

A tevékenység, a foglalkozás funkciója, jelentősége

Az egészséges élet alapja a rendszeres tevékenység, amely az embert a hasznosság tudatával tölti el, ezáltal fokozza az önbecsülést, segíti a szervezet normális működését és lassítja az öregedés folyamatát is. (Sáhó Erzsébet)

Fontos azonban, hogy a munka, a foglalkozás, a foglalkoztatás feleljen meg az életkorának, a foglalkoztatott személyiségének, testi-lelki és egészségi állapotának. Főleg az idősek és a fogyatékosok tekintetében ne legyen megerőltető.

Az idős emberektől sokszor lehet hallani, hogy amíg dolgozni tudok, addig nincs semmi baj, s általában a dolgozni tudás alatt a fizikai munkát értik. A kor előrehaladtával, vagy betegség következtében az emberek fizikai ereje csökken, vagy teljesen elvész. Ez segíti elő azt a gondolatot, hogy minek is élek, ha már nem tudok semmit csinálni, a feleslegessé válás érzése folyamatosan fokozódik. Ez pedig segíti a kóros öregség és betegségtudat kialakulását. A tétlenség nem csak a körérzetre hat károsan, hanem az egészségre is. A tétlenül „ücsörgő” ember türelmetlenné válik, szellemi és testi ereje rohamosan csökken. Ennek elkerülésére egyetlen lehetséges segítség van, a foglalkoztatás.

A foglalkoztatás tervezésével, szervezésével többfajta célt érünk el:

- hasznos időtöltést biztosítunk az ellátást igénybe vevő számára,
- felesleges energiáit lekötjük,
- gondolatait problémáiról eltereljük,
- szórakoztatást biztosítunk számára,
- új ismeretek szerzését tesszük lehetővé, és még sokáig lehetne sorolni.

A foglalkoztatás tervezése és szervezése soha ne történjen az ellátott nélkül. A foglalkozást, foglalkoztatást vezető ismertesse javaslatait, mondja el az egyes foglalkoztatási forma előnyeit, hátrányait, de közösen döntsenek a megvalósításról.

A foglalkoztatás eredménye:

- az aktivitás kiélése,
- a derűs kedély, jó hangulat,
- tanultabb, műveltebb gondolkodásmód,
- megfelelő magatartás, viselkedés,
- a testi – szellemi frissesség megtartása,
- a mindennapok változatossága, stb.

A foglalkoztatás célját minden esetben ismertessük, hogy az eredmény elérhetőségét figyelemmel kísérhessék az ellátottak.

A foglalkoztatás haszna:

- a testi – lelki állapot karbantartása,
- ismeretek szerzése,
- a figyelem, a megfigyelőképesség, az emlékezés ébrentartása,
- koncentráció képesség elősegítése, stb.

A foglalkoztatás hasznosságának célját előre meg lehet beszélni az ellátottakkal. Legyenek tisztában azzal, miért is történik a foglalkozás, foglalkoztatás.

A foglalkoztatásnál nagyon fontos

a célszerűség - feltétlenül legyen a tevékenységnek meghatározott célja, a céltalan, semmire sem jó tevékenység a semmittevésnél is rosszabb hatással van az emberekre.

önkéntesség - a foglalkoztatás az időkörében soha nem lehet kötelező. Meggyőzéssel, kedvességgel, hasznosságának hangsúlyozásával kell rávennünk az idős embert, hogy akarjon a tevékenységben részt venni.

folyamatosság - a tevékenység valamilyen formáját a nap meghatározott időszakában folyamatosan kell biztosítani, de ez semmiképpen nem jelenthet egyhangúságot, nem jelentheti a pihenés nélküli munkát.

rendszeresség - a rendszeresen, következetesen megtartott foglalkoztatásokat megszokják, igénylik és várják az emberek. A tervszerűtlen, szervezetlen foglalkoztatás előbb-utóbb hitelét veszíti, ismételt szervezése falakba ütközhet.

mértéktartó - az egyén fizikai, egészségi állapotát minden foglalkoztatási formában szem előtt kell tartani. Csak annyit „dolgozzon” az ellátott, amennyit a szervezete tűr, ami jóleső érzéssel tölti el. Ez még akkor is igaz, ha maga az ellátott akar erején felül tevékenykedni.

változatosság - ez azt jelenti, hogy időnként más-más foglalkoztatási formát alkalmazzunk, más-más tevékenységet kínálunk fel az ellátottnak. Ha ugyanazt a tevékenységet sokáig végzi, unalmassá válik, hosszú távon fásultságot, fáradtságot okoz. De jelenti azt is, hogy a foglalkoztatások formáit cserélgetve szervezzük meg és bonyolítuk le a foglalkoztatást.

értékelés, elismerés - soha ne maradjon el, ez erőt ad a további feladatok végzéséhez, önbecsülést növel, ösztönző hatású, hiszen a munka legértékesebb jutalma a sikerélmény. A jó munkát mindig el kell ismerni, legyen az a legparányibb tevékenység is.

Foglalkoztatás formái:

1. Fizikai foglalkoztatás
2. szellemi, kulturális foglalkoztatás
3. Szórakoztató foglalkoztatás

Fizikai foglalkoztatás: A fizikai foglalkoztatáshoz soroljuk azokat a tevékenységeket, melyek elvégzéséhez az ellátottak testi ereje, tevékenysége szükséges. Legyen az a legapróbb tevékenységi forma, ha igénybe veszi az ellátott fizikai képességét, fizikai foglalkoztatásról beszélünk. Pl.:

- az önellátással kapcsolatos tevékenységek, pl. az öltözködés, ágyazás, tisztálkodás, stb.
- a szűkebb környezettel kapcsolatos tevékenységek, pl. lakáson belüli kisebb takarítás, portörles, kisebb bevásárlások, egyszerűbb ételek elkészítése, unokák ellátása, stb.
- a bér munka – az alapszolgáltatás esetében nem alkalmazzuk, inkább intézményi keretek közötti tevékenység, pl. intézményen belüli foglalkoztatás, pár órás elfoglaltság jövedelem kiegészítésként, stb.
- a kedvtelésből végzett tevékenység, pl. hímzés, kötés, fafaragás, kertészkedés, stb.
- a nem munka jellegű foglalkoztatás, pl. gyógytorna, séta, reggeli torna, stb.

Mindig csak annyi fizikai foglalkozást végezzen az ellátott, amely örömmel tölti el, nem haladja meg képességeit, nem érzi megerőltetőnek a feladat ellátását.

Szellemi, kulturális foglalkoztatás: A szellemi, kulturális foglalkoztatás legfőbb célja a szellemi frissesség megőrzése, az elszigetelődés megakadályozása, a külvilággal való kapcsolat fenntartása, a műveltségi szint emelése és az ismeretszerzés. Pl.:

- szavalás,
- felolvasás,
- egy-egy műsor megszervezése, stb.
- a mozi-, színházlátogatás, - a múzeumlátogatás
- a különböző kulturális eseményeken való részvétel, mely akár egyénileg, akár csoportosan történhet,
- az olvasás, (könyvek, folyóiratok, stb.)
- a rádióhallgatás,
- TV nézés.

Ne maradjon megbeszélés nélkül egyik sem, a foglalkoztatást vezető szervezzen olyan foglalkoztatást is, ahol az olvasott, hallott, látott irodalmi, képzőművészeti műveket, filmeket, közösen megbeszélhetik.

Szórakoztató foglalkoztatás: Nem lehet szorosan elválasztani a fizikai és a szellemi, kulturális foglalkoztatástól, hiszen mindkét említett foglalkoztatásnak az egyén és a csoport számára is lehetnek szórakoztató formái is. Pl.:

Ilyenek:

- a hímzés,
- kézimunkázás,
- fafaragás, stb., mely fizikai foglalkoztatás, ugyanakkor szórakoztató is az ellátott számára.
- a vetélkedők,
- színjátszó csoport, ki, mit, tud,
- versmondó estek, stb., mely szellemi, egyben szórakoztató foglalkoztatás is,
- sakkozás, a kártyázás, a kedvtelésből végzett kézimunkázás, a kirándulás.

Mindhárom foglalkoztatási formának van aktív és passzív formája is. A fizikai foglalkoztatásra legjobb példa, a kertészkedés, melynek passzív formája, ha egy másik ellátott tanácsokat ad a gyomlálás könnyítésére, vagy a virághagymák elültetésére. A szellemi kulturális foglalkoztatásra jó példa a vetélkedő, melynek aktív szereplője maga a résztvevő, passzív szereplő pedig a néző. A szórakoztató foglalkoztatásnál már említés történt a kézimunkázásról, melyben aktív szereplő a hímzést végző, passzív szereplő a tevékenységet szemlélő személy.

A foglalkoztatásnak vannak elősegítő és gátló tényezői is:

- legyen ki,
- legyen kit,
- legyen hol,
- legyen mivel foglalkoztatni.

Elősegítő tényező, ha a szociális segítő szívesen végzi közösen a különböző tevékenységet ellátottjával. Ebben az esetben van aki, van akit foglalkoztasson. A legyen hol kérdésre a válasz, hogy a foglalkoztatás bárhol végezhető, ágyban fekvő ellátott esetében éppúgy megoldható, mint az önmagát segítséggel ellátni tudó idős ember otthonában. A legyen mivel foglalkoztatni kérdés sem minden esetben pénz kérdése, hogy a szükséges eszközöket megvásároljuk. Egy kis kreativitással biztosan találunk olyan anyagokat, fonalat, vagy bármilyen alkalmas tárgyat, amivel a foglalkoztatás megoldható.

Gátló tényező pedig mindennek az ellentéte. Az is lehet, hogy éppen az ellátott van olyan testi – lelki állapotban, hogy ha van is idő a foglalkoztatásra, az ellátottnak nincs „ereje” erre. A hol és a mivel még csak megoldható lenne, de ha nincsen ki és nincs kit, akkor a foglalkozás elmarad.

A szociális gondozó, aki ismeri, elismeri a foglalkoztatás fontosságát, megtalálja a módját annak, hogy az akadályozó tényezőt, tényezőket kiküszöbölje.

Eset:

A város szívében működő idősek otthona kirándulást szervez. Az ellátottak egy része gyógyfürdőhelyre, a másik része a Tápiószentmártonban lévő Attila dombra szeretne menni. A tervezgetés során az ellátottak elmondják érveiket az egyik, vagy a másik hely jótékony hatásáról. A gondozónő azzal nyújt segítséget, hogy tájékoztat az utazással töltendő időről, a települések közötti távolságról, és arról is, hogy milyen arányban voltak már gyógyfürdőben, illetőleg más helyen. Mivel az Attila domb jótékony hatását nem sokat ismerik az ellátottak közül, megbeszélik, hogy utánanéznék, és a legközelebbi alkalommal folytatják a tervezgetést. János bácsi vállalta, hogy "felderítést" végez ismerősei körében, akik már jártak az Attila dombon. Időközben a klub többi tagja kiállításra készül. Meghívták a közeli településen működő tagtársaikat, hogy ők is hozzák el saját munkáikat. Összeírták, hogy milyen saját készítésű munkákat "neveznek" be a kiállításra. Azért, hogy a megbeszélt nap kellemes, barátságos, jó kedélyű, vidám legyen, még egy kis műsorral is készült az idősek klubja. A klub nőtagjai megbeszélték, hogy a találkozóra mini fánkot sütnek, teát főznek a klub melegítő konyhájában. Az uzsonna hozzávalóit az idősek klubja "kávépénzéből" biztosították.

Válaszolj az alábbi kérdésekre az eset és a gyakorlati tapasztalataid alapján! A kérdéseket és a válaszaidat is írd le és küld el nekem emailben (szne.horvath.nikolett@gmail.com).

1. **Mutasd be, milyen foglalkoztatási formákat alkalmazhatsz az esetben szereplő ellátottak aktivitásához, miért fontos a kapcsolattartás a foglalkoztatás szempontjából!**
2. **Ismertesd a foglalkoztatás elveit, eredményét az esetben leírtak figyelembe vételével!**
3. **Ismertesd a foglalkoztatás hasznosságát, formáit az esetben leírtak figyelembe vételével!**
4. **Ismertesd a foglalkoztatás szervezésével kapcsolatos teendőket az esetben leírtak figyelembe vételével!**
5. **A gyakorlati tapasztalataid alapján mutasd be a foglalkoztatási formákat, amelyekkel találkozta a gyakorlatod során!**