

36. Országos Tudományos Diákköri Konferencia

2023. tavasz

„Vannak ...terheim, amelyeket már
néha elfáradok cipelni.” A szükségletek
szerinti támogatások időskorúak
számára Szatmárnémetiben

Tartalomjegyzék

Kivonat.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Abstract.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Abstract.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Bevezetés	5
1. Irodalmi áttekintés.....	7
1.1. Az aktív időskor és a társadalom	7
1.2. Az időskor meghatározása	7
1.3. Életkorral való megelégedés	8
1.4. Aktív időskor	11
1.5. Háztartáskultúra	11
1.6. Munkaerőpiacon kívüli aktivitás, szabadidős tevékenységek	12
1.7. Kohézió, közérzet.....	13
1.8. Idősök egészségmagatartása és életminősége	13
1.9. Egészségmagatartás	14
1.10. Idősök mentális állapota.....	15
1.11. Aktív időskort támogató közösségi színterek és közösségi kezdeményezések	16
1.12. Gondozó családtagok szerepe	17
1.13. Innovációs lehetőségek a tartós idősgondozásban	18
1.14. Informális segítők szerepe	19
1.15. Szolgáltatásokhoz és közszolgáltatásokhoz való hozzáférés	19
2. Módszertani áttekintés.....	21
2.1. A kutatás célja	21
2.2. Kutatási módszerek	21
3. Az eredmények bemutatása.....	23
3.1. Az idősökkel készült interjúk feldolgozása	23

3.2. A megkérdezett idős személyek jellemzői	23
3.3. Az igénybe vett szolgáltatástípusok	24
3.4. Olyan területek, amelyek tekintetében kevésbé vagy egyáltalán nem részesülnek segítségben	26
3.5. Léleki gondozás	27
3.6. Kapcsolati háló	29
4. Az intézmények képviselőivel készített interjúk feldolgozása.....	31
4.1. Az intézmények által nyújtott szolgáltatások összefoglalása	31
4.2. Intézmények nyújtotta szolgáltatások pandémiás időszak előtt és pandémiás időszakban	33
4.3. Speciális igények, amelyek a szolgáltatásokon felüliek, többletköltséget jelentenek.....	35
4.4. Projektek, amelyeket finanszírozások révén tudtak lefedni, megvalósítani.....	36
4.5. Jövőbeli tervek, amelyeket az idősök érdekében meg akarnak valósítani	37
5. Következtetések	39
6. Javaslataim	41
Felhasznált irodalom.....	42
Könyv:	42
Tanulmány:	43
Online források:	44
MELLÉKLETEK.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
1. sz. melléklet Idősöknek feltett interjúkérdések	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
2. sz. melléklet Az intézményi képviselőnek feltett interjúkérdések.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.

KIVONAT

Kutatásomban azt vizsgálom, hogy a Szatmárnémetiben élő idős korosztályhoz tartozók milyen otthoni ellátásban, segítségben részesülnek a nonprofit, egyházi vagy önkormányzati szervezetek részéről; igényelnek-e olyan szolgáltatást, amely a közvetlen ellátáson, gondozáson és egészségügyi szolgáltatáson kívüli tevékenységet is jelent. Félig strukturált interjút készítettem olyan idősokkal, akikkel már nem élnek együtt a gyermekeik, mindennapi alapszükségeiket ellátni képesek. Az interjúalanyokat személyes látogatások révén, egyházi szervezetek közvetítésével kerestem fel. Közvetett kutatási célcsoportomat az idősök számára szolgáltatást nyújtó intézmények képviselői alkotják. A kutatás eredményei a vizsgált csoport olyan konkrét szükségleteire mutatnak rá, amelyeket eddig a szolgáltatók nem azonosítottak be és így az ellátó rendszer hiányosságait eredményezik. Dolgozatomat az idősgondozás fejlesztését célzó javaslatokkal zárom.

Kulcsszavak: idősellátó rendszer, igényfelmérés, szükségletorientált támogatások, szolgáltatásfejlesztés

BEVEZETÉS

Dolgozatom témájának az aktív időskort választottam. Az időskor meghatározása során számos fogalmat használnak. Hol nyugdíjasoknak, hol időseknek, hol öregeknek, esetleg az ezüst, vagy arany korban lévőknek is nevezik őket. Elterjedt a szürke és ősz generáció, szeniorok megnevezés is (Lampek & Rétsági , 2015).

Az aktív időskor kedvező fizikai és szellemi állapotot jelent. Definícióját és koncepcióját elsőként az OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) 1998-ban foglalta össze: „az idős emberek képessé tétele arra, hogy minél tovább aktívak maradjanak a társadalomban és a gazdaságban. Ez azt jelenti, hogy meg kell kapniuk a lehetőséget arra, hogy szabadon döntsenek arról, mivel töltik a szabadidejüket: tanulással, munkával, pihenéssel vagy ápolás és gondozás igénybevételével” (Lampek & Rétsági , 2015, old.: 12).

Az idősödés az életkor előrehaladásával szellemi, fizikai és társadalmi teljesítmény csökkenésével jár. Az idősellátás hosszú távú, tartós gondozást jelent, illetve olyan idős polgárok személyes követelményeit foglalja magába, akiknek segítségre van szükségük mindennapi tevékenységeik elvégzése során. Annak érdekében, hogy mindinkább érezhető legyen a társadalom részéről a segítőkészség, befogadás, szeretném megvizsgálni, hogy milyen szolgáltatásokat nyújtanak számukra és miben lehetne a továbbiakban fejlődni. A szolgáltatások kézzel nem tapintható eredményű jogosultságok vagy munkavégzések, melyek élvezőik, vagy fogadóik számára értékkel rendelkeznek.

Jelen társadalmi helyzetben a sok vonatkozásban ma is továbbélő előítéletek, negatív sztereotípiák ahhoz a téves percepcióhoz vezethetnek, miszerint a szépkorúak terhet jelentenek. Az idősekről való gondolkodás terén változást kell elérni annak érdekében, hogy a fiatalabb generációk, legyenek fiatalok vagy középkorúak az egymás iránti felelősségvállalást szem előtt tartásuk.

A negatív migrációs és demográfiai folyamatok miatt Románia előregedő társadalomnak számít. A kivándorlás főleg a munkaerőpiacon tapasztalható, az aktív népesség aránya nagymértékben csökkent. Emiatt számos magára maradt, önellátó idős él, akik a gondozás valamilyen formájára szorulnak. Kutatásom során azt tanulmányoztam, hogy a Szatmárnémetiben élő magukra maradt, de önellátó idősek milyen szolgáltatásban részesülnek és melyek azok a területek, amelyekben hiányt szenvednek. Előfordulhatnak olyan

problémák az életükben, amelyek beazonosíthatóak, viszont nem tudják őket egymaguk megoldani és talán azt sem tudják, hogy kihez forduljanak segítségért.

A pozitív érzések dominanciája, az étellel való megelégedés létfontosságú minden ember életében. A boldogság az önkiteljesítést, valamint életcélok újrafogalmazását foglalja magába, ami nagy jelentőséggel bír az idős ember életében (Lampek & Rétsági, 2015). Ennek fényében igyekeztem feltárni, hogy az idős személyek milyen mértékben és módon részesülnek informális gondozásban. Minőségi szempontból lényegesek az emberi kapcsolatok, a szeretet, a belső és külső békesség megléte. Mindez barátok, közeli ismerősök, bizalmi kötelékek, szomszédok, rokonok, önkéntesek révén valósulhat meg. Megvizsgáltam, hogy személyes szükségleteik kielégítésében kikre számíthatnak.

Az adott jóléti rendszer mellett, amely szociális biztonságot feltételez szociális szolgáltatások, és jövedelemtranszferek mentén, megvizsgáltam, hogy milyen konkrét szolgáltatásokban részesülnek az idősek és milyen hiányokkal szembesülnek. Ez utóbbiak közé sorolhatóak a pénzügyi gondok is, a megfelelő anyagi biztonság hiánya. A házimunka elvégzése számos kihívással, nehézséggel járhat, mivel könnyen elfáradhatnak fizikai és egészségügyi állapotuk következtében. Éppen ezért, arra is rákérdeztem, hogy a tehermentesítés érdekében számíthatnak-e segítségre. Hivatalos ügyintézés során, amennyiben nyelvi akadályokkal, vagy egyéb problémával küzdenek miképp igazodnak el?

Időskorban gyakori a szorongás, depresszió, alvászavar, fáradtság érzete. Ennek fényében arra is figyeltem, hogy részesülnek-e érzelmi és pszichológiai segítségnyújtásban, kivel beszélhetik meg lelki problémáikat, ezeket milyen módon dolgozzák fel. A családi viszonyaikra is kitértem, arra, hogy mennyire támogatóak velük gyermekeik, milyen gyakran látogatják meg őket, és hogyan tartják távolabbi hozzátartozóikkal a kapcsolatot. Az internethasználat révén közösségi oldalakon, virtuálisan is számos formában lehet ápolni kapcsolatot, így közeli rokonaikkal is könnyebben kommunikálhatnak. Ezért megvizsgáltam, hogy mennyire tudják kihasználni ezt a lehetőséget, számíthatnak-e támogatásra az online világháló lehetőségeinek hasznosításában.

A hatékonyabb segítségnyújtás érdekében további finanszírozásokra, projektekre lenne szükség, amelyek a hiányosságokra megoldást nyújtanának. Ezért kutatásom fontos céljának tekintettem feltárni, hogy az idős személyek percepciójában melyek azok a szükségleteik, amelyeket a jelenlegi szolgáltató rendszer és juttatások alapján le tudnak fedni, és mi az, amiben még hiányt éreznek.

1. IRODALMI ÁTTEKINTÉS

1.1. Az aktív időskor és a társadalom

Napjainkban az idősödő társadalom olyan jelenség, amely világszerte számos országban észlelhető. Társadalmi, gazdasági következményei a mindennapi életben megfigyelhetők. Az ENSZ által „hosszú élet forradalmának” nevezett demográfiai folyamat következtében a XX. században egy lényeges társadalmi, gazdasági, kulturális változás vette kezdetét az európai államokban. 1982-ben világkonferenciára került sor, amelyben hangsúlyozták az olyan a társadalmi beavatkozások szükségességét, amelyek az idős személyek számára biztosítják a gondoskodást, függetlenséget, részvételt, méltóságot és önmegvalósítást. Ezen kívül fontos megemlíteni az Európai Bizottság 2002- ben elfogadott közleményét, amely „Európa válasza a világ öregedésére - gazdasági és társadalmi fejlődés előmozdítása egy öregedő világban” címen ismert. A dokumentum az Európai Unió szintjén kiemelte az öregedés gazdasági, demográfiai, szociális és foglalkoztatási dimenzióinak szakmai szükségességét (Lampek & Rétsági , 2015).

1.2. Az időskor meghatározása

Az időskor különböző dimenziókban értelmezhető. Kifejezhető a kronológiai életkor számával, hogy ki milyen idős. A biológiai életkor ettől eltérő lehet az egészségi állapot függvényében. „Az élet számos területén mérhető az öregedéssel járó fizikai, szellemi és társadalmi teljesítmény csökkenése, az egészségi állapotot és gyakran az életminőséget is rontó, tartósan fennálló, krónikus betegségek megjelenése” (Lampek & Rétsági , 2015, old.: 9). Ide sorolhatóak a légző- és mozgásrendszeri megbetegedések, a szív- és érrendszeri, a légző- és mozgásrendszeri megbetegedések gyakori előfordulására, a látás, a hallás romlására, illetve a nehezebben összevethető, de látható bőr, testtartás, haj stb. változások. Ezen kívül beszélhetünk pszichológiai életkorról, annak függvényében, hogy lelki állapotunkból kifolyólag ki milyen idősnek érzi magát. A mindennapi tevékenység elvégzése, aktivitás, mobilitás, életöröm, valamint szolgáltatások igénybevételel visszatükröződik. Az egészségi állapot pedig vagy korlátot, vagy esélyt jelent a további élet szakaszainak megélésében. Mindezek a biológiai paraméterekre is hatással vannak.

Időskorban fontos tényező, hogy hogyan látja magát az egyén, és hogyan szeretné, ha mások látnák. A magatartásra ez befolyással van, a kisugárzáson meglátszik mennyire van megbékélve azzal az életszakasszal, amit éppen megél. Barak és Schiffman amerikai szociológusok a korértékelés lehetőségeire felállítottak egy olyan kategóriát, amelyek a naptári évek kategóriáitól eltérőek. Az első a feel-age, ki hány évesnek érzi magát, soron követi a look- age, ki hány évesnek néz ki; do- age, ami azt foglalja magába, hogy milyen tevékenységek köthetők egy bizonyos életkorhoz, például sport területén és az interest- age, ami az idősök érdeklődési köreinek csoportját tartalmazza (Barak & Schiffman, 1981).

Kutatást végeztek az idősök körében, hogy az életkorukhoz mérten hogyan értékelik saját magukat. A megkérdezettek határozottan jobbnak értékelték azt az élethelyzetet, ami elvárt volt az adott életkori csoportban. Ez a vizsgálat arra is rámutat, hogy az idősök az időséggel, a tükröztetett „idős-képpel” nem szívesen azonosulnak, ami a velük folytatott kommunikáció során fontos szempont kell, hogy legyen. Barak és Schiffman kialakítottak egy kognitív életkor-skálát is, amely a szubjektív életkor mérésére szolgáló kutatások többségénél a mai napig használatos. Az emberek jelentős hányada küzd az öregség/öregedés ellen, és legalább az képét pozitív irányba próbálja formálni” (Lampek & Rétsági , 2015, old.: 10).

1.3. Életkorral való megelégedés

Anne Karpf az öregedést egy teljesen más perspektívából világítja meg. Nem az öregedés elleni harcra kéne az energiánkat fektessük, hanem arra, hogy tartalmasabb életet éljünk. Az öregedés szerves része az életünknek. Az ezzel szembeállást le kell győznünk. Neurológiai kutatások alapján kiderült, hogy a 35 és 65 év közöttieknek sokkal rugalmasabb az agya, mint ahogy többségünk ezt gondolná. E tanulmány arról szól, hogy a bevett sztereotípiákat, amelyek megszabják hogyan kell kinéznie egy fiatalnak vagy egy öregnek el kell engednünk (Beauvoir, 1972).

Woody Allen amerikai író neve sokunk számára közismert, egy interjú során elmondta, hogy az öregedés számára természetes és elfogadható, mivel senki nem talált jobb megoldást arra, hogy ne fiatalon haljunk meg. Donald Winnicott szerint egész életünkben meg kell őriznünk valami személyeset ahhoz, hogy minél kreatívabb életet éljünk. Anne Karpf a folytonosságra tér rá a fiatal és idős énünk között, ezen belül azt hangsúlyozza, hogy egész életünkben önmagunk maradunk, noha az öregedéssel együtt járó nehézségeket egy pillanatig sem tagadja.

Aktívan gazdagodhatunk az öregedéssel minden életszakaszban. Arra kell rájönnünk, hogy minél idősebbé válunk, annál jobban megismerhetjük önmagunkat, és kapcsolataink ezáltal szilárdabbá válnak. Az ötletgazdag életmód rengeteg meglepetést tartogathat mindannyiunk számára. A lelkesedés, a meglepetés izgalma és a kíváncsiság nem csak a fiatalok előjoga. Ezek az érzések a kor előrehaladtával egyre intenzívebbé válnak. Mi is a kor? Többségünknek az Alzheimer-kór, komfort cipők és rancok jutnak eszünkbe róla, pedig sokszor félrevezetően asszociáljuk. Valójában öregsünk születésünk pillanatától kezdve (Chopra, 1958).

Mivel kulturálisan mélyen belénk ivódott, hogy egy ideig vagyunk fiatalok, majd egy bizonyos küszöbön átlépve öregedni kezdünk, nehéz ezen a gondolkodásmódon átlátnunk. A társadalomban egy egész generáció a kor jelentésével próbál megbirkózni. A személyiségünkre nagy hatással vannak a kulturális és szociális emlékek. Az emberi lét az időtől függ, a kettő nem választható el egymástól. Az öregedés nem csak fiziológiai, hanem intellektuális, pszichológiai, társadalmi és kulturális folyamat egyben. A korosodásban a megújulás meghatározó, nem pedig az öregedés, mivel az elménk, az agyunk és a kapcsolati hálónk fejlődnek, amennyiben elég szeretetet, bátorítást és támogatást kapunk másoktól. Az öregedést élvezni is lehet, amennyiben rugalmasak tudunk lenni. Fontos a múltunk elengedése, mindent, ami nem történt meg el kell engedni, a kudarcainkkal, rossz döntéseinkkel pedig szembe kell nézni. A fölöslegesen viselt terhektől meg kell szabadulni, az életfolyamatot fogadjuk el az öregedés elfogadásával. „Öregedni annyit tesz, mint élni; és élni annyit tesz, mint öregedni” (Cicero, 1987).

A mai modern világra a korsovinizmus gyakorta jellemző, az öregkort gyakran negatív színben tüntetik fel a demográfiai mutatók. Gyakran társadalmi problémaként ábrázolják az idősödést: „ezüst cunami” ; „demográfiai időzített bomba”; „korrengés”; kifejezésekkel apolaliptikus jövőt sejtetve. Arról ritkán esik szó, hogy ugyanannyi ellátást biztosítanak az idősek, amennyit kapnak. Több időt töltenek a fiataloknál mások gondozásával, általában a házastársukéval, és gyerekfelügyelésre, amelyet nagyszülői szerepként töltenek be. Phill Mullan a *The Imaginary Time Bomb* című könyvében (Mullan, 2000) azt az állítást cáfolja meg, amely arról szól, hogy az iparosodott társadalomnak terhet jelent az öregedés. Könyvében azt állítja, hogy az állam a magánszolgáltatókra és saját magukra, tehát az idősekre róttá az anyagi támogatás felelősségét. 1980-ban Beitannulán az egykori brit gyarmaton az akkori elnök egy újszerű megoldással állt elő. Azt javasolta, hogy a 67. életévet betöltő személyek kérjenek eutanáziát.

A teherként kezelő szemléletet épp azok hangoztatták, akik arról a tényről megfélekedtek, hogy valamikor ők is csatlakozni fognak az öregek táborához. Az idős embereket magányos emberként ábrázolják szinte kivétel nélkül. A popkultúra akarva- akaratlan azt erősíti meg bennünk, hogy csak gyámoltalan és elesett lehet ez a korosztály. Legtöbb esetben a magányosodást az idősödéssel kötik össze, őket bélyegzik meg, miközben arról keveset beszélünk, hogy egy fiatal is lehet magányos, sőt egyre inkább gyakori ebben a mai virtuális, online térben. A barokk és reneszánsz festők alkotásai esetén is az öregség „szörnyű pusztulás” koraként jelenik meg. Az időseket nem képességekkel, hanem azok hiányával azonosítják. Gyakran a filmiparban is buta, lehangolt, zsugori jellemzőkkel bíró szereplőként vannak ábrázolva, a legártalmasabb sztereotípiá pedig nem más, mint az, hogy öregkorunkban a második gyerekkorunkat éljük meg. Mások pedig azt állítják, hogy azokat gyűri maga alá az öregedés, akik ezt hagyják. Pedig előbb vagy utóbb mindenkinek át kell lépnie az éjszakába. Az egyik legfontosabb dimenziója az életnek az öregedés. Ma egy olyan kultúra vesz körül, ahol az „érzi a korát” kifejezés a rossz közérzetre, energia hiányára utal, pedig a tapasztalatról és bölcsességről kéne szóljon. Nem arra kéne összpontosítanunk, hogy a kortalanságra tesszük a hangsúlyt, mert ezzel a saját élettörténetünkől fosztjuk meg magunkat.

Saját kultúránk a korsovinizmus hatására tanítja meg, hogyan kell öregnek lenni. Sarah Matthews szociológus szerint a sztereotípiák megakadályozzák, hogy közösséget érezzünk az idős emberekkel. Komoly szemléletáltásra volna szükségünk. Az emberi mivoltukat vissza kéne adnunk, nem a ráncuk kéne először a figyelmünket felkelteniük. Saját kiterjedt kapcsolatrendszerrel, belső világnézettel és sajátos szenvedélyekkel rendelkeznek. Ahelyett, hogy megpróbálnánk megállítani az időt, épp az ellenkezőjét kéne tegyük, megélni volna határozottan jó döntés. Kutatások sora azt bizonyítja, hogy az emberek egyre boldogabbá válna a kor előrehaladtával. Új érzelmi stratégiákat dolgoznak ki, a kapcsolataikat jobban kiélvezik és nem hajszolják már az eredményeket. Téves jövőkép tehát, ha azt gondoljuk, hogy a kor előrehaladtával egyre boldogtalanabbak leszünk (Levy, 1996).

Sharon Olds költő egyik versében arról ír, hogy gyönyörűnek találja öregedő testét, és ha visszagondol évekkkel azelőtti fiatalabb énje ocsmánynak tartotta volna. Pete Townshend énekes is hasonlóan vélekedett, egyik dalszövegében a következőket írta: „hope I die before I get old”; a 60. születésnapján pedig kijelentette, hogy sokkal boldogabb és kiegyensúlyozottabb volt, mint amikor a fiatalabb énje az öregedést a múltban negatívként értelmezte. Szerves része s

gyász az életörömmel teli öregedésnek. Szükségszerű felismerni azt, hogyha valami nem megy tovább, és azt el kell engedni. Téves az az elképzelés, amely szerint az évek multával az embernek az életkedve csökken. „Aki nem képes a maga erejéből jó és boldog életre szert tenni, annak minden életkor terhes.” - Coto Maior sive de senecute értekezés- (Gusztáv, 1870).

Az idő múlásával életünkben a szenvedélynek nem kell kihunynia. Kapcsolatok tudatos ápolása, fizikai aktivitás, munka vagy valamilyen hobbi az öregedés folyamatát gazdagítja. Viselkedésünket és véleményünket a környezetünk nagyrészt befolyásolja. Női szépség a fiatalsággal összekapcsolható, emiatt is gyakran nehezen vállalják fel korukat. Olyan korszakban élünk, amikor a test megszállottai vagyunk, és a külső megjelenés az eddigiekhez képest sokkal nagyobb jelentőséggel bír. Az öregedési folyamat rettegése és tagadása helyett elfogadásra kéne törekednünk, ha a gondolkodásmódunkat megváltoztatnánk nagyban hozzájárulna a pozitív szemléletváltás kialakulásában (Karpf, 2014).

1.4. Aktív időskor

Amikor elsőként megfogalmazta az OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) az aktív időskort kihangsúlyozta, hogy nem csak a gazdasági aktivitás fontos, hanem bármilyen tevékenység, ami hasznos úgy az egyén, mint környezete számára. 2002-ben az ENSZ és a WHO megfogalmazták az aktív időskor alapelveit, amelyek közül meg szeretnék említeni párat. Ilyen például a társadalmi részvételhez, önkiteljesítéshez, függetlenséghez való jog. Meg kell erősíteni a szociális és egészségügyi rendszert, amely az önellátási képesség minél tartósabb megőrzésére vonatkozik. Az idősekről való vélekedés és gondolkodás terén a két nemzetközi szervezet megfigyelése alapján folyamatos változást kell elérni annak érdekében, hogy az egymás iránti felelősségérzet felerősödjön. „Az idősekről való gondolkodás terén jelentősebb változást kell elérni a fiatalabb generációk részéről, melyhez jelentős mértékben járulhat hozzá a fiatalok, középkorúak és idősök egymás iránt megnyilvánuló felelősségének fokozása” (Lampek & Rétsági , 2015, old.: 13).

1.5. Háztartáskultúra

Az életkor előrehaladtával az időskorúak helyzetének megismerésében fontos figyelmet fordítani arra, hogy milyen felépítésű háztartásokban élnek, és hogy mennyire számíthatnak

más személyek, családtagok segítségére. Egy magyarországi kutatás során 4100 ezer háztartást megvizsgáltak. A lakások 42%-ában élnek idős emberek, és minden negyedik háztartásban kizárólag időskru személyek laktak. Az egyedülélő idős személyek háztartásának a száma a 700 ezret közelíti meg, amiből 100 ezer a 80 év feletti személyek számára vonatkozik. Ebből kifolyólag hozzátartozókra, civil szervezetekre, háztartáson kívüli személyekre, szociális ellátórendszerre szorulnak (Lampek & Rétsági , 2015).

1.6. Munkaerőpiacon kívüli aktivitás, szabadidős tevékenységek

Egy újabb kutatás alkalmával azt vizsgálták meg, hogy a nyugdíjas korra az emberek egy része előre megtervezi életének ezt a periódusát, ellenben másokkal, akik oly távolinak tartják. A legjellemzőbb elfoglaltságok közé tartoznak férfiak esetében a kerti, mezőgazdasági munka, állatok gondozása, karbantartások. Nők körében pedig a háztartási munka foglalja el a legtöbb időt, valamint unokák gondozása is előtérbe kerül.

„A legnépszerűbbnek nevezhető tervezett elfoglaltság az unokák gondozásában való gyakoribb részvétel, mivel a nyugdíjba vonulás előtt állók kétharmada szándékozik részt venni ebben a tevékenységben (KSH 2015). A nyugdíjasok mindennapjaiban a nők esetében a háztartási munka foglalja el a legtöbb idő, a férfiak körében a mezőgazdasági és kerti munka, állatok gondozása, valamint a ház körüli munkák, karbantartások. A nyugdíjas kor bekövetkeztével a gyermekek, jellemzően az unokák gondozásában a nyugdíjasok 50%-a kapcsolódik be, és átlagosan napi 2 órát tölt el vele” (Lampek & Rétsági , 2015, old.: 32).

Szabadidős tevékenységeik közül az egyik legnépszerűbb a tévénézés. Fokozottan az idősebb korosztályt érinti. Közel másfélszer több időt fordítanak naponta arra, hogy különböző műsorokat, adásokat a teljes népességhez mérten. Az Eurostat 2011. évi adatai szerint Románia azon uniós államok közé tartozik, ahol kevésbé szánják rá magukat az idősebbek hivatalos vagy más oktatási formákban való bekapcsolódásra. Kutatások bizonyítják, hogy az EU által fennálló tanulási tevékenységek közül a 65 éven felülieknek a kedve elenyésző (Dobossy, Molnár, & Virágh, 2003).

1.7. Kohézió, közérzet

Fontos cél az egész társadalom számára, hogy ne veszítsék el az időskorúak az önállóságukat, ne szigetelődjenek el és továbbra is a közösség hasznos tagjának érezzék magukat szűkebb vagy tágabb körben. Ahhoz, hogy megvalósuljon alapvető, hogy a generációk közötti kapcsolattartásban érdekeltté kell válniuk úgy a fiatalok, mint a középkorúak.

„A generációs különbségek áthidalásához, az egymás elfogadásához és a minden korosztály számára kedvező társadalmi viszonyok kialakulásához jelentős mértékben hozzájárulhat az, ha a mostani fiatal és középgeneráció tagjai bíznak abban, hogy majd idős emberként is szükség lesz rájuk” (Lampek & Rétsági, 2015, old.: 24). Ezáltal a generációs feszültségek is enyhülnének. Figyelembe véve kutatási eredményeket, a 60 évet betöltött idősöknek közel fele arról nyilatkozott, hogy úgy érzik, az emberek többsége törődik az őt körülvevő embertársaival.

Fontos perspektívát váltani, és az életkor meghosszabbodása, ha következményekkel is jár, nem problémaként kell definiálni, hanem kihívásként. Egyéni, társadalmi és közösségi feladat a felelősségvállalás, hogy ne veszteségek halmozódását jelentse az életkor előrehaladása. Lényeges, hogy változást, örömforrást, esélyt jelentsen az alkalmazkodásra, együttműködésre. A partnerség, a tisztelet, az autonómia és a minőségi szolgáltatások iránti igény egyre növekvőbb, egyre hangsúlyosabb e demográfiai csoportban, így a magatartásváltozás az idősökkel szemben lényeges (Lampek & Rétsági, 2015).

1.8. Idősök egészségmagatartása és életminősége

Az időskor nem az életminőség és egészség drasztikus és egyértelmű romlását jelenti. A szubjektíven megélt jóllét az életminőség kiteljesedésével és javulásával is járhat. Homogén csoportnak tekintik az idősöket akár társadalmi- gazdasági jellemzőik miatt, demográfiailag, vagy akár egészségi állapotuk miatt. Az előítéletek negatív sztereotípiát eredményeznek ezen súlyos következtetések miatt.

„A velük szembeni negatív sztereotípiák, az előítéletek, valamint az a szemlélet, hogy ők elsősorban terhet és megoldandó problémát jelentenek a társadalom aktív csoportjainak, nehezítik a tisztánlátást, sok esetben hibás döntések meghozatalához vezetnek a döntéshozókat és a velük napi kapcsolatban álló intézményeket, közösségeket” (Lampek & Rétsági, 2015, old.: 28).

Dr. Füzesi Zsuzsanna és Boross Julianna tanulmánya alapján fontos volna a szemléletváltás, hogy a hazai idősök szubjektív jóllét megélésében a boldogság és az érzelmek kerüljenek előtérbe. Végül de nem utolsó sorban a társas boldogság is lényeges szempont, mivel az integráció, a társas támogatás és társas kapcsolatok elengedhetetlenek az egyén életében. Az boldogság alatt önkiteljesítést, élmények megélését, életcélok ujrafogalmazását kell érteni. Az érzelmek a pozitív érzések dominanciájára, az élettel való megelégedésre, negatív érzések csökkentésére vonatkoznak (Zsuzsanna & Dr. Kovács, 2019).

A hazai idősök többségére a fent említettek sajnos még nem jellemzőek. A társadalom, ami az időseket is magába foglalja az időskorra úgy tekintenek, mint egy szükséges rosszra, büntetésre. Következtetesképp arra juthatunk, hogy a szemléletváltás megoldást nyújtana a kultúra és társadalmi normákon keresztül.

Az egészséggel összefüggő életminőség Testa és Simon meghatározása alapján pszichológiai, testi, szociális doménjét tartalmazza. Mindezek elkülöníthetőek, befolyásolt területek a páciens hiedelmei, tapasztalatai, percepciója és elvárásai által. Az életminőség függ attól is, hogy az egyén hogyan értékeli az egyén az életvezetését, tevékenységét, mennyi örömet talál bennük a számára lehetségesnek, ideálisnak tartott állapothoz képest. Ezen kívül kihagyhatatlan elemei az életminőségnek az egészség megléte, fájdalom, betegség hiánya, családhoz tartozás az elmagányosodás megelőzése érdekében, és másoktól való segítség kapása. Lényegesek az emberi kapcsolatok minőségi szempontból, a szeretet, belső és külső békesség megléte (Lampek & Rétsági, 2015).

1.9. Egészségmagatartás

Egészségmagatartásunkért nagy részben saját magunk vagyunk a felelősek. A hasznos vagy káros életmódbeli szokások számos betegség kialakulásához vagy megelőzéséhez vezetnek. Gochman értelmezése szerint az egészségmagatartás azon magatartási mintákat érinti, amelyek cselekvésre, szokásokra vonatkoznak, és hozzájárulnak az egészség helyreállításához, fenntartásához vagy javításához (Gochman, 1997). Számos megnyilvánulási formája van, mint például az öngondoskodás, recept nélkül kapható gyógyszerek használata; táplálkozási szokások; függőséget okozó szerek használata, mint alkohol fogyasztása, dohányzás; egészségügyi ellátórendszer használata. Idős korban a fizikai aktivitás hatékony mind a kognitív funkciók megőrzésében, mind a túlsúly elkerülésében. Az egészségfejlesztő programok és a

megfelelő motiváció megtalálása hatékony megoldás lehet számukra. Az ajánlott beavatkozások nagy részben biológiai dimenzióra, egészség fizikai oldalára, kockázati tényezők csökkentésére, betegségek megelőzésére irányulnak. Ennek ellenére az adott életkorban való megelégedés, boldogság sokkal lényegesebb a biológiai paraméter elérésének idealizálása mellett. Globális kihívást jelent az értékes életminőségű öregkor biztosítása, egészségi állapot megőrzése, és a betegségek megelőzése és az olyan életminőség biztosítása (Lampek & Rétsági , 2015).

1.10. Idősök mentális állapota

Az időskor számos pszichés, fizikai és szociális változással jár, amelyek lehetnek látványosak és kevésbé látványosak. Az idősök testi funkcióik hanyatlását legtöbb esetben az idősök pszichés állapotával párhuzamba állítják. A veszteségek miatti kesergés, a magányosság, a memóriaproblémák, és a kiszolgáltatottság miatt. Mindigaz, hogy szoros összefüggésben állnak egymással, azonban úgy a testi működések, mint pszichés funkcionális vonatkozásában sem törvényszerű a betegségek kialakulása, a leromlás, és a különböző funkciózavarok megjelenése. Az aktivitás, produktivitás, és kiegyensúlyozottság a sikeres öregedési folyamat hozzátartozója. Az állapotromlás és a veszteségek a sikeresen idősödő személyeket is érintik, viszont képesek ennek ellenére is minőségi életet élni.

Időskorban egy fontos feladat a kudarcokkal, korábbi döntésekkel, sikerekkel való számvetés. Végződhet jóleső érzéssel, hogyha az egyén értelmesnek találja az addigi életútját, és tisztában van azzal is, hogy a jövő tartogat számára új lehetőségeket. Fontos a múltban történő események, életszakaszok megvizsgálása, viszont tudomásul kell venni ebben az életkorban is, hogy mindig van lehetőség a változásra, új esélyre, ha a múlton már nem is lehet változtatni.

Ezen tények arra engednek következtetni, hogy időskorban jellemző a korábbi döntéseken, kudarcokon való elmélkedés, ami kiválthat pozitív, illetve negatív érzetet annak fényében, hogy addigi életét értelmesnek találja, legfontosabb céljait sikerült-e elérnie. A negatív érzetek kétségbeeséshez és halálfélelemhez vezethet, és elkerülhetetlen funkcióromláshoz, legyengüléshez, pszichés betegségek táptalajává válhat. Evégett arra is szeretnék rátérni a későbbiekben, hogy az interjúalanyaim mennyire elégedettek a jelenlegi életükkel, volna-e

olyasmi, amin szeretnének változtatni, és hogyan gondolnak vissza a múltjukra, milyen érzések töltik el őket.

Időskorban gyakori a szorongás és depresszió a negatív kimenetek következtében. A demencia, az Alzheimer- kór, és az agyi vérrellátás érzékszervi, érzékszervi zavarok ismétlődnek. Emiatt abban voltam érdekelt, hogy interjúalanyaim körében küzdenek- e ők, vagy közeli hozzátartozójuk ezen betegségekben, és ha igen, akkor hogyan dolgozzák fel, a testi- lelki problémáikat, meg tudják- e osztani valakivel, és hogyan oldják meg őket. A sikeres idősödéshez a felsoroltak mellett a krízisek során megszerzett bölcsesség nagy segítséget jelenthet a nehézségek áthidalásán, és a megfelelő alkalmazkodás az erőforrásaihoz és kapacitásaihoz mérten (Lampek & Rétsági , 2015).

1.11. Aktív időskort támogató közösségi színterek és közösségi kezdeményezések

Az idősödés folyamatát aktív részvétellel és pozitív életszemlélettel érdemes megélni. Nem hanyatló korként kell tekinteni az élet utolsó szakaszára. Az egészség megőrzéséért mi magunk és a társadalom is egyaránt felelősek vagyunk. A szakpolitika feladata ennek következtében a támogató ellátórendszer fenntartása, kiépítése és a korszerű intézkedések meghozatala. Mindez együttes szemléletmód váltásával történhet meg a társadalom, az egyén, és a szakpolitika részéről. Egy új rendszer létrehozása elengedhetetlen, hogy az időskor valóban boldog és aktív legyen, és hogy az egyén élete ezen szakaszát ne csak elszenvedje, hanem pozitív szemléletmóddal tudja megélni.

A WHO (Barak & Schiffman, 1981) szerint aktív öregedésen támogató és biztonságos környezet kialakítását értünk, ezen belül az idősödési folyamat optimalizálását. Mindezek elősegítik az életminőség javulását, és az egészségben eltöltött éveket. Az aktív idősödés mentális, fizikai és szociális jólétet biztosít számukra, így aktív tagjai maradnak továbbra is a társadalomnak. Az egészség fogalma időskorúak esetén szociális, mentális, fizikai jóléti állapotot ír le, ami a függetlenség és autonómia megtartását hangsúlyozza. Színterei az öregedésnek a munkahelyen, barátok, családtagok, szomszédok körében zajlik, emiatt fontos a

nemzedékek közötti szolidaritás megtanítása, kialakítása és az egymásra utaltság hangsúlyozása.

A közösségfejlesztési programok, amelyek a színtereken zajlanak céljuk, hogy az esélyegyenlőséget növeljék, az egészséget meghatározó tényezőket javítsák ott, ahol mozgósíthatóak és megtalálhatóak a célcsoport egyes tagjai. A tevékenységeket és programokat úgy kell kialakítani, hogy elérjék azokat, akiknek legnagyobb szükségük van az erőforrásokra és eszközökre (Lampek & Rétsági, 2015).

Meghatározó jelleget ölt magára a támogató, biztonságos környezet nyújtása, annak érdekében, hogy az egyén életminősége a lehető legkomfortosabbá váljon. Fizikai, mentális, szociális jólét biztosítása a mi feladatunk, amely az egészségügyi ellátórendszer igénybevételének, szakorvosok, orvosok rendszeres látogatásának lehetőségével valósulhat meg. Az időskori boldogság egyik legegyszerűbb feltétele, hogy egészségben kell tartani a hosszú éveket. Aktivításra építenek a jó gyakorlatok modelljei, a mobilizálhatóságot az épített környezet elősegíti, és a szükségletekhez alakított szolgáltatást, illetve támogatja a jóllétet és proaktív. Kulcsfontosságú a közösségi lét megőrzése, az önkéntesség, transzgenerációs gondolkodás, mivel ezáltal érhető el a boldog, elégedett, hosszú és kiegyensúlyozott idősödés.

1.12. Gondozó családtagok szerepe

Rubowsky Csilla „Idősgondozás a családban – A gondozó családtagok helyzete a mai Magyarországon” című tanulmánya (Rubovszky, 2017) betekintést nyújt abba, hogy kik vállalják magukra a gondozási szükségletek kielégítését, milyen indíték vezérli őket. Reprezentatív telefonos, kérdőíves kutatást végezve arra jutottak, hogy jellemzően hátrányos helyzetű településen, átlag alatti jövedelmű, gondozottjával együtt élő gyermekes és középkorú nők gondozzák idős hozzátartozóikat. Lényeges volna a tehermentesítésre megoldást találni, az informális és gondozás között egy egyensúlyt létrehozni. Korunk egyik legnagyobb kihívása a hagyományos és az előregedő családok gondozókapacitásának megszűnése volna.

Az Európai Unió előregedési mutatói arra mutatnak rá, hogy felettébb magas az idős korosztály a mai társadalomban. „A világ korösszetételéhez képest, ahol a lakosság 8 százaléka 65 év feletti, az Európai Unió előregedési mutatói kiugróan magasak: az ebbe a korosztályba tartozók

aránya eléri vagy meghaladja a lakosság 19 százalékát (World Bank 2015). Az idős populáción belüli jelentős változás, hogy a „legidősebb idősök” (a 80 év felettiek) száma kétszer olyan gyorsan növekszik, mint a náluk fiatalabbaké (OECD 2015). Körükben egyszerre jelentkezik kockázatként a hirtelen egészségromlás, valamint az ezt követő tartós gondozási szükséglet, ami az ismert öt idősügyi kockázatot eredményezi és kiegészül egy hatodikkal, a magányosság érzésének megjelenésével” (Rubovszky, 2017, old.: 46).

A szakirodalom arra mutat rá, hogy a legtöbb családtag, aki idős hozzátartozóját ellátja érzelmi okokból, életkörülményekből adódóan, kötelességtudatból, illetve a gyermeknevelés viszonzásából fakad. Javában a nők bizonyulnak informális gondozóknak, legtöbb esetben ők vállalják magukra rokonaik ápolását. Tehermentesítés céljából célszerű volna egy olyan bentakásos intézményhálózat létrehozása, amely támogató szolgálat volna az idősök számára. Hozzáférhetővé válhatna ezáltal a házi segítségnyújtás, élelem házhoz szállítása, támogató szolgálat végzése önkéntesek révén, illetve a gyógyászati eszközök biztosítása állami fedezettel (Rubovszky, 2017).

1.13. Innovációs lehetőségek a tartós idősgondozásban

Szémán Zsuzsa és Tróbert Anett Mária „A szociális innováció lehetőségei a tartós idősgondozásban” nevű tanulmányukban ahogy a címben is szerepel, a szociális innovációs lehetőségekről olvashatunk. Első sorban a szociális innováció definiálására szeretnék kitérni, amelyet az Európai Unió fogalmazott meg. „Az Európai Unió szociális innovációként definiálja azokat az új „ötleteket (new ideas)”, amelyek kielégítik a szociális szükségleteket és új szociális kapcsolatokat, együttműködést eredményeznek (European Commission 2011). A legfontosabb kérdések a szociális innováció tekintetében, hogy milyen lépésekre lenne szükség az innováció megvalósításához, kikre irányul az innováció és milyen szereplőket lehet bevonni az innováció megvalósításának folyamatába” (Szémán & Tróbert, 2017, old.: 47).

Az elmúlt évtizedben a szociális innováció nagy jelentőséggel bír, mivel súlyos problémákra keres választ. A tartós idősgondozásban olyan rendszerszintű elemekben fedezhetőek fel hibák, hiányosságok, amelyek ellehetetlenítik az idősellátást. A szakmaiság fejleszthetőségére volna szükség, a törvényi szabályozás a szakmaisággal kéne összhangban lennie. Kutatások bizonyítják, hogy az idősök zöme minél tovább saját környezetükben szeretnének maradni, így

olyan szolgáltatásokra kéne fektetni a hangsúlyt, amelyek a házi segítségnyújtással egységben vannak.

Mikroszinten az önkéntesség szerepe merült fel, az iskolában letöltendő közösségi szolgálat által a fiatalok bevonása a házi segítségnyújtást megkönnyíthetné. Mezoszinten a szolgáltatásokkal kapcsolatos információk hiánya gyakori úgy hozzátartozók, mint idősek körében. Korszerűen biztosítani kéne az információkat a megkérdezettek véleménye szerint az ellátások hozzáférhetőségéről. A fő szereplői az innovációnak az egyházi, oktatási, kulturális intézmények, a profit és nonprofit, valamint civil szféra. Emellett olyan intézmények és közreműködők is megtalálhatóak, amelyekkel illetőleg nem vették fel a kapcsolatot, valamint az önkénteseknek is kulcsfontosságú szerepük van, elsősorban az ifjabb önkénteseknek (Szémán & Tróbert, 2017).

1.14. Informális segítők szerepe

Szabó Lajos „A professzionális és informális segítők szerepe a idősek otthoni ellátásában” című tanulmányában a felmerülő dilemmákra fókuszál, amelyek a házi segítségnyújtással kapcsolatosak. Az informális gondozás megfelelő felkészültséget, kapacitásnövelést követelne meg. A növekvő gondozási igények és demográfiai nyomások miatt az idősellátás terhei hosszú távon tovább fognak növekedni az idősellátás terhei. A közösségi gondozás lenne a megoldás, ami több forrásból tevődik össze. Egyik elemi vonulata az informális és formális gondozás együttműködése volna. Az idősek és családjának az ellátásfejlesztés oldaláról nyújtott segítség esélyt ad a gondozási terhek megosztásához, pszichés egészség megőrzéséhez. A generációk közötti szolidaritás segíti a társadalmat a pozitív formálódásra (Szabó , 2014).

„Fel kell ismernünk azt, hogy az „öszülő társadalom” mindannyiunk közös tere, nincsenek elérhető külön világok, így ugyanazon az utakon járunk. A kérdés csak az, hogy ha szükség lesz rá, ki fog végigkísérni az úton” (Szabó , 2014, old.: 92).

1.15. Szolgáltatásokhoz és közszolgáltatásokhoz való hozzáférés

A közszolgáltatások hozzáférése és igénybevétele szempontjából az időseknek meghatározó szerepük van. Patyán László egyik tanulmányában kutatást végeztek a városban és vidéken élő lakosság demográfiai jellemzői között. Az idős emberek családi kapcsolatai befolyásolják a

szolgáltatásokhoz való hozzáférést. A minőségi támogatás révén boldog időskort élhetnek meg, viszont a hátrányos helyzetben levők elmagányosodhatnak. A szorosabb szakami kapcsolatok, egészségügyi, illetve szociális szolgáltatások révén az információnyújtás könnyen létrejöhet. Az egyházi szervezetek a szolgáltatásokban az utóbbi évtizedben egyre nagyobb szerepet vállalnak fel, feladatuk, hogy integrálódjanak, és hogy szolgáltatásaik professzionálissá váljanak a jóléti rendszerbe. A szolgáltatásszervezés tekintetében szükségszerű a kooperáció, illetve fejlesztés, így az idősek könnyebben hozzáférnének az ellátásokhoz (Patyán, 2014).

2. MÓDSZERTANI ÁTTEKINTÉS

2.1. A kutatás célja

Kutatásomban azt vizsgálom, hogy a Szatmárnémetiben magányosan élő, önellátásra még képes idős emberek milyen szükségletekkel rendelkeznek és jelenleg milyen szolgáltatások elérhetőek számukra. Mi az, amit a meglévő szolgáltató rendszer le tud fedni és milyen tekintetben van az idős embereknek olyan hiányuk, amelyre jelenleg nincs ennek megfelelő szolgáltatási kínálat? Vizsgálatom alapján javaslatokat fogalmazok meg az idősgondozási szolgáltató rendszer optimalizálása érdekében.

2.2. Kutatási módszerek

Kutatásom során kvalitatív kutatási módszert, félig *strukturált interjút* alkalmazok, mivel a vizsgálati csoportok megkérdezett tagjainak véleményét mélységeiben, bővebben és jól meghatározott szempontrendszer mentén szeretném megismerni. A kérdések mellett az érintettek véleményüket, személyes tapasztalataikat bővebben kifejtetik. Vizsgálati csoportjaim az *idős személyek*, valamint a *szakemberek*, akik támogatást és szolgáltatást nyújtó intézményeknél végzik szakmai tevékenységüket.

Olyan idős személyeket választottam ki, akik nyugdíjasok, gyermekeik már nem élnek velük, egészségi állapotukból adódóan még önellátóak. Előfordulhatnak olyan területek az életükben, amelyek beazonosíthatóak, viszont ők maguk olyan helyzetben találhatók, amely nem teszi lehetővé a kivitelezést. Ilyen például a lelki gondozás, pszichológiai tanácsadás, bevásárlás, számlák befizetése. Továbbá figyelembe vettem, hogy olyan alanyokkal dolgozzak, akik szívesen válaszolnak a kérdéseimre. Olyan idős személyekkel készíték interjút, akik a célkitűzésemhez megfelelőek egyházon, civil szervezeten, ismeretségi körön belül és nyitottak a kérdések megválaszolására.

Lényegesnek tartottam, hogy az idősellátásban dolgozók véleményeit is feltárjam, mivel ők látnak a legjobban bele, hogy milyen szolgáltatásokban érezhető még a hiány, mi az, amit nem tudnak lefedni. A szakemberek csoportját a Polgármesteri Hivatal szociális ügyosztályán és civil szervezeten belüli szociális munkások alkotják.

Az interjúalanyokat személyes látogatások révén keresem fel. Az ismeretségi köreimen, egyházi szervezeten belül meglátogattam azokat az időseket, akik nyitottak voltak arra, hogy kérdéseimre válaszoljanak. Összesen kilenc interjút sikerült elkészítenem 65 éven felüli idősekkel. Az adatokat hangfelvételen keresztül rögzítettem, a megkérdezettek beleegyezésével 2020.11.15-től kezdődően 2021.03.20-ig. A szakembereket pedig non profit szervezet által értem el. Összesen négy szakembert látogattam meg. Közülük három interjút a munkahelyükön bonyolítottunk le, valamint egy szociális munkást otthoni látogatás során értem el. Ugyancsak hangfelvételes formában rögzítettem a beszélgetéseket engedélyükkel 2021.03.05-től 2021.03.30-ig.

3. AZ EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA

3.1. Az idősokkal készült interjúk feldolgozása

3.2. A megkérdezett idős személyek jellemzői

Kutatásom során a vizsgálati célcsoportba bekerült idősök társadalmi jellemzői:

Koruk szerint növekvő sorrendben az első egy 67 éves idős hölgy, aki varrónőként dolgozott, mielőtt nyugdíjba vonult. 45 éve lakik Szatmárnémetiben, miután férjével összeházasodtak költözött a városba. Három szobás lakásban élnek együtt férjével, három gyermekük van, akik elköltöztek, külön családot alapítva. Otthonuk közel helyezkedik el a város központjától, így könnyen kivitelezhető a bevásárlás részéről. Egy kisebb udvar is hozzátartozik a lakáshoz, így sokszor szokott kijárni, amennyiben az időjárás is kedvező.

A második személy egy 68 éves néni, aki férje által fiatal korában költözött Szatmárnémetibe, körülbelül 35 éve. Könyveléssel foglalkozott, mielőtt nyugalmazott lett. Egy kertes házban laknak férjével, és középső gyermekükkel egy udvarban laknak, aki saját családot alapított. Családi vállalkozásuk miatt mai napig adminisztratív dolgokkal foglalkozik, amennyiben az ideje és állapota megengedi.

A hölgyet egy évvel idősebb úr követi, aki a harmadik interjúalany, ő a 69. évét töltötte be. Fiatal korában költözött Szatmárnémetibe egy közeli községből jobb megélhetés céljából körülbelül 40 éve. Autószerelőként dolgozott és nyugdíjas korában is folytatja hivatását, mivel hasznos időtöltésnek találja. Feleségével egy három szobás lakásban élnek, és egy udvarral is rendelkeznek. Van egy saját műhelye, ahol saját munkálatait elvégezheti.

A következő idős néni a negyedik interjúalany, aki 72 éves, miután befejezte a középiskolát Szatmárra költözött. A rokkantak szövetkezetén belül helyezkedett el egy olyan műhelyben, ahol különböző technikumú gépek felszerelésével foglalkoztak. 45 évesen vonult nyugdíjba, mivel akkoriban hamarabb elbocsátották a szövetkezetben belüli dolgozókat. Egyedül él egy kisebb komfortos társas házban. Van saját udvara, ahová gyakran kijár, kertészkedik és könnyen el tud jutni a város központjába, mivel közel helyezkedik el tőle.

Soron követi az ötödik interjúalany, aki egy 73 éves nő, ő ugyancsak ifjú korában a városba költözött. Varrónőként dolgozott, 8 éve miután nyugdíjba vonult, utána a férje ápolásával foglalkozott. Egy csendes környéken belül egy kisebb udvarban, kényelmes körülmények között lakott házastársával, aki a tavalyi év végén hunyt el.

Egy 74. életévét betöltött idős bácsi volt a hatodik interjúalanyom. Szülőhelyéről fiatal korában elköltözött, majd magánvállalkozást indított el a városban. Bútorokat gyártottak eladásra, majd fiának átadta cégét miután nyugdíjazottá vált, viszont mai napig támogatja fiát, tehermentesíti. *„Amikor csak megtehetem bemegyek a műhelybe és segédkezem, sosem szerettem tétlenkedve ülni, jó ha az ember hasznos dolgokkal tölti el az idejét...”*

A következő személy a hetedik interjúalany, aki egy 78 éves idős néni. ő házasságkötés révén került a városba. Tisztviselőként bérelszámolással foglalkozott, mielőtt betegnyugdíjas lett. Ketten élnek férjével egy kertes házban, gyermekeik más városba, országba költöztek. Az udvarra nagyon szívesen kijár, amikor csak megteheti, saját kertjüket, előszeretettel gondozza, számára ez kikapcsolódás.

Végül, de nem utolsó sorban megemlítendő egy 81 éves idős bácsi, aki a nyolcadik interjúalany, ő mindig is Szatmárnémetiben élt. Kihangsúlyozta, hogy világlátásban ragaszkodott szülővárosához, minden emléke ehhez a városhoz köti. Műbútorasztalossággal foglalkozott, miután befejezte a szakiskolát. Nyugdíjba vonulása után a soron követő években is vállalt további munkákat családfenntartás céljából és fizikai ereje még megengedte, hogy további megrendeléseket vállaljon fel. Egy kertes házban élnek feleségével, testvérével pedig egy udvarban laknak, viszont külön hajlékkal rendelkeznek. Lakásukban saját maga tervezte és készítette el a fából készült bútorokat, így sok kézzel faragott, értékkel bíró tárgy található otthonukban.

3.3. Az igénybe vett szolgáltatástípusok

Amikor megkérdeztem, hogy vannak-e felmerülő gondok, amelyek megoldásához szükségük volna támogatásra, valamint hogy fordultak-e hivatalos szervekhez, és ha igen, akkor miben kértek segítséget a következőket mesélték el. Az első interjúalany arról számolt be, hogy legtöbb esetben férjével együtt saját dolgaikat el tudják rendezni, legyen szó ügyintézésről, adminisztratív teendőkről. Amit kiemelt, hogy sokszor segítségnyújtásra van ebben szüksége, az a mai online térben való felzárkózás. Két gyermeke is a városban lakik, így ők segítenek az

internettel, modern technikával megbarátkozni. Ezen kívül bármilyen probléma, ha adódna gyermekeire mindig számíthat, így nem fordult elő olyan eset, hogy hivatalos szervekhez forduljon. *„Legtöbb esetben saját magam vásárolok be, az ügyintézással férjem foglalkozik, a számlák befizetésének feladatát egymás között beosztjuk. Mi egy összetartó család vagyunk. Három gyermekünk van, közülük kettő a városban él, így sokszor találkozunk. Minden nap beszélünk egymással telefonon, és legalább kétszer találkozunk egy héten. Mindannyian egymást segítjük, támogatjuk kölcsönösen. Emiatt ritkán kellett másoktól segítséget kérjünk, így hivatalos szervekhez sem fordultunk.”*

A második interjúalany elmesélte, hogy gyakran előfordul, szüksége van támogatásra. Az utóbbi időben férje leépült, gondozásra van szüksége, így ritkán hagyja el otthonukat. Gyermekekkel egy udvarban élnek, így fiára, menyére, unokáira bármiben számíthat. Gyakran segítenek a bevásárlásban, számlák befizetésében, gyógyszerek kiváltásában, és amikor a városba el szeretne jutni autóval fia szokta elvinni, mivel nincs jogosítványa, és megterhelő volna gyalog eljutni a beazonosított célterületre. Ahogy visszagondolt arra a következtetésre jutott, hogy a múltban nem fordult olyan vele elő, hogy hivatalos szervezetektől kért volna segítséget. *„Fiatal koromban rengeteget közlekedtem kerékpárral, ma már sajnos ezt nem tehetem meg, mivel hamar elfáradok. A bevásárlóközpontoktól viszonylag távol lakunk, így amikor el szeretnék jutni egy tőlünk távolabb elhelyezkedő célponthoz, akkor fiamat szoktam megkérni, hogy elvigyen. Menyem pedig szinte minden nap, ha pedig nem ő, akkor gyerekei átjönnek megkérdezni, hogy szükségünk van esetleg valamire a boltból. A számlák befizetésével férjem foglalkozott, mielőtt koronavírus következtében teljesen le nem épült. Azóta a középső fiam átvette tőle ezt a szerepet.”*

A harmadik interjúalany egy idős bácsi, akinek, ha problémája adódik elsősorban feleségéhez, gyermekeihez fordul. Kiemelte, hogy az okostelefon és internet használatában rendszerint segítséget kér legkisebb fiától. Nehezen boldogult egyedül, de fia által sok mindent elsajátított, így ma már könnyebben felzárkózik. A többi szükségletet feleségével együtt nagyjából meg tudják oldani. Ha bármilyen gondja adódna a közelükben levő gyermekeire, unokáira mindig számíthat. Soron követi egy egyedülálló idős néni. Kevésbé tud románul értekezni, így a hivatalos ügyek lebonyolításában segítségre van szüksége, illetve ő is megemlítette, hogy a modern internetes technológiában is van, hogy elakad. A felmerülő problémák megoldásában közeli ismerőseire, barátaira számíthat egy gyülekezeti közösségen belül. Ezen kívül a városban élő testvéreire és rokonaira. Még nem kellett hivatalos szervezethez fordulnia. Amikor bonyodalmak adódtak ismerőseire mindig számíthatott.

A negyedik megkérdezett idős hölgy is arról nyilatkozott, hogy gondot jelent neki románul értekezni ügyintézés során, ő is szintén közeli ismerőseihez fordul segítségért, akik segítenek neki eligazodni. Miután nyugdíjba vonult férje leparalizált, emiatt a Caritashoz fordultak segítségért, az intézménytől egy ápolónő egy bizonyos időtávban járt hozzájuk, hogy tehermentesítve legyen, viszont kis idő elteltével lemondott e szolgáltatásról. „*Az ápolónő egy alacsony és vékony testalkatú nő volt, férjem, mivel nem képes az önellátásra, emelni, és fürdetni kell. Ketten végeztük e teendőket, mégsem éreztem, hogy kevesebb gondom adódna, így egy napon meghoztam azt a döntést, hogy felmondom ezt a szolgáltatási lehetőséget. Van egy kedves házaspár, akik minden héten segítenek nekem abban, hogy lefürdessük férjemet, minden más teendőt általában saját magam el tudok rendezni.*”

Az ötödik interjúalany követi a sort, aki egy idős úr. Az utóbbi időben egészségügyi okok következtében drasztikusan leépült, emiatt sok olyan problémája van, amelyek megoldásában támaszra van szüksége. Ilyen a bevásárlás, gyógyszerek kiváltása, etetés, állandó felügyelet, ápolás, gondozás. A felesége és közeli hozzátartozói nagy segítségére vannak, így nem volt szüksége igénybe venni egyéb szolgáltatásokat. Nem utolsó sorban egy házaspár arról számolt be, hogy a román nyelvtudás hiánya miatt a hivatalos ügyintézés gyakran nehézségekkel jár, illetve az okostelefon használatával nehezen barátkoznak meg. Közeli barátok, ismerősök, családtagok segítik e problémák megoldásaiban őket, amikor csak megtehetik. Még nem volt szükségük arra, hogy hivatalos szervekhez forduljanak.

3.4. Olyan területek, amelyek tekintetében kevésbé vagy egyáltalán nem részesülnek segítségben

Legtöbb interjúalany arról nyilatkozott, hogy elég segítséget biztosítanak családjaik, gyermekeik, rokonaik, közeli ismerőseik. Néhány idős viszont tudott olyan területeket beazonosítani életében, amelyek hiányosak.

A negyedik interjúalany a román nyelv elsajátításának hiánya nehézséget okoz mai napig egy néni életében. Gyermekei távol élnek tőle, vannak közeli ismerősei, viszont nem tudja mindig elérni őket, így sokszor nehézségekbe ütközik. Hivatalos ügyintézés során többször megesett, hogy elutasítóak voltak vele szemben az ottani dolgozók. Nem voltak hajlandóak együttműködni, nézetüktől eltérni, így a román nyelven kívül más módszert nem alkalmaztak, ahhoz, hogy megértsük egymást. „*Amikor Szatmárnémetibe költöztem Székelyföldről elég sok*

nehézségbe ütköztem, és ütközöm a mai napig. Sajnos fiatal koromban nem sajátítottam el a román nyelvtudást. Környezetemben mindenki magyarul értekezett, így fiatal fejjel nem gondoltam arra, hogy a jövőben előnyömre válna, ha megtanulnék románul. Amikor Szatmárra költöztünk férjemmel sok nehézségbe ütköztem emiatt. Az elején próbáltam valahogy megértetni magam az emberekkel, viszont egyre több kudarcot mérve felhagytam a törekvésekkel. Gyermekeim amíg velünk éltek rengeteget segítettek, viszont már egyikük sem lakik a városban, így gyakran falakba ütközök. Nemrégiben rá voltam kényszerülve, hogy bátorságot nyerjek, és egy hivatalban, amikor számlák befizetésével kapcsolatban szerettem volna informálódni nem voltak hajlandóak a dolgozók segíteni nekem, így egy újabb csalódást éltem meg.’’

Következő probléma, amelyről az ötödik interjúalany beszámolt, az az okostelefonokkal, táblagépekkel, modern technikával való felzárkózás. *„Amikor azzal szembesültem, hogy ma már elengedhetetlen az okostelefonok használata, akkor eleinte kétségbe estem, hogy egy olyan „kütyüvel’’ kell megbarátkoznom, ami az én ismeretemtől, tudásomtól teljesen távol áll. Közeli ismerőseim segítenek megtanulni a használatát, viszont gyakran nehézségekbe ütközöm, és nem hívhatom fel őket minden egyes alkalommal, így van, hogy más gombokat nyomok meg, elállítok rajta dolgokat. Ilyenkor jön a teljes kétségbeesés, majd néhány perc múlva eldöntöm, hogy addig próbálkozom, amíg sikerül valamilyen úton módon megtalálnom a megoldást.’’*

A nyolcadik interjúalany arról számolt be, hogy nem részesül elegendő lelki segítségnyújtásban. Sokszor olyan terheket cipel, amelyek belülről felemésztik. Férjét gondoznia kell, éjjel- nappal felügyeletre szorul. A gyermekei gyakran túlvállalják magukat, így nem akarja megnehezíteni a magánéletüket, így sokszor magába folytja aggodalmait. *„Vannak olyan lelki terheim, amelyeket már néha elfáradok cipelni, de a gyermekeimmel nem akarom őket megosztani, tudom, hogy meghallgatnának, de nem akarok nekik plussz terhet okozni. Sokszor múltbeli sérelmeimen rágódom. Idős koromban egyre gyakrabban foglalkoztat, hogy a döntéseimnek mekkora következményei voltak és milyen mértékben hatnak ki a jelenemre. Férjem állapota miatt is sokszor aggódom, és tisztába vagyok vele, hogy az aggodással nem jutok előrébb, viszont nem tudom, hogyan tudnék elvonatkoztatni ettől. Gyakran egyedül érzem magam, gyermekeim, unokáim hiánya nehezen pótolható.’’*

3.5. Lelki gondozás

Szerettem volna, ha elmesélik, hogy van- e olyan bizalmas személy az életükben, akikkel megosztják lelki problémáikat, terheiket. Minden idős személlyel való beszélgetésből

kicsengett, hogy igényük van és volna olyan személyekre, akikkel személyes dolgokat, lelki vívódásokat megoszthatnak. Legtöbb esetben elhangzott, hogy családtagjaikkal, közeli hozzátartozóikkal osszák meg legmélyebb gondolataikat, viszont előfordul, hogy magukba zárkóznak, mivel nem akarnak terhet jelenteni. Következtetésképp elmondható, hogy több igény volna lelki gondozásra, az idősök nyitottak volnának rá.

Az első interjúalany férjével osztja meg lelki terheit. Az ő kapcsolatuk nagyon bensőséges. Amikor kiönti mi bántja, akkor sok felesleges súlytól, problémától, amit addig cipelt megszabadul. A férje egy kimondottan együttérző és empatikus személy, ha hamarabb elhunyna nála, akkor a kettejük között levő erős torony romokban heverne. Teljes mértékben párjától függ, amikor valami nagyon nyomasztja, egyedül férje tudja őt megvigasztalni.

A második interjúalany a menyével nagyon jó kapcsolatot ápol, mindent meg tudnak egymással beszélni. Ha valamilyen nehézségbe ütközik és lelkiileg leterheltté válik akkor elsősorban neki mondja el, mi bántja őt legbelül. Általa lelki segítségnyújtásban részesül.

A harmadik interjúalany elmesélte, hogy családjá, közeli hozzátartozói által lelki segítségnyújtásban részesül. Úgy feleségével, mint gyermekeivel, unokáival megosztja terheit és együtt keresnek rá megoldást, de azzal, hogy elmondja őket nagy részben felszabadító érzéssel tölti el őt. Kimondottan szereti a hosszas, lelkizős beszélgetéseket, és hálás azért, hogy minőségi időt töltenek vele.

A negyedik interjúalany egyedülálló. Sok lelki gondját Istennel osztja meg, számára Ő egy megnyugvást és békességet nyújt. Amikor nyugtalan állapotba kerül, vagy egyedül érzi magát gyakran imádkozik, és elmondja Istennek mi bántja éppen. *„Nekem a legnagyobbik lelki támaszom Isten. Világ életembe egyedülálló voltam, mégsem mondhatom el magamról, hogy magányos vagyok. Mindig is tapasztaltam azt, hogy van, aki fentről figyel és gondol rám. Ennek ellenére szívesen elfogadnám, ha valakivel bensőségesen el tudnék beszélgetni, hiszen az ember társas lény, és mindannyiunknak szüksége van kapcsolatokra.”*

Az ötödik interjúalany férje halála után egyedül maradt. Gyermekei külföldön tartózkodnak, így az utóbbi időbe magányossá vált. Párjának halálát Nehezen tudja feldolgozni, mivel ragaszkodott hozzá, nélküle elég nagy mértékben magányossá vált. Gyermekei, unokái más országban élnek és nem szeretne egy plussz teher lenni a vállukon, önzőnek gondolná, ha csak panaszkodna jelenlegi helyzete miatt nekik. *„Amikor a párom elveszítettem olyan érzés volt, mintha egy darabot törtek volna belőlem ki. Nagyon hiányzik nekem, zárkózottá és magányossá*

váltam. Azt, hogy mi játszódik le bennem nem érzem úgy, hogy valakinek nyíltan el tudnám mondani. Gyermekeim távol élnek tőlem, őket is megviselte édesapjuk halála, így nem szeretnék egy újabb teher lenni a vállukon.’’

A hatodik interjúalany örömmel és határozottan felelte, hogy igen, feleségével mindent meg tud osztani. *„Ő ismer engem a legjobban, ő tudja legjobban melyek az én erősségeim, hibáim, s gyengeségeim. Tudja mikor vagyok boldog vagy éppen szomorú. Feleségem olyan nekem, mint egy tükörkép, mivel pontosan tudja mi játszódik le bennem, ha éppen boldog, egészséges, vagy kissé szomorú, kedvtelen, lehangolt állapotomba kerülök. Előtte nincs titkom.’’*

A sort követi, egy idős hölgy, a férje 23 éve elhunyt, így a legközelebbi személyt, akivel előtte lelki gondjait meg tudta beszélni elveszítette. Született három közös gyermekük, mindegyikkel mai napi egy udvarban él. Legközelebbi kapcsolatban lányával áll. Vele szokta a legtöbb lelki problémáját megbeszélni, viszont menyével, fiaival, unokáival is szoros kapcsolatot ápol, így gyakran mély, és bizalmas gondolatokat osztanak meg egymással.

Az nyolcadik interjúalany arról mesélt, hogy gyermekeivel szokta megbeszélni lelki terheit, viszont nem egy városban élnek, így sokszor hiányzik neki, hogy valakivel mélyen elbeszélgethessen, megossza lelki küzdelmeit és hogy több időt eltöltsön. Szívében az űrt könyvek olvasásával pótolja, ez olyan számára, mint egy terápia. *„Amikor egy anyától gyermekei távol kerülnek, azt sosem tudja megszokni. Tudom, hogy jó helyen vannak és hivatásuk végzik, de ennek ellenére mindig is hiányozni fognak nekem. Velük mindent meg tudok osztani, s lelki terheim másokkal nem tudom megosztani. Mikor a problémák a fejem fölött tornyosulnak a könyvek számomra menedéket nyújtanak.’’*

3.6. Kapcsolati háló

Kutatásom során a megkérdezettek többségének válasza az volt, hogy az internethasználat lehetőségét kihasználva tartják fent a távolban élő hozzátartozóikkal a kapcsolatot. Gyakran nehézségekbe ütköznek az okostelefonok használata közben, de kisebb- nagyobb próbálkozásokkal és külső segítség révén sikerül kiküszöbölniük a problémákat. Az alapszolgálat megtanulása a modern technikában, amelyek egy mai fiatal számára oly egyszerűnek tűnnek, számukra azok sokszor nehézséggel jár, mivel teljesen ismeretlen területtel állnak szemben.

A harmadik interjúalanyt a kisebbik fia tanította meg az okostelefon használatára. Távolabbi hozzátartozóival való kapcsolattartást megkönnyíti az internethasználat. Minden nap tudnak értekezni videóchates híváson Skype és messenger applikációkon keresztül. Icu néni képtelen volt évekkel ezelőtt megtanulni a számítógép használatát, mivel mindhárom gyermeke külföldön tartózkodik. A webkamera többéves használata után ma már gyerekjáték számára. Közösségi oldalakon is fel van regisztrálva, így azok segítségével is követheti rokonai bejegyzéseit, betekintést nyerve néhány értékes pillanatukba. *„Évekkel ezelőtt gyermekeim megajándékoztak egy számítógéppel, amihez egy webkamera is hozzátartozott. Akkoriban teljesen ismeretlen volt számomra a modern technika, de a gyermekeimmel való kapcsolattartás miatt nagyon motivált voltam abban, hogy megtanuljam kezelni a számítógépet. Javarészt Skypeon tartjuk a kapcsolatot, de a Facebookon is sokszor megosztunk egymás között emlékeket.”*

A negyedik interjúalany mobiltelefonon és számítógépen tartja a távolban levő rokonaival a kapcsolatot. Az okostelefon használata számára még ismeretlen, viszont a számítógéppel boldogul, így könnyen létrejöhetnek beszélgetések a külföldi hozzátartozóival is. *„E-mailen gyakran levelezünk, unokahúgaim sokszor küldenek ezen keresztül fotókat családjairól. Amikor látom a képeket, olyan mintha velük lennék, persze nem pótolhatják az élő találkozásokat, de ezért is hálásnak kell lenni. Webkamerán keresztül is hetente felhívjuk egymást, mi így oldjuk meg, hogy kapcsolatainkat ápoljuk.”*

Az ötödik interjúalany a közösségi oldalak használata megkönnyíti a távolban élő rokonokkal való kapcsolattartást. Naponta tud értesülni gyermekeiről, unokáiról, így a hiány érzetét nagy mértékben kárpótolja. Számára nagyon fontos a kommunikálás, így hálás, hogy külső segítséggel megtanulta használni az okostelefonját és az asztali számítógépet.

A hatodik interjúalany a két fia családjával együtt Magyarországon él. Okostelefonon keresztül az internethasználat segítségével értekeznek egymással. Skype és messenger opciókat választva video chates formában felhívják egymást minden héten legalább egyszer. Adél néni nemrégiben kezdett megismerkedni az okostelefon használatával. Egyik közeli ismerőse megajándékozta vele, így annak segítségével szokta a távolban élő gyermekeit, unokáit, rokonait felhívni. *„Amikor megtanítottak néhány dologra a telefonnal kapcsolatban egy kis füzetbe lejegyztettem, így ha elfelejtem mindig elővehetem Ez nagy újdonság számomra, egyre többet gyakorlok annál jobban memorizálom az apró lépéseket. Ma már magamtól új névjegyeket be tudok vezetni a telefonomba, gyermekeim amikor hívnak fel tudom venni, és*

magamtól fel is tudom hívni őket. Ez nagy előrelépés részemről, sőt, még lassan fényképezni is megtanulok.’’

A hetedik interjúalany okostelefonját megtanulta kezelni, így azon tartja távolban élő hozzátartozóival a kapcsolatot. Külföldön élő gyermekeivel, unokáival szinte minden nap interneten keresztül értekeznek. Ildikó néni mobiltelefonon értekezik távolban élő rokonaival, viszont nehezen zárkózik fel a modern eszközök használatával, így gyakran ütközik nehézségekbe. *„Számталanszor előfordul velem, hogy megcsörren a telefon, és mikor látom unokaöcsém nevét, a zöld gomb helyett gyakran a pirosat nyomom meg, és mikor erre rájövök visszahívni már nem tudom. Bonyolult nekem ez a technika. Unokáim próbáltak engem megtanítani, de egyszerűen úgy érzem, hogy nem való nekem ez a kommunikációs megoldás.’’*

4. Intézményes szolgáltatások. Az intézmények képviselőivel készített interjúk feldolgozása

4.1. Az intézmények által nyújtott szolgáltatások összefoglalása

A kutatás körébe bekerült intézmények által nyújtott szolgáltatásokat külön bontásban a járvány előtti és járvány alatti időszakra vonatkoztatva az alábbi táblázat összegzi:

Intézmény neve	Típusa	Szolgáltatás járvány előtti		Szolgáltatás járvány alatt		Kapcsolati hálómás intézménnyel
		Alapcsomag	Bővített	Alapcsomag	Bővített	
Caritas	Nonprofit szervezet	házi beteggondozás, háztartási segítségnyújtás, szakápolás, szociális szolgáltatás, ételosztás,	lelki tanácsadás, telefonszolgálat	házi beteggondozás, ételosztás, orvosi ellátás, szociális segítségnyújtás	lelki tanácsadás, telefonszol - gálat	Önkormányzat, Szociális Igazgatóság, Megyei Tanács

		orvosi ellátás, kantinban való étkezés				
Máltai Szeretetszolgálat	Nonprofit szervezet	szociális támogatás, ételosztás, gyógyszerek kiváltása, higiéniai eszközök biztosítása	lelki gondozás, egyéni tanácsadás, jogi tanácsadás	szociális szolgáltatás, ételosztás, gyógyszerek kiváltása, egészségügyi vizsgálatok finanszírozása	lelki gondozás, egyéni tanácsadás, jogi tanácsadás	Önkormányzat, Szociális Igazgatóság, Megyei Tanács
Maurer Alapítvány	Civil szervezet	szociális szolgáltatás, ételosztás, beteglátogatás, ruhaosztás gyógyszerek kiváltása	mentőautós szolgálat, jogi tanácsadás,	szociális szolgáltatás, ételosztás, egészségügyi szolgáltatás, gyógyszerek kiváltása	mentőautós szolgálat, jogi tanácsadás	Önkormányzat
Református egyház	Egyházi szervezet	beteggondozás, beteglátogatás, élelelosztás	lelki tanácsadás	beteggondozás, beteglátogatás, élelelosztás	lelki tanácsadás	Önkormányzat, Caritas
Baptista egyház	Egyházi szervezet	beteggondozás, beteglátogatás, élelelosztás, ügyintézés, gyógyszerek kiváltása	lelki tanácsadás	beteggondozás, beteglátogatás, élelelosztás, ügyintézés, gyógyszerek kiváltása	lelki tanácsadás	Önkormányzat, Caritas
Ortodox egyház	Egyházi szervezet	beteggondozás, beteglátogatás, élelelosztás	lelki tanácsadás	beteggondozás, beteglátogatás, élelelosztás	lelki tanácsadás	Önkormányzat, Caritas

Nappali őregotthon	Nonprofit szervezet	telefonszolgálat		Egészségügyi szakápolás, járvánnyal szembeli tájékoztatás, információhoz való hozzáférés, szociális szolgáltatás, szabadidős tevékenységek	pszichológiai szakmai tanácsadás, lelki segítségnyújtás, speciális alkalmak, világnapok- ról való megemlé- kezés, kirándulások, sportterem használata, jogi tanácsadás	Önkormányzat, Szociális Igazgatóság, Caritas
-----------------------	------------------------	------------------	--	---	---	---

1. Táblázat: A Szatmár megyében lévő idősök számára nem bentlakásos szolgáltatásokat biztosító intézmények.

(Forrás: saját szerkesztés)

4.2. Intézmények nyújtotta szolgáltatások pandémiás időszak előtt és pandémiás időszakban

A Caritason belül az idősök számára létrehoztak egy napközit, egy szociális kantint és egy mobil étkezdét. Egy teljesen különálló részleg a házi segítségnyújtás, amely több településen is működik, mint például Szatmáron, Erdődön, Nagybányán háztartási segítséget, orvosi ellátást nyújtva. A járvány idején minden olyan szolgáltatást próbáltak kizárni és megszüntetni, amely révén a kliensekkel direkt kapcsolatba kerülhettek, viszont voltak olyan területek, amelyek pótolhatatlanok voltak. A házi beteggondozás megmaradt, mivel sok idős igényli és nem tudná önerejéből az orvosi ellátást biztosítani, valamint háztartási feladatokat elvégezni.

A napközit megszüntették, viszont a kantint működtetik minden óvintézkedést betartva, és az ebédlőben nem tartózkodhatnak, kizárólag az aznapi ételt vehetik át. Előtte saját evőeszközeit használhatták, viszont a törvényeknek eleget téve ebben az időszakban ez már nem lehetséges. Az ételosztás a kázinó teraszán zajlott úgy nyáron, mint télen függetlenül a hőmérsékleti mutatóktól, mivel csak így válhatott kivitelezővé. A kázinójukhoz 30 olyan kedvezményezett tartozik, nem csak kizárólag idősök, hanem olyan személyek is, akik szociálisan rászorulnak. A mobil étkezde viszont kizárólag a 65 éven felüli idős személyek számára van fenntartva. Jelenleg 40 kedvezményezett idős jár oda, előnyben azon személyek részesülnek ételosztásban, akik szociálisan rászorulnak, anyagilag megterheltek. A pandémiás időszakban több idős nyújtott be kérelmet, hogy felkerüljenek a várólistára, viszont a helyek limitáltak úgy a kázinóban, mint a mobil étkezdében. Ezáltal egy kezdetleges elszegényedés vevődött észre.

Nagyon sok idős egyedül maradt egész évben, mivel legtöbb esetben a gyermekeik külföldön tartózkodtak, és a járvány miatt nem térhettek haza meglátogatni szüleiket, így az elmagányosodás is nagy mértékben megjelent. Az alapszolgáltatási csomag közvetítést, környezettanulmányt, orvosi ellátást, egészségügyi szakápolást, és szociális szolgáltatást foglal magába. A közvetítés és szociális szolgáltatás nagyon sok esetben hasznos az információszerzés céljából, mivel gyakori a tájékozatlanság, és sokszor nincsenek tisztába szociális jogaikkal. Az orvosi ellátáshoz hozzátartozik a lázmérés, vércukorszint-mérés, és vérnyomásmérés.

A Nappali öregotthon eleinte telefonos segélyszolgálatként működött. A nappali foglalkoztatásra nagy igény volt, ezért egy projekt keretén belül tavaly augusztusban nyitotta meg kapuit az otthon. Összesen 124 idős számára nyújthatnak szolgáltatást, akik 65 éven felüliek, és kizárólag a város lakosai számára lett létrehozva. Az idősök nagyon nyitottak voltak, és több mint 110 személy van beiratkozva jelenleg hozzájuk. Ahhoz, hogy pandémiás időszakban is nyitva tudjanak lenni, különböző óvintézkedéseket hoztak létre ennek érdekében, így különböző csoportokat hoztak létre. Egészségügyi szolgáltatást biztosítanak számukra, amely vérnyomásmérést, elsősegélynyújtást, cukorszintmérést foglal magába. Emellett információt nyújtanak a járványügyi helyzettel napi szinten a szépkorúak számára, jelen esetben az oltással kapcsolatban tájékoztatva vannak, az ottani asszisztens pedig segít feliratkozni, azon személyeknek, akik szeretnék oltásban részesülni.

Szolgáltatásaik közé a szociális segítségnyújtás is hozzátartozik, illetve a jogi tanácsadás. A jogi tanácsadásra az elmúlt hónapokban nagy igény volt. Így gyakran részesülnek ezen a

területen is segítségben. Szabadidős tevékenységeik is vannak. Különböző társasjátékokkal játszanak, billiárdoznak sportolnak egy külön levő edzőterembe, ahol minőségi felszereltségben részesülnek. Pszichológiai tanácsadásban is részesülnek, aminek kifejezetten örülnek. Előfordul, hogy a pszichológus látja igényét annak, hogy elbeszélgessen velük, de legtöbbször saját maguk jelzik, hogy szükségük van tanácsadásra. Vannak speciális alkalmaik, amikor megemlékeznek különböző világnapokról. Különböző programon belül bemutatták az Alzheimer- kór világnapját, Autizmus világnapját, Gyengénlátók világnapját, Mozgássérültek világnapját. Minden hónap végén az ottani idősök születésnapját megünnepelik, ez is különlegesség. Ünnepeket és hagyományokat is fel szoktak közösen eleveníteni. Az otthon szakembere arról is beszámolt, hogy meglepődött kollegáival, ahogy látták kivirágozni foglalkozások, tevékenységek révén a klienseket. A Maurer Alapítvány képviselője azt hangsúlyozta ki, hogy pandémiás időszak előtt és után nagyjából ugyanazokat a szolgáltatásokat biztosították az idősöknek. Egészségügyi szolgáltatást nyújtanak, amely magába foglalja az elsősegélyt, vércukorszintmérést, gyógyszerek kiosztását, és a mentőautós szolgálatot, amely egy speciális segítőeszköz a szervezet kedvezményezettjei felé.

A Máltai Szeretetszolgálat a pandémiás időszak előtt a rászorulókat részére, beleértve az idősöket is szociális támogatást nyújtanak, élelmiszersomagot, gyógyszerek kiváltását és egészségügyi eszközök biztosítását nyújtott kedvezményezettjei számára. Lelki segítségnyújtásban is részesítik őket, valamint egyéni tanácsadásban önkéntesek, munkatársak révén. Pandémiás időszakban ezen szolgáltatásokon felül egészségügyi vizsgálatokat, Covid tesztek finanszírozásait is állták olyan idősök részére, akiknek nem volt kellő anyagi keretük biztosítva hozzá. Egy zöld vonal nevű telefonszolgáltatás is működött számukra pandémia alatt, amelyen keresztül az önkénteseiket, és a Szociális Igazgatóság munkatársait is el tudták érni annak érdekében, hogy bevásároljanak számukra.

4.3. Speciális igények, amelyek a szolgáltatásokon felüliek, többletköltséget jelentenek

A Caritas igazgatónője kihangsúlyozta, hogy az idősök nagy része igényelne pszichológiai tanácsadást, több lelki segítségnyújtást, és minőségi időtöltést. Covid idején még jobban felerősödött az elmagányosodás, a depresszió, és az elszigetelődés, a különböző korlátozások miatt. Sajnos a jelenlegi helyzetben nem tudnak ezeken a területeken több segítséget nyújtani.

Ezen kívül sokan várólistára kerültek az utóbbi időben, és a maximális létszámuk a mobil étkezdében, valamint a kintinban is megtelt, emiatt megterhelődött az ellátórendszerük, és sajnos nincs elegendő kapacitásuk, fedezetük több ételcsomag nyújtására.

A Nappali Otthonban speciális igény volna több kirándulásra, és volna is keretük rá, viszont a járványhelyzet miatt jelenleg ez nem valósítható meg. A tavalyi évben sikerült egyszer elmenni velük egy botanikus kertbe, és kifejezetten élvezték, számukra nagy élmény volt. A Maurer Alapítvány nem tud házi beteggondozást, házi segítségnyújtást biztosítani, viszont nagy igény volna rá úgy a városban, mint a városhoz tartozó kisebb községekben. A Máltai Szeretetszolgálat alkalmi segítségnyújtásban tudja az időseket részesíteni, és több lelki segítségnyújtást, látogatást, minőségi időtöltést igényelnének, mivel legtöbben egyedül élnek, így magányosak. A szolgáltatásaikat ez meghaladja, így többletterhet jelent a szervezet dolgozói számára.

4.4. Projektek, amelyeket finanszírozások révén tudtak lefedni, megvalósítani

A Caritas a Szociális Igazgatósággal együttműködve az idősek ételosztásának keretét nagy részben lefedi, támogatja így tudnak ingyen hozzáférni a szociálisan rászorulóknak, akiknek a nyugdíjelosztása az alapjövedelmet nem éri el. A mobil étkeзде Uniós pályázat révén valósult meg, egyelőre 2 évig fedve van anyagilag ennek a fenntartása, ami az étel, személyzet, üzemanyag kifizetését, jóformán mindennek az egész étkeзде fenntartását magába foglalja.

A Nappali Otthon a Caritassal és a Polgármesteri hivatal Szociális igazgatóságával karöltve jött létre, egy Uniós projekt megpályázása által. Amikor egyértelművé vált, hogy az idősek igényelnének egy olyan szervezet működését, amely aktivitást, közösségi programokat foglal magába, akkor összefogtak és 2020 augusztusában megnyitotta kapuit a közösségi ház. Teljes mértékben elmondható, hogy kifejezetten partnerkapcsolatok, partnerintézmények csapatmunkája révén működik.

A Maurer Alapítvány az Önkormányzattal és a Szociális Igazgatósággal karöltve működik együtt, ők a támogatóik, így java részt a szolgáltatásaik, amelyeket biztosítani tudnak a segítségükkel valósítják meg.

A Máltai Szeretetszolgálat azon szolgáltatásokat, amelyeket kedvezményezetteiknek finanszíroznak, külföldi támogatások révén tudják lefedni. Ezen kívül a közösségben nyújtott

szociális munkát a Megyei Tanács által tudják megvalósítani, amelyhez az egyéni és jogi tanácsadások, ügyintéзések tartoznak

4.5. Jövőbeli tervek, amelyeket az idősek érdekében meg akarnak valósítani

Az egyházi szervezetekre gyakran jellemző, hogy nonprofit szervezetekkel kapcsolatban állnak. A Caritasnak vannak jövőbeli tervei, egy közösségi házat szeretnének megvalósítani. Amint fentebb is megemlítettem, az idősek körében az intézménynél dolgozók tudatában vannak, hogy kedvezményezetteik körében gyakori az elmagányosodás, és igény volna több szociális programra, lelki segítségnyújtásra. A Caritas kapcsolatban áll több egyházi szervezettel, és célja az volna, hogy kooperáció révén az egyházak lelkészeit, és főként ifjúsági tagjait bevonva önkéntességen alapulva valósítsák meg a közösségi házat. Céljuk az volna, hogy az időseknek lelki értelemben több támaszt tudjanak nyújtani, mert nagy igény volna rá.

Sokan vallásosak, felnéznek lelkészeikre, és szívesen megosztanák velük terheiket, valamint a fiatalság felé is nyitottak volnának, a közös összejöveteleknek kifejezetten örülnének. Ezen kívül egy idős klubbot is létre szeretnének hozni, ahol kifejezetten a szocializációra fektetnék a hangsúlyt. A 65 éven felüli idősek között sokan önellátóak, és igényük volna társas kapcsolatokra, viszont gyermekeik, rokonaik, barátaik távolléte, esetleg elhunyt családtagjaik miatt magányosak, egyedül érzik magukat. Egy projekt keretén szeretnék ezt megvalósítani, viszont mindezek távoli tervek, mivel a lebonyolításuk hosszadalmas folyamat. A Nappali idősotthon szociális munkása arról számolt be, hogy a jövőben, amennyiben a körülmények lehetővé fogják tenni, hogy kirándulásokat szervezzenek, mindenképp több helyre el szeretnék vinni az időseket, mivel többen visszajelztek, hogy igényük volna rá, ahogy a fentiekben a többlet tehernél is megemlítettem. Az elméleti rész alátámasztja, hogy az idősek nyitottak volnának új lehetőségekre, programokra, csupán mi, a társadalom tagjai felelősségünknek kéne érezzük, hogy mindezeket észrevegyük.

A Maurer Alapítvány nagy projektjei közé tartozik egy Öregotthon létrehozása, amely egy jövőbeli cél és terv. Az elindulás, és a tervezés miatt nehézségekbe ütköztek. Az építkezés, a terület előkészítése már folyamatba van, viszont anyagi nehézségekbe ütköztek, így finanszírozókra volna szükségük, hogy be tudják fejezni az otthon megépítését.

A Máltai Szeretetszolgálat jövőbeli tervei közé egy Időotthon megvalósítása tartozik. Vannak terveik és elképzeléseik, viszont egyelőre nem tettek meg ennek érdekében lépéseket. Jelenleg a meglévő szolgáltatásaikat felajánlva tudnak segíteni az idősöknek.

5. KÖVETKEZTETÉSEK

Az idősökkel elkészített interjúk arra utalnak, hogy nagyobb igény volna informális idősgondozásra, kifejezetten azon szépkorúak számára, akiknek a gyermekei a távolban, vagy más településen; külföldön élnek, közeli hozzátartozójuk elhunyt, vagy pedig egyedülállóak. A megkérdezettek java részének a közlekedéssel kapcsolatban nem merülnek fel problémái, mivel egészségügyi állapotuk kedvező ahhoz, hogy bevásároljanak, teendőiket elvégezzék, viszont ügyintézés során gyakorta előfordul, hogy a román nyelv nehézségeket okoz, így a hivatalban dolgozókkal nem tudnak együttműködni. Szükségük volna külső segítségre, olyan közvetítő személyekre, akik fordítanak, tolmácsolnak megkönnyítve a nyelvi akadályok okozta nehézségeket.

A modern technika adta lehetőségek kihasználása lehetőséget nyújt számukra, hogy a távolban élő hozzátartozókkal virtuálisan, telefonos híváson keresztül tartsák egymással a kapcsolatot. Azon idősök esetében könnyebb az internet használata, akiknek a gyermekei, rokonai külföldön tartózkodnak, mivel a körülmények motiválták őket, hogy a közöttük történő kommunikáció gördülékenyen megvalósuljon. Előfordulnak olyan esetek is, amikor nyitottak volnának az okostelefonok használatára, viszont nem nyújtanak számukra elég segítséget, hogy megtanulják az eszközöket helyesen kezelni.

A megkérdezett idősök lelki terheiket házastársukkal, közeli hozzátartozóikkal osztják meg. Előfordul, hogy magukba zárják vívódásaikat, mivel nem szeretnék terhet jelenteni családjaiknak. Igény volna külső segítségre, lelki gondozóra, viszont nem tudják kihez forduljanak, és sok esetben szégyelnek segítséget kérni. Hatással van rájuk a korsovinisza elmélet, az a felfogás, amely azt hangsúlyozza, hogy a társadalom számára ők problémát, nehézséget jelentenek.

A Szatmárnémetiben levő non profit szervezetek, amelyek idősökkel is foglalkoznak alapszolgáltatásként ételosztásban, szociális tanácsadásban, orvosi ellátásban részesítik őket. A civil szervezetek, ezen belül az egyházak tagjai önkéntességen alapulva ételosztásban, ügyintézésben, gyógyszerek kiváltásában és lelki tanácsadásban nyújtanak támaszt az idősöknek. A non profit szervezeteknek szükségük van külső támogatásokra, kapcsolatokra

ahhoz, hogy több szolgáltatásban tudják részesíteni a szépkorúakat, és hogy hiányosságait egyre inkább tudják pótolni. Nagyobb igény volna arra, hogy az egyházak támogassák a non profit szervezeteket. Számos idős vallásos, Istenfélő és életkoruk végéhez közeledve több lelki segítségnyújtásra volna szükségük, szívesen beszélgetnének gyakrabban lelkészeikkel, mivel felnéznek rájuk.

Projektek és finanszírozások révén valósították meg a mobil étkezdét, és a Nappali öregotthont. A külső támogatásokra a szociálisan működő szervezeteknek folyamatosan szükségük van. Az ingyenes és kedvezményezett étel kiosztásában, és szállításában a szociálisan rászorulókat érdekelte tekintve különösen nagy jelentőséggel bír az állami támogatás a Szociális Igazgatóság részéről.

Hangsúlyozottan nagy igény volna a pszichológiai tanácsadásra, lelki segítségnyújtásra, több közösségi program megszervezése, fiatalok bevonására, és végül, de nem utolsósorban még több olyan idős klubra, ahol szocializálódhatnak, az elszigetelődést és elmagányosodást megelőzve.

A non profit és civil szervezetek szolgáltatásai mellett tehát további speciális igények, új javaslatok is felmerülnek. A gyakorta előforduló elmagányosodás a lakosság körében élők között arra utal, hogy nagyobb hangsúlyt kéne fektetni az informális idősgondozásra, főként a magukra maradt idősök körében, akiknek a házastársai elhunytak, vagy gyermekeik távolabb élnek tőlük.

Az intézmények java részének vannak hasznos terveik, elképzeléseik, amelyek az idősgondozást egyre inkább elősegíthetnék. Szolgáltatásaikban látják a fejleszthető lehetőségeket, viszont a legnagyobb akadály a terveik megvalósításában a költségek, és különböző anyagi források hiánya. Amennyiben nem csak a szociális szférában dolgozók, hanem az egész lakosság feladatának éreznék, és egyre érdekeltőbb volna az idősök megsegítésében, akkor kis támogatások révén is kedvező változásokat érhetnének el.

6. JAVASLATAIM

- Pályázati lehetőséggel élve létrehoznék egy lelki tanácsadást nyújtó központot a városban, amely ingyenes lelki gondozást, szakemberek, pszichológusok általi tanácsadást foglalna magába. Annak érdekében, hogy problémáikat, belső terheiket, amelyeket cipelnek, külső segítséggel el tudják engedni, fel tudjanak szabadulni.
- A Nappali Öregotthon pozitív eredményei, a nyugdíjas korosztály érdeklődése arra utal, hogy a férőhelyek számát bővíteni kéne, mivel majdnem eléri a maximális létszámot. Nem csak a Szatmárnémeti lakosai, hanem a megyéhez tartozó községek idős korosztályai számára is elérhetővé kéne váljon.
- Az idősök vallásossága arra utal, hogy értékelnének keresztény alapú közösségi programokat, amelyek kifejezetten számukra jönnének létre. Az egyházak együttműködésével létrejöhetne egy olyan keresztény idősklub, ahová hetente eljárhatnának. Önkéntesek bevonásával különböző programokat megszervezhetnének, lebonyolíthatnának. Az idősklub csapata lelki gondozókból, ifjúági tagokból, énekcsoportokból, előadókból, lelkészekből tevődhetne össze.
- Szükségét látom a román nyelvvel küszködő idősök számára létrehozni és népszerűsíteni olyan szolgáltatásokat, amelyek megkönnyítenék a helyzetüket, tolmácsolást, útbaigazítást nyújtva. Szatmárnémeti minden idősellátással foglalkozó szervezeteiben ajánlott volna megvalósítani.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Könyv:

- Barak, B., & Schiffman, L. G. (1981). Cognitive Age: A nonchronological Age Variable (8. kötet). Advances in Consumer Research: Advances in Consumer Research.
- Beauvoir, S. d. (1972). *Az öregség (La vieillesse)*. Budapest: Pödör László.
- Beck, Ulrich (2003): Kockázat-társadalom. Út egy másik modernitásba, Századvég Kiadó, Budapest
- Chopra, D. (1958). In D. Chopra, Kortalan test, időtlen tudat - Van-e hatalom az öregedés felett? - Lépések az örök ifjúság útján? (old.: 160-170). Budapest: Magyar Helikon.
- Cicero, M. T. (1987). Az idősebb Cato vagy az öregségről. In M. T. Cicero, Az öregségről a barátságról (old.: 346-79). Budapest: Kriterion.
- Dobossy, I., Molnár, E., & Virágh, E. (2003). The role of retirement, family relations and health in every activities of 60-75 years olds
- Gochman, D. S. (1997). Handbook of Health Behavior Research. New York: Springer Verlag.
- Gusztáv, H. (1870). Cato maior de Senecute. Pest: Lampel Róbert. Hungary: Hungarian Demographic Research Institute.
- Karpf, A. (2014). *How to Age*. Macmillan Publishers International Limited, New York, Amerika: Macmillan an imprint of Pan Macmillan.
- Patterson, I. (2006): Growing older: Tourism and leisure behaviour of older adults. Cabi, Oxfordshire. Polcz A. (2008): Ideje az öregségnek. Jelenkor, Pécs.
- Ryan, C. (1995): Learning about tourists from conversations: The over 55's in Majorca. Tourism Management, 16, 3, pp. 207–215.
- Talarsky, Laura (1998): Defining Aging and The Aged: Cultural and Social Constructions
- Turai Tünde (2009): Az öregkor mint az életút egy szakasza – az idősek mint csoport. Tabula 12(1): 3–36. Tengelyi László (1998): Élettörténet és sorseseemény. Budapest: Atlantisz

Tanulmány:

- Lampek Kinga és Füzesi Zsuzsa (2013): Az egészség fogalmának alakulása. In „Gyümölcs? A fa beváltja azt, amit virágával ígért.” Tanulmányok Benkő Zsuzsanna 60. születésnapjára. Tarkó Klára és Lippai László (szerk.). Szeged: SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet, 41–68.
- Lampek, Kinga., & Rétsági, Erzsébet. (2015). *Egészséges idősödés Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi kar. Forrás: <http://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/!Palyazati/sport2/EgeszsegesIdosodesJ.pdf> Utolsó letöltés: 2020.11.11
- Levy, B. (1996). In B. Levy, Improving Memory in Old Age Through Implicit Self
- Mullan, P. (2000). The Imaginary Time Bomb: Why an Ageing Population is Not Social
- Patyán, László. (2014). Időskorúak közszolgáltatásokhoz való hozzáféréseinek és szolgáltatáshasználatának jellemzői az észak-alföldi régióban. Esély, 62-78. Forrás: Pécs Tudományegyetem. Forrás: http://www.esely.org/kiadvanyok/2014_2/patyan.pdf Utolsó letöltés: 2020.10. 21
- Rubovszky, Cs. (2017). Idősgondozás a családban- a gondozó családtagok helyzete a mai Magyarországon. Magyar valóság, 45- 70. Forrás: http://www.esely.org/kiadvanyok/2017_4/ATT03696.pdf Utolsó letöltés: 2020.11.11
- Szémán, Z., & Tróbert, A. M. (2017). A szociális innováció lehetőségei a tartós idősgondozásban. Esély, 45- 62. Forrás: http://www.esely.org/kiadvanyok/2017_6/Esely_2017-6_2-1_Szeman-Trobert_Szocialis_innovacio.pdf Utolsó letöltés: 2020.10.22
- Szabó, Lajos. (2014). A professzionális és informális segítők szerepe az idősek otthoni ellátásában. Esély, 79-93. Forrás: http://www.esely.org/kiadvanyok/2014_2/szabo.pdf Utolsó letöltés: 2020. 10. 15.
- Szabó Istvánné (1985): Az időskorúak szociális gondozása alapellátásként: házi gondozás. Szociálpolitikai Értesítő 3. 148–163.
- Vajda Kinga (2017): Az active ageing és az idősellátás jövőbeni lehetőségei. Esély 28(6): 94–108.

Online források:

- OECD (2015): Health at a Glance 2015. OECD Indicators,
Forrás: http://www.oecdilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2015_health_glance2015-en Utolsó letöltés: 2021. 10. 17.