

AZ IDŐSEK EGÉSZSÉGMŰVELTSÉGÉNEK FEJLESZTÉSE - EGY JÓ GYAKORLAT

Szoboszlai Andrea

Kulcskifejezések: idősök tanulási folyamata, jó gyakorlat, egészségműveltség, egészséges életmód, tapasztalat

A téma prioritása

„Az aktív időskor és a generációk közti szolidaritás európai évét” követően egy évvel még mindig nagyon aktuális az az üzenet, amely a 2012-es európai év mottójában benne foglaltatik, hogy a tevékeny időskor a társadalom és a gazdaság számára erőteljes potenciált rejt magában. Az aktív életvitel fenntartása pedig elképzelhetetlen az egészség karbantartása, az életmódra való odafigyelés nélkül. Az egészség fejlesztésének kulcsfontosságú szerepét több EU-s dokumentum is hangsúlyozza.

Az „Európa 2020” című dokumentumban az Európai Unió a minőségi öregedés, az egészséges, tevékeny időskor elérésére mint a társadalmi egység, gazdasági fejlődés egyik fontos feltételére utal. Az EU-stratégia középpontjában álló három prioritás közül az intelligens növekedés megvalósulását támogató „Innovatív Unió” kiemelt kezdeményezés célja, hogy a K+F és az innovációs politika középpontjába olyan kihívásokat helyezzen, mint az éghajlatváltozás, egészségügy. Olyan célokat tűz ki továbbá, mint pl. az Európai Kutatási Térség kiteljesítése az egészségre és az öregedésre, valamint innovációs partnerségek indítása, az idősök számára független és társadalmilag aktív életet biztosító technológiák létrehozására összpontosítva (*Európai Bizottság, 2010*). Ide tartozik az új technológiák elterjedése, amelyek forradalmasítják az egészség fejlesztésének és a betegségek előrejelzésének, megelőzésének és kezelésének módját vagy az egészséget, egészségügyet érintő tájékozódást. Itt említhetők meg pl. az e-egészségügyi megoldások, amelyeket fontos, hogy a polgárok formális és nem formális tanulás útján is megismerhessenek (*Európai Bizottság, 2007*).

Az EU-stratégia egy másik prioritásának, az inkluzív növekedésnek is fontos alapját képezi az időskor egészségessé, minőségivé, tevékenyvé tétele. Az inkluzív növekedés eléréséhez a magas foglalkoztatottságon, a készségek fejlesztésébe való befektetésen, a szegénység leküzdésén és a munkaerőpiac modernizálásán, valamint képzési és szociális védelmi rendszerek működtetésén túl fontos szempont biztosítani az egészséges és aktív időskor lehetőségét, ezen keresztül pedig a társadalmi kohéziót és a termelékenységet (*Európai Bizottság, 2010*). E gondolatok párhuzamba állíthatók a „Fehér Könyv. Együtt az egészségért” című stratégiai megközelítés első stratégiai célkitűzésével, amely az egészség védelmét szorgalmazza az öregedő Európában. Az öregedés folyamán az egészség megőrzését olyan „fellépésekkel” kell támogatni, amelyek az alábbi problématerületekre irányulnak: elégtelen táplálkozás, fizikai aktivitás, dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, környezeti veszélyek, valamint közlekedési és háztartási balesetek (*Európai Bizottság, 2007*).

Számos nemzetközi jó gyakorlat azt támasztja alá, hogy az idős korosztály képzése lehetőséget adhat az idősök esélyeinek, életminőségének és közérzetének javítására. A német és a dán jó gyakorlatok mellett kiemelt figyelmet érdemel a Nagy-Britanniában és Finnországban egyaránt az 1980-as években létrehozott Harmadik Kor Egyeteme, amely az időskorúak képzési lehetőségeit egyetemi keretek között volt hivatott biztosítani.

Az első Harmadik Kor Egyeteme 1972-ben Toulouse-ban indult el a helyi nyári egyetem idősök részére nyújtott képzésének sikerein felbátorodva, majd ennek nyomán világszerte terjedni kezdett ez a harmadik korúak számára indított képzési forma (Striker, 2005). Ezzel a szervezett keretek között folyó tanulási formával a hazai gyakorlat is büszkélkedhet. Magyarországon hagyományteremtő kezdeményezésként indult el 2012 őszétől az Eötvös Loránd Tudományegyetemen is a „Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny időskorért” tanfolyam három kar részvételével (Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Bölcsészettudományi Kar, Természettudományi Kar) Dr. Striker Sándor, az ELTE PPK Andragógia és Művelődéstudományi Tanszék vezetőjének irányításával, mely nyugdíjas hallgatóság számára kínál különféle témájú előadásokat. A kéthetente tartott ismeretterjesztő előadások között vannak olyanok, amelyek témái a biológiai, a mentális és szociális egészség kérdésköréit érintik. Ha összességében szemléljük a teljes programot, azt lehet mondani, hogy a teljes tanfolyamsorozat nagy sikert könyvelhet el a látogatók száma és az online előadások többes nagyságrendű nézőszáma alapján.¹ A programra való túljelentkezés pedig azt jelzi, hogy jelentős igény mutatkozik a magas színvonalú tanulási lehetőségek iránt az idősök részéről.

Elméleti áttekintés

Ma az egészség fogalma alatt a test, lélek és szociális jóllét hármasságát értjük, és nem pusztán a betegség és rokkantság hiányát. A WHO szerint az egészségünk feletti kontroll feltétele, hogy bizonyos szintű egészségműveltséggel rendelkezünk. Az egészségműveltség fogalma magában foglalja az egészségfejlesztéssel kapcsolatos tudást, valamint azokat a társadalmi-szociális és megismerő készségeket, amelyek a motiváció és képességek által lehetővé teszik az információkhoz való hozzáférést az egészségi állapot fejlesztése érdekében (WHO, 1998).

Mivel a világ folyamatos változásban van, és ez napról napra újabb kihívások elé állítja egészségünket, ezért az egészségműveltség fejlesztésére minden életkorban egyaránt szükség van. A felnőttekre fókuszálva az egészség fejlesztését elősegítő programok, képzések, tanulási formák feltételeinek megteremtését a felnőttek különböző életkori szakaszaiban tapasztalható élethelyzetek, életproblémák megoldásának szükségessége indokolja, és a felnőttek ilyen irányú igénye alapozza meg (Szoboszlai, 2013). Az idősödés vejejárójaként az egészségi állapot romlásával kell szembenézni, így az idő előrehaladtával egyre gyakrabban felmerülnek olyan szituációk, amikor az egészség védelme érdekében kell tanulnunk. (Bajusz, 2008) A mindennapi problémákkal való megküzdést, a dolgok feletti kontroll fennmaradását többek között az egészséggel, a helyes életmóddal kapcsolatos tanfolyamok is segítik. Időskorban a nyugdíjazással előfordulhat az identitás megváltozása, ami új tanulási igények megjelenéséhez vezethet. Ilyen lehet a kapcsolatok megváltozása, az öregedés testi és lelki hatásaira irányuló megismerés igénye. (Sz. Molnár, 2009) A munka világából kikerült idős emberek képzésbe való belépése komfortérzetük fenntartására és biztosítására irányul. Az ezt segítő képzések egy része az életmód- és életvitelbeli feltételek megismerését és elsajátítását támogatja (Pethő, 2008).

Az egészségműveltség fejlesztése szempontjából kiemelt célcsoportként kezelhetők az idős korosztályba tartozó személyek. Joachim Bauer szerint, ha a munka világából kikerülő idős személyekre vetjük figyelmünket, a kapcsolatok beszűkülése, a munkából való szerepvesztés és a betegségek között összefüggéseket lehet felfedezni. Mivel az interperszonális kapcsolatok jelentik azt a közeget, amelyben az egészségünket meg tudjuk őrizni, így ha csökken az emberi kapcsolatok mennyisége, és romlik a minőségük, megnő a betegségek kockázata (Bauer, 2011). Éppen ezért lenne fontos az idősebb korosztályt minél több társas támogatást biztosító tanulóközösségbe (pl. civil szervezeti tevékenység keretében) bevonni. Egyfelől, mint tanuló személyek, másfelől, mint tapasztalattal rendelkező, mások tanulását segítő egyének lehetnének aktív tagjai a közösségnek.



Tanulmányom alapját azon empirikus kutatás képezi, amelynek keretei között a budapesti Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft. Cserepesház nevű tagintézménye által fenntartott Borostyán Nyugdíjasklubban végeztem megfigyelést. Kutatásom célja az volt, hogy betekintést engedjek az idősek egészséggel kapcsolatos tanulásának folyamatába a Borostyán Nyugdíjasklubban zajló, egészség fejlesztésére irányuló tanulási tevékenység példáján keresztül, amelyet úgy mutatok be, mint jó gyakorlatot. Véleményem szerint fontos, hogy képet kapjunk arról, hogyan bővíthetik ismereteiket, fejleszthetik képességeiket, készségeiket az idősek az egészséggel kapcsolatban, miként próbálnak a tanulási folyamat során választ találni a felmerülő egészséggel kapcsolatos problémáikra, mennyire nyitottak az esetleges újító törekvések iránt a tanulást illetően egészségük érdekében. Az ilyen megfigyelések hozzájárulhatnak ahhoz, hogy mélyebb ismereteket szerezzünk az időskorúak egészséggel kapcsolatos problémáit, tanulási érdeklődését, igényeit illetően, valamint hogy feltérképezhessük, milyen fejlesztési lehetőségek rejlenek a tanulási tevékenységekben, amelyek révén elősegíthető az egészség fenntartása, fejlesztése, bizonyos esetben visszaállítása. Az idősek képzésének, tanulásának ilyen aspektusból való, természetes környezetben történő megismerése hiánypótlónak számít az idős felnőtt rétegek képzéseit vizsgáló kutatások között. A kutatás egy nagyobb kutatás részét képezi, amelynek további szakaszában az idős személyek tanulási igényeit, tapasztalatait kívánom felmérni kérdőív segítségével.

Tanulás a művelődési intézményben – a Borostyán Nyugdíjasklub bemutatása

Az állami, közszolgálati intézmények közül a művelődési házak, művelődési központok jelentős bázist képeznek a felnőttek részére szóló egészségnevelési programkínálat terén. A XXI. század fordulóján a természetgyógyászattal, sporttal (kiemelten a keleti sportokkal), új életstílus közvetítésével (pl. lakberendezés), fizikai egészségkárosodottakkal, pszichológiai témákkal foglalkozó egészségnevelési/egészségfejlesztési programok széles kínálata volt megfigyelhető a fővárosi művelődési házakban.² Mindezek ismeretterjesztő tanfolyamok, előadásorozatok, tanácsadás, önszorgító csoportmunka formájában valósultak meg (Lipp, 2000). A művelődési intézményekben ma is jelentős számú egészségműveltséget fejlesztő programmal lehet találkozni. Ezek között számos program olyan civil szervezet, szerveződés munkájához kapcsolódik, amely a művelődési házakban, központokban, közösségi házakban végzi a tevékenységét.

Egy hazai viszonylatban a 45 év feletti aktív és inaktív népesség képzési lehetőségeit vizsgáló reprezentatív kutatás a közművelődési intézmények nonformális és informális szolgáltatásai között említi azokat a köröket, klubokat és helyi értékeket őrző közösségeket, amelyek ezekben az intézményekben végzik tevékenységüket. Ezek közül kiemelhetők a téma szempontjából a nyugdíjas, kertbarát, a környezet- és természetvédelmi, egészségőrző, természetjáró klubok, körök, közösségek, amelyek az egészségműveltség fejlesztésében is számottevő szerepet tölthetnek be. A kutatás összegzésében továbbá megemlítik, hogy az időseket leginkább mozgósítani képes tanulási, művelődési formák közül a változatos és sokszínű profillal rendelkező nyugdíjasklubok első helyen sorolhatók a jó gyakorlatok közé (Sz. Molnár, 2005). Ma is azt lehet tapasztalni, hogy a nyugdíjasklubok jelentős részének éves programtervében helyet kap valamilyen, az egészség fenntartását, fejlesztését elősegítő tanulási forma, legyen szó ismeretterjesztő előadásról, életvezetési tanácsadásról, mentálhigiénés fórumról vagy akár fizikai aktivitásra ösztönző, otthon is könnyen elvégezhető mozgássort begyakoroltató senior tornafoglalkozásról.



A Borostyán Nyugdíjasklubot a Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft. tagintézményeként működő Cserepesház hozta létre, amely biztosítja a Klub működéséhez és programjainak megvalósításához szükséges finansziális hátteret. A Nyugdíjasklub összesen kb. 50 főt számlál tagként. A Klub tagja a Nyugdíjasok Budapesti Szövetségének (NYUBUSZ). A Klub minden hónapban olyan programkínálattal jelentkezik, amelynek részét képezi többek között filmklub, színházi előadás, múzeum- és fesztivállátogatás, különféle témájú ismeretterjesztő előadások, teadélután. A Nyugdíjasklub tagjai ezeken kívül igyekeznek bekapcsolódni az idősek részére nyújtott, szélesebb tömegeket megmozgató hazai programokba. Így rendszeres résztvevői a korábban már említett hazai Harmadik Kor Egyeteme ismeretterjesztő előadássorozatnak.

A kutatás célja, módszertana

Feltevésém szerint a testi, lelki, szociális jóllét fenntartásához szükséges egészségműveltség fejlesztését célzó egészséggel kapcsolatos tanulási tevékenység során időskorban a tapasztalatoknak meghatározó szerepe van.

Kutatásom céljaként tűztem ki, hogy betekintést lehessen nyerni az idősek egészséggel kapcsolatos tanulásának folyamatába a Borostyán Nyugdíjasklubban zajló egészség fejlesztésére irányuló tanulási tevékenység példáján keresztül. A kutatás során a megfigyelés módszerét alkalmaztam, mert úgy vélem, hogy ennek keretei között lehetséges a legpontosabb, legtisztább képet alkotni az idősek egészséggel kapcsolatos tanulásának folyamatáról.³ A megfigyelési technika tekintetében a kódolás nélküli rögzítés használata mellett döntöttem, amely lehetőséget biztosított arra, hogy kötetlenebb formában lehessen az eseményeket megfigyelni, és amely egyúttal teret engedett a jelenségek saját nyelvi eszközökkel történő leírásának. Mindez azért bizonyult célszerűnek, mivel így lehetőség volt könnyen alkalmazkodni a viszonylag kötetlenebb, rugalmasabb formájú tanulási tevékenységhez a megfigyelés során. A tanulmányban a Nyugdíjasklub számára tartott programok közül az egyik ismeretterjesztő előadás megfigyelésének eredményeit mutatom be, amelynek témája a téli időszakra való felkészülés volt. A megfigyelés során arra szerettem volna választ kapni, hogy milyen sajátosságai vannak az idősek egészséggel kapcsolatos tanulási tevékenységének, az idősek képzése során mire kell odafigyelnie az előadónak egy ilyen szituációban, hogyan épül fel az előadás, mi módon lehet elősegíteni, hogy az egészségtudatosság, egészségműveltség fejlődjön, hogyan lehet az idősek figyelmét fenntartani.

Megfigyelésemet félig strukturált interjúval egészítettem ki, amelyet az ismeretterjesztő előadást tartó szaktanácsadóval készítettem. A kérdések az alábbiak szerint csoportosíthatók: az egészség és a tanulás kapcsolata, a program struktúrája, az alkalmazott módszerek, eszközök és a módszerhez kötődő kommunikációs eszközök. Az általam megfigyelt ismeretterjesztő előadás során a nyugdíjas csoport tagjai szemmel láthatóan nem éreztek feszültséget a jelenlétem miatt, végig az előadás során felszabadultan viselkedtek. Az előadáson összesen 30 fő vett részt a Nyugdíjasklub tagjai közül, a csoport összetételét tekintve 27 nő és 3 férfi. A teremben jelen volt még továbbá az előadón és rajtam kívül a Klub vezetője is. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy az előadás megkezdése előtt a BRFK-tól (Budapesti Rendőr-főkapitányság) érkezett előadó tartott a nyugdíjasoknak egy rövid előadást a bűnmegelőzésről. Így a csoport az ismeretterjesztő előadás megkezdése előtt némi bemelegítésen esett át.



Az előadást tartó egészségfejlesztő szaktanácsadó a tanácsadói foglalkozás mellett nordic walking⁴ instruktorként is tevékenykedik, továbbá rendszeresen vezet idősek részére szervezett senior tornát. Évről évre tart előadást a Nyugdíjasklub tagjainak, így tisztában van a csoport előzetes tudásával a témát érintően, és tapasztalatokkal rendelkezik a résztvevőkkel való korábbi foglalkozásokról.

Megfigyelési eredmények

A megfigyelés eredményeit és tapasztalatait olyan szempontok mentén foglalom össze, mint az idősek egészséggel kapcsolatos tanulási tevékenységének sajátosságai, az alkalmazott módszerek, eszközök és a módszerhez kötődő kommunikációs eszközök. Fontos az elején leszögezni, hogy mind a tanulási folyamat megszervezésénél, lebonyolításánál, mind a megfigyelt tanulási folyamat leírásánál abból a sajátos, tanulást megalapozó körülményből kell kiindulni, hogy itt alapvetően egy összeszokott, ámde dinamikusan szerveződő (esetenként tagokkal csökkenő, ill. új tagokkal bővülő) csoportról van szó, amelynek tagjai a csoport nyitott természetéből fakadóan eltérő szocio-kulturális meghatározottsággal rendelkezhetnek, továbbá akiket számos, a klubéleten kívüli interakció köthet össze.

Az előadás témáját (felkészülés a téli időszakra) nagy érdeklődéssel fogadták a nyugdíjasok, hiszen olyan aktuális, gyakorlatban hasznosítható, főként táplálkozással kapcsolatos tanácsokat, ötleteket, praktikákat ismerhettek meg, amelyek a mindennapokban segíthetik az egészségük hosszú távon való karbantartását.

Az idősek egészséggel kapcsolatos tanulásának sajátosságait tekintve az előadás során végbemenő tanulási folyamat egyik legjellegzetesebb jellemvonásaként emelhető ki a flexibilitás, és az ebből fakadó, résztvevők bevonására törekedő, interaktivitásra építő tanítási-tanulási stratégia. Az előadás menetét az idősek érdeklődése alakította, többször is előfordult, hogy az éppen ismertetett dologról az egészség témakörén belül maradván más terület felé terelődött a szó, azáltal, hogy az idős személyek rákérdeztek egy-egy őket érdeklő tárgyra, mint pl. a pozitív gondolkodás vagy a mozgásterápia. Ez jó példa arra, hogy az idősek képzésénél nem célszerű egy merev struktúrához ragaszkodni, mert az nem engedné felszínre kerülni az idősek tanulási igényeit. Az előadásnak az átlagostól kicsivel lassabb tempója igazodott az idősek figyelmi képességeihez, az új ismeretek felfogásának, papírra rögzítésének folyamatához. A megfigyelések alapján egy másik fontos jellegzetességként említhető a tanulás társas jellege. Ha az idősek között valaki lemaradt a jegyzetelés közben, a többiek kisegítették, kommentálták egymásnak az elhangzott információkat, az új ismereteket szóban együtt értelmezték, pontosították maguk számára, felhívták egymás figyelmét, ha valaki félreértelmezett valamit. Megfigyelhető volt továbbá, hogy az idősek a már meglévő tapasztalataikból kiindulva értelmezték az új ismereteket. Voltak, akik megosztották személyes tapasztalataikat, rossz és jó élményeiket, és ennek vetületében tértek ki a csoporttal az egyes életmódot alakító praktikák, gyakorlatok alkalmazhatóságára. Az egyes tapasztalatok cseréje szintén új ismeretekkel szolgált a csoporttagok számára, az előadás tartalmát leszámítva. Sokan megosztották a többiekkel, hogy az egyes élelmiszereket, készítményeket hol szerzik be, bizonyos ételeket hogyan érdemes elkészíteni, mit mire jó alkalmazni, hogy annak pozitív hatása érzékelhető legyen az életmódra és egészségre nézve. A társas tanulási tevékenység folyamatát az is előre lendítette, hogy az előadást tartó szaktanácsadó szintén elmesélte a saját életmódja, egészsége szempontjából szerepet játszó tapasztalatokat, így az idősek első kézből kaphattak információt az egyes gyakorlatok beválóságát illetően.



Az ilyen tanulási alkalmak több szempontból kedvezőek lehetnek, többek között azért is, mert adott esetben lehetőség van a negatív tapasztalatok újraértelmezésére, ismételt feldolgozására, a rossz élmények felülírására, mindezt a társas közeg által megteremtett, gazdag interakciókra épülő támogató légkörben. Fontos továbbá, hogy a tapasztalatok egymással való megosztása olyan környezetben történik, ahol egy szakember képez kontrollt az elhangzott információk felett, így elkerülhető, hogy téves információk kerüljenek rögzítésre, ami az egészség szempontjából hatványozottan lényeges. Mindezek fényében elmondható, hogy a tapasztalatoknak valóban jelentős szerepe van az ilyen, egészséget fejlesztő tanulási tevékenységek folyamatában.

Az alkalmazott módszerek, eszközök kapcsán az volt megfigyelhető, hogy az előadás, amelyet az előadó központú módszerek közé sorolunk, a tanulási folyamat során fokozatosan eltolódott a résztvevő központúság irányába. A megfigyelések összhangban vannak azzal a gondolattal, hogy a résztvevők központúság alkalmazási színterei között is meg lehet említeni az előadásokat, mivel hogy a hagyományos módszerek is meríthetnek a résztvevők központú szemlélet előnyeiből, vagyis a résztvevők által hozott tapasztalatokra, ismeretekre, motivációra is építhetők az előadások. (Maróti, 1992) A tanítás hangsúlya egyre inkább a tanulásra helyeződött át, a folyamat alakulását a résztvevők maguk is irányították. Igényeiknek, érdeklődésüknek megfelelően hozzászólásaikkal, tapasztalataik megosztásával, kérdéseikkel nem egyszer új irányt adtak az előadás folyamatának, olyan tárgykörök is szóba kerültek az egészség témakörén belül, amelyek egyébként nem képezték tárgyát az előadásnak. A tanulási folyamat lényeges elemeként volt megfigyelhető a partneri viszonyra épülő képző-résztvevő közötti kapcsolat. Kötetlen hangnemben, mintegy beszélgetéssé formálódott az előadás. A résztvevők folyamatosan reflektáltak az elhangzott ismeretekre, „Igen? Na, ezt nem tudtam.”; „Nem kell forralni, csak áztatni.” (javították ki társukat a többiek egy hozzávaló felhasználását illetően az elhangzott információknak megfelelően), önreflexiót adtak, „Én nem tudom megenni a mézet. Mivel lehet helyettesíteni?”, pontosításra törekvő kérdéseket tettek fel, pl. „Akkor az egy gyógynövényféle?”

A módszerhez tartozó fontos elem a kommunikáció, így igyekeztem megfigyelni az előadó verbális és nonverbális kommunikációs eszközeit. Az előadó részéről alapvetően a lassú közlés volt megfigyelhető, amely indokoltnak tűnt, mivel az idősek számára sok új információ elhangzott, amelyet a résztvevők közül többen le is jegyeztek. Ez a közlési forma hatékonynak bizonyult, ugyanis az új és érdekes ismeretek, az előadás hangulata elengedő volt ahhoz, hogy a figyelem ne lankadjon, így a lassabb beszédtempó nem vált monotonná a résztvevők számára. Azt is figyelembe kell venni továbbá idősebb célcsoport esetében, hogy az idősebbek között akadhatnak olyanok, akik fizikai, mentális korlátozottságuknál fogva nem tudják vég nélkül követni a gyorsabb beszédtempót, ezért lemaradhatnak több ponton az odafigyelést, jegyzetelést illetően. Mivel ezen előadás alkalmával nem alkalmaztak szemléltető eszközt, így praktikus megoldásnak tűnt, hogy az előadó kézmozdulatokkal jelezte valaminek a mértékét, pl. amikor azt mutatta, hogy az egyik összetevőként használatos zöldség levéből mennyit kell alkalmazni. A beszéd formai jellegzetességeit tekintve a kellemes tónusú hangszín, a nagyobb hangerő, a különböző információk fontosságát érzékeltető hangsúly volt jellemző. Ez lényeges eszköze lehet az idősek részére tartott előadásnak, mivel ezzel változatossá tehető a tartalom közlése, képes fenntartani a figyelmet, főleg abban az esetben, ha a beszédtempót az átlag előadásmódnál megszokottól kicsivel lassabbra vesszük. Érdekes volt megfigyelni, hogy míg az előadó tegező hangnemet használt, addig a felszólaló résztvevők hol tegező, hol magázó megszólítási formulát alkalmaztak. Elképzelhető, hogy az időseknek szokatlan



lehet a kollokvialisabb nyelvezetre a korábban megszokott, hagyományos tanulási környezetre jellemző kommunikációs megnyilvánulásokról áttérni, azt azonban fontos hozzátenni, hogy ha nincs hajlandóság a váltásra, erőltetni semmi esetre sem ajánlott, és ilyenkor más eszköz segítségével kell megtalálni a módját a bizalomteli légkör megteremtésének. Ha mégis sikerül kötetlenebb kommunikációs stílust kialakítani, az azért lehet kedvező, mert képes oldani a gátlásokat, és ez számottevő lehet azon tanulási tevékenységek során, amelyek olyan neuralgikus témát érintenek, mint az egészség.

Az előadás módszere kiegészült a magyarázat módszerével, amely általában véve is együtt jár az előadás módszerével (*Kraiciné és Csoma, 2012*). Az előadó minden új, táplálkozással kapcsolatos fogalmat magyarázattal kötött össze, és számos példát hozott arra, hogy hogyan lehet felkészülni a téli időszakra az egészség fenntartása érdekében, illetve az egyes példákhoz saját tapasztalatokat is fűzött. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tanulási formát illetően különösen fontos, hogy minél több jó példát, gyakorlatot osszunk meg az idősekkel, hiszen valamennyien igen eltérő egészséget érintő problémákra kereshetik a választ, így mindenki a saját életmódjának megfelelő gyakorlatot alkalmazhatja. Nem utolsósorban pedig a gyakorlatok minél pontosabb felvázolása azt a célt is szolgálja, hogy az idősek otthon egyedül is végre tudják azokat hajtani, így az önirányítás képességének fejlesztése elengedhetetlen.

A szaktanácsadóval készített interjú eredményei és tanulságai

Az alábbiakban olyan szempontok szerint mutatom be a félig strukturált interjú eredményeit, mint az egészség és a tanulás kapcsolata, a program struktúrája, a módszerek és eszközök, újító elemek bevezethetősége az előadásba.

Az egészségműveltség fejlesztését elősegítő előadás megtervezésekor a szaktanácsadó figyelembe veszi, hogy milyen aktualitások köré szőhető a téma. Az előadásokat időszakosan tartja évről évről a nyugdíjasoknak, amelyek témáját az életmódot meghatározó elemek, mint pl. a táplálkozás, higiénia, testápolás alkotják. Az előadások tartalmát úgy állítja össze, hogy az korszerű ismereteket és újdonságot is tartalmazzon. Azonban az előadás megtartása során nem ragaszkodik merev struktúrához, teret enged a kérdéseknek, visszacsatolásoknak, tapasztalatok megosztásának. Így meg lehet találni azt a pontot, ahol az érdeklődésük maximalizálódhat, és ezáltal könnyebb motiválni őket. Az általam is bemutatott előadás során a résztvevői igényeknek megfelelő, tárgykörtől való eltérés okán nem maradt idő az eredetileg betervezett higiéniai ismeretek közlésére, az előadó szerint viszont ez nem okozott problémát, mivel fontosabb volt, hogy a figyelmet fent lehessen tartani, és az idősek választ kapjanak a kérdéseikre. Továbbá hisz a csoport húzóerejében, azaz abban, hogy ha valaki kérdez és azonnal választ kap, illetve hozzászólhat, visszajelzést adhat az elhangzottakról, akkor az a másikban is képes felkelteni az érdeklődést, és felbátorítja a csoport többi tagjait is arra, hogy reflektáljanak, így a csoport képes formálni az egyént. Ezáltal megnő az esélye, hogy az elhangzott egészséggel kapcsolatos jó minták az együttes feldolgozás hatására értő fülekre találjanak. A szaktanácsadó tapasztalatai szerint a nyugdíjasok fogékonyak az új ismeretek befogadására, és ha a Klub tagjai közül valaki elmegy az előadásra, akkor az jelzi, hogy megvan bennük a hajlandóság a változásra. Ennélfogva az előadások során a szemléletformálást tartja fontosnak, illetve azt, hogy az agyuk folyamatosan tornáztatva legyen, ami ebben a korban nagyon fontos a kognitív képességek szinten tartása miatt. A szaktanácsadó szerint a tapasztalatok meghatározó szerepet játszanak az ilyenfajta tanulási tevékenységben, mivel az idősek pragmatikus gondolkodásúak, az



életükben megtapasztalt, felmerülő problémákra szeretnének választ kapni, a civilizációs betegségek enyhítésére keresnek megoldást, és az életmódjukon, életminőségükön igyekeznek javítani. Ez összeegyeztethető Lucian *Turos* azon gondolatával, amelyet Feketéné Szakos Éva is kiemel a felnőttek tanulását konstruktivista felfogásban megközelítő munkájában, hogy a felnőtt azokra a hatásokra és módszerekre reagál, amelyek megfelelnek értékrendszerének, élettapasztalatainak és törekvéseinek (idézi Feketéné Szakos, 2002). [Megj.: A szerző által fentebb ugyancsak említett, de mélységében nem elemzett Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny időskorért program ugyanakkor azt is bizonyította, hogy a nyugdíjas felnőtt tanulók más értékek, más hatások és más törekvések iránt is nyitottak. A Szerk.] A szaktanácsadó a tapasztalatokat továbbá a tanulás eredményességét jelző egyik lényeges faktornak tartja, hiszen többször előfordul, hogy valaki beszámol azon tapasztalatairól, hogy kipróbálta az ismertetett recepteket, gyakorlatokat, és ezek hatására változást figyelt meg az egészségében, jobb a közérzete, élénkebbnek érzi magát. Arra, hogy ő is megossza a tapasztalatait, szerinte azért van szükség, mert az idősek számára is lényeges a példamutatás, azaz hogy jó mintával ismerkedhessenek meg. Ezek a megállapítások szintén azon hipotézisemet támasztják alá, miszerint a testi, lelki, szociális jóllét fenntartásához szükséges egészségműveltség fejlesztését célzó egészséggel kapcsolatos tanulási tevékenység során időskorban a tapasztalatoknak meghatározó szerepe van.

A módszertani eszközöket tekintve az előadásokra szemléltetőeszközként szokott bevinni az egészséges étrendhez szükséges, a hagyományos táplálkozási szokásokhoz mérten újnak számító fűszernövényeket, hozzávalókat, amelyeket a résztvevők megtekinthetnek, megkóstolhatnak. Eza megoldás tetszik az időseknek, azonban nem minden újító eszközzel szemben ilyen befogadóak, pl. először nem fogadták szimpátiával a szaktanácsadó által az előadásra bevitt mécseszt, amellyel az előadásnak szeretett volna hangulatot kölcsönözni, a későbbiekben viszont fokozatosan hozzászórtak ehhez, és már nem okozott számukra problémát. Meglehet, hogy az idősek a mécsesről a gyászra, elmúlásra asszociáltak eleinte, és ebben az esetben a későbbi elfogadó attitűd annak jele lehet, hogy ezeket a rögzült képzettársításokat fel lehet lazítani. Az előadó az előadásokat alkalmanként olyan gyakorlatokkal is kombinálja, mint pl. lélegzőgyakorlatok, de ezek korábban nem váltottak ki mindig nagy sikert az idősek körében, főleg, ha a gyakorlatokhoz fel is kellett állni. Ez utóbbi esethez az is hozzátartozik, hogy nyáron egy emeleten lévő teremben történt a gyakorlat, ahol meleg volt. Ezek a példák arra világítanak rá, hogy egy-egy újabb elem tanulási folyamatba való bevezetésének hatékony módja a fokozatosság, illetve, hogy az újnak számító elemek bevezetése optimális környezeti feltételek megteremtését igényli. Továbbá ez egy új szempontot is felvet a téma vizsgálatára nézve, mégpedig azt, hogy vajon milyen újításokkal lehet még találkozni a különféle egészségműveltséget alakító, fejlesztő tanulási formák során, illetve, hogy ezek milyen feltételek, körülmények megteremtését teszik szükségessé a tanulási környezetben.

Összegzés

A tanulmányban az idősek egészséggel kapcsolatos tanulásának folyamatát a zuglói Cserepesház által fenntartott Borostyán Nyugdíjasklubban zajló, egészség fejlesztésére irányuló tanulási tevékenység példáján keresztül mutattam be. A Nyugdíjasklub számára tartott programok közül az egyik egészségműveltséget fejlesztő ismeretterjesztő előadás megfigyelésének eredményeit és tapasztalatait foglaltam össze, kiegészítve az előadást tartó szaktanácsadóval készített félig strukturált interjú eredményeivel.



Feltevésém az volt, hogy a testi, lelki, szociális jóllét fenntartásához szükséges egészségműveltség fejlesztését célzó egészséggel kapcsolatos tanulási tevékenység során időskorban a tapasztalatoknak meghatározó szerepe van. Mind a megfigyelés, mind az interjú eredményei alapján a feltevés igaznak bizonyult. Az előadás alkalmával megfigyelhető volt, hogy az idősek személyes tapasztalataikat, rossz és jó élményeiket osztották meg, így ennek figyelembevételével történt az egyes egészséges életmódot segítő gyakorlatok, tanácsok, ötletek megbeszélése. A résztvevők tapasztalatai maguk is új és értékes ismerettel szolgáltak a csoport számára. Az előadást tartó szaktanácsadó szintén beszámolt az életmódja szempontjából fontos tapasztalatairól a nyugdíjasoknak. Az ilyen tanulási folyamatok során lehetőség nyílhat a negatív tapasztalatok, élmények újbóli feldolgozására, újraértelmezésére társas közegben. A szaktanácsadó véleménye szerint az egészséggel kapcsolatos élettapasztalatok megosztásának lényeges szerepe van az ilyen tanulási folyamatban, ugyanis az idősek az életükben megtapasztalt, felmerülő problémákra keresik a megoldást, a civilizációs betegségekből fakadó nehézségeiket próbálják enyhíteni, az életmódjukat, életminőségüket szeretnék javítani, így ezek a tapasztalatok a tanulás kiindulási alapját képezik. Úgy véli, a tapasztalatokat a tanulási eredményesség egyik faktoraként is lehet értelmezni, ha azt nézzük, hogy egy-egy újabb alkalommal arról számolnak be a résztvevők, hogy kipróbálták a megismert praktikákat, gyakorlatokat, és azok pozitív változást eredményeztek az életmódjukban, egészségükben. Fontosnak érzi, hogy a saját tapasztalatait megossza a résztvevőkkel, mert az idősek is igénylik a példamutatást az új gyakorlatok alkalmazhatóságával kapcsolatban, továbbá ez megerősítő hatással bír az előadó hitelességére nézve.

A kutatás során újabb vizsgálati szempontként vetődött fel, hogy vajon milyen újításokkal lehet találkozni a különféle egészségműveltséget alakító, fejlesztő tanulási formák során, illetve, hogy ezek milyen feltételek, körülmények megteremtését teszik szükségessé. A kutatás következő lépéseként így érdemes lenne az idősek tanulási igényein, tapasztalatain túl az egyes andragógiai innovációkat is megvizsgálni.

Jegyztek

¹A Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny időskorért program ismertetése jelen számunk Közlemények rovatában olvasható.

²Jelen tanulmányban nem célunk kitérni a téma szempontjából a természetgyógyászat tudományos vitáira. Ehhez lásd: Kutrovácz Gábor, Láng Benedek, Zemplén Gábor (2009): *A tudomány határai*. Typotex Kiadó, h. n.

³A módszert a pedagógiai kutatás régóta alkalmazza. A pedagógiai valóság, a pedagógiai folyamatok közvetlen észlelésén alapul. A kutató első kézből értesül az eseményekről, ezáltal a pedagógiai folyamatról, folyamatváltozóról torzítatlan információt lehet gyűjteni (Falus, 1996). Mindezt azzal lehetne kiegészíteni, hogy a módszer az andragógiai folyamatok leírására is alkalmasnak bizonyulhat.

⁴Magyarul északi gyaloglásnak is nevezik. Lényegében egy pár gyaloglóbot és egy sajátos gyaloglótechnika segítségével végezhető mozgásforma, amely többek között fejleszti a mozgáskoordinációt.



Irodalom

- Bajusz Klára (2008): *Az időskori tanulás*. In: *Új Pedagógiai Szemle*. 58. évfolyam, 3. szám, 69-73.
- Bauer, Joachim (2011): *A testünk nem felejt*. Ursus Libris, Budapest.
- Európai Bizottság (2007): *Fehér Könyv. Együtt az egészségért: Stratégiai megközelítés az EU számára 2008-2013*. Európai Bizottság, Brüsszel.
- Európai Bizottság (2010): *Európa 2020. Az intelligens, fenntartható és inkluzív növekedés stratégiája*. Európai Bizottság, Brüsszel.
- Falus Iván (szerk.) (1996): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Keraban Könyvkiadó, Budapest.
- Feketéné Szakos Éva (2002): *A felnőttek tanulása és oktatása – új felfogásban*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Kraiciné Szokoly Mária, Csoma Gyula (2012): *Bevezetés az andragógia elméletébe és módszertanába*. k. n., Budapest.
- Kutrovácz Gábor, Láng Benedek, Zemplén Gábor (2009): *A tudomány határai*. Typotex Kiadó, h. n.
- Lipp Márta (2000): *Kulturális segítőmunka*. In: *Szín* 5. évfolyam, 2. szám.
- Maróti Andor (1992): *Résztevő-központúság a felnőttek tanulásában*. In: Maróti Andor: *A fordulat esélye a felnőttek tanulásában és művelődésében*. TIT Szövetségi Iroda, Budapest. 28–61.
- Pethő László (2008): *A komfortérzet megtartása – az időskorúak tanulásának problémái és megoldási lehetőségei*. In: Bábosik István, Koncz István (szerk.): *A szociális életképesség megalapozása az iskolában*. Professzorok az Európai Magyarországért Egyesület, Budapest, 255-265.
- Striker Sándor (2005): *Időskorúak képzési igényei Európában*. In: Sz. Molnár Anna (szerk.): *Az idős felnőtt rétegek (45 év feletti) felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei*. (Felnőttképzési Kutatási Füzetek sorozat) NFI, Budapest, 95-126.
- Sz. Molnár Anna (2005): *Az idős felnőtt rétegek (45 év feletti) felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei. Kutatási zárótanulmány*. (Felnőttképzési Kutatási Füzetek sorozat) NFI, Budapest.
- Sz. Molnár Anna (2009): *Tanulás idős korban*. In: Zrinszky László (szerk.) *Tanulmányok a neveléstudomány köréből: A megújuló felnőttképzés*. Gondolat Kiadó, Budapest. 174-183.
- Szoboszlai Andrea (2013): *Az egészséggel kapcsolatos felnőttkori tanulás egyéni életutak tükrében*. In: *Felnőttképzési Szemle*. 7. évf. 1. szám, 46-59.
- World Health Organization (1998): *Health Promotion Glossary*. WHO, Geneva.