

## Interreg V-A Szlovénia – Magyarország

SIHU 237 sz. pályázat  
„MOTIVAGE” című projekt

Esettanulmány a prevenciós program elemeiről



A projekt az INTERREG V-A Szlovénia-Magyarország Együttműködési Program keretében, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

## Tartalomjegyzék

Az esettanulmány elkészítésének a célja.....	3
Alzheimer Café .....	4
Mentálhigiénés tanácsadás .....	7
Mozgásfoglalkozások.....	8
A tapasztalatok hasznosítása .....	9
Mellékletek.....	10

## Az esettanulmány elkészítésének a célja

Az esettanulmány célja a Motivage projekt egészségmegőrzést szolgáló, prevenciós tevékenységeinek részletes bemutatása, a tapasztalatok rendszerezése és a tevékenység fenntartásának átgondolása. A projekt egyik alapvető célkitűzése, hogy olyan programokat és rendezvényeket honosítson meg a határtérségben, amelyek a térségben élők igényeihez igazodnak, lehetőség szerint csoportos és egyéni foglalkozásokat egyaránt biztosítsanak, amelyek ilyen formában nemcsak a közösségi élményt, hanem a személyes lelki vagy életmódbeli problémák megoldásához is segítséget nyújtanak.

A nemzetközileg ismert Alzheimer Café a demenciával kapcsolatos ismeretek terjesztését, az előítéletek megváltoztatását, illetve a támogató közösség által az érintettek és hozzátartozóik, valamint a szakemberek közötti informális kapcsolatok kialakítását célozza meg. A Szentgotthárd térségében elindított kezdeményezés hiánypótlónak tekinthető. A lendvai székhelyű Idősebb Polgárok Otthona már többé működik demenciabarát szervezatként, amely igyekszik ellátni az ismeretterjesztés funkcióját is, de a projekt keretein belül négy alkalommal a szlovén oldalon is sikerült megtartani a rendezvényt.

A mentálhigiénés tanácsadás célja ugyancsak a prevenció, azonban inkább az egyén élet helyzetében jelentkező válságok, esetleg hosszabb ideje fennálló problémák kezelésében igyekszik segítséget nyújtani. A mentálhigiénés szakember által vezetett ülések a szentgotthárdi háziorvosi rendelők tetőtéri termében, havi 2-szer 3 órás időkeretben álltak rendelkezésre az igénylők számára.

A szabadtéri és fedett helyen végzett mozgásgyakorlatok hozzájárulnak az életminőséghez, a jó közérzethez, kedvező élettani hatásuk révén az egészségmegőrzés alapvető részei. A testmozgásra ösztönző foglalkozások minden korosztály számára nyitottak, költségvonzatuk minimális és bármely településen megteremthetők a hozzá szükséges feltételek (helyszín, foglalkozásvezető, a program meghirdetése stb.).

## Alzheimer Café

A Hollandiában alapított Alzheimer Café (más néven memória- vagy demenciakávézó) a világ számos országában népszerű, könnyen adaptálható program, amely segíti az érintettek és családtagjaik, a szakemberek, valamint más érdeklődők informális találkozását, ahol információkat osztanak meg és támogatást nyújtanak egymásnak. A szociális és egészségügyi szakemberek által szervezett rendezvények segítő szándékú emberek önkéntes munkájának köszönhetően a helyi lehetőségek függvényében valósulnak meg.

A program ötlete a holland dr. Bere Miesen klinikai pszichológustól származik, aki észrevette, hogy a demencia tabutéma és gyakran még a családokon belül sem beszélnek róla. Ennek megváltoztatásához Miesen szerint olyan környezetre van szükség, ahol az érintettek, a hozzátartozók és az érdeklődők szégyenkezés nélkül megoszthatják tapasztalataikat és támogató közösségben tölthetik idejüket. Az Alzheimer Café rugalmasan alakítható program, melynek létezik egy-egy európai és amerikai főbb változata, amelyek több ponton eltérnek egymástól. Az európai modellben inkább a betegség progressziójának lassítását, a szocializációt és a résztvevők konzultációs lehetőségét tartják elsődlegesnek. Az amerikai megközelítés a művészetekre, a környezetre és a szociális interakciók informálására fókuszál, ezért az összejöveteleket múzeumokban, koncerttermekben és ezekhez hasonló helyszíneken tartják.

A rendezvény általában egy adott témáról szóló beszélgetéssel vagy előadással kezdődik, amit egy kevésbé strukturált szekció követ, ahol a résztvevők megoszthatják tapasztalataikat, gondolataikat és ötleteiket másokkal. A moderátorok háttéré eltérő, néhányan demenciával kapcsolatos ismeretekkel és csoportmunkában szerzett tapasztalatokkal rendelkeznek, míg mások önkéntesek, akik speciális képzésben részesültek az Alzheimer Café működtetéséről, illetve a demenciában élő emberekkel és gondozóikkal való aktív kapcsolattartásról. A rendezvények lebonyolításához, valamint a jó gyakorlatok és a szakmai színvonal biztosítása érdekében sok országban útmutatókat dolgoztak ki a kávézók kialakítására és működésére vonatkozóan.

Az első Alzheimer Café Szlovéniában 2012-ben, Ljubljánában nyílt meg, melyet hamarosan újabbak követtek. Magyarországon Győrben 2014 szeptemberében tartották az első rendezvényt, melynek kezdeményezője dr. Menyhárt Miklós volt. A főorvos az alábbiak szerint foglalja össze az Alzheimer Café lényegét:

- Információkat adni a demenciával élő emberek pszichoszociális és orvosi aspektusáról,
- Nyílt és tabuk nélküli dialógust folytatni a betegségről,
- Megszüntetni a betegek és hozzátartozóik szociális izolációját,

- A családi légkör megteremtése, amely lehetővé teszi a tabuk nélküli beszélgetést, illetve az érdeklődők számára a betegség empátikus megközelítését és elfogadását.

Az összejövetel lebonyolításánál fontos a barátságos légkör megteremtése (aprósütemény, frissítő), adott esetben a helység átrendezése (az asztalok könnyű megközelíthetősége, megvilágítás stb.), a résztvevők meghívása (többek között a helyi média), a segítők kellő létszáma (minden betegnél egy), továbbá, hogy a rendezvény havi egy alkalommal, azonos időpontban legyen megtartva, maximum kétórás időkeretben.

A Motivage projekt keretein belül 2021. szeptember 3-án, a szentgotthárdi önkormányzati hivatal Refektóriumában indították el az Alzheimer Cafét, melynek indulásáról dr. Klósz Beáta, a Szentgotthárdi Rendelőintézet vezetője tájékoztatta az érdeklődőket. Az eseményen a meghívott előadó, dr. Menyhárt Miklós beszélt a demenciáról, amelynek többféle nemcsak az idősödés lehet a kiváltó oka. A demencia egyik fajtája az Alzheimer kór, amelynek egyik tünete az emlékezetzavar, komoly egészségügyi és szociális probléma a betegségben szenvedők ellátása, illetve a beteg családjára, környezetére idővel nagy teher hárul. A világban és az országban is egyre többeket érint ez a mentális egészségromlás, a pácienseknek és hozzátartozóiknak, valamint a velük kapcsolatba kerülőknek viszont nem mindig van kellő információjuk a kórról, ritkán tudnak vagy akarnak segítséget kérni, mivel ez az állapot stigmatizálja a beteget és a családját is. Ezért nagyon fontos az informálás és a társadalmi előítéletek lebontása.

Az összejövetelt minden hónap második péntekén 17 órai kezdettel tartották eltérő helyszíneken (pl. a szentgotthárdi színházban, vendéglátóhelyen stb.), melyek házigazdája Kőrösi Krisztina mentálhigiénés szakember volt, aki ismertette a rendezvény tematikáját és bemutatta a meghívott előadót. A Szlovén határtérségben a projekt kereteiben négy darab Alzheimer Caféra került sor. Az első rendezvényen Szentgotthárdon a projekt partnerei, a térség civil szervezeteinek tagjai, az önkormányzat képviselői, illetve az érdeklődők vettek részt. A közönség elérése személyes kapcsolatokon és a civil szervezetek tagsága által, valamint a helyi média révén történt. A tapasztalatok alapján a személyes ismeretség ilyenkor sokat számít, hiszen az érintettséget kevesen vállalják nyilvánosság előtt, ezért szükség van a családtagok, a beteget gondozók bizalmának elnyerésére. A résztvevők száma – a járványtól és a korlátozó intézkedésektől függően – átlagosan 20 és 30 fő között alakult, de ennél több érdeklődőt megmozgató rendezvényre is sor került. A résztvevők között ritkán fordultak elő demenciában szenvedők, sokkal inkább az őket gondozó családtagok és más gondozó személyek, akik nagy fizikai és lelki igénybevételnek vannak kitéve, ezért számukra különösen fontosak a hasznos tanácsok, illetve a kikapcsolódás.

A rendezvényeken a meghívott előadók – egy-egy területet jól ismerő egészségügyi vagy szociális szakemberek – a választott témát igyekeznek több oldalról, közérthetően és gyakorlatiasan bemutatni. A témakörök a következő átfogó problémákat fedték le:

1. egészségmegőrzés, prevenció
2. a demens emberek gondozásának szociális aspektusai
3. a demenciával járó mentális problémák és a gondozás pszichés terhei
4. a gondozás jogi oldala

Az információátadás során a kommunikáció jellemzően egyirányú, azonban a rendezvények mindig adnak lehetőséget a kérdésésre és az egyéni szempontok felvetésére, így az előadások után a közönség tagjai feltehetik a kérdéseiket, illetve elmondhatták a saját tapasztalataikat. A hangulat oldásában, az érdeklődés felkeltésében nagy szerepe van a rendezvény házigazdájának, emellett a szervezők zenés és táncos elemekkel is igyekeztek változatossá és jó hangulatúvá tenni a találkozót.

A rendezvényekről rendszeresen tájékoztatták a helyi médiumokat, amelyek egyfelől közreműködtek az esemény beharangozásában, illetve beszámoltak az elhangzottakról, ezzel is segítve a demenciával kapcsolatos információk terjesztését.

## Mentálhigiénés tanácsadás

A mentálhigiéné a lelki egészség megőrzésének az alkalmazott tudománya, amely azokat az ismereteket és cselekvési módokat tartalmazza, amelyek arra irányulnak, hogy megelőzzék a lelki rendellenességeket, és javítsák az egyén pszichés funkcióit, beilleszkedését a társadalomba, illetve képességét a harmonikus szociális kapcsolatok kialakítására. A lelki egészség a lelki jóllét állapota, amelyben az egyén képes a képességeinek kibontakoztatására, az élet normál szintű stresszével megbirkózni, a munkában teljesíteni, hozzájárulni ahhoz a közösséghez, amelyhez tartozik.

A mentálhigiénés szakember által vezetett ülések a szentgotthárdi háziorvosi rendelők tetőtéri termében, havi 2-szer 3 órás időkeretben álltak rendelkezésre az igénylők számára, 2021 szeptemberétől februárig összesen 36 alkalom állt rendelkezésre. A projekttevékenység elindulásakor azonban még nem volt kellőképp ismert a segítségnyújtásnak ezen formája, ezért a kezdetekben egyáltalán nem volt jelentkező, később viszont – ahogyan a kedvező tapasztalatoknak híre ment – egyre többen igényelték.

A mentálhigiénés tanácsadás abban tud segíteni, hogy az egyén elmondhassa a problémáját, könnyíthessen a lelkén, illetve a szakemberrel közösen feltárják a probléma okát és hátterét, majd megpróbáljanak valamilyen megoldást találni rá. A tanácsadás iránt érdeklődők élethelyzetében a (demens) hozzátartozó gondozásából eredő stressz és kimerültség, az egymással ellentétes szükségletek okozta konfliktusok képezik azt a kontextust, amelyben az egyénnek valahogyan meg kell találnia a saját mentális és pszichés egyensúlyát, miközben a családi elvárásoknak is meg kell felelnie. A tanácsadás keretei nem azonosan a pszichoterápiáéval, azonban fontos hangsúlyozni, hogy a megértő beszélgetésnek is van pozitív hatása.

A tanácsadás diszkrét keretek között, az ügyfél személyes adatainak gondos kezelésével történt, így a bizalmi légkör alapvető feltételei is biztosítottak voltak. A projekttevékenység lezárulta után még mindig mutatkozott érdeklődés a mentálhigiénés programra, ami arra utal, hogy az egészségügyi alap- és szakellátás mellett szükség lenne a prevenció ezen válfajára is a tér-ségben.

## Mozgásprogramok

Az egészségügyi prevenció harmadik elemét az időskorúak számára kialakított mozgásprogramok jelentik. A rendszeres testmozgást sosem késő elkezdni, hiszen napi 20 perc mozgás is jelentősen változtathat életminőségen, azonban szükség van néhány alapszabály betartására. Az két legfontosabb szempont a rendszeresség és a fokozatosság. A választott mozgásformának inkább dinamikusnak kell lenni, mintsem megerőltetőnek.

Az Egészségfejlesztési Iroda módszertani koordinációja mellett a projektpartnerek az aktív életmódra és rendszeres testmozgásra ösztönző mozgásprogramokat alakítottak ki, melyek célja a testmozgás rendszeressé tétele, a jó közérzet kialakítása, az egészség megőrzése és a betegségek megelőzése. A mozgásprogram keretein belül a partnerek olyan csoportos kirándulásokat szerveztek, illetve mozgásgyakorlatokat illesztettek a programba, melyek lehetőséget teremtettek a határ két oldalán élők közös részvételére, továbbá a tanult gyakorlatokat egyénileg is könnyen elvégezhetik.

A tevékenységhez a résztvevők toborzása az eddigiekhez hasonlóan személyes megkeresés, a civil szervezetek és a helyi média által történt. A programok a résztvevők aktív részvételére építettek, a gyakorlatokat a foglalkozás vezetője mutatta be. A foglalkozások megtervezése során fontos szerepe van a zenének, amely egyfelől jó hangulatot teremt, másrészt megalapozza a ritmikus mozgást.

A zenének és a táncnak nagyon fontos szerepe van a demencia megelőzésében is, mivel a ritmikus mozgás közben fokozódik a szívműködés és a keringés, javul a légzés, felgyorsul az általános anyagcsere, az egyensúlyérzék, az izomzat és az ízületek is erősödnek. Az ülőtáncok nemcsak a testre hatnak jótékonyan, hanem a közösség révén jó hangulatot teremtenek, az agynak számára pedig tréninget jelentenek. A jóga ugyancsak alkalmas mozgásforma azoknak az időskorúaknak is, akik korábban nem mozogtak rendszeresen, túlsúlyosak, keringési és egyéb problémái vannak. A speciális gyakorlatok nemcsak a légzést és az izomzat fejlesztését segítik, javítják az egyensúlyérzéklet, ami különösen fontos idősebb korban, valamint hozzájárulnak a kedvező lelki állapot eléréséhez is.



## A tapasztalatok hasznosítása

A tapasztalatok alapján valamennyi tevékenység megfelelt az előzetes várakozásoknak, sikeresnek mondható, mivel egyezett a térségben élő időszerűk szükségleteivel és elvárásaival, amit a résztvevők száma is tükrözött. A projekt prevenciók elemei nemcsak az egészségtudatosság fejlesztéséhez, az időszerűk testmozgásra ösztönzéséhez járultak hozzá, de a mentális jóllét elérését, illetve a lelki problémák kezelését is elősegítették. Az alábbiakban az egyes tevékenységek legfontosabb jellemzőit foglaljuk össze, illetve a programok fenntartási lehetőségét vizsgáljuk meg.

1. Alzheimer Café: A tevékenység egyik célja a demenciával kapcsolatos ismeretterjesztés, a társadalom érzékenyítése és az érintettek, a demens személyek gondozását végzők támogatása. A rendezvények jelentős számú érdeklődőt vonzottak, ami arra utal, hogy a program létező igényt elégít ki, a fenntartás azonban részben az anyagi lehetőségek, részben pedig a szakemberek rendelkezésre álló idejének függvénye. Mivel a tevékenység szemléletével ellentétben a térítési díj beszedése, ezért a program folytatásához javasolható a pályázati lehetőségek kihasználása.
2. Mentálhigiénés tanácsadás: Az egyéni konzultáción alapuló segítő tevékenység során egy mentálhigiénés szakember segít az ügyfeleknek a lelki problémáik felismerésében és megoldásában. A program a kezdetekben nem váltott ki nagy érdeklődést, néhány hét elteltével azonban jelentkeztek azok az érdeklődők, akik később több alkalommal is felkeresték a szakembert. A tanácsadás fenntartása jelenleg nem megoldott, Lendva és Szentgotthárd térségében az egészségügyi és szociális intézmények által biztosított ellátás vehető igénybe.
3. Mozgásprogramok: A projekten belül viszonylag kisebb hangsúlyt kapott ez a tevékenység, mivel az anyagi költségek (útiköltség) és a járványhelyzettel előálló korlátozások miatt mindössze három alkalom megrendezésére kerülhetett sor. A testmozgás népszerűsítése elengedhetetlen és folyamatos feladat az idősbarát régió kialakításában. A tevékenység folytatásakor célszerűbb lenne a helyi lehetőségekhez igazítani a program kialakítását, hogy a rendszeresség kívánalmára kerüljön a hangsúly.



**Interreg**   
SLOVENIJA - MADŽARSKA  
SZLOVÉNIA - MAGYARORSZÁG  
Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj  
Európai Unió | Európai Regionális Fejlesztési Alap



## MOTIVAGE

LENDVA - LENDAVA  
SZENTGOTTHÁRD  
- MONÓSTER

"Idősbarát régió kialakítása a határtérképben, a biztonságos és aktív időskort elősegítő, hosszú távú együttműködések kialakításával", a MOTIVAGE című, 237 azonosítójú projekt

# 2020 2022 MEGHÍVÓ

## Alzheimer Café

a segítő közösség

A Rendelőintézet Szentgotthárd  
szeretettel meghívja Önt

**ALZHEIMER CAFÉ RENDEZVÉNYÉRE.**

*A rendezvénnyel szeretnénk felhívni a figyelmet a  
demenciával élők és hozzátartozóik helyzetére.*

Időpont:

**2022. július 16. (szombat) 17:00 óra**

Helyszín:

**Rönök - Gazdag Erzsébet Közösségi Tér és Könyvtár**



Program:

**17.00 – Ne szégyellj! – Kérdezz!**  
c. előadás,

a téma felvezetése: Kőrösi Krisztina  
mentálhigiénés szakember

**17.30 – A zene, ami összeköt - A  
TRAX együttes koncertje**

Elhangoznak többek között Paul Anka,  
The Shaddows, Elvis Presley, Koncz  
Zsuzsa, Cserhádi Zsuzsa dalok

**Vendégeinknek szerény vendéglátást  
biztosítunk.**

Partnereink /  
Naši partnerji



DOM STAREJŠIH LENDAVA  
IDŐSEBB POLGÁROK OTTHONA LENDVA  
Slovensko naselje 7  
9220 L E N D A V A  
Telefon: 02/578-12-36  
Telefax: 02/578-12-38  
E-mail: dom\_starejsih.lendva@siol.net  
Spletna stran: www.lendva.si

1. ábra: A Rönökön megrendezett Alzheimer Café meghívója



2. ábra: Alzheimer Café Szentgotthárdon



## MOTIVAGE

LENDVA - LENDAVA  
SZENTGOTTHÁRD  
- MONŐSTER

„Idősbarát régió kialakítása a határtérlegben, a biztonság és aktív idős kort elősegítő, hosszú távú együttműködések kialakításával”, a MOTIVAGE című, 237 azonosítójú projekt

# 2020 2022 MENTÁLHIGIÉNÉS TANÁCSADÁS

- Ha úgy érzi, nincs kivel megbeszélne gondjait...
- Ha úgy érzi, nem talál megoldást problémáira...
- Ha nehezen kezeli a stresszt, kimerítik a hétköznapi feladatai...
- Ha elfogyott a motiváció és lendület, valamiért megakadt életútján...
- Ha kapcsolati vagy kommunikációs gondjai vannak...
- Ha veszteség, gyász terheli a lelkét...
- **Ha idős, demens beteget ápol és ez mentálisan megviseli ...**

### Tanácsadás helye:

Szentgotthárd, Rákóczi út 3-5.  
Háziorvosi rendelők, tetőtér

Kérjen további  
**tájékoztatást**  
és információt  
az EFI

munkatársaitól:

**+36 94/380 094**

Kérjen időpontot:

**Kőrösi Krisztina**

mentálhigiénés

szakember

**+36 20/82 44 397**

Partnereink /  
Naši partnerji



DOM STAREJŠIH LENDVA  
IDŐSEBB POLGÁROK OTTHONA LENDVA  
Skupščina mesta 7  
SI-2000 LENDVA  
Telefon: 02/578-12-30  
Telefax: 02/578-12-30  
E-mail: dom\_starejsih.lendva@ptol.net  
Spletna stran: www.domlendva.si

3. ábra: A mentálhigiénés tanácsadás meghívója