



Területi Szakmatámogatási Rendszer
Pest és Nógrád Vármegye



4. SZÁM

HÍRLEVÉL

KÖSZÖNTŐ • MAGÁNYOS KARÁCSONY • MENTÁL ROVAT • CIKKAJÁNLÓ
ÉLETMÓD TANÁCSOK • BESZÁMOLÓ RENDEZVÉNYRŐL



KÖSZÖNTŐ

Szeretettel köszöntjük a Pest és Nógrád vármegye területi szakmatámogatási rendszer negyedik hírlevelének olvasóit!

A Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet által koordinált területi szakmatámogatási hálózatok közül a „legifjabb TSZR-ként” kapcsolódtunk ahhoz a rendszerhez, melynek célja, hogy a szociális és gyermekjóléti szolgáltatásokban dolgozó szakemberek munkáját, továbbá az egymás közötti és ágazatirányítással való párbeszédét támogassa.

Közeleg a szeretet ünnepe, ezzel együtt az év vége, ez az időszak pedig nemcsak örömeket, de nehézségeket is tartogat. Miközben bennünk él az izgatott készülődés vágya, a teendők is sokasodnak. Vajon hogyan lehetne mégis elégedetten és örömmel megélni a legszebb pillanatokat? A nagy rohanásban, hangolódásban gyakran éppen önmagunkról feledkezünk meg, pedig a testünkre és lelkünkre való odafigyelés a nyüzsgő percek és órákon is átlendíthet, legyen szó a munkahelyi kötelezettségekről vagy a családi események megszervezéséről.

Hírlevelünkben ehhez is igyekszünk fogódzkodókat adni, emellett olyan témákkal készültünk, mint az időskori magányosság kérdése, az örömteli tevékenységek fontossága és pozitív hatásai, vagy éppen az ünnepi túlevés veszélyei és alternatívái. Szakmai anyagainkban a mozgásukban korlátozott személyek ellátásával, továbbá a demens emberek alapellátásával és bentlakásos elhelyezésével foglalkozunk és két eseménybeszámolóval is készültünk.

Ám mielőtt továbbengedjük cikkeink olvasására, szeretnénk megköszönni, hogy idén negyedszerre is velünk tart! A TSZR legújabb tagjaként boldogan tekintünk vissza erre az évre, hiszen hatalmas dolog számunkra, hogy idáig jutottunk. Köszönjük a támogatást, és reméljük, hogy jövőre is találkozunk!

Márai Sándor gondolataival kívánunk boldog, békés, meghitt és szeretetteljes ünnepet:

„Karácsonykor az ember mindig hisz egy küssé a csodában, nemcsak te és én, hanem az egész világ, az emberiség, amint mondják, hiszen ezért van az ünnep, mert nem lehet a csoda nélkül élni.”



Magányos karácsony – Elhagy(at)ottság helyett gondoskodás időskorban

Bár a karácsony a szeretet és a család ünnepe, sok ember egyedül és magányosan vészeli át ezeket a napokat, közülük is az idős korosztály a legszámottevőbb. Köztudott, hogy a szociális kapcsolatok, a családi, baráti, ismerősi közösségek pozitívan hatnak a mentális egészségre és a lelki jólétre. Ahogyan azonban redukálódnak ezek az kötelékek, úgy kerülnek a korosodó személyek az elmagányosodás határára. Sokak élnek egyedül házastársuk el-távozása után, távoli családtagokkal, ritka találkozásokkal, ez az egyedüli lét pedig idővel könnyedén alakul át magányosságba. Ez az állapot aztán nemcsak az elhagyatottság, kirekesztettség és szorongás érzésével, de akár depresszióval is párosulhat, mindez a karácsony időszakában még intenzívebben megjelenhet.

Az idős emberek elmagányosodása egy folyamat része. Az első fázis efelé általában a nyugdíjba vonulás, amikor csökkennek és átalakulnak a társas kapcsolatok, ritkábbá válik az érintkezés, és olyan újfajta hétköznapi rutin alakul ki, amiben kevesebb például a kimozdulás. Ebben a korban egyre több a veszteség is, aminek nyomán nemcsak a gyász érzésével, de a szeretett barátok, családtagok, rokonok, akár házastárs halálának tényével is meg kell küzdeni. Lényeges tényezők még az egyre inkább előforduló betegségek, melyek szintén okozhatnak elszigetelődést, ami egy esetleges felépülés után is gyakran megmarad. Érdemes még szót ejteni a demenciáról, ami leginkább a 65 év feletti korosztályt érinti, és aminek hatására szintén változnak a szociális kapcsolódások. Egy ilyen állapot önmagában is képes elszigetelni a környezettől, ha pedig az idős személy egyedül él, még inkább ki van téve a nehézségeknek.

Egyedüllét vagy magány?

Bár a köznyelvben gyakran szinonimaként használjuk ezeket a fogalmakat, nem árt tudni, hogy két össze nem keverhető dologról van szó. A látszólag hasonló szavak jelentésbeli különbséget hordoznak: míg az **egyedüllét** egy önként vállalt állapotot jelöl, ami hasznos lehet, és amire időnként minden embernek szüksége van, addig a **magány** egy vagy több nem választott életesemény nyomán kialakuló körülmény, és hosszú távon egészségügyi, érzelmi szempontból is lehet káros.

Számtalan kutatás alátámasztotta már, hogy a magányos lét a testi-lelki tényezőkön túl a hormonrendszerre is hat. Tartós társstalanság és szociálisan izolált állapot esetén a kortizol nevű stresszhormon megemelkedik, mindez tovább ronthat a mentális és fizikai egészségi állapoton, megemelve többek között az immunrendszer gyengülésének, a memóriaproblémák megjelenésének, és a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.

Mit tehetünk, hogyan segítsünk a magányos idősöknek?

- **Bíztassuk őket közösségi tevékenységekre!** Nem lehet eléggé kihangsúlyozni, mennyire fontosak az emberi kapcsolatok, ez pedig egy idős személynél többszörösen is igaz. Segítsünk tehát nekik abban, hogy közösségre leljenek, és a közös élményekért rendszeresen kimozduljanak. Azonkívül szorgalmazzuk bátran az okoseszközök használatát! Ezek segítségével élénkebb lehet a kommunikáció a családtagokkal, de régi iskolatársakat, ismerősöket, barátokat, távoli rokonokat is megtalálhatnak a közösségimédia-felületeken. Ennek nyomán aztán megindulhat sok beszélgetés, ami mind lehet az elszigeteltség ellenszere.
- **Szorgalmazzuk a fizikai tevékenységeket!** Egészségügyi állapottól függően az idős embereknek is fontos lenne mozogniuk, és egy bizonyos szinten aktív életmódot folytatniuk. Ehhez kitűnő választás a heti többszöri sétálás (a legjobb, ha mindezt szabad, tiszta levegőn teszi), a kerékpározás, a torna, azon belül is a pilates, vagy az úszás, vízi torna. A mozgás ezen kívül olyan mozgás is lehet, ami egyben eszköz egy kis lelki utazásra. Például, ha újra felfedeznek, bejárnak rég kedvelt helyeket, városokat, városrészeket, azzal megidézhetnek kedves emlékeket, melyek nyomán régi érzések is előkerülhetnek. Minderről aztán diskurálhatunk velük.

- **Támogassuk őket érzelmileg is!** Ha tehetjük, beszélgetünk velük rendszeresen, és ne csak olyan dolgokról, mint-hogy, hogy sikerült a bevásárlás, melyik barátjuk, ismerősük milyen betegséggel küzd, hanem arról is, ők hogyan érzik magukat. Például, milyen kedvvel ébredtek aznap, álmodtak-e valamit? Mi volt, amit utoljára olvastak, és ez hogyan hatott rájuk? Gyakran eszükbe jutnak a régi emlékek? Engedjük, hogy meséljenek ezekről! És arról is, milyen, amikor az unokákkal együtt lehetnek, vagy, hogy mikor beszéltek utoljára a felnőtt gyerekeikkel?
- **Támogassuk szellemi frissességüket,** és szorgalmazzuk az olvasást (cikkek, versek, novellák, regények), a keresztrejtvények vagy egyéb logikai, gondolkodást igénylő fejtörők megoldását, ha van hozzá közösség, a társasjátékozást, sakkozást, pingpongozást.

Számtalan módszerhez folyamodhatunk azért, hogy egy picit szebbé, értékesebbé, tartalmasabbá tegyük az idősök mindennapjait, és ehhez nem feltétlenül szükséges extra kreativitás. Gyakran ugyanis a legegyszerűbb dolgok és ötletek azok, melyek bearanyozzák valaki életét.

„Ha gondozó vagy, tudod, hogy minden nap meg fogsz érinteni egy életet, vagy egy élet érint meg téged.”

/Ismeretlen szerző/





Örömteli tevékenységek (nemcsak) hétköznapokra

Akármilyen területen is dolgozunk, ha nem figyelünk oda önmagunkra, nem szánunk időt a kikapcsolódásra, hobbiakra, és úgy egyáltalán a munka és magánélet egyensúlyának megtartására, akkor idővel el fogunk fáradni, kedvetlenné, örömtelenné, kiégetté, esetleg káros szenvedélyek áldozataivá válunk. A határt nem könnyű meghúzni, főleg, ha a teendők elárasztanak, és nem engednek nyugodtan megpihenni. Ilyen helyzetekben viszont nem szabad hagyni, hogy a feladatok irányítsanak, próbáljuk meg tehát a kormányt a kezünkbe venni, és nagyfokú tudatossággal megtervezni, és olyan módon kialakítani a napjainkat, hogy beleférjenek a feltöltődést, illetve örömet okozó szabadidős tevékenységek, amik nemcsak testileg és lelkileg hatnak jótékonyan, de még az általános közérzetünket, motiváltságunkat is jó irányba mozdítják el.

Nem mindenki tudja azonban elsőre - főleg, ha hosszú évek óta nincs jelen semmilyen hobbi az életben -, hogy milyen kapcsolódási formára fordítana időt szívesen, és egyáltalán, mi az, amiben örömet, lelkesedést lehetne találni, és plusz energiával töltené meg a mindennapokat. Ahhoz, hogy megtaláljuk és meghatározzuk a számunkra legmegfelelőbbet, több dolgot is érdemes végiggondolni. Például, hogy milyen szeretett hobbijaink voltak korábban, akár fiatalabb korunkban? Van olyan, amit időhiány miatt kellett feladnunk? Van, amiről a szüleink beszéltek le anno? Esetleg a gyerekek születése szabott gátat egy kedves elfoglaltságnak? Netán a túlórák? Azon is elmélázhatunk, mi az, ami már régóta érdekel, foglalkoztat és kipróbálnánk benne magunkat. A padláson porosodik a nagypapa régi bélyeggyűjteménye, és csak arra vár, hogy valaki rendbe tegye, akár továbbgyűjtse? Kipróbálnánk magunkat a festésben? Több könyvet olvasnánk? Megtanulnánk kötni, horgolni, vagy épp felelevenítenénk meglévő tudásunkat? Lehet, hogy a mozgás a mi terepünk, és már régóta szeretnénk egy nordic walking botot, jógaszőnyeget, futóci-

pőt, hogy aztán kitűzhessük a kisebb-nagyobb célokat? Talán a pár éve magára hagyott kerékpár várja, hogy rendbe tegyük, és újra örömmel leljük a tekerésben? Vagy süteményes szakácskönyvek tucatjai várnak a konyhapolcon, hogy a család és önmagunk elégedettségére megalkossuk a legkülönlegesebb finomságokat? Akármilyen is a választásunk, fontos, hogy rendszeresen, a szokásainkba beépítve szenteljünk rá figyelmet. Ha mindez sikerül, hamar megtapasztalhatjuk, mennyi boldog pillanattal jár egy-egy tevékenység. Ezt a jól létet pedig idővel rajtunk kívül a környezetünk is érzékeli majd.

Hogyan teremtsék időt minderre?

1. Gondoljuk át, miből állnak a heteink és hétvégünk (akár írjuk is fel)!
2. Vizsgáljuk meg, mikor, hova illeszthetők be 20-30 percre hobbijaink! (Ne gondoljuk rögtön azt, hogy sehova, hiszen a napjainkat mi alakítjuk, és család és munka mellett is lehetséges saját magunkkal törődnünk.)
3. Ha megvannak az időszávok, kezdjük el egyszerűen, kicsiben, de rendszeresen, például heti 2-3 alkalommal üzni a kiválasztott tevékenységet.
4. Adjunk mindennek egy hónap „tesztidőt”, és közben figyeljük önmagunkat, az érzéseinket, a változásokat. Kiegyensúlyozottabbak vagyunk, jobban teljesítünk a munkánkban, kevésbé stresszesek a napjaink, kedvesebben szólunk másokhoz? Megannyi hozadéka lehet az új szokások be- vagy visszavezetésének, éljünk hát vele!



Mentálisan ép, de mozgásukban korlátozott személyek ellátása idősothonokban

Németh Zoltán a Sopronban működő bentlakásos intézmény, a Szent Benedek Idősek Házának ápolási vezetője, valamint demencia szakértő, mindemellett a TSZR projekt időügyi területi munkacsoportvezetője. Most egyik olyan szakmai anyagára szeretnénk felhívni a figyelmet, amelyben egy speciális és meglehetősen szűk ellátotti körrel értekezünk, méghozzá azokról az idősellátáshoz viszonylag fiatal személyekről, akik szellemileg és kognitív képességeiket tekintve szinte teljesen épek, ám valamilyen betegség (például autoimmun) vagy baleset következtében mozgásukban korlátozottá váltak. Sajátos helyzetük sajátos nehézségeket, igényeket és szükségleteket kíván, éppen ezért kezelésük és ellátásuk is specifikus megoldásokat követel. Ennek folyamatairól, a módszerekről, teendőkről és lehetőségekről olvashatunk bővebben a lenti linkre kattintva.

Ízelítő a szakmai cikk szövegéből:

„Az esetleírásban szereplő hölgy mentálisan intakt, a hatvanas éveit elején jár, a továbbiakban Á-nak fogom nevezni. (...) Adminisztratív-pénzügyi munkakörben dolgozott, azonban különböző egészségügyi problémái miatt 36 éves kora óta nem dolgozik. Közel másfél évtizede jelentkeztek először autoimmun betegségekre utaló tünetei, ő azonban csak évekkel később fordult ezek miatt orvoshoz. A betegség diagnosztizálása után fokozatos progressziót mutatott állapota. Az utóbbi bő egy évtizedet lényegében lakásában töltötte, az általa alkalmazott segítőkkel. Énközpontú és szorongó, lemaradt a világ változá-

sairól. Férjétől közel harminc esztendeje elvált. (...) Egyetlen fia a harmincas éveit közepén jár, őt Á özvegy édesanyja nevelte, néhány éve ő is elhunyt. Á egyedüli gyermek, néhány unokatestvérével telefonon, levélben tartotta szórványosan kapcsolatot. Az intézményi elhelyezést fia biztatására kérelmezte.” (...)

„Az ellátásban résztvevő különböző szakmai csoportok közötti együttműködés fontosságát emelem ki először. A célok meghatározása kapcsán már kiviláglott, hogy a fizikai jellegű célok és a lelki/mentális állapothoz köthető célok szorosan kapcsolódnak. Az ápolást/gondozást végző csoporton, valamint a mentálhigiénés gondozást/szabadidős tevékenységeket koordináló csoporton kívül igen nagy szerep jutott a mozgásterápiát végző személyeknek, személyeknek is, valamint a betegség speciális jellege, az ellátott személyisége kapcsán a szakorvos bevonása is külön hangsúllyal bír. Köztudott, hogy az autoimmun betegségben szenvedőknél gyakori a depresszió, egy idő után pedig a kognitív hanyatlás is előfordulhat, így a rendszeres neurológia/pszichiátriai kontroll elengedhetetlen.”

A teljes cikk az alábbi helyen érhető el:

[Németh Zoltán: Mozgásában korlátozott, mentálisan intakt személy ellátása kapcsán felmerülő problémák idősothtoni keretek között](#)



Egy demenciával élő személy útja a nappali ellátástól a bentlakásos elhelyezésig

Elek Viktória a Katolikus Szeretetszolgálat XXIII. János Otthon – Názáret Ház telephelyvezetője egy hetvenes évei végén járó Alzheimer betegséggel diagnosztizált férfi esetét mutatja be beszámolójában, aminek részleteiben a kliens kórtörténetére, családi hátterére, a rokonok bevonásának módjára, továbbá az elhelyezésig tartó intézményi folyamat lépéseire is kitér. Az egyén ellátásának megváltoztatására állapotromlás miatt került sor, mindez az érintett és szerettei érzelmi, mentális állapotára is hatással volt. Felmerült tehát az igény egy átfogóbb, a szükségletekhez a lehető legjobban igazodó minőségi, és egyben minden résztvevő számára fenntartható, működőképes hosszú távú intézményi segítségnyújtásra. A tanulmányból ennek folyamatáról, illetve a XXIII. János Otthonban működő demens ellátásról is többet tudhatunk meg. A teljes esszét az alább található hivatkozáson érhetjük el.

Ízelítő a szakmai cikk szövegéből:

„A nappali ellátásba jelentkező, rendezett külsejű, határozatlan, enyhén szorongó, kooperatív, 78 éves férfi. Beszélgetésünk során feltárt körmeghatározás enyhe kognitív zavart (MCI) és a rövid távú epizodikus memória romlását mutatta. Végrehajtási funkciói csökkentek, figyelme rövid ideig volt fenntartható. Érzelmi állapota szorongó, családjára mérges, valamint hátrítja a hozzájuk fűződő függőség meglétét. Társas kapcsolatai hiányosak, magányos, enyhén elszigetelt, izolációra hajlamos. Térben, időben részlegesen orientált. Beszéde érthető, kommunikációja a megértés terén enyhén

beszűkült. Mentális állapot romlását tagadja, és feleslegessé válását hangsúlyozza.”

(...)

„Más demenciával élő hozzátartozóról nem tudnak. Családban élt, feleségével, nevelt lányával, annak férjével és a két unokájával. Kapcsolatai nem túl stabilok, sokszor veszekedés, sértődés, kilátástalanság jellemzi őket. Toleranciájuk a betegséggel és a klienssel szemben igen alacsony. A demencia tüneteinek megjelenése előtt kliensünk volt a családban a döntéshozó, a család irányítója. Ehhez a szerepkörhöz a betegség előrehaladtával is ragaszkodott, ami még inkább fokozta az ellentéteket.”

(...)

„Fontos volt a rendszerese kapcsolattartás és felvilágosítás, amivel a család könnyebben és jobban tudta kezelni a demenciából adódó nehézségeket. Arra helyeztük a hangsúlyt, hogy az önállóságát próbálják meg a legtovább meghagyni a kliens számára. A családi körben töltött idő biztonságot jelent a számára, így késleltette a bentlakásos elhelyezést, mely minden demenciában élő számára felborítja lelki egyensúlyát, ami újabb állapotromláshoz vezethet.”

A teljes cikk az alábbi helyen érhető el:

[Elek Viktória: A demens nappali alapellátástól a bentlakásos elhelyezésig. Az egymásra épülő ellátórendszer előnyei és hiányosságai](#)



Bejgliből is megárt a sok – Túlevés helyett tudatos ünnepek

Az ünnepek elmaradhatatlan főszereplője az étel, ezzel együtt az evés, ami évezredek óta a társas események nélkülözhetetlen része, ezzel együtt napjainkban talán túl nagy szerepet is kap. Az evés ugyanis modern világunkban nemcsak különleges gasztronómia élményeket, de gyakran élménykeresést is jelent. Gyors és egyszerű örömforrások a finom fogások, ám mivel sokan egy bizonyos ponton túl már nem a testüket, sokkal inkább a lelküket táplálják, olyan negatív következményekkel számolhatnak, mint a súlygyarapodás, az elhízás, és ennek szerteágazó egészségügyi, fizikai és mentális következményei. Hogy mindezt elkerüljük, ugyanakkor meglegyen az érzés, hogy jókat ehetünk, elég odafigyelni önmagunkra és az ünnep körül kialakult szokásainkra, melyeken kisebb-nagyobb mértékben változtathatunk. Jóllehet a karácsony és az évbúcsúztató egyúttal a megpihenés időszaka is, amikor szeretnénk megjutalmazni magunkat a mögöttünk álló hónapokért, ezt azonban tudatosan is megtehetjük. Talán mindenki tudja, milyen kellemetlen dolog rosszuléltig enni, legyen idén az a vezérelvünk, hogy elkerüljük ezt a gyomorbántó, nehéz állapotot! Ehhez a következőket javasoljuk:

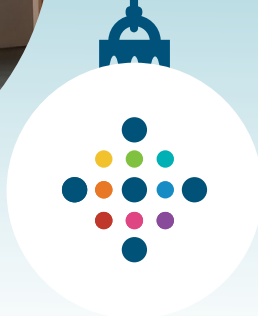
- **Figyeljünk a testünk jelzéseire!** Biztosan sokan ismerik a „csak a szeme kívánja” kifejezést, ami éppen arra utal, hogy nem a gyomrunk és emésztésünk ritmusa, hanem a látvány alapján étkezünk. Nehéz ellenállni a szépen tálalt és illatozó fogásoknak, és valójában nem is kell! A lényeg a mértéken van, vagyis hogy mindenből eszünk, de csak annyit, amennyit még büntetlenül fel tud dolgozni a szervezetünk.
- **Ne csak együnk, igyunk is!** Tanácsos kerülni a cukros italok, így a legjobb választás a tiszta víz, ami egyrészt segíti az emésztést, és nem okoz a gyomornak plusz munkát, mint az édesített üdítők, másrészt egyfajta jelzőként is

szolgálhat. Ha ugyanis megiszunk egy pohár vizet, mielőtt újból szednénk magunknak az ünnepi menüből, rájöhetünk, hogy valójában már jóllaktunk.

- **Pakoljuk össze a kínáló asztalt!** Ha egész nap a szemünk előtt van a zserbó, a habcsók, a bejgli és egyéb falatozni-valók, bizonyára nem tudjuk majd megállni, hogy arra járva bekapjunk pár darabot. A főétkezések közötti nassolások viszont ugyancsak telítő hatásúak, ráadásul gátolják, hogy újra megéhezzünk, és jóízűen ülhessünk oda az ebédhez, vacsorához. Szabjunk inkább határt, és együnk desszertet az említett étkezések végeztével, majd csomagoljunk el mindent kevésbé látható helyre.
- **Mozogjunk, kapcsolódjunk, lazítsunk!** Ezek a dolgok sok örömet tudnak okozni, valójában többet is, mint a túlzott evés, ezért is érdemes időt szánni még az ünnepek alatt is a mozgásra, ami lehet napi fél óra séta, akár kutyasétáltatás. Lényegesek az emberi kapcsolódások, vagyis hogy értékes és minőségi időt tudjunk tölteni a szeretteinkkel, felhívni olyanokat, akik messze élnek, és akikkel ritkábban beszélünk, vagy egyszerűen elmenni a családdal közösen korcsolyázni, kirándulni, belefogni egy társasjátékba. Mindemellett énidőnk is lehet, amikor nekilátunk egy régóta tervezett könyvnek, elővesszük a befejezetlen kézimunkákat, vagy beszélgetünk egy jót a párunkkal.

A feltöltődés, a jutalmazó pillanatok sokfélék lehetnek, és nem kell mindnek az evéshez kapcsolódnia. Találjuk meg a saját kis örömeinket, és ezzel gyakoroljunk egészségtudatosságot az újév küszöbén.

Beszámoló két TSZR rendezvény tapasztalatairól



A Pest és Nógrád vármegye Területi Szakmatámogatási Rendszerének pszichiátriai és addiktológiai területi munkacsoportja a váci RÉV Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat közreműködésével szakmai napot rendezett november utolsó napján a Püspökvác Látogató- és Rendezvényközpontban **Szenvedélybetegség a családban** címmel. Az esemény az egészségügyi és szociális ellátás elemeinek összefonódása, valamint a szenvedélybetegség mint a család egészét érintő nehézség fókuszával elhangzó előadásokra épült. A szervezők célja volt a diskurzus megindítása, továbbá együttműködések kialakítása a különféle szervezetek között, ehhez pedig előadásokkal készültek.

A konferenciát Marton Zsolt váci megyéspüspök nyitotta meg, aki többek között arról beszélt, hogy a Karitás és az Egyház munkája miben tud több lenni, mint más segítőszervezeteké, ugyanakkor kiemelte azt is, mekkora szerepe van a szeretetnek a szenvedélybetegek segítésében. Ezt követően Dr. Vajda Norbert, a Katolikus Szeretetszolgálat főigazgatója a Pest és Nógrád vármegye Területi Szakmatámogatási Rendszerének (TSZR) létrejöttéről beszélt, amely nemcsak az említett csoporttal, de számos egyéb szociális ellátásra szoruló csoporttal foglalkozó szakemberek támogatását tartja elsődleges feladatának.

„A TSZR egy újfajta kezdeményezés, amely mellé a Katolikus Szeretetszolgálat is odaállt. Célunk, hogy megpróbáljuk összefogni Pest és Nógrád vármegye területén azokat a szolgálatokat, amelyek már működnek, de nincs közöttük együttműködés.” Hangsúlyozta, hogy a szakmai nap címében nem véletlenül szerepel a család szó, a szenvedélybetegség ugyanis nem létezik magában. A függőség a legközelebbi kapcsolatainkra is hatást gyakorol, és sosem pusztán csak az egyént kell látni, hanem a körülötte lévőket is. „A szenvedélybetegség a mindennapjaink része. Próbálunk rá megfelelően reagálni, de nem könnyű. Ahhoz, hogy segíteni tudjunk, pontosan olyan rendezvényekre és párbeszédre van szükség, mint ez a mai alkalom.”

A köszöntők után az Alkoholistentő Szolgálat vezetője, Fazekas György előadását hallgathatták meg a részt vevők, majd Dr. Sőrédi Pál pszichiáter-addiktológus osztotta meg tapasztalatait, és a szenvedélybetegség pszichés vonatkozásairól is beszélt. A nap végéhez közeledve Frankó András, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálat vezetője bemutatta a szenvedélybeteg családokban élő gyermekek támogatására született „*Apa, Anya, pia*” programot, végül Kovács Gábor, a Váci Egyházmegyei Karitás igazgatója köszönt el a vendégektől.



12.06. napján különlegesen színes szakmai rendezvény megvalósítására került sor a TSZR idősügyi területi munkacsoportjának szervezésében a Katolikus Szeretetszolgálat Központjában, Budapesten. A szakmai esemény Szlávák Bencének, a Katolikus Szeretetszolgálat Szakmai csoportvezetőjének köszöntőjét követően szintén az egészségügyi kapcsolódások témáival indította a programot, két nagyszerű előadással. A demenciák diagnosztikája és kezelése címmel Dr. Hidas Zoltán phd. egyetemi docens tartott nagy érdeklődésre számot tevő előadást, míg Göde József, mentőtiszt, elsősegély oktató előadása a prehospitalis ellátás gyakorlatias tudnivalóiról szólt. A Szakmai napon Intézmény és külvilág címmel intézményi joggyakorlatokat, továbbá a munkatársak motivációjával kapcsolatos alternatív megoldásokról szóló tapasztalatokat adott át a résztvevőknek Polyák Szilvia, a gödöllői Ozory-ház intézményvezetője, Németh Zoltán területi munkacsoportvezető pedig a Demencia Információs Órák (DIÓ) projekt szakmatámogatást segítő szegmenseit és a jövőre irányuló lehetőségeit mutatta be. A szakmai napot Csizmás Ágnes módszertani munkatárs sajátélményes előadása zárta a hangterápia szociális ellátásokban történő alkalmazási lehetőségeiről. A résztvevők közül sokan jelezték, hogy Szent Miklós napján hasznos, ugyanakkor színes élményekkel távoztak a TSZR idősügyi rendezvényéről.

