

# **Idősellátás gyakorlatban**

**2022.03.**

**dr Zsiros Lászlóné**

**Kreativitás az idős foglalkoztatásban**

**Praktikus könnyen elsajátítható gyakorlatok**

# Bekerüléskor centrumban a betegség áll

- Szervezet terhelhetőségének megváltozása
- A test-lélek-agyi működés inkoherenciája
- Magányosság, feleslegesség érzet
- Nem illik bele a tuti társadalom információéhségébe
- Már nem érdekes, senki nem figyel rá
- Az általa elfogadott jó erkölcs feje tetejére állt
- Baráti beszélgetések, szórakozások elmaradása
- Elektronikus kommunikáció – félelmek
- Lelki biztonság hiánya ( család, barát, közösségek )
- A mindennapok tartalom nélküliekké váltak

# NE A BETEGSÉG álljon a centrumban !!!!!!!

**A MEGVÁTOZOTT TERHELHETŐSÉGHEZ ÚJ RITMUST  
KELL TEREMTENI**

## **Visszaadni**

- Bizalmat
- Hitet
- Célt

## **Megteremteni**

- Test
- Lélek
- Agy harmóniáját



# Hogyan

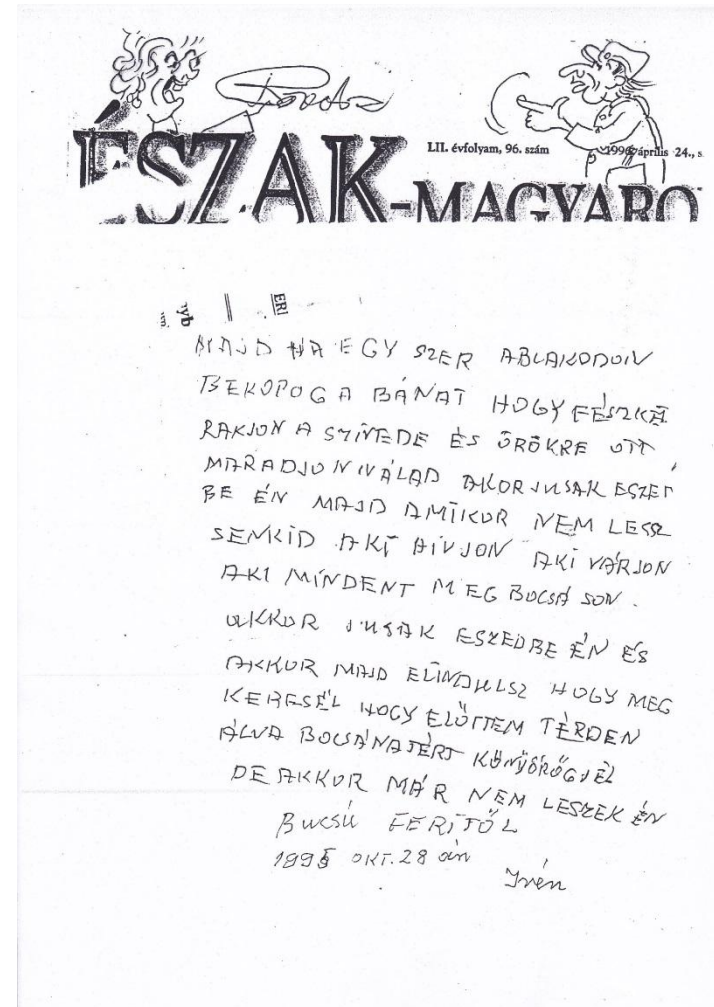
????????????????????????????????????

- Új ritmus,
- Út tartalom,
- Új „élményparkok”
- Új programok
- Új közösség-amiben mindenkinek helye van
- Testi lemondások mellett a lelket táplálni
- Elfoglaltságok a lélek szolgálatában álljanak
- Merjünk tudatosan kísérletezni,
- Partnerség, önkéntesség, ösztönösség

# JÁTÉKOS TEVÉKENYSÉGBE ÁGYAZVA

„EMBER CSAK AZ, AKI FELNÖTT  
KORÁBAN IS GYEREK MARAD!” –  
(ERICH KÄSTNER)

# HONNAN ÉRKEZIK AZ IDŐS?



# Rózsáillat

Csörnyök Mariann

Tegyük mindig festettünk valamit,  
Vagy hímezünk nagy papírokra kicsi  
virágokat







# MÁSODLAGOS CÉL:

ÉRTÜNK ☹️😊

SZAKMAI ÖNKIFEJEZÉSÜNK😊

SZOLGÁLTATÁS ÜZLETPOLITIKÁJA ☹️😊

- munkatársaink rekreációs tevékenysége  
( jobb híján )
- belső szakmai igényesség
- szellemi erőforrásunk fejlesztése
- élő reklám

# Ki, mikor lehet foglalkoztatás- szervező, mentálhigiénés munkatárs ?

- Minden intézményi dolgozó 😊
- minden percben 😊

# FOGALKOZTATÁS A NAPI ÉLETRITMUSBAN

- MOZGÁSOS GYAKORLATOK
- „NEVETÉSTECHNIKAI TRÉNING”
- „ÖNJÁRÓ CSOPORTOK” KÍVÁNSÁGA-SEGÍTÉSE
- KÖNYVTÁR GONDOZÁSA, FILMKLUB, FŐZŐKLUB
- AGYTORNA- ANALÓGIÁS GONDOLKODÁSTÓL AZ IMPLIKÁLT KÖVETKEZTETŐKÉPESSÉGIG ?
- „MAGÁNYOS FARKASOK”-RÁJUK IS JUSSON FIGYELEM
- KÖZÖSSÉGBE FOGADÁS
- ISMERKEDÉS : Én –Te – Mi
- ROSSZ HANGULAT
- „LEÜLTÜNK „ - ( RETRO PARTY )  
(Unalom jele dolgozón/ellátotton)
- ÜNNEPEK/KIRÁNDULÁSOK/VENDÉGSÉG

# MOZGÁSOS TEVÉKENYSÉG NAPI RUTINBA ÁGYAZOTTAN

- ÁGYBAN, SZÉKEN, SÉTÁLTATÁSSAL
- ASZTALNÁL-SZABADBAN
- MOTIVÁCIÓ/SEGÍTÉS/ESZKÖZÖK  
(Vicces megfogalmazások, nevetések  
fontossága )
- HELYSZÍN : HATÁROK NÉLKÜL

# „MOZGÁSBAN AZ ÉLET”



Nem adjuk fel!!!



# Séta





Nem hallom ? Nem érzem ? De  
csinálok 😊



Amennyire csak engedi,  
figyelem eltereléssel 😊



# Segéd(?)eszköz



# Bekavarós 😊



# HULLAHOPP másképp 😊



# KREPEGŐS 😊



# MEGISMERÉS

- Új ellátott érkezése
- Folyamatos információszerzés

Alkalmazott módszerek :

- ÉLETTÖRTÉNETI ADATLAP
- NEVE JELENTÉSE
- HOVA „VALÓSI” ( fontosak a régi kifejezések)
- HOGY MUTATNÁ BE MAGÁT ? – HA EZ NEHÉZKES : az ellátottak beszéljenek az idősek otthonáról
- KEDVENC ÉTELE, VIRÁGA.....
- MINDENKI KÉRDEZHET EGYET ( csak akkor alkalmazzuk, ha nem érinthetünk tabu témát )
- BEKÖLTÖZÉSKOR MIT VOLT LEGNEHEZEBB OTTHAGYNI ?  
( állapotól függő, de segíthet a csoport is a feldolgozásban )
- BESZÉLGETÉS RÉGI IDŐK TAPASZTALATAIRÓL

# A NEVELÉSRŐL-RÉGI EMLÉKKÉPEK





# Folyamatos információszerzés

Pl.

## Halottak napi nagy koszorú

- Minden ellátott tűz egy virágot szeretteiért
- Mondja el, kiért helyezte el a virágot, hogy emlékszik rá, miért állt közel hozzá.....

## Palackposta

- „Üvegbe zárjuk” a mai nap üzenetét

## Varázspálca /varázsköntös

Min kellene változtatni ma egy jó tündérnek ?

## Igazságot termő fát ültetnék....

Miért ? Milyen igazság teremjen rajta

## Az én címerem / zászlóm

Rajzolja le mindenki saját címerét/zászlóját, és ismertesse az alkotását a többiekkel

# TITOK BORÍTÉKOK

Egy kosárban megkezdett mondatok vannak, mindenki húz egyet

- **Ha én állat/növény/szék / asztal/szekrény.....vonat lennék.**  
Meg is kell indokolni, hogy miért lenne az, amit választott
- **Volt egy álmom, ami soha nem teljesült.....**
- **Amikor még 30,40,50...éves voltam .....**
- **Arra emlékszem, mikor kisiskolás voltam,**
- **Az én tanítóm arra tanított.....**
- **Soha nem gondoltam volna....**
- **Éreztem előre .....**
- **Ma is kedves emlékként őrzöm a szívemben, amikor.....**
- **A vidámságot fontosnak tartom, mert.....**
- **Még a könnyem is kicsordult örömben, amikor.....**

# Egymás iránti tisztelet/odafigyelés

## Szív küldi szívnek szívesen

- Nótafa megkezd egy éneket, mindenki éneklő közösen, aztán kitalálják, hogy kinek a kedvenc nótája. Jelentkezhet is valaki, akinek még kedvence

## Az én barátom egy olyan ember

- Kosárban vannak a résztvevők nevei.
- Egy valaki kihúzza egy nevet, és leírja / külső belső tulajdonságokkal. Ki kell találni jellemzés alapján.
- Aki nyert, az lesz a következő húzó.

## Megismerem a ( járásáról helyett ) kezéről

- Két sor ember van egymással szemben.
- Mindkét sor megfigyeli a másik sorban lévő emberek kezét.
- Utána fogl. szervező beköti valaki szemét, és odavezeti a másik sorban ülő valakihez.
- Fel kell ismernie a keze „letapogatása „ alapján, kinek a kezét fogja ( Vékony/vastag / deformált ujj, húsos/sovány/inas kéz, gyűrű van/nincs, pulóver vastag/vékony/nincs .....)

## Nyarlalni küldjük ....( Marika nénit vagy Pista bácsi) és csomagolunk neki

- Nem nevezzük meg, hogy ki utazik, hanem ki kell találni tárgyaiból.
- Két sor ember ül egymással szemben, a nevük két kosárban.
- Az ellenkező sor húzza egy nevet az ellenkező sor kosarából, és összeállítják, mit rakjanak az illető bőröndjébe ?
- A rá legjellemzőbbet kell választani.

(Hajcsat, keresztretjvény, szemüveg, öv, kismellény, napszemüveg, szalmakalap, körömrészelő.....  
fülbevalója.....)

A másik sornak ki kell találni, hogy tőlük ki utazik.

# LEÜLTÜNK, MEGFENEKLETTÜNK

HA EZ PILLANATNYI :

## Van (grimasz) képem hozzá, ehhez pofa kell ?

- Körben ülnek a résztvevők
- Foglalkoztatás szervező grimaszt vág, amit a mellette ülőnek le kell utánozni.
- A következő már csak ezt a grimaszt utánozhatja.
- Mennek a grimaszok tovább, lehet videón rögzíteni, lejátszani nagy nevetés közepette.
- Fontos az elsőnek és az utolsónak a kimerevítése, hogy mennyire tudták megőrizni.

# JÓPOFA



# „Nevetéstechnikai tréning „



# A FÁSULTSÁG ELKERÜLÉSE

## FIGYELEMELTERELÉS, „KICSAPÁS”

- Időjárásváltozás időszaka,
- Térítési díj emelés ideje
- Nehezen tudnak elviselni egy új beteget  
( pl.bolyongó demens.....)

# RETRO PARTY





# RETRO PARTY



# Alfarhangok kesztyűs kézzel 😊



# Kacérkodás a lánggal 😊



# Előttem az özönvíz ?



# Memória- asszociáció

- Kártyajáték ismert virágokkal
- Memóriakártyák kép-gondolat társítás
- Kártyajáték –halandzsálás
- Virtuális főzés képkártyákkal

kalóriaszámítás, főzelékek, magvak nélkül😊

- Mit eszünk ? Mi a konyhafőnök ajánlata?

# Halandsálás 😊



# Memória – érzékelés fejlesztése



# Vak keresés





# Érzéseink finom-motorikus mozgással



# Köszönjük a figyelmet 😊

Munkatársainknak köszönet az itt látottakért😊

Erőt, egészséget , jó kísérletezést és ötletelést kívánunk a jelenlevőknek😊

A videófelvételekért nagy köszönet és taps  
Gyenes Szabinát illeti 😊