Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

JÓ GYAKORLATOK AZ IDŐSEK FUNKCIÓMEGTARTÁSÁBAN C. SZAKMAI MŰHELY

**EFOP-3.8.2-16-2016-00001 ÉS A VEKOP-7.5.1-16-2016-00001 AZONOSÍTÓSZÁMÚ,
SZOCIÁLIS HUMÁN ERŐFORRÁS FEJ
CÍMŰ KIEMELT PROJEK**

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A TOVÁBBKÉPZÉS CÉLJA

- Célja
  - a társadalmi-demográfiai változásokra reagáló,
  - innovatív elemeket tartalmazó továbbképzések kialakítása és biztosítása,
  - a területen dolgozó szakemberek továbbképzése,
  - a szolgáltatásnyújtás folyamatainak eredményesebbé tétele,
  - a dolgozók megtartása, a pályaelhagyás csökkentése és a területen dolgozók elismertségének növelése.
- További cél a szociális és kapcsolódó szakmák közötti együttműködés kialakítása, erősítése, fejlesztése a továbbképzések biztosítása és lebonyolítása által.

BEMUTATKOZÁS, A TOVÁBBKÉPZÉS INDÍTÁSA

- Bemutatkozás, tapasztalatok, motiváció, elvárások
  - név
  - foglalkozási terület
  - klienskör
  - feladatok
  - gyakorlati tapasztalatok
  - előzetes ismeretek
  - a témához kapcsolódó nézetek
  - a továbbképzéssel kapcsolatos motiváció
  - a továbbképzéssel kapcsolatos elvárások

CSOPORTSZABÁLYOK

- Titoktartás
- Kommunikáció: egyes szám első személy, tisztelet
- Részvétel: aktivitás, önkéntesség
- Időkeretek: a nap kezdése, zárása, szünetek
- Technikai kérdések: mobiltelefon-használat, stb.

A TOVÁBBKÉPZÉS TELJESÍTÉSÉNEK FELTÉTELEI

- Hiányzás

Maximális megengedett hiányzás mértéke a továbbképzés időtartamának arányában: **10 %**.

- A továbbképzés számonkéréssel végződik.

A számonkérés módja:

  - a szakmai műhelymunkán való aktív részvétel,
  - minden műhelyfoglalkozásról a foglalkozás végén 1 oldalas összefoglaló készítése: „Mit tanultam meg aznap”?

A továbbképzés elvégzése abban az esetben sikeres, ha a továbbképzésben résztvevő a számonkérést sikeresen teljesítette, ehhez magas színvonalú minősítési tartalomnak (pl. továbbképzési tematika) megfelelő professzionális kidolgozást várunk.

Az idősügyi helyzet áttekintése,

a Nemzeti Idősügyi Stratégia és a

helyi Szociálpolitikai Koncepciók megismerése,

az ágazati jogszabályok ismertetése

ÚJ SZEMLÉLET: FEJLŐDÉSI MODELL

- Az idősekkel kapcsolatos deficit modell helyett a fejlődés modell
- Ez a legalapvetőbb szemléleti változás!
- Az időskorban is meg kell tartani az összes emberi funkciót, képességet, amit az egyén az élete során megszerzett.
- Ehhez aktivitás szükséges az egyén és a társadalom részéről is. A meglevő képességek megőrzése, a szunnyadó készségek előhívása és új dolgok megtanulása vezet.
- Az időskort az emberi teljességgel tárgyaljuk, nem csupán egészségügyi és szociális jellemzők alapján. Így belefér a megelőzés gondolata is (pro-aktivitás).
- Az idős korban jelenleg meglevő problémák egy része megelőzhető, kikerülhető, késleltethető, szolgáltatásokkal segíthető.

KI AZ IDŐS?

- Kronológiai,
- Biológiai,
- Pszichológiai,
- Szociálpolitikai,
- Történelmi meghatározottságok léteznek, melyek mára nagyon megváltoztak.
- Legtöbb szempontból a 65 év fölöttieket tekinthetjük időseknek.

DEMOGRÁFIAI HELYZET

- Nő az idősek száma.
- Nő az idősek aránya.
- Jelentősen megváltozik az öregedési index.
- Hosszabban élünk, e miatt nő az idősebb korúak létszáma.
- Kevesebb gyermek születik most, mint az ő életükben. Ez okozza legnagyobb mértékben az öregedési index romlását. Ezért fontos a tudatos gyermekvállalás ösztönzése

Forrás: A magyarországi népességváltozás lehetséges forgatókönyve (Hablicsek László)

A MAGYARORSZÁGI NÉPESSÉGVÁLTOZÁS LEHETSÉGES FORGATÓKÖNYVE

Jellemző (1000 fő,%)	2020	2030	2040	2050
Népesség száma	9358,1	8987,3	8512,5	8036,3
65-× évesek száma	1730,3	1803,8	1918,7	2106,2
65-× évesek aránya	18,5	20,1	22,5	26,2

FŐ ELVEK

- Az ember egész életében, így az idős korában is biztosítani kell a függetlenséget, a folyamatokban való részvételt, gondoskodást, önmegvalósítást, méltóságot.
- A felszabaduló idő aktív és hasznos eltöltése, melyhez az egyénnek a szándéka, aktivitása szükséges, a társadalomnak meg a feltételeket kell hozzá biztosítania.
- Korlátozásmentes évek biztosítása
- Funkció megtartás biztosítása

A MEGELŐZÉS LEHETŐSÉGEI

- Mindenki olyan idős kort él meg, amit egész életében összegyűjtött az idősödési folyamata során. Éljen teljes, egészséges életet.
- Az egyén készüljön fel az idős korára: szemlélettel, jövedelemmel, életkörülményekkel, új tevékenységekkel
- Az idős emberek nem homogének, nem egyformák. Mindenkiben más-más erőforrások lelhetőek fel.
- Az idősödési folyamat menedzselése fiatalabb korban kezdődjék el.
- A családi segítést ösztönzi, elismerve a szendvics generáció nehéz feladatait.
- Ma milliós népesség fizet csak minimálbér után közterheket. Ez előrevetíti a nagyon kicsi leendő nyugdíjukat. Megelőző figyelem felhívás szükséges

HOL ÉLNEK AZ IDŐS EMBEREK?

- Az idős emberek jellemzően magán háztartásokban élnek.
- Idős otthonban kevesebb, mint 5 %-uk.
- A háztartásaik jellemzően egy személyesek.
- Több az idős nő, akik egyedül élnek.
- Minél idősebbek, annál több a nő.

KORLÁTOZÁS MENTES ÉVEK

- A Stratégia a korlátozásmentes éveket ösztönzi.
- A hosszabb élettartam jó.
- Rövidebb betegidőszakot éljünk meg
- Hosszabb egészségben töltött időskor legyen
- A nagyobb településeken és a magasabban iskolázottak között tapasztalható jobb helyzet.

JELLEMZŐ PROBLÉMÁK

- Az idősek egy része hospitalizálódik. Sok időt tölt kórházban, bentlakásos intézményben.
- A magyar nők többsége élete utolsó éveire elveszti társát
- Szépkorúak kiskorúsítása helyett meg kell tanulnunk az idősekkel való legjobb bánásmódokat.
- A foglalkoztatásukat nemzetközi és hazai szándékok szerint is ösztönzi a stratégia.

ÖSSZEFOGLALVA

- Aktivitás minden funkció tekintetében
- Társadalmi feltételek biztosítása az idősek számára
- Szolgáltatások kínálata
- Öngondoskodás az idősödő ember egész életében.

SZOCIÁLPOLITIKAI KONCEPCIÓK

- A helyi szociális szolgáltatástervezési koncepciókat az önkormányzatok állítják össze.
- Jogszabályi kötelezettség
- Az egyházi és a nem állami fenntartók is részt vesznek a kialakításában.
- A helyi szükségletek ismeretében tartalmazza a meglevő szolgáltatásokat és a fejlesztési irányokat.
- Egy településről, vonzáskörzetéről minél több adat összegyűjtése kívánatos.

HONNAN GYŰJTHETÜNK ADATOKAT

- A Központi Statisztikai Hivatal kiadványaiból, felméréseiből
- Népesség nyilvántartásból
- A térségben működő intézményfenntartóktól (egyházi és nem államiak is)
- Szociális intézmények jelentéseiből, fejlesztési terveiből
- Helyi kutatások eredményeiből
- Ellátott jogi képviselő tapasztalataiból
- A szociális szolgáltatást ellenőrzők tapasztalataiból
- A kliensek kinyilvánított véleményeiből
- Helyi társadalmi szervezetek adatai és véleményei.

A FEJLESZTÉSI KONCEPCIÓK KIEMELT CÉLCSOPORTJAI

- Az idős emberek
- Fogyatékos személyek
- Hajléktalan személyek
- Pszichiátriai betegek
- Szenvedélybetegek
- A fentiek között olyan átfedés is lehet, hogy az idős ember másik célcsoporthoz is tartozik

AZ IDŐSEK SZÁMÁRA ADHATÓ SZOCIÁLIS SZOLGÁLTATÁSOK

- Időskorúak járadéka
- Ápolási díj (nem nekik, de az érdekükben)
- Tartós ápolást végzők időskori támogatása
- Települési támogatás
- Köztemetés
- Közgyógyellátás
- Szociális alapszolgáltatások
- A személyes gondoskodás keretébe tartozó szakosított ellátást

SZOCIÁLIS ALAPSZOLGÁLTATÁSOK

- Falugondnoki és tanyagondnoki szolgáltatás,
- Étkeztetés,
- Házi segítségnyújtás,
- Családsegítés,
- Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás,
- Közösségi ellátások,
- Támogató szolgáltatás,
- Utcai szociális munka,
- Nappali ellátás.

A SZEMÉLYES GONDOSKODÁS KERETÉBE TARTOZÓ SZAKOSÍTOTT ELLÁTÁSOK

- Ápolást, gondozást nyújtó intézmények,
- Rehabilitációs intézmények,
- Lakóotthon,
- Átmeneti elhelyezést nyújtó intézmény,
- Támogatott lakhatás,
- Egyéb speciális szociális intézmény

FUNKCIÓ MEGTARTÁS

- Az idősödő embernek kialakul egy életrendje, a meglevő funkciókkal.
- Az idősödés folyamatában fel kell készülni ennek a megváltozására.
- A változás ciklusokban is megvalósulhat és krízisekben is.
- A gyermekek elköltözése.
- Az is probléma, ha a gyermek egész életében szülői gondoskodásban él.
- Nyugdíjba vonulásra való felkészülés

SIKERES IDŐSÖDÉS

- Fizikai, szellemi aktivitás, mentális egészség megőrzése
- Helyes táplálkozás
- Társas támogatás, a közösségi lét előnyeinek a kihasználása
- Szabadidő átgondolt, tudatos tervezése
- Kreativitás
- Mozgás és a sport szerepe
- Az elsődleges prevenció erősítése, szűrőprogramokon való részt vétel
- Betegségek kockázatának alacsonyan tartása
- Funkcionális függetlenség elősegítése
- Felkészülés a következő életciklus változásaira.

EGYÉNI PROGRAM

- Állítsunk össze egy egyéni programot saját idősödésünk idejére
- Ha egy résztvevő nagyon fiatal, akkor a szülei részére állítsa össze
- Feldolgozás, megbeszélés keretében a sikeres idősödés elemeivel vessük össze! Minden területre gondoltak?

ÖNKÉNTESSÉG

- A közérdekű önkéntes tevékenység önkéntes jogviszony keretében végezhető, amely a fogadó szervezet és az önkéntes között megkötött önkéntes szerződéssel jön létre
- Társadalmi és egyéni haszna
- 2005. évi LXXXVIII. törvény a közérdekű önkéntes tevékenységről
- Az önkéntesek nemzetközi világnapja december 5. (ENSZ)

Honlapok:

- onkentes.gov.hu
- onkentesseg.hu

ÖNKÉNTES SZERZŐDÉS

Az önkéntes szerződésben meg kell határozni

a) a közérdekű önkéntes tevékenység tartalmát,

b) a közérdekű önkéntes tevékenység ellátásának helyét,

c) a közérdekű önkéntes tevékenységre fordítandó időt és a pihenőidőt, valamint

d) azokat a juttatásokat, amelyeket az önkéntesnek biztosítanak, és rendelkezni kell azokról az önkéntes szerződés megszűnésének esetére.

ALTERNATÍV FOGLALKOZTATÁS

- A mai idősek nagy része a hagyományos módon szerepelt a munkaerőpiacon: alkalmazottként teljes munkaidőben. Lehet, hogy ezért nehéz megszoknia az alternatív foglalkoztatási lehetőségeket.
- Nyugdíj melletti foglalkoztatás.
- Home-office, mely lehetőség másoknál is fennáll, de az esetleges nehezített járásképessége mellett ez fontos lehetőség.
- Részmunkaidőben való foglalkoztatás.
- Egyéni vállalkozó.
- Határozott idejű munkaszerződéssel való foglalkoztatás
- Az önkéntesség is tartozhat ide.

IDŐSÜGYI INFOKOMMUNIKÁCIÓS MODELLPROGRAM

- Idősek megnyerése a korszerű eszközök használatára
- Elektronikus és internet alapú segítségek elfogadása
- Eszközök biztosítása
- Kapcsolattartás a magány ellen
- Krízis jelzése, másodlagos krízis megelőzése

SZAKÁPOLÁSI KÖZPONT

- 18. életévét betöltött személynek nyújtható.
- Idősotthoni ellátásra gondozási szükséglettel rendelkezik.
- Betegségéből adódóan szakápolást igényel.
- Akut fekvőbeteg-gyógyintézeti ellátásra nem szorul.
- Állandó orvosi felügyeletre nem szorul.
- Szakápolási központba szóló orvosi beutalóval rendelkezik.
- A szolgáltatás gondozási szükséglet és orvosi vélemény alapján történik.
- Hat hónap, több alkalommal meghosszabbítható
- Önállóan vagy idősek otthonán belül.

A DEMENCIÁVAL ÉLŐ SZEMÉLY JELLEMZŐ ZAVARAI:

- Orientációs zavar
- Emlékezés hiányossága (különösen a rövid távú memória)
- Tárgytudat zavara
- Térbeli tájékozódási képesség zavara
- Időbeli tájékozódási képesség zavara
- Személyazonosítás zavara (akár közvetlen családtag esetében is).
- Diagnosztizálása orvosi, szakorvosi feladat. BNO kódok megállapításával történik. A részletes meghatározáshoz vizsgálatok sorozata szükséges.

MIRE HÍVJUK FEL A FIGYELMET A DEMENCIÁVAL KAPCSOLATBAN?

- Legyen a demencia közegészségügyi prioritás
- Figyelemfelhívás – demenciatudatosság, demenciabarát megközelítés elterjesztése
- Demencia kockázatának csökkentése
- Demencia diagnosztizálása történjen meg
- Kezelése – gondozás és támogatás
- Gondozók támogatása
- Informálás
- Kutatás és innováció (sok az ismeretlenség).

A DEMENCIA VALÓSZÍNŰSÍTÉSE

Kiemelt kockázatot jelent:

- Ha olyanra nem emlékszik a közel múltból, ami régebben nem okozott gondot, azonnal vissza tudta idézni a történteket.
- Még itt vagyok szakasz: Amikor egy területen már jelentkezik a memóriazavar, de a többi területen adekvát a viselkedés.
- A napi önkiszolgálásban megjelenő zavarok. Pl. a ruházatát rossz sorrendben veszi fel.
- Ha mindez közvetlen veszélyt okoz, akkor azonnali, határozott beavatkozás szükséges. Ilyenekről hallunk, amikor a bolyongása már olyan erős, hogy a család erre nem készült fel és az addig ismert, minden napos útjáról nem tér haza és messzire elbolyongott.

MIT TEHET A CSALÁD

- Első jelek észrevétele
- Konzultáció az érintettel (tagadni fog?)
- Konzultáció orvossal
- A betegség elfogadtatása
- Legjobb barát modell
- Családi gondozás (ld. az alkalmazható elveket)
- Erőn felüli családi gondozás megítélése

MIT ÉS HOGYAN TEGYÜNK A DEMENCIÁVAL ÉLŐ SZEMÉLYEK ELLÁTÁSAKOR

- A demenciával élő személy folytassa az életét úgy, ahogy addig csinálta. Őt ne próbáljuk megváltoztatni, hiszen az agyi károsodására mi nem tudunk hatni. Nekünk kell változni.
- Az inadekvát helyzetekben is tanuljunk meg nyugodtnak maradni.
- Lassúbb interakciókat kezdeményezzünk. Adjunk a szokásosnál hosszabb időt a válaszra, cselekvésre.
- Legjobb barát modell. Legyünk jelen az életében, amikor vele foglalkozunk.
- Irritáló magatartása esetén sem konfrontálódjunk, inkább használjuk a figyelem elterelés módszerét.

MIT ÉS HOGYAN TEGYÜNK A DEMENCIÁVAL ÉLŐ SZEMÉLYEK ELLÁTÁSAKOR II.

- Az inadekvát válaszát, viselkedését ne erősítsük meg, de ne is helyesbítsük. (Amíg nem okoz neki vagy környezetének közvetlen életveszélyt.)
- A demenciával élő személy nem manipulál. Nem képes ok-okozati hatásokra. Az irritáló viselkedése mögött más húzódik meg. Sokszor egy kielégítetlen fizikai szükséglet.
- Ne vitatkozzunk az érintett kérdésről.
- Megfelelően hangos, de nem irritáló beszéd, tagolt, jól érthető stílusban, egyszerű szavakkal, rövid mondatokkal.
- Lehetőleg egy ember beszéljen hozzá egyszerre, egyfajta inger érje.

HOGYAN ALAKÍTSUK ÁT A DEMENCIÁVAL ÉLŐ SZEMÉLY KÖRNYEZETET?

- Jól áttekinthető legyen, kerüljük a változtatást, maradjon ismerős a környezet.
- Jó megvilágítás legyen. Éjszakai világítás is legyen az éjszakai érzékelés segítésére.
- Rövid, írásos útmutatók, ábrák kihelyezése a lakásban. (Mi hol van, milyen sorrendben kell csinálni.)
- A napi önkiszolgálás legyen egyszerű és minden nap egyforma, rutinszerű.
- Minél egyszerűbb használati eszközök alkalmazása. Cipzár, tépőzár alkalmazása.
- Megfelelő fokban stimuláló legyen a környezete.

A LEGJOBB BARÁT MODELL

- Szemlélet, hozzáállás, a személyközpontú lélektanra épül.
- A kommunikációt is át kell alakítani. Az agyi károsodás megjelenését, esetenkénti vagy gyakoribb jeleit dekódolni kell a kommunikáció során.
- Legyünk jelen a demenciával élő személy életében.
- Folyamatosan azt kell figyelni, hogy mi működik és mi nem.
- A kliens félelmeit, saját belső vívódásait empátiával fogadjuk
- Az agykárosodás okozta állapotokat nem tudjuk megjavítani, azt nem lehet neveléssel, kritikával megváltoztatni.
- Legyünk mellérendelt viszonyban, ne vitatkozzunk, ne konfrontálódjunk, helyette dicsérjünk, amikor csak lehet.
- Minden esetben a megmaradt, jó képességekre építsünk, azokat erősítsük.

AZ ELLÁTÁS HELYSZÍNEI

- Család
- Nappali ellátás demenciára specializálódott intézményben
- Szakosított ellátás
- Az idősek otthonán belül külön gondozási egységben vagy csoportban kell ellátni azt a személyt, akinél a külön jogszabályban meghatározott szerv a demencia körébe tartozó középsúlyos vagy súlyos kórképet állapít meg.

A GONDOZOTT MEGISMERÉSE AZ INTÉZMÉNYBEN

- Előzetes ismeretek
- Átfogó állapot felmérés
- A beköltözéssel kapcsolatos kényszerű változások minimalizálása, lassítása
- Fennmaradó képességek folyamatos figyelése
- Állapotváltozások apró jeleinek észrevétele
- Régebbi élettörténetek megismerése és terápiás alkalmazása

MIT CSINÁLJON A DEMENCIÁVAL ÉLŐ SZEMÉLY?

- Lehetőleg minden nap ugyanazt, állandó napirendben.
- Étkezések ugyanabban az időben.
- Gyógyszerszedés előre kirakott dobozokból, ugyanabban az időben, ellenőrizhető módon.
- A tevékenységei olyan szintűek legyenek, mint a képességei. Ez bizonyos esetekben nagyon alacsonyra süllyedhet, más területeken viszont magas szintű maradhat.
- Foglalkoztatás esetén bontsuk kisebb feladatokra a tevékenységét, ne terheljük túl az emlékezetét.
- Érdeklődésére alapozzunk.
- Kellemes legyen a számára.

GYAKORLATI SZEMPONTOK AZ INTÉZMÉNYI ÉLET KIALAKÍTÁSÁHOZ I.

- A változást lassítsuk és minél hamarabb találjuk meg együtt a gondozott új egyensúlyát, biztonságérzetét.
- Az új szokásokat türelmesen gyakoroltassuk.
- A hozzátartozókról később sem szabad teljesen leszakadni.
- A személyzetnek meg kell tanulnia a személyes kommunikációját. Minél súlyosabb helyzetben van a gondozottunk, ez annál nehezebb feladat.
- Színdinamika ismerete és alkalmazása.

GYAKORLATI SZEMPONTOK AZ INTÉZMÉNYI ÉLET KIALAKÍTÁSÁHOZ II.

- Megfelelő bútorzat, (akár ténylegesen otthonról származik)
- A demenciával élő személyek egy részénél nagy a mozgásigény. Ehhez biztosítsunk teret, biztonságos, nagy környezetet. Kapcsoljuk az intézmény udvarához, kertjéhez is, melyhez körültekintő tervezés szükséges.
- Csináljunk mindent lassabban.
- Súlyosabb esetekben különösen figyeljük meg, hogy mit, hogyan ért meg a gondozottunk.

AJÁNLÁS A SZAKMAI MŰHELYEKEN RÉSZTVEVŐK SZÁMÁRA

- Szaktudásukat és tapasztalataikat hasznosítsák a megbeszélések során
- Jelezzék, hogy a témában mit tudnak, mi új számukra.
- Az új ismereteket legyenek képesek elemezni és adaptálni a saját munkahelyükön.
- Foglalkozzanak a gondolkodtató kérdésekkel.
- Munkatársaikkal beszéljék meg, fejlesszék tovább, online felületek tanulmányozásával bővítsék ismereteiket.
- Adjanak visszajelzést a napi eredményekről.

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE