



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Kedves Kuratoriumi és Felügyelő Bizottsági tagok, Kedves olvasóink!

Szeretettel köszöntünk mindenkit 2021 első hírlevelével, amely keretében a Down Alapítvány Pandémia Naplóját tesszük közzé.

Az intézményvezetők és szakmai felelősök által megírt, valamint Gruiz Katalin által szerkesztett egyedülálló gyűjtemény összefoglalja a kényszer szülte, virtuális, online-, táv-, home- és egyéb alternatív megoldásokat. Ezek bevezetésével folytatni tudtuk oktatásunkat, egészségszolgálatunkat, szociális szolgáltatásainkat, a foglalkoztatást, támogatjuk ügyfeleink szabadidős tevékenységét, valamint társas és családi kapcsolataik építését is.

Összegyűjtött tapasztalataink arra szolgálnak, hogy a jövőben

- a bevált távmódszerek és egyéb virtuális eszközök eszköztárunk részévé váljanak,
- a fejlesztési célok felé haladás folyamatos legyen és
- azokat is ki tudjuk szolgálni, akik a távolság vagy korlátozott mozgékonyág miatt otthonukban szeretnének szolgáltatást kapni.

Üdvözléttel:

Borsfay Nóri – Korai Fejlesztő
Érczy Emese – Márga Támogatott Lakhatás
Gruiz Kata – Down Alapítvány, elnök
Illés Marcsi – Andor Lakóotthonok
Kaucsics Kati – Zágrábi Gondozóház
Körösi Kati – Lágymányosi Foglalkoztató Centrum
Lengyel Bea – Szalóki Átmeneti és Napközi
Magyari Timi – Sarokház
Mátyás Andi – Bocskai Foglalkoztató
Olgyay György – Felcsúti Támogatott Lakhatás
Sebestyén Dina – Művészeti Műhely
Szabó Alexandra – Nyílt piaci foglalkoztatás
Szondi Tibor – Somfa és Üllői TL
Tóth Ádám – Sportcentrum
Vámos Magdi – Egészségcentrum
Varga Tibor – Csengery Lakóotthon
Völgyi Kati – Oroszlán TL

Kirchner Zsuzsanna
Kuratórium tagja, szerkesztő



Gruiz Katalin
Kuratórium elnöke, kiadó





Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Korai fejlesztés – megoldások a pandémia alatt

Számtalan megoldással próbálkoztunk, végül olyanokat vezettünk be, melyek mind a szülők és a picik, mind a korai fejlesztő munkatársai számára a leghatékonyabban szolgálták a felmérés–tervezés–fejlesztési feladatok végrehajtása–ellenőrzés ciklus folytatását személyes találkozás nélkül is. Ehhez 10 új laptopot kellett beszereznie az Alapítványnak, így minden korais munkatárs a saját helyén, a saját eszközeivel tudott akár párhuzamosan is órákat adni a család saját otthonában. Az újdonságokat, a tanulságokat és lehetőségeket ismertetjük röviden.

- **Online eszközök**

Google Drive használata az eddigieknél nagyobb hangsúlyt kapott: közérdekű anyagok, képek, feladatlapok, videók, órarendek, Team-jegyzőkönyvek kerültek ide a kollégák használatára. Ezeket a családoknak is megküldtük.

Skype bevezetésével tartottuk a fejlesztő foglalkozásokat és a tanácsadást. A munkahelyi team-megbeszélések (intézményi ügyek, esetmegbeszélések) is a Skype segítségével kerültek a virtuális térbe.

A gyerekek egyéni gyógypedagógiai fejlesztéséhez a szülők által referált eszközöket használtuk, így: Skype, Viber, Zoom, Messenger.

- **Egyéni foglalkozások:** A család igényeihez, lehetőségeihez és a gyermek készségeihez-képességeihez igazodó egyénre szabott foglalkozásokat tartottak a kollégák, a kontakt fejlesztési órákhoz hasonlóan. A gyerek állapotának, fejlődésének jobb megfigyelésére videókat kértünk a családoktól; a videók elemzését követően szakembereink megbeszélték a családdal, vagy kérés esetén más szakemberrel.

- **Kommunikáció-fejlesztés** részben kontakt, részben online formában folyik.

A részt vevő gyerekek szüleinek olyan csoportot indítottunk ahol hozzáférnek a tanult gesztusjelek gyűjteményéhez (Gesztusszótár szülőknek) – nyomtatva és online.

A gyermekek saját képgyűjteményét nyomtatva vagy nyomtatható formában kapják meg otthonra, hogy ezzel is támogassuk az otthoni kommunikációt.

Online elérhető elektronikus segédanyag készült a szülők részére, mely tartalmazza a gyerek havi tevékenységét, például a megtanult kézjeleket.

Súlyos krónikus beteg gyermekek a kontakt-foglalkozásokon akkor sem vettek részt, amikor (szeptember és november között) lehetőség nyílt a kontakt fejlesztésekre. Ők továbbra is online csatlakoztak a csoporthoz. A szülővel külön egyéni konzultáció folyik, az egyéni adaptáció kidolgozására.

- **Csoportos** gyógypedagógiai fejlesztés: a foglalkozások képanyaga és mondókaanyaga online formában megosztásra került a családok számára. Hetente kapnak új képeket, játékötleket
- **Egyéni mozgás-foglalkozások** Skype, Viber, Zoom, Messenger használatával. Mozdásfejlesztő szakembereink a család igényeihez, lehetőségeihez és a gyermek készségeihez, képességeihez igazodó egyénre szabott foglalkozásokat tartanak és egyenként konzultálnak a szülőkkal. Mozdásos gyakorlatokhoz segédanyag, útmutató készült minden gyermeknek egyénre szabottan. Videók elemzése, megbeszélése minden újabb online foglalkozás részét képezik.
- **Csoportos** mozgásfejlesztés: Képes segédanyag készült a különböző korosztályú és mozgásállapotú csoportok számára. A szülők konzultációs időpontot kapnak, ahol együtt értékelik a fejlődést és tervezik a következő időszak feladatait. A mozgásos foglalkozásokhoz szükséges eszközöket otthon fellelhető vagy könnyen beszerezhető tárgyakból állítják össze, hogy elérhető legyen, ne ez legyen az otthoni fejlesztés akadálya. Így nem kell a drága mozgásos eszközöket (pl.: WESCO elemek) megvenni.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

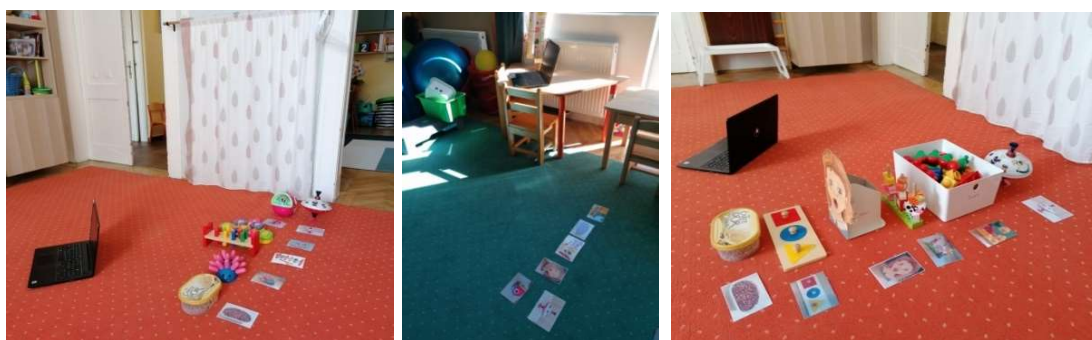
Kuratoriumi Hírlevél

- **Vizsgálati** megfigyelés a szakértői bizottság véleményéhez egy olyan feladat a Korai fejlesztőben, amikor az addig ismeretlen baba megismerése, részletes felmérése történik. Ennek a lépésnek az online adaptációja okozta a legtöbb fejtörést! Előre kiküldött anamnézis lap és a szülő által kitöltendő szempontsor lett a kiindulási információ, az orvosi zárójelentésekkel együtt. A vizsgálati megfigyelés egy gyógypedagógus és egy mozgásfejlesztő részvételével zajlott videóhívás segítségével, a szülő által előre kikészített játékeszközökkel. A szülők a szakemberektől kapott instrukciók alapján kínálták fel a játékokat a gyermeküknek. A reakciókat videóra vettük. A videóelemzés a vizsgálat után történt a dokumentumok elemzéssel együtt. Az ebből készített véleményét küldtük tovább, a videófelvétellel együtt a szakértői bizottságok számára.

Tanulságok, lehetőségek

A veszteségek mellett, melyek kétségtelenül és nagy számban jelentkeznek az online korai gyógypedagógiai és mozgásfejlesztés során, van néhány előnye is ennek az alternatívának.

- **A szakember belelát** egy kicsit a család életébe. Látja a gyereket saját otthonában funkcionálni. Látja mindkét szülő és testvérek társaságában funkcionálni. és azt is, hogy a családtagok hogyan viszonyulnak a gyerekekhez, a feladathoz.
- **Fókuszba** kerültek az önkiszolgálás és a szabad játékhelyzetekbe, hétköznapi élethelyzetekbe csempészett fejlesztő játékok/feladatok. Szakembereink többet tudtak foglalkozni az otthoni szabad játék helyzetekkel, melyek jó alapot szolgáltatnak a fejlesztéshez.
- **A kényszer szülte megoldások** nagy része – főleg így, hogy a korai fejlesztő technikailag szuperül felszerelt lett – használható a jövőben is, ha a család valamiért nem tud személyesen megjelenni, vagy ha nagyon messze laknak.
- Ezt az **eszköztárat** jól tudjuk használni a szakmai munkánkban és az együttműködésben. Megtanultuk videók alapján elemezni a gyermek fejlődési jellegzetességeit, helyzetét. A videó ismételt megnézhető és később is elővehető, összehasonlításként szolgál, így a fejlesztő munka minőségét javítja. Kollégák a flottás telefonon működő online eszközök segítségével bármikor, bárhol be tudnak kapcsolódni. Jól összeszokott csapatunk tagjai az online meetingeken és team-megbeszéléseken a kontakt megoldásokkal majdnem azonos hatékonysággal tudnak dolgozni.
- Ugyanakkor le kell szögezni, hogy csak online végezni a fejlesztést kevés! Ha lehet is ritkítani, **kellenek a kontakt megoldások**, a személyes találkozás. A szülő találkozása a szakemberekkel és más szülőkkel. A személyességet mind a szülő igényli, mind a szakember. A kisebb gyerekek szüleinek feldolgozását, a lelki folyamatot segítik a korai fejlesztőben kialakuló kapcsolatok, az ott látott viselkedés-minták, A szakember pedig így tud részletekbe menően felmérni, fejleszteni és a szülő közreműködésére támaszkodva tervezni, akár hosszú távra.



Online órák a koraiban



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Egészségszolgálat

A Koronavírus okozta világjárvány alapjaiban változtatta meg a Down Alapítvány egészség-megőrzési stratégiáját, és az egészségmenedzsment feladatait. Az egészségfejlesztéssel kapcsolatos Alapítványi stratégia kiegészült egy új szegmensevel, ami azt jelentette, hogy egyre inkább a fertőzések megelőzése, a koronavírus járvány okozta megbetegedések elkerülése vált az egészségvédelem legfontosabb feladatává.

A Down Egészségcentrum (DEC) munkatársai így a koordinátor, a neurológus-pszichiáter főorvos, és a pszichiátriai asszisztencia is, egyre inkább – alkalmazkodva a pandémia okozta megváltozott helyzethez – áttértek a távgyógyításra és a távtanácsadásra. A helyzetet tovább bonyolította, hogy az Irgalmasrendi kórházbeli szakrendelésekhez és egészségügyi szolgáltatókhoz való hozzáférést az egészségügyi korlátozó intézkedések csak igen szűk keretek között tették lehetővé. Az Alapítványon kívüli fővárosi és vidéki pácienseink kontakt orvosi ellátása a DEC-ben és az Irgalmasrendi kórház betegellátó osztályain, ambulanciáin – kevés kivétellel – felfüggesztődött.

Ugyanakkor a DEC és a kórház többéves sikeres együttműködésének köszönhetően senki nem maradt ellátatlan. A távgyógyításban résztvevő sebész, gasztroenterológus, kardiológus, urológus, diabetológus, endokrinológus, ortopéd valamint reumatológus szak- és főorvosok, elsősorban Dr. Zsolnai Mária a DEC vezető orvosa gyakorlatilag éjjel-nappal rendelkezésre állak telefonon és on-line. Az alapítványi ügyfelek sürgős, halaszthatatlan esetek kezelésére, gyógyítása így is megtörtént.

A DEC koordinátorára, epidemiológusként az a feladat hárult, hogy a veszélyhelyzetben megnövekedett alapítványon belüli kockázatot kezelje és kapcsolatban legyen az érintett egészségügyi szervekkel, hatóságokkal. Az intézményvezetők részéről érkező megkereséseket, problémákat, helyben megtartott képzéssel, az egyéni igényeket távtanácsadás révén sikerült kiszolgálni.

A járvány kezdetén nagyfokú bizonytalanság élt az emberekben mind a vírussal, mind a vírusfertőzések megelőzésével, és a megbetegedések tüneteivel kapcsolatban. Elengedhetetlenül fontos volt tehát mind az alapítványi dolgozók, mind a sérült, értelmi fogyatékossgal élő ügyfelek tájékoztatása, képzése-oktatása.

Különösen nagy hangsúlyt fektettünk arra, hogy mindenki megkapja személyre szabottan azt a tudást, és azokat az ismereteket, amelyek szükségesek voltak ahhoz, hogy felvehessük a harcot a vírussal szemben.



Gondozói oktatások a Zágrábi utcai Átmeneti Otthonban

2021. év elején végre elindult a pandémia leküzdésének leghatékonyabb eszközeül szolgáló védőoltások beadása. Sokakban erős ellenérzés, félelem, és bizonytalanság élt a vakcinákkal szemben. Kemény munkával, szóbeli és írásos tájékoztatókkal, egyéni felvilágosítással, személyes beszélgetésekkel, csoportos teszteléssel próbáltuk a félelmeket, és a téves hiedelmeket eloszlatni.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Mára az Alapítvány dolgozóinak és ügyfeleinek döntő többsége megkapta a védőoltást, kivéve azokat, akik az oltókampany idején fertőzöttek voltak vagy kontaktszemélynek minősültek. Így a veszélyhelyzet egyes intézményekben enyhült, míg másutt sajnos még nem.



COVID-19 fertőzés elleni védőoltás Pfizer vakcinával

Sajnos azonban a járvány 3. hulláma elérte a mi országunkat is, így a napokban újabb szigorítások lépnek életbe, amelyek ismét korlátozzák az egészségügyi szolgáltatók igénybevételi lehetőségét. A távgyógyítás és a távtanácsadás újra előtérbe fog helyeződni. Ugyanakkor a korábbi hónapoktól eltérően, a védőoltások adta immunitás lehetőséget ad arra, hogy bátrabban éljünk azzal a csekély számú lehetőséggel, ami még megmaradt, és ami lehetővé teszi az orvos–beteg találkozásokat, valamint a DEC-ben történő személyes tanácsadást is.

Online pszichológiai tanácsadás

Az önálló élet támogatásának részeként a Down Alapítvány pszichológiai konzultációt biztosít Down-szindrómás, értelmi fogyatékos ügyfelei részére, hogy segítséget kapjanak a munkahelyi és a mindennapi élet kihívásaival, a párkapcsolati és egyéb életviteli nehézségekkel való megküzdésben. A koronavírus-járvány miatt az alapítvány számos szolgáltatása korlátozottan lett elérhető, a bentlakásos intézményekre szigorú kijárási tilalmat rendeltek el. Mivel a bevezetett korlátozások miatt a lakóknak több nehézséggel kellett szembenéznie, még szükségesebbé vált a pszichológiai segítségnyújtás. Ilyen nehézségek voltak például a munkába és szabadidős programokra való járás hiánya, a napi ritmus elvesztése, a családtól való elszigeteltség, az otthonokban kialakuló feszültségek és a folyamatos aggodás a fertőzés elkapása miatt.

Az ezekkel a problémákkal küzdő ügyfelek részére online pszichológiai konzultációt biztosítottunk. Számos ügyfél már gyakorlott volt a közösségi média használatában, de akik nem voltak benne járatosak vagy egyáltalán nem interneteznek, nekik az alapítvány munkatársai segítettek bekapcsolódni a videóhívásokba. Így a személyes tétől az online tétől való átállás zökkenőmentesen ment, az ügyfelek könnyen alkalmazkodtak a helyzethez. Ez a lehetőség sokaknak segített megküzdenni ennek az időszaknak a kihívásaival, a stressz csökkentésében, illetve lehetőség szerint a mindennapi élet feletti kontroll visszaszerzésében.



Online pszichológiai tanácsadás: Szabó Alexandra adja Szabó Alexandrának



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Munkavégzés, betanítás

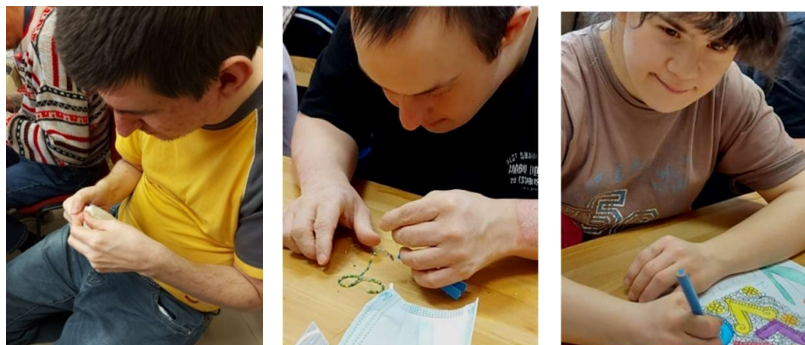
Pandémia napló – Bocskai Foglalkoztató Centrum

Bár a híradásokból értesültünk a vírus gyors terjedéséről, mégis váratlanul ért mindenkit az első teljes korlátozó intézkedés. Be kellett zárunk a foglalkoztatót és a három otthon (Petőfi, Oroszlán, Felcsúti) lakói a lakóházakba kényszerültek. A foglalkoztató kollegák a lakóotthonokban látták el a munkavezetői feladatokat. Voltak, akik családjuk körében kerültek karanténba, azokkal interneten keresztül kommunikáltunk és ahol csak lehetett házhoz szállítottuk az alapanyagot.

Gyorsan kellett lépnünk és megszerveznünk, hogyan tovább, hiszen a mindennapi munka nem állhatott le. A Felcsúti és Oroszlán házakba került egy-egy kollegánk, akik a lakóházakba költöztették a műhelyeket, így a munka mind a két otthonban folytatódhatott. A foglalkoztatókkal heti egy alkalommal a Bocskai Foglalkoztató Centrumban találkozunk, hogy előkészítsük a termékeket és megbeszéljük, hogy kivel hogyan haladjunk. Munkafolyamatokra bontva az egyes ügyfelek ritmusához, egyéniségéhez igazítva juttatjuk el a számukra megfelelő részfeladatot. A házakban elkészült termékeket továbbküldjük a Lágymányosi és a Zágrábi üzletekbe, valamint a webshopba is, értékesítésre.

Az Oroszlán ház lakóinak egy része hazament a szüleikhez, akik maradtak, azok a lakóotthonban folytatták a megszokott munkájukat. Az első hullám alatt az ő munkavezetőjük is otthonmaradásra kényszerült (iskolabezárás) így otthonából irányította a munkát: az előkészített mintákat, munkadarabokat, alapanyagot az Oroszlánba szállítottuk, így folytatódhatott a gyöngyfüzés, a képeslap-színezés és a bőrműves munkák. Olyan termékeket igyekeztünk készíteni, amiben a házbéli gondozó szakemberek tudtak segíteni.

Bálint, Dani és Julika



A szülőkkel otthon maradók számára heti egységcsomagot küldtünk, úgy előkészítve, hogy a szülők segítségével elkészülhessen a bőr termék, a gyöngyékszer vagy a kötött sapka. A termékek, igazodtak a soron következő ünnepekhez; készültek húsvétra nyuszik, báránykák. Anyák napjára virágcsokrok.

Egységcsomagok otthoni munkához





Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Karácsonyfadíszek, húsvéti és anyáknapj termékek a Bocskaiakból



Ahogy a szabályok enyhültek az első hullám után, visszatértek az Oroszlánosok a Bocskai foglalkoztatóba. Így nyáron gőzerővel és nagy kedvvel tudtuk folytatni a munkát, a kézművesek felülmúlták korábbi tempójukat. Egyre másra készültek az új bőrtárgyak, tolltartók, kulcstartók, kábel tartók, kártyatartók, pénztárcák.



Az Oroszlán otthon lakóinak termékei



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél



Egyéni fejlesztéssel nagy előrelépéseket tettünk egy-egy részfeladat elsajátításában – ekkor tanult meg Anna is profin varrni. A kis létszám miatt lehetőség volt egy-egy ember figyelmének, koncentrációjának fejlesztésére.

Anna bőrvarrást tanul

A Felcsúti lakóotthon minden ügyfele a házban maradt, így elő kellett venni a kreativitásunkat és kitalálnunk, hogyan szervezzük meg az ő foglalkoztatásukat, hiszen ahányan vannak, annyi féle munkát végeznek.

A felcsúti étkező nagy asztalát jelöltük ki napközbeni munkavégzésre, hogy együtt lehessenek. Így az ebédlőből egy igazi közösségi tér lett, ahol jól megfér Bence kis kötőgépe, Kati rajzlapja és színesei, Attila és Ricsi varrnivalója mellett.



A felcsúti nagy asztal és a lakók munka közben

Ünnepekre készülődve nagy siker övezte az asztali angyalt, és az angyal díszeket.



Asztali angyal és karácsonydíszek



Felcsútiak bőr termékei különböző alkalomra, Valentin napi és húsvéti bőrtermékek

A pandémia sok-sok hátránya, a megszerzett készségek fokozatos elvesztése mellett van egy kicsi jó hír : a kisebb létszám kedvezett a munkafolyamatok betanulásának és munkához szükséges készségek fejlesztésnek.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Táv-munkavégzés

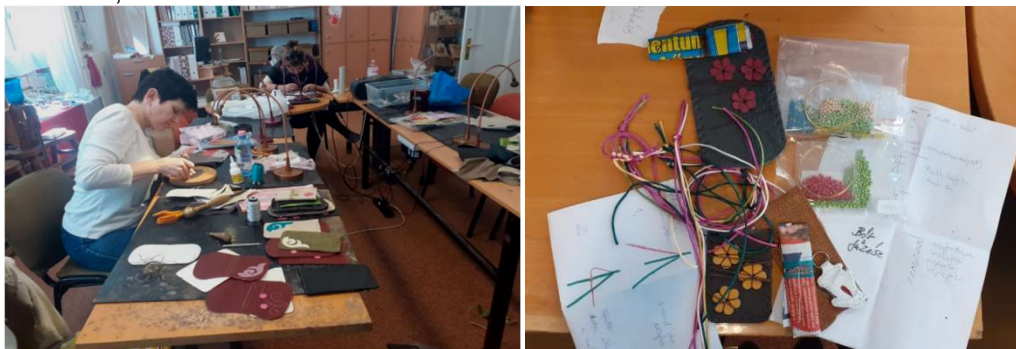
A Lágymányosi Foglalkoztatási Centrumban

A Covid-19 korlátozások során a lakóotthonokban, támogatott lakhatásokban élő, valamint napközi otthonos ügyfeleink számára biztosítottuk az otthoni munkavégzést, a számukra már ismert, részben vagy teljesen elsajátított tevékenységek, munkafolyamatok figyelembe vételével. Egyénenként differenciáltan állítottuk össze az otthoni munka feladatait, többféle munkatevékenységet illetve többféle nehézségű feladatot biztosítva.

A munkadarabokat (pl. bőr tokokat, tolltartókat) előkészítve, részmunkafolyamatokra bontva, alapanyagokkal együtt kapták meg az otthonok, illetve a családban élők. A szállítást személyesen, illetve az Alapítvány gépkocsivezetői vagy futárai segítségével valósítottuk meg.

A munkacsomagokhoz, rajzos, folyamatábrával támogatott munkamenet leírást és mintadarabokat is mellékelünk. Az otthonokban dolgozó kollégák munkájának támogatására e-mailben, telefonon tájékoztatást nyújtottunk ügyfeleink munkavégző képességeiről. (Ki milyen munkafolyamatot ismer, kinek van szüksége nagyobb támogatásra és miben, ki mit végez szívesen, mire kell figyelni a munkavégzése során.) Alkalmanként sor került személyes munkabetanításra is a lakóotthonokban.

A családi otthonból távmunkában dolgozó ügyfelek foglalkoztatási csomagokat kaptak személyre szabottan, jól begyakorolt feladatokkal. Előre egyeztetett időpontokban történt meg a foglalkoztatási csomagok átadása ügyfeleinknek vagy hozzátartozóiknak. A munkafolyamatot, a kész munkákat az ügyfelek lefényképezték, elküldték messengeren a foglalkoztatóknak, akikkel folyamatosan kapcsolatban maradtak. Az ügyfelek kinyilvánították, nagyon várják már, hogy visszatérjenek a foglalkoztatóba, a munkaasztalukhoz, a barátaikhoz a korábbi életükhöz.



Furcsa látvány az üres műhely, ahol a segítők készítik elő a munkadarabokat



Otthoni munkavégzésre előkészített anyagok és csomagok

Lakhatás és önálló életvitel

Életképek és menedzsment a Zágrábi gondozóházban

- **A megelőzés** elsődleges feladatunk: a pandémia idején ügyfeleink biztonságának, fertőzéstől való megóvásának biztosítása. Ennek érdekében:



A zágrábis izoláció és védőruha

- **Ügyfelek tájékoztatása** volt a következő legfontosabb lépés, hiszen a védekezés hatékonysága a tudáson múlik!
 - Plakátokat és ppt előadást készítettünk a COVID megelőzéséről,
 - a veszélyhelyzettel kapcsolatos intézkedésekről,
 - a ház új szabályairól (plakátok),
 - a járványhelyzet alakulásáról (operatív törzs tájékoztatói / kormányzati bejelentések közös megnézése, megmagyarázása).





Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

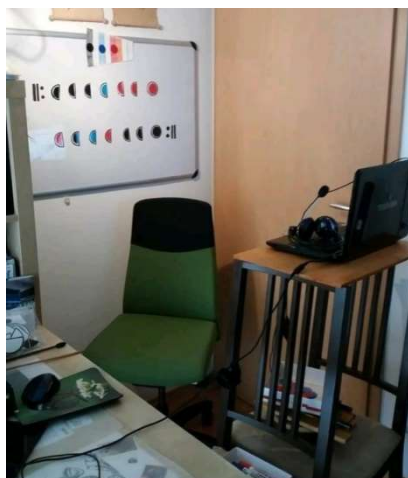
A Zágrábis oktatás anyag

- **Home office üzemmód:** napközis ügyfelek otthoni munkavégzésének támogatása.
 - Alapanyaggal,
 - oktató filmekkel,
 - online konzultációkkal,
 - igény esetén személyes támogatás nyújtása (gyógyszerkiváltás / bevásárlás / stb.),
 - online foglalkozások / ünneplés.
- **Folyamatos, az otthonban végezhető munka** biztosítása a bentlakók számára



Nagyüzem a Zágrábi zöldségelőkészítőben

- **Szabadidős tevékenységek**
 - Facebook profil létrehozása a kapcsolattartáshoz, és online foglalkozásokhoz;
 - Messenger – videohívás megtanulása, technikai gondok leküzdése / kompenzálása,
 - ÁO-ban elérhető eszközök / hang- és képproblémák megoldása.



Online zeneoktatás ULWILA kotta segítségével



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

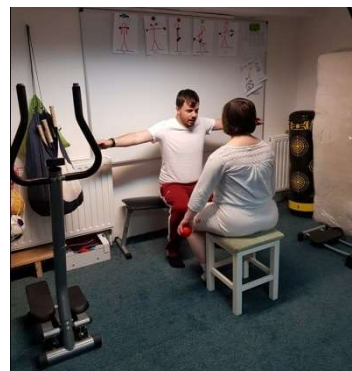
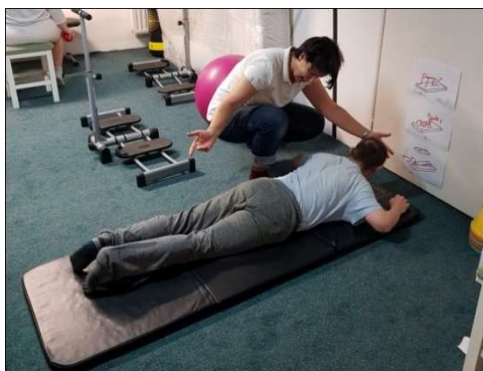
Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél



Online munka és tanulás a Zágrábiban

- **Egészségmegőrzés, mozgás**



Napi mozgás bezárva is

- **Kacsolattartás távol élőcsaládtaggal/barátokkal/párokkal – messenger videohívással, telefonon**



Felértékelődnek a rokoni, baráti kapcsolatok



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

A COVID miatti változások a Sarokház lakóotthonban

A pandémia és a kijárási és látogatási tilalom, nagyon megnehezítette az ügyfeleink és a munkatársaink életét. Át kellett szervezni az egész életünket. Az önálló és szabad élet helyett, komoly korlátozások lettek bevezetve. Pont az ellentéte annak, amire felkészítettük eddig az ügyfeleinket. Egy teljesen új életet, munkamenetet, projektet kellett felépíteni.

Eleinte a védőeszközök, fertőtlenítők beszerzése és a nagyon magas költségek okozták a nehézséget. Később a bezártság és hozzátartozókkal való kapcsolattartás. Szépen lassan, közös erővel és sok szakember bevonásával, sikerült egy teljesen más és új életet kialakítani.



Munkavégzés a házba telepített kézműves műhelyben, és a kertben

A munka továbbra is folytatódott. Viszont nehézséget okozott, hogy ezt most a saját otthonukban, *home-office*-ban kellett elvégezni a munkát. Nehéz elválasztani a munkát, a szabadidőtől, a sportolástól, a háztartási feladatoktól, amikor ez mind egy helyen van. Ugyanott alszunk, eszünk, dolgozunk. Ez a legtöbb embernek problémát okoz, főleg hosszú távon. Sokat beszélgettünk és közösen kialakítottuk azt az órarendet, ami mindenki számára elfogadható és egy rendezett, élhető életet biztosít hosszútávon. A munkafolyamatokat, a korlátok ellenére, igyekeztünk színesíteni, változatossá tenni, hogy ne unják meg a srácok.

A támogató szakemberektől nagyfokú alkalmazkodást, türelmet, odaadást igényelt ez az új helyzet. Átálltunk a több napos beosztásra. Egyszerre egy segítő volt a srácokkal. Ez több munkát és felelősséget is jelentett, de csak így tudtuk, minimálisra csökkenteni a munkába járáshoz és a BKV-n utazáshoz kötődő kockázatot. A munkatársak maszkban és védőruhában, kesztyűben dolgoztak, ez megterhelő volt hosszú távon. rendszeres COVID-szűrést alkalmaztunk az éppen aktuális protollok szerint. Szükség esetén az alapítvány pszichológusainak és gyógypedagógusainak a segítségét kérték.

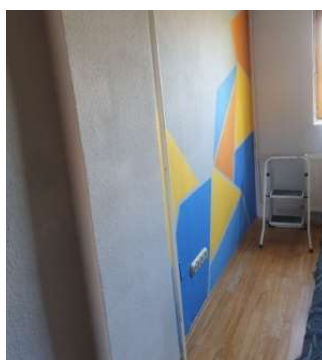
Az étkezésre, az egészséges életmódra, megelőzésre, ahogy az elmúlt években is, nagy figyelmet fordítottunk. A lakók – kis segítséggel – maguk tervezik az étkezéseket, nézik az internetet, összeírják a szükséges hozzávalókat, rendelnek, előkészítenek, főznek, és szívesen fogyasztják a maguk által elkészített ételt. Minden nap pontozzuk a főzőversenyt. Persze, néha bűnözünk is, mint a lent látható, karácsonyi menü is látszik. Vagy, amikor a Mc Donaldsból rendelnek.

Tanulás és a kapcsolattartás céljára internet kapcsolat, tablet, számítógép, okos TV áll a lakók rendelkezésére.



Főzőverseny és mű

A felújítások és a házszerépítés a bezártságnak köszönhetően nagyobb hangsúlyt kapott, jutott idő a szobák és a közös helyiségek dekorálására. Itt is az internet segítségét vettük igénybe. Lakásfelújító oldalakat néztek az ügyfelek a mentoraikkal. Kiválasztották a témát és a kívánt színeket. Mentorok és a srácok, együtt festették a szobákat.



Mindenki maga tervezte át a szobáját, és együtt festettek, dekoráltak a segítőkkel

Szabadidő és sport – a pandémia alatt áthidalta a kényszerű bezártságot, a rendszeres edzéseket, a szabadban mozgást. Szerencsére a Sarokház jól felszerelt konditeremmel rendelkezik. Az udvaron, óriásugráló van és nyáron a medencét is fel tudtuk állítani. A kondi gépeket órarend szerint használták a srácok. Rendelkezésre áll kosárpálánk és labdák, bokszfelszerelés, focikapu és labda, erősítő eszközök, pilates kiegészítők. A sportfelszerelést kiegészítettük egy darts táblával. Karácsonyra egy új pingpong-asztalt is kapott a ház. A feszültséget a terápiás állatkáink is oldják: két kutya, két cicus és teknőcök!



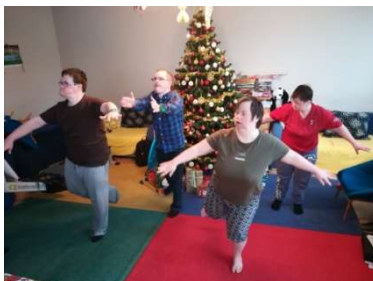


Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

A kutyával, íjazás a kertben, zumba a házban



Társasozás és torna a nappaliban

A fotó és művészetterápiás foglalkozások online folytatódtak. Rendszeresen kaptunk házi feladatot, amiből a későbbiekben, kiállítás is készül. Ünnepeket most *nagyon* megünnepeltük. Minden nevetésre, jó hangulatra, boldogságra szükség van!



Művészetterápiás foglalkozás és tökfaragás halloweenkor

Kapcsolattartás a szülőkkel, hozzátartozókkal fontos momentum a Sarokházban, hiszen az itteni ügyfelek abban a szerencsés helyzetben vannak, hogy mindenkinek, legalább az egyik szülője él, akivel szoros kapcsolatot ápolnak. A hozzátartozók számára is nagyon nehéz és megterhelő időszak a mostani. A tavalyi évben, amíg nem kaptunk teszteket a kormánytól, saját költségen fizették a hazamenés utáni két tesztet a hozzátartozók. Csak így tudtak visszajönni a lakók a lakóotthonba. A két teszt, kezdetben 60–70 000 Ft is volt. A rendszeres hazamenésről nem szerettek volna lemondani, mert az lelkiileg viselte volna meg az egész családot. Persze a kertben való találkozásra volt lehetőség, és a házban minden feltételt megteremtettünk az online találkozásra, de amellet nagyon kell a személyes találkozás. Internet kapcsolat, számítógép, tabletek, telefonok és minden alkalmazás elérhető volt a srácok számára. A szülőknek és testvéreknek, pedig létrehoztunk egy Messenger csoportot, ahol napi rendszerességgel töltöttünk fel képeket és videókat. A karácsonyi ünnepséget is így online közvetítettük.



Karácsonyi buli a nappaliban és a konyhában

Nagyon vágnak a srácaink a régi életükre! Reméljük, hogy mihamarabb újra így!



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Élet a Márgában a pandémia alatt

A járványhelyzet a betegségek, a Marga otthon idős, beteg lakóinak veszélyeztetettsége különös terhet rótt mind a lakókra, mind a munkatársakra és egyedi megoldásokat követelt. A vírus behurcolás kockázatának csökkentésére a munkatársak tömbösített munkarendben dolgoztak, akár egy hétig is egyfolytában.

Az ott lakók számára is kerestük az alternatív megoldásokat, hogy biztonság érdekében történő bezártságot, a beszűkült életet színeesebbé, változatosabbá tudjuk tenni, hogy funkcionális képességeik ne induljanak hanyatlásnak a karantén idején.

Még szerencse, hogy a Marga otthon adottságai, a többfunkciós kert, a nagy szobák adtak némi teret a bezárva folyó élet elviselhetővé tételéhez.

Az aktív korú ügyfeleink a szokásos munkakörüknek megfelelő munkát napi beosztás alapján otthon végezték, a munkahely irányításával. Előkészített nyersanyagot kaptak, és a helyi segítők támogatásával dolgoztak.

A háztartási feladatok nagyobb teret kaptak, hiszen a munkahelyi étkezés helyett maguk készítették az ebédet is, így még szélesebb körű ismeretekre tehettek szert a konyhában.



Beltéri torna a Marga legnagyobb szobájában

A szabad idő kitöltésére, a feszültségek levezetésére szituációs játékok folytak, melyek segítségével a „kinti életet” szimulálták: ez a bezártság könnyebb elviselésének játékos levezetéseként sikeresnek bizonyult. Ilyen volt például a "Piac nap", amikor nagy piaci bevásárlást játszottuk el.



Háztartás



Fejtörők és játékok

A kis kertünk felértékelődött: a kertészkedés, a bográcsolás, a szabadtéri zenélés, a reggeli torna, ha csak az idő engedte, kint zajlottak. Ha pedig beszorultunk a házba, akkor csoportos játékokat találtunk ki: logikai feladatokat, társas játékokat



Kertimunkák a Márgában



Márka kertjét télen-nyáron lehet élvezni

A



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Élet az Andorban pandémia idején

Az Andor utca lakóotthon egy panelház 3 különböző emeltén elhelyezkedő 3 lakásból áll. 5–5 fő lakik egy-egy lakásban. A praktikus, de kisméretű lakások nagyon megfelelnek a naponta dolgozni járó aktív lakóknak, de nem vizsgáztak jól a pandémia idején.

Az Andor a Márgától vagy a többi családi házas otthontól eltérően nem rendelkezik udvarral, csak egy pici erkéllyel és a konyhán kívül közös helyiségekkel sem, így különösen oda kellett figyelnünk arra, hogy a lakók fizikailag és mentálisan is a lehető legkevesebbet sérüljenek a bezártság miatt.

Az első hullám idején és véget értevel igyekeztünk minden lehetőséget kihasználni, hogy szabadlevegőn legyenek és szórakozhassanak, sikerült háromszor is lemenni az alapítvány nyaralójába ezen kívül a rövid nyári felszabadulás alatt részt vettünk a *Szalki-Talin* Dunaújvárosban és buliztunk Alsóörsön, a rock fesztiválon. A Kedvezményhálózat Kft. jóvoltából 10 alkalommal a Nyéki Imre uszodában vízi tornán vettek részt.



Levegőzés és mozgás az Andorhoz közeli játszótéren

Nagy élmény volt az első zárlat után az alapítvány ergométer versenyén való részvétel, ahol ismét találkozhattak a különböző otthonok lakói egymással, a Sportcentrumban.

A munkát nem hagytuk abba, a foglalkoztatók házhoz jöttek a Lágymányosi úti foglalkoztatóból, így a lakók *home office*-ban dolgozhattak. Ékszerkészítés, képeslap-rajzolás, szövés és agyag dísz tárgy készítés folyt a három lakás konyhájában berendezett műhelyekben. Az ülőmunkát, – hasonlóan a munkahelyükön kialakult szokáshoz – mindennap megszakítottuk egy kis testmozgás beiktatására.

A legfájóbb talán a kapcsolatok hiánya: a családdal, a barátokkal. Az internet a lakóotthon minden emeletén elérhető, így a pandémiás időszakban nagy hangsúlyt kaptak az IT eszközök a kapcsolattartás és szórakozás területén. Ügyfeleink nagy része rendelkezik okos telefonnal vagy tablettel, számítógéppel és közös gép is van az első emelten.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél



Andoros járványkezelés

Polgár Krisztina a legnagyobb internet rajongó, számára nem okozott problémát a kapcsolattartás. De a többiek is igyekeztek, próbálkoztak és fejlődtek ezen a téren.

Beltéri mozgásprogramjaink többnyire az alagsori tornatermünkben zajlottak, próbáltunk sokat mozogni. Mivel a környékünk teljesen kihalt, a szabadlevegőn is sétáltunk, csoportosan. A Sportcentrumból is kaptunk segítséget, hétfőn és pénteken aktív, szakszerű sportfoglalkozásokat tartottak a Sportcentrum munkatársai a lakók számára.

A hétvégén közös programot szerveztünk, vetélkedőt, táncos délutánt. A vetélkedők arról szóltak, hogy mit lehet tenni ebben az időszakban és mi a tilos. Ezeket a kis vetélkedőket mindig az új helyzethez igazodva próbáltuk összeállítani, így a srácok naprakészek voltak a vírushelyzet kezelésében, mindig tájékozódtak az újdonságokról, az új követelményekről.

Próbáltuk a vírus helyzetet úgy kezelni, hogy az előírásoknak és szabályoknak megfeleljünk, ugyanakkor ügyeltünk arra is, hogy ügyfeleink fizikai és mentális egészsége a lehető legkevésbé sérüljön.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

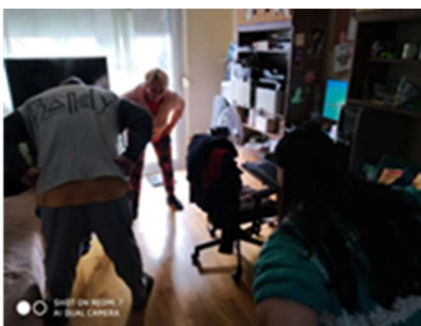
Kuratoriumi Hírlevél

Somfa és Üllői élete a járvány idején

A Somfában 7, az Üllői úti kis lakásban 3 személy él az alapítvány támogatásával. Ők, mind a tízen aktív fiatalok, többen külső munkahelyen dolgoznak, mások az Alapítvány valamelyik műhelyébe járnak nap, mint nap. Már amikor nincs járványhelyzet. Sajnos őket is bezártságra ítélte a COVID, mindössze két lakó folytathatta a munkát a nyílt munkaerőpiacon, és még az alapítványi munkahelyekre járás is korlátozódott a megbetegedések miatt.

Ebben az otthonban is az ott dolgozó munkatársaknak kellett volna pótolniuk a hiányzó funkciókat, de erre sem létszámban, sem felkészültségben nem tudtak eleget tenni. Szerencsére a Sportcentrum munkatársai nyitottak voltak arra, hogy életet, aktivitást vigyenek lakók életébe, és ha szükséges volt, a munkavégzésbe is besegítettek.

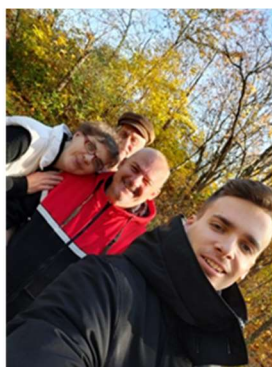
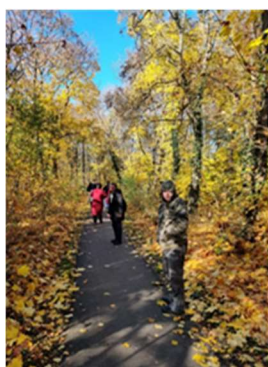
A kézműves munka vagy a lakók otthonába, vagy ha arra mód volt a Sportcentrumban átmenetileg berendezett műhelyben folyt, így a lakók nem estek ki a munkából és nem estek el a fizetésüktől.



Tornagyakorlatok a lakásban



A Somfa és Üllői otthonok pandémia alatti életében a legkellemesebb események az üdülések voltak. Az üdülőkbé is a Sportcentrumból dolgozók jóvoltából jutottak el. Balatoni üdülésen: a Somfás csapat és a munkatársak



Séta a kiserdőn át a Balaton felé és lubickolás a medencében



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Felcsúti utcai alternatív megoldások

2020.-as év tavaszától minden másképp folyt, mint korábban. A munka, a szabadidős tevékenységek és kapcsolatok tartása.

A munkavégzés nem a Bocskai úti Foglalkoztató Centrumban folyt, hanem helyben, az lakóotthonban. Munkaidőben két munkatársunk foglalkoztatta ügyfeleinket Győri Berta bőrműves foglalkoztató vezetésével. Ajándéktárgyakat készítettek a srácok: szemüvegtokot, kulcstartót, poháralátétet karácsonykor pedig, bőrvarrással álló angyalkát. Valentin-napra szív alakú kulcstartó készült. Maguk, az ügyfelek is vásároltak saját készítésű termékeikből szeretteiknek és saját maguknak.



Kézművesek a Felcsúti lakóotthon konyhájában berendezett műhelyben



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Pandémia sztori: Csengery utcai Lakóotthon

2020-ban az első korlátozó intézkedéseket követően nagy fejtörést okozott mind a lakóknak, mint a lakóotthon dolgozóinak, hogy a kifejezetten aktív, tevékeny ügyfelek mindennapi munkatevékenységét pótló házon belüli elfoglaltságáról gondoskodjanak.

A 9 fős közösség minden tagjának készségeire, képességeire figyelemmel igyekeztek lehetőséget találni a munkatevékenység adaptálására, úgy hogy azok az egyéni fejlesztési célokat is szolgálják.



Kézműves munkák a Csengery ebédlőjében

A foglalkoztatókból – Zágrábi, Lágymányosi – alapanyagok, félkész termékek érkeztek használati- és dísz tárgyak készítéséhez, bőrzéshez. A tevékenységeket maguk közül kiválasztott társaik – Albert Ernő és Horváth Csaba irányították, segítették, de Benedek Árpád egyéni, szövési feladatokat is kapott. A lakóközösség tagjai a járványt megelőzően is aktívan részt vettek az Alapítvány üdülőinek karbantartási, takarítási munkáiban. A járványügyi szabályok szigorú betartása mellett ez 2020–21-ben is folytatódott. Több alkalommal mentek a dobogókői és balatonaligai üdülőkbe, hogy, elvégezzék az aktuális idénymunkákat. Az üdülőkben sikerül ötvözni a napi munkát a helyi kikapcsolódási lehetőségekkel, így a srácok bezártság miatti romló pszichés állapota érezhetően pozitív irányba változott.



A Balatonnál



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

A 2020 decemberében elindított Kálvária Projektben 4–5 ügyfél vett részt aktívan: a lakás kiürítése, takarítási, rakodási és kisebb javítási feladatokban. A kényszerű „bezártságot” kihasználtuk a Csengery lakóotthon javítási, felújítási munkálatainak elvégzésére is. A srácok szívesen foglalkoztak lakókörnyezetük szépítgetésével, otthonossá tételével.



Ház körüli munkák a Csengeryben

Ahogy eddig is, a Csengery utcai srácok gondoskodtak a bútoradományok rendeltetési helyre való szállításáról, pakolásáról. Az ebédszállításban 2 fő vett részt váltásban.

A sok otthon töltött idő arra jó volt, hogy az elmúlt évi változásokat, az immáron harmadik intézményvezetővel hosszabb időt töltsenek, megismerjék egymást és közös terveket szövögessenek az elkövetkező évekre.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

COVID járvány alatti élet az Oroszlán utcai Támogatott Lakhatásban

A COVID járvány, a kijárási és látogatási tilalom, nagyon megváltoztatta lakóink és munkatársaink életét. Át kellett szervezni az egész működésünket. A korlátozások nehéz döntés elé állították mind a lakókat, mind a szüleiket, mivel a még viszonylag rövid ideje működő Oroszlánok lakók körében még nagyon erős az otthoni kötelék, rendszeresen látogatták családjaikat a fiatalok, ezt most nem tehették meg. Több, idősebb szülő úgy döntött, inkább otthon együtt vészelik át ezt az időszakot. Bár az év elején még senki nem tudhatta, sokkal tovább fog tartani, mint amire számítottunk. A 12 főből 5 ügyfelünk hazament, főként a vidékiek.

Az első intézkedéseink természetesen a védekezési szabályok kidolgozása mellett az volt, hogy a munkatársakat, illetve a bennmaradó lakókat, saját szintjüknek megfelelően, tájékoztassuk arról, mi is történik most valójában. Több könnyen érthető anyagot dolgoztunk fel a lakókkal. Protokollokat készítettünk el a védekezés folyamatára, illetve az új működésre.

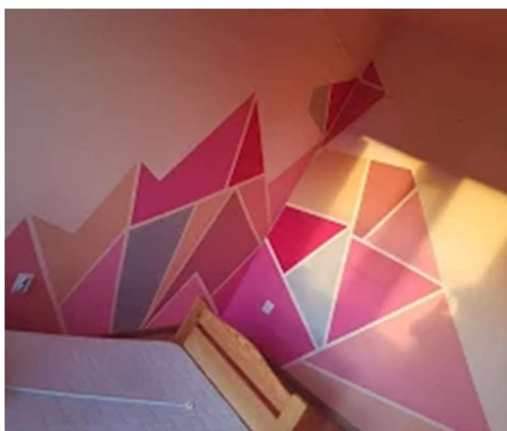
A lakók foglalkoztatása is folytatódott, többnyire a házban, ehhez a Bocskai foglalkoztatóból jött segítségül egy foglalkoztató szakember. Nem volt egyszerű tartani a menetrendet, tudatosítani, hogy egy terepen van most a munkavégzés és a többi napi tevékenység, és szabadidős elfoglaltságok: időben kell ezeket szigorúan elválasztani.

A munkatársaknak is nehezebb volt ezt az új rendszert következetesen betartatni és betartani. Átálltunk a 24 órás munkabeosztásra, hogy minimálisra csökkentsük a munkába járáshoz és az utazáshoz kötődő kockázatot. A munkatársak maszkban és védőruhában, kesztyűben dolgoztak, ez hosszú távon megterhelő. Rendszeres COVID-szűrést végeztünk az éppen aktuális protokollok szerint.

Az otthonukban maradt ügyfeleink foglalkoztatása a Bocskaiban előkészített egységcsomagokból dolgoztak. A Foglalkoztatók hozták a készterméket és vitték ki az előkészített alapanyagot. Pszichés támogatásként hetente rendeztünk skype-találkozókat, hogy a lakók beszélgessenek a szakemberekkel és egymással.



Szorgoskodnak a lakók



Ilyen lett a fal



Elkezdődött a térkövezés



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Év elején, elkezdtek a régen várt térkövezést az otthon udvarán, mire mindenki visszatér egy szebb környezet fogadja őket.

A folyamatos kommunikáció és együttműködés részeként, több alkalomhoz kötötten / húsvét, anyák napja, föld napja, egyéb ünnepek / képes feladatsorokat készítettünk és küldtünk ki az otthon levőeknek és ők nagyon szívesen és ügyesen megoldották ezeket és visszaküldték.

Az otthoniak bekapcsolása a benti közösségi életbe, bár eleinte nehézkesen, de sikerült. Év végén a Mikulás ünnepségbe és a karácsonyozásba is bevontuk az otthonukban levőket online. Nehézséget okozott, hogy nem tudtunk mindenkit egy online felületre feltenni, mert volt, aki viberen, volt aki messengeren tudott csak kapcsolatba lenni az oroslánosokkal..

A pandémia első szakaszában, a munkatársakkal és a lakókkal nekiláttunk a szobák és a közös helyiségek festésének, felújításának. Az otthoniak online kiválasztották a mintát és a színeket. A dolgozók és a srácok, együtt festették ki az összes szobát.

Szabadidő és sportolás

Sajnos az alapítványi Sportcentrum zárva tartott, így a mozgásra és sportra is otthon kellett megoldást találni. Cili tartott rendszeresen zumbaórákat, volt, aki szobabiciklizett, amikor lehetett kinn voltak az udvaron, játékos vetélkedőt tartottak, pingpongoztak.

Több idő volt olvasásra, filmnézésre, főzéstanulásra, beszélgetésekre, új elfoglaltságok gyakorlására.



Cili sütit készít és beteljesítette régi vágyát: megtanult horgolni

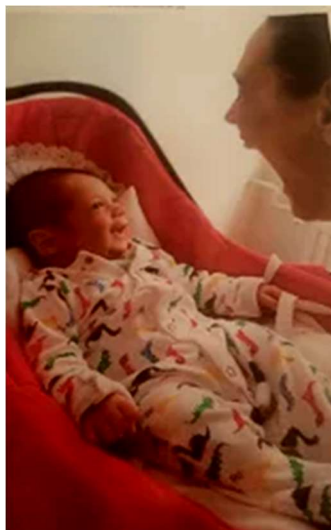


Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

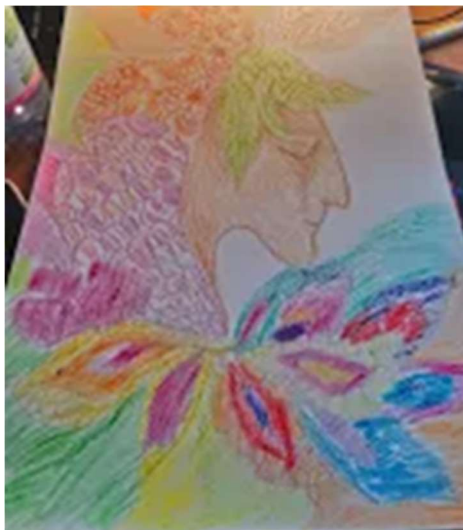
Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Tavasszal megszületett Spánitz Anita lakónk kisbabája, a karantén időszak nagy részét, nálunk töltötték az Oroszlán utcában, hogy központosítsuk a felügyeletet, minél kevesebbre csökkentsük a kintől behozható fertőzést. Így a pici és anyukája biztonságban voltak és a kisbaba jelenléte jó hatással volt a közösségre.



Lajoska és Anita



Cili műve



Így öltöztek a dolgozók

Fotó és művészetterápiás foglalkozások online folytatódtak: "házi feladatokat" kaptak a lakók. A művekből kiállítás is készül. Cili egyik alkotása.

Védekezés: Nagyon ügyesen alkalmazkodtak a lakók a védekezési szabályokhoz, könnyen megtanulták és alkalmazták a segédeszközöket.

Fertőzés: Sajnos, a bezártság és a védekezés ellenére az Oroszlánt is elérte a fertőzés, egy kivétellel minden lakónk covidos lett. Az volt a szerencsénk, hogy náluk tünet nélkül zajlott le a fertőzés, nem úgy, mint a dolgozóknál. Nehéz napok voltak ezek, mert nem egyszerre történt, hanem láncolatban. Ebben a két hétben, még szigorúbb szabályokat kellett bevezetni.

Oltás: A lakók és dolgozók nagy része nem kaphatta meg az oltást, mert vagy éppen fertőzöttek voltak, vagy kontaktszemélynek minősültek. Emiatt most várjuk a pótlólagos oltást és a szebb napokat.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Szabadidő, sport, művészeti tevékenység

Egy szétszórt centrum

A Sportcentrum tevékenysége nem szűnt meg, a sportos munkatársak minden otthonba elvitték a mozgást, üdüléseket szerveztek egy-egy otthon számára és a járvány miatt munkaerőhiánnyal küszködő otthonokat is kíségtették.

A 2020 nyár végi, kora őszi átmeneti nyitás, lazítás során a Sportcentrumot újra aktív, sportoló srácok töltötték meg. Ebben a rövid időszakban megrendeztünk és sikeresen lebonyolítottunk egy ergométer versenyt, az alapítvány ügyfelei számára, 90 résztvevővel. Mind a srácok, mind dolgozók nagyon örültek, hogy a megszokott körülmények között sportolhatnak és dolgozhatnak. Így a november 11-én bejelentett szigorítások mindezt ismét elsodorták és újabb kihívások elé állítottak minket. Ettől a naptól kezdve a Sportcentrumnak zárva kellett tartania.

Annak érdekében, hogy a srácokat ebben a helyzetben se hagyjuk mozgás nélkül, új megoldásokat találtunk ki. Ez azért is volt fontos, mert a stressz és a feszültség ebben az időszakban fokozottan jelen van ügyfeleink életében. Ennek kezelésére, levezetésére a sport és a mozgás az egyik legalkalmasabb eszköz. Ezért a Sportcentrum nyújtotta szolgáltatásokat mobilizáltuk, így juttattuk el az otthonokba. Könnyen hordozható sporteszközökkel látogattuk az intézményeket és helyben tartottuk meg a sportfoglalkozásokat. Gumiszalagot, gumilabdát, babzsákot, step-padokat és kis súlyzókat vittünk magunkkal. Több intézmény számára lehetővé tettük, hogy kikölcsönözzék a Sportcentrum kihasználatlan gépeit. Evező-gépeket szállítottunk át az 1. számú Átmeneti és Napközi Otthonba, illetve a Lágymányosi Foglalkoztató Centrumba.

Mindezek mellett a Sportcentrum szervezésében két balatonaligai tábor egy-egy intézményben élők számára. Az ott eltöltött idő alatt is végig arra törekedtünk, hogy aktívan teljenek a napok. Ha az időjárás engedte, a környéken kirándultunk, illetve délutánonként a medencében tornáztunk, mozogtunk.

Jelenleg a Sportcentrum felkészítése zajlik egy remélhető újranyitásra. A már beoltott ügyfelek, otthononként igénybe vehetik a teljességgel beoltott munkatársak általi szolgáltatásokat a Sportcentrumban. Már folyik a gépek, eszközök visszapakolása és a falak díszítése a Művészeti Műhely által készített új képekkel.

Reméljük hamarosan újra mindenkiel találkozunk!

Virtuális fotóterápia

A **fotográfián alapuló művészetterápia** Alapítványunk egyik legsikeresebb kezdeményezése. Egy fantasztikus eszköz, mely a középsúlyos értelmi fogyatékos (főként a Down- szindrómás) gyermekek, és fiatal felnőtteknél alkalmazva hatékony terápiás módszernek bizonyult. Az alkotás jótékony hatását egy olyan művészeti ág alkalmazásával érjük el, mely a modern technika vívmányaképp viszonylag egyszerű, könnyen tanulható és ismert és könnyen elérhető eszközöket használ.

A vírushelyzeti korlátozások nemcsak a beltéri, de a kültéri programokat, foglalkozásokat is lehetetlenné tették az elmúlt évben. A korábban kidolgozott és folyamatosan bővülő módszerünk jelentős módosítást igényelt. A személyes találkozást és a csoportmunkát, egymás inspirálását nélkülöző, jóval személytelenebb, virtuális foglalkozásokra kényszerülünk az interneten keresztül. Ebben a mindenki számára embert próbáló bizonytalan és feszült helyzetben mindinkább szükség van a foglalkozások terápiás hatására. Kitértük célul a feladatok izgalmasabbá tételét, színesítését, hogy pótoljuk a személyes motiválást.

A foglalkozások programját tematikusan állítjuk össze, évszakok, hónapok szimbolikájával, lelki jelentőségével színesítve. Egy-egy feladat elvégzéséhez zeneművet is ajánlunk. Többféle eszközt sorakoztatunk fel, melyekkel egy-egy témakörben dolgozhatnak, ezeket kedvükre választhatják meg a



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

résztevők, például montázsolás, színezés, pasztell, akvarell, de aki szeretne akár verset is írhat az adott impresszió alapján.

Több résztvevőnk a pandémia miatt zárt lakóotthonban él, ők csoportosan végezhetik el a foglalkozás feladatait, ha van helyben olyan szakember, aki bevonható a munkába. A helyi munkatársat felkészítjük a terápiás művészeti feladatokra. Ismertetjük velük a feladatokhoz alkalmazott technikákat is. Azoknak, akik családjuk körében tartózkodnak, azok szülei, vagy testvérük nyújt segítséget a feladatok elvégzéséhez. Havonta 2 alkalommal adunk feladatot, melyhez eszközt és módszert is javasolunk, lehetőleg olyasmit, amit már ismernek.

Foglalkozásainkon legfőbb eszközünk a fényképezőgép. A fotózás alkalmával a belső érzések kívülré kerülnek. A művészetterápiánál az eszközhasználatnak pszichológiai és diagnosztikai jelentősége van. Az eszközök alkalmazása eltér egyéni és csoportos foglalkozások alkalmával. Csoportmunkára jó hatással van ha ugyanazzal az eszközzel dolgozik mindenki. Ezért csoportnál legtöbbször meghatározzuk mely eszközöket alkalmazzák az adott alkotási folyamathoz. Egyéni esetben lehetőséget adunk a választásra. Ezeket küldjük ki, mondjuk el a résztvevőknek és a feladat kidolgozásra különböző technikákat javasolunk. Az elkészült alkotásokat itt tekinthetjük meg:

https://drive.google.com/drive/folders/1EMPZyGI00aW9UI9aad_m02NfWzHQgy0w?usp=sharing

Példaként bemutatunk egy egyszerű, távirányítással is megoldható feladatot: egy korábbi saját fotó alapján készült színező (ezt küldjük e-mailben), melynek kifestésével, színezésével a résztvevő újraalkothatja a képet, hogy egy sokkal izgalmasabb alkotást hozzon létre.



Szűrőkkel készített színező az eredeti saját fotókból



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Kapcsolattartás, társas kapcsolatok

Új utakon a Szalóki Otthonban

A szociális bentlakásos szolgáltatásokra vonatkozó rendeleti korlátozások lehetetlenné tették a személyes kapcsolattartást az Átmeneti Otthonban élő ügyfeleink számára. Az izoláció hónapjai alatt komoly lelki nyomás nehezedett a bentlakókra a család, a barátok hiánya miatt. Megnövekedett az igény a saját telefonok, tabletek iránt, ezért szülői közreműködéssel valamint a zsebpénzből okostelefonok, tabletek beszerzésére került sor. Egyszerre mindenki motivált lett a tanulásra, az internet használatára. Járványszerűen terjedt a telefonálgatás, akinek már volt valamilyen eszköze, az rendszeresen felhívta családtagjait megtanultak videocsetelni, a facebook használatát. Akik most kezdték el használni új okostelefonjukat minden nap tanultak valamit és örülhettek az olyan eseteknek, amikor életükben először videotelefonáltak hozzátartozóikkal, barátaikkal, vagy amikor megtaláltak valakit és kapcsolódtak hozzá facebookon keresztül. Az okostelefonok a komolyabb gépek, tabletek használatnak tanulását is felgyorsították.

Öt önállóbb ügyfelünk a kapcsolattartás mellett gőzerővel tanulja az internetezést, a zenét, filmek letöltését, a közösségi oldalak használatát okostelefonon vagy tableten. A közös használatban lévő 4 tabletet, 2 számítógépet, 2 laptopot, és egy óriás okos TV-t is használnak a lakók, így ma már, amikor csak eszközbe jut, beszélhetnek hozzátartozóikkal, hallgathatnak zenét, nézhetnek filmet, játszhatnak a gépeken. Van, aki csak rádiót szeret hallgatni, és van, aki a kazettás magnóhoz ragaszkodik, ők azt kapták meg a nehéz időszak kellemesebb átvészelése érdekében.

A napi munka után, a hétvégéken mindenkinek ott van a kezében a készülék! Az érdeklődés a tetőfokon, kérdeznek, tanulnak segítőiktől, egymástól.



A szalóki "nyomkodós" csipet-csapat
Lelkesen tanulják az okostelefon és más eszközök használatát



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Online világ – Zágrábi Gondozóház

A korlátozások következtében a hagyományos, számítógépes teremben történő IT képzést felfüggesztettük a Gondozóházban, mivel a terem sokféle ügyfél vette nap, mint nap igénybe amit túl kockázatosnak ítéltünk. Ugyanakkor a hét éve folyó számítógépes oktatásnak köszönhetően a Zágrábi lakók és bejárók számára az *Online* tér fogalma nem ismeretlen és közülük sokan rendelkeznek is valamilyen eszközzel. A bejárók nagy része családi otthonában, a bentlakók a Zágrábi otthonba zárva várták a jobb időket. Az ő számukra az számítógépes oktatást a fizikai térből áthelyeztük a virtuálisba, ahol a tanterem szerepét átvette a Gondozóház Facebook oldala. Rövid 20–30 perces, a tanórákat pótló videók készültek, s kerültek fel a felületre. Ily módon tanterem és tananyag lett, de sok esetben ezek elérésben segítséget kellett nyújtani mind a Zágrábiban lakóknak, mind az otthoniaknak. Az ügyfelek mellett szülőknek és gondozásban segédkező alapítványi munkatársaknak is kellett útmutatást nyújtani az IT eszközök kezelésében (pl.: alkalmazások telepítése).

Az új kapcsolati háló lassan kialakult. Mindenki megtanulta, hogy hogyan lehet a másikat elérni. Mindenki megtanulta, hogy digitális íráskészségének melyik alkalmazás a legmegfelelőbb. Az online kapcsolati háló hatásköre a számítógépes ismeretek átadásán túl az új világ megismerésében, megértésében is sokat segített. Az átmeneti otthonban élő ügyfeleknek annak megértésében is segített, hogy nem mehetnek szeretteikhez haza, a napköziseknek meg abban, hogy megértsék, hogy miért nem lehetnek újra együtt kollégáikkal, barátaikkal. A prevenció jegyében könnyen érthető PPT-k, videók, képek kerültek bemutatásra online órák keretében a járványról és a szabályokról. Az ismeretterjesztő online előadások során egyre többen fakadtak ki, panaszkodtak lelki állapotukról. Az új élethelyzet feldolgozásához sokan igényelték „lelki segítyt” nyújtó privát videó-beszélgetéseket. Amikor már nem volt elég a számítógépes oktató „baráti” jellegű bátorító szava, akkor az alapítványi pszichológusokat keresték fel okos telefonjaikkal az Ügyfelek. A tehetetlenség okozta feszültség levezetésére az online tér tökéletes helynek bizonyult. A videótárak, mint a Youtube, vagy a Videá, az egyes televíziós csatornák felületei mindig szolgáltak valami újjal.

Ha valakinek honvágya volt, akkor a Google maps utcanezegető szolgáltatásával másodpercek töredéke alatt tudta azt csillapítani. A "munka és kikapcsolódás a vírus idején" elnevezésű Facebook csoport lehetőséget biztosított képek megosztására, hogy a rég nem látott barátok üzenhessenek egymásnak. Ha valaki a rosszkedvre panaszkodott, s amiatt nem akart tanulni, akkor ott volt a megoldás a google „készségfejlesztő játékok” keresésre adott találatai között. Ha ez sem segített, akkor még mindig ott volt a Skype-on vagy Messengeren indított videó hívás lehetősége, a gondnoki, szülői szeretet vigasztaló hatásában bízva.

A korábban már kialakult online kapcsolati háló nyújtotta lehetőségeket a rekreációs területen dolgozó kollégák is hasznosítani tudták. A szülői házból rekedt ügyfelek így nem maradtak le például a néptánc foglalkozásról, vagy a színjátszó szakkörrel, amit internet nélkül csak a bentlakók élvezhettek volna. Ennek köszönhetően a Mikulás bulit, illetve a Karácsonyi ünnepséget is mindenki megtekinthette tartózkodási helyétől függetlenül.

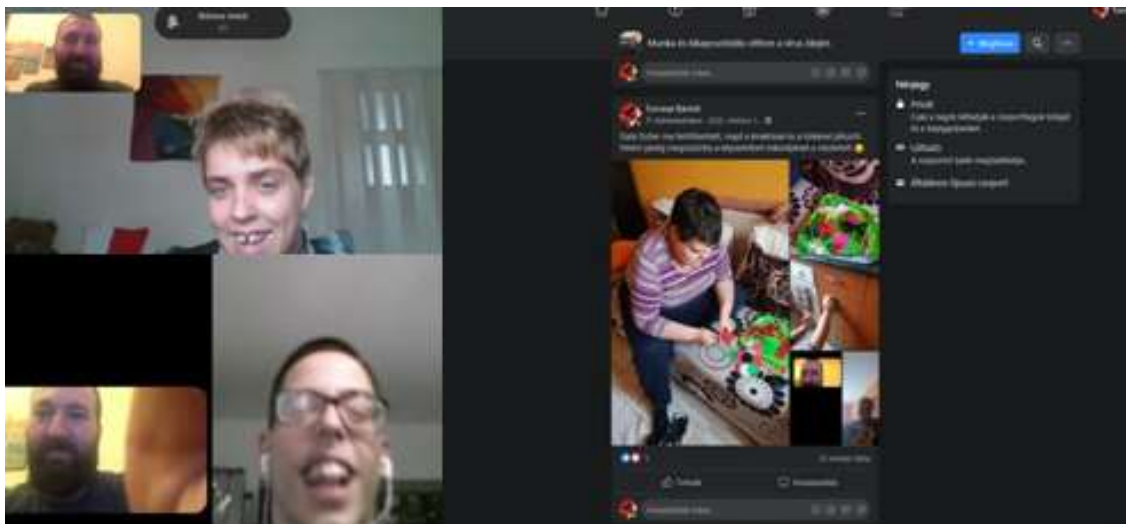
A járványügyi rendelkezéseknek köszönhetően sok vállalkozás kénytelen zárva tartani üzletét, az ügyintézés is hasonló okokból sokszor szünetel. Ügyfeleink ezen problémáját (továbbra) is sikerült áthidalni támogatott, vagy segített online vásárlással, illetve E-ügyintézással. Legutóbb egy idősebb karbantartó kollégát sikerült meggyőzni az online vásárlás biztonságosságáról, így sikerült számára megfelelő mágneses matricát rendelni amit fel is használt a Zágrábiban az egyik ideiglenes elválasztó fóliához. Az E-ügyintézésnek köszönhetően a PCR teszt eredményéért is csak pár kattintásra volt szükség, aminek a Gondozóházban dolgozók nagyon örültek.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél



A távkapcsolódás örömteli pillanatai

Ugyan alig várjuk, hogy a járványhelyzet véget érjen, s visszatérjen minden a régi kerékvágásba, amíg ez nem lehetséges, addig az online világ segítségünkre lesz az elénk gördülő akadályok átvészelésében. Reméljük, hogy ez az új tudás később is hasznunkra válik.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Tanulságok

- A pandémia folyamán napról-napra változó helyzet és lassan csepegő ismeretek miatt minden felelős vezetőnek naprakésznek kell lennie a helyzetet, a hivatalos lehetőségeket és az intézményi kapacitásokat illetően.
- Minden vezetőnek és munkatársnak el kell sajátítania a pandémiával kapcsolatos tudományos ismereteket, megtanulni a védekezési és diagnosztizálási lehetőségeket.
- Fel kell tudni mérni az általános és az intézmény-specifikus kockázatokat és azokat a lehető legkisebb mértékűre csökkenteni.
- Az ügyfelek, a munkatársak és a vezetők folyamatos oktatása elengedhetetlen!
- Az alapítvány szerencsés módon rendelkezik epidemiológussal és kockázatkezelésben jártas vezetővel, akikkel közös konzultáció a biztonságos működés alapja.
- A helyi járványmentesítésben elsőbbséget élveznek a fertőzés behurcolásának csökkentése izolációval, a külső kontakt gyakoriságának csökkentésével, higiénés és fertőtlenítés, védőfelszerelés. A tesztelés, a fertőzöttek minél előbbi kiszűrése alapvető feltétel. A legbiztosabb és leghatékonyabb megoldás, az immunitás megszerzése oltással.
- Az élet, a tevékenység, a munka folytatása alapkövetelmény. Ennek alternatív megoldásait szép számmal tartalmazza az alapítványi összeállítás. Összefoglalóan elmondható, hogy számos online oktatási és képzési anyag és módszer született, még felmérésre és diagnózisra is lehet módszert kidolgozni. Az otthoni munka, a home-office, a bedolgozás, a táv-tanácsadás, távgyógyítás, távmunka és távkapcsolat mind-mind megoldható és kialakultak erre a módszerek, meg is tanulták ezeket a munkatársak és az ügyfelek nagy része.
- A kis otthonokban, hangsúlyosabb lett az egyéni fejlesztés, amelynek során a gondozók, szorosabb együttműködést alakítottak ki az Alapítvány gyógypedagógusaival. Ez az együttműködés jó hatással volt a szakemberek fejlődésére is.
- Mivel a gondozók a napközbeni foglalkoztatásba és a munkába is belefolytak még inkább megismerték/felismerték a lakók képességeit, készségeit és erősségeiket, melyekre a napi tevékenységbe ágyazott fejlesztést alapozhatják.
- De virtuális élet, a virtuális szakmai megoldások csak ideig-óráig helyettesíthetik a kontakt, a személyes megoldásokat, a kapcsolattartást a családdal, a hozzátartozókkal. Kellenek az ölelések, a mosolyok, a szagok és érintések, ezek nélkül nem teljes az élet.
- Sajnos, előreláthatólag a pandémia hosszú távon velünk marad, így be kell rendezkednünk ennek hosszútávú kezelésére, remélve, hogy a korlátok között töltött veszélyhelyzetet legalább időszakosan felváltják a szabadabb időszakok, amikor régi fényében élvezhetjük az életet.
Ennek feltétele a teljes körű oltottság, a *nyájimmunitás* elérése az egész világon!



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Tartalom

Kedves Kuratóriumi és Felügyelő Bizottsági tagok, Kedves olvasóink!.....	1
Korai fejlesztés – megoldások a pandémia alatt.....	2
Egészségsszolgálat	4
Online pszichológiai tanácsadás	5
Munkavégzés, betanítás.....	6
Pandémia napló – Bocskai Foglalkoztató Centrum	6
Táv-munkavégzés	10
A Lágymányosi Foglalkoztatási Centrumban	10
Lakhatás és önálló életvitel	11
Életképek és menedzsment a Zágrábi gondozóházban	11
A COVID miatti változások a Sarokház lakóotthonban.....	14
Élet a Márgában a pandémia alatt	17
Élet az Andorban pandémia idején	19
Somfa és Üllői élete a járvány idején	21
Felcsúti utcai alternatív megoldások	22
Pandémia sztori: Csengery utcai Lakóotthon	23
COVID járvány alatti élet az Oroszlán utcai Támogatott Lakhatásban	25
Szabadidő, sport, művészeti tevékenység.....	28
Egy szétszórt centrum	28
Virtuális fotóterápia	28
Kapcsolattartás, társas kapcsolatok	30
Új utakon a Szalóki Otthonban.....	30
Online világ – Zágrábi Gondozóház	31
Tanulságok	33