

A jó gyakorlat gazdája	Szervezet/Intézmény neve:	Baptista Szeretetszolgálat Szeretetotthona
	Szervezet/Intézmény címe:	7636 Pécs, Malomvölgyi út 21.
	Nyújtott szolgáltatás típusa:	Időskorúak ápoló, gondozó otthona
	Jó gyakorlatot prezentáló szakember neve és titulusa:	Odenvaldné Ferenczy Edit terápiás munkatárs
	telefonszáma:	30/5930600
	e-mail címe:	titkarsag.pecs@baptistasegely.hu
A jó gyakorlat címe	„Fényterápiás” foglalkozás	

A jó gyakorlat célcsoportja/i

Az időotthon lakói, legyen az idős, fogyatékossgal vagy demenciával élő személy. Kizáró ok az ismert epilepsziás tünet.

A jó gyakorlatot életre hívó probléma / A helyzet leírása

Intézményünkben lakóink számtalan elfoglaltság, szakkör és foglalkozás közül választhatnak. A tevékenységek mindegyik fajtája bizonyos fokú aktivitást és együttműködést vár el a benne részt vevőtől. Az intézményi szabadidős elfoglaltságok között kitűnően megállja helyét a „fényterápiás” foglalkozás. A „fényterápiás” foglalkozás úgy nyújt pozitív hatást, hogy közben lehetővé teszi a kellemes ellazulást, a relaxálást, a feszültség levezetését, a zaklatottság megszűnését, a megnyugvást – a befogatótól nem kérve cserébe semmiféle aktivitást.

A jó gyakorlat leírása

A „fényterápiás” foglalkozás alapja az ún. Snoezelen-terápia (multiszenzoros környezetterápia), melyet eredetileg értelmileg akadályozottak számára fejlesztettek ki. A terápia elsődleges célja a pszichés alapfunkciók fejlesztése, aktivizálása és maga a relaxálás. Intézményünkben heti rendszerességgel tartunk „fényterápiás” foglalkozást. Egy-egy órára bárki csatlakozhat, de az évek azt igazolják, hogy vannak rendszeresen visszatérő lakók, akik alig várják a folytatást, a következő alkalmat. A „fényterápiás” foglalkozások alkalmanként különálló egységet alkotnak. Bárki kipróbálhatja, illetve mi magunk is bevonhatjuk demens/súlyosan demens lakóinkat, amennyiben úgy ítéljük meg, hogy hasznára lesz (feszültségoldás), illetve jól fogja érezni magát (kellemes kikapcsolódás). Minden esetben szükséges az ápoló személyzettel való egyeztetés, tájékozódás a demens lakó általános és aktuális egészségi állapotáról.

A foglalkozás megtartásához egy szobára, helyiségre van szükség, ahol a külső zajokat viszonylag jól (vagy teljesen) kiiktathatjuk, amit megfelelőképpen be lehet sötétíteni (függöny vagy redőny). Nem célszerű a „vaksötét” állapot elérése, mert az félelmet kelthet. Fontos, hogy lásson minket a lakó, hisz puszta látványunk nyugtatólag hat(hat) rá, a személyes kötődés miatt.

Egy alkalommal 5-10 fő fér el kényelmesen széken ülve, vagy kerekesszékekben. Célszerű olyan széket választani, amely magas háttámlával a fejet is támasztani tudja. A „fényterápiás” foglalkozás időtartama 45 perc.

Minden snoezelen szoba strukturált környezet. A „fényterápiás” szoba berendezésénél alapelvnek kell tekinteni a biztonságos, meleg, harmonikus, esztétikus, nyugalmat árasztó, több érzékszervre ható környezet kialakítását. Meleg, nyugodt hangulatot árasztanak a színek és fények játéka alapuló látványelemek: a színes fénycsövek, fényoszlop, vízoszlop, láva lámpák, diszkó-gömb, párologtató.

A relaxációt segíti elő a terápia közben hallható halk, nyugtató hatású zene. A zenék közül kiemelném Kövi Szabolcs relaxációs zenéjét, nálunk nagyon bevált. Használunk pánsíp zenét, bármilyen hangszeres zenét, melynek lágy a dallama, de komolyzene feldolgozás is szerepel a palettán. Megengedett, hogy a résztvevők becsukják szemüket, sőt, van, aki elszundít, elalszik.

Aromaterápia alkalmazására van lehetőség, kellemes, nem túl intenzív illatok párologtatásával. Az illat-terén akadhat a résztvevők között olyan, akit – a leggyöndosabb illat megválasztása ellenére is – zavar az adott illat. Ebben az esetben nem alkalmazzuk a foglalkozás idején tovább. Jól bevált illat a levendula, illetve illóolaj variációk, jázmin, magnólia cseppek. Betegen, náthásan, köhögősen nem fogadjuk lakóinkat.

A foglalkozás időtartama alatt a teljes nyugalmat próbáljuk biztosítani. Közben nem beszélgetünk, a résztvevők nem zavarják egymást. Lehetőség szerint ne legyen a helyiségbe ki-be mászkálás (WC-re is célszerű előtte elmenni).

A foglalkozást minden esetben 2 fő vezeti. Szükséges ez azért, mert bármikor előállhat olyan helyzet, amikor valamelyik résztvevőt vissza kell kísérni a szobájába. Ez esetben a többiek felügyeletét a másik foglalkozást vezető látja el.

Fontos szempont demens lakó esetén a foglalkozást vezető és a foglalkozáson résztvevő lakó közti bizalomra épülő kapcsolata. A demens lakót megnyugtatja, ha látja gondozóját, még ha ebben a szituációban nincs is köztük kommunikáció.

A foglalkozáson résztvevőnek képesnek kell lennie a csoport tagjaként csoportos szituációban részt vennie a foglalkozáson. Ez mindenkitől elvár bizonyos fokú alkalmazkodást. Tapasztalatom azt mutatja, amennyiben ismerjük a lakóinkat, elég jól vagy akár biztosan fel tudjuk mérni, hogy képes lesz-e a csoporthoz igazodni vagy sem.

A jó gyakorlat jelentősége

A „fényterápiás” foglalkozás aktivizálja a különböző érzékszerveket, pozitív tapasztalatokhoz juttatja a benne résztvevőt, kellemes ingereket nyújtva számára. A relaxációs hatást a lágy zene, a fények és színek játéka nyújtja, kiegészülve az aromaterápia nyugtató hatásával. Nonverbális eszközök által ad megnyugvást, pozitív és kellemes élményeket, mely pihentet és ellazít.

Relaxációs jellegének megvalósulása: az eredeti Snoezelen-terápia egy fenyegetések nélküli, biztonságos környezetben nyújtja az érzékek általi tapasztalást, mely által segíti a gátlások, félelmek oldását. A meghitt, stressz-mentes atmoszféra, a relaxációs lehetőség elősegíti a mentális egészség megőrzését és a regenerációt. A biztonságos, nyugalmat árasztó környezet oldja a félelmeket, a feszültséget, ellazulnak, oldódnak a görcsös izmok.

Egy új kutatás szerint a zeneterápia csökkenti a demenciában szenvedők depressziós tüneteit, szorongását és viselkedési problémáit, javítja az érzelmi komfortot és az életminőséget. A klinikusok egybehangzó véleménye, hogy a legtöbb demenciában szenvedő beteget azonnal meg lehet nyugtatni a zenével. A zeneterápia az Alzheimer's Association által javasolt nem gyógyszeres beavatkozás. A snoezelen és a többi multiszenzoros terápia nyugtató, feszültségoldó hatással van a demens betegekre.

A snoezelen, más néven multiszenzoros környezetterápia azt jelenti, hogy a beteg egy olyan szobában tölt időt, ahol számtalan különféle pozitív inger éri. A beteget a biztonságos, stresszmentes környezetben érő ingeráradat az érzékszerveinek aktivizálását és egyben a nyugalomát szolgálja. A szoba ablakmentes vagy megfelelően árnyékolva, különféle eszközökkel felszerelve, amelyek a vizuális (pl. színes lámpák), az akusztikus (pl. CD-lejátszó), a szaglási (pl. aromaterápiás párologtató) és a tapintási ingereket (különféle anyagok), illetve a limbikus rendszert (pl. vízgyűjtő, babzsákfotel) stimulálják. Nálunk ez utóbbi kettő funkció nincs jelen.

Tapasztalatom szerint, van olyan zaklatott állapot, amit képes csillapítani a „fényterápiás” foglalkozás. Demens lakót is teljesen le tud nyugtázni, el tudja varázsolni a fény-hang összjáték. De nem mindenkit. Tapasztaltam azt is, hogy van, akire nem hat ez a közeg. Vannak olyan lakók, akik nem tudják átadni magukat a relaxálás e-fajtájának és egyértelműen kinyilvánítják, hogy nem szeretnék részt venni (legközelebb) a foglalkozáson. Véleményem szerint mindig van olyan lakó, aki még nem vett részt „fényterápián”, de akit érdemes megismertetni a foglalkozás adta lehetőségekkel és élményekkel.

Alkalmazhatóság

A „fényterápiás” foglalkozás más intézményben is megállná helyét, alkalmasnak tartom a kipróbálását, bevezetését. Az intézményi szokások, kapacitás határozhatja meg, hogy egy adott intézményben mikor és hetente hány alkalommal sikerül megtartani a foglalkozást. Ha van rá lehetőség, lehet szervezni hetente többször is.

A lakók kiválasztásánál (amennyiben nem önmaguktól jönnek) figyelembe kell venni, hogy nem mindenképpen válik be elképzelésünk. Van akinek a szemét bántja a lámpa fénye, van akinek a zene nem megfelelő, vagy épp azért, mert nem vár el a résztvevőtől aktív közreműködést: unalmasnak ítéli meg a szituációt. Epilepsziás beteg a villódzó fények miatt nem vehet részt, mert nála rohamot idézhet elő. Erről minden esetben tájékozódni kell az egészségügyi személyzettől.

Nyári nagy meleg, kánikula idején nem szoktuk alkalmazni, mert ajtót becsukva, redőnyt leengedve – bezárkózva, nemhogy kellemes hatás nem érhető el, hanem épp az ellentéte váltódik ki.

A snoezelen terápia egyik hátránya a költség. A szobák berendezése költséges abban az esetben, ha a klasszikus előírásnak megfelelő eszközöket szeretnénk beszerezni (pl. vízgyűjtő, speciális tapintási eszközök). A mi snoezelen szobánk a berendezési tárgyakat egybevetve ennél jóval kisebb összegből is meg tudott valósulni.

Felhasznált irodalom

Alzheimer-kór - A kognitív képességeket támogató speciális terápiás módszerek. Hozzáférés: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/demencia/22518/alzheimer-koros-betegek-kognitiv-kepessegeit-tamogato-specialis-terapias-modszerek>

A demenciában jelentkező agitáció kezelése gyógyszerek nélkül. Hozzáférés: http://otszonline.hu/cikk/a_demenciaban_jelentkezo_agitacio_kezelese_gyogyszerek_nelkul

Az epilepsziás beteg is teljes életet élhet. Hozzáférés: <https://bhc.hu/magunkrol/sajtoszoba/sajtokozlemenyek/2018/hirek/20180212-az-epilepszi-as-beteg-is-teljes-eletet-elhet/>

Snoezelen terápia. Hozzáférés: http://ligetutiiskola.hu/snoezelen_terapia

Snoezelen terápia az Alzheimer-kórban. Hozzáférés: <https://hu.diphealth.com/472-snoezelen-therapy-for-alzheimers-disease-management-98216-85>

A zeneterápia haszna demenciában. Hozzáférés: http://otszonline.hu/cikk/a_zeneterapia_haszna_demenciaban