarab egymáshoz ütése is jól működik. A hangszerek használata, legyen az gitár vagy speciális hangterápiás eszköz, esetleg csak két kavics, mindenképpen örömet okoz. A rezgések izgalmasak, hatnak a lelkünkre, formájuk, színük, anyaguk vonzó, érzékszerveinket stimulálják. A velük való munka pedig játék, móka, önbizalom-növelő tevékenység. A *Ha jó a kedved, üsd a tenyered* kezdetű dal alkalmas arra, hogy csettintsünk, füttyüljünk, tüsszentsünk, kurjantsunk, dobbantsunk, kiáltsunk.

A zenére történő mozgás, tánc a harmadik foglalkozástípus. Ülve, állva, párban, körben, eszközökkel, saját testtel tanulunk apró koreográfiákat, miközben átélhetjük a keringő, a csárdás, a rock and roll élményét, a fiatalság energetizáló hatását. A testben ilyenkor számtalan pozitív fiziológiai változás zajlik.

A zenének a saját otthonában élő demens ember ellátásában is fontos szerepe lehet. A diagnózist követően ameddig csak lehet, családtagunkkal járunk koncertekre, színházi programokra. Mindazonáltal az otthoni gondozás esetén se erőltessünk semmit. Zenét is csak olyan mértékig kínálunk demens rokonunknak, gondozottunknak, ameddig az számára örömet jelent. Továbbá minden kísérlete, ötlete, megnyilvánulása dicséretet kíván, nincs rossz megoldás, akkor sem, ha más dalt énekel az eredeti helyett, ha halandzsza szavakat mond az énekben, ha a keringő lüktetésére charlestont jár, vagy épp összekeveri az énekesek neveit. Sosem hazudunk, de mindig figyelemmel kísérjük a demens pillanatnyi világát, monitorozzuk azt, és belehelyezkedünk abba a valóságba. Ha már nagyon jól megy otthon az éneklés, táncolás, zenére festés, zenehallgatás, akkor még van egy terület, melyben a zenei érzék segítséget nyújthat. A rohanó embernek a karunkat nyújthatjuk, és az egyre lassabb tempóval énekelt dallal lelassíthatjuk a mozgását, az ijedt, kapkodó légzésűnek a kezünkkel, érintéssel adjuk át a magunk lassabb légzését, s bátorítjuk, hogy vegye át ezt a nyugodtabb tempót. A dal – mármint, ha mi magunk éneklünk – az étkezésnél is segíthet: annak a segítségével emlékszik és cselekszik a beteg annak érdekében, hogy az evés/nyelés folyamata biztosított legyen. Szertartássá varázsolhatjuk az ebédet, hangokkal, ritmussal kondicionálhatjuk a gondozottat arra, hogy az ételt jól megrágja. A kép jobban megelevenedik, ha azt mondjuk: képzeljük el a hároméves gyermekét énekszóval etető édesanyját. Ez persze már a demencia súlyos szakasza. De egyben a terapeuta szerepeibe is bepillantathatunk egy kicsit: segítő társ, szakember, jó barát, kórustag, unoka, doktor úr, apa, tanító, annyi szerep és elnevezés, ahány kliense van.

Az informális, hozzátartozói gondozói kapcsolatokban felhasználható zene megtalálásához követhetjük Juhász Ágnes⁶ javaslatait. „Mint annyi minden más aspektusa a demencia-szakápolásnak, ez is személyfüggő. Nagyon fontos, hogy az adott beteg reakcióit monitorozva jegyezzük fel azokat a dallamokat, amelyekre pozitívan reagál. Segít az is, ha az illető életének húszas éveéhez (fiatal felnőttkor) kanyarodunk vissza, és egy kis kutatómunka eredményeként máris rátalálunk az akkoriban népszerű dallamokra. [...] Idős embernél a régi dalok lesznek a befutók. Próbáljunk elvonatkoztatni attól, hogy nekünk mi tetszik, vagy éppen mi a sláger, mi a divatos. Próbáljunk meg információt kapni zenéhez kapcsolódó esetleges szokásokról. Járt-e a beteg táncórákra? Volt-e valaha kórustag? Rendszeres templomba járóként ismerősek lehetnek-e neki régi vallási dalok? Szokás volt-e a családban az együtt éneklés? Járt-e hangversenyre, operába? Amikor adott ember ilyen jellegű egykori szokásait próbáljuk megfejteni, nyugodtan visszamehetünk a gyerekkorig. Egyeseknél egy-két klasszikus, sokak által ismert gyerekdal, megzenésített mondóka is kiválthatja a várt pozitív reakciót. [...] Ha a beszerzett információkat és a beteg reakcióin alapuló saját megfigyeléseinket összefésültük, már össze is áll a repertoár. Countryzene? Jazz? Klasszikus, szimfonikus művek? Régi popdalok? Magyar nóták? Egykori külföldi megaslágerek? A személyre szabott és nála működő dallamok beazonosítása igazi sikerélményt jelent, és hosszú távú, pozitív hozadéka lesz az ápolás során. Fontos azonban tudatosítani magunkban, hogy ami működik az egyik betegnél, az nem feltétlenül fog a másikon. A kutatómunkát minden egyes demenciával élőnél személyre szabottan kell megtennünk. Megéri!”

Tematikus csoportmunka zenével

Visszatérve a formális gondozás színhelyein megvalósított tevékenységekre, külön kell azzal foglalkozni, hogyan használunk fel ismert dalokat és zenei betéteket a tematikus csoportmunkában. Az ilyen alkalmak

⁶ Juhász Ágnes: *Demencia-szakápolás*. Bp., Balassi Kiadó, 2018. Részletek a könyv „Zene és demencia” című fejezetéből, 138–145.

lehetőséget kínálnak arra is, hogy akár negyedévenként legyen egy olyan „nyílt nap” a bentlakásos intézményben vagy a nappali klubban, amikor meghívjuk a hozzátartozókat, barátokat. Nem egy egész délutánt kitöltő műsorra kell gondolni, hanem egy olyan alkalomra, amikor asztaloknál ülve, megtervezetten, felépítetten, valamely téma körül zajlik a csoportmunka, úgy, hogy a vendégek is bekapcsolódhatnak a közös énekbe, hallgathatják együtt a kiválasztott zenéket, szövegeket.

Az alábbiakban néhány ötletet, javaslatot sorolunk az ilyen komplex, tematikus foglalkozások megvalósításához, ezekben a zenének, a közös éneknek inkább kiegészítő, hangulatteremtő szerepe van.

Az ősz

Indításként meghallgatjuk Weöres Sándor–Sebő Ferenc: *Valse triste* című dalát, ezt a vers felolvasása követi.

Megkérdezzük, milyen őszi versekre emlékeznek gyerekkorukból. Valószínűleg említik, de ha nem, legyen előkészítve kinyomtatott példány, és miután felolvastuk, próbáljuk meg együtt elmondani Petőfi Sándor: *Itt van az ősz, itt van újra* című versét.

Ezt követően képek nézegetése és beszélgetés az őszi hónapokról, őszi gyümölcsökről, őszi munkákról és az ősz színeiről.

Falevélnyomatok készítése és festése.

Őszi dalok gyűjtése és közös éneklés. (*Ősszel érik babám a fekete szőlő, Őszi szél fúj a hegyekből, Ettem szőlőt, most érik, Badacsonyi szőlőhegyen, Sárga kukoricaszár* stb.)

Zárásul zenét hallgatunk. Frank Sinatra: *September song* vagy Vivaldi *Négy évszak*ából, esetleg Haydn *Négy évszak* című oratóriumából az Ősz, vagy más zene hangzik el.

Virágénekek

Barokk zenét vagy virágénekeket hallgatunk a 16-18. századból, vagy választhatunk Béres Ferenc: *A Magyar Dal Évszázadai. Virágénekek, népdalok* című lemezéről. Ezt felolvasás követi. Vas István: *Mikor a rózsák nyílni kezdtek* című verse.

Utána megkérdezhetjük, hogy milyen virágokat szeretnek? Milyen virágokat kaptak az udvarlójuktól, szerelmüktől? Milyen virágból volt a menyasszonyi csokruk? Milyen kerti virágokat ismernek? Milyen virágnevekből lettek női nevek?

Kinyomtatott kerti virágok kiszínezése, rajzolása, esetleg szárazvirágból kompozíció készítése.

Zárásul először régi slágert hallgatunk, Hollós Ilona: *Virágos kert az én szívem* kezdetű dalát és/vagy népdalokat gyűjtünk és éneklünk. (*Hej, tulipán, tulipán, Édesanyám rózsafája, Két szál pünkösdrózsa* és más dalok.)

Az időjárás

Először zenét hallgatunk. Chopin: *Esőcsepp prelűd* vagy Baltin: *A táncoló eső* című művei hangozhatnak el.

Ezt követően felolvassuk Radnóti Miklós: *Eső után* című versét vagy a vihar leírását a *János vitézből*.

„Másnap, amint az ég alja jövendölte,
Csakugyan szél támadt, mégpedig nem gyöngé.
Zokogott a tenger hánykodó hulláma
A zugó fergeteg korbácsolására.”

A témához kapcsolódó, odakészített fényképeket, reprodukciókat nézegetünk. (Mendlik Oszkár: *Viharos tenger*, Rudnay Gyula: *Hazafelé siető lovaskocsi*, Nádasdi Sárközy Elemér: *Viharban a Királyhegy*, Hornyik Zoltán: *Hullámszó Balaton* és fotók villámokról, viharfelhőkről, záporokról, zivatarokról és szép, színes szivárványról.)

Beszélgetést indítunk kérdésekkel. Milyen emlékeik vannak nagy viharokról? Féltek-e gyerekkorukban az égzengéstől? Milyen szaga van a levegőnek a nyári zápor után? Hol, mikor látták a legszebb szivárványt?

Játék következik: időjárás-jelentés piktogramjainak felismerése, esetleg a játékvezető által megadott szempontok szerinti csoportosítása. Zárásul ismét zene: dalok gyűjtése és közös éneklés. (*Süss fel nap, Hej, Dunáról fúj a szél, Esik az eső, hajlik a vessző, Esik eső karikára* stb.)

Singing for the Brain – Énekelj az agyadért

A lehetséges programok felsorolása után nem hagyhatunk említetlenül ebben a témában egy, az Egyesült Királyságban megvalósított demenciabarát közösségi programot. Ismertetésünket szakmai közleményekre és az *ArtsEduca*⁷ szaklapban megjelent interjúra alapozzuk. Talán itthon is lesz egy önkéntes karvezető vagy valaki más, aki elkezdi ezeket a dalosköröket megalakítani, ahol az éneklés szeretete köti össze az embereket, és nem az, hogy némelyikük demenciával él. S talán lesz befogadó művelődési ház, közösségi tér vagy parókia, esetleg szociális szolgáltatásokat nyújtó intézmény, ahol hetente egyszer összejöhetnek.

Ezt a szolgáltatást 2003-ban indította el az angol Alzheimer Társaság,⁸ szakemberek által kidolgozott, olyan modell alapján, amelyben megtörténik a reminiscencia és a zeneterápia hatásainak összekapcsolása. Kezdetekben egy zenei szakember, a demenciával élők és gondozóik vettek részt az üléseken, napjainkra nagyon sok önkéntes és informális gondozó is bekapcsolódott. Minden találkozó egy bemelegítő, beéneklő szakasszal kezdődik. A hangpróbát néha kiegészítő testmozgás is kíséri. Aztán megbeszélik, hogy milyen énekeket szeretnének, de előkészületben is vannak ismert dalok, ezeknek a kottáját és a szövegét is kézbe kapják. Vannak előre elkészített tematikus összeállítások, de vannak nagyon ismert dalok is, mint például a *MoonRiver*, *Frère Jacques*, *Yellow Submarine*. Zenekísérettel énekelnek, ütőhangszereket, egyszerű ritmushangszereket is használnak, időnként egy-egy új dalt is megtanulnak. Ebben az esetben az éneklés arra szolgál, hogy társas környezetbe ágyazott stimuláló, szórakoztató tevékenységet nyújtson. A gyülekezéskor és az éneklés után is lehet üdítőket fogyasztani, ismerkedni, beszélgetni, új kapcsolatokat kialakítani. Mindez támogatja a kommunikációt, készségeket fejleszt, érzelmeket vált ki, emlékeket ébreszt, erősíti a gondozó és gondozott közötti kapcsolatokat és javítja az életminőséget.

⁷ Vernia, Ana M.: Peter Edwards. *ArtsEduca*, 24. Septembre 2019, 98–101.

⁸ Alzheimer's Society. United against Dementia

Peter Edwards, aki e program nagykövetének is tekinthető, ismert és kedvelt zenei vezető, 2019-ben mondta el tapasztalatait az interjút készítő Ana Verniának. Peter 2014-ben önkéntesként kezdett az Alzheimer Társaságnál dolgozni, de, mint elmondta, már korábban is érdeklődéssel és nagy tisztelettel tekintett a „legnagyobb generációra”, és mindig is támogatta a generációk közötti kapcsolatok fejlesztését. Sikeres oktatói és mediátori karrierjéből való visszavonulása után kapcsolódott be a Társaság égisze alatt a Zene és Demencia Bizottság néven működő alcsoporthoz munkájába, és szervezi azóta a demencia által érintett emberek számára ezt a speciális szolgáltatást. Tevékenysége nagy nyilvánosságot kapott, és azóta több százan vettek és vesznek részt az általa és segítői által szervezett heti körustalálkozókon. Szerinte ez kiváló alkalom a fiatalabb generációnak is arra, hogy együttműködjenek a helyi közösség idősebb tagjaival, akik között vannak 65 év felettiek és vannak 65 év alattiak is, akiket demenciával diagnosztizáltak.

Munkájukról így fogalmaz: „A szolgáltatás az agynak arra a kapacitására igyekszik építeni, amelyik még jóval azután is képes felidézni a zenét és a szöveget, amikor a demencia már megkezdte az egyéb képességek károsítását. Közösségi, terápiás hatású zenei intervenció, amely főleg a huszadik század népszerű dalainak csoportos *a cappella* éneklésén alapul. A hangszeres kíséret és a ritmushangszerek használata fokozza az élményt. A legfőbb szempont, hogy lehetővé tegye az embereknek, hogy jól érezzék magukat egy biztonságos környezetben, bár ennek az együttlétnek a járulékos haszna ennél jóval több. [...] Az egészségügyi szakemberek egyre inkább felismerik a »társadalmi receptek«, a társas kapcsolatok elvitathatatlan értékét és alapvető hasznosságát. Például igyekeznek eltávolodni az olyan, pusztán orvosi válaszoktól, mint a gyógyszerek felírása, hogy ezeken túllépve, társadalmi aktivitásokat kínálva növeljék a demenciával élők önbizalmát, hogy így jobban birkózhassanak meg a megtapasztalt magánnyal és elszigeteltséggel. [...] A közös énekléssel visszatérhetnek a gyökerekhez, a régmúlthoz [...]. A gondozást nyújtók, énekesek, kórusvezetők és az önkéntesek összehangoltan tevékenykednek. Nem a zenei minőség vagy a kognitív

hatás számít, hanem – erősen leegyszerűsítve – a szórakozás és a közös éneklésben talált élvezet a tiszta nyereség. [...] A »Singing for the Brain« szociális aspektusai még nagyobb hasznot jelentenek, mert amikor a résztvevők az önkéntesekkel és a gondozókkal együtt megbeszélik az élményeiket, közben feltételek nélküli empátiát és elfogadást nyújtanak egymásnak. Az önkéntesek között vannak olyan emberek is, akiknek korábban már kellett demenciával élő személyt gondozniuk, és vannak fiatalok is, akik ebbe az éneklő közösségbe járnak. [...] A »Singing for the Brain« ülésein 30-40, néha több ember is részt vesz, ezáltal számukra lehetőség nyílik arra, hogy hetente egyszer, legalább egy órára, nagyon kevés befektetéssel feldobottak lehessenek.”



Az öröm percei

A képességvesztések átfogó, hétfokozatú skáláján a demencia a hatodik és a hetedik, súlyos stádiumot jelenti. Már a hatodik fokozatban is megfigyelhető a komoly kognitív károsodás. A súlyosan demens ember segítség nélkül nem képes az önellátásra, a hétköznapi életviteli tevékenységek elvégzésére. Mozgásában akadályozott, beszédképessége részben vagy teljesen elveszett, kapcsolataiban nem mindig együttműködő. A hetedik szakaszban már nagyon komoly a károsodás. A motoros készségekben, a kognitív készségekben, a nyelvhasználatban és a kifejező-készségben bekövetkezett változások vezetnek az egyre kevésbé funkcionáló, vegetatív stádiumhoz, az apatikus bezárkózottsághoz.

A gondozó családtagok, az informális gondozók és a formális gondozásban dolgozó szakemberek számára is az állapotromlás előrehaladott szakasza jelenti a legnagyobb kihívást. A szakemberek esetében a túlterhelés, a gondozó/gondozott arány nem megfelelő volta, az ellátórendszer fejletlensége és a kapacitáshiány okozza az igazi problémát. A nehezen kezelhető helyzetek számát növeli, hogy a minőségi gondozás követelményeinek nem megfelelő környezetben gyakoribbá válnak a konfliktusok is, továbbá az ellátásban résztvevők közül sokan nincsenek birtokában azoknak a szakmai készségeknek, amelyekkel hozzá tudnának járulni a demenciával élő emberek jóllétéhez. A családtagok még nehezebb helyzetben vannak, mert ebben a szakaszban az intenzíven megnövekedett gondozási szükségletek meghaladják az elsődleges gondozó erejét, aki támogató, akár átmeneti tehermentesítést biztosító háttér hiányában maga is veszélyeztetetté válhat, és kimerültsége miatt (is) elveszítheti azokat a készségeit, amelyek addig a gondozott családtaggal való pozitív kapcsolat fenntartásában segítségére voltak. Általános tapasztalat, hogy ők leginkább ebben a szakaszban maradnak magukra, épp, amikor a legtöbb segítségre lenne szükségük.

Polcz Elaine naplójában írja: „Mélyponton voltam, úgy éreztem, hogy százszor futok mindennap a falnak. Miklós nem válaszol, nem mosolyog, nem néz rám, nem eszik, nem fogad el semmit. De nem tud-

tam, hogy ilyen nagyon nehéz lesz a végén. Mi a nehéz most? Szembenézni azzal, hogy elveszítem? Szembenézni azzal, hogy meghal? Nem. Azt látni, hogy *neki* milyen nehéz. Abban még örömöm is van, hogy készülődöm. Talán azért is készülődöm fokozottan, mert mi a jobb? A másik elvesztésére készülődni, vagy arra, hogy ez így folytatódik még hosszú ideig?”¹

A megfogalmazott kétségek és félelmek más hozzátartozók leírásában is megjelennek.

„A napokat mindketten úgy éltük meg, mintha az utolsó lenne. Szorosán fogtuk egymás kezét, sokat beszélgettünk a közösen megélt élményekről, a fiunkról, az életünkről. Mosolyogtunk egymásra, de belül jajgattunk, sírtunk és remegtünk.”² Horváth Szilveszter és Petrovics Zsuzsa a férfi édesanyját ápolták együtt, és tapasztalataikat, kétségeiket, nehézségeiket és örömeiket egy könyvben³ írták meg. Tanácsaikat a könyv végén, egy külön fejezetben foglalták össze. Innen egy nagyon megfontolandó idézet: „A humor nemcsak közelebb hozhatja önöket egymáshoz, hanem jó biztonsági szelep is. Sokat segíthet, ha együtt tudnak nevetni a félreértéseken és a hibákon. [...] A ragaszkodás abban segíthet, hogy még akkor is közel maradnak egymáshoz, amikor a kommunikáció már nehezzé válik. A beteg iránti szeretetét és ragaszkodását a hangszínevel és érintéssel is kifejezheti. Soha nem szabad lebecsülni azt a megnyugtató, meleg érzést, amit a beteg mindig érez, amikor Ön megfogja a kezét, vagy átöleli őt. Itt megint láthatjuk, hogy a tettek ékebben szólnak a szavaknál.”

Még egy fontos gondolat: „[...] az Alzheimer okozta viselkedést nem lehet a logika felől megközelíteni. Amíg a logikus felemmel fordultam anyám felé, mindig az Alzheimer győzött, én pedig kiborultam. Rájöttem, hogy csak a logika kikapcsolásával, a szív és a ráérzések felől érdemes közelíteni. Még így sem mindig egyszerű, de így van esély némi lelki békét megőrizni.”

¹ Polcz Alaine: *Egész lényeddel*. Naplórészletek. Bp. Jelenkor, 2006, 89. o.

² László Györgyné: *Tükör által torzítva*. Magánkiadás. É. n. 31.

³ Horváth Szilveszter, Petrovics Zsuzsa: *Alzheimer-nyavalya*. Garbó, 2010, 187. és 175.

A tanácsok fontosak lehetnek, mert a hazai ellátási modellből szinte teljesen hiányzik az informális és a formális gondozók együttműködése, a felelősségvállalás és feladatmegosztás akár csak átmeneti időre korlátozódó megosztása és a gondozási formák közötti átjárhatóság.

Mindezek ismeretében a mi törekvésünk az, hogy a súlyos demenciának ebben a szakaszában több olyan lehetőséget, közös tevékenységet, terápiás próbálkozást kínáljunk, amelyek segítenek ebben a szakaszban is, hogy az elkerülhetetlenül megjelenő negatív érzések mellett is tudjunk esélyt adni az öröm perceinek megélésére.

A demenciával élő emberek egyre kevésbé képesek érzelmeik verbális megfogalmazására, kifejezésére, ugyanakkor személyes tapasztalatok bizonyítják, hogy az alapérzések – a félelem, a szomorúság, a harag és az örömkészség – végig ott vannak, s ebben az állapotban még inkább szükségük van arra, hogy a környezetükből megértő visszajelzést kapjanak, elfogadást tapasztaljanak. Ebben a szorongással és félelmekkel teli, beszűkült létezésben is szükségük van arra, hogy jelenlétükben ne tegyenek rájuk megjegyzést, ne tárgyként kezeljék, ne csak ellássák őket. Nekik is, mint minden embernek arra van szükségük, hogy az elfogadást, az együttérzést és az érzelmeiket szóban is kifejező kommunikációs kapcsolatban maradjanak, ezzel is késleltetve azt, hogy kirekesztve magukra maradjanak, és bekövetkezzék az, amit az etnográfusok a „társadalmi halál” fogalmával írnak le. „Amikor valaki számára bekövetkezik a társadalmi halál, az azt jelenti, hogy mások már nem törekszenek arra, hogy vele, a nem-személlyel, kommunikációs kapcsolatban maradjanak, cselekvéseik végrehajtásakor nem veszik őt közvetlenül számításba. [...] A társadalmi halál akkor következik be, amikor az egyén megszűnik aktív szereplő lenni mások életében. Egy adott személy akár több halálfolyamatot is megélhet egyszerre, mint ahogy az is előfordulhat, hogy egyugyanazon időben egyesek számára társadalmilag már halottnak, míg mások számára nagyon is létezőnek bizonyul. Társadalmilag élőknek vagy – éppen ellenkezőleg – halottnak számítani az egyén társadalmi kapcsolatainak folytatólagosságán múlik, függetlenül attól, hogy biológiai értelemben életben van-e. [...] A tár-

sadalmi halál beállása a társadalmi események olyan sorozatának végkifejlete, amelyekben az adott egyén egyre kevésbé vesz részt.”⁴ A beteggel fenntartott kapcsolat végig való megőrzését szorgalmazó szakirodalomban Tom Kitwood⁵ munkásságához köthető a túllépés az egészségügyi szemléleten a holisztikus szemlélet felé, míg a megvalósítható gyakorlat kialakításában elsődleges forrásunk Carl Rogers.⁶ Az ő személyközpontú, vagyis kliensközpontú megközelítésének alkalmazásában egyértelműen az empátia, az elfogadás és a segítő kongruens viselkedése a lényeges. „Csak akkor segítünk igazán a másiknak – írja –, ha személyként kerülünk kapcsolatba vele, ha vállaljuk a kapcsolatban önmagunkat, ha átérezzük, hogy joga van olyannak lennie, amilyen.”⁷

Erre a megközelítésre hivatkozik Kovacsics Zsuzsa is, az INDA projekthez írt összefoglaló munkájában, melynek már a címében is szerepel a cél megfogalmazása: „A személyközpontú gondoskodás modelljei”.⁸ „Ma már általában elfogadott a demenciaellátásban ez a humanisztikus felfogás, amelyet ma leggyakrabban személyközpontú demensellátásnak neveznek. A személyközpontú ellátás holisztikus megközelítés: nemcsak a fizikai állapotot veszi figyelembe, hanem a személy pszichoszociális és spirituális jóllétét.” Kovacsics hivatkozik Tom Kitwoodra is, aki elsőként írt arról, hogy „a demens ember személy mivoltát mások segítenek fenntartani a kapcsolatban, melybe beletartozik az ismeret, a tisztelet és a bizalom.”⁹ Az ismeretbe nem csak a betegséggel kapcsolatos tudnivalók és az ápolási technikák, fogások tudása tartoznak bele, el-

⁴ Mulkay, Michael: „Társadalmi halál Nagy-Britanniában.” SZOFI, 1999. november, 90–91.

⁵ Tom Kitwood (1937–1998) pszichológus. A *Dementia Reconsidered: The Person Comes First* című, több kiadást megélt könyve nem jelent meg magyarul. Műveivel és egész munkásságával is azt közvetítette, hogy a személyközpontú gondozás nem csupán technika, módszer, hanem értékrend, etikai hozzáállás és szemlélet is.

⁶ Carl Rogers (1902–1987) pszichoterapeuta. A humanisztikus pszichológia egyik alapítója, a személyközpontú terápia alapelveinek kidolgozója.

⁷ Rogers, Carl: *Találkozások – a személyközpontú csoport.* Edge 2000 Kiadó, Bp., 118.

⁸ inda.info.hu/uploads/dokumentumok/kovacsics_zsuzsa.pdf

⁹ idézett link

engedhetetlen a demens ember személyének megismerése is, és az igényeinek, szükségleteinek felismerése, értő lereagálása.

A pozitív gondozói kapcsolatok fenntartásában tehát elsődleges a kommunikáció, ezen belül pedig a Naomi Feil¹⁰ által kidolgozott validációs módszer. Maga a validáció, a megértés inkább emocionális, mint tényszerű megközelítéséből indul ki. Az az alapja, hogy a demenciával élő ember viselkedésének, minden megnyilvánulásának, verbális és nonverbális közlésének van jelentése, vagyis érvényessége. A validáció semmiképpen nem lehet a valósággal való erős szembesítés, inkább a másik világába való belehelyezkedés, empatikus beleélés. A nonverbális kommunikáció, a gesztusok, az arckifejezések lereagálása, a szóbeli, megerősítő visszajelzés érintéssel, öleléssel kísérése adja a kölcsönösséget. Az érvényesnek tekintett megnyilvánulásra adott, értő visszajelzéssel, vagyis a validálással a gondozó a beteg valóságának részévé válik. Ha a jelzések megértésével, az érzések megnevezésével, a szemkontaktus felvételével, érintéssel társul az együttlét, megnövekedhet az örömteli percek száma. Az érintés egyben a kettejük között lévő viszony egyik kifejeződési formája, és fontos, hogy meg is maradjon e viszony keretei között. Sértő is lehet, ha a professzionális gondozó megszimogatja a demenciával élő idős ember fejét, még akkor is, ha ez egy pozitív jelzés akar lenni.

„Olyan furcsa, az az utolsó nyár úgy maradt meg bennem minden szörnyűség, rémség ellenére, hogy gyönyörű volt. De miért? Talán a virágok, a kert és a kismacskák, hogy odavittem neki a kis macskakölyköket? Elmosolyodott, úgy nézte őket. Hogy igyekeztem lehetőleg kellemesebbé és jobbá tenni az életet. De hát a szörnyűségek is ott voltak.”¹¹

¹⁰ Naomi Feil gerontológus. A Validation Training Institute ügyvezető igazgatója. A *V/F Validation: the Feil method: how to help disoriented old-old* című könyve nem jelent meg magyarul. Az általa kidolgozott és alkalmazott módszer, a validáció célja, hogy megkönnyítse a demenciával élő emberek gondozóinak a kommunikációt, így ezzel is hozzájáruljanak a gondozottak életminőségének javulásához.

¹¹ Polcz Alaine: *Egész lényeddel*. Naplórészletek. Bp., Jelenkor, 2006, 116.

A terápiás megközelítések között elsőként lehet említeni az *állatasszisztált terápiát*. Az alkalmazására felkészült szakemberek és a kiképzett állatok egyre több intézményben jelennek meg. Különösen azok fogadják szívesen őket, akik korábban kutyakedvelők voltak, vagy volt más háziállat a környezetükben. Sok helyre nem jutnak el a terápiás állatok és egy közel élethű plüssállat nem pótolhatja az egykori házi kedvencet, de ölbe vétele, simogatása nyugtató hatású lehet. Jó tapasztalatok vannak a *babaterápiával* kapcsolatban is. A nagy szemű, csecsemő nagyságú babák kézben tartása, ölelése előhozza a gondoskodó attitűdöt, életre kelnek az ősi ringató, altató rítusok.

Terápiás hatású tevékenységek

Dolgos kezek

Minden embernek szüksége van arra, hogy értelmes és hasznos tevékenységet végezzen. Komoly feszültséget és frusztrációt okozhat az, ha egy beteg már nem tudja elvégezni azokat a házimunkákat, amelyek korábban a mindennapjait kitöltötték. Képességeihez igazítva lehet megkeresni azokat a háztartási munkákat, amelyekhez kedve van, és amelyek elvégzése meglelégedéssel tölti el. A zöldség-, krumplihámozás, a friss cukorborsó kifejtése, a gyümölcsök magozása, diótörés, mind olyan tevékenységek, amelyek elvégzésekor visszajönnek a megszokott rutinok, és a családi munkákhoz való hozzájárulás önmagával való elégedettséget kínál. Egy-egy bonyolultabb konyhai műveletnél valószínűleg a korábbinál több segítségre van szükség, a tésztagyúráshoz például biztosan oda kell adni a hozzávalókat, ám a gyúrás, sőt még a dagasztás mozdulata is a kezében van annak, aki ezt korábban szívesen csinálta.

Asztal mellett ülve a mosott ruhák kisimítása, összehajtogatása segítséget jelent. Az apró hibák kijavítása, leszakadt gombok felvarrása ugyancsak, s van, akinek még a lukas zoknik stoppolása is sikerül, ami napjainkban már csodaszámba megy, pedig hasznos, hiszen tudjuk, hogy vannak, akik nehezen válnak meg kedvenc ruhadarabjaiktól.

A pozitív tevékenységek között említhető az, amikor másoknak készítenek valamit a demenciával élő. Aki korábban tudott kötni vagy hor-

golni, annak most is sikerülhet, a fejtés, fonalgombolyítás és a régi darabok újjávarázsolása, átalakítása is. Kis segítséggel lehet babát készíteni a gyerekeknek vagy babaruhát varrni. Akkor, amikor már nagyon kevés dolog sikerül, ősszel lehet a sárba hullott vadgesztenyét megtörölgetni, szép fényesre dörzsölgetni, hogy a gyerekek az óvodában gesztenyebábúkat készítsenek. Dabason a Zárdakert otthonban ez minden évben visszatérő program. A gyerekek eljönnek, játszanak, verset mondanak, és a demenciával élő idősök különös örömmel fogadják ezeket a látogatásokat. Ami különleges ebben a kapcsolatban, hogy nem színpadi szereplésről szól. Hoznak és ajándékoznak rajzokat vagy hajtogatott virágot, és van olyan alkalom is, amikor együtt énekelnek.

Sok okból fontos a kezek mozgásban tartása. Ezért hasznos és kellemes lehet, ha kézbe adunk egy színes, jó fogású kendőt, érdekes tapintású anyagot vagy a buboréksomagolású fóliát azért, hogy élvezni lehessen a kinyomott buborékok apró pukkanásait. Kifejezetten erre a célra lehet készíteni egy matatókendőt, lehet zsinórt fűzőgetni, cipzárt felhúzni, masnikat kötni, színes fonalakat fonni, vagy patentokat összepattintani. Egy nem túl feszesre töltött babzsák, egy simogatható plüssállat is jól levezetheti a merev, repetitív kézmozgásokat.

A kézápolás kiegészíthető egy finom masszírozással, jellegzetes citrus- vagy más illóolajat tartalmazó krémmel vagy balzsammal. A kézfogás, a másik kezében való megkapaszkodás megnyugtató és a biztonságérzetet is növeli. Az érintés, a simogatás és az ölelés elengedhetetlen fontosságú. A hallás mellett a tapintás érzékelése is a magzati korba nyúlik vissza, és a kezdetektől a végsőig megmaradó örömforrás.

Sokszor használják oktatásban is az Upworthy¹² által is közzétett néhány perces videót, melyen Naomi Feil a 87 éves Gladys Wilsonnal foglalkozik. Az idős asszony nem tud beszélni, szeme csukva van, könynyek gördülnek le az arcán, és folyamatosan ismétlődő kézmozgásokat végez. Naomi Feil a kapcsolatot érintéssel kezdi. Ott és úgy simogatja

¹² Az Upworthy egy progresszív üzenetek terjesztésére összpontosító, globális médiavállalkozás.

meg a beteg arcát, ahogy az anya érinti a csecsemőt. Miután biztonságban érzi magát, Gladys kinyitja a szemét. Ekkor Naomi Feil egy dalt énekel, olyat, amit az idős, hívő fekete asszony még gyerekkorából ismert. A közös éneket a kezek ritmusos dobolása kíséri, éberen és örömmel mozdulnak együtt.¹³ Az ilyen percekről mondta egy asszony, aki az édesapját gondozta:

„Régen voltak jó napjaink, aztán ezekből lettek a jó fél napok, többnyire délelőttök. Majd csak jó órák lettek és most már csak percek, de érzem, hogy ezekben a percekben itt van velem.” S ezek lehetnek azok az örömteli percek, amit a bentlakásos intézményben élők nyújtani tud a látogatója. »Hát itt vagy!« Ezt percekig tartó erős ölelés, simogatás és közvetlenül a fülébe mondott üdvözlő szavak után, szinte hirtelen kinyíló, rácsodálkozó szemekkel mondta fiát üdvözölve az az asszony, aki már nem sokat beszélt, de a felismerés boldog pillanata egy rövid időre az elvesztett beszédképességet is aktivizálta.

Szinek és fények

Ma már több intézményben van úgynevezett Snoezelen szoba: itt az érzékszervek finom stimulálására kialakított berendezés, eszköztár komplex kínálata található. A kifejezés a holland „doezelen”, vagyis „szenderreg” és a „snuffelen” vagyis „felkutat, feltár” kifejezések összevonásából született, és eredetileg értelmileg akadályozottak számára kifejlesztett multiszenzoros környezet kétféle célú felhasználhatóságára utal. A demenciával élők ellátásában is jól használható Snoezelen terápia, vagyis a *multi-sensory environment* (MSE). Az érzékelés, észlelés aktivizálása, a finom érzékszervi stimuláció serkentőleg hat, vagy éppen megnyugtat, ellazít, ha arra van szükség. A berendezéshez tartoznak a színes világító eszközök, fényvisszaverők, vetített képek, zenei hangok, illatgyertya és vízoszlop mozgó buborékokkal. A kényelmes ellazulást biztosító szoba kialakítása nem mindenkinek elérhető, de egyes elemeit, például a világító buborékhengert meg lehet vásárolni, másokat meg, például színes

¹³ (<http://www.dementiasense.org/video/5799e02ddd2b2/Naomi-Feil-and-Gladys-wilson>)

fényeket, kellemes hangokat, virágillat-permetet házilag is elő tudunk állítani.

Hazai mozikban is játszották az 1966-ban készült *Marvin szobája* című filmet. Az idős, mozgáskészségét és beszédképességét veszített Marvint a lánya ápolja. A nap boldogabb részét azok a percek jelentik, amikor Bessie a beteg mellé fekszik, és egy tükörijátékkal szórakoznak mindketten. A fények játéka, elmozdulásuk követése érdekes, közös élmény.

A jól megvilágított, gondozott akvárium, a teknősök mozgásának megfigyelése a terráriumban, télen a madáretetőre visszajáró, nyáron a madáritató körül ugráló madarak látványa, a virágos kert mind olyan élmények, amelyek oldják az egyhangúságot, mérsékelik a depressziót.

Ízek és illatok

A demencia súlyosbodásával együtt előfordulhatnak étkezési és folyadékfogyasztási problémák, éppen ezért a kiegyensúlyozott étkezés megvalósítása fokozott figyelmet kíván. Kerüljük a súlyfelesleg kialakulását, de egy esetleges súlyvesztés okát is feltétlenül tárjuk fel. A kialakult probléma – ami lehet gyógyszer mellékhatása, kognitív romlás, érzékszervi károsodás, vagy más – feltárása mellett – soha ne felejtjük el, hogy az evés örömforrás is lehet. Az ételek elkészítésénél és kínálásánál, mint másban is, figyelembe kell venni az adott ember szokásait, ízlését, kultúráját, élettörténetét és étkezési preferenciáit. Érdemes megfigyelni, hogy mi az, amit szívesen fogyaszt, vagy ha változás van, feljegyezni, hogy milyen étel, ital vagy étkezési körülmény váltott ki heves ellenállást, az étel elfogyasztásának megtagadását. A demencia késői szakaszában rágási és nyelési nehézségek léphetnek fel, előfordulhat, hogy az ételeket pépesíteni kell. Ilyenkor is fontos azonban, hogy ne minden ételt összekeverve, furcsa színű massa kerüljön a tányérra: egy tányéron, de külön tegyük a zöldséget, az apróra vágott húsfélét és az ettől eltérő színű köritést. A kocsonyák, aszpikos ételek, pudingok jobban és biztonságosabban fogyaszthatók a nyelési nehézség kialakulása után is. Előfordulhat az is, hogy csökken az ízek és szagok érzékelésének képes-

sége. Akkor használjunk többféle fűszert, erősebb fűszerezést, törekedjünk intenzívebb ízekre. A hagyma, fokhagyma, zöldpetrezselyem még egészséges is. Jól fogyaszthatók az erős színű, jellegzetes ízű ételek, különösen azok, amelyeket az érintett korábban is szeretett. Ilyen lehet a cékla, lila hagyma, brokkoli.

A zöldfűszereket közös szórakozásra is használhatjuk: például tízóráira, uzsonnára lehet együtt elkészített fűszervajas kenyérkockákat, együtt kikevert mártogatásokat kínálni. Tavasszal az első zöldhagyma vagy retek juhtúróval újdonság. Medvehagymaszezon idején lehet próbálkozni medvehagyma-krém vagy joghurtos medvehagyma-mártogatós készítésével is. A snidling, más néven metélőhagyma étvágygerjesztő, és javítja az emésztést. A túrókrémet megkeverése közben lehet kóstolgatni, ízlelgetni. A kapros túró is jó a kenyérhez, de tépegetése közben azt is el lehet mondani, hogy milyen ételhez használható még a kapor, ki eszi szívesen a nyári nagy melegek idején a behűtött, kapros kovászos uborkát. Bazsalikomot a paradicsomos ételekbe sokan használnak, lehet arról is beszélni, hogy ki szereti az olasz konyhát. Citromfűvet, mentaleveleket lehet szétdörzsölni az ujjakkal, megszagolgatni, elkészíteni együtt a mentás limonádékat.

Az intenzív illatok emlékeket hozhatnak elő. Ahol a levendula minden évben bekerült a szekrénybe, ott van, akinek a friss ágynemű jut eszébe róla, másnak meg a tiszta fehérnemű. Citrom vagy narancs fogyasztásakor érdemes lassan hámozni, hosszasan figyelni héja intenzív illatát. Hagyjuk érvényesülni az eper, a málna és a sárgadinnye íz-, illat- és színhatását, lassan, élvezettel fogyasztva, közben arról mesélve, hogy mennyire sokat ettek ebből a jó nyarak idején.

A zene

Az ének, a zene élménnyel színesíti az együtt töltött időt, élénkítheti az egymás közötti kapcsolatokat, a szemkontaktus felvételére, kézfogásra vagy ritmusra való mozgásra készítheti azokat is, akik a demencia súlyosabb állapotában vannak. Számos kutatás ismerteti azokat a zeneterápiás módszereket, amelyek hozzájárulnak a demenciával élők élet-

minőségének javításához. Összességében a témával kapcsolatos kutatások mindegyike arra a megállapításra jut, hogy a zene királyi út a demens emberek apátiájának, elszigeteltségének csökkentéséhez. Képzett zeneterapeuták javaslatai sokat segíthetnek egy zenei alapokra építő tevékenység kialakításához, de az aktivitásokat szorgalmazó gondozói hozzáállás is elég lehet ahhoz, hogy a zenehallgatás és közös éneklés kezdeményezésével pozitív terápiás hatásokat érjenek el.

A közös éneklés azoknak is segíthet, akik nem akarnak vagy nem tudnak beszélni. Új ismeretek befogadására itt nincs szükség, sőt, az a lényeg, hogy ismert dalokat énekeljenek, olyanokat, amelyek a közös népdalkincs ismert darabjai, vagy olyanokat, amelyeket hasonló életkoruknál, közös kultúrájuknál fogva feltehetőleg sokan ismernek. Az ismert dallamok, nyelvi fordulatok nem csak mentális aktivitást váltanak ki, előfordul, hogy a megkezdett daloknak először akár szöveg nélküli dúdolása elővárázsolja a szöveg ismeretét is az emlékezet mélyéből, az addig esetleg passzív gondozottak bekapcsolódnak, és minden szót tudnak. Ennek önbecsülést növelő hatása is lehet, csökken a szorongás, és a hangulat emelkedettsége a gondozókra is jó hatással van.

A zenehallgatás és a mozgás kombinációja csökkentheti a depressziót. Jót tesz a testnek és a léleknek is. A jól kiválasztott zenei anyagot megtervezetten ki lehet egészíteni egy előre kialakított mozgássorral, amit akár kerekesszékekben ülve is meg tudnak csinálni, többszöri meghallgatás után utánzással meg is tudnak tanulni. Ha tartunk egy kis szünetet, olyankor lehet az érzéseket felidézni, megfogalmazni, vagy ha az nem megy, akkor a foglalkozást vezető gondozó megnevezheti a megtapasztalt hangulatokat. Aki már nem tudja verbálisan kifejezni az érzéseit, annak is jó lehet hallani az évszakok hangulatát kifejező dallamokat, vagy éppen a megnyugvást, lecsendesedést kifejező hangokat.

A zenei játékok, az egyszerű dallamokhoz ritmushangszerrel való kapcsolódás lehetősége is az aktív zeneterápia egyik eszköze lehet. Nem szükséges zenei előképzettség, a jól kezelhető csörgők, ütőhangszerek, csengő, kolomp vagy akár magunk készítette esőbot is megfelel és bekapcsolódásra készíti a jelenlévőket. Együtt zenélni élvezetes, és össze-

hozza az embereket. A mozgás javítja az agy aktivitását, egyáltalán nem szükséges, hogy sok gyakorlással hibátlanságra törekedjenek, a lényeg a bevonódás, a szó szoros értelmében az együtt, közösen végzett működés. Többen beszámoltak arról is, hogy a demenciával élő zongoratanárnő odaült a pianínóhoz, és játszani kezdett. Arra is van példa, hogy az ifjúkori, könnyűzenei formáció tagjai összeálltak egy közös zenélésre, és a meglátogatott, már senkivel nem kommunikáló, demenciával élő barát beállt, és ott folytatta, ahol ötven évvel ezelőtt hagyta abba a közös zenélést.

Egyéni zenehallgatást a családtag tud igazán jól előkészíteni. Biztonságos lejátszó és jó minőségű fejhallgató szükséges, és az, hogy a hozzátartozó válogassa a zenét. Ő tudja, hogy mi volt az a háttérzene, amit rokona szívesen hallgatott korábban vagy fiatal felnőttkorában melyek voltak a kedvenc zenéi, mely slágerek voltak különösen emlékeztetők az érintett számára. Érdemes egy tizenöt-húszperces összeállítást készíteni, és úgy hallgatni, hogy közben felvegyük a hallgatóval a szemkontaktust is. Lehet mindkét kezet megfogva, ritmusra együtt mozogni, vagy ütemes dobolással kíséni a zenei ritmust. Ezek nagyon jókedvű és derűs percek lehetnek, előfordul, hogy a gondozott dúdolással vagy füttyöréssel is kíséri ezeket az alkalmakat. Ha nyugtalan vagy feszült, vagy valamilyen nehéz, közös feladat, például fürdetés előtt vagyunk, akkor a zene lehet megnyugtató, lazító. A tenger vagy a természet más hangjai is jól működhetnek, ez mindig személyfüggő. Választhatunk a gyerekkorból, de a gondozott fiatal felnőttkori zenei élményeihez vagy a klasszikusokhoz, mondjuk, például Mozarthoz is mindig érdemes visszanyúlni.

A lényeg: a közös öröm.

Hasznos olvasmányok

Könyvek

Egészségmegőrzés

Egészség 60 felett

Gustavo Villalobos, Myriam Canas, Egészségkönyvtár sorozat,
Alexandra, Pécs, 2007

Isten Hotel – Gyógyító figyelem a modern orvoslásban

Victoria Sweet, HVG Könyvek, Budapest, 2014

Tangó & Dió. Táncsal az Alzheimer-kór ellen

Dr. Nyéki Gabriella, magánkiadás, 2016

Jó formában hatvan fölött. Éljen teljes életet időskorban is!

Sheena Meredith et al., Reader's Digest, Budapest, 2012

Minden évvel fiatalabb. A sportos, edzett és szexi férfi, 50 fölött

Chris Crowley, Henry S. Lodge, Park, Budapest, 2013

Boldogság hatvan fölött.

Bagdy Emőke, hangoskönyv, Kossuth, Budapest, 2017

Enzimekkel az öregedés ellen. 100 évig élni

Bernd Milenkovics, Saxum, Budapest, 2008

Egészség 60 év felett

Kasznár Veronika Katalin, Alexandra, Pécs, 2007

Tartsd az agyad fiatalon!

Lawrence C. Katz, Mamming Rubin, La Ventana kiadó, Budapest,
2003

Agytréning: harmónia fénnel, hanggal

Kevevári M. Katalin, Dallos Jenő, Szabad Föld, Budapest, 2004

Öregség öregedés nélkül

Rudi Westendorp, Libri, Budapest, 2016

A fiatalság megőrzésének titkai. Bevált receptek és mentális technikák

Kurt Tepperwein, M-érték Kiadó, Budapest, 2012

12 szabály az élethez: így kerül el a káoszt!

Jordan B. Peterson, 21. Század, Budapest, 2018

A krónikus betegségek lélektana. Válság és megújulás

Pintér Judit Nóra, L'Harmattan, Budapest, 2018

Tartsa frissen elméjét: hasznos tanácsok mindenkinek

Lynn Lewis, Tarsago, Budapest, 2018

Hogyan maradjunk normálisak?

Philippa Perry, Marcia Mihotich, HVG, Budapest, 2017

Mentálhigiéné

Nagyné Tarjányi Judit, Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal, Budapest, 2017

Mentálhigiéné

Jereb Katalin, SZIE GTK Pályatervezési és Tanárképző Intézet, Gödöllő, 2010

Játékok a mentális egészségünkért. Mentálisan hanyatló betegek foglalkoztató füzet

Kosztáné Hadházi Tünde, Creo, Budapest, 2012

A gyógyító mozgás művészete. Madzsar Alice emlékének
Zaletnyik Zita, Repiszky Tamás, Semmelweis Kiadó, Budapest, 2012

Az időskor és étrendje
Dr. Jávör Tibor, Turner Kornélia, White Golden Book Kft., Budapest, 2002

Diétáskönyv
Zajkás Gábor, Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2007

Gondozás, házi betegápolás, otthoni szakápolás
Hogyan segítsünk idős szüleinknek? Időskorúak ápolása, gondozása.
Az élet dolgai sorozat
Gertrud Teusen, Budapest, Saxum, 2011

Alzheimer a családban. Segítség a mindennapi nehézségek megoldásához családtagoknak, barátoknak, gondozóknak
Callone, Patricia R., Kudlacek, Connie, Mona-Lib Bt., Zafir Press Diviz, 2014

Szellemileg leépült idősök gondozása. Tegyük könnyebbé az együttélést!
Önsegítő könyvek sorozat
Jane Cars, Birgitte Zander, Animus, Budapest, 2009

A 36 órás nap. Családi útmutató Alzheimer-betegséggel és más demencia típusú megbetegedéssel, valamint memóriavesztéssel küzdők gondozásához
Mace, Nancy L., Rabins, Peter V., Oriold és Társai, Budapest, 2019

Elméleti és gyakorlati ismeretek idősök és fogyatékkal otthonukban történő gondozásához laikus segítők számára
Czibere Ibolya, Rácz Andrea (szerk.) Debreceni Egyetem Szociológia és Szociálpolitikai Tanszék, Debrecen, 2014

Időskori demenciák családi, társadalmi és pszichológiai vonatkozásai
Szabó Lajos, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2011

Alzheimer a családban. Segítség a mindennapi nehézségek megoldásához családtagoknak, barátoknak, gondozóknak
Patricia R. Callone, Connie Kudlacek, Zafir Press, Budapest, 2011

Nem vagyok beteg, nincs szükségem segítségre! Hogyan segítsünk a mentális betegségekben szenvedőknek a kezelés elfogadásában?
Xavier Amador, Lélekben Otthon Kiadó, Budapest, 2008

100 jó tanács Alzheimer-kórral élőknek és gondozóiknak
Patricia Callone, Zafir Press, Budapest, 2010

300 jó tanács Alzheimer-kórral élőknek és gondozóiknak
Patricia Callone et. al. Ford. Békási Sándor és Zsarnóczy Attila,
Zafir Press, Budapest, 2013

*Öregedő agy, idősödő elme, örökifjú (?) lélek. „Könnyített”
alapismeretek egészségügyisek, érdeklődők és érintettek számára*
Rajna Péter, MultiArt Produkciós Kft., Budapest, 2006

Bevezetés a házi ápolás világába
Horváth Mária, Lilium Aurum, Dunaszerdahely, 2010

Demencia-szakápolás: érezni, érteni, tudni!
Juhász Ágnes, Balassi, Budapest, 2018

Memóriaőrző: útmutató a demenciával élő betegek gondozásához
Juhász Ágnes, Balassi, Budapest, 2014

Betegágyak őrzői
Szekszárdi Mikós, Medicina, Budapest, 2016

Internetoldalak

Egészségmegőrzés

Hogyan kapcsolódik egymáshoz a demencia és a magas vérnyomás?

Dr. Bessenyei Mónika, neurológus

webbeteg.hu/cikkek/magasvernyomas/7209/hipertonია-es-demencia

A zene hatása demens betegekre

Toshiro Mitsutomi

diagnozisaalzheimer.wordpress.com/2016/08/22/a-zene-hatasa-demens-betegekre-toshiro-mitsutomi

Zeneterápia. Visszahozza az Alzheimer-kóros betegeket az életbe

Dr. Kerekes Éva, neurológus és gyermekneurológus

[webbeteg.hu/cikkek/demencia/23354/zeneterápia-es-alzheimer](http://webbeteg.hu/cikkek/demencia/23354/zeneterapia-es-alzheimer)

Miért segíthet az éneklés a demenciában szenvedőknek?

Catherine Loveday

diagnozisaalzheimer.wordpress.com/2016/09/10/catherine-loveday-miert-segitthet-az-enekles-a-demenciaban-szenvedoknek

Foglalkoztató terápia

idosgondozas3.webnode.hu/news/foglalkoztato-terapia

A zene hatása a kognitív képességekre

elitmed.hu/ilam/hirvilag/ b a zene hatasa a kognitiv kepessegekre b 4914

Játékkal küzdenek az időskori demencia ellen

Sági Gyöngyi

bitport.hu/big-data-megaprojekt-lehet-a-sea-hero-quest-bol

Az Alzheimer Café mint lehetőség az egészségügyi kultúra területén
 Korszerű Kaleidoszkóp. 2016, 2 (2) Menyhárt Miklós
elitmed.hu/kiadvanyaink/korszeru-kaleidoszkop/az-alzheimer-cafe-mint-lehetoseg-az-egeszsegugyi-kultura-teruleten--14673/

Az időskori táplálkozás – tanulási képesség (Alzheimer-betegség)
 Abay Gizella
idostanulas.eoldal.hu/cikkek/hallgatoi-munkak/szakirodalmi-szemle/abay-gizella--az-idoskori-taplalkozas---tanulasi-kepesseg--alzheimer-betegseg-.html

Idősek táplálkozása: több fűszer, sok folyadék
webbeteg.hu/cikkek/fogyokura/1926/idossek-taplalkozasa-tobb-fuszer-sok-folyadek

Hogyan készülök fel az Alzheimerre?
 Alanna Shaikh, TED
diagnozisalzheimer.wordpress.com/2016/08/19/alanna-shaikh-hogyan-keszulok-fel-az-alzheimerre

Gondozás, házi betegápolás, otthoni szakápolás

Demens a családban: sosincs lazítás
 G. Juhász Judit
veol.hu/elestilus/demens-a-csaladban-sosincs-lazitas-2275013/

24 órás szolgálat. Alzheimeres beteg a családban
 Kéky Kira
egeszseg/20160506-alzheimer-kor-telekom-betegseg-egeszseg-demencia-csaladtag-beteg-a-csaladban.html

*Az Alzheimer-kóros hozzátartozó ápolása. A 24 órás önfeláldozás.
Készüljünk fel!*

Hajós Anett

[hazipatika.com/napi_egeszseg/alzheimer/cikkek/o es en egyutt jobb/az_alzheimer-koros_hozzatartozo_apolasa_a_24_oras_onfelaldozas/20090520173745](http://hazipatika.com/napi_egeszseg/alzheimer/cikkek/o_es_en_egyutt_jobb/az_alzheimer-koros_hozzatartozo_apolasa_a_24_oras_onfelaldozas/20090520173745)

Népbetegség, mégsem vesszük elég komolyan. Demens családtag gondozása

Kurucz Adrienn

wmn-life/48174-nepbetegseg-megsem-vesszuk-eleg-komolyan--demens-csaladtagok-gondozasa

A gondozó családok támogatásának lehetőségei és nehézségei a demenciával élő idősök segítésében

Dr. Szabó Lajos, „Megöregedni ma” konferencia, 2016

demografia.hu/hu/letoltes/eloadasok/Megoregedni-ma-konferencia-2016/Szabo.pdf

Idősgondozás a családban – a gondozó családtagok helyzete a mai Magyarországon

Rubovszky Csilla, Esély, 2017/4

esely.org/kiadvanyok/2017_4/ATT03696.pdf

Alzheimer-kór: így kezelje jól: Segítő tanácsok a családtagoknak, gondozóknak

Kéky Kira

[hazipatika.com/napi_egeszseg/alzheimer/cikkek/o es en egyutt job b/alzheimer-kor_igy_kezelje_jol/20100413162616](http://hazipatika.com/napi_egeszseg/alzheimer/cikkek/o_es_en_egyutt_jobb/alzheimer-kor_igy_kezelje_jol/20100413162616)

Szellemi leépülés és életmód. Mindenütt jó, de legjobb otthon

Dr. Dinya Zoltán, pszichiáter főorvos

webbeteg.hu/cikkek/dementia/17001/mindenutt-jo-de-legjobb-otthon

Higiénia és testápolás a demens betegeknél. Hogyan segítsen a fürdésnél?

Dr. Árki Ildikó, háziorvos

webbeteg.hu/cikkek/demencia/20373/demens-betegek-higienia

A háziorvos szerepe a demens beteggel és a hozzátartozókkal való kommunikációban

Korszerű Kaleidoszkóp. Kovács Györgyi Beáta 2016, 2(2)

elitmed.hu/kiadvanyaink/korszeru-kaleidoszkop/a-haziorvos-sze-repe-a-demens-beteggel-es-a-hozzatartozokkal-valo-kommunikacio-ban-14674

(regisztrációhoz kötött)

Útmutató a demens betegek viselkedésbeli változásaihoz

Dr. Árki Ildikó, háziorvos

webbeteg.hu/cikkek/demencia/20372/utmutato-a-demens-betegek-viselkedesbeli-valtozasaihoz

Tanácsok demens betegek gondozásához

Dr. Dinya Zoltán, pszichiáter főorvos

webbeteg.hu/cikkek/demencia/22520/tanacsok-demens-betegek-gondozasahoz

A demens, szellemileg leépült beteg ellátása

Nurse Háziápolási Szolgálat

webbeteg.hu/cikkek/betegapolas/11352/demens-beteg-ellatasa

Ki segíthet a beteg hozzátartozó otthoni ápolásában?

webbeteg.hu/cikkek/betegapolas/18054/segitseg-beteg-hozzatartozo-otthoni-apolasaban

Házi betegápolás, otthoni szakápolás. Milyen lehetőségek vannak?

Czibere Anikó, újságíró

webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/8405/hazi-betegapolas-otthoni-szakapolas

Mikor szakápoló, mikor gondozó?

Nurse Háziápolási Szolgálat

webbeteg.hu/cikkek/betegapolas/14494/mikor-szakapolo-mikor-gondozo

Otthon, keserédes otthon. Kedvezőtlen változások az idősellátásban

Fülöp Zsófia

magyarnarancs.hu/riport/otthon-keseredes-otthon-98349

Melyek az otthoni szakápolás igénybevételének feltételei? Milyen ellátások nyújthatók az otthoni szakápolás keretében? Mennyi időre rendelhető otthoni szakápolás? Otthoni hospice-ellátás. Ki rendelhet el otthoni hospice-ellátást és mennyi időre? Milyen feladatok végezhetőek az otthoni hospice-ellátás keretében?

oep.hu

Házi segítségnyújtás. Gyakran Ismételt Kérdések

Nemzeti Rehabilitációs és Szociális Hivatal

szocialisportal.hu/documents/10181/62180/gyik_hsg_2016_05_03.pdf/fb34766d-1a79-414d-915c-334060734255

Enyhe kognitív zavar felmérése és ellátása a mindennapi gyakorlatban

Korszerű Kaleidoszkóp, Torzsa Péter

elitmed.hu/kiadvanyaink/korszeru-kaleidoszkop/enyhe-kognitiv-zavar-felmerese-es-ellatasa-a-mindennapi-gyakorlatban-15278

(regisztrációhoz kötött)

Demens személyek és gondozóik által megélt stressz és a megküzdési stratégiáikat javító beavatkozások hatékonysága

Korszerű Kaleidoszkóp, Kazai Anita

<http://www.elitmed.hu/kiadvanyaink/korszeru-kaleidoszkop/demens-szemelyek-es-gondozoik-altal-megelt-stressz-es-a-megkuzdesi-strategiaikat-javito-beavatkozások-hatekonysaga---az-attekinto-kozlemenyek-attekint/> (regisztrációhoz kötött)

A demens személyeket gondozó családok terhelődése, szerepfeszültsége a gondozottak kognitív leépülése mentén

Kiss Gabriella, Erdélyi Társadalom, 15 (2), 2017

erdelyitarsadalom.ro/files/et31/et-bbu-31-07.pdf

Demens beteg ellátása családban és intézményben

diagnozisalzheimer.wordpress.com/2017/11/01/demens-beteg-ellata-tasa-csaladban-es-intezmenyben/

További weboldalak frissülő információkkal

felejtekk.hu

Alzheimer-kór – együttélés a demenciával

A Richter Gedeon Nyrt. oldala, sok cikk és információ a demencia témájában

segitsegdemencia.hu

Juhász Ágnes demencia szakápolási specialista, több demenciatémájú könyv szerzőjének az oldala

demencia.hu

INDA Interprofesszionális demencia alapprogram oldala, információk, aktuális hírek, programok, PDF-formában is letölthető segédanyagok

webbeteg.hu/aloldal/demencia

A webbeteg.hu cikkeinek gyűjteménye a demencia témájában

hazipatika.com/tudastar/demencia/3238 és

hazipatika.com/tudastar/alzheimer-kor/39023

A hazipatika.com cikkeinek folyamatosan frissülő gyűjteménye a demencia témájában

demenszia.hu/demenszia-kozosseg

Főleg videós tartalmak otthonápolóknak, gondozóknak

[HTTPS://WWW.DEMENTIA.ORG](https://www.dementia.org)

Angolul tudóknak, sok, könnyen érthető, jól strukturált információ

<https://www.alzheimer-europe.org>

Angolul tudóknak, az Alzheimer Europe civilszervezet oldala, nemzetközi hírek, kutatási eredmények, statisztikák



Facebook-oldalak és csoportok

ADÉL

Alzheimer-kór vagy más Demencia ellen küzdő Érintettek és támogatók Lapja

facebook.com/ADELENDALZHU

Információk, cikkek, videók a demenciáról, a gondozásról, megelőzésről, kezeléséről, kutatásáról, folyamatos posztok 2600 követő

YouTube-csatorna és Instagram-profil is tartozik hozzá

Diagnózisa Alzheimer

facebook.com/diagnozisa.alzheimer

Folyamatos posztok

290 követő

facebook.com/groups/1981889485254535

Privát csoport, 23 tag

Kapcsolódó blog <https://diagnozisaalzheimer.wordpress.com/> (két éve nem frissül)

Segítség Demencia

<https://www.facebook.com/segitsegdemencia>

Mentálhigiénés szolgáltatás

A hasonló nevű weboldal fb-profilja, megosztott cikkek, információk, kérdései lehetőség, szolgáltatások, képzések hirdetése

5400 követő

Alzheimer Cafék Szervezői

<https://www.facebook.com/groups/198619800605711>

Alzheimer Cafék programjai, fontos információk a demenciáról

Privát csoport, 195 tag

Demens betegek ápolása és gondozása csoport

<https://www.facebook.com/groups/251797988657110>

Privát csoport, tapasztalatok átadása, megosztása, egymás segítése
4500 tag

Tartósan beteg (demens) családtagot (otthon) ápolók

<https://www.facebook.com/groups/911996478882692>

Privát csoport, az érintettek közötti mindennapi kommunikáció,
problémák és tapasztalatok megvitatásának, megosztásának
támogatása, 1700 tag

Alzheimer-demencia és társai. Segítsünk egymásnak...

<https://www.facebook.com/groups/163127444308307>

Privát csoport otthonápoló családtagoknak
1100 tag

DemenciaMorzsák

<https://www.facebook.com/groups/3072005686161906>

Nyilvános csoport, cikkek megosztása, kommunikáció, segítségkérés
1400 tag

DemenSzia

Motivációs előadó

<https://www.facebook.com/demenszia>

A hasonló nevű weboldallal kapcsolódik, információk a demencia természetéről, a gondozás kihívásairól, azok kezelési lehetőségeiről, a technikai eszközök és megoldások használatáról a demenciában érintetteknek, a hozzátartozóknak
1200 követő





Melléklet

Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Programok

Tájékoztató, segítőprogramok

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Adj esélyt az éveidnek!

INDA program

Hazánkban közel 250 ezer ember él demenciával. Az érintettek száma, a hozzátartozókkal együtt, meghaladja a 1 millió főt is, ami a teljes magyar lakosság 10%-át jelenti.

Az EFOP-5.2.4-17 kódszámú, Társadalmi innovációk – Adaptációk, új módszerek kiterjesztése c. felhívás keretein belül megvalósuló, 30 hónapos projektet (2018. szept. – 2021. febr.) egy háromszereplős konzorcium valósítja meg, amelynek tagjai: Katolikus Szeretetszolgálat; Egyesített Egészségügyi Szociális Intézmény, Győr; Fazekas Gábor Idősek Otthona. A megvalósítás fő helyszínei: Székesfehérvár, Csákvár, Tiszaalpár, Jászberény, Győr és Hajdúböszörmény.

A jelenlegi projektet egy korábbi, a Katolikus Szeretetszolgálat szervezésében megvalósult fejlesztés tette lehetővé. A 2015. évi „Demenciához kapcsolódó interprofesszionális szolgáltatások megalapozása” című – INDA – innovatív projekt (TÁMOP-5.4.12-14/1) elemei, illetve eredményei kerülnek adaptálásra, továbbfejlesztésre.

A három alprogramon (Társadalmi érzékenyítés, Család és társadalom, ill. Szakmacsoportok alprogram) keretében megvalósuló projekt központi eleme a mind jelentősebb társadalmi kihívást jelentő demencia gondozás, mely mindhárom konzorciumi tag tevékenységéhez szorosan kapcsolódik.

Az INDA célja, hogy az alprogramokban megjelenített tevékenységeken keresztül a helyi társadalom életében fennálló, a *nem professzionális demencia gondozó családtagok problémáinak feltárásával, a helyi szükségletekre reagáljon*. Egy kistélepülés közössége vagy egy megyeszékhely társadalma bizonyosan mutathat hasonlóságokat ebben a kérdésben, de jó eséllyel feltételezhetjük, hogy számottevő különbségeket is tapasztalhatunk. A konzorciumi partnerek települései kiválóan reprezentálják ezeket a különbségeket, így az összegző szakmai dokumentumok, és ajánlások a projekt tapasztalatokra támaszkodva ezek meg-

jelenítését is lehetővé teszik. A projekt megvalósítását segítő központi elemeken túl (adaptáció-módszertani tréning; adminisztráció; rendezvények; eszközbeszerzések) a szakmai tevékenység három alprogramon keresztül valósul meg. Az elsődleges célcsoport: Demenciával élők gondozók családtagok, segítők.

- *Társadalmi érzékenyítés alprogram:* Arculattervezés és stratégiaalkotás; Demenciabarát közösségek kialakítása (kampánytevékenységek); Ismeretterjesztő kézikönyv; Ismeretterjesztő és tudásbővítő rövidfilmek; Kutatás – a projekt eredményhatásainak mérése; Foglalkoztatófüzetek;
- *Család és társadalom alprogram:* Hozzá tartozói Felkészítő Fórumok (Demencia Információs Órák – DIÓ); Minőségi családi élet és a demenciával élők nappali ellátásának kritériumai;
- *Szakmacsoportok alprogram:* Lokális Interprofesszionális Protokollok kialakítása; Együttműködés a lokális Egészségfejlesztési Irodákkal (EFI); Gyógyszertárakkal való kiemelt együttműködés.

A családtagok döntő hányada felkészületlenül válik gondozó családtaggá. Nincsenek támaszai, mert a formális ellátórendszer képviselőihez jellemzően nem jutnak el, míg a más esetekben működő informális csatornáikat nem merik használni.

Ebben a helyzetben a Hozzá tartozói Felkészítő Fórumok, Demencia Információs Órák (DIÓ) néven képesek áttörést hozni. A Magyarországon egyedülálló szolgáltatás lényege, hogy azonos helyzetben lévő személyek számára, 12 hónapon keresztül úgy képes előre meghatározott tematika szerint, szakemberek általi elméleti ismeretek és gyakorlati tanácsok átadására, hogy közben a résztvevők körében a demenciát körbelemző tabukat is ledönti. További cél olyan eszközök biztosítása az érintettek részére, amelyek használatukkal hozzájárulnak ahhoz, hogy a családon belüli kommunikáció akadályai is elháruljanak.

Az *Információk demenciáról alapfokon* című kézikönyv és a Demencia Információs Órák (DIÓ) hozzá tartozói képzés célja, hogy a gondozó családok olyan ismeretekhez jussanak, amelyek a mindennapok szintjén nyújthatnak gyakorlati segítséget számukra.

A projekt keretében megvalósult adaptációs kísérletek kiértékelése mellett, a szélesebb körű elterjesztéshez gyakorlatban hasznosítható javaslatok is megfogalmazásra kerülnek. A tervezett tevékenységek innovatív, újszerű, a korábbi megoldási módoknál hatékonyabb megközelítést alkalmaznak a helyi problémák megoldása érdekében. Olyan beavatkozási módok kerülnek kidolgozásra, amelyek fenntarthatósága is biztosított lehet.

A projekt által biztosított nyilvánosság hozzájárul a megvalósító szervezetek és az egyház szakmai és társadalmi tekintélyének, elismertségének növekedéséhez.

További információk: www.demencia.hu



Ismerkedjünk a demenciával! ***(EFOP-1.9.4-VEKOP-16-2016-00001 – PROJEKT)***

A Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság EFOP-1.9.4-VEKOP-16-2016-00001 kiemelt projekt 2022. 03. 31-ig a demencia témakörben az alábbi tevékenységeket valósítja meg.

Demencia-módszertani alprogram

- Idősellátás Országos Hálózat létrehozása és működtetése olyan szakemberek számára, akik az idősök nappali vagy bentlakásos intézményeiben dolgoznak. (www.szocialisportal.hu)
- Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjához csatlakozva a hálózati szakemberek a Szociális Klaszterrel együttműködve demencia szűrést végeznek. A lakosság számára nyitott szűrési alkalmakon a szakértők a MiniCog tesztet végzik el az érdeklődő, jellemzően 55 év feletti lakosság körében, legalább 1000 esetben. A szűrést követően a résztvevők tájékoztatást kapnak arról, hogy demencia gyanúja esetén kihez fordulhatnak segítségért.
- A program során ágazatközi, interprofesszionális munkacsoport alakult, a demenciával élőkkel kapcsolatba kerülő szociális és egészségügyi határterületi, valamint jogi, rendvédelmi és önkormányzati szakemberek bevonásával. Az IP munkacsoport kidolgozza az ún. demencia-tanácsadó modellt. Az ország különböző településein szerzett tapasztalatok megalapozzák egy olyan új munkakör jogszabályi és szakmai paramétereit, amely a korai diagnózist követő támogatást szolgálja.
- A projekt számos területen kapcsolódik a demenciával összefüggő társadalmi ismeretek bővítéséhez, kisfilmek, tájékoztató kiadványok készülnek.
- Az Alzheimer Café¹ (vagy Memória Café) olyan, világszerte létező segítő, közösségi forma, amely már évek óta több helyen sikeresen

¹ Az első Alzheimer Cafét 1997-ben Hollandiában hozták létre. Itthon, 2014-ben dr. Menyhárt Miklós szervezte meg az első összejövetelt Győrben

működik hazánkban is. A találkozók alkalmával – havonta egyszer, azonos napon és időpontban tartott, 1,5-2 órás összejöveteleken – a betegek és családtagjaik támogatást, információt kapnak szakemberektől, emellett egymás között információt, tapasztalatot tudnak cserélni. Jelen projekt keretében szakmai és módszertani támogató háttérrel nyújthatunk a már működő és a kialakítandó közösségeknek. Részletes információk a honlapunkon (www.szocialisportal.hu) vagy munkatársunktól, Jobbágy Mária Ágnes koordinátortól kapható

(jobbagy.maria.agnes@szgyf.gov.hu, +36-20-912-0937)

Alzheimer Cafék Magyarországon

A segítő közösség nyitott mindenki számára, aki szeretne többet tudni a demenciáról, akár hozzátartozóként, betegként, szakemberként, vagy érdeklődőként.

A támogató közösség célja a betegség elfogadása, elfogadtatása széles társadalmi közegben, mely a társadalmi, helyi közösségen beüli izoláció csökkentését segíti elő. Nyitott minden állampolgár számára, akit a demencia bármely formája érint vagy a betegségről szerzett ismereteit szeretné bővíteni. Az Alzheimer Cafék küldetése a demenciát övező stigma csökkentése. Kellemes, kötetlen beszélgetésre alkalmas környezetben akar lehetőséget teremteni a családoknak, gondozóknak, egészségügyi és szociális szakembereknek, érdeklődőknek, hogy a betegségről tabuk nélkül beszélhessenek.

Az Alzheimer Café találkozók alkalmával – havonta egy alkalommal, azonos napon és időpontban, 1,5-2 órás összejöveteleken – a betegek és családtagjaik támogatást, információt kapnak szakemberektől, emellett egymás között információt, tapasztalatot tudnak cserélni. Ezek az alkalmak lehetőséget teremtenek arra, hogy a betegség miatt bekövetkező elszigetelődés csökkenjen, a betegséggel kapcsolatban olyan témákról is beszéljenek, ami egyébként a hétköznapi életben tabunak számít.

Információk: alzheimercafe.hu

Alzheimer Cafék programjai, elérhetőségei, hírei

Település, helyszín	Információ
Békéscsaba 5600 Széchenyi utca 4. Csabagyöngye Kulturális Központ	Báthori Zsuzsanna kuratóriumi tag +3630 587 4092 eszibatori@invitel.hu

Biatorbágy 2051
Baross Gábor utca 1.
Juhász Ferenc Művelődési
Ház Kiállítóterem

Programszervező: Mayer Panni
+3670 978 9790
mental@gizella.hu

Bonyhád 7150
Széchenyi tér 2.
Vörösmarty Mihály
Művelődési Központ

Kiss-Kelemen Eszter
+3670 363 8526
gkidosekotthona@gmail.com

Budapest 1036
Kiskorona utca 3.
Óbudai Szociális
Szolgáltató díszterme

Müller Istvánné intézményvezető
+361 250 1552
oszszi.rendezyeny@gmail.com

Budapest 1092
Ráday utca 16.
Paprika Jancsi étterem

Ladányi Erika időügyi koordinátor
+361 200 1223
idosugy@ferencvaros.hu

Budapest 1119
Fehérvári út 88/C
Malom Közösségi Tér és
Galéria

Benkó Erzsébet nappaliellátás-vezető
+3670 492 0408
benko.erzsebet@uszosz.ujbuda.hu

Budapest 1124
Törpe utca 2.
Kulturális Szalon

Móczár Gábor Bence
programszervező
+361 202 2509
+3670 398 2618
moczar.gabor@kulturalisszalon.hu
info@kulturalisszalon.hu

Budapest 1157 Zsókaavár utca 24–26. Pajtás étterem Budapest 1195 Városház tér 6. Segítő Kéz Kiszpesti Gondozó Szolgálat szervezésében Kiszpesti Halásztanya étterem	Katonáné Jordáki Ildikó +3670 668 6513 katonane.ildiko@eszixv.hu Balázs Piroška igazgató +361 280 7925 segitokez@kispest.hu
Debrecen 4032 Thomas Mann utca 49. MTA TABT Debreceni Területi Bizottság Klubhelyiség	dr. Pék Győző egyetemi docens +3630 323 3638 viktorbaker55@gmail.com Kmetti Béláné szociálpolitikus +3630 166 0699 evagyongy@freemail.hu
Dombóvár 7200 Hunyadi tér 5. Hotel Dombóvár Rendezvényterem	Fehér Jánosné +3630 223 5610 acafe.dombovar@gmail.com
Eger 3300 Érsek utca 11. Belvárosi Gondozási Központ	Szabó Katalin +3630 393 1254 belvaros@eszsz.hu
Fehérgyarmat 4900 Móricz Zsigmond utca 4. Centrál étterem és pizzeria (volt Szamos étterem) Városi Szociális Központ	Nagyné Koncz Mariann +3644 510 323 vszkfgy@fehergyarmat.hu

Gödöllő 2100
Dózsa György út 65.
Fővárosi Önkormányzat
Gödöllői Idősek Otthona
Ozory-ház

Lutzné Polyák Szilvia
+3630 581 9462
eszlegvezeto@idosekotthonagodollo.hu

Győr 9021
Apor Vilmos püspök tere 1.
(Káptalandomb)
Hotel Konferencia

Andrásné Pataki Csilla
+3630 254 8914
acsilla1@citromail.hu

Jászberény 5100
Hatvani út 35.
Szent Ferenc Egyesített
Szociális Intézmény

Bozóki Jánosné
+3620 410 2730, +3657 411 504
jb.egyszoci@pr.hu
jb.egyszoci@gmail.com

Kaposvár 7400
Pécsi utca 16.
Lisaesther Rendezvényház

Turnár Jánosné
+3630 947 1699
kozpont@szocgondkaposvar.hu

Kecskemét 6000
Piaristák tere 7.
ESZII Oktatási Központ

Galambos Csilla
+3630 179 6576
kecskemet.efi@gmail.com

Keszthely 8360
Tapolcai utca 1.
Karmelita Rendház Kávézó

Dallos Rita elnök
+3630 845 2226
dallosritabernadett@gmail.com

Miskolc 3525
Rákóczi utca 5.
Művészetek Háza kávézója

Radomszki Lászlóné
+3620 806 4488
alzheimercafemiskolc2016@gmail.com

Mosonmagyaróvár 9200
Kolbai Károly út 10.
Thermál Hotel

Zimmerer Károlyné
kuratóriumi elnök, intézetvezető
+3696 206 041, +3620 406 0060
alapszolgalattas@szocmkt.hu

Nyergesújfalu 2536
Kossuth Lajos utca 3.
Szent Mihály
Idősgondozási Központ

Horváthné Károly Anikó
+3620 823 1669
szentmkozpont@invitel.hu

Nyíregyháza 4400
Dózsa György utca 1.
Korona Hotel
különtermében
Nyíregyházi Szociális
Gondozási Központ

Nagyné Hermányos Zsuzsanna igazgató
+3620 254 0728
hermanyos.zsuzsanna@szocialisgondozas.hu

Paks 7030
Tolnai út 2.
Paksi Képtár

Kávási Brigitta
+3670 513 4902
vite.paks@gmail.com

Pécs 7630
Felsővámház utca 52.
Zsolnay Kulturális Negyed
Herkules-műhely

dr. Heim Szilvia
szilviaheim@gmail.com

Putnok 3630
Tompai út 3.
Tompai Mihály
Közösségi Ház

Vanyó Gáborné
+3620 483 6968
ormosbanya@ebiszi.hu

Siófok 8600
Fő tér 2/A
BRTK könyvtár és
Kálmán Imre Emlékház

Kissné Benkő Tünde
+3620 236 1299
anditunde@gmail.com
Bánhidi Tibor
+3620 379 6190
banhidit74@gmail.com

Sopron 9400
Várkerület utca 75.
Pannónia Hotel

dr. Sütő Teréz alapítványi elnök
+3630 9768 327
suto@t-online.hu

Szeged 6724
Zákány utca 25.
Szegedi Ősz Idősoththon

Burka Ildikó
+3630 903 8300
fonover@oszido.hu

Szentes 6600
Kossuth Lajos utca 33–35.
Szentes Városi Könyvtár

Puskásné Halál Ágnes
Szentes Gondozási Központ
+3630 405 5903
puskasnehagi@gmail.com

Székesfehérvár 8000
Liszt Ferenc utca 1.
Szent István Hitoktatási
és Művelődési Ház

Tuba Kovácsné Holczmann Mónika
+3670 425 2872
holczmann.moni@szeretetszolgalat.hu

Szerencs 3900
Petőfi út 5.
Sörház étterem

Dr. Kázár Ágnes
+3620 411 8989
kazar.agnes@icloud.com

Szombathely 9700
Gagarin utca 24.
Idősek Klubja

Koroknai Anikó és Hende Tamásné
+3620 462 9082
hende.tamasne@paloskaroly.hu

Tata 2890
Deák Ferenc utca 5.
Szociális Alapellátó
Intézmény

Pincés Marianna
+3634 586 328, +3630 641 0597
idossek2018@gmail.com

Tatabánya 2800
Kós Károly utca 17.
Kereskedelmi, Vendéglátó
és Idegenfogalmi
Szakközépiskola és Szakiskola

Somlói-Nagy Renáta
+3630 520 8642
teruletigondozas.tb@gmail.com

Tiszakécske 6060
Kossuth Lajos utca 70.
Arany János Művelődési
Központ kávézója

Kass-Francz Andrea
+3630 563 6718
efi.tiszakecske@gmail.com
kass.frandrea@gmail.com

Tiszanagyfalu 4463
Kossuth utca 37.
Községi Könyvtár

Cserbán Anikó szociálpolitikus
mentálhigiénikus, a Modus Alapítvány
kuratórium elnöke
+3620 213 0018
cserbana@modus.hu

Tiszaújváros 3580
Kazinczy utca 3.
Kazinczy Ház

Károlyi Krisztina
+3649 548 190
human@tujvaros.hu

Tokaj 3910
Bethlen Gábor út 10.
Kávépörkölő Manufaktúra

Kuik Beáta
+3620 442 0611
Egészségfejlesztési Iroda
3910 Tokaj, Bodrogkeresztúri út 52/a.
efi@szakrendelo-tokaj.hu

Veszprém 8200
Völgyikút utca 2.
Demens nappali
foglalkoztató

Sternné Ivanics Andrea
+3630 302 -4229
egyesgondkp@vpeszi.hu

Zalaegerszeg 8900
Kossuth Lajos utca 46–48.
Zalaegerszegi
Egészségfejlesztési Iroda

Béryné dr. Halász Erzsébet
+3630 420 3161
halasz@weborvosmail.hu

Szabolcs-Szatmár-Bereg megye

- | | |
|------------------|--|
| 1. Újfehértó | Cserbán Józsefné kuratóriumi elnök, |
| 2. Érpatak | a Modus Alapítvány időügyi |
| 3. Kálmánháza | szakértője |
| 4. Tiszanagyfalu | +3620 213 0018 |
| 5. Tiszavasvári | cserbana@modus.hu |
| 6. Bököny | www.modus.hu |