

## Idősekkel kapcsolatos egészségügyi problémák

Statistikai adatok utalnak arra, hogy országunkban is mind nagyobb az idősek száma és aránya. Ebből adódóan az idős kor sajátosságaiból kifolyólag növekszik az egészségügyi ellátás iránti igény is.

Az életkor emelkedésével mind több szerv betegszik meg, ezért sokszor négy-öt féle elváltozást is ki lehet mutatni időseken. Elsősorban a vérkeringési szervek betegednek meg, amelyekhez mozgásszervi, légzőszervi, emésztőszervi stb. betegségek társulnak. Éppen ezért a gyógykezelésük, gyógyszerzésük is nagy gondot okoz. Az idős szervezet másféleképpen reagál a gyógyszerekre, mint a fiataloké.

Az idős szervezet keringése lassúbb, az emésztés elhúzódnál és ezért más a gyógyszerek felszívódása, eloszlása, kiürülése.

Idős ember számára kisebb adagban is elegendő a gyógyszer a kívánt hatás eléréséhez. Ezzel szemben a tapasztalat az, hogy nagyon sokan marékszámba szedik a gyógyszereket, amitől ismét rosszul érzik magukat. Nagyon sok esetben a gyógyszerek pár napra való kihagyása javít az idős ember közérzetén.

Az idős kor további jellemzője, hogy a betegségek más formában jelentkeznek, mint a fiataloknál. Sokszor lappangva, alig észrevehetően, néhány bizonytalan tünet utal kóros elváltozásra. Ennél fogva természetesen nehezebb a helyes kórisme felállításása is.

Idős ember kevesebb kalóriát igényel és főleg fehérje és vitaminban dús ételeket. Naponta többször (4-6-szor) keveset, hogy a csökkent gyomor és bélműködés fel tudja dolgozni.

A rágás előfeltétele a jó emésztésnek és éppen ezért a fogápolás, fogpótlás elsőrendű fontossággal bír.

Idős korban a mozgáshiány, egészséges táplálkozás hiánya elhízáshoz vezet, ami nehezíti a szív munkáját, vérkeringést és a megkopott ízületekre nagyobb nyomást gyakorol.

Mértéktartó kávézás nem veszélyes, de inkább délelőtti igyák.

A dohányzás külön cikket érdemelne. A füst rontja az úgyszólván tárgult tüdőt, szűkíti a hörgők nyálkahártyáját és ezáltal az oxigén felvétel nagymértékben csökken, ami maga után vonja a többi szerve megbetegedését. Nehéz lemondani a cigarettáról és már az is sokat segít, ha naponta 5-6 cigarettára csökkentik az adagot.

Az alkoholoról itt most csak annyit, hogy naponta 1-1 pohárka bor (jó bor) nem árt, csak ilyenkor ott a veszély, hogy az egy-két pohárkából mind több lesz.

Mind többen vannak olyanok, akik idős korukra szoknak rá az italra. Ennek oka lehet: egyedüllét, depresszió, agyi érkárosodás, és az utóbbi időben a kis nyugdíj okozta nyomorból menekülés.

Dr. Wollmann Emil

## ÓVODÁINK UDVARA

A gyermek életében az óvodás kor meghatározója a személyiség alakulásának. Az ebben a korban ért hatások, átélt élmények, érzelmek formálják az egyént.

Az óvodás gyermekek napjuk legnagyobb részét az óvodában töltik, ezért nem elhanyagolható az őket körülvevő természeti és emberi környezet. A szép tiszta óvodai épület az udvarával, és az óvoda dolgozói által biztosított szeretet, megértő, nyugodt légkör.

Óvodánk mindhárom csoportja külön udvarrészrel rendelkezik. Igyekeztünk szülői támogatással az életkori sajátosságokat figyelembe véve alakítani, rendezni. Az udvarrészek különböző tevékenységekre adnak lehetőséget, játékra, mozgásra, növényápolásra, az állatvilág megfigyeltetésére stb.

Tavasztól őszig az udvari élet színes és változatos. A nap legnagyobb részét a gyerekek a szabadban töltik (étkezés is).

KRESZ-pályánk a közlekedési ismeretek és a téli sportok gyakorlására is lehetőséget ad.

Az utóbbi években gondot okozta a szilvafák jelenléte. Mivel a fák nem kapták meg a megfelelő kezelést (permetezést, metszést) így elkorcsosodtak. Termésük értéktelenné, ehetőtlenné vált. E folyamatot felismerve döntöttünk úgy, hogy a fákat kivágjuk. Gyorsan növekvő díszfákkal, bokrokkal szeretnénk ismét árnyékosá, kellemessé tenni a középső csoportos udvarrészt is.

Udvarunk kellemes színfoltja a sósókúti kőből épített pince, ahol az udvari játékokat tároljuk. Tervezzük a szüreti népszokások, hagyományok felelevenítését, megünneplését. Ezen keresztül is felébresztenénk gyermekeinkben a haza és szűkebb értelemben a falu iránti szeretetüket. Sürgős tatarozásra felújításra vár.

Az ételt szállító kocsni naponta kétszer jön be az udvarunkba, ami a gyermekek nyugodt játékát megzavarja. Nagyon oda kell figyelni a balcsibeszáró sávot szeretnénk lebontozni, mert sáros időben a kocsni elsüllyed.

Az Óvodánk külterületen való elhelyezkedése lehetőséget ad a betörésekre és lopásokra. Ismeretlen tettesek, az épületbe ablakbetörés módszerével behatolnak, az udvaron karácsonykor fenyőfákat vágnak ki.

Az épület elhelyezkedése más szempontból sem a legszerencsésebb. Igen forgalmas úttal szembe fordított lehet az épületet megközelíteni. Aggépjárművezetők sok esetben nem veszik figyelembe a figyelmeztető jelzőtáblát.

Kérem a felnőtteket óvják gyermekeink testi épségét. Körültekintően haladjanak az óvodához érkezve.

Szegedi Istvánné, tagóvodavezető

## Az Óvodák nyári zárása

- I. Óvoda (Kossuth u.): július 6-tól július 31-ig
- II. Óvoda (Templom u.): június 15-től július 10-ig
- III. Óvoda (Dózsa Gy. u.): július 20-tól augusztus 14-ig

## Krupp betegség

Az utóbbi időben egyre több kisgyerekről lehet hallani, hogy kruppos. A betegség hirtelen kezdődik, többnyire éjszaka (2 óra körül). A szülő arra ébred, hogy a gyermek furcsán köhög, és nehezen veszi a levegőt.

Mi a krupp?

A krupp diftériára (torokgyíkra) jellemző tünetegyüttes. Heveny, gyulladásos felső légúti megbetegedés. Jellemző rá az ugató köhögés, és a nehezített lélegzés. Ha a szülő ezeket a tüneteket észleli, vigye orvoshoz a gyermeket, vagy hívja az ügyeletet, vagy a mentőket.

Amíg azok megérkeznek, adjon folyadékot a gyermeknek és nyisson ablakot, mert a hideg levegő csökkenti valamelyest a nehéz légzést. A krupp egy-négy éves korban a leggyakoribb. Előfordulhat azonban csecsemőkorban is. Megnyugtató, hogy a kruppos rohamok a kor előrehaladásánál ritkulnak (6 éves kor után) elmaradnak.

Roham vagy gyanú esetén, a Szent László Kórház III. gyermekosztályára kell vinni a gyermeket.

(Cím: Budapest, IX. ker. Gyáli út 5-7.)

Dr. Orbán Rózsa, gyermekorvos

## Községünk konyhájáról

1955 februárjában vált a ligeti iskola önállóvá. Ekkor még nem volt étkezési lehetőség a gyermekek számára. Azonban a tanulói létszám fokozatosan nőtt, a gyermekek szülei mindkét esetben dolgoztak, szükségessé vált a napközi beindítása.

Akkor még szükségállapotok uralkodtak, hiszen a mai Duna Főszert helyén működött a napközi.

1959-ben bővítették a ligeti iskolát, majd 1970-ben megépülhetett a napközi konyhája. Ettől az időponttól már az újtelepi óvoda gyermekeinek étkezését is biztosította a konyha.

A falusi iskola gyermekeinek étkezését a templom melletti óvoda látta el. Mindkét helyen csak néhány szociális étkezést lehetett biztosítani az idős emberek részére.

A falusi konyha nem felelt meg a KÖJÁL előírásainak. Átépítésére nem volt lehetőség az épületen belül.

1989-től már a község központi konyhája látja el az összes gyermekintézményt. Ez egy óriási eredmény, hisz az eddigi konyha alapterülete a volt igazgatói iroda és a napközis terem területével bővült csupán.

Ekkor jelentős anyagi támogatást kaptunk a tárgyi feltételek javítására. Központi konyhánkról négy tálaló konyhára történik a kiszállítás gépkocsival.

Jelenleg 580 személynek biztosítunk meleg ebédet, ebből 360 gyermeknek és alkalmazottnak reggelit, valamint uzsonnát adunk.

Naponta 130 felnőtt veszi igénybe a gyermekétkeztetést. A Polgármesteri Hivatal 80 fő részére szociális étkezési hozzájárulást biztosít, gyermekeinknek pedig napi három forint kedvezményt ad.

Mivel gyermekeknek és felnőtteknek is főzünk, nehéz a korszerű táplálkozást bevezetni és minden igényt kielégíteni. Célszerű lenne a kettőt szétválasztani.

Mindezt a munkát a konyhán egy élelmészvezető, egy képzett szakácsnő és hat konyhalány látja el.

Eskulics Tamásné, élelmészvezető