

Az Alzheimer Café – egy Magyarországon új lehetőség az egészségkultúra területén (módszertani ajánlás)

Készítette: dr. Menyhárt Miklós egészségügyi szakmenedzser és háziorvostan szakorvos.

Pillangók a vállainkon - bevezető, a szerző ajánlása

Franciaországi szakmai tapasztalataim alapján hoztam létre 2014 szeptemberében az első magyarországi Alzheimer Cafét, az Alzheimer Café Győrt a kislalföldi megyeszékhelyen. Módszertani ajánlásomban a klubfoglalkozás-sorozat során 2105 szeptemberéig megszerzett tapasztalatokat ismertetem. Bár e jótékony kezdeményezés és első éve minden túlzás nélkül kiemelkedő sikertörténetnek nevezhető – álszerénység lenne mást mondani, s lebecsülném vele segítőim áldozatos munkáját -, őszintén vallok kisebb felesleges kitérőinkről, és kicsit megkésvé, de még időben pótolta hiányosságainkról is. Hiszen így lehetek igazán a szociális szférában dolgozók segítségére. Ugyancsak emiatt az értelmi szempontokból legpraktikusabb módon igyekszem a témát megközelíteni, mégis nagy teret hagyok az érzelmes momentumok ismertetésének, mert meggyőződésem, hogy így tudok igazán hasznos tájékoztatást nyújtani. Ha Jean Austen, az oly híres Értelm és érzelem című regény szerzője jól alkalmazta ezt a kettőséget a pontos – és persze élvezetes, romantikát sem mellőző – korrajz felvázolásakor, akkor érdemes e téren követnem. Azt gondolom, hogy a szenvedély kimutatását az Alzheimer Café szervezőinek sosem kell visszafogniuk. Azt szokták mondani, hogy pillangó van annak a vállán, aki szeret és szeretve van. Az Alzheimer Cafékkal kapcsolatba kerülők ezt érezhetik.

Gyógyító erejű nyugodt beszélgetések - a tevékenység célja és alapelvei

Az Alzheimer Cafét vagy Alzheimer-kávézót (az előbbi változatot érdemes legtöbbször használni a félreértések elkerülése miatt, amiről később még szó lesz) tulajdonképpen úgy kell elképzelni, mint egy hasonló érdeklődésűeket összegyűjtő klubot, amely rendszeresen találkozási alkalmat teremt tagjainak. Hasonlítható a nyugdíjasklubokhoz vagy más betegségek esetében létrehozott klubokhoz, sajátosságai mégis egy kicsit megkülönböztetik ezektől. Az Alzheimer Café nyugodt beszélgetésre biztosít lehetőséget, családias légkörben, fix, ezért könnyen megjegyezhető időpontban. Az Alzheimer Café Győr összejövetelei

például minden hónap első szerdáján délután ötkor kezdődnek. Kivéve két nyári hónapot, júliust és augusztust, ilyenkor szünetet tart. Az első, a nyitófoglalkozás csütörtöki napon volt, az ott megjelentek, betegek, családtagok, házi orvosok igényeit figyelembe véve a további találkozókat már szerdánként tartottuk meg.

Az Alzheimer Café céljaihoz tartozik, hogy széles körben felhívja a figyelmet a szinte járványszerűen terjedő, szellemi leépüléssel járó betegségekre. És arra, hogy azok milyen borzasztó terhet raknak egy-egy családra, a társadalomra is, az egészségügyi, a szociális ellátórendszerre is. Cél a betegség természetes elfogadása, hogy a betegek, családtagjaik együttérzést kapjanak kirekesztés helyett, izolációjuk megszűnjön. Jól kifejezi, röviden érzékelteti a lényegét az az elgondolkodtató tény, hogy a franciák mesekönyveket készítettek gyerekeknek az Alzheimer-kórról, hogy az unokák ne féljenek, idegenkedjenek demens nagyszüleiktől. S a legnagyobb erénye talán az az Alzheimer Caféknak, hogy a beteget ápolók megtudhatják, érezhetik, másoknak is az övékéhez hasonló problémáik vannak. Ennek a fajta együttérzésnek a hatalmas erejéről még a továbbiakban írunk. S az sem elhanyagolható, hogy a szociális, az egészségügyi szakembereknek kötetlenebb módon van így lehetőségük egymással, betegekkel, az őket ápoló családtagokkal találkozni. Gyakorlottságok, rutinjuk ellenére újszerű tapasztalatokat szerezhetnek – ahogy erről már az Alzheimer Café Győr több vendége beszámolt. Az Alzheimer Café szakmai átjárhatóságot, több kapcsolódási pontot biztosít különböző ágazatok szakembereinek.

Érdeemes ragaszkodni a nyitottsághoz, hogy nincs regisztráció, tagdíj és ki-ki akkor érkezik, akkor indul haza, amikor akar. Akár egy előadás közben. S nem szükséges előzetes bejelentkezés. S nem szükséges minden alkalommal részt venni, aki kihagy egy-egy összejövetelt, azt is szívesen látjuk a következőkön. Ennek köszönhetően többen külföldi ismerőseiket is elhozták, volt találkozónkon olaszországi, Ausztriában dolgozó, észak- és dél-amerikai vendég is. Utóbbiak számára hazájukból ismert volt, mi az az Alzheimer Café, s ha már itt voltak, megnézték, itt milyen.

Ugyancsak fontos a nyíltság, kérdés esetén a szervezés mikéntjének, nehézségeinek ismertetése. Ez azért is lényeges, mert ellenérzést szülő tévhitet oszthat el. Például az Alzheimer Café Győr első foglalkozása végén a felszólalók váratlan igényekkel léptek fel, azokat ráadásul elvárásként fogalmazták meg. Mindannyian nyugdíjaskorúak voltak, akik olyan korban nőttek fel, éltek sokáig, amikor mindenről az állam gondoskodott, számos szolgáltatás ingyenesen „járt”. A hangosítási technikát hiányolták, több ingyenes ételt, italt

vártak volna el és követelték, hogy a helyi napilap többet írjon az Alzheimer Caféről. Azt hitték ugyanis, hogy az Alzheimer Cafét valamiféle hivatalos szerv, intézmény szervezi, ezért jogosak elvárásaik. Mivel az önkéntesek közt egy újságíró is volt, magánemberként, azt hitték, hogy a helyi napilap a klub egyik fenntartója. Azt persze nem vették észre, hogy külön kérés nélkül hány cikket írt a helyi napilap az első magyarországi Alzheimer Caféről már az első összejövétel előtt is, s aztán persze később is. El kellett azt is mondani a megjelenteknek – s később is többször -, hogy ez egy jótékony kezdeményezés, amit önkéntesek szerveznek. Minden, amit ingyen kapnak a megjelentek, annak köszönhető, hogy a szervezők szponzorokat találtak. A terem biztosítása, a fűtése, a világítása, az ingyenes kávé és pogácsa is. S ez mind pénzbe kerülne, ha nem támogatásként, szponzorációként kapná az Alzheimer Café Győr. A hangosítás megoldását, a mikrofonok használatát az első alkalom tapasztalatai nyomán a szervezők is szükségesnek tartották, később sikerült is meggyőzni az egyik szponzort, hogy ezt is érdemes ingyenesen „adnia”, mert népszerűségét növeli, hogy az Alzheimer Cafét segíti, így mondhatni „ingyenreklámot” kap.

Olyan kérés is elhangzott az első foglalkozáson, hogy egy megjelölt fővárosi szakembert hívjunk meg legközelebb előadónak. Ezt azonban az eseménysorozat témáinak szakmai sorrendje miatt korainak tartottuk, ezt őszintén közöltük és tudattuk, hogy ilyenkor legalább az útiköltséget a klubnak kell állnia, ehhez bárki tud szponzort keresni, a segítséget szívesen fogadjuk.

Elengedhetetlen a témák tabuk nélküli kezelése is, ez biztonságérzetet nyújt betegeknek, családtagjaiknak, minden más érdeklődőnek is. S ha olyan kérdés van, amire a jelenlévő szakértők nem tudnak válaszolni, őszintén érdemes megmondani, hogy utána kell járniuk.

Érdemes a kezdetektől ragaszkodni egymás előítéletek nélküli kölcsönös elfogadásához is. Ez főként a találkozókon résztvevő Alzheimer-kórosok miatt fontos. Ők ugyanis sokszor hangosan beszélnek, vagy felállnak, sétálni kezdenek egy előadás közben is. Ez a betegség velejárója, hol kell ezt leginkább megérteni, türelemmel viselni, ha nem egy Alzheimer-kávézóban? Ennek szellemében azonban a szervezők, az önkéntesek, az előadók tiszteletét, elfogadását is meg kell követelni. Előfordult, hogy az egyik idős ember cseppet sem udvariasan kifogásolta, mire ült le az Alzheimer Café Győr egyik előadója. Nem igazán értettük problémáját, de arra udvariasan meg kellett kérni, hogy tiszteletet mutasson az érte önkéntesen dolgozók iránt, ehhez ragaszkodni kell egy elfogadó légkörű klubban. Különböző nem érheti el célját.

Kerülni kell a találkozók unalmassá, túlzottan protokollárisává válását is, de a tapasztalatok szerint emiatt szükségtelen külön erőfeszítéseket tenni, ha a résztvevőket rendszeresen megkérdezzük igényeikről és a szervezők, az önkéntesek magukból fakadó szeretettel fordulnak tennivalóik, a betegek, családtagjaik, más érdeklődők felé.

Az ENSZ definíciója szerint az egészséget szolgáló magatartásnak két alapvető formája van: az egyéni és a közösségi. Mindkettőre alkalmat teremtett az Alzheimer Café, melynek során számos barátság születhet – ahogy ezt az eddigi tapasztalatok igazolják. S az egészségkultúrához tartozik az ismeretek növelése, amit főleg az orvostudomány segíthet, továbbá az emberek részéről egyfajta befogadási készség, ezért kellenek az arra motiváló külső hatások, hogy maguk az emberek tegyenek egészségük megőrzéséért, állapotuk javításáért. S ennek érdekében kell megfelelő szokásokat kialakítaniuk. Mindez a tudományos megközelítést érzékelteti, de hétköznapiiban is érdemes megfogalmazni, miről is van szó. Arról, hogy az Alzheimer Café során mindez példamutatás során valósulhat meg és úgy, hogy egymástól is tanulnak a betegek, a gondozók, s a légkör miatt könnyebben érzik hitelesnek a szakmai tájékoztatásokat, érezhetik, hogy figyelmet kapnak. S mint tudjuk, az embertársunkra szánt idő a legnagyobb ajándék. Aki ezt megkapja, könnyebben gyógyulhat, gyógyíthatja családtagját.

Az együttérzés felelme - a tevékenység célcsoportjai

Az Alzheimer Café a legtöbbet az Alzheimerest ápolóknak, a hozzátartozóknak adhat, leginkább nekik lehet szüksége rá, ők azok, akik más módon nem nagyon kapnak érzelmi, közösségi támogatást, esetükben hiánypótló a klubfoglalkozás-sorozat. Maguk a betegek ideális esetben az egészségügyi, a szociális ellátás révén és családtagjaik erőfeszítéseinek köszönhetően megfelelő ellátást kapnak. Nekik önbizalmat adhat az Alzheimer Café, mert egy olyan hely, ahol rájuk is kíváncsiak, felszólalhatnak, őszintén vallva betegségükről bemutatkozhatnak, egy elfogadó légkörben, ahol az ő tapasztalataik, tudásuk, véleményük is fontos.

Azért nyitott az Alzheimer Café minden érdeklődőnek, olyanoknak is, akik nem betegek, nincs Alzheimeres rokonuk, mert ez alapvető szellemiségéhez tartozik. S az ő felvilágosításuk is fontos és jelenlétük támogatást jelent a betegeknek. Ez is érezteti, hogy nem kell a társadalomban izoláltan élniük.

Miért fontos az Alzheimer Café a társadalomnak?

Ha az Alzheimeresek iránti elfogadás nő, ez a más betegségben szenvedők iránti elfogadásra is hatással van, és általában is növelheti a mindennapokra jellemző szociális érzékenységet. Ha az ismeretterjesztés révén előbb diagnosztizálásra kerülnek a demens betegek, akkor jobb ellátást kaphatnak, késleltethetőek súlyos tüneteik és így kevesebb ideig jelentenek nagyobb kiadást a közös egészségügyi kasszának. Az Alzheimeresektől, és főleg a családtagjaiktól kapott információk révén a társadalom jobban, hatékonyabban felkészülhet az Alzheimer-kórosok számának növekedésére, az azzal járó feladatokra, s ez a tudományos előrejelzések szerint elkerülhetetlen. Ha egyes családokat az ellátórendszer egyedül hagy, amikor segítségre lenne szükségük az Alzheimeres idős rokon ellátásához, az számos családban krízishelyzetet szülhet, hiszen például egy aktív korú rokonnak teljesen fel kell adnia állását, ami anyagi gondokat okozhat. S a családok krízisei a társadalmat is érintik.

Miért fontos az Alzheimer Café a demenseknek, hozzátartozóiknak?

Főképpen a szociális izoláció megszüntetése miatt. Az Alzheimer Cafében egy Alzheimeres is fontosnak, hasznosnak érezheti magát. A beteget ápoló hozzátartozóknak pedig szinte létkérdés az a fajta együttérzés, amit csak egy sorstársuktól kaphatnak. Ez számos boldogan könnyes, felemelő, megkönnyebbülést hozó pillanatot szül a találkozások során. Erre fel is kell készülniük a szervezőknek. Másrészt megerősítést jelent számukra, hogy jó úton járnak.

Miért fontos az Alzheimer Café az egészségügyi és a szociális szakembereknek?

Számukra is kikapcsolódást jelentő közegben szerezhettek számos hasznos tapasztalatot, ami munkájukat megkönnyítheti, lerövidítheti, konfliktusmentesebbé teheti. Megerősítést kaphatnak és tapasztalatokat cserélhetnek. Szakmai előrelépésüket is segítheti és elismertségüket növelheti a részvétel, szakmai kapcsolatrendszerüket bővítheti.

Havonkénti szeretetölelések - a tevékenység leírása

A premier előtt, a kulisszák mögött

Az Alzheimer Café Győr első összejövetele, nyilvános klubfoglalkozása előtt fél évvel már elkezdődött a rendezvénysorozat szervezése. Franciaországi tapasztalataimat a számomra hiteles szakemberekkel, barátokkal, családtagokkal beszéltem meg. Fontos volt nekem

erkölcsi támogatásuk, megerősítésük, véleményük. Ahogy hangosan kimondva átbeszéltük terveinket, azokat újra jobban is átgondolhattuk, módosíthattuk - ez fontosnak bizonyult. Utólag bebizonyosodott, hogy nagyon jó volt az a megérzésem, mely arra vezérelt, hogy ne túl sok embert vonjak be ebbe az ötletelési folyamatba, mert az lelassíthatta, túlbonyolíthatta volna a szervezést, az előkészítést. Feleslegesen. Elég egy kicsi, de jó csapat. Az fontos volt, hogy ezek az emberek a saját szakterületük értő művelői legyenek és baráti kapcsolataink révén feltétlenül megbízzak bennük. Félszavakból értettük egymást.

Hasonlóképp valószínűleg csak hátráltató tényező lett volna, ha különböző intézmények, szervezetek, hatóságok, önkormányzatok, kórházak előzetes együttműködését kérem. Hozzájárulásukra pedig nem volt szükség. Utólag több is szívesen csatlakozott támogatóként, együttműködőként a kezdeményezéshez, amikor már látta, miről van szó és nem jelentett számára kockázatot a támogatás nyilvános kimutatása. Ez így előre lendítette tevékenységünket és sok időt, munkát spóroltunk meg azzal, hogy kihagytuk az előzetes felesleges tiszteletköröket. Persze ez nem jelenti azt, hogy ne tájékoztattuk volna mindegyiket időben. Szíves invitálást kaptak az első találkozóra. Jól végig kell gondolni, kinek érdemes személyre szóló meghívót küldeni. Egészségügyi szakmai szervezetek vezetőinek, önkormányzatok, kórházak vezetőinek, politikusoknak, döntéshozóknak. Bevallom, az Alzheimer Café Győr esetében néhány fontos embernek nem postáztuk ezt időben. Amikor eszünkbe jutott ez a hiányosság, az e-mailezést használtuk. s olyan önkéntesünk volt a feladó, akitől munkakapcsolata révén a szociális szférában vezető posztot betöltő így is szívesen fogadta a közvetlen hangvételű invitálást. A cél elérésében a meghívó megfogalmazása is segített. Az nem a kötelező megjelenés kényszerűségét érezte, inkább az érdeklődést akarta felkelteni és azt kérte, hogy a szakemberek az érintett családok körében népszerűsítsék a találkozási alkalmakat, az Alzheimer Café összejöveteleit.

A helyszín kiválasztása is átgondolást, előkészítést igényelt. Ebben az Alzheimer Cafék szervezésének nemzetközi protokollja, bevált gyakorlatok alapján megfogalmazott útmutatója segített. Felolvastuk hangosan, milyen tulajdonságoknak kell megfelelnie az ideális helyszínnek: legyen könnyen megközelíthető, barátságos, biztonságos, kényelmes, szép, csendes, legyen lehetőség étel, ital, tálalási eszközök, mosdók biztosítására. Továbbá legyen előtere, mert az alzheimeresek nem tudnak sokáig egy helyben ülni, időnként mozgásigényük, sétálhatnánk van, s legyen a hely dekorálható, s kihelyezhessük saját információs anyagainkat, prospektusainkat, plakátjainkat is, legyen bővíthető, legyenek pótszékei, legyen

projektor, laptop is. Ahogy ezek a jelzők elhangzottak, mindegyikünknek a Győr központjában lévő, patinás Rába Hotel Belga éttermének különterme jutott eszébe. Közel van a vasútállomáshoz és a buszpályaudvarhoz is, jó hírnevű, vezetői a társadalmi kapcsolatokat is fontosnak tartják. Az egyik önkéntes ismerte az étteremvezetőt, így a kapcsolatfelvétel könnyű volt. Amikor találkozót kértünk tőle, tudta, hiteles emberek keresik meg, akikkel már volt munkakapcsolata. Azonban azt is tudtuk, előítélet-mentesnek kell lennie a szellemi leépüléssel járó betegségek iránt. Szerencsénk volt, amikor azt mondtuk neki, hogy Alzheimer-kór, s a családok nehézségei, rögtön tudta, miről van szó, ismert ilyen beteget. Ezt egyébként már a telefonban jeleztük, a személyes találkozó előtt. Utóbbin a hotel igazgatója is részt akart venni. Nyitott volt arra, hogy helyszínt biztosítson klubfoglalkozás-sorozatnak. Az motiválta, hogy illeszkedik egészségturizmussal kapcsolatos szolgáltatásaik sorába és hogy népszerűsége tehet szert általa a szálló. Ebben segítettük is azzal, hogy mindig meghívtuk sajtótájékoztatóinkra. A találkozókon is többször eltöltött hosszabb-rövidebb időt. Támogatásként biztosítja a terembérlés ingyenességét, a technikai berendezéseket.

Az étteremnek, mint helyszínnek az előnye a színvonalas környezet, a profi, időseket is maximálisan kielégítő felszolgálás, elszámolás, vendégirányítás. Hátránya, hogy nem helyben vásárolt étel, ital itt nem fogyasztható. Erre fel kell hívni a résztvevők figyelmét. Alternatív helyszínválasztás is lehetséges, hiszen a települések adottságai eltérőek. Egy vendéglátó-ipari szakközépiskola tankonyhájának előnye, hogy adottak a fiatal önkéntesek és a fiatalok jelenléte jó hatással van az Alzheimeresekre. Viszont számos kedvező tényező hiányozhat, ami egy étteremben megvan.

Az első néhány találkozásunk után jelentkezett egy kávézót működtető vállalkozó, hogy támogatná az Alzheimer Cafét, mivel a családban idős Alzheimer-beteg van. Fel is ajánlotta helyszínnek kávézóját, azonban ott csak mintegy harminc ember férne el szűkösen. Javasolt egy másik hotelt, éttermet is, ahol kedvezményt tudna elérni. Azonban addig nem szabad a helyszínváltás mellett dönteni, amíg nincs olyan másik hely, ahol legalább annyi támogatást nem ajánlanak, mint a jelenlegin. S más hotelek a városban nincsenek ennyire központi, könnyen megközelíthető helyen, és az idősekre, a környező falvakból érkezőkre is gondolni kell.

A helyi újságban már az Alzheimer Café Győr első találkozója előtt cikkek megjelentetését kértük magáról az Alzheimer Cafék világszerte elterjedt gyakorlatáról. Azért, hogy maga a módszer ne legyen ismeretlen. Az első találkozó előtt egy héttel a helyszínen, a Belga

étteremben sajtótájékoztatót tartottunk, a regionális napilap és a városi médiumok képviselőit meghívva. Az országos sajtó helyi képviselői nem fogadták még el ekkor a meghívást, de később, amikor már sikeressé vált a kezdeményezés, hírt adtak róla. A sajtótájékoztatóról legalább hat médium (elektronikus és nyomtatott sajtó) beszámolt, de célszerűnek tartottuk, hogy pár nappal később rádiós, tévés beszélgető-műsorokban is helyet kapjunk. Erre nyitott volt a sajtó. Időt szánni pedig érdemes erre, akár csak a sajtótájékoztató sajtóanyagának, háttéranyagának megírására, ami nem azonos a szóban elhangzó tájékoztatással, ahhoz inkább háttérrel ad a betegség ismertetésével és más adatokkal.

Kisebbségi települések esetében a sajtótájékoztató megtartásánál hasznosabb lehet egyes médiumok stúdióinak felkeresése, a nyilatkozatadás kezdeményezése. S nem szabad eltitkolni, hogy az Alzheimerrel érintett családok hamarabb megértették, miről van szó, mint a sajtómunkások, újságírók. Kérdéseik alapján bennünk több tévhit keletkezett az Alzheimer Cafét hallva. Viszont ők előbb kérdeznek, csak utána írnak cikket, így rajtuk keresztül hiteles információkat kapott a lakosság. Először azt hitték, hogy egy olyan helyiség, kávézó jön létre, ahol Alzheimer-kórosok kapnak munkát, ők lesznek a felszolgálók. S azt is gondolták, hogy Alzheimer-betegeket gondozó orvosok népszerűsítik így magánrendeléseiket. Ezeket a félreértéseket gyorsan eloszlattuk.

A kosztümös főpróba

Az első találkozót mondhatni túlbiztosítottuk. Személyes kapcsolatok, ismeretségek révén meghívtunk olyanokat, akik a szervezők kérésére jöttek el, nem érintette családjukat az Alzheimer-betegség. Így biztosan tudtuk, hogy két nyugdíjasklubból negyvenen eljönnek az első alkalomra. Ezt azért tartottuk fontosnak, mert a magyarok nem tartják vonzónak az olyan rendezvénysorozatokat, amelyek csak fokozatosan, találkozóról találkozóra válnak látogatottá. A túlbiztosítás miatt meghívtak közül aztán többen törzslátogatókká váltak, többségük pedig a legjobb reklámot biztosította az Alzheimer Café Győrnek. Tetszett nekik a rendezvény és erről számos ismerősüknek lelkesedve beszéltek. Így szájról-szájra terjedt a klub jó híre, egyre népszerűbb lett. S kezdeti aggódásunk is alaptalan volt, már az első találkozón jóval több mint százán vettek részt.

Az első találkozóra több rövid szakértői előadással készültünk és azok után kérdéseket tehettek, tettek fel a vendégek. Már ekkor nyitottan beszéltek a demenciával kapcsolatos gondjaikról, tapasztalataikról. Olyanok is, akik évtizeden át ápolták alzheimeres párjukat, aki

már elhunyt, de eljöttek az Alzheimer Caféba, hogy sorstársaiknak tapasztalataikkal segítsenek. Szerettük volna úgy alakítani az egyes találkozók menetrendjét, hogy azokon egyre kevesebb öt-tíz perces szakmai előadás legyen, és egyre több idő maradjon arra, hogy a résztvevők egymással beszélgethessenek fehér asztalnál, mint egy kávéházban, új ismerősöket, tapasztalatokat szerezzenek így. Kiderült azonban, hogy nagy az igény az orvosok, egészségügyi szakemberek rövid előadásaira, ezért ezek összességében továbbra is mintegy másfél-két órát kitesznek a találkozók idejéből, amelyek ennél nem nagyon tartanak tovább. Persze az előadások után a közönség előtt lehet a szakembereket kérdezni, rögtön válaszolnak. A kávéházi hangulatú beszélgetéseket törzslátogatóink a gyülekezés közben, a rendezvény kezdete előtt és az előadások után bonyolítják le. Számos barátság született köztük. Olyannyira jól, és magától jól működik a klubnak ez a hatása, hogy szerették volna, ha gyakrabban alkalom nyílik eszmecseréikre. Páran javasolták, hogy ne havonta legyen az Alzheimer Cafének összejövetele, hanem kéthetente, vagy akár hetente. Úgy döntöttünk azonban, hogy maradunk a több országban bevált gyakorlat alapján kialakított nemzetközi protokoll ajánlásainál, hiszen azok nem véletlenül születtek meg. S attól tartottunk, a túl gyakori találkozók révén kiüresedik, hamar megunttá válik a klubfoglalkozás-sorozat. Nem hittük, hogy sikerülhet hetente megfelelő számú résztvevőt vonzanunk. Arra viszont többször nyilvánosan felhívtuk a figyelmét a résztvevőknek, hogy kisebb csoportokban, saját szervezésben találkozhatnak akár hetente, akár egy kisebb kávézóban és beszélgethetnek, erősíthetik egymást így is lelkileg. Így is lett. S többen telefonon tartják a kapcsolatot, szükség esetén tanácsot kérnek egymástól.

Ahány ország, annyi szokás

Itt érdemes kitérni arra, hogy az első magyarországi Alzheimer Cafét, a győrit a franciaországi tapasztalataim alapján alapítottam. Ugyanis szakmai kiküldetésben évekig franciaországi kórházakban dolgoztam, alzheimeresekkel foglalkozó részleget vezettem és Alzheimer Cafék foglalkozásaira többször ellátogattam. A franciáknál ezek egészen nyitottak, akár az utcáról besétálhat egy arra járó, szívesen fogadják. S náluk a rövid szakmai előadásokat kötetlen beszélgetések váltják, amiket az asztaltársak folytatnak egymás közt. Amerikában azonban a művészetterápiák uralják a találkozókat. Azokat gyakran például koncerttel, zenehallgatással kötik össze, vagy múzeumlátogatással. Gyakran eleve egy galéria a találkozók megszokott helyszíne. Ilyen irányzat szerint is tovább lehet fejleszteni a magyarországi Alzheimer Cafékat. A briteknél pedig az első félóra közös kávézgatása,

kötetlen, asztaltársaságonkénti beszélgetése után az Alzheimer-betegeket külön helyiségbe kísérik, ahol szakemberek vigyáznak rájuk, az agyat edző játékos foglalkozásokat tartanak nekik. Ezzel párhuzamosan az őket ápoló családtagok ugyancsak szakemberek vezette továbbképzésen vehetnek részt, és kérdéseikre válaszokat kapnak orvosoktól. Továbbá tudunk olyan olaszországi tanfolyamokról, amelyek meghatározott számú találkozóan a jelentkező családoknak biztosítottak oktatást, olyan családoknak, amelyekben Alzheimer-kórós van.

A magyarországi Alzheimer Cafékat szervezők ne féljenek magukra, a helyi sajátosságokra alakítani a nemzetközi példák alapján egy-egy településen működő klubot. S főleg az oda járók igényei szerint. Fontos időről időre erről is megkérdezni őket. Persze figyelve arra, hogy nem kell mindig azt engedni, amit kérnek, pláne, ha túlzás, amit szeretnének vagy szakmailag vitatható hatása lenne.

Azaz lehet azt is mondani, hogy ahány ház, annyi szokás, s nem kell belemerevedni abba se, ami egy darabig jó, beválik. Lehet menetközben is változtatni.

A kötelező nyitótánc

Érdeemes néhány dolgot minden Alzheimer Café elején elmondani. Nevezhetjük ezt hivatalos rutinnak vagy technikai információknak. Például jó tudatosítani, hogy az első Alzheimer Cafét már 1997-ben Hollandiában megtartották. S az elnevezés onnan ered, hogy gyakran kávézó adott helyszínt a találkozóknak és a kávéfogyasztás bizonyítottan előnyös Alzheimer-kór esetén. Arról is érdemes beszélni, hogy a világ nagyobb részén kisebb településeken is megszokottak az Alzheimer Cafék, van ahol persze Demencia Caféknak nevezik ezeket, de olyan elterjedtek, mint ahogy nálunk szinte minden faluban és városrészben van nyugdíjasklub és néptáncsoport. Nemcsak a sajtótájékoztatókon, az összejövetelekre járókban is tudatosítani kell, az Alzheimer Cafékkal nem mi találtuk fel a spanyolviaszt, nem mi fűjjük a passzát szelet. Ez egy nemzetközileg bevált rutin, jó gyakorlat, „best practice”, mégis hazánkban forradalmi változást hozhat, hosszútávú hatását tekintve pedig méginkább.

Jó hangsúlyozni, hogy az első magyarországi Alzheimer Café, a győri nem rejtett célja már a kezdetektől, hogy minél több alakuljon országszerte. Így a kezdetektől résztvevői, kedves VIP-vendégei klubunknak azok, akik a szervezéshez akarnak tapasztalatot gyűjteni és saját településükön akarnak Alzheimer Cafét, ilyen támogatói közösséget létrehozni. Ezért első összejövetelünkkel egy időben Facebook-oldalunkon közzétettük a nemzetközi protokollt,

amit franciáról fordítottam le. Csak ez másolható szabadon, saját bemutatkozó szövegeinket, logóinkat szerzői jogok védik és a szellemi tulajdon eltulajdonítása is tiltott. Erről is jó beszélni, ezt jó tisztázni a félreértések elkerülése végett, mert ez még sokaknak nem természetes. Másról van szó persze, ha egy Facebook-posztot megoszt egy másik Facebook-oldal, olyankor az eredeti szerző feltüntetése megmarad.

Fontos, hogy elhangozzon a találkozó elején, hogy ez egy jóteköny kezdeményezés, amit önkéntesek szerveznek. Ezért szívesen fogadunk minden kérést, javaslatot, de kérjük, hogy azt ne elvárásként fogalmazzák meg. Többször be is szoktuk mutatni az önkénteseket, a szervezőket, segítőköt. Rendre hangsúlyozzuk, hogy szabadon lehet kérdezni az előadókat, a megjelent orvosokat, egészségügyi szakembereket. Akár az egész hallgatóság előtt, akár személyesen fordulva hozzájuk, négyszemközt beszélve velük a rendezvény kezdete előtt és után. Ám azt is tudattuk, hogy nem feltétlenül lesz jelen minden találkozáskor orvos, mert az Alzheimer Café lényege épp a sorstársak közösségének ereje.

Az érkezőknek a rendezvény előtt el szoktuk mondani, szeretettel köszöntésük után, hogy nyugodtan foglaljanak helyet, ahol szeretnének, kivéve a szervezőknek, az önkénteseknek és az előadóknak lefoglalt asztalnál, mert szükségyszerű, hogy nekik legyen helyük, méghozzá a kivetítő kezelője mellett. Jó azt is tisztázni, hogy például az Alzheimer Café Győr találkozóin mindenkinek egy kávét felszolgálnak és az asztalokon pogácsa van. Ezek ingyenesen elfogyaszthatók. Azért egy presszókávét ingyenes, mert ennek fogyasztásáról bizonyították, hogy jó hatása van Alzheimer-kór esetén. A szirupos, a több deciliter tejet tartalmazó változatok esetében ez így nem mondható el. Azonban, ha valaki ásványvizet, gyümölcslejt, cappuccinót, sört akar fogyasztani, arra is van lehetőség, saját költségre. A helyszínt biztosító étterem pincérei a felszolgálatot színvonalasan biztosítják és velük előre letisztáztuk, mit kinek kell fizetnie. Viszont nem fogyasztható az étteremben például boltból hozott palackos ásványvíz, utcáról behozott fagyalt.

Arra, hogy mindezt érdemes tudatosítanunk, a találkozók során jöttünk rá. Fontos a megfelelő tájékoztatás, így számos félreértés megelőzhető, magyarázkodás elkerülhető. Azt is saját gyakorlatunkban tanultuk meg, hogy ha ingyenes szakkönyvet, CD-lemezt, prospektust tudunk felajánlás révén kiosztani a találkozón, akkor ezt az összejövetel legelején érdemes megtenni, nem szabad a kiosztást az ajándékot - könyvet, lemezt, füzetet - bemutató előadás végéig halogatni. Ugyanis akkor azon izgulnak a résztvevők, tényleg ingyen kapnak e például szakkönyvet és jut-e nekik valóban. Így nem figyelnek az előadóra, az előadásokra, sőt

többször azok közben is odamennek az asztalhoz, amelyre az ajándékokat tettük és többször előadás közben kérdezik az önkénteseket. Ez feleslegesen zavaró.

Tinik és tengerentúliak, azaz az önkéntesek

A feladatmegosztás és az Alzheimer Café hatékonysága miatt is a kezdetektől tudatosan terveztem önkéntesek bevonását. Három fiatal egyetemista a kezdetektől segítette a szervezőmunkát, kettőjük a találkozókön rövidebb tájékoztatókat tartva és a vendégeket fogadva, harmadikuk főleg az Alzheimer Café Győr internetes megjelenését intézve (on-line marketing, webdizájn, Facebook-oldal, honlap, logók, e-mail postafiók, elektronikus hírlevél). Kis névjegykártya méretű papírra kinyomtattuk a klub netes elérhetőségeit és kiosztottuk a találkozókön. Ugyan összejöveleink több idős résztvevője, még Alzheimer-betegek is aktívan használják az internetet, sőt a Facebook-ot is, de nehéz nekik egy-egy adott oldal pontos címének feljegyzése, ebben akartunk segíteni. Ebbe különösebb pénzt nem fektettünk, sima A4-es papírra fénymásoltuk a logót, az elérhetőséget, többször egymás mellé, s aztán felváltuk a papírlapot névjegykártya méretű darabokra. Ugyancsak ilyen kis kártyákkal segítettük, hogy a találkozókön felírassák e-mail elérhetőségüket a résztvevők és címükre így megkaphassák elektronikus hírleveleinket.

Érdeemes Facebook-oldalt is gondozni, azért, hogy a legközelebbi találkozóról értesülhessenek az érdeklődők és itt megoszthatók rövid beszámolók a találkozókról, így azokról azok is tudhatnak, akik nem tudtak elmenni azokra. S aktuális tudományos cikkek is megoszthatók. Vagy akár csak egy szívmengető kép – nefelejcs, szív fotója - is közzétehető egy kedves mondattal, akár egy Einstein-idézzel. Bízattásul, és hogy a beteget, gondozóját egy pillanatra kiemelje gondjaiból. Így éreztethetjük, hogy akkor is gondolunk rájuk, amikor nem a találkozókön vannak, ami szinte ünnepet jelent nekik a hétköznapiok fárasztósága közben. Vagy például arról is több hírt megosztottunk, amikor Julianne Moore színésznő Oscar-díjat kapott a Megmaradt Alice-nak című filmben játszott szerepéért, amiben egy Alzheimer-kórost alakít. S a nemzetközi hírek közt számos olyan is van, amiben híres emberek vallanak arról, hogy Alzheimer-betegek, vagy közeli családtagjuk az. Ennek jelentőségét még jobban lehetne majd hasznosítani az Alzheimer Cafékban is. De az internetes megjelenésnél a szerzői jogokra is fel kell hívni az érdeklődők figyelmét, a szellemi tulajdon védelmére, ugyanis sokan nem tudják, milyen könnyen szabályt szeghetnek és ezzel kárt okozhatnak a szellemi alkotás létrehozójának, esetünkben egy-egy Alzheimer Cafénak.

Az Alzheimer Café Győr második és harmadik találkozásán egy körbeadott papíron lehetőséget adtunk arra, hogy önkéntesek jelentkezhessenek, segítségüket ajánlva, telefonos elérhetőségüket megadva. Ennek nyomán öt önkéntes segítőnk lett. Többük családjában van vagy volt alzheimeres, de olyanok is akadnak köztük, akiknek nincs ilyen kötődésük, „csak” segíteni akarnak. Egyikük szociális, idősgondozó intézményeket vezetett már és vezet jelenleg is, s ápolt saját családjában is alzheimerest. Megható volt egy olyan asszony önkéntesnek jelentkezése is, aki Amerikában tíz éven át ápolta Alzheimer-kóros párját. Segítségüket főképpen szponzorok, támogatók, előadók keresésében, javaslásában kértük és abban, hogy a résztvevők véleményeit gyűjtsék, hiszen azok által lehet még jobb a foglalkozás-sorozat. Bennük az is felmerült, hogy az Alzheimer Café célját megfogalmazzák és helyi döntéshozókkal tárgyaljanak a klub nevében. Ezért szükséges volt elmagyarázni, hogy nem hoztuk volna létre, nem működtetnénk sikerrel az Alzheimer Café Győrt, ha a fél éves előkészítés alatt nem gondoltuk volna át alaposan céljait, alapelveit. S tisztáztuk, hogy a Café alapítója nevében, helyette sehol nem léphetnek fel, mert ennek esetleges jogi következményeiről nem tudnak, ehhez nem felkészültek. Viszont ötletelésre biztattuk őket és két kimondottan jó javaslatot kaptunk tőlük. Az egyik, hogy szükség lehet arra, kikísérjék sétálni az alzheimerest, aki a találkozó szakmai előadásait elunja, viszont vele érkező fiatalabb családtagjai épp erre nagyon kíváncsiak. Ez azóta jól működik. A másik, hogy javasolták, írásban, papíron is le lehessen adni a szakembereknek szánt kérdéseket az összejövetelek elején. Ugyanis lehetnek olyanok, akik kérdéseiket nyilvánosan nem merik feltenni. Ez is hasznos volt, azonban egyre inkább minden résztvevő fel meri tenni nyilvánosan kérdéseit – ezt eredménynek is tekintjük. S nagyon hasznos, fontos az önkéntesek közreműködése akkor is, amikor a találkozók előtt az érkezőket, a vendégelőadókat kedvesen fogadják, segítik, eligazítják.

Az Alzheimer Café Győr jó híre több orvost is arra ösztönzött, hogy önkéntesként ajánlja fel segítségét. Házi orvosokat, pszichiáterekeket. Ők előadásokat, gyakorlatokat tartottak, és az érdeklődők négy szemközt is beszélhettek velük, tanácsaikat kérhették.

A diagnosztizálástól a naplórészletekig – azaz miről volt szó a találkozók elhangzó előadásokon

Az első találkozáson az Alzheimer-kórral és a demenciával kapcsolatos legalapvetőbb információk természetesen elhangzottak, de a többi előadáson is feltett kérdések alapján ezek lényegét nem árt újra meg újra elmondani. Például azt, hogy az Alzheimer-kór a

demenciával, szellemi leépüléssel járó betegségek közé tartozik, de nem minden demens beteg Alzheimer-kóros. Sokan nem tudták, öröklődik-e ez a kór. Megnyugtató el kellett mondani, hogy a jelenlegi tudásunk szerint erre nincs bizonyíték. Azt is tipikus kérdés, hogyan lehet megelőzni, szűrni az Alzheimer-t. Többször el kellett mondani, hogy klasszikus értelemben vett megelőzés nincs, de az egészséges étkezés, a rendszeres mozgás és agytorna segíthet, s ez szolgálja más betegségek megelőzését. Továbbá jobb az Alzheimer kezelésének esélyei, ha a diagnózis felállításakor jobb testi-szellemi állapotban van a szervezet.

Többször szó volt arról - nyíltan kell beszélni erről is -, hogy az Alzheimer-kór nem gyógyítható, nem visszafordítható, de a súlyos tünetek jelentkezése időben kitolható, a leépülés hosszú éveken át lassítható. Ezért is fontos a korai diagnózis, amihez feltétlenül kellene a közeli hozzátartozók, barátok jelzései, mert a figyelmeztető jeleket csak ők vehetik észre. S fontos volt többször is elmondani, hogy a demenciának, az Alzheimer-kórnak is több fajtája van, s más-más gyógyszerelést igényelhetnek, ezért a félrekezelés elkerülése végett fontos a pontos tipizálás.

Rengeteg tévhit van még azokban is, akik Alzheimerest ápolnak és azokban is, akik tudatosan járnak el az Alzheimerest ápolók klubjába. Ezért a tévhitekről kvízzjátékot is tartottunk és sosem tartjuk feleslegesnek az alapinformációk elismétlését.

Előadásaink témái közt szerepelt a háziállatok szerepe az Alzheimeres ellátásában, volt szó többek közt speciális gyógytornájukról, a betegek memóriajavítása, agytornája érdekében bevethető számos játékos feladatról, és arról, hogy érdemes őket bevonni állapotuk megőrzése érdekében például a házimunkákba is. Volt szó az unokák gyógyító erejéről, a gyermekek jelenlétéről az idősök életében, ami kiemelten fontos, továbbá a szeretet erejéről, a türelemről, amit nagyon nehéz gyakorolnia a családtagoknak, de érdemes és a figyelemelterelés szerepéről is, például akkor, ha a beteg indokolatlanul vádaskodik, vitázik, vagy egy szó ismételtetésébe „ragadt be”. Számos szakkönyvet ajánlottak szakértőink, nyereményjátékot szerveztünk, amikor az volt a feladvány, hogy alkossanak hat szóból mondatot úgy, hogy mindegyik szó ugyanazzal a betűvel kezdődik. A nyeremény egy nefelejcsmintával ellátott - hisz az Alzheimer-kór a felejtés betegsége -, papírból hajtogatott, mozgatható, mondhatni dobogó szív volt. Az ilyen fejtörők hasznosak az Alzheimereseknek és élvezetesek, akár csak a keresztrejtvények.

Előadást tartottak pszichiáterek, neurológusok, szakápolók és házi orvosok is az Alzheimer Caféban, Győrben. Egyikük a cukorbetegség mozgásprogramjának elindítója, így gyakorlata van abban, hogyan győzze meg pácienseit, tornázzanak rendszeresen. Tapasztalatai hasznosak az Alzheimeresek esetében is, hisz az ő állapotukat is bizonyítottan jelentősen javítja a rendszeres mozgás. Tájékoztatói után széken ülve vagy az asztal mellett felállva meg is mozgatta a megjelenteket, rövid tornagyakorlatot vezetett le foglalkozásainkon. Nagyon élvezték mindegyiket a megjelentek!

Előfordult, hogy egy olyan asszony olvasta fel naplórészleteit a találkozón, aki tizenkét éven át áldozatosan ápolta Alzheimeres férjét. Neki az jelentett kapaszkodót, hogy esténként lejegyezte gondolatait. Meghatóak voltak, praktikus javaslatokat adtak sorai és azt a fajta együttérzést biztosították, ami nagyon kell az Alzheimerest ápolóknak, akik nehéz lelki terhet cipelnek. Így érezhetik, hogy másoknak is olyan gondjaik vannak, mint nekik és ez felemel, ennek jelentőségét nem lehet túlbecsülni.

Szó volt családok bánatáról, fájdalomáról, arról, hogy felborulnak a családi szerepek, ha kiderül: Alzheimeres a családfő. S drámai, ha ellátása miatt egyik gyerekének fel kell adnia állását, ami anyagi nehézségeket is okoz, és milyen fájdalmas, ha a nagypapa már nem ismeri fel feleségét, gyerekeit, unokáit, s egy percre se lehet magára hagyni. Szó volt lelki, anyagi krízisekről. Ilyenkor a könnycseppek is megjelennek az arcokon, de ezek leginkább a megkönnyebbülés könnyei, hiszen az is felszabadíthat, ha ez ember elmondja bánatát. Alzheimer-kór esetén a gondozónak nehezebb a dolga, mint a betegnek, aki elfelejti a problémákat, a veszekedéseket is, ráadásul hamar. Belebetegethet a gondozó családtag is az Alzheimerbe, ezzel is foglalkozni kell, beszélni kell arról, hol kérhet, kaphat segítséget.

A találkozások résztvevői is tanulságos eseteket mondtak el hozzászólásaikban. Például, hogy egy idős Alzheimeres férfi keze már nem bírta azt a munkát, amit addig életben végzett, de odaadták neki egy dobozban szerszámait, azok simogatása, az ismerős eszközök örömet jelentettek neki.

Felvetődött, hogy mit szabad meghallania a betegnek, ha az őt érintő kór súlyosbodásáról hangzik el tájékoztató. Pszichiáter szakértők szerint mindenről nyíltan kell beszélni jelenlétükben. Egyrészt, mert elfelejtik, másrészt, amíg működik memóriájuk, addig joguk van tisztában lenni kilátásaikkal.

Terveink

Tervezzük, hogy az Alzheimer Café Győr találkozóin előadóművészek felajánlásai révén rövidebb énekes, zenés produkciók hangzanak majd el. Nóták, hangszeren felcsendülő dallamok. Ez szép ajándék, a közösség összetartozását erősíti és bizonyítottan jót tesz alzheimereseknek. Közös kézműves foglalkozásra is sor kerülhet a találkozók egy részén, például egyszerűbb origami-figurák hajtogatására. Közös agytorna keretében kvízzjátékokat tarthatunk.

Konklúzió – az Alzheimer Café Győr eddigi tapasztalatainak esszenciája

Mit oldott meg?

Szinte kulturális, szórakoztató, kikapcsolódást biztosító programnak tartják az Alzheimer-betegek és hozzátartozók is, s nyíltan beszélhetnek sorstársaik közt. Ismereteiket bővíthetik, mégse érzik kötelező feladatnak a részvételt, sőt élvezetesnek tartják. Feszültségeik oldódhatnak. Konkrét problémáikra megoldást találhatnak, kérdéseikre szakemberektől hiteles választ kaphatnak. Mindennek érdekében a szervezők, az előadók a lazább, humorosabb stílust sem mellőzik, kerülik a hivataloskodást. Ugyanakkor az egyensúlyt is meg kell találni a hangulat terén, mert egyeseket bánthat a túl nagy öröm, ha épp szenvednek alzheimeres rokonuk tünetei, viselkedése miatt. S azt csak remélhetjük, hogy a korai felismerés fontosságát, módját sokakkal ismertettük. Az biztos, hogy legalább már sokan tudják, kihez kell fordulni gyanú esetén, s milyen tesztek, vizsgálatok várhatnak a páciensre. E téren is nagy volt az ismerethiány találkozó-sorozatunk kezdetén.

El kell fogadnunk – ez bizonyult hatékony alapállásnak -, hogy Magyarországon a demencia szó nemcsak egy betegséget jelöl, hanem egy stigmát, egy megbélyegzést is jelent, ami megnyomoríthatja a beteg lelkét és hasonlóképp hat családtagjaira. Ők sokszor rejtegetik, szégyellik alzheimeres családtagjukat, így még jobban izolálódik és a család is szinte kirekeszti magát a közösségekből, amelyek segíthetnek is. Az elbutulás a betegnél így törvényszerűen még gyorsabb lehet, pedig a szellemi leépülés nem kell, hogy társadalmi megbélyegzést is magával vonjon. Legalábbis elkerülhető, hogy ennek teljes súlyát hordozza a beteg és családja. Ebben segít az Alzheimer Café, ennek a tehernek a nagy részét leveheti a klubfoglalkozásain résztvevőkről.

A demenciát Magyarországon nagyfokú tudatlanság övezi, meglepő a kontraszt más, főleg nyugat-európai országokhoz képest e téren, de meg kell jegyezni, hogy ez nemcsak az Alzheimer-kór, hanem például a diabétesz, a Parkinson-kór esetében is így van. Mit tehet e téren az Alzheimer Café? Röviden válaszolva: sokat. De ezért folyamatosan, újra meg újra tennie kell.

Mit nem oldott meg?

Jó lenne kialakítani annak rendszerét, hogy többen megtalálják maguknak az érintettek az Alzheimer Cafét. Nehéz azt mondani egy nyugdíjas asszonynak, ha még nincs diagnózis, hogy párja valószínűleg Alzheimeres, így el fog butulni, ezért jöjjenek el az Alzheimer Caféba. Mert nem lehet véletlen, hogy már arra panaszkodik az idős asszony, hogy több évtizeden át szerető férje kifordult magából, személyisége megváltozott és a hűtőben felejtette papucsát, sőt a kulcsát már használni se tudja. Ilyenkor az Alzheimer megemlézése sajnos egyelőre sértődést okozhat, bármennyire jószándékú a javaslat. E téren az előrelépés érdekében több nyugdíjasklubbal kellene felvenni a kapcsolatot. Tudunk egy olyan példát ugyanis, hogy az Alzheimer Caféba érdeklődőként járó nyugdíjas kézenfogva hozta el nyugdíjasklubos társát a Caféba, mikor kiderült róla, hogy Alzheimeres. A téren is még megoldandó feladatok vannak Magyarországon, hogy ismertebb emberek felvállalják, Alzheimeresek vagy felmenőjük az. Mint például Owen Wilson színész tette ezt, akit az Ünneprontók ünnepe, az Én, a nő és plusz egy fő, az Éjszaka a múzeumban, az Éjfélkor Párizsba és a Marley meg én filmekből ismerhetünk. Édesapjáról derült ki, hogy Alzheimeres. E téren talán változást hoz, hogy egy magyar költő Alzheimeres édesanyjának írt verseket. Meghívtuk, olvasson fel néhányat az Alzheimer Cafékban, reméljük, hamarosan igen választ ad.

Interprofesszionalitás

Az Alzheimer Café az egészségügyi és a szociális szféra szakmai kapcsolatainak biztonságos teret ad, itt ismerkedhetnek össze szakemberek, egymás tájékoztatásait hasznosíthatják, tapasztalatcseréiknek is fóruma az Alzheimer-kávézó. A győrin több alkalommal is szakmai kapcsolatok születtek és ez így lehet az elkövetkezőkben is. Emellett a résztvevőkben is tudatosodott, milyen széleskörű szakmai együttműködés szükséges az Alzheimeres ellátásához. A neurológus, a pszichiáter, a háziorvos, a szakápolók, a szociális munkások, a

gyógytornászok szaktudása is kell, hogy minél többet lehessen tenni egy-egy Alzheimer-betegért.

Mérhetőség

Ha egy Alzheimer-kórosnak csak egy örömteli pillanatot okoztunk, már az fontos. Ha egy alzheimeres rokonát ápolónak pár megkönnyebbülést hozó percet szereztünk az Alzheimer Cafében, már elégedettek lehetünk. Sok ilyen volt. Ha segítettünk akár egy embernek abban, hogy Alzheimer-betegségét időben diagnosztizálják, nem dolgoztunk hiába. Nehéz számszerű adatokat sorolni, mert csak azt tudjuk, hogy átlagosan százan vesznek részt Győrben az Alzheimer Café összejöveleiben, de nem tudjuk, hány Alzheimer-kóros van a városban és környékén. Még azt se, hány diagnosztizált beteg van, és akkor még ott van az a számos eset, amikor későn derül fény a kórra. Magyarországon nincsenek ilyen nyilvántartások.

Az mindenképp eredmény, hogy több más településen segíthettük Alzheimer Café létrehozását, az eddigiekben Tatabányán, Mosonmagyaróváron, Pécsen és Budapesten is.

Találkozóinkon mindig vannak olyanok, akik korábban nem vettek részt Alzheimer Cafén és erős törzsközönségünk is kialakult. S az, hogy visszajárnak, mutatja elismerésük, azt, hogy hasznosnak, élvezhetőnek tartják az összejöveleket. Facebook-oldalunk látogatottsága, a like-ok, az internetes tetszik-jelek sokasága is mutatja, jó úton járunk, folytatnunk kell kezdeményezésünk.

Irodalmi hivatkozások

http://www.kisalfold.hu/gyori_hirek/alzheimer-kor_segito_kavezok/2375718/

http://www.kisalfold.hu/gyori_hirek/az_elso_hazai_alzheimer-kavezo_gyorben_lesz_/2395973/

http://www.kisalfold.hu/gyori_hirek/feleves_a_gyori_alzheimer-kavezo/2420116/

http://magyar-orvosok.blog.hu/2015/02/10/alzheimer-kavezo_tatabanyan

http://www.kisalfold.hu/mosonmagyarovari_hirek/csaladokat_segito_alzheimer-kavezo/2424777/

http://www.kisalfold.hu/gyori_hirek/az_egyszerunek_tuno_megoldasok_segitenek_az_alzheimereknek/2440594/

<http://rehabportal.hu/egeszseg/az-idosodo-elme-a-szeretet-a-hivoszo>

<https://www.facebook.com/alzheimercafeegyor?ref=hl>