

Szent Borbála

Hírek időseink mindennapjairól

2023 január

A kor előrehaladtával mindannyiunkat fenyeget, hogy képességeink kissé megkopnak és már nem pörög úgy az agyunk. A demencia megelőzése rendkívül fontos, és ebben sokat segíthet a rendszeres torna és mozgásterápia.



Mindenkit a maga képességei szerint kell foglalkoztatni, olyan feladatokat kell adni amely siker élményt és jó közérzetet biztosít a számára. A mozgásterápiákat igyekszünk változatossá tenni különböző eszközökkel, zenével és játékokkal.

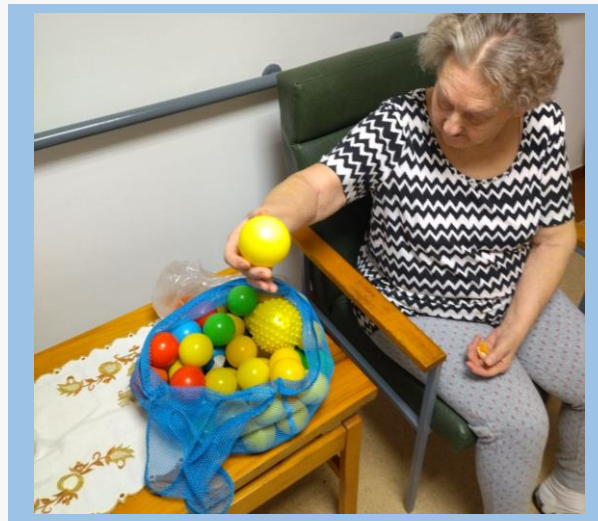
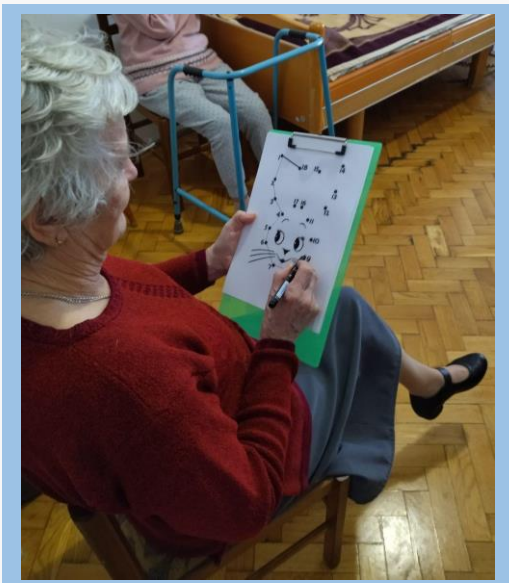


Időseinkkel sok időt töltünk mozgásterápiával és játékos, eszközös tornával. A mozgás öröm, ellazulás, vidámság. Ezek a pozitív érzések visszacsempészhetőek a demenciában szenvedő idős emberek mindennapjaiba. Rendszeres mozgással sokat tehetünk a betegek életminőségének javításáért. A testet és lelket mindennap aktiválni kell, ettől az idősök boldogabbak és kiegyensúlyozottabbak lesznek.



Szent Borbála

A **terápiás jellegű** foglalkoztató programoknak kiemelt jelentősége van a demenciával küzdő ellátottak életében. A megfelelően megválasztott, megmaradt képességek, készségekhez igazodó tevékenységekkel, feladatokkal helyettesíthetők az elvesztett kompetenciák, erősíthető az ellátott önérzete, valamint kiemelt szerepet játszik a leépülés lassításában.



A **különböző** terápiák tartalmas tevékenységet nyújtanak, nyugtató hatásúak, a nyugtalan időszakok mérséklődését eredményezhetik. Éppen ezért helyezünk nagy hangsúlyt az egyéni fejlesztésekre, ebben a hónapban is igyekeztünk több ilyen foglalkozást megvalósítani. Januárban a szem-kéz koordináció, a testséma, a finommotorika és koncentráció, valamint a színek gyakorlása került előtérbe.

Szent Borbála

Január. Újévünk első hónapja. S bár új évet kezdtünk, ez nem azt jelenti, hogy előző évi lelkesedésünk alábbhagyna, inkább igyekszünk még lelkesebbek lenni.

Januárban is hallhattunk kis szorgos barátainkról, a méhekről. S az ők csodálatos kincsükről, a mézről. Az Alt méznek köszönhetően meg is kóstolhattuk a különböző fajtáit, s a számunkra legízletesebből még vásárolhattunk is.

Természetesen a napi mozgás is megmaradt nekünk az újévre. Ahogy csak időnk teheti, átmozgatjuk végtagjainkat, hogy fizikai állapotunk még sokáig megmaradjon, vagy akár avuljon.



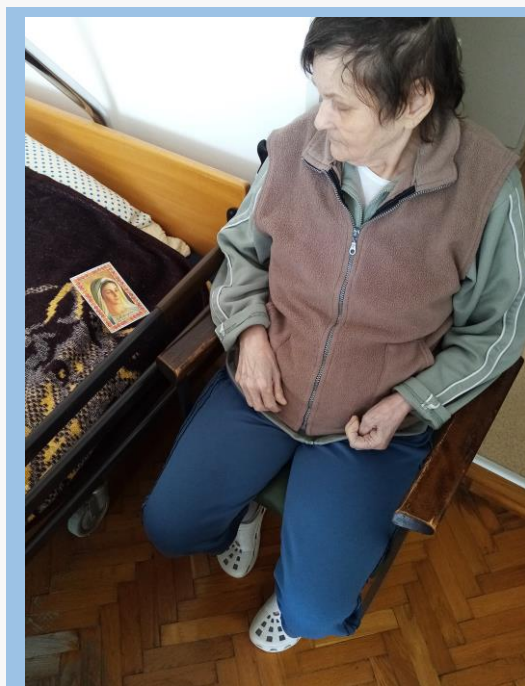
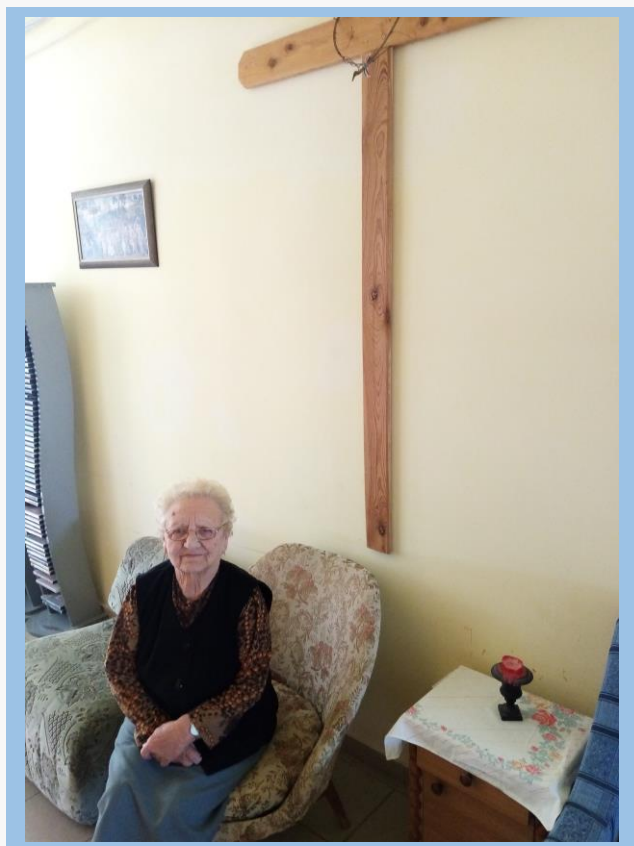
Játékos kedvünk sem hagyott alább, hiszen sok-sok alkalommal játszunk különböző kártyajátékokat. S nem csak a hagyományos fajtákat játszunk, hanem időseink nyitottak az új játékok irányába is. Sőt nagy nevetésekkel élvezzük őket.

Finommotorikánkat és kreativitásunkat is fejlesztettük. Mindig szívesen vesznek részt néhányan kreatív tevékenységeinkben, legyen szó színezésről vagy akár vágásról, hajtogatásról.



Szent Borbála

Lelkigondozás. Intézményünkbe nagyon különböző élethelyzetekből kerülnek be lakók, kisebb vagy nagyobb veszteségekkel, eltérő fizikai- és szellemi állapotban, hogy itt tölthessék életük utolsó szakaszát. A különbözőségek ellenére egy dologban mindannyian egyformák: segítségre szoruló emberek. Nem csak a fizikális szükségleteik kielégítésére van szükségük, hanem a lelki, mentális segítségükre is. Mit is jelent ez? Azok a veszteségek, lelki és mentális sérülések, melyeket életük során elszenvedtek külön orvoslásra szorulnak, hogy ezáltal az elfogadás és megélés folyamata biztosítsa számukra a nyugodt, kiegyensúlyozott és békés idős kort. A Lelkigondozás, mint interdiszciplináris tevékenység, irányított beszélgetés formájában segít a harmónikus élet megvalósításában.



Lelkigondozást nem csak vallásos emberrel lehet folytatni, hanem bárkivel, aki valamilyen mentális problémával küzd. Teológusként persze megpróbálom a beszélgetésekbe belecsempészni az Isten végtelen szeretetét és irgalmát a nem kimondottan vallásos lakóink esetében is. Úgy tapasztalom, hogy rendkívül fontos itt az idős emberek körében ez a tevékenység, mely prevenciós lehetőségként is szolgál. Oldja a benső szorongásokat és félelmeket, csökkenti a felesleges aggodalmakat, elsimítja az esetleges vitákat, ellenszenvet. A demencia folyamatát is lehet vele lassítani az önértékelés és reális személy- és öntudat segítése által. Kicsit olyan ez mint egy jó zenés táncos buli, ahol a jobb és bal agyfélteke kénytelen együtt, koordináltan dolgozni. Az ember akkor válik "egészségessé" ha a test és lélek ilyen koordinált összhangban van. A lelkigondozás ezt hivatott szolgálni.

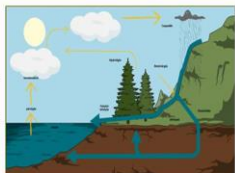
Szent Borbála

A tanulás segítő program keretében az első nagy témakör Gesztenyésben a természettudományok köré, ezen belül is, a vízre épült.

Az időseink érdeklődése, az aktivitás, amit minden alkalommal tanúsítottak nagyon megtisztelő volt.

MAI TÉMÁNK : A VÍZ SZEREPE AZ ÉLŐVILÁGBAN

- Miért fontos a víz az élővilágban?
- Véleményük szerint mi a víz hatása az életünkre?
- Maguk szerint is fontos a víz a világunkban?



Természet- és a természetes vizek védelme



Egészség megőrzés



A VÍZ MAGA AZ ÉLET



- Mi a véleményük az elhangzott témakörökről?
- Valóban jelentős hatással bír a víz az életemre?

TERMÉSZETTUDOMÁNY

A víz maga az élet

ÉLET A VÍZBEN



- Tengervíz
- Édesvíz
- Maguk szerint igaz-e az állítás:
- A víz= élet, egészség, élelem, szabadidő, energia(?)
- Tudják mi a Balneológia?

- A víz felhasználása
- A víz körforgása
- Hiány és többlet kezelése
- Fajtái
- Felhasználásuk
- Vízgazdálkodás



- Gyógyfürdők
- Gőzfürdők
- Karsztvizek
- Kneipp terápia
- Hidroterápia



Köszönöm a megtisztelő figyelmüket! Remélem sikerült az érdeklődésüket felkelteni!



Szent Borbála

Híres nők a történelemben

Florence Nightingale – a lámpás hölgy



A MAI TÉMÁNK

Florence Nightingale...

...élete

...próbatételei

...hagyatéka

...érdekességek



Estleg maguk is...



...úgy gondolják, hogy az ápolók feladata fontos?
...mindig szükség van újításokra, reformokra?



Legfontosabb megállók

Családja

Munkája

Reformjai

Hagyatéka

Családja



Nemesi családba született
Szülei tanították
Elleinte nem támogatták,
de Florence kitartott



Munkája



Kezdetben fizetés nélkül dolgozott
Önkéntesként jelentkezett a krími háborúban megsebesült katonák ellátására



Reformjai



Higiénés körülmények megteremtése
Ételhordó lift
Csengő, amely mutatja a szobaszámot
Vallási hovatartozás nélküli ellátás
Egyenruha



Hagyatéka



Jegyzetek az ápolónői tevékenységről
Királyi Vörös Kereszt
Angol Becsületrend



Köszönöm a figyelmet

