

RÁCZNÉ NÉMETH TEODÓRA

# Demenciával boldogan

DOI: 10.56699/MT.2022.4.11

---

## ABSZTRAKT

Az idő, amit a szeretteinkkel, számunkra fontos személyekkel töltünk, értéket képvisel. A minőségi idő mindenki számára szükséges és fontos, de különösen igaz ez a demenciával élő személyekre. Az *Együtt töltött idő* című könyv szerzői kötetükben ahhoz nyújtanak segítséget, hogy találjunk olyan, a demenciával élők számára örömet, sikerélményt adó elfoglaltságot, fejlesztő foglalkoztatási technikát, amely emberi méltóságukat szem előtt tartva segít aktivitásuk megőrzésében, a betegség progressziójának lassításában. A szerzők olyan felnőtteknek szóló elfoglaltságokat gyűjtöttek csokorba a könyvben, amelyek mellett, hogy fejlesztik a memóriát, a mozgásos készségeket, aktívan tartják a résztvevőket, és ami nagyon lényeges, örömteli elfoglaltságot jelentenek a mindennapokban. A leírtakat érdemes újra és újra elolvasni, hogy változatos és biztos örömet jelentő elfoglaltságokat találjunk.

**KULCSSZAVAK:** demencia, aktivitás, öröm, tevékeny élet, életminőség

---

Az idő pénz, vagyis értékes számunkra. Éppen ezért nem mindegy, hogyan töltjük el. Az idő, amit a szeretteinkkel, számunkra fontos személyekkel töltünk, értéket képvisel. A minőségi idő mindenki számára szükséges és fontos, de különösen igaz ez a demenciával élő személyekre. Szakemberként sokat hallhattunk már a demenciával élőkről való gondoskodás alapelveiről: a személyre szabott, szeretetteljes gondoskodásról, a tartalommal töltött gondozói jelenlét jelentőségéről. Az *Együtt töltött idő* című könyv szerzői kötetükben ahhoz nyújtanak segítséget, hogy találjunk olyan, a demenciával élők számára örömet, sikerélményt adó elfoglaltságot, fejlesztő foglalkoztatási technikát, amely az emberi méltóságukat szem előtt tartva segít aktivitásuk megőrzésében, a betegség progressziójának lassításában. A könyv a Tegy az Idősekért Alapítvány kiadásában jelent meg, az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával.

A szerzők mintegy tizenöt évvel korábban már készítették egy gyűjteményes kötetet *A játék lendületbe hoz* címmel, amelyben időseknek szóló, az aktivitás megőrzését segítő játékokat mutattak be. A mostani kötet ennek mintegy folytatásaként is tekinthető, specifikusan a demenciával élőkre vonatkoztatva. A játék szó a címben ne tévesszen meg bennünket: nem gyermeki játékokról van szó, hanem olyan felnőtteknek szóló el-

foglaltságokról, amelyek mellett, hogy fejlesztik a memóriát, a mozgásos készségeket, aktívan tartják a résztvevőket, és ami nagyon fontos, örömteli elfoglaltságot jelentenek a mindennapokban. Az örömszerzés, a jókedv kiemelt jelentőségű a demenciával élők-ről való gondoskodás során.

A könyv nagyszerűségét adja az is, hogy felépítése és nyelvezete egyaránt tükrözi a szerzők szakmai felkészültségét, tudását, ugyanakkor egy nem szakmabeli, gondozó családtag számára is remekül érthetők a leírások, segítik látni az összefüggéseket – melyik játékkal mit érhetünk el, és miért fontos ez az időse ember számára.

## HOGYAN „HASZNÁLJUK” A KÖNYVET?

„Kezdd az elején – mondta a Király nagyon komolyan –, aztán folytasd, amíg a végére nem érsz: akkor állj meg!” – olvassuk az *Alice Csodaországban* című meseregényben. Bizonyára sokak számára ismerősek ezek a sorok, amelyek épp kézenfekvőségük miatt annyira sokatmondók és idézésre érdemesek. Ha úgy általában véve egy könyv olvasásáról van szó, akkor alapvetően igazak is. De esetünkben ez nem így van. Talán ez lenne a helyesebb megfogalmazás: *kezd az elején, aztán folytasd a középső rész végével, majd lapozgasd kedved szerint, és ha már mindent elolvastál, kezd újra!*

Lévén szó gyűjteményről, semmiképpen se úgy fogjunk hozzá, mint egy regény olvasásához. Nem az a cél, hogy minden játék leírását végigolvassuk, hanem hogy az adott élethelyzethez leginkább illeszkedő technikákra leljünk rá. Persze ezzel korántsem szerettem volna azt sugallni, hogy ne olvassuk végig a könyvet. Éppen ellenkezőleg: minden sora értékes tartalmat hordoz.

## KEZDD AZ ELEJÉN...!

Minden kezdet nehéz, de ez nem. Annak ellenére, hogy a könyv jellege miatt nem követeli meg tőlünk az íráskorrend szerinti olvasást, egy fejezet esetében ezt mégis tartanunk kell, ez pedig a bevezető. Török Emőke ebben segít bennünket, hogy haszonnal forgassuk a gyűjteményt. Megtudhatunk néhány alapvető adatot a demenciával élők számáról, ami első pillantásra pusztán statisztikai adatnak tűnik, de ha kicsit elidőzünk a számoknál, és belegondolunk, hogy a kötetben szereplő közel 300 ezer fős hazai becslés

adat mit is jelent valójában, akkor egyértelműen kijelenthetjük, hogy jelentős méretű érintetti társadalmi csoportról van szó.

A bevezető írásban a szerző a demenciával élők-ről való gondoskodás alapvetéseire irányítja a figyelmet. Kiemeli az aktív tevékenység szerepét a gondozásban, és azt is összefoglalja, hogy milyen a jó aktivitás. A tevékenységek az életminőséget alapvetően befolyásolják azáltal, hogy lassítják az állapotromlást, közérzetjavító hatásuk van, és

---

Az idő, amit a szereteteinkkel, számunkra fontos személyekkel töltünk, értéket képvisel. A minőségi idő, mindenki számára szükséges és fontos, de különösen igaz ez a demenciával élő személyekre.

---

nem utolsósorban a társas kapcsolatok élményét nyújtják. Mindhárom olyan tényező, amely a demenciával élőkről való gondoskodás lényegi eleme és a gondoskodás célja. A demenciák döntő hányada visszafordíthatatlan folyamatot jelent, és emiatt a legfőbb célkitűzésünk az lehet, hogy a regresszív folyamatot a lehető legnagyobb mértékben lassítsuk. Ezáltal hozzájárulunk az életminőség javulásához is. A szerző szakirodalmi hivatkozásokkal alátámasztva röviden összegzi a demenciával élőkről való gondoskodás alapelveit, korszerű, személyközpontú gondoskodást képviselő szemléletet közvetítve az olvasó számára. Ez esetben is olyan lényeges információkról van szó, amelyek meghatározzák az érintettekkel való kommunikációt, a gondoskodás módját, és ami mindennek az alapja, a demenciával élőkről való gondolkodást.

### **ÉS AMI A KEZDETEK UTÁN JÖN...**

Ha elolvastuk a bevezetőt és hagytunk időt magunknak, hogy átgondoljuk mi mivel áll összefüggésben, megértettük, hogy a demenciával élők számára a gondoskodás során mi igazán fontos, akkor haladhatunk tovább.

Következő lépésként vessünk egy pillantást a könyv szerkezetére. A szerzők egy nagy fejezetbe foglalták a „tevékenységeket”, amelyek bemutatása céljából az írásmű született. A fejezet alfejezetekre oszlik, amelyek közül kilenc különböző tevékenységcsoportokkal foglalkozik. Itt szerepelnek azok a játékleírások, amelyek közül az érdeklődési kör, az aktuális hangulat és a fejleszteni kívánt terület függvényében lehet szemezgetni. További három alfejezet is található ebben a részben. Külön figyelemre érdemes *Az öröm percei* című szakasz.

### **AZTÁN FOLYTASD A KÖZÉPSŐ RÉSZ VÉGÉVEL...**

Ez a rész számomra más, mint a többi. Éppen ezért azt javaslom, hogy a bevezető után innen folytassuk az olvasást. Bár a fejezet alcíme – *Terápiás hatású közösségek* – alapján nagyon szakmainak tűnhet, valójában éppen ez az, amely egy gondozó családtag számára a legközelebb hozza a demenciával élők világát, megmutatva, hogy a leghétköznapibb tevékenységek is lehetnek fejlesztő hatásúak. A hasznosság érzését adják, ami minden ember számára nélkülözhetetlen. Ilyen lehet például a mosott ruhák hajtogatása vagy a főzés során az előkészítés egyes lépései: a borsófejtés, a krumplihámozás, a tésztagyúrás. A szerzők bemutatják, hogy bármely élethelyzetben lehet örömet szerezni, ha a feladatok kiválasztása során figyelünk arra, hogy az adott személy mit képes elvégezni biztonsággal, sikerrel. Persze mindeközben tisztában kell lennünk azzal is, hogy a segítség, amit a demenciával élő személy nyújt a feladat során, nem mindig hozza meg a várt eredményt. A türelem és a szeretetteljes támogatás azonban segít ezen felülkerekedni, és a siker nem marad el. Bármilyen feladatot találunk alkalmasnak a napi munkavégzésben, hatékony lehet. Az így megválasztott, közösen végzett tevékenység a demenciával élő és a róla gondoskodó személy számára egyaránt örömet fog okozni, jó érzéssel tölt el.

## MÉG NÉHÁNY TANÁCS

A fő fejezetet olvasva a tevékenységek kiválasztása során nem állítható fel fontossági sorrend. Éppen ezért a szerzők sem határoznak meg ilyet. Azonban van néhány szempont, amelyet érdemes figyelembe venni. Mindenekelőtt az, hogy az adott személy a demencia mely stádiumában van. Teljesen más tevékenységet kell választanunk az enyhe fokú demenciával élő személy és az előrehaladottabb stádiumban lévő számára. Amikor elolvassunk egy-egy játékleírást, javaslom, hogy az alábbi szempontok figyelembevételével válasszunk:

- a demencia stádiuma;
- a meglévő képességek, készségek használata;
- egy vagy több demenciával élővel szeretnénk-e aktív tevékenységet folytatni;
- csoportos foglalkozás esetén a csoportba bevonni kívánt személyek száma;
- a fejlesztendő terület;
- a demenciával élő személy érdeklődési területe.

Nem mindegy az sem, hogy milyen céllal végezzük a tevékenységet: egyszerűen csak egy jókedvű órát vagy délutánt szeretnénk, vagy egy fejlesztési program részeként valósítjuk meg. Ha ez utóbbiról van szó, akkor a fejlesztési munka során minden területre fókuszálni kell az egyéni szükségleteknek megfelelő intenzitással. A fejlesztést mindig tervszerűen végezzük, és az adott személyre szabva válasszuk meg a tevékenységeket. A demenciával élők esetében kiemelt fontosságú, hogy rendszeresség legyen az életükben, ezért a napi rutin kialakítása is nagy jelentőségű. Például ha a foglalkozásokat mindig délelőtt tíz órakor tartjuk, az keretet ad a napnak. Javasolt, hogy a délutáni foglalkozásokra is időhöz kötötten kerüljön sor. A foglalkozások jellegének meghatározásakor figyelembe kell venni, hogy a demenciával élő személy mely napszakban élénkebb, mikor tud jobban koncentrálni. Ezekre az időszakokra tervezzük a bonyolultabb, nagyobb koncentrációt igénylő tevékenységeket, a könnyebben megvalósíthatók pedig a nap másik részében végezhetőek. Kiemelt szempont, hogy bármit csinálunk, az sikerélményt jelentsen a demenciával élő személy számára, hiszen akkor tudunk örömet szerezni számára.

## LAPOZGASD KEDVED SZERINT...

Míndezekeket szem előtt tartva kezdődhet a szemezgetés a szerzők kínálatából. Az egyes alfejezetek az élet minden területét érintik, így a játékgyűjtemény kiválóan alkalmas arra, hogy bármely élethelyzetre, állapotra találjunk benne megfelelő leírást. Az alfejezetek egyrészt a demencia vezető tüneteire reagálnak, másrészt konkrét fejlesztési területek mentén haladnak.

A vezető tünetekre az első három alfejezet (*Tájékozódás térben és időben; Mozgás; Beszédkészség, nyelvhasználat, szókincs*), valamint a *Memória, rövid távú emlékezet* és az *Érzékszervek használata* című alfejezetek kínálnak fejlesztő foglalkoztatási lehetőséget. Ezek azok az életterületek, amelyek a demencia típusától és súlyossági fokától függően

eltérő mértékben sérülnek. Nehéz lenne ebből bármit is kiemelni, hiszen minden ember esetében más területnek kell nagyobb figyelmet szentelni. Ha mégis ki kellene választanom egyet, akkor az a *Mozgás* című alfejezet lenne. A demenciát alapvetően memóriazavarként tartjuk számon, mégis úgy gondolom, hogy a mozgásos tevékenységek szerepe és jelentősége kiemelendő, mivel minden más területre kihatnak, így a memóriára is. Gondoljunk csak arra, hogy egy hosszú, szellemi munkával telt nap után félórás intenzív mozgás milyen hatást vált ki belőlünk. Szellemileg is felfrissülve érezzük magunkat, a gondolkodás terén érzett fáradtságunk elmúlik. A mozgás fokozza a fizikai erőnlétet, élénkíti a keringést, ezáltal hatással van az autonómiára, javítja a közérzetet, növeli a koncentrálóképeséget, a közösségben végzett mozgásos tevékenységek pedig a társas kapcsolati készségekre is jótékony hatást gyakorolnak (Barthalos et al., 2009).

A szerzők számos konkrét fejlesztési területnek is külön alfejezetet szántak, hangsúlyozva ezáltal fontosságukat a demenciával élőkkel folytatott tevékenységekben. Ilyen a *Számolás, figyelem, koncentráció*, az *Emlékfelidéző csoport*, a *Művészetek, kreativitás* és az *Ének, zene* alfejezet. A demenciával élők ellátásában egyre nagyobb jelentőséget kapnak a művészetek, különösen a zene, amely során szintén az önfelelt tevékenység, az önkifejezés kap hangsúlyt. Ezek a tevékenységek segítenek régi emlékek felidézésében is. Egyetértve a szerzőkkel kiemelésre érdemesek a művészetek. Lényegesnek tartom azonban emlékeztetni, hogy egy-egy tevékenység kiválasztásánál nagy súllyal esnek latba a már ismertetett szempontok. Különösen igaz ez a két említett alfejezet vonatkozásában. Az egyes művészeti ágakat nem mindenki kedveli egyformán. Van, aki szívesen kipróbálja ezeket tevékenységként, mások inkább szemlélők maradnak. A zene világa is hasonlóan sokszínű, és az egyéni ízlés határozza meg, mi idéz fel emléket, mi hat megnyugtatóan, mi az, ami mozgásra ösztönöz, vagy épp inspirálóan hat. Ehhez alaposan ismernünk kell a demenciával élő személyt, figyelemmel kell lenni a tevékenység során adott reakcióira. Nem biztos, hogy a kiválasztott tevékenységet azért hagyja abba néhány perc elteltével, mert nem képes koncentrálni. Könnyen lehet, hogy mi nem találtuk meg az érdeklődésére számot tartó aktivitási formát. Ne csüggedjünk, keresgéljünk tovább! A szerzők olyan sok alternatívát gyűjtöttek össze a kötetben, hogy biztosan fogunk olyat találni, amelyik megfelelő, és élménydús, örömteli perceket szerez.

### **ÉS AMI A JÁTÉKGYŰJTEMÉNYEN TÚL VAN...**

Emeli a könyv értékét, hogy a szerzők nemcsak az aktivitási lehetőségeket, játékokat gyűjtötték egy csokorba, hanem további hasznos információkkal is segíteni kívánják a demenciával élőkrol gondoskodókat. E téren is arra fókuszáltak, ami a leginkább hiányterületet jelent: ismeretek a demenciáról, tapasztalatcsere-lehetőségek, hasznos tanácsok. Éppen ezért a záró fejezetekben ajánlott olvasmányok jegyzékét állították össze, valamint internetes oldalak elérhetőségeit lajstromozták. Az olvasmányok széles körű

választási lehetőséget kínálnak. Minden érdeklődő találhat itt olyan irodalmat, amely segítséget, hasznos információt nyújt számára. Az összegyűjtött olvasmányok nemcsak a demenciáról, a gondoskodásról szólnak, hanem a prevenciók lehetőségeire is ráírnyitják a figyelmet azzal, hogy az egészséges idősödésről szóló írások gyűjteménye is megtalálható köztük. Az internetes elérhetőségeket ismertető részben Facebook-oldalak és -csoportok elérhetőségei találhatók meg, valamint a világhálón közzétett írások linkjei. Ezek a fejezetek az ismeretszerzésen túl abban is segítenek, hogy olyan csoportokat találjon az érdeklődő, ahol megoszthatja tapasztalatait hasonló helyzetben lévőkkel.

Mellékletekbe kerültek a témával foglalkozó kiemelt programok, amelyek ismerete nemcsak a szakemberek, hanem a gondoskodó családtagok számára is segítséget jelenthet. A zárófejezetben pedig a Magyarországon működő Alzheimer Cafék listája található, az elérhetőségek feltüntetésével. A gyűjtemény egyedülálló, és segít, hogy ezeket a támogató közösségeket minél többen elérjék. Hasznos része ez a könyvnek, azzal együtt is, hogy az Alzheimer Cafék köre egyre bővül, aminek köszönhetően a lista változik. Így is kiindulási alapot kínál a kapcsolatfelvételhez és ahhoz, hogy minél szélesebb körben ismert legyen ez a közösség.

## KEZDD ÚJRA!

A könyv fontos munka a demenciával élőkről gondoskodók számára. Nemcsak a hiányterületekre mutat rá, hanem megoldási alternatívákat is kínál. Kipróbált, jól működő módszereket. Minden érintett számára lényeges, hogy útmutatást kapjon, mit tehet a demenciával élő személy hétköznapijainak szebbé tétele érdekében. Ez a könyv megmutatja, hogy a demencia ugyan regresszív betegség, amely döntő többségében nem visszafordítható, és komoly terhet ró a gondoskodó családra, de vannak olyan lehetőségek, amelyek örömteli pillanatokot szereznek az ellátás nehéz óráiban. Az élmény, az önfeledt időtöltés, ha csak perceket jelent is, meghatározó jelentőségű. Fontos a demenciával élő személy számára akkor és ott, amikor és ahol a tevékenység, játék zajlik, és ugyanilyen nagy súlyú a gondozó számára. A gondozónak, aki lehet, hogy épp fáradt, nincs ideje, elkeseredett, de a pillanat, amikor közös az öröm, mindezt felülírja. És a végén, amikor már nem marad más, csak a csend, ezek az örömteli pillanatok a gondozó számára még nagyobb jelentőséget nyernek. Lehet, hogy volt sok küzdelem és fájdalom, de voltak játékos percek is, amikor nem számított semmi, csak a demenciával élő személy és az őt gondozó – a mosoly az idős arcán, amelyre segítője emlékezhet. Arra, hogy akkor és ott az idős ember boldog volt – és ezt a boldogságot ő szerezte... Szeretettel, játékkal. Ehhez az érzéshez segítenek hozzá bennünket a szerzők írásukkal, és ezért érdemes újra és újra olvasni e könyvet.

*Kosztáné Hadházi Tünde – Somorjai Ildikó – Török Emőke:  
Együtt töltött idő – Közösségi játékok, aktivitások demenciával élőknek  
Budapest, Tégy az Idősekért Alapítvány, 2020*

## Felhasznált irodalom

Barthalos István – Bognár József – Ihász Ferenc – Kányai Róbert – Ráczné Németh Teodóra (2009): Idős nők antropometriai és motoros jellemzőinek változása 15 hetes mozgásprogram hatására, *Magyar Sporttudományi Szemle*, 10. évfolyam 37. szám, 2009/1., 35–37.

### Happiness with dementia

#### ABSTRACT

The time, spent with our loved ones, is valuable. Quality time is necessary for everyone, especially for the people with dementia. The authors of the book *Time spent together* provide us help finding occupation, activities giving the feeling of success and joy for people with dementia, which help them preserve their dignity, activity and slow the progress of their disease. The authors collected activities for adults which improve memory, skills of movement, keep the participants of them active, and essentially give joyful occupation everyday. The book is worth reading and reading again to find diversified and joyful activities.

**KEYWORDS:** dementia, activity, joyness, active life, quality of life

**RÁCZNÉ NÉMETH TEODÓRA** | Szociális szervező, szociálpolitikus. Dolgozott integrált intézmény igazgatóhelyetteseként, majd országos módszertani feladatok irányítását végezte, később intézményvezető lett. Jelenleg az MMSZ Nyugat-dunántúli Régióközpont szakmai vezetője. Két évtizedes tapasztalatot szerzett az idősellátásban, kiemelten a demenciával élők ellátásában.