

Egészségfejlesztés

Időskori mozgás-fejlesztés, mentális és fizikális karbantartó program nagyszüleimnek

Szepes Borbála Éva

2. évfolyam 13-as csoport

Megvalósítható egészségfejlesztő programtervnek idős nagyszüleim testi-lelki ápolását tűztem ki célul. Szívügyemnek érzem ezt a témát és tervezetet, mert sajnos az elmúlt években tanúja voltam egészségügyi problémáik súlyosbodásának. A felmerülő nehézségek olyan megoldás keresésére sarkalltak, amiből mint leendő gyógyító a későbbiekben is építkezhetek. A nyáron nagyanyámnak agyvérzése volt, az esetnek és azt követő kórházi kezelésnek, rehabilitációnak is aktív részese voltam, végigkövettem a folyamat minden lépését. Hazakerülése óta eddig nem várt kihívásokkal kell neki is és a családnak is szembenéznie. Ezen felül nagyapám pacemakerrel él, B12 vitaminhiánnyal küzd, 2 éve volt sérvműtétje, mozgása nehezített. Érthető módon sok figyelmet és törődést igényel a gondozásuk, e tervvel általános fizikai állapotuk javítását kívánom elérni, az ápolási és egészségügyi feladatok részleges átvállalásával pedig az édesanyámra eső terhet szeretném enyhíteni. Másik pozitív hozadéka lenne a programnak lelki állapotuk, általános hangulatuk javulása. Mivel a nevelésben hatalmas szerepük volt és nagyon közeli viszonyban állok velük, szándékomban áll mindent elkövetni életük megszépítéséért és emberi méltóságuk megtartásáért.

A program részletes leírása előtt ismertetném pontos igényeiket és egészségügyi állapotukat, mivel az egyes lépések megtervezéséhez és kivitelezéséhez ezen információk ismerete és megfontolása elengedhetetlen. Mint említettem nagyanyám ez év augusztus 18-án került a neurológia intenzív osztályára. Együtt nyaraltunk, amikor rosszul lett, szédülni kezdett, beszéde elnehezítetté vált, olvasási és koordinációs képességei jelentősen leromlottak. A panaszok jelentkezésével azonos napon visszahoztuk Szegedre és az azonnali koponya CT egy jól látható vérömlenyt mutatott ki az agyában. A klinikára való felvételt követő első hét kritikus volt, rengeteg infúziót és kezelést kapott, ennek ellenére állapota napokig nem javult. Ezt követően egy rosszul bekötött infúzió miatt trombózist és érgyulladást kapott, így a rehabilitációt és mozgást még 1 hétig vártni kellett, a gyógyszerelés is komplikálttá vált. 2 hét után kezdett vele gyógytornász foglalkozni, majd a járókeret elhagyása után átkerült a neurorehabilitációra, ahol 3 hét komoly gyógytorna következett. Szerencsére járóképességét visszaszerezte, így szeptember végén hazavihettük. Az agyvérzés pontos oka nem derült ki, a kontroll CT a jövő héten esedékes. Mivel az eset előtt is magas vérnyomással küzdött annak kezelése is folytatódik, ám a gyógyszereléssel eddig is problémák voltak. Ezen felül ez évben már kétszer is bekerült a klinikára hasonló

neurologiai panaszokkal. További nehézséget jelentenek visszerei, hallókészüléke és újonnan diagnosztizált szürkehályogja.

80 éves nagyapám is fejlesztést igényel, nagyon nehezen mozog, vérszegénysége miatt sovány és gyenge. Pacemakere miatt vérhígítót szed, aminek dozírozását a havonta végzett vérvizsgálat eredménye alapján módosítjuk. A vérvétellel együtt a B12-vitamin injekció beadását is orvos édesanyám végzi el.

A körülmények felvázolása után ismertetném a program részleteit és kivitelezését. Az említett feladatok közül számosat évek óta elvégzek, a mindennapi szokások részét képezik számomra. Így ezzel a tervvel valójában rendszerezni szeretném az eddigi tapasztalataim és céljaim. A tény, hogy ez a program sok éves tapasztalatra épül, bizonyítja, hogy egy fiatal is jelentős eredményeket tud elérni környezetének egészségének fejlesztésében.

A nyári ápolástan gyakorlatnak köszönhetően elég tapasztalatra tettem szert, hogy a havonta esedékes injekciókat be tudjam adni, valamint a vérvételt elvégezni. Ezzel egyrészt megkönnyíthetem édesanyám dolgát, másrészt saját tapasztalataim is gyarapíthatom. Nem elhanyagolható szempont, hogy az otthon végzett beavatkozások jelentősen kevesebb stresszt jelentenek nagyapám számára, megkíméli őt a hosszú várakozástól és az idegen környezethez való alkalmazkodás nehézségeitől.

Saját órarendem és kötelezettségeim figyelembe véve legalább a hét 3 napján látogatok el hozzájuk, ahol 2-3 órát töltök el, amibe beletartozik nagyanyám gyógytornájának felügyelete és segítése, a naponta esedékes vérnyomásmérés elvégzése, valamint lelki állapotuk fejlesztése, problémáik megbeszélése. Ezek után pedig, ha esedékes bevásároloknakik, amire szükségük van, befizetem a postai csekkeket, segíték a lakás rendben tartásában.

Mivel a szerdai és pénteki napom viszonylag szabad ezen 2 napra időzíttem a hét közbeni látogatást. Már a kórházban dolgozó gyógytornász segítségét is igénybe véve elsajátítottam a megfelelő mozdulatok kivitelezésének mechanizmusát és szakszerű végrehajtásának felügyeletét, így a most már felelősségteljesen tudom nyomon követni nagyanyám mozgás-koordinációjának fejlődését. Az alatt a 30-40 perc alatt, míg vele tornázok, nagyapám tud szobabiciklizni, amihez nem szükséges az én közvetlen jelenlétem, de ugyanakkor bármikor tudok neki segíteni, ha szükség van rá. Az elvégzett gyakorlatokról, az edzés

hatékonyságáról, a tapasztalatokról naplót vezetnék, ami a későbbiek során segítene egyrészt a fejlődés nyomon követésében, másrészt alapjául szolgálhat az esetleges terápiás változtatásoknak. Ezt követően szeretem, ha a lelkivilágukkal is foglalkozhatok. Azt tapasztaltam, hogy a kórházban a gyógytorna sokkal hatékonyabb és eredményesebb volt, nagymamám hozzáállása is sokkal pozitívabb volt. Az otthoni környezetbe visszakerülve nagyban visszaesett mind fizikai, mind lelki állapota, külső felügyelet és motiváló közeg nélkül nem olyan kedvvel és eltökéltséggel mozog. E tekintetben nagy szükség van az én jelenlétemre, tőlem sokkal szívesebben fogadja az utasításokat, valamint én már tudom, hogy miként lehet a legjobban hatni rá, a legtöbb mindenre rávenni. Ismerem az aggályait és kétségeit, így meggyőződésem, hogy ösztönző hatással vagyok mind fizikai, mind szellemi fejlődésére. Azt vettem észre, hogy nem csak ilyen idős korban, de gyakorlatilag az életünk minden szakaszán a mentális állapotunk kardinálisan befolyásolja a gyógyulásunkat és a jövőre vonatkozó elképzeléseinket. Agyvérzése óta nagymamám önbizalma is nagyon lecsökkent, érthető módon tart mindenféle újdonságtól, ismeretlentől, hogy bármelyik pillanatban megint megtörténhet a baj. Sokszor vannak depressziós időszakai, amikor nem látja értelmét a tornának, a gyógyszereknek és magának a gyógyulásért való küzdelemnek. Ezt a fajta „ön-elhagyást” is szeretném megakadályozni. Nagypapámmal együtt pedig sokkal szívesebben és nyíltabban beszámolnak olyan problémákról, aggodalmakról melyeket másnak nem mernek megemlíteni. Saját bőrömön is számtalanszor tapasztaltam, hogy egy-egy beszélgetés, jó szó, a gondok „kibeszélése” mennyit tud javítani a lelki állapoton. A saját szerepem a programban itt érzem kulcsfontosságúnak, mivel kapcsolatunk minősége folytán jóval többet tehetek, mint egy esetleg szakképzettebb, de nem családtag egyén.

Az időskori mentális hanyatlás elkerülése végett, valamint szórakozás céljából is közös keresztretjvény-fejtést tartanánk. Ezzel egyrészt szociális programot is szolgáltatnánk, ami gondolkodásra sarkallja őket. Ezt a tevékenységet eddig is sokszor úztuk együtt, csupán a rendszeresség bevezetése lenne a cél. Ráadásul az én általános műveltségem és tudástáram is fejlődik ezáltal, mivel számos olyan információ, tudás van, amit ők át tudnak nekem adni. Gyakran olvasunk együtt lexikonokat, enciklopédiákat, ők is tanítanak engem és én is őket. Ez a program mindannyiunk javát szolgálja. Minden hónapban egyszer pedig tarthatnánk irodalmi délutánokat, mivel mindannyian szeretünk olvasni. Így mindig lenne egy könyv,

szerző, amivel a hét egyéb napjain is foglalkozhatnának. Ezekhez a délutánokhoz alkalomadtán édesanyám is csatlakozik, ha munkája engedi.

Minden látogatás végén megmérem a vérnyomásukat, megbeszéljük az esetleges elintéznivalókat, ezzel is előkészítve a következő találkozást és a további teendőket.

A hétvégéket amúgy is mindig együtt töltjük, továbbra is megtartom ezt a hagyományt. Ilyenkor együtt főzünk ebédet édesanyámmal, ha nagyanyám bírja ő is csatlakozik. Ezt szinte az összes alkalommal délutáni séta vagy kávézással egybekötött beszélgetés követi.

Fontosnak vélem nagyanyám társadalomba való újraintegrációját, hogy merjen egyedül közlekedni a városban, ember között lenni. Régebben is sokat jártunk szombat reggelente piacra, édesanyámmal és vele hárman, közös élmény volt ez mindannyiunk számára. Hazakerülése óta már egyszer eljött velünk vásárolni, a tempónkat az övéhez kellett igazítani, nagy figyelemre és türelemre volt szüksége, de sokat javított önbizalmán és állóképességét. Szeretném a továbbiakban is ösztönözni, hogy merjen otthonról kimozdulni, hogy hasznosnak és önállónak érezze magát. Ez elengedhetetlen a stabil önértékelés kialakításához.

Határozott véleményem, hogy a program idő- és energia-befektetésen kívül anyagi forrást nem igényel, sok éves tapasztalat támasztja alá a megvalósíthatóságát. Eddig is aktív résztvevői voltunk egymás mindennapjainak, ez a terv csak tovább mélyíti a kapcsolatunkat amellet, hogy egészségi állapotuk is folyamatos kontroll alatt van. A program alatti tapasztalataim dokumentálásával terápiájuk hatékonyságát javítani lehet, valamint életvitelükről, az esetleges problémákról alaposabb képet tudunk a kezelőorvosai számára nyújtani. Így megtanulhatom, hogy az orvosi hivatásom során milyen nehézségek merülhetnek föl az idősök körében és ezeket hogyan lehet a legkönnyebben és célravezetőbb módon kezelni. Mivel őszintén és tiszta szívemből szeretem őket, nagyon fontosnak tartom, hogy amíg lehet, minél több időt töltssek velük. Ha ezt ráadásul az ő testi-lelki fejlesztésükkel párhuzamosan tehetem, úgy gondolom mind, mint orvostanhallgató és unoka eredményes és hasznos lehetek.