

Kinek ajánljuk?

Mindazoknak, akik szeretnék aktívan tenni szellemi frissességük megőrzéséért, kíváncsiak jelenlegi teljesítményükre, vagy egyszerűen szívesen próbálnának ki új, játékos digitális feladatokat.

- XIII. kerületi nyugdíjas lakosoknak
- az Idősek Klubjai látogatóinak
- házi segítségnyújtásban részesülőknek
- azoknak is, akik otthonukat nehezebben tudják elhagyni

A lényeg: rendszeresség

A szellemi frissesség megőrzése nem egyszeri feladat. A program célja, hogy a felmérés mellett a játékos gyakorlás, a követés és a közvetlen segítségnyújtás is elérhető legyen.

Érdeklődés és információ

Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat
Szociális Szolgáltató Központ

1133 Budapest, Hegedűs Gyula utca 113.

Telefon 1: 06-1/350-3112/7205 mellék

Telefon 2: 06-1/350-3112/7206 mellék

E-mail 1: krizsanicstamas@szoc.bp13.hu

E-mail 2: tothagnes@szoc.bp13.hu

Web: <https://szszk.bp13.hu/>



MENTAL FITNESS • A SZELLEMI FRISSESSÉGÉRT



SZELLEMI FRISSESSÉG
DIGITÁLIS TÁMOGATÁSSAL

MENTAL FITNESS

Mozgasd meg az elméd is!



Játékos feladatok • szellemi frissesség • állapotkövetés

A program célja

A testi egészség megőrzése mellett a szellemi frissességre is érdemes tudatosan figyelni. A MentalFitness digitális felülete játékos feladatokkal, kérdőívekkel és szűrő jellegű vizsgálatokkal támogatja ezt.

A szolgáltatás a XIII. kerületi nyugdíjas lakosok számára érhető el.

Mit kínál a MentalFitness?

A rendszer nem egyszerűen feladatokat ad: segít áttekinteni az emlékezet, a figyelem, a gondolkodási funkciók és a hangulati állapot egyes területeit, miközben lehetőséget ad a rendszeres gyakorlásra is.

- játékos memória- és figyelemfeladatok
- kognitív funkciókat áttekintő szűrések
- hangulatfelmérő kérdőív
- eredmények és változások nyomon követése
- személyre szabható digitális használat
- eredményriport és életmóddal kapcsolatos hasznos tanácsok

Nem kell „számítógépes profinak” lenni

A feladatok laptopon, táblagépen, okostelefonon vagy webes felületen is használhatók. A program megismeréséhez és a használatához segítséget biztosítunk.

Hogyan indul?

- Regisztráció és a felület rövid megismerése.
- Játékok, kérdőívek és tesztek kipróbálása.
- Az eredmények áttekintése: erősségek és fejleszthető területek.
- Igény szerint további gyakorlás és követés.

A MentalFitness a klubokban, közösségi programokon és – megfelelő technikai feltételek mellett – otthonról is használható.

Szellemi frissesség felmérés

A strukturált felmérés várhatóan 30–40 percet vesz igénybe. Két fő részből áll:

1. MoCA vizsgálat

Kb. 15–20 perces, vizsgálatvezető által irányított kognitív szűrővizsgálat táblagépen. Egyszerű memória-, figyelmi, számolási, nyelvi és rajzolási feladatokat tartalmaz.

2. Memóriaszűrés

Kb. 15–20 perces, önállóan végezhető digitális rész. Hangulatfelmérésből, Nyuszik tesztből és PAL emlékezeti tesztből áll; szükség esetén segítség kérhető.

Milyen területek jelennek meg?

- emlékezet és tanulás
- figyelem és reakció
- tervezés és végrehajtási funkciók
- vizuális-térbeli készségek
- nyelvi és gondolkodási feladatok
- aktuális hangulati állapot

Fontos

A felmérés szűrő jellegű, nem helyettesíti az orvosi diagnózist. Az eredmény szükség esetén segíthet annak eldöntésében, hogy indokolt-e további szakemberrel konzultálni.

Ha szemüveget hord vagy hallókészüléket használ, kérjük, hozza magával a felmérésre.