

## A „Pszichoszociális beavatkozások” videó összefoglalása

A demenciában szenvedő emberek **értelmes elfoglaltsága késleltetheti a betegség lefolyását**. A **beavatkozás** egy problémás helyzet javítására irányuló, célzott intézkedés. A **pszichoszociális** azt jelenti, hogy az adott beavatkozás a szociális környezetben történik (pl. személyi gondozó révén, esetleg a hozzátartozókkal közösen), és hatással van a gondozott személy pszichés állapotára (lelkiallapotára).

Külön videóban mutatjuk be a különböző tréning-intézkedéseket (SSRT az MAS Alzheimerhilfe szervezet MAS trénerképzéséből).

Ebben a videóban olyan lehetőségeket mutatunk be, amelyek további segítséget nyújthatnak.

Előnyök: A betegség lefolyásának késleltetése; ezáltal a saját munka megkönnyítése; az érintettek, a hozzátartozók és a személyi gondozó számára is előnyös.

### SMEI-koncepció:

A cél az, hogy a mindennapi helyzeteket az összes érzékszerv számára jó élménnyé tegyük. Erről a „Tisztálkodás elutasítása” című videóban többet tudhat meg.

### Realitásorientáció:

A zavart embereknek **saját igazságaik** vannak. **Nem** az a cél, hogy **elvegyük** tőlük ezeket az igazságokat. Azonban gyakran keresik az orientációs pontokat. Tehát **ne „vizsgakérdéseket”** tegyen fel a hét napjáról, a rokonok nevééről stb., hanem **hozza szóba** magát az adott napot. Pl. „Ma nagyon forró a déli napsütés” (dél van), „Hideg van kint, pedig nyár van - micsoda esős júliusi nap!” Ha **látogatók** jönnek, a **személyeket** gyakran **szólítsa a nevükön** stb. Esetleg tegyen ki a lakásban nagy **órákat**, nagy dátumfelirattal ellátott **naptárakat** (esetleg tépjük le közösen a naptárlapot az aktuális naphoz, és tegyük ki egy jól látható helyre...); az ajtókra feliratokat és **fotókat** a helyiségekről.

### Életrajzi kutatómunka:

Ez fontos része a munkának! Először is: vezessen róla **nyilvántartást**. Már az elején kérdezzen meg minél több részletet (pl. **írja fel egy füzetbe!**), idővel pedig egészítse ki ezeket a feljegyzéseket. Ossa meg ezeket az információkat azon kollégákkal, akikkel egy helyen dolgozik (A csapatmunka fontos! Nem az, hogy ki a népszerűbb vagy szorgalmasabb...); tehát legyen tisztában a gyermekkori dolgokkal (tanárok, barátok, játékok stb.), mit sportolt, vannak-e még trófeák vagy oklevelek? Kedvenc ételek, kedvenc színek, oktatás, munka, foglalkozás, egyesületek, voltak-e

kitüntetései? Gyermekek, testvérek (kit szeretett különösen stb.), kedvenc könyvek, kulturális érdeklődés, kedvenc slágerek, klasszikus zene? Milyen mozifilmek érdekelték? stb... Ha vannak még tárgyak (saját kezűleg készített tárgyak, fényképek, trófeák stb.) korábról, használja azokat: „Kérem, mesélje el, honnan van ez..., milyen volt akkoriban?”); dicsérje meg...

A nyilvántartásba az is beletartozik, hogy milyen témákat, ételeket vagy embereket stb. **NEM szeret valaki!** Kérdezze meg a rokonokat is erről.

---

A következő videoklipben azt mutatjuk be, hogyan lehet valakit elfoglaltságra ösztönözni...

### **A kötésről szóló videoklipben ábrázolt szituáció:**

Sissy asszony (77) otthon él, Hannelore asszony a személyi gondozó. Ebben a részben Sissy asszony néha zavart és gyakran kedveszegett.

### **A kötésről szóló videoklip tartalma:**

Hannelore asszony odahozza a kötéshez szükséges eszközöket magának és Sissy asszonynak, és megkérdezi, hogy nem akar-e kötni. Az mondja, nem szeret. „Hisz régen annyira szeretett kötni... olyan szép dolgokat láttam...” De Sissy asszony nem lelkesedik. Hannelore leteszi Sissy asszonynak a kötőeszközöket, maga is elkezd kötni valamit, és azt mondja: „...én élvezem...”. De egy idő után Sissy asszony is magához veszi a kötőtűt, és végül elkezd kötni. Úgy tűnik, tetszik neki...

### **A kötés elemzése:**

Hannelore asszony pont jól csinálja: először odateszi a kötőeszközöket, megkérdezi, hogy Sissy asszony szeret-e kötni; **NEM** győzködi, hanem emlékezteti, hogy Sissy asszony mindig is szeretett kötni **ÉS** szép dolgokat készített...; végül Hannelore asszony maga is belekezd, és azt mondja, hogy **Ő** élvezi. Időt ad Sissy asszonynak; az sem lenne baj, ha Sissy asszony **NEM** kezdené el, de **TÉNYLEG** kíváncsi lesz! Magához veszi a kötőtűt, és az ujjai hirtelen „tudják”, hogy mit kell csinálni... (procedurális memória); még a súlyosan zavart embereket is, akik már nem értik, hogy **MI** az a kötés, motiválni lehet, hogy kipróbálják (azzal, hogy először csak nézik).

---

### **Művészettel / hobbival történő beavatkozások:**

A fenti „Kötés” videoklip is ide tartozik...

Vannak, akik **korábban művészileg aktívak voltak** és a növekvő zavartságuk miatt elvesztették a kapcsolatot az adott tevékenységgel. Talán sikerülhet arra **bátorítani az embereket**, hogy újra

**belefogjanak. Mutasson érdeklődést** iránta, kérje, hogy magyarázzanak el valamit (talán Ön is tanulhat ezáltal valami újat és érdekeset). Ha valaki korábban festett, megkérdezheti, hogy megmutatná-e, HOGYAN kell csinálni, hogyan kell elkezdni stb. Előzetesen egyeztesse a hozzátartozókkal, hogy ez szerintük is jó ötlet-e (pl. festékfoltok a ruhán? stb.); zenei érdeklődés esetén is: zenélés; TV műsorok koncertekről, operákról stb.

### **Játékokkal történő beavatkozások:**

A játék nem pusztán időtöltés, hanem jó tréning is (a játék típusától függően): mozgékonyág, finommotorika, koordináció, mentális képességek, mint például koncentráció, tervezés, játékstratégia... És a játékok általában szórakoztatóak is

---

A következő videoklipben azt mutatjuk be, hogy hogyan lehet felszínre hozni a játékokkal az elfelejtett készségeket.

### **A „Vedd át a fonalat” videoklipben ábrázolt szituáció:**

Gerti asszony (86) otthon él. Hannelore asszony a személyi gondozó. Barátnője, Sissy asszony (77) gyakran meglátogatja.

### **A „Vedd át a fonalat” videoklip tartalma:**

Hannelore asszony odahoz egy darab fonalat. Sissy asszonynak azonnal eszébe jut egy ősrégi játék, amit gyerekkorukban szívesen játszottak. Sissy asszony nem biztos benne, hogy még mindig emlékszik, hogy is csinálták... Hannelore asszony megteszi az első mozdulatokat, és a két hölgy azonnal látja, hogy ez kell, hogy legyen a kiinduló helyzet. Gerti asszony megpróbálja átvenni az első figurát, de még nem egészen sikerül (Hannelore asszony még nem fejezte be jól a kezdő figurát). Ekkor azonban Gerti asszony maga végzi el a kezdőfigurához szükséges első ujjmozdulatokat. A mozdulatok teljesen automatikusak. És most már jó is! Sissy asszony nagyon boldog, és már csinálja is a következő figurát. Ismét Gerti asszony, majd Hannelore asszony. A hölgyek egymás után, szép sorban átveszik egymástól a fonalat.

## A „Vedd át a fonalat” videoklip elemzése:

Már amikor Hannelore asszony hozza a fonalat, felbukkannak a játék régi emlékei. A két barát nő szeme felcsillan. Látszik, hogy jól érzik magukat.

Amikor Hannelore próbálja megalkotni a kezdő figurát, még hiányzik egy figura, ezért Gerti asszony nem tudja helyesen folytatni. Ekkor ő maga kezdi el. A kezek és az ujjak teljesen automatikusan elvégzik a megfelelő mozdulatokat (procedurális memória). És mindenki gondolkodás nélkül sorban át tudja venni az összes figurát. Ennyi év után... Mindenki számára sikerélmény és szórakozás.

---

A játék jó módja a társas kapcsolatok kialakításának vagy elmélyítésének; esetleg családtagokat, szomszédokat vagy barátokat is be lehet vonni. Hívja fel a rokonok figyelmét, hogy a játékok mennyire fontosak és hasznosak.

## Memóriatréning:

Hasonló az életrajzi kutatómunkához, de itt nem kifejezetten a személyesen átélt eseményekre emlékeznek vissza, hanem arra, hogy **milyen volt az élet korábban**. Milyen autók voltak akkoriban? Milyen édességeket vásároltak akkoriban az emberek, milyen volt a bevásárlás boltok nélkül vagy alig néhány bolttal? Milyen szerszámokkal dolgoztak, milyen eszközöket használtak a konyhában? Segítségként kereshet képeket az interneten (pl. kávédaráló, húsdaráló stb.), esetleg ki is nyomtathatja őket, vagy ha vannak még régi tárgyak, helyezze őket az asztalra, majd megkérdezheti az érintetteket, hogy dolgoztak-e velük, hogyan tették azt stb. Végeredményében mindig van összefüggés az életrajzzal (korábbi élményekkel és tapasztalatokkal)...

## Állatokkal történő beavatkozás:

Sok ember számára az **állatokkal** való találkozás **jó élmény**. Ehhez nem feltétlenül van szükség „terápiás kutyákra”. Talán a szomszédban, az ismerősök között vagy akár a családban is vannak erre alkalmas (szelíd) állatok. A **kutyák** vagy **macskák** gyakran könnyebben hozzáférhetőek. De talán egy **istállóba tett kirándulás** is megoldható, ha az jobban passzol az illető érdeklődéséhez és korábbi élményeihez. Egy képzett életvezetési tanácsadó, aki **alpaka-sétákat** is kínál, nemrég mesélte, hogy volt már idősek otthonában az alpakaival, és mindenki el volt ragadtatva.

Ennek kapcsán mindenképp központi téma, mit jelent **szereetet adni**, ill. **szereetet kapni és érezni**. A bunda simogatása, a macska kellemes dorombolása stb.

## Tanulságok:

Sokszor a zavart emberek már nem találnak maguknak hasznos feladatokat. Már nem találják meg az életük értelmét („Már semmire sem vagyok jó...”; gyakran félnek attól, hogy valamit rosszul csinálnak, egyes személyi gondozók pedig túl sok munkát vesznek el a klienseiktől.

Járjon utána (életrajzi kutatómunka), mit szeretett az érintett személy korábban csinálni! Mi az, ami még megfelelő lehetne? - Mindegy, MILYEN eredménnyel!

Használja a procedurális memóriát!

Türelem! Adjon időt, hagyja őket megfigyelni, demonstrálja a tevékenységet, ne győzködjön őket!

Ne terhelje túl őket. A koncentráció gyakran csak 10 percig lehetséges. Tartson szüneteket!

Egyeztessen a családdal, kérjen tippeket; depresszió esetén forduljon orvoshoz!

## Továbbvezető anyagok:

Keressen rá az interneten: „MAS Alzheimerhilfe”

Keressen rá az interneten: „Lichtpunkt Alpakas”

vagy érdeklődjön más alpakka szolgáltatóknál, hogy van-e tapasztalatuk a demensgondozással kapcsolatban.

Lásd még a „Tréning...” című videónkat (MAS szerinti tréning)

Lásd még a „Tisztálkodás elutasítása” című videónkat (SMEI)

Lásd még a „Memóriarendszerek” című videónkat (procedurális memória)

Lásd még a „Közreműködés” című videónkat (anyukámnak nem kell besegítenie)