

60/

V. évf. 5. szám | 2017. május 18.

Konfliktusmentesen életünk alkonyán **II. oldal**

Útmutató a demencia labirintusában **III. oldal**

Az életminőség időskorban **IV. oldal**

Az ÉLETképek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak



FOTÓ: XY MÉDIA, VARGOSZ

Konfliktusmentesen életünk alkonyán



Hogyan készülünk fel az időskorra? Többek között erre is választ kaptunk április 24-én az Arany János Utcai Időseket Segítő Szolgálatnál. Pár nappal később, május 4-én, az áldozattá válás elősegítő okokról beszélt Dr. Hegedűs Judit tanszékvezető egyetemi docens a Klebelsberg Kunó Utcai Időseket Segítő Szolgálatban.

Az időskori konfliktushelyzetek sajátosságai, kezelésük című előadással indult az Add a kezéd! programsorozat, ami három témakörre épül. A bűnmegelőzési kezdeményezés a településbiztonságot, a gyermek- és ifjúságvédelmet, valamint az áldozatvédelmet veszi górcső alá. A prevenció különösen az idősek szempontjából fontos, hiszen ők gyakran válnak áldozattá.

Az első rendezvény Sikó Ildikó és Daniélisz Béla projektvezetők bemutatkozásával és egy kérdőív kiosztásával kezdődött.



Majd Takács Péter klinikai szakpszichológus, egyetemi oktató előadását hallgathat-

ták meg az érdeklődők, aki több évtizeden át dolgozott az Újpalotai Családsegítő Szolgálatnál. A szakember kitért arra, hogy az öregedéssel járó fizikai, szellemi hanyatlás sebezhetővé, kiszolgáltatottá teheti az időseket. Az egyedüllét, a magány és az izoláció belső konfliktust okozhat, de a boldog, örömteli öregkor nem illúzió, ha időben felkészülünk rá.

Nem kell feltétlenül a múltba merengeni, az egészségen aggódni, hiszen az elfogadás és a tenni akarás ösztönzése sok konfliktustól megkímélheti a nyugdíjasokat.

A májusi rendezvényen dr. Hegedűs Judit külön kiemelte, milyen módszerekkel próbálkoznak a leggyakrabban a bűnözők. Szóba került az „unokás” család,

a mesés nyereségek ígérete, valamint a kihagyhatatlan vásárlási ajánlatokkal való megtévesztés is.

Az előadó azt is nyomatékosította, hogy egyre jobban terjed az az elkövetési mód, hogy a bűnözők valamely közműcég szakembereinek adják ki magukat, és így jutnak be az áldozatok otthonába. Nyilvánvaló, hogy az ilyen trükkök ellen a legnehezebb védekezni, hiszen a támadás éppen onnan érkezik, ahonnan az idősek nem is számítanak rá.

Dr. Hegedűs Judit május 9-én a Kontyfa Utcai Időseket Segítő Szolgálathoz is el látogatott, ahol az áldozattá válás megelőzéséről és a bűnmegelőzési taktikákról tartott felvilágosítást az érdeklődőknek.

(bi)



FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND ÉS VARGOSZ



Útmutató a demencia labirintusában



Hivatásszerűen tíz éve foglalkozik demenciával élő betegek gondozásával. Reméli, hogy könyve, írásai segítséget nyújtanak mindazoknak, akik vele tartanak a demencia szövevényes, ám annál izgalmasabb világába. Juhász Ágnes szakápolási specialista, író május 25-én a kerületi Alzheimer Café vendége lesz, a szakemberrel ez alkalomból beszélgettünk.

– *Memóriaőrző – útmutató a demenciával élő betegek gondozásához* című könyve 2014-ben jelent meg. Mikor találkozott először a problémával?

– Évekkel ezelőtt Ausztráliában halottam először a demencia kifejezést. Akkor 2007-et írtunk, és nekem addig fogalmam sem volt róla, hogy ez betegség, ami nem természetes része az öregedésnek, hanem egy krónikus állapot, amit kezelni kell.

– *Sokszor együtt emlegetik a demenciát és az Alzheimer-kórt. Mi az összefüggés köztük?*

– A demencia a tünetcsoport össze-



foglaló neve. Ez azt jelenti, hogy az agyi kapacitás különböző okok hatására lényegesen és visszafordíthatatlanul csökken, a rövid távú memória, az emlékezés képessége nem kielégítő, az agysejtek működésében krónikus zavar áll be. Ez érinti a gondolkodást, a problémamegoldás képességét, a beszédet, az érzékelést. A kutatók több mint száz különböző típusát ismerik már ennek a betegségnek, és gyakori a kevert demencia jelenléte is.

– Az Alzheimer-kór a leggyakoribb demenciatípus, amiért az abnormális fehérjeplakkok lerakódása a felelős, és aminek egyik sajátossága, hogy a memóriavesztés már korai stádiumban is megfigyelhető. Mint a legtöbb típusú demen-

FORRÁS: JUHÁSZ ÁGNES

cia, így az Alzheimer-kór is progresszív lefolyású, tehát az idő előrehaladtával súlyosbodó és jelenleg nem gyógyítható.

– *Honlapot is üzemeltet a témában. Miért gondolta, hogy erre szükség lehet?*

– Weboldalam létrehozásának legfontosabb oka a segíteni akarás és a szenvedélyes elkötelezettség. Tapasztalataim igazolják, hogy személyre szabott ápolással, megfelelő technikák alkalmazásával, türelemmel, odafigyeléssel és szeretettel szinten tartható a demenciával élők életminősége, még akkor is, ha a stádium előrehaladt, és a rövid távú memória már régen felmondta a szolgálatot.

Bővebben: segitsegdemencia.hu

(beres)



MEGHÍVÓ

Folytatódik a Hozzátartozói csoport Kiss Ilona és László Margit vezetésével

Következő találkozás időpontja: **2017. május 24. (szerda) 16.30 óra**

Helyszín: Újpalotai Család- és Gyermejkölési Központ

Zsókvár utca 24–26. (Inspirálház, 1. emelet)

Tel.: 414 0880, 414 087

Alzheimer Café a Pajtás Étteremben (Zsókvár utca 24–26.)

2017. május 25-én, csütörtökön 17–19 óráig

Segítség! Demencia!

Az agresszió, a kihívást jelentő viselkedés okai és sikeres kezelése demenciával élő betegeknek!
Vendég: Juhász Ágnes a *Memóriaőrző – útmutató a demenciával élő betegek gondozásához* című könyv szerzője

A programon a részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várnak a szervezők!



ARCHÍV FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Az életminőség időskorban

Az idős emberek életminőségét alapvetően testi-lelki egészségük határozza meg, és az anyagi helyzetük mellett nagy a szerepe a szociális ellátásoknak is. Hogyan lehet az öregkori betegségek ellenére is tudatosan élni? Ezúttal erre kerestük a választ.

Szakemberek egy átfogó tanulmányban Időskorúak Magyarországon címmel mutattak rá, hogy az öregség nem feltétlenül jár együtt a mentális hanyatlással. A betegségek jelenléte ugyan rontja az életminőséget, azonban a korszerű gyógykezeléseknek és rehabilitációnak köszönhetően már teljes értékű életet tudnak élni a nyugdíjasok is.

Ösztönző erő

A Központi Statisztikai Hivatal felmérései szerint az idős emberek körében sajnos gyakoriak a keringési problémák, a daganatos megbetegedések, valamint a cukorbetegség, az emésztőszervi és májproblémák sem elhanyagolandók. Ráadásul az időseket főleg 80 éves kor felett gyakran érik balesetek, sérülések. Mindezek ellenére az öregedést sok tévhit övezi, hiszen nem természetes, hogy megalkudjanak a bajokkal. A gondoskodó közeg kulcsfontosságú, hihetetlen ösztönző erővel bír!

Aktív öregkor

A mentális és fizikai tréning, az egészséges életmód és a kockázati tényezők kontrollja nemcsak az öregedést lassíthatja, de a demencia megjelenését is késleltetheti. Ádány Róza Megelőző orvostan és népegészségtan köteté-

ben rámutat, hogy az időskori egészség megőrzésének négy eleme van: az egészséges táplálkozás, a fizikai, valamint szellemi aktivitás megőrzése és a rendszeres orvosi ellenőrzés!

Egészségmegőrzés

Ahhoz, hogy az időskor valóban az aktív élet színtere lehessen, egyre inkább előtérbe kerül az otthonokban – a meglévő betegségek színvonalas ellátása mellett – az egészség komplex szűrőprogramokkal való megőrzése, hogy az idősek minél tovább teljes értékű éveket élvezhessenek. Az Olajág Otthonokban az intézményi orvos mellett szakorvosok is a rendelkezésre állnak.

Programok

Sok lakó szeret kirándulni, utazni; számukra pedig megnyugtató, hogy a kapcsolódás közben nem kell aggódnium lakásuk biztonsága miatt. A saját busszal történő kirándulások mellett színház- és múzeumlátogatások is szervezésre kerülnek, illetve színes klubélet mellett táncos, zenés rendezvények is a tartalmas szabadidő eltöltését szolgálják. Terápiás foglalkozások között már a kutya-, zene-, mese-, művészet- és táncterápia is megtalálható.

Sportos élet

Az időskorban élők nagy arányban sportolnak vagy mozognak rendszeresen: általában gyógytornáznak, tornáznak, úsznak vagy sétálnak, mely hozzájárul egészségük megőrzéséhez, de sokan választják a jógát és a zenés-táncos tornát is.

Szolgáltatások

Egy modern idősotthon ma már sok esetben leginkább szállodához hasonlít, magas szintű ellátással és kiszolgálással, ahol nincs gond a házimunkával, a mindennapi rutin-feladatokkal.

A lakók szabadon jönnek-mennek, érkeznek hozzájuk látogatók. Így az idősek valóban élvezni tudják a gondtalan időskorban rejlő le-

hetőségeket, nyugdíjas éveiket a közösség aktív tagjaként, biztonságban és nyugalomban tölthetik.

„Arra kérjük az érdeklődőket, gondoskodjanak időben a teljes értékű nyugdíjas évekről!” – hívja fel a figyelmet dr. Szirmai Viktor, az Olajág Otthonok főigazgatója. Az érdeklődéseket a 06 1 510 00 10-es telefonszámon várják. További információ a www.olajagotthonok.hu honlapon.



Legyen a mi otthonunk az Ön otthona!

Fel tudja sorolni az Olajág Otthonok előnyeit?

- elérhető árak
- zöldövezeti elhelyezkedés
- magas szintű egészségügyi ellátás
- intézményi orvos és rendszeres szakorvosi ellátás
- önálló, akadálymentesített apartmanok
- gyógytorna és uszoda
- az ellátás gondtalan kényelme
- függetlenség a főzés, mosás, takarítás terhe nélkül
- a programlehetőségek széles skálája



OLAJÁG
OTTHONOK

**Jöjjön,
nézzen be hozzánk!**

Várjuk jelentkezését:
06 1 510 00 17
www.olajagotthonok.hu

Gondoskodjon időben a teljes értékű nyugdíjas éveiről!