

paradigmája (2002, Madrid) mind a fizikai, mind a szellemi aktivitás fenntartását, megújítását magába foglalja. A szellemi készségek megőrzését, a szükséges ismeretek felidézését és újjal kiegészítését nyújtja a geroeducáció, de a szükségest meghaladó, humán kiteljesedés érzését adó tudás is innen nyerhető, amely mind a nem-formális, mind az informális csatornákon elérhető. A kreativitás akár művészi mértékben javulhat. A funkcionáló és az értelem terepén élő idős ember ezáltal biológiailag, szociálisan és érzelmileg is gazdagabb, rugalmasabb lény lesz, tovább marad önellátó, életét irányító egyén, kitolja az egészséges élettartam határát az egész várható élettartamon belül. Ez a tény nem csak az egyén haszná, hanem a társadalomé is, beleértve a család és a makro társadalom javát, mivel így kevesebb ráfordítást, későbbiekben gondozási ellátást igényel, amely anyagi és energiabeli megtakarításon felül társadalmi örömet is okoz. Érdemes részletezni ennek a hatásnak milyen tudás adja az alapját. Mindenek előtt fontos tudatosítani, hogy bármilyen tartalmú tanulás a szellemi készségeket edzi, ugyanúgy, mint az izomedzés az izomerőt, az elfajulást megelőzi (mentális tréning). Ennek az időseknek különös jelentősége van a normális körülmények között is jelentkező hanyatlást tekintve. Szabályosan lefolytatott vizsgálatok igazolták a szellemi tesztek javulását, az idegrendszer regenerációját, a demencia fellépésének ritkulását. Másrészt az emberek nagy részénél az új ismeret elsajátítása és a tudás birtoklása egyaránt örömmel járó érzet (komoly kedvtelés, „serious leisure”, Stebbins, több vizsgálat szerint az emocionális és szituációs komfortérzetet javítja). A konkrét gyakorlati ismeretek, azok elméleti alapja a szervezet öregedésének kérdéseit taglalva elősegíti könnyebb kompenzálását, elviselését. Az életmód és életstílus tényezőinek módosításával a funkciócsökkenés üteme befolyásolható. A tudatosság (Moody) a fizikai aktivitást is a figyelem fénykörébe vonja és elősegíti tervezését, ökonomikusabb beiktatását az életvitelbe. A körülöttünk zajló világ változásait (főleg a technikai milió) mélyebben megismerve ugyancsak könnyebben megoldhatók az adódó nehézségek, tehát az alkalmazkodás javul, így a tudás „kognitív védőfaktor” (Cummins), életet hosszabbító hatású (Boggs). Emellett megtanít bizonyos gyakorlati módszerekre, amelyekkel másokon tudunk segíteni (akár ápolási ismeretek, altruista cél). A tudás szélesítése erősíti az önérzetet, a lelki tartást különösen időskorban, amikor a szűkülő képességek áttörése többlet-energiát igényel, valamint másokban az elismerést, respektust, akár saját érdekeik védelmében véleményük elfogadásának valószínűségét javítja. A tanulás segítséget nyújthat a spirituális életfeldolgozás folyamatában (gerotranszcendencia, Tornstam), amely az élet értelmének megtalálását jelenti és nem feltétlenül vallási meggyőződéshez kötött és nem feltétlenül magasabb iskolázottság az előfeltétele.

### Sikerős öregedés

Az utóbbi két évtizedben az aktív idősödés paradigmához egy másik, tartalmában közeli paradigma kötődik, a sikeres idősödés („successful ageing”, Baltes; Rowe, Kahn) paradigmája. A két fogalom kapcsolatát úgy jellemezhetjük, hogy az aktív idősödés a módszer, amely a sikeres idősödés eredményéhez vezet. A folyamatos (continuing), vagy ismét előtérbe hozott (recurrent) ismeretszerzés irányított tudatossággal szintén ennek az aktivitást szorgalmazó koncepciónak más megfogalmazása, amely a sikeresség szellemi tengelyét képezi.

Dr. Boga Bálint

# Gyógyítás és szépség

## Kalandozás az orvoslás és az esztétika között

### Dr. Boga Bálint

A könyv elolvasása izgalmas intellektuális kalandot ígér. A szerző az orvoslás és az esztétika találkozási területeire vezeti az olvasót. Itt az esztétika, mint „az érzéki tapasztalás tudománya” jelenik meg, ahol a művészi igény és az orvosi szemlélet mindennapisága talál egymásra. Az orvosi gondolkodásban mindig jelen volt a kultúra egészével való kapcsolat, a szépnek és teljesnek érzékletes és gondolati elérése. Az élettani és kórtani jelenségek megnevezésében és leírásában megtalálhatók a szépirodalmi, képzőművészeti és a kultúra egyéb területéről származó párhuzamok, s ez által azok plasztikusabbá válnak. Így egy csokorba gyűjtve még határozottabban rajzolódik ki, hogy milyen szorosan fonódik össze, mennyire elválaszthatatlan a gyógyítás és a kultúra, melyben az létrejött.

További érdekes témák a könyvben: orvosok a művészet kiválóságai között, betegségek hatása a művészekre, vizuális hatások az emberi pszichére.

Különleges csemegékre is akadunk a fejezetek között: híres orvosok arcképei és tevékenysége az európai papírpénzekben, vagy a vizeletürítés kultúra antropológiája művészi példákkal alátámasztva.

A könyvbemutató a You Tube-on. <https://www.youtube.com/watch?v=JrvSuEjIRs0>



### A szerzőről:



dr. Boga Bálint belgyógyász, geriáter és onkológus főorvos. A geriátrián kívül évtizedek óta a szociális gerontológiával is foglalkozik, ezen belül kiemelten a geroeducációval. 1990- 92-ben az Európa Tanács ezzel foglalkozó szakbizottságának tagja.

Közleményei alapvető összefoglaló munkák ezen a területen. 2005 és 2010 között a Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság elnöke. Jelenleg a hospice-ellátás területén dolgozik, három főiskolán oktat gerontológiai tárgyat, senior-akadémiák állandó előadója. Könyvei:

- Klinikum és farmakoterápia időskorban (2011, orvosi rész főszerkesztője)
- Pillantás a dombról (2014, 19 fejezet a gerontológia tárgykörben, ezek között egy a társadalmi etikáról, age-izmusról, kettő a geroeducációról)
- Gyógyítás és szépség (orvoslás és esztétika határterületei).