

A Solidaritas idősek otthonának és specializált intézményének időszakos kiadványa

# SOLIDARITAS

I. évad

I. szám

2023 december



*Áldott karácsonyt kívánunk!*





Sokan eljöttek az I. Családi napra, amely júliusban valósult meg

## Hat éve az Önök szolgálatában

Nagyon régen megfogalmazódott egy saját kis magazin kiadása. Nagyon szívesen bemutatnánk az intézmény történetét, működését és azt, hogyan telnek nálunk a sűrke hétköznapiak, hogy zajlik egy új lakó belépése, milyen értékek mentén igyekszünk működni.

A Solidaritas idősek otthona 2018. január 2-án nyitotta meg kapuit. A 36 férőhelyet sikerült fél év alatt elfoglalni és fokozatosan betöltöttük a munkahelyeket is. Mint mindenütt, nálunk is nehéz volt a kezdet, fokozatosan alakítottuk a rendszert, amely mentén képesek vagyunk működtetni az intézményt.

Lakóink átlagéletkora 82 év, mindennapi tevékenységünk, munkamódszereink, kultúrműsoraink az ő egészségi és mentális állapotukhoz van igazítva. Nyugdíjasaink életének őszét 2020-ban a Covid-19 járvány árnyékolta be. Sokan elvesztették hozzátartozóinkat, voltak akik a munkájukat, lakóink pedig a mindennapos kapcsolatot a családjakkal. Még mélyebben érintett bennünket az időszak, amikor közvetlen az intézménybe is bekerült a vírus. A lakók a különböző előírások értelmében nem találkozhattak hozzátartozóikkal, így csupán mi, alkalmazottak maradtunk nekik támaszként. Együtt

ünnepeztük a húsvétot, karácsonyt, születésnapokat. Ekkor mutatkozott meg igazán, hogy milyen nagymértékű felelősséggel állnak munkájukhoz az alkalmazottak és átérzik munkájuk súlyát. Annak érdekében, hogy minél több el-

helyezésre benyújtott kérvénynek tudjunk eleget tenni, tavaly év elején kérvényeztük az intézményünk harminchat férőhelyről negyvenre történő bővítését. Kiindulva működésünk négy éves tapasztalatából, tavaly úgy döntöttünk, hogy idén januártól az intézmény felét specializált intézménnyé minősítjük át. Specializált intézménybe meghatározott betegségekben szenvedő személyek kerülhetnek (demencia, Alzheimer és Parkinson-kór, szklerózis multiplex), amelyek jelen vannak az idősek otthonában élők jelentős többségénél. Aki intenzívebben foglalkozik az idősebbekkel, legyen az a szociális vagy az egészségügyi szféra, tudatában van annak, hogy ezek a betegségek a népesség egyre nagyobb hányadát sújtják. Ennek a változásnak köszönhetően bővíteni tudtuk a személyzetet és javítani az általunk nyújtott szociális szolgáltatások színvonalát. Állandó jelleggel azon dolgozunk, hogy lakóinknak kellemes, biztonságos otthon tudjunk nyújtani, ahova szívesen térnek vissza egy-egy séta vagy otthoni tartózkodás után. Nagy hangsúlyt fektetünk alkalmazottainak folyamatos képzésére, hogy megfeleljenek korunk követelményeinek és munkájukat még magasabb szinten tudják végezni.



Áprilisban Tallóson jártunk az Eszterházy kastélyban és a tulipános kertben

Igyekszünk szépíteni környezetünket bent az épületben és az épület körül is. Idén akadálymentes pihenőhelyet alakítottunk ki az udvaron. A Szlovák Köztársaság Munka -, Szociális és Családügyi Minisztériumához benyújtott sikeres pályázatunknak köszönhetően, nagyobb ruhásszekrényeket, éjjeli szekrényeket, székeket tudtunk vásárolni. A Henkel Alapítvány pályázatából a snoezelen helységbe vásároltunk segédeszközöket. A Fér Alapítvány sikeres pályázatából különböző, egyebek mellett elektro-

megszerveznünk az I. Családi napot. Óriási megtiszteltetés volt, hogy részvételükkel megtiszteltek bennünket lakóink hozzátartozói. Szerettük volna ilyen formában is meghálálni, hogy ránk bízták családtagjaikat. Sokan már akkor, mikor még semmilyen referenciával nem rendelkeztek rólunk.

Az említett kirándulásokon és aktivitásokon kívül a Szlovák Kormány Kulturális Minisztériumának köszönhetően havonta tudtunk kisebb-nagyobb kultúrműsorokat szervezni. Felléptek a Vágsellyei

Művészeti Alapiskola diákjai, vendégül láttuk a Platan színházat Barsfüssről (Trávnica), a patai amatőr színjátszócsapatot a királyrévi Fürge Ujjak citerazenekart. A nyári grillezések során nem hiányozhatott az élőzene sem.

A lakóink az alkalmazottainkkal karöltve már november-től készülődtek az ünnepekre, gyönyörű képeslapokat készítettek, szépen feldíszítették az intézményt, és várják az Úr Jézus eljövetelét. Bekapcsolód-

tunk a karácsonyi projektekbe, már elkészítettük a karácsonyi ajándékokat és készül a karácsonyi műsor is a betlehemesekkel. Külön örömünkre szolgál, hogy elfogadta meghívásunkat az esperes úr és misét mutat be a karácsonyi műsor után.

Engedjék meg, hogy megköszönjem egész éves együttműködésüket és ezúton kívánjak áldott, békés karácsonyt az új évbe pedig erőt, egészséget és megértést!

*Balogh Juhos Melinda*

*A Solidaritas idösek otthona  
és specializált intézmény menedzsere*

mos segédeszközöket vásároltunk a konyhai-kulinerápiára és szintén ennek a támogatásnak köszönhetően rendszeresen zeneterápiára is sor kerül az intézményben szakember vezetése mellett.

A tavalyi évhez hasonlóan idén is igyekeztünk a napi aktivitásokon kívül lakóinknak megfelelő kirándulásokat is szervezni. Többször ellátogattunk az Állami Levéltár Vágsellyei kirendeltségébe, jártunk a tallói kastélyban, ahol egyúttal megtekintettük az éppen akkor teljes pompájában virágzó tulipános kertet. Június végén Nádszegen jártunk a levendulás ültetvényen. A fél-

napos kirándulás során kóstoltunk levendulaszörpöt, rengeteg levendulát szedtünk, amelyből dísz tárgyakat készítettünk az intézmény udvarán. Jártunk az úrményi (Mojmírovce) kastélyban, ahol a tárlatvezetés után meg is ebédeltünk. Októberben egy nem mindennapi kirándulásra mentünk a tósnyárasdi baromfifarmra. Októbertől egészen november végéig rendszeresen látogattuk a vágsellyei sóbarlangot.

A nyár elején, július 4-én sikerült



*Októberben meglátogattuk a tósnyárasdi baromfifarmot, köszönjük Mészáros Sándor úrnak a vendéglátást*



*Az I. Családi nap alkalmából, szociál-rehabilitációs instruktorkunk Benkő Ibolya régiségekből állított össze kiállítást*

## Időskorban is fontos az egészség ápolása és fenntartása

Az öregedés természetes folyamat. Amíg az ember fiatal, örvend az egészségének, elszántságának, a jövőbeli terveknek. Viszont ahogy múlnak az évek, jönnek az egészségügyi problémák is, fogytán az erő, csökken az érdeklődési kör. A betegséget senki sem önszántából választja, mindenki vágya a hosszú, sikerekben teljes élet, az otthoni környezetben eltöltött időskor. Van úgy, hogy a betegség, a sors közbeszól, és az ember ellátásra kényszerül, sokszor a saját otthonán kívül. A régmúltban sem volt ez másképpen, csak a korral változott a elnevezés panzióról idősek otthonára, melyeket sajnos még manapság is gyakran neveznek helytelenül „öregotthon”-nak. A korábban születetteknek még mindig így cseng az elnevezés és ezért szégyenérzetük van, ha életük őszi időszakát szociális otthonban kell eltölteniük. A mostani intézmények azonban közel sem hasonlítanak az egykori intézményekhez, és nincs ez másként a Solidaritas intézményben sem. Vannak helyzetek, amikor előnybe részesítjük a praktikus, biztonságos megoldást. Van, aki önszántából érkezik, mert a megüresedett otthonában ébred és üdvözlő szóra, köszönésre, beszélgetésre vágyik. Akik önszántukból érkeznek, azok zökkenőmentesebben alkalmazkodnak az új környezethez, bekapcsolódnak az intézményen belüli életbe amilyen mértékben csak az egészségügyi állapotuk megengedi.

Viszont van, aki nem önszántából érkezik, gyakran abban a tévhitben, hogy gyógyfürdőbe, vagy rehabilitációra jön. Ebben az esetben gyakran fennáll a lelki állapot hirtelen változásának veszélye.

Hirtelen fellépő állapotváltozásnak a veszélye főként azoknál a klienseknél áll fenn, akik a demencia betegsége különböző formájában szenvednek.



*A tósnyárasdi baromfifarmon  
őzeket is etettünk*

Az ápoló személyzet azon fáradozik, hogy az új lakók lelki fájdalmát enyhítse. Segítse és bevonja az intézményben zajló mindennapi életbe. Igaz, van aki elfogadja a segítségünket, de van olyan is, aki magába zárkózva, a segítséget elutasítva bűnbakot keres. Ilyen esetben a legfontosabb kérdés, hogy mi a megfelelőbb hozzáállás. Tiszteletben tartani döntését, amit a harag és a bűnbak esetleges keresése, de akár maga a betegsége is befolyásolja és motiválja, vagy megfelelő módszerekkel, családja segítségével kinyitni előtte a kaput egy új, biztonságos, emberi méltóságnak megfelelő környezetbe.

Létesítményünk értékorientáltsága és a szakmai személyzet napi erőfeszítései ebben a törekvésben rejlenek, és ez mind lakóink érdekében történik.



*Októberben, az idősök hónapja alkalmából a királyrévi Fürge Ujjak Citerazenekar adott műsort*



*Gyakran jönnek fellépni környékbeli iskolák diákjai*

Az idősöknek nemcsak vízre és élelemre van szükségük, hanem komplex, professzionális szintű ellátást is igényelnek. Intézményünkben az egészségügyi ellátást szakképzett nővér végzi. Biztosítjuk a rendszeres gyógyszeradagolást, infúziós kezelést, kisebb-és kiterjedt, krónikus sebek kezelését. Ápolási rehabilitációt végzünk azzal a céllal, hogy az életaktivitást, az önkiszolgálást és az önellátást a lehető legmagasabb szintre növeljük az adott személy egészségügyi állapotának figyelembe vételével, az állapotromlás megelőzése, illetve a jelenlegi állapot fenntartása érdekében. Az intézményben tartózkodó idősöket rendszeresen felkeresi a kezelőorvo-

suk, szükség esetén más szakorvos is. Az önellátás támogatása, az egészségügyi állapot romlásának megelőzése nem csupán gyógyszeradagolásból, hanem csoportos együttműködésből áll. A csoport itt nem csak az egészségügyi személyzetet, hanem mindenekelőtt az ápolói szakdolgozókat is magába foglalja, akik a mindennapi tevékenységben segítik a idősöket, továbbá a szociális munkásokat, akik az idősök egyéni igényei szerint gondoskodnak különféle tevékenységekről, illetve a rehabilitációs munkást - masszörzt, aki a létesítményben nagy érték a szociális szolgáltatást igénybe vevők átfogó ellátásának megteremtésében.

Létesítményünkben személyközpontú megközelítést alkalmazunk, mely az empátián, az elvárás és a valóság harmóniáján, valamint a feltétel nélküli pozitív elfogadason alapul. Rendszeres tanácsadással különféle gyakorlatok és technikák elsajátításával minden időshöz egyénileg tudunk közeledni. Az intézményben végzett munka nem pénzről vagy karrierről szól, hanem arról, hogy segítsünk azoknak, akiknek segítségre van szükségük..

*Mgr. Komlói Natasa, főnővér,  
szociális munkás*



*Egészségi állapotuknak megfelelően igyekszünk szabadidős tevékenységet biztosítani lakóinknak*

# Nem munka, hanem hivatás...



*Kreatív munka nélkül nem telhet el egyetlen hét sem az intézményben*



*Nincs farsang fánk nélkül*

Engedjék meg, hogy az intézmény szociális és rehabilitációs szakgondozója szemszögéből pár sorban bemutassam és röviden felvázoljam Önöknek az idősök otthonában végzett tevékenységünket.

Intézményünk Vágsellye város központjában, a békét és nyugalmat árasztó zöld övezetű kórház parkban található. Lakói sok bölcsességgel és élet-tapasztalattal rendelkező szociális ellátásra szoruló idős emberek, akik az otthoni környezetükben már nem tudtak magukról gondoskodni. Az idős hozzátartozók ápolásának terhe a családokról az intézményben dolgozó szakképzett gondozókra, egészségügyi nővérekre, ápolókra, szociális munkásokra, gyógytornászokra hárul, akik legjobb tudásuk szerint biztosítják az intézményünket választó idős emberek ellátását és komfortérzetének megtartását egy számukra idegen, új környezetben. Az intézmény alkalmazottainak elsődleges szempontja a lakók és családtagjaik elégedettsége.

Az idősotthonba kerülés nagy változás az idős személyek életében, hiszen ezt megelőzően önállóan, saját környezetükben éltek, eltérő értékrenddel, szokásokkal, attitűdökkel rendelkező személyként. Éppen ezért nagyon fontos, hogy az idősök otthonába kerülés szakszerű támogatással történjen. Segítség kell a beilleszkedéshez. Az idős emberek gon-

dozása, ápolása a szociális szakdolgozók részéről egy komplex, emberközpontú tevékenységet igényel, amely magában foglalja az intézményben élő ellátottak korának, fizikai, mentális és egészségi állapotának megfelelő korszerű ellátás biztosítását, a szabadidő hasznos eltöltése kapcsán a foglalkoztatás lehetőségeinek megteremtését. Ezért elengedhetetlen és nagyon fontos számunkra az egyénre szabott teljes körű gondozás, a meglévő képességeik szinten tartása, amelyek alapfeltételei lakóink zökkenőmentes beilleszkedésének az új környezetbe. Természetesen az intézményi beilleszkedés folyamatát az idős ember személyisége, alkalmazkodási stratégiája is meghatározza, amelyhez a személyre szabott, egyéni foglalkoztatási terv elkészítésénél a lakó biográfiája - személyi, családi, szociális és



*Heti rendszerességgel látogatja lakóinkat Michaela kedvesnővér a Páli Szent Vince Szeretet Leányai Társulatának tagja*

egészségügyi anamnézise nagymértékben segíti. Az új környezet megismerését a beilleszkedés – adaptáció időszaka követi, ami több módon is segíthető:

- a megszokott tárgyi környezettel való kapcsolat lehetőségeihez mért fenntartásával (például személyes tárgyak bevitelével),
  - a megszokott életmód közelítő megtartásával, a korábbi tevékenységek biztosításával,
  - a megszokott, az érdeklődési körnek megfelelő programok biztosításával, egyben az intézmény életébe való bekapcsolással,
  - a negatív élmények, érzések, veszteségek feldolgozásához lelki támasz nyújtásával, a konfliktusos kapcsolatok rendezéséhez szükséges segítség felajánlásával,
  - tájékoztatással, információkkal való ellátással, a vallási, kulturális igények kielégítésével,
  - az érdeklődési kör, értékrend, személyiségjellemzők figyelembevételével a szobabeosztások kialakítása során,
  - mentálhigiénés gondozással,
- és egyéb személyiségbéli tulajdonságok, élettani jellemzők figyelembevételével.

Az egyéni terv az ellátott lakóról készített egészségi és mentális állapotra vonatkozó jellemzés alapján készül, személyre szabottan határozza meg az ellátásban részesülő állapotának megfelelő gondozási, ápolási, fejlesztési feladatokat, és azok megvalósításának módszereit. Az egyéni foglalkoztatási terv tartalmazza az ellátást igénybe vevő állapotának leírását és az abban bekövetkezett változást, az egyéni fejlődést, mentális és egyéb segítségnyújtási feladatokat. Továbbá azok időbeli ütemezését, a foglalkoztatásban való részvételt, az egyénre szabott bánásmód leírását és az önellátási képesség fejlesztését. Ezekhez szorosan kapcsolódik a rehabilitáció, és az idős lakó rehabilitációjával elérendő rövid és hosszútávú célok meghatározása, a hiányzó vagy a már korlátozottan meglévő személyes funkciók helyreállítása, pótlása érdekében teendő intézkedések.

Az egyéni tervek elkészítésénél, annak folyamatában és a kiértékelés fázisában

az ellátásban részesülő személlyel közvetlenül foglalkozó szakképzett személyzet, valamint az intézményvezető által kijelölt szakemberek vesznek részt. Intézményünk szociális és rehabilitációs szakgondozói a mindennapos és kreatív tevékenységek végzésében segítik lakóink szocioterápiás foglalkoztatásait, munkatevékenységüket. Fejlesztő foglalkoztatások, szabadidős tevékenységek, munka és terápiás jellegű foglalkoztatások szervezésében és lebonyolításában vesznek részt. A mentálhigiénés ellátás biztosításával az idősök testi-lelki aktivitásának fenntartására, memória megtartó foglalkozásainak rendszeres biztosítására, az elmagányosodás és az izoláció megelőzésére, a családi légkör kialakítására törekszünk a vezetőségnek köszönhetően korszerű és hasznos segédeszközökkel. Segítségnyújtanak az egyéni és csoportos tevékenységhez, mint a társasjátékok, irodalmi délutánok, előadások, ünnepi összejövetelek, készségfejlesztő foglalkozások, közös sütések és főzések, zenedéléltők, önállóságot fenntartó önellátási feladatok elvégzése, memóriát fejlesztő gyakorlatok, figyelem fejlesztése, mozgásos foglalkozások és egyebek megvalósításához.

A legfőbb feladatunknak tekintjük az időskor tartalmas, örömteli megélését, és lakóink erre való ösztönzését. Mindezt igyekszünk életkoruknak, egészségi és mentális állapotuknak függvényében megvalósítani egy családi, biztonságos, békés és korszerű tárgyi eszközökkel rendelkező környezetben. Hivatásunknak tekintjük és szeretjük azt, amit csinálunk. Valljuk, hogy az ember élete minden szakaszában tiszteletet, méltóságot és megbecsülést érdemel!

*Mgr. Benkő Ibolya, szociál-rehabilitációs instruktor*



*Októbertől november végéig rendszeresen látogattuk a vágsellyei sóbarlangot*

## Snoezelen termet alakítottunk ki intézményünkben



*A snoezelen helység nagyon közkedvelt a lakók körében*

Egy korábbi, a Szlovák Köztársaság Munka -, Szociális és Családügyi Minisztériumához benyújtott sikeres pályázatunknak köszönhetően sikerült kialakítanunk egy speciális snoezelen termet. A snoezelen - multiszenzoros környezet, ahol pihentető, lazító, terápiás hatású tevékenységek folynak. A terápia az 1970-es években, Hollandiában, eredetileg értelmileg sérültek számára kifejlesztett, de ma már széles körben alkalmazott eljárás. A „snoezelen” szó a holland „snuffelen” (felkutat, feltár) és a „doezelen” (szendereg) szavakból ered. A Snoezelen szoba meleg, biztonságos, harmonikus, esztétikus nyugalmat árasztó környezet, ahol több érzékszerv stimulálása valósulhat meg különböző ingerek, a fény-, szín-, hanghatások, a zene, az illatok által. A snoezelen szoba légköre oldja a félelmeket, a feszültséget, segíti az interakciók kialakítását. A nyugalmat adó környezetben könnyen felismerhető és feldolgozható ingerek – fények, illatok, hangok, anyagok – segítségével kellemes élmények átélésére van módja a klienseknek.

A snoezelen szobánk berendezési kellékei igen sokszínűek: buborékoszlop, hang- és fényorgona, vízagy- masszázsgálya, aromapárolgató, vetítő, különböző tapintású labdák, eszközök. Valamennyi eszköz a speciális igényeket szolgálja. A látást lámpák, világítóeszközök, úszó- és lebegő formák segítik. A hallást lágy zene, a szaglást különböző aromaterápiás eszközök (illataromák) stimulálják. Az agy érzelmi egyensúlyért felelős központját (a pihenést, ellazulást) a vízagy segíti, míg a tapintást a különböző anyagok stimulálják. A víz nyugalmat keltő, ellazító hatással van ránk, a közelében feltöltődünk és egyensúlyba kerülünk. A víz oldja a feszültséget, tudatalattinkban a felszabadultság érzését váltja ki. Víz mellett, kimutathatóan lassulnak az agyhullámaink is, ezért nem véletlen, hogy a meditációs, vagy elalvást segítő hanganyagok is gyakran tartalmaznak tengermorajlást, vízcsobogást.

A relaxációs szobának is nevezett snoezelen szoba minden érzékszervre különleges hatást fejt ki. Ezáltal kellemes élményt és egyben fejlődési lehetőséget nyújt használóinak, növeli nyitottságukat a világ felé.

A szoba gazdag ingeráradatot, meghitt és stresszmentes atmoszférát biztosít, így teljes biztonságot nyújt lakóinknak, akik örömmel vesznek részt az ott tartott 30- 45 perces foglalkozásokon, amelyeket szakképzett munkatárs vezet.

*Mészáros Iveta, masször, rehabilitációs munkatárs*



*Igazi relaxáció a snoezelen helységben töltött idő*





*A közös kávézás lakóink mindennapi rutinjává vált, nehezen tudják elképzelni enélkül a napjukat*

## Az ápolók szemszögéből

Az ápolói munkakör nem egy hagyományos munka, ez szó szerint egy hivatás. Nincs olyan, hogy most nem csinálom, nincs kedvem, vagy nincs hangulatom hozzá. A rászorulóknak szükségük van ránk minden nap. Minden nap meleg és finom ételt kell biztosítani nekik, az öltözködésnél és a toalett-nél is szükségük van segítségre. Ami a legfontosabb, érezniük kell, hogy a hivatásunkat szeretjük és szívből végezzük, ne érezzék magukat tehernek. Minden lakónknak más és más az élettörténete. Különböző szociális környezetből érkeztek, különböznek az otthoni szokásaik. Feladatunk, hogy figyelembe véve az igényeiket elégedettek legyenek. Vannak, akik a bizalmukba fogadnak, de akadnak, akik keserűséggel fogadják a változást és haragszanak az egész világra, vagy a családra. Tudva lévő, hogy nem mindenki van nálunk önszántából. Fontos, hogy az időseink érezzék, hogy nem mindegy számunkra, hogy érzik nálunk magukat.

Egyszer megkérdeztem az egyik néninktől, miért

hálás a leginkább. Első helyen a család volt, és utána pedig az ápolók. Nagyon kellemesen meglepődtem és megkérdeztem, hogy miért van ez így. Válasza igazán jól esett. „Tudod drágám, amíg kicsi vagy mindenki örül neked. Felnőttként munkaerőként tekintenek rád, esetleg mint barátnőre, akivel megihatnak egy pohár bort vagy pletykálhatnak egyet. Viszont mikor megöregszel, mindenkinek a terhére vagy. Nem mondják neked, de érzed. Senki nem akar veled szórakozni, mert rosszul hallasz. Senki nem akar veled pletykálni, mert felejtesz és sokszor ismételteted ugyanazt. Nem beszélve arról, hogy ha már nem tudsz magadról gondoskodni, akkor már igazán nincs ideje rád senkinek. Éppen ezért vannak itt maguk ápolók, aki nem éreztetik velem, hogy felesleges vagyok, türelmesek velem és meghallgatnak, akár még százötvenedszer is. Nevetnek és mennek tovább”

Klienseink nálunk továbbra is ugyanolyan fontos személyek, akik életet adtak nekünk, akik anyák, nagyszülők, dédszülők. Akiknek köszönhetően mi itt vagyunk, és folytathatjuk az élet körforgását és tiszteljük az időseket. Sokszor nagyon kevés is elég, egy mosoly, tekintet, előfordul, hogy családjaikat is pótoljuk, hallgatjuk történeteiket, átéljük velük örömeiket, bánatukat. Éppen ezért ez a hivatás nem mindenkinek való, mi igyekszünk a lehető legjobban végezni, ami csak tőlünk telik.

*Az ápolói személyzet*



*Lakóinkkal rendszeresen csoportosan és egyénileg is tornázunk*



*Piroska (jobbról az első) és Nadka (jobbról a második) szinte az összes kiránduláson részt vesznek*

## *Kilencvenhez közel is aktívan*

Piroska néni röviddel az intézmény megnyitása után költözött az otthonba. Férje halála után hosszú évekig egyedül élt. Gondoskodott a háztartásról, az udvarról, kertről, ami egy nyolcvannégy éves asszonynak meglehetősen megterhelő volt. Régebben mondta már a lányainak, hogy nem szeretne egyik hozzátartozóhoz sem költözni, senkinek a terhére lenni. Egyszer említette a családnak, hogy ha arra kerül a sor, hogy idős otthonba kell költöznie, két feltétele lesz. Az otthon új legyen és egy ágyas szobája legyen. „Rövid időn belül lett is lehetőség, és akkor úgy döntöttem, hogy beköltözöm. Három hónapig nem is kíváncsítottam haza. Megpihentem, már nagyon ki voltam merülve. Rögtön sikerült beilleszkednem, megismerkedtem a többi lakóval, és nagyon jó kapcsolatot alakítottunk ki” - mesél a kezdetekről Piroska néni, aki pontosan emlékezik minden apró pillanatra, ami az otthonban történt. Döntését azóta sem bánta meg, néha kicsit sajnálja, hogy a háztartásából a bútorok, használati tárgyak nem lettek megmentve, de helyhiány miatt sehol nem lett volna lehetőség tárolni. Különösebb elvárások nélkül lépte át az otthon küszöbét. Igazából nem volt arról sem elképzelése, hogyan zajlanak majd a mindennapok az otthon falai közt. Volt egy halvány kép előtte arról, hogy idős emberek a szobáikban pihengetnek, alszanak. Hamar bizonyosságot nyert arról, hogy ez a kép a lakók többségére nem illik. „Emlékszem, hogy a beköltözés után a társalgóban arról érdeklődött a szociális alkalma-

zott, ki mivel szeretett otthon foglalatostkodni. Én rögtön mondtam, hogy szívesen kézimunkázok, kötök, horgolok, azóta nincs is nyugodalmam” - nevet fel hangosan Piroska. Kellemesen meglepték az állandó jelleggel tartandó aktivitások, programok, a tornateremben található masszázsfotel, szobabicikli, és Piroska néni minden szervezendő kirándulásra is részt vesz. Otthon ilyesmire nem volt ideje a sok tennivaló mellett. Mint mondja, itt nincs idejük unatkozni sem, van, hogy délelőtt nekifognak egy dísznek, munkának, délután befejezik. Örül annak, hogy a lakótársakkal jó, családi viszonyt ápolnak. Reggelente együtt isszák meg a kávé a harmadik emeleten található kis kávézóban. „Sokat beszélgetünk, örülünk az unokáknak, a dédunokáknak és nekem már van ükunokám is. Nagyon sokat nevetünk együtt. Szeretem az alkalmazottakat is, vannak, akik már nagyon a szívemhez nőttek az évek során, úgy gondolom, hogy ők is szeretnek itt dolgozni.” - vélekedik Piroska, aki magas kora ellenére nem szívesen foglalkozik a betegségekkel és nem szereti, ha a lakók egy-egy foglalkozáson folyamatosan a diagnózisokkal, gyógyszereikkel foglalkoznak. Piroska idén már a hatodik karácsonyára készül az intézményben. A kovidos időszakot leszámítva mindig hazalátogatott a lányaihoz és azok családjaihoz, de mint mondja, pár nap múlva már vágyódik vissza a saját kis otthonába.

*Balogh Juhos Melinda  
A Solidaritas idősek otthona  
és specializált intézmény menedzsere*

# A dolgok nem mindig alakulnak úgy, ahogy azt mi szeretnénk

Nadežda asszony idén márciusban jött az intézménybe. Az ő története teljesen különbözik Piroska néniétől. Nadkának - ahogy az intézményben mindenki hívja - egy pillanat alatt megváltozott az élete tavaly novemberben. Egy hirtelen jött egészségügyi probléma miatt hónapokat töltött kórházban. Ő is és a család is tudta, hogy a kórházból nem mehet egyenesen haza, gondozásra szorult. „Nem tudtam járni, fekvő beteg voltam. Nem tiltakozhattam az idősek otthona ellen, hiszen nem tudtam magam ellátni. Úgy terveztem, hogy amint jobbra fordul az állapotom, járni fogok, hazamegyek” - kezdte történetét Nadka. Kitartásának, szívósságának köszönhetően a célját rövid időn belül el is érte. Lábra állt és lépcsőzni is megtanult. Ez viszont nem mindenhez elegendő.

Járni egy dolog, de rendszeresen feljárni a harmadik emeleten található lakásába, onnan lejönni, háztartást vezetni pedig egy másik dolog. A családdal, ismerősökkel, az otthon lakóival, munkatársaival tartó hosszú, kimerítő beszélgetések után Nadežda belátta, hogy jobb lesz neki, ha az otthonban marad. „Mihez kezdenék, ha rosszul lennék otthon. A fiam dolgozik, a lányom külföldön él. Körülöttem a lakásokban egyedülálló, korombéli nők élnek. Nem hívhatok állandóan valakit, hogy jöjjön nekem segíteni” - fogalmaz már megbékélve az élethelyzetével a nyugdíjas hölgy. Elismeri, hogy hónapokba telt, mire elfogadta, hogy végleg az intézményben marad. Örül annak, hogy a kezdetektől ugyanaz a néni a lakótársa, aki míg ő ágyhoz volt kötve szívesen segédkezett neki. Most Nadežda igyekszik neki visszahálálni az akkor nyújtott segítséget. A kevessebb mint hetven éves asszony a sorsfordító pillanat előtt sosem foglalkozott azzal a gondolattal, hogy egyszer majd nyugdíjas otthonba költözzön. Mint mondta, csaknem minden nap elment az épület előtt és gyakran látta, ahogy a kliensek az udva-



*Piroska (bal oldalról) és Nadka (jobb oldalról) szívesen sétálnak a városban is*

ron sétálnak, vagy valamilyen csoportos aktivitáson vesznek részt, de álmaiban sem gondolta, hogy egyszer ő is itt fog élni. A belépés előtt voltak féltételei, mint általában mindenkinek egy új élethelyzet, mérföldkő előtt. Tartott attól, hogy hogyan fogadják majd a lakók, az alkalmazottak. „Egyáltalán nem gondoltam, hogy ennyi szabadidős tevékenység lesz itt. Kirándulásokra járunk, kézimunkázhatunk, igaz én a nagyon aprólékos munkát nem igazán kedvelem, de a nagyobb díszeket szívesen készítem, vagy örömmel festegetek is. Zeneterápiára rendszeresen jár hozzánk zeneoktató, járunk sóbarlangba. Már most is kellene mennem a társalgóba, kettőre hívott a szociális munkás foglalkozásra. Éppen a toboz díszeket fejezzük be” - zárja Nadka, aki az első karácsonyára készül az intézményben. Egészségügyi problémái miatt nem szeretne a családja terhére lenni, és éppen ezért inkább a korabeliekkel az otthonban tölti az ünnepeket, és már alig várja a karácsonyi programot.

*Balogh Juhos Melinda  
A Solidaritas idősek otthona  
és specializált intézmény menedzsere*

# Az első lépések a nyugdíjas otthonba



*Nagy érdeklődéssel hallgattuk végig a ürményi (Mojmírovce) kastély történetét*

Nagyon nehéz meghozni a döntést a hozzátartozóknak arról, hogy idős otthonba adják le az idős hozzátartozó elhelyezési kérelmét. A családtagok általában akkor keresnek bennünket, mikor már nem tudják biztosítani az otthoni gondozást és azonnali segítségre lenne szükség. Gyakran megtörténik, hogy kisebb-nagyobb baleset után nem tudják ellátni az addig önellátó szülőt, nagyszülőt. Sajnos rögtön általában nem tudjuk fogadni a kérvényezőt ugyanis amint szabadul fel helyünk, felvesszük a kapcsolatot a várólistán lévő személlyel. Éppen ezért ne hagyják utolsó pillanatra a kérvényezést, aminek benyújtása egyébként semmi kötelezettséggel nem jár. Ott, ahol van idős családtag, akinek folyamatosan romlik az egészségügyi állapota és tudva lévő, hogy a család munka vagy egyéb elfoglaltság miatt nem tudja majd biztosítani a napi 24 órás felügyeletet foglalkozni kell a szociális intézménybe való elhelyezés gondolatával. Az elhelyezéshez szükséges dokumentumok bebiztosítása heteket vesz igénybe. A nyugdíjas otthonba és a specializált intézménybe olyan személyek kérhetik felvételüket, akik más sze-

mélyek segítségével szorulnak vagy egyéb más komoly oknál fogva ellátásra van szükségük. A felvétel feltételeit a 448/2008 számú, szociális szolgáltatásokat szabályozó törvény határozza meg. Mielőtt az idős személy kéri az otthonba való felvételét a lakhely szerinti városi vagy községi hivatalban, specializált intézmény esetében a kerületi hivatalban szükséges kérnie a rászorultsági határozatot. Ezt a lakhely szerinti hivatal adja ki orvosi leletekkel igazolt kérvény kitöltését követően.

Specializált intézménybe meghatározott betegségekben szenvedő személyek kerülhetnek (dementia, Alzheimer és Parkinson-kór, szklerózis multiplex), amelyek jelen vannak az idősek otthonában élők jelentős többségénél.

Az elhelyezési kérvény letölthető honlapunkról, kérhetik személyesen az intézményben vagy kéreésre postán is elküldjük. Abban az esetben, ha szükségük van segítségre, tanácstalanok az elhelyezéssel kapcsolatban, forduljanak hozzánk bizalommal.

*Balogh Juhos Melinda  
A Solidaritas idősek otthona  
és specializált intézmény menedzsere*

## ELÉRHETŐSÉGEINK

**Solidaritas idősek otthona és**

**specializált intézmény**

**Zariadenie pre seniorov a  
špecializované zariadenie**

**Solidaritas**

Nemocničná 6669/1A  
(a kórház park területén)

Šaľa 927 01

**Az intézmény menedzsere**

Mgr. Balogh Juhos Melinda

Tel.: 0908 430 869

solidaritasno@gmail.com

info@solidaritas.eu

**főnövér, szociális munkatárs**

Mgr. Komlósi Natasa

Tel.: 0915166136

**Állandó szolgálat,  
látogatások bejelentése**

Tel.: 0908 109 447

A Solidaritas idősek otthonának és specializált intézményének időszakos kiadványa, kiadja: **SOLIDARITAS n.o.**,  
székhely: Nádszeg 659, 925 42, felelős kiadó: Mgr. Balogh Juhos Melinda, fotók: Solidaritas archívuma

A kiadványban megjelent cikkek és fotók bármiféle másolása szigorúan tilos.

**Grafikai elrendezés:** Orbán Péter, ZOXO PRESS, **Nyomja:** Fischer Tamás- Pered