

MÜLLER NÁNDORNÉ

A zalakomári idősothton, a mi otthonunk

DOI: 10.56699/MT.2022.4.9

ABSZTRAKT

A zalakomári Arany Tölgy Időskorúak Otthona egy éve az új munkahelyem, de ennél sokkal több. A máltai intézmények közül az egyik legjobban felszerelt, jó helyen fekvő idősothton. „Igazi kis ékszerdoboz.” Az engedélyezett férőhelyek száma százhat, két részlegre elosztva. Az egyikben az idősek, a másikon demens személyek laknak. Szívügyem a demens emberek ellátásának, életkörülményeinek javítása, állapotuk szinten tartása. Nagyon sok színes programot kínálunk lakóink számára. Kulturális rendezvényeink közül a zenés-táncos délutánok a legnépszerűbbek. Írásom betekintést enged intézményünk életébe, hétköznapijaiba. Ezáltal az olvasók is megbizonyosodhatnak arról, hogy otthonunk minden dolgozója a legjobb tudása szerint, szívvel-lélekkel gondoskodik a ránk bízott idős emberekről.

KULCSSZAVAK: Zalakomár, idősek, demencia, programok, szüleim

A ranytölgy Időskorúak Otthona – 8751 Zalakomár, Péczely köz 1. Kicsivel több mint egy éve vezetem ezt a csodás, minden igényt kielégítő tartós bentlakásos otthon, mely Zala és Somogy megye határán kapott helyet. „Igazi kis ékszerdoboz”, szoktam mondani. Bátran állíthatom, hogy a Magyar Máltai Szeretetszolgálat egyik legjobban felszerelt, jó helyen fekvő, az idősek minden igényét kielégítő intézménye. Százhat férőhelyre van engedélyünk. Az intézmény külön részlegében kapnak helyet a demenciában szenvedők. E részleg zárt, lakóink két–négy ágyas szobákban vannak elhelyezve. Szívügyem a demens személyek ellátásának, életkörülményeinek javítása, állapotuk szinten tartása. Fontos számomra, hogy a hétköznapiakat minél tartalmasabban töltsék lakóink. A mentálhigiénés csoport vezetése is a feladataim közé tartozik.

Az elmúlt évben színesedett a választható programok kínálata. A szinten tartás a legfontosabb cél, de lényeges az is, hogy szórakoztató legyen a program. Kulturális programjaink közül a legnépszerűbbek a zenés-táncos délutánok. Szerveztünk Halloween-bulit beöltözött boszorkányokkal, farsangoltunk, húsvéti locsolóbált tartottunk. Író-olvasó találkozónk is volt, valamint a nálunk élők szívesen járnak a könyvtárba irodalmi ká-

véházra, ahol szívesen látunk vendégül mindenkit egy finom kávéra és sütire. Évek óta megrendezzük a családi napot. Lakóink nagy örömmel várják hozzátartozóikat. Tavaly a kolléganőim diavetítést rendeztek az intézmény hétköznapijairól és programjairól, finom szendvicsekkel és limonádéval várva a vendégeket. A program zárásaként fellépett a helyi hagyományörző táncsoport.

2023 februárjától, az idei tanév második felétől szeretnénk bevezetni a „tanóra az otthonban” programot, melynek célja a különböző generációk találkozása, tudásátadása. Egy általános iskola felső tagozatos diákjait szeretném megszólítani ezzel a programunkkal. A felsős gyerekeknek tartsanak közös tanórát a pedagógusok, lakóinkkal közösen.

Minden hónapban csak egy bármilyen tanórát szeretnénk szervezni, a helyi általános iskola felső tanárait megkérve. Korábbi tapasztalatom szerint ezek az alkalmak rendkívül interaktív órák lehetnek, például egy történelemórán a gyerekek és a lakók csapatban a második világháborúról tanulva repülőket készítettek. Voltak közös énekóráink is. A helyi iskolavezetés is nagyon nyitott az együtt töltött alkalmakra. Hiszem, hogy a gyerekek betekintést nyerve a bentlakók életébe nyitottabbá válnak az idősek iránt. Így később bátrabban vállalhatnak önkéntes munkát az intézményünkben, és szívesebben jönnek hozzánk teljesíteni az érettségi előtti kötelező közösségi munkát.

Az említett programokat a másik szárnyon élő időskorú lakóinkkal közösen szervezzük meg. A két szárnyat gyönyörű udvar köti össze, ahol idén májusban immár második alkalommal szerveztünk termelői piacot. Helyi, illetve a közelben lakó őstermelők hozták el portékáikat, többek közt levendulás termékeket, sajtot, homoktövises termékeket, süteményeket. Máskor a Kis-Balaton Látogatóközpontba szerveztünk kirándulást, amelyre tizenkilenc fővel indultunk útnak. A Kányavári szigeten szalonnát süttöttünk, de hogy minden lakónk élvezhesse a programot, intézményünk kertjében megismételtük a szalonnasütést.

Terveim között szerepel magaságysok kialakítása a konyhakertben. Nagyon sok lakónk szereti a kertészkedést, de jelenleg csak a virágültetésben tudnak segíteni, ezért szeretném kibővíteni ezt a tevékenységi kört az újraindult konyhánkban termelt növényekkel. Újdonság a közeli termálfürdő kihasználásának lehetősége is: fürdőjáratot indítottunk a Zalakarosi Fürdőbe. Terápiás munkatársunk kíséretében mennek ide fürdeni a lakóink, néhányan még a szaunát is kipróbálták. Kézműves-foglalkozásainkat különösen a demens lakóink szeretik. Legutóbb kavicsokat festettek nagy élvezettel. Meglévő képességeik szinten tartása is naponta beépül a programok közé.

A színes programkínálat mellett nagyon fontos a hitélet. Minden pénteken a Magyar Máltai Szeretetszolgálat alapító elnöke, Kozma Imre atya által celebrált misét közvetítünk online az otthonunk kápolnájában. Katolikus plébános, református lelkész is

Bátran állíthatom, hogy a Magyar Máltai Szeretetszolgálat egyik legjobban felszerelt, jó helyen fekvő, az idősek minden igényét kielégítő intézménye.

jár az intézményünkbe. Több alkalommal tartott gitáros imaórát és lelkigyakorlatot a zalakarosi diakónus. A terápiás munkatárs kollégáink naponta imaórát tartanak, melyre különösen nagy igényük van lakóinknak.

Külön gondot fordítunk az étkeztetésre. Ellátottjaink naponta ötszöri étkezést kapnak (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora), valamint pótvacsorát az inzulinos cukorbeteg. Diétás ételleket is biztosítunk, dietetikus alkalmazásával, aki szakorvosi javaslatok alapján állítja össze a diétákat. Szerencsésnek mondhatjuk magunkat, mert a saját konyhánkon készülnek házas ételek. Hetente két alkalommal meleg reggelit kínálunk, egy alkalommal pedig meleg vacsorát. Étlaptanács is működik: időseink igényeit és kívánságait figyelembe véve állítjuk össze étlapunkat. A nagyobb ünnepek alkalmával figyelünk a hagyományokra is. A farsangi időszakban fánkot sütünk, húsvétkor nem maradhat el a főtt sonka, karácsonykor pedig a halászlé és a bejgli. Alkalmanként lakóink felügyelet mellett maguk készítik süteményeiket, amelyekkel szívesen kínálják meg lakótársaikat.

Kiemelt figyelmet szentelünk lakóink egészségi állapotának. Mozgáskorlátozottságukat, demenciájukat figyelembe véve helyben biztosítunk számukra pszichiátriai, sebészeti és háziorvosi szakrendelést. Gyógymasszőrt is alkalmazunk, időseink legnagyobb megelégedésére. Kellemes időtöltés számukra, ha ellazulhatnak és relaxálhatnak egy-egy masszázs alkalmával.

Sajnos családi érintettségem is van az intézményben: szüleim az előző év karácsonyán kerültek be hozzánk. Szociális szakemberként tisztában voltam vele, hogy a legjobb döntést hoztuk meg a nővéremmel.

Édesapám 2008-ban, hatvanéves korában agyvérzést kapott, épp akkor, amikor anyukám korengedményesen nyugdíjba ment. Édesanyám tizenhárom évig ápolta apukámat. Kezdetben nem engedték, hogy szakemberek segítsenek nekik. Édesapám rehabilitációra sem ment, így állapota rohamosan romlani kezdett. A demencia kezdeti stádiumában még el tudta látni magát, járókerettel közlekedett. Fokozatosan kevesebbet beszélt, érdeklődése beszűkült, csak televíziót nézett. Korábban sokat olvasott, betegsége után azonban már nem szerette ezt a tevékenységet. Nem vette jó néven a látogatásainkat, úgy gondolom, szégyellte az állapotát. Az évek során folyamatosan romlott az általános állapota. A még nagyobb baj tavaly szeptemberben következett be, amikor édesanyám egészségi állapota is megromlott. Nem tudta tovább vállalni édesapám gondozását.

Bátran mondhatom, hogy otthonunkba költözve hamar túllendültek a kezdeti nehézségeken. Kifejezetten jót tett nekik a bentlakásos élet. A saját korosztályuk tagjaival vannak, akiknek hasonlóak a problémáik. Szerencsés helyzetben vagyok, mert minden nap láthatom a szüleimet. Remélem, nagyon sok évig így lesz még.

Sajnos még mindig él az a tévhit, mely szerint egy időotthon lakóinak unalmasan, ingerszegényen telnek a napjaik. A fentiek alapján bátran állíthatom, hogy a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Aranytölgy Időskorúak Otthonában változatos, sokszínű prog-

ramot kínálunk lakóink részére. Bízom benne, hogy a jövőben még tartalmasabb együtt-léteket tudunk biztosítani, amelyekre a hozzátartozókat is szeretettel várjuk. Így betekintést nyerhetnek intézményünk életébe, s megbizonyosodhatnak róla, hogy szeretteiket biztonságban tudhatják.

Zalakovár Home for Elderly – Our Home

ABSTRACT

Zalakovár, Golden Oak Home for the Elderly, has been my new job for 1 year, but it's much more than that. "A real little jewel box". One of the best equipped, well located, nursing homes in the institutional network of the Hungarian Charity Service of the Order of Malta. 106 licensed capacity, divided into two wards. One section is for the elderly and the other for people with dementia. My personal concern is to improve the care and living conditions of people with dementia and to maintain their condition. We offer a lot of colourful programs for our residents. Among our cultural programs, the most popular are the music and dance afternoons. The following will give an insight into the life of our institution, into everyday life, so that readers can be assured that all the staff of our institution take care of the elderly people entrusted to us with all their heart and soul, to the best of their ability.

KEYWORDS: Zalakovár, elderly people, dementia, programs, my parents

MÜLLER NÁNDORNÉ | Szociális munkás, okleveles andragógus. 1994-ben kezdte szakmai pályafutását. 1996 és 2021 között a Mágocsi Szociális Gondozási Központban dolgozott gondozóként, mentálhigiénés szakemberként, vezető ápolóként, majd intézményvezetői minőségben. 2021. május 1-jétől a zalakovári Aranytölgy Időskorúak Otthona intézményvezetői feladatait látja el.