

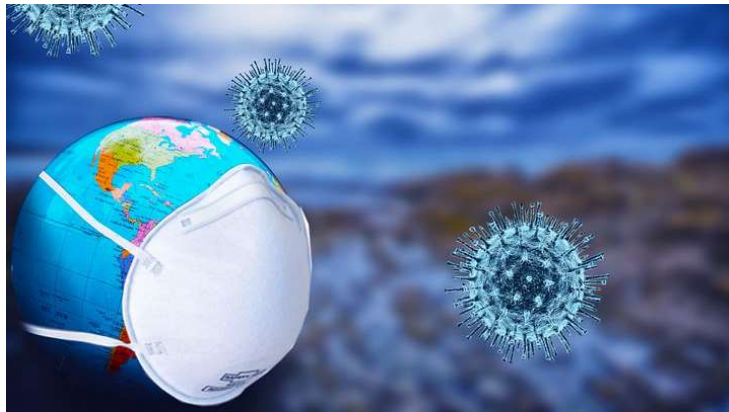


Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratóriumi Hírlevél

Kedves Kuratóriumi és Felügyelő Bizottsági tagok!
Kedves olvasóink!



Mint tudjuk a korona vírus elterjedésével egy különösen nehéz időszakot él meg a mi közösségünk is.

A Down Alapítvány eddig még nem ismert feladatok előtt áll, és költséges kockázat-kezelésre, pl. 24-órás ápolást igénylő emberek elkülönítésére kényszerült.

Ez évi második hírlapunk egy különös kiadás, amiben szeretnénk az aktuális alapítványi intézkedésekről, a kreatív ötletekről és az egyéb kényszermegoldásokról beszámolni.

Különös idők különös megoldásokat igényelnek!
Minden nap tanulunk valami újat és tapasztaljuk, hogy csak magunkra számíthatunk.

Üdvözlettel:

Kirchner Zsuzsanna

Kuratórium tagja, szerkesztő



Grniz Katalin

Kuratórium elnöke, kiadó





Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Hogyan írta át mindennapjainkat a koronavírus

A koronavírus-járvány idején, az olyan közösségek, mint a Down Alapítvány átmeneti és lakóotthonai kifejezetten kockázatos helyzetben vannak, hiszen a társas érintkezések számát nem lehet olyan drasztikusan csökkenteni, mint máshol. Ha egyszer valahogyan bekerülne a vírus, akkor nagyon nehéz lenne megfékezni a terjedését. Éppen ezért ezekben a különös időkben mindent el kell követnünk, hogy az eddig megőrzött érintetlenségünket a továbbiakban is fent tudjuk tartani. A járvány miatt kihirdetett veszélyhelyzet az Alapítvány minden dolgozójától komoly erőfeszítést követel.

Fogyatékos ügyfeleink támogatása a járvány idején nemcsak különösen fontos, de meglehetősen nehéz is. A személyes távolságtartásra épülő és a fertőzés megelőzését célzó stratégia, azaz, hogy „tarts két méter távolságot”, vagy „ne érintkezz másokkal” nagyon sok fogyatékos ember számára lehetetlen: számukra a közeli kapcsolatok nagyon fontosak. A fogyatékos emberek a koronavírus által kiemelten veszélyeztetett csoportba tartoznak, ugyanis sokuknak van valamilyen krónikus betegsége többnyire szív- és érrendszeri elváltozások, légzőszervi problémák, többeknek gyengébb az immunrendszere. Emellett az értelmi fogyatékoságból adódó korlátozott megértés és korlátozott szabálykövetés tovább növeli a kockázat nagyságát.

A március 17-én kiadott országos tisztifőorvosi határozat látogatási, és kijárási tilalmat, valamint felvételi zárlatot rendelt el az ország valamennyi bentlakásos szociális intézményében. Ez alaposan megváltoztatta az eddigi életünket, teljesen át kellett szervezni a működésünket, új szabályrendszereket kellett felállítanunk.

Intézkedési tervet készítettünk a járvány megelőzésére, új eljárás rendet dolgoztunk ki összalapítványi szinten, de az egyes lakóotthonokra vonatkoztatva is.

Ha legnagyobb erőfeszítéseink ellenére mégis felütné fejét az Alapítványban a COVID-19 fertőzés, erre is készült egy általános, és külön-külön minden intézményünkre egy-egy protokoll, azaz infektókontroll terv.

Ami a megelőzéssel kapcsolatos higiéniai intézkedéseket illeti, rendkívül szigorú szabályokat léptettünk életbe. De nemcsak, hogy elrendeltük azokat, hanem a lehető legszigorúbban betartjuk, betartatjuk, és ellenőrizzük.

Gondoskodtunk valamennyi intézményünkben többek között arról, hogy az épületbe belépő személyek/dolgozók megfelelő kézfertőtlenítést végezzenek, ami folyékony szappanos kézmosást, kézfertőtlenítést jelent.

Belépéskor lázat mérünk, mert hőemelkedéssel, lázzal senki nem léphet be az otthonainkba.

Ügyfeleink számára kötelezővé tettük a szokásosnál szigorúbb kézmosást, kézfertőtlenítést, próbáljuk elsajátíttatni velük a védőeszközök (maszk, kesztyű) használatát, és annak jelentőségét, emellett oktatjuk őket az u.n. köhögési etikettre is. Mindez könnyen érthető módon, személyre szabottan történik. Készültek segédanyagok, elsősorban saját készítésű video filmek, és színes-képes szórólapok, kiadványok. Ezekkel próbáljuk számukra is nyilvánvalóvá tenni, hogy különös időket élünk, amelyek különös megoldásokat igényelnek. Minden nap tanulni kell valami újat.

Az új eljárásrend azt is meghatározza, hogy minden ügyfelünket naponta kikérdezzük hogylétükről, ellenőrizzük az esetleges tüneteket, és a testhőmérsékletüket naponta kétszer megmérjük.

Minden követ megmozgattunk, és mindent elkövetünk azért, hogy biztonságos mennyiségben álljon rendelkezésre védőöltözet, egyszer használatos védőkesztyű, orr-és szájvédő maszk, sőt egyes kritikus esetekre COVID-19 gyorsteszteket is vásároltunk. Nem kevés kiadás terheli emiatt az Alapítvány költségvetését, bár fordultunk már kérelemmel védőeszközök juttatása miatt több-kevesebb sikerrel polgármesterekhez, sőt országos hatósághoz is.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Különösen nagy hangsúlyt fektetünk a gondozói/segítői/mentori feladatokat ellátó kollégáink oktatására. Meg kellett tanulni az új szabályrendszerek szerint dolgozni. Ismernünk kell a központi (miniszteri, tisztifőorvosi) valamint a helyi szabályokat, és azokat maximálisan be kell tartaniuk, hiszen az érdekünk közös, mindannyian azt szeretnénk, ha intézményeinket elkerülné a vírus. Felhívtuk a munkatársak figyelmét arra, hogy minimális mértékben használják a tömegközlekedést, kerüljék a zsúfolt tereket és a más emberekkel való találkozást. Több lakóotthonban is összefogtak, és a gépkocsival közlekedők szállítják az amúgy busszal, metróval munkába siető kollégákat.



A munkatársak részére járványügyi oktatást tartottunk a Zágrábi utcai Gondozóházban.

De a fogyatékossgal élő ügyfeleink számára nem állt meg az élet a karantén idején sem! Az országosan kihirdetett veszélyhelyzet miatt az átmeneti otthon és a támogatott lakhatás napközbeni szolgáltatásait az otthonokon belül kellett megszervezni.

A kijárási tilalom miatt ügyfeleink számára a saját otthonaikban biztosítottuk a folyamatos munkavégzés lehetőségét. Megoldottuk a kézműves termékek előállításához szükséges alap-és segédanyagok kiszállítását, így az ügyfelek egyrészt nem esnek ki a munkából, másrészt sokkal könnyebben élnek túl a bezártságot, mert dolgozhatnak, sőt továbbra is biztosított számukra a pénzkereseti lehetőség

Nem feledkeztünk meg arról sem, hogy a nap jórészt ülőmunkával töltő ügyfeleinknek mennyire fontos a fizikai aktivitás, a mozgás és a torna. Saját készítésű oktató videókon sportfelelős munkatársaink olyan mozgásprogramokat, és különféle tornagyakorlatokat mutatnak be, illetve tanítanak, hogy ezekkel elejét lehet venni egy mozgáshiányos, ellustulós életmód kialakulásának.

Tudjuk és érezzük a mindennapokban, hogy a koronavírus elterjedésével különösen nehéz időszakot él meg a közösségünk, az országunk, de szinte a föld teljes lakossága.

Helyt kell állnunk, és nap-mint nap meg kell küzdenünk a fennmaradásért, nemcsak magunkért, hanem elsősorban a gondjainkra bízottakért, azokért a sérült, fogyatékossgal élő emberekért, akiknek mi, vagyis az Alapítvány dolgozói vagyunk az egyedüli segítség ezekben a rendkívül nehéz napokban.

Vámos Magdolna
egészségügyi szakmai vezető



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

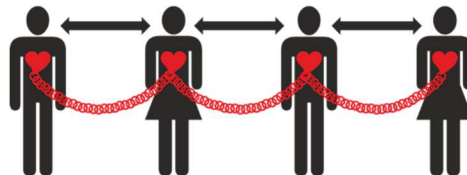
Pszichológiai távkonzultációk a koronavírus-járvány idején

A Magyarországon 2020. március 18-tól életbe léptetett, a szociális intézményekre vonatkozó kijárási tilalom a Down Alapítvány lakhatási szolgáltatásokat igénybe vevő értelmi fogyatékos ügyfeleinek életére is hatással van. A korlátozás, amely a veszélyeztetett csoportba tartozó emberek egészségvédelmét szolgálja, jelentős változásokat eredményez ügyfeink életében.

A korlátozások következtében személyesen nem találkozhatnak hozzátartozóikkal, az otthon nem hagyhatják el, még vásárlás céljából sem. Egyedül a külső helyszínen végzett munkavégzés indokolja az otthonuk elhagyását. Néhány otthonban belső izolációra is sort kellett kerítenünk, hogy a különböző veszélyeztetettségű csoportba tartozó ügyfelek elkülönüljenek egymástól. Emiatt előfordulhat, hogy az otthonban kialakult barátságok, kötődések sem tudnak támogatást biztosítani ebben a nehéz, lelkiileg igénybevevő helyzetben.

A korlátozások jelentős distresszt jelenthetnek számos ügyfél számára, a szociális távolságtartás őket különösen nehéz helyzetbe hozza. Nagyfokú szorongást, bizonytalanságot élnek át többen amiatt, hogy számukra nehezen érthető a koronavírus jelentette veszély, illetve maga a járvány.

Számos értelmi fogyatékos ügyfél aggódik amiatt, hogy ő maga vagy hozzátartója megbetegszik. A társas kapcsolatokban is több konfliktus fordul elő.



A koronavírus-járvány, illetve a kijárási tilalom okozta pszichológiai kihívások csökkentése, támogatása érdekében az alapítvány két pszichológus munkatársa távkonzultációt biztosít azon ügyfeleknek, akik számára megterhelő a jelenlegi helyzet. A konzultációk online videóhíváson vagy szükség esetén telefonon keresztül valósulnak meg. Lehetőség van egyszeri, eseti, illetve többalkalmas konzultáció igénybevételére is.

A pszichológus kapták a "nehezebb eseteket", de rajtuk kívül is minden munkatárs állandó kapcsolatot tart mentoráltjával vagy a hozzá közelebb álló és a jelen helyzetben családi otthonában vagy lakóotthonában bezárva élő mentoráltjával. Hogy segítsük a munkatársainkat protokollokat készítettünk a táv-kapcsolattartáshoz, melyekben lefektettük a távkonzultációk és tanácsadások célját, az alapelveket és a gyakorlati eszközöket, az átadandó információt.

Az alapítvány munkatársai számára ez az időszak szintén kiemelt terhelést jelent. Maga a járvány is szorongáskeltő lehet, továbbá az azonnali cselekvést igénylő változtatások, a fokozott elvárások kihívást jelenthetnek a munkatársak számára is. Így a pszichológiai konzultáció lehetősége számukra is biztosított.

A konzultációk célja általában a szorongás csökkentése, megoldási stratégiák kidolgozása. Rendszeres segítő beszélgetések biztosítása támogatja a rövid- és hosszú távú megküzdést a kijárási tilalom, illetve a járvány okozta veszélyhelyzet ideje alatt.

Szabó Alexandra, szabo.alexand@gmail.com, +3620 298 3803



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Otthoni munkavégzés támogatása a Zágrábiból

Ügyfeleink az idősök mellett a koronavírus kiemelt rizikócsoportjába tartoznak, így elengedhetetlen volt a megelőző intézkedések bevezetése, betartása Gondozóházunkban (az átmeneti otthonban a látogatási és kijárási tilalom bevezetése, valamint a napközi otthon épületében a szolgáltatások felfüggesztése).

Ezzel kapcsolatos bővebb információk megtalálhatók:

<https://www.facebook.com/downalapitvanygondozohaza/photos/a.315766081830388/3622986757774954/?type=3&theater>).

A múlt hét során több videót is készítettünk annak érdekében, hogy ebben a rendkívüli helyzetben is támogatni tudjuk ügyfeleink, megváltozott munkaképességű kollégáink otthoni munkavégzését. A videók mellett alapanyagokat és eszközöket is biztosítottunk mindenki számára, így ha nem is a megszokott körülmények között, de minden ügyfelünk (hozzátartozóik, valamint kollégáink is) továbbra is hasznos és aktív munkát tud végezni.

Köszönjük a kitartásokat és a munkátokat!

<https://www.facebook.com/pg/downalapitvanygondozohaza/videos/>

Felhívás és tanácsok:

- Ha az otthoni munkavégzés közben készítenek fotókat, osszátok meg velünk is!
- Ha kérdéseitek, kérésetek van a járvánnyal vagy a munkával, vagy bármi mással kapcsolatban, keressetek bátran minket!
- Vigyázzatok magatokra és egymásra
- Mossatok sűrűn és alaposan kezet
- Étkezzetek egészségesen és egyetek sok vitamint
- Lehetőség szerint maradjatok otthon, hogy mielőbb újra találkozhassunk!
- Kitartás!
- #otthonimunkavégzés #nemállmegazélet



A fotókat a bedolgozásra átváltt zágrábis kézművesek családtagjai készítették az otthon végzett munkáról.

Intézményvezető: Kaucsicsné Zsóri Katalin,
+36 20 260 2287, kaucsicsne@downalapitvany.hu



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Koronavírus helyzet a lakhatási szolgáltatásokban

Változások ügyfeleink életében

Mindeddig azon dolgozott az Alapítvány, hogy a Down-szindrómás emberek bebizonyíthassák, hogy képesek a teljes életre. Tudnak háztartást vezetni, dolgozni, a keresetük által finanszírozni tudják a mindennapi élethez szükséges költségeket. A szórakozás a sport, az elért eredmények, a családi és baráti összejövetelek, beszélgetések, kellemes környezetben egy kávé, egy üdítő elfogyasztása, épp oly fontos részei az életüknek, mint bárki másnak. Az Alapítvány küldetése, immáron 25 éve, hogy minden elérhető szolgáltatáshoz hozzájuthassanak a fogyatékos személyek is és hogy a lehető legönállóbb életet éljék. Ők maguk is büszkén néztek szembe az önállósággal járó megpróbáltatásokkal, kihívásokkal, a reggeli felkeléssel, a közlekedéssel, a munkahelyen pontos megjelenéssel, és teljesítéssel, a háztartással, a kapcsolatokkal, a felelős felnőtt élettel.

Jelen helyzetben, pont az ellenkezőjére kell felkészíteni ügyfeleinket. Alkalmazkodniuk kell a látogatási és kijárási tilalomhoz. Ne menj ki, ne menj dolgozni, sportolni, nem találkozhat azokkal a barátaikkal, családtagjaikkal. Mivel nem egy szűk családi környezet veszi őket körül, hanem nagyobb közösségekben élnek mindennapjaikat, ezért fokozott odafigyelésre van szükség. Könnyen érthető kiadvány formájában magyarázzuk el a határozatok, kormányrendeletek, intézkedési tervek tartalmát. Vannak ügyfelek, akik önállóbbak, külső munkahelyen dolgoznak, minimális támogatás mellett élnek mindennapjaikat. Számukra a járványhelyzet miatt bevezetett korlátozások, az intenzívebb otthonlét, az összezártság nagyobb problémát jelent, nehezen fogadják el.

Azoknak, akik intézményen belüli foglalkoztatásban vesznek részt, bedolgozás formájában biztosítjuk munkájuk folytatását. Házhoz visszük az alapanyagokat, átcsoportosítottuk a foglalkoztatókat, munkavezetőket és az otthonukban folytatják a munkatevékenységüket. Így a keresetüktől nem esnek el, ki tudják fizetni a költségeiket, és meg tudják tartani a napi időütemezést.

A család hiánya a bezártság nehéz teher számukra is. A kialakult helyzethez alkalmazkodva, új készségeket is elsajátítottak, vagy éppen a meglévőkre alapozva fejlesztették tovább. Ilyen pl. a mindennapjainkhoz szorosan hozzátartozó videó telefonálás, a chetelés, vagy éppen azoknál az ügyfeleknél, akiknél eddig a kézművesség, mint elfoglaltság nem volt a mindennapjaik része, most hogy örömet szerezzenek, családtagjaiknak csodás tárgyakat készítenek. Van olyan Down-szindrómás munkatársunk, ki eddig judo-t vagy zumbát oktató ügyfeleinknek, most megtanulta a telefonos videó készítést, és úgy küldi el a napi edzéseket, vagy a zumba-gyakorlatokat.

Változások a segítők, mentorok munkájában

Mivel a segítők naponta bejárnak a munkahelyükre, vagyis az ügyfelek otthonába, ezért szigorú szabályok és protokollok betartására köteleztük őket és az oktatást is gyakoribbá tettük a fertőzés megelőzése érdekében. Kézmosás, fertőtlenítés, ruhaváltás, maszk és kesztyű használata, lázmérés minden belépéskor. A veszélyeztetett, kisgyerekes és idősebb kollégák home office-ban dolgoznak. Az otthon is végezhető adminisztráción kívül online tanfolyamokat és könnyen érthető videókat készítenek ügyfeleink számára. A szociális munka egy hivatás, mely amellet, hogy sok örömet okoz, néha nehézségekkel is jár. A munkatársak terhelni a korlátozott életvitel, eellett kell lelki támogatást nyújtaniuk azon ügyfelek számára, kik nem találkozhatnak szeretteikkel. Amellet, hogy az ügyfeleinknek igyekszünk támaszt nyújtani, a vezetők, a menedzserek fontos feladata a segítők mentális egészségének megőrzése is.

Tárgyi és anyagi feltételek, kihívások

Jelentős kiadások terhelik az alapítványt a vírushelyzet miatt. A védőeszközök, fertőtlenítő szerek, izolációs leválasztások, tesztek vásárlása, a folyamatosan emelkedő árak miatt egyre nagyobb anyagi teher is nehezedik az Alapítványra. Igyekszünk, mindent megtenni és amit csak tudunk megteremteni a leghatékonyabb védekezés érdekében. Ehhez ezúton is kéjük és köszönjük a munkatársak és a támogatók segítségét.

Az otthon-szolgáltatások vezetője: Magyar Timea



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

A Korai Fejlesztőről



A koronavírus helyzet miatti rendelet értelmében március 16-án már nem fogadhattuk a családokat a Korai Fejlesztőben, így egy egésznapos rendkívüli teamet tartottunk, melyen minden kolléga részt vett, hogy eltervezzük a jövőt. Átbeszéltük, hogy a továbbiakban hogyan fogjuk videotelefonon keresztül megoldani a családokkal történő kommunikációt, tanácsadást, fejlesztést és vizsgálatot. A megbeszéltek alapján minden kolléga a saját munkaidejében, órarend szerint tartja a kapcsolatot a családokkal, a videohívások után pedig írásban is elküldi a megbeszélteket, szempontsorokat, kiegészítő anyagokat a családoknak.

Az órák megtartása és a felkészülés mellett teljes erőbedobással zajlik az anyagok gyűjtése, melyeket a családoknak ötleteket ad otthoni közös játékhoz, kommunikáció, vagy mozgásos gyakorlatokhoz. A távfejlesztéshez és tanácsadáshoz kidolgozott anyagokat a kollégák állítják össze igény és fejlettségi szint szerint a gyermekek számára. Rendszerezve tárolják, hogy ismételten használhatóak legyenek, akár egy jövőben alkalmazni kívánt távfejlesztés céljára, például vidéki családok esetében.

Kiemelt szerepet kap a kommunikáció-fejlesztés, a testvérek bevonása, evési nehézségek, az otthoni játékterek alakítása és az önkiszolgálás, hiszen ezek a Fejlesztőben folyó kontakt órák esetén kisebb figyelmet kapnak, az otthonlét során viszont az előtérbe kerülnek.

Az elmúlt hetek alapján csak pozitív visszajelzések érkeztek a családoktól. Rengeteg fotót és videót küldenek a családok azzal a céllal, hogy az otthoni nevelési, étkezési problémák megoldásra kerüljenek, illetve hogy megosszák velünk közösen végzett feladatok kapcsán elért sikereket illetve a nehézségeket.

A távoktatás, távfejlesztés időben jóval több munka, mint a szokásos, mivel nincs lehetőség közös térben folyó szakmai konzultációra, egymás kiegészítésére ötletekkel, tapasztalattal. A munkatársi kapcsolataink szorosabbá váltak, hiszen van hogy az esti olvasás helyett video-csetelünk egymással egy-egy közös gyerek kapcsán, – így belelátunk egymás esti rutinjába, családi életébe is.

Az új gyermek első vizsgálata is átalakult: készült egy új, a szülő által kitöltendő kérdőív a gyermek otthoni megfigyeléshez. Emellett a szülő kitölt egy anamnézis lapot is (melyet különben a vizsgálaton a gyógypedagógus vesz fel). A vizsgálat videotelefonon történik. A szülő válasza alapján készíti el a gyógypedagógus a jegyzőkönyvet.

A gyógytornász felmérése úgy történik, hogy a gyógytornász egy babán mutatja meg a diagnózishoz szükséges gyakorlatot, azt a szülő elvégzi, miközben a szakember megfigyeli. A gyakorlat után megbeszéljük. Erről készült videó alapján és a dokumentumok elemzésével történik a vizsgálati anyag elkészítése és a szakértői bizottság felé történő beküldés.

Steinbach Évától továbbra is sok új gyerek érkezik vizsgálatra, és a kijelöléshez szükséges orvosi zárójelentések kiállítását is Steinbach Éva koordinálja a neurológusokkal.

Ugyan nem tudjuk olyan színvonalon végezni a munkánkat mint a személyes találkozások alkalmával, de igyekszünk megtalálni azokat a pontokat, ahol előnyt kovácsolhatunk a jelenlegi kényszerből. Ilyenek a távoktatási anyagok, melyeket a jövőben is fogunk alkalmazni, ha nem is kizárólagosan, de a kontakt fejlesztés kiegészítésére. Igyekszünk a családok olyan igényeit is kielégíteni, ami a mostani helyzetben kerül előtérbe az otthonléttel, a testvérekkel, a szülő által végzett szakmunkával kapcsolatban,

A szakemberek közötti kapcsolat is távkapcsolat, videotelefonon tartunk konzultációt egy-egy gyerekkel kapcsolatban és heti teamünket is videón keresztül tartjuk meg.

Borsfay Mária Eleonóra, borsfay@downalapitvany.hu, +3620-530-366



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Hírek a Szalóki Átmeneti és Napközi Otthonból



2020. március 16-án minden megváltozott kis közösségeink életében: a koronavírus nevét minden lakó, minden napközis, minden foglalkoztatóba bejáró ügyfél megismerte.

A Szalóki utcai Átmeneti Otthonban látogatási- és kijárási tilalomról szóló tájékoztató került a bejárat kapura, és attól a naptól kezdve dupla biztonsággal lehet csak bejutni az udvarra, az épületbe. Azok a lakók, akiket rendszeresen hazavittek a szülei, nem is tudtak mit kezdeni a helyzettel. A szülők, hozzátartozók hiánya a hangulatukat is befolyásolta, nyugtalanabbá, érzékenyebbé váltak, sírdogáltak. Számukra internetes kamerás kapcsolatot biztosítunk, hogy a szülők hiányát valamennyire enyhítsük.

Március 16-án már egyetlen napközis sem látogatta a Szalóki Otthont, mindenki otthon maradt, és közreműködésünkkel elkezdték felépíteni a családjukkal a megváltozott életüket. A foglalkoztatóink az átmeneti otthonban lakó ügyfelekhez minden nap ugyanúgy bejártak, mint eddig, de emellett kaptak csoportokat, akiket az internet segítségével támogatnak abban, hogy hogyan dolgozzanak otthon.

Felajánlottuk az otthoniaknak, hogy a munkájukhoz alapanyagot biztosítunk, azokat autóval kiszállítjuk. Aki ebédet kért, és nem tudott eljönni érte, annak házhoz vittük. A XI. kerületi Önkormányzat által felkínált élelmiszeradomány igényléséhez telefonos, illetve személyes segítséget ajánlottunk fel. Sorra kapjuk a képeket az otthoni munkákról.

Az Otthonban a mindennapjaink munkával, sporttal, szórakozással telnek. Tanulnak a lakók kerékpározni, rollerezni. Mindenki bekapcsolódott a nagytakarításba, a kert rendezésébe, a sportba. Együtt örülünk a mindennapok sikereinek, a kapun túli látogatóknak, lassan hozzászokunk a maszkhoz, gumikesztyűhöz, a fertőtlenítő szagához. Szerencsére a földszinten a foglalkoztatói öltöző átalakításával az izolálásra alkalmas helyiségünket is lekeríthettük.

A Lágymányosi út 15. szám alatti foglalkoztató is csendes lett, bezárt az ügyfelek előtt. A munkatársak egy része otthonról dolgozik, előkészíti a bőrtermékeket, illetve textilmaszkot varrnak. A munkatársak másik része az Andor utcai Lakóotthonba lett átirányítva, ott foglalkoznak a lakókkal. A munkatársak

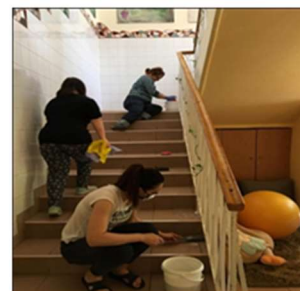
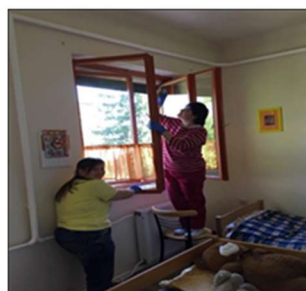


Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

közül többen a Szalóki Otthonban látnak el feladatot, helyettesítenek a konyhán, kiegészítik a technikai személyzetet, illetve a foglalkoztatásban segítenek.
A hangulatunk jó, de várjuk a vészhelyzet végét, amikor is újra szabadon és együtt lehetünk.



Szalóki otthon: Néhány kép a munkavégzésről és a mindennapjainkról:

Intézményvezető: Lengyel Beáta, napkozi@downalapitvany.hu, Tel: 06 20 288 9641



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

A sport, a mozgás fontossága

A koronavírus okozta rendkívüli helyzetre és a bevezetésre kerülő szigorításokra válaszul (gondolok itt arra, hogy ügyfeleink jelentős része otthoni munkára, otthonmaradásra kényszerült) otthon is végezhető torna gyakorlatokat választottunk ki ügyfeleink számára. A gyakorlatokat könnyen érthető formában kerülnek közlésre, illetve úgy válogattuk össze, hogy azok bárki számára elvégezhetőek legyenek. A jó koordinációs és jó motoros képességekkel rendelkező ügyfeleink számára is tartalmaz olyan feladatokat, amelyek megfelelő kihívást és így örömet, sikerélményt nyújtanak.

De a kevésbé ügyesek, nehezebben mozgók részére is válogattunk olyan feladatokat, amik könnyen kivitelezhetőek számukra is.



Igyekeztünk színessé tenni a feladatokat, meglepni őket az újdonság örömeivel, így olyan eszközök használatára bátorítottuk őket, amelyek bármelyik háztartásban megtalálhatóak és segítségükkel akár vicces feladatok hajthatóak végre. Például

egy szék, vizes palack, törölköző vagy egy kötélrész.

Minderre azért van szükség mert egy ilyen helyzetben mint a mostani, rengeteg a bizonytalanság, sok megválaszolatlan kérdést vehet fel és félelmet szülhet ügyfeleinkben, ami szorongáshoz és stresszes állapothoz vezethet. Ezért is fontos, hogy megpróbáljuk őket lekötni tevékenységekkel, legyen az otthoni munka, amely visszahozza életükbe a megszokott ritmust vagy otthon végezhető tornagyakorlatok, melyeknek stresszoldó hatásuk van. Mint tudjuk a mozgás hatására endorfin termelődik a szervezetben, amely boldogsággal, feszültség- és frusztráció-oldódással jár. Ezért fontos, hogy a mozgás jelen legyen ezekben a nehéz időkben is.

Az említett gyakorlatokat videó formájában töltöttük fel a Zágrábi gondozóház Facebook oldalára.

A videó linkje:

<https://www.facebook.com/downalapitvanygondozohaza/videos/813258809167447/?v=813258809167447>

Tóth Ádám, Sport és Rekreáció felelős, a Zágrábi Napközi Otthon dolgozója, az Erasmus + Sport pályázat projektfelelőse. Tel.: +36 20 393 0201



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Hírek a Központból

A központi nem csak az alapítványi adminisztráció legfelső és összefogó helyszíne de mindazok a fejlesztések, projektek, események, pályázatok és programok, melyek összalapítványi szintet érintenek és kifele is meghirdetésre kerülnek, itt koordinálódnak. A veszélyhelyzet miatti intézkedéseket és a veszélyhelyzettől független eseményeket közül sorolunk itt fel néhányat.

Az egész alapítványt próbára teszi a veszélyhelyzet, a fertőzések behurcolásának megelőzése. Naponta több száz oldal, sokszor egymásnak ellentmondó kormányzati utasítást próbálunk megemészteni, hogy eleget tegyünk a naponta változó utasításoknak, és hogy megpróbáljuk azokat értelmezni és a mi helyzetünkre ésszerűen alkalmazni. Az állami utasítások alapján megelőzés célú szabályzatokat, protokollokat és útmutatókat hoztunk létre. Az útmutatók alapján minden otthon felszereltünk védőeszközökkel, vegyszerekkel, és helyszín-specifikus protokollokat készítettünk. A protokollok alapján betartandó szabályokból mindenkit levizsgáztattunk. Az értelmileg akadályozott ügyfelek könnyen érthető segédanyagok és videók segítségével tanítottuk meg a szabályokra. Legfőbb érdekünk a megelőzés, de a központi utasítások nem segítenek ebben, eléggé magunkra vagyunk utalva. A körülmények, elsősorban az egészségügy körülményei óriási kockázatot jelentenek, közvetlenül veszélyeztetik lakóinkat. Nem csak azzal, hogy megszűnt az orvosi ellátás, bezártak a helyi rendelőintézetek, orvoshiány és gyógyszerhiány van.

Ehhez adódik, hogy a krónikus beteg, idős ügyfeleiket, akik gyakran szorulnak kórházi ellátásra tesztelés nélkül küldték haza a kórházakból. És mivel a teszteléshez mi sem tudtunk hozzáférni, kénytelenek voltunk őket legalább két hétre elkülöníteni. Egy ember elkülönítése 4 plusz gondozót igényel. Részleges elkülönítés esetén is duplikálni kell az egyidőben dolgozó személyzetet. Egy ember 2 hetes elkülönítés költsége a felszerelés, berendezés és a bérek miatt 7– 800 eFt, de akár több is lehet.

Egyik ügyfelünket kórházi bakteriális fertőzéssel küldték haza. Őt több mint egy hónapig kellett szigorúan elkülöníteni.

Egyik Andor utcai ügyfelünk anyja lett, megszületett a kisbabája. Az örömteli hír mellett újabb gond: a kórházból hazajövetel után őket egy különálló ingatlanba, a még beköltözés előtt álló új támogatott lakhatás épületébe költöztettük, 3 segítő szakemberrel, gyerek és az anyja számára megfelelő berendezéssel.

A központi irodában dolgozók egy része gyakorló anyja, ők felváltva teljesítenek szolgálatot a munkahelyükön és otthon a gyerekeik mellett. Amit lehet home-office-ban oldanak meg, de be is járnak, ha sikerül a családjukban segítséget kapniuk.

A központ irodában új munkatársaink vannak, Molnár Eszter pozícióját átvette Pintér Csaba, akinek betanulása és munkakezdése mindvégig a vírus-helyzet alatt valósult meg, így a legtöbb vezető kollégával csak távkapcsolatban dolgozhatott eddig. Csaba már tapasztalatokkal érkezett, korábbi munkahelyén begyakorolta az akkreditált foglalkoztatás ügyintézését, így nálunk csak a helyi specialitásokat kellett mellé tennie. Ennek eredményeképpen sikerült hamar eljes értékű munkát végeznie, az IT eszközöket is rutinnal kezeli, és már le is bonyolította az első ellenőrzést, mely a 2019-es évre vonatkozó iratokon alapult.

Elkészült az Ilka utca kiürült pici lakásában a gazdasági iroda. Kifestettük, berendeztük, új gazdasági vezetőnk, Gariscsák Erzsike (az előző számban bemutatkozott) beköltözött. Mellé új kolléganő került, remélhetőleg a nehezített helyzet, az akadályozott tanulási lehetőségek ellenére sikerül majd beilleszkednie a feladatkörbe. Jövő hétre várjuk a központi iroda erősítését jelentő harmadik új kolléganő munkakezdését, akit a munkaügyek kezelésére veszünk fel. Ők ketten Gariscsák Erzsike vezetésével a korábbi Fonyód utcai gazdasági iroda kiváltására hivatottak. Az Ilka utcában elhelyezett gazdasági és munkaügyi iroda azt is jelenti, hogy a Fonyódban folyt tevékenység teljes egészében átkerül a Ilka utcai központi irodába.. A Fonyód utcai bérleményt a Szalóki otthon fogja hasznosítani kiscsoportos foglalkoztatásra, ha majd újra beindul az élet.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Szintén a vírus-uralom időszakában érkezett az alapítványba a Csengery Lakóotthon új vezetője Honfi Júlia, akinek belépését követően nem csak az otthon dolgait, az adminisztrációt, a munkatársakat és a lakók életvitelét kellett elkezdni irányítani és mindezt megtanulnia, de mindjárt belecsöppent a vírus-helyzet menedzselés kötelezettségébe is. Az első időszakban helyt állt, a Csengerys fiúk is elfogadták és a bezártság csökkentését is sikerült megoldani egy két hetes dobogókői munkavállalással: felmentek a lakók rendberakni a kertet, a házat és élvezni a viszonylagos szabadságot a nagy kertben és persze a tavaszi természetet.

Ami a dolgok "normális" menetét illeti, az a szokásos feladatok időben megjelenését és elvégzését jelenti, vagyis

a normatíva jellegű és egyéb állami támogatások elszámolását,

kiírt pályázatok figyelését,

új pályázatok beadását (2 EU-s és 6 hazai pályázatot készítettünk el az elmúlt 1,5 hónapban),

a futó pályázatok megvalósítását,

a közhasznúsági jelentés előkészítését,

a kormányhivatali és MÁK ellenőrzések lebonyolítását,

egy komplett ÁSZ ellenőrzés kitudja hanyadik fordulóját úgy, hogy az ellenőrzés kezdetén még minden alapítványi szereplő más volt.

Elindítottunk egy akkreditált képzést a támogatott lakhatást segítő munkatársaknak,

egy előadássorozatot az Óbudai Egyetem hallgatói számára "Mentális akadálymentesítés" címen, Ezeket kívül folyik

a DAKAR fejlesztése és tesztelése, elkészült a "Feladatmenedzser", melynek segítségével feladatokat tudunk kiadni magunknak, másoknak, időzíteni és dinamikusán kezelni.

Távorvoslási, távdiagnosztikai, távoktatási, távtanácsadási, távkonzultációs, távsegítségnyújtási, távgyűjtőműködési, távmunka, bedolgozói és home-office módszereket, videógyűlés tartására alkalmas eszközöket tanulunk meg használni.

Próbáljuk megtartani, nem elveszíteni azt, ami egyszer már megvalósult az alapítványban,

kommunikációt és együttműködések fogalmazunk újra,

és igyekszünk hasznot generálni, előnyt kovácsolni a kényszerűségből bevezetett megoldásokból, mert minden rosszban lehet valami jó.

Örkényt idézve:

NÉZZÜNK BIZAKODVA A JÖVŐBE!

Video készült Gruiz Katalinnal az elmaradt Down Világnap alkalmából, ahol némiképpen már érinti a veszélyhelyzetet, de ez még a kezdetek kezdetén volt. A riport harmadik harmadában Szilvász Marci rep-szövegét lehet hallani, a Belga Együttes zenéjére: marci nagyon jól összefoglalja a teendőket és félelmeire is kitér. Hallgassátok szeretettel! A szöveg a hírlevél végén olvasható

<https://www.youtube.com/watch?v=fAq5oBS1zjs&t=36s>



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

Kiállítások, előkészületek

A vírus miatti korlátozás a legtöbb programot érintette.

FOF2019: Az FSZK meghosszabbította a program idejét 2020. augusztus 31-ig.

A hosszabbítás elfogadásával együtt cselekvési és ütemterv módosítást is beadunk. A módosítás azokat a programokat érintette, amiket márciusra, vagy az utánra terveztünk, és csoportos tevékenység. Így módosult az ügyfelek tréningjeinek száma, a kísérés szolgáltatóhoz létszáma. A workshopok, rendezvények csúsztatva lesznek, amikor tudjuk, megtartjuk. A módosítás a költségvetést nem érinti.

Fotóterápiás művészeti műhely foglalkozásokat értelem szerűen nem tartunk.

Bege Nórával minden héten e-mailben elküldünk a résztvevőknek egy témát. Akinek van kedve, ihlete, fotóz, vagy alkot, és visszaküldi nekünk. Az a terv, hogy rendezünk majd egy Karantén-kiállítást, illetve egy digitális kiállítást a képekből.

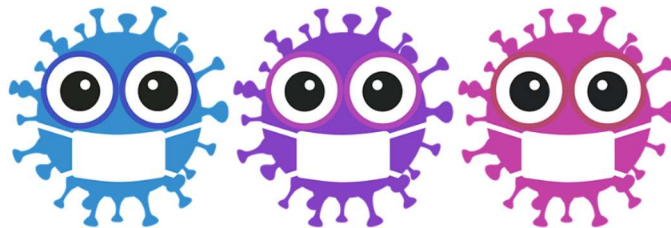
Az Elte vándorkiállítás digitálisan lett megrendezve.

https://www.elte.hu/content/tenyerembe-vestelek.t.20925?fbclid=IwAR0PaYJnlw0oRocyQTxgCk_dN-pUab2IEXRTaXTXp4hBPmJbyxGyKTZ2ilk

https://szabadsagszinei.hu/spiritualitas/?fbclid=IwAR2ZSWQpUEwS1y_JTfGxgB7q8KoZYalBuOrtn337VzBY_UK8UZUNBzaT3A8

<https://www.facebook.com/ELTEatkat/photos/gm.223598732157048/10157280136342060/?type=3&theater>

A Ludwig múzeumi expot nem tudni még mikor rendezhetik meg. Tartjuk a kapcsolatot a hosszú távú együttműködés reményében.



A központi tevékenységért és a pályázatokért felelős: Gruiz Katalin
Sebestyén Diána, sebestyendina.downalapitvany@gmail.com, +36 20 463 1062
Szabó Ágota, szabo.agota@downalapitvany.hu, +36 20 351 3914
Homoki Emese, homokiemese@downalapitvany.hu, +36 20 226 6381
Macher Zsuzsi, deli.macher.zsuzsanna@downalapitvany.hu, + 36 20 982 4081.



Az értelmi fogyatékosok fejlődését szolgáló magyar

Down Alapítvány

Kuratoriumi Hírlevél

KARANTÉN OLYAN MIT EGY ZÁRT HELY:
SE KI SE BE, HATÁROKON SE,
AZ A BAJ
ITT VAN A VÍRUS!
AZ A BAJ! KÍNÁBÓL JÖTT
AZ A BAJ!
ORVOSOK SEM TUDJÁK
AZ A BAJ!

OTTHON VAGYOK ÉS MARADOK,
AZ A BAJ!
BELGA AZT ÍRTA
AZ A BAJ!
EZ A DAL!
UTÁLOM A VÍRUST
AZ A BAJ!

LÁZAS VAGYOK FÁJ A FEJEM
AZ A BAJ!
ELEGEM VAN MÁR
ELEGEM VAN MÁR A VÍRUSBÓL
ELEGEM VAN MÁR A JÁRVÁNYBÓL
MI LESZ EZ UTÁN?

Szilvásy Márton verse



Kedves Koronavírus!

....

Néha eljárszunk a gondolattal, hogy milyen lesz, amikor végre lelépsz.
Talán nem onnan folytatjuk, ahol abbahagytuk. Nem térünk vissza abba az állapotba, amiben találtál minket, hanem szintet lépünk. Talán emlékezni fogunk az üzeneteidre, és megtartjuk az újonnan kialakult szokásainkat... Értékeljük az élet apró örömeit, amikről Te megmutattad, hogy nem is olyan apróságok...

Kérjük, hogy ismerősei körében toborozzon adományozókat és támogatókat, akik a Down Alapítványnak ajánlják fel adójuk 1%-át! - Adószámunk: 18005282-1-42

On-line adományozási lehetőség: <http://adomany.downalapitvany.hu>