

# ProAge

## Felkészülés az aktív időskorra

2018-1-HU01-KA204-047707

### *2. Nemzetközi partnertalálkozó*

2019.06.05-06.06-án került sor a 2. nemzetközi találkozóra Szlovéniában, Ravne na Koroškem településen, az A.L.P. Peca d.o.o szlovén partner székhelyén. A kisváros polgármestere dr.Tomaž Rožen, köszöntőjében bemutatta a várost, mely többek között idősbarát kitüntetéssel is rendelkezik. A 65 év felettek száma folyamatosan növekszik, ezért különös figyelmet fordítanak az idősekre. A helyi civil szervezetek sok és változatos programot szerveznek az idősek számára és részvételével.



A Partnertalálkozó résztvevői - Ravne na Koroškem

# *Készülő tananyagokról a szerzők tollából*

## **Alzheimer és demencia**

A demenciával kapcsolatos tananyagunk írásakor legfőbb célunk az volt, hogy a másik három modulhoz kapcsolódva, segítsük az embereket – nemcsak az idősödő generációt – abban, hogy tudatosan készüljenek fel az aktív időskor megélésére, és lehetőség szerint próbálják fenntartani fizikai és mentális állapotukat, ami szükséges ahhoz, hogy időskorban is tevékeny mindennapokat éljenek meg.

A demencia nem gyógyítható, továbbá progresszív betegség, de elengedhetetlen a betegség korai felismerése. Az időben megkezdett gyógyszeres terápia során a betegség korlefolyása lassítható és csökkenthető a demenciához társuló viselkedési zavarok is. A betegek életminősége javítható, az önállóság hosszabb



ideig megőrizhető. A demencia nem csak a betegre, hanem a beteg közvetlen környezetére is kihat és jelentős terhet ró a hozzátartozókra.

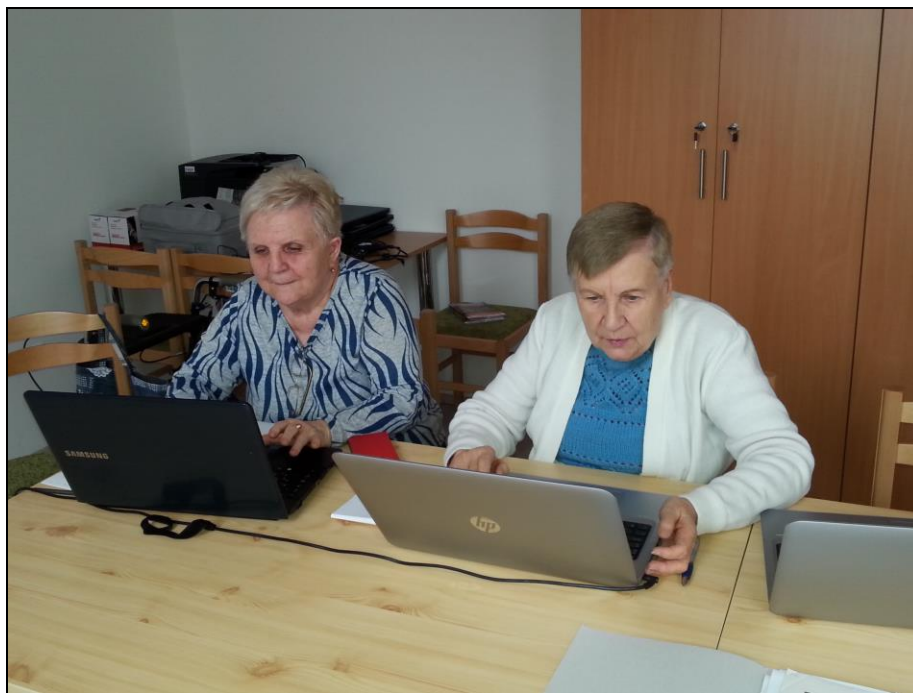
A majdani olvasó a tananyagban alapvető ismereteket szerezhethet a demencia felismeréséről, kezeléséről és a betegség révén kialakuló viselkedési zavarokról és azok megértéséről. Akik pedig a tünetek észlelik magukon, választ kaphatnak arra, hogyan élhetnek teljes életet e betegséggel, hogyan tervezhetik meg a jövőjüket, hogyan és honnan kaphatnak segítséget és mit tehetnek állapotuk fenntartásáért.

A tananyag 7 fejezetre tagolódik és bemutatja a betegség felismerésétől kezdve a betegség kifejlődéséig, a mindennapi életben bekövetkező változásokig, a napi rutin és kapcsolatok kialakításáig kapcsolatos teendőket. Foglalkozik a „problémás demens” témával, a közösségi lehetőségekkel, pl. Alzheimer café, és javaslatot tesz a családtagoknak különféle feldolgozás technikákra. Végül az utolsó fejezet az életvégi kérdéseket tárgyalja. **(Katonáné Jordáki Ildikó - Budapest XV. kerület)**

## Netre Fel!

Napjainkra jelentős mértékben megváltozott a társadalom szerkezete: megnőtt az idős emberek száma, így a felnőttkori tanulás az eddig megszokottnál idősebb generációkat is érint, illetve kell érintenie. Ebben a megváltozott helyzetben előtérbe kerül az idősekkel való foglalkozás, mind családi, mind szakmai, mind gazdasági szinten, s a generációk közötti kapcsolatok is felértékelődnek, új feladatok és kihívások elé állítva nemcsak a szakembereket, de az egész társadalmat.

Az idős generáció számára talán a legnagyobb kihívást az információs társadalom jelenti. Az információs technológia rendkívül gyorsan az emberek életének részévé vált, különösen a fejlett országokban. A számítógépes technológia része a munkának, az iparnak, a közlekedésnek, az egészségnek és a szórakozásnak stb.



Számítógépes foglalkozás az Őszi Fény Idősek Otthonában

Az emberi kapcsolatok egy része is már a virtuális térben él, kiterjed a mindennapi élet szinte valamennyi területére. Ugyanakkor az információs társadalom – integráló hatása mellett – új hézagokat is teremtett a társadalom különböző csoportjai között.

A digitális műveltség alapvető létszükségletté, kompetenciává vált, amelynek hiánya akadályozza, vagy megnehezíti a társadalmi, közösségi életbe történő bekapcsolódást és a személyes fejlődést. A nem megfelelő információs-kommunikációs technológiai (ICT) felkészültséggel, hozzáféréssel vagy használattal rendelkezők hátrányos helyzetbe kerül(het)nek a munkaerőpiacon, fogyasztóként, vagy akár csak átlagos állampolgárként is pl, a hagyományos (offline) ügyintézésrel töltött idő, pénz tekintetében.

Tanulni soha sem késő! A szükséges tudás elsajátítása és a mindennapokban történő hasznosítása szempontjából nem fontos, hány évesek vagyunk, taposhatjuk huszas, harmincas vagy akár 70-es éveinket. Ha csak kívülállóként szemléljük, ahogyan gyermekeink, unokáink vagy épp a dédunokák elmerülnek a virtuális (látszólagos, jelképesen létező, sokak szerint ál) világban, akkor távolabb kerülünk tőlük. Vegyünk egy mély lélegzetet, szedjük össze a bátorságunkat és vágjunk bele! Tanuljunk meg, hogyan kell ezeket az eszközöket használni. Az életben ennél sokkal bonyolultabb dolgokat is elsajátítottunk már. Ez a világ az idősek számára is ezer csodát és lehetőséget rejt, csak

úgy kell hozzáállnunk a felfedezéséhez, mint a kásahegyhez. Ha elsőre lehetetlennek is tűnik, a kidolgozott tananyag segítségével át tudjuk verekedni magunkat az ismeretlen akadályokon.

A szórakozáson és a generációs szakadék csökkentésén túl számos haszonnal jár a folyamat majd részünkre! Többek között egészségünkkel, pénzügyekkel kapcsolatos információhoz juthatunk pillanatok alatt otthonról. Olvashatunk újságot, könyvet, színházi előadásokat, focimérkőzéseket nézhetünk végig a kanapénkon ülve.

Hivatalos ügyeket intézhetünk sorbanállás és utazás nélkül, ezzel időt és pénzt megtakarítva tanulhatunk! Sokak ezt a titkos csodafegyvert bevetve sajátítottak el

idegen nyelveket. Hódolhatunk a hobbinknak, pl, elsajátíthatunk új barkácstechnikákat, melyeknek már nem csupán a leírását, de magát a folyamatot bemutató videói is megtalálhatók a neten, bővíthetjük receptgyűjteményünket, színesíthetjük virágoskertünket, hiszen már nem csak a szomszédától tudjuk ellesni egy-egy különleges növény gondozásának fortélyait.

Megismerhetjük a világot! Egzotikus tájakra látogathatunk, megmászhatjuk a Mount Everestet vagy épp a tenger mélyére merülhetünk felfedezni a csodás, színes élővilágot. Mindezt akkor, amikor éppen ráérünk és kedvünk is van hozzá. Bővíthetjük és élőbbé varázsolhatjuk a kapcsolatrendszerünket hiszen az internet segítségével a távoli családtagok, barátok is elérhetővé válnak, sőt újakra tehetünk szert. Az élő kapcsolatrendszer csökkenti a stresszt és a depressziót, hozzájárul a pszichológiai jólét fenntartásához, s összességében is javítja az egészségi állapotot. Ezt támasztja alá sok tudományos kutatás is.

Egyszóval: csak jól járhatunk! Mit kell ehhez tennünk?

Le kell vetkőznünk az előítéleteinket és legyőzni a félelmeinket! El kell hinnünk, hogy ez a világ, a mi világunk is, ha nem sajnáljuk az időnket és az energiát a benne való biztonságos eligazodás elsajátítására, mi is pont olyan otthonosan mozoghatunk benne, mint bárki más! Ismerkedjünk ezzel a tudásanyaggal és segítsük azokat akiket érdekel a virtuális világ!

Mit is kell ehhez megismernünk?

Az okos eszközöket és azok alapfunkcióit, használati praktikumait, a világhálót és annak működését, azt, hogy hogyan tudunk eligazodni ebben az új világban, hogyan találunk nekünk fontos információkra, kapcsolatokra, hírekre, szórakozási lehetőségekre. Hogyan intézhetünk ügyeket otthon a fotelben ülve, hogyan vásárolhatunk, mindezt hogyan tehetjük meg biztonságosan és ennek a különleges világnak a szabályai szerint.

**(Balogh Anikó – Alsómocsolád Község Önkormányzata)**

## **Hírek**

### ***Megrendezésre kerülő konferenciák***

#### **Kortalan Tudomány Konferencia**

weboldal: <http://etk.pte.hu/artofageing/>

Előregisztráció: <http://etk.pte.hu/idosekert>

A Pécsi Tudományegyetem Transzdiszciplináris Kutatások Intézete az Egészségtudományi Karral társszervezésében megrendezi a Kortalan Tudomány Konferenciát és Fesztivált, melynek célja egyetemünk kultúrájának és kutatásainak elismerése és ünneplése, valamint az igényes és érthető tudománykommunikáció mellett interaktív együttműködések létrehozása az egyetem körein belül és kívül egyaránt.

A rendezvényfolyam 2019. október 2-5. között kerül megrendezésre Pécsen több helyszínen, köztük a PTE Egészségtudományi Karán is.

Az idei magyar és angol nyelvű nemzetközi konferencia és művészeti fesztivál témaköre – hasonlóan a tavalyi rendezvényhez – az „Art of Ageing” (Öregedés művészete), melyet nemcsak biológiai folyamatként értelmezünk, hanem egy általános és univerzális folyamatként is, mely az idő múlását jelzi.

#### **ART OF AGEING – Aktív idősekért nemzetközi és szakmai továbbképző konferencia**

A konferencia egyben szabadon választható szakmacsoportos továbbképzés is az egészségügyi szakdolgozók számára.

Art of Ageing – FortheActiveElders International Conference and Professional Training

Date: Pécs, 3rd of October 2019. (Thursday) 9:00

Location: University of Pécs, Faculty of HealthSciences (Pécs Vörösmarty st. 4.)  
greatauditorium

## ***Érdekes és hasznos***

Aktív időskor témához kapcsolódva, a Norvég alap által támogatott Minőségi időskor mintaprogramban Alsómocsoládon rendezésre került egy nemzetközi konferencia is, melynek válogatott anyaga megjelent a Pécsi Tudományegyetem Tudásmenedzsment c. elektronikus folyóiratában is. A válogatásban érdekes hazai és nemzetközi tanulmányok olvashatók, melyek az alábbi címen elérhetők:

[https://btk.pte.hu/sites/kpvk.pte.hu/files/files/EKONYVEK/xvii2kulonszam\\_2016.pdf](https://btk.pte.hu/sites/kpvk.pte.hu/files/files/EKONYVEK/xvii2kulonszam_2016.pdf)

***Kiadó: Alsómocsolád Község Önkormányzata***

**E-mail: erasmusplusam@gmail.com**

**<http://alsomocsolad.hu/>**