

# 60+

AZ ÉLETKÉPEK  
MAGAZIN MELLÉKLETE  
NEM CSAK  
SZÉPKORÚAKNAK

2019. I. 24.  
VII. ÉVFOLYAM  
1. SZÁM

Nemzedékek  
orvosa

A hideg veszélyei

Nagyanyáink  
praktikái



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

## Változás a nyugdíjas-házi bérletsben



FOTO: XV MEDIA VARGOSZ

a nyugdíjas befogadott számára lehetővé teszik a bérleti jogviszony folytatását akkor, ha a bekerülési térítési díjat megfizeti – mondta a Reiszné Naszádi Magdolna népjóléti és intézményfelügyeleti főosztályvezető.

Változás a korábbiakhoz képest, hogyha a bérelő a bérleti díj megállapítására szolgáló igazolásokat benyújtását elmulasztja, akkor nem mondják fel a bérleti szerződését, hanem magasabb bérleti díjat kell fizetnie.

Fontos kitétele a rendelkezésnek, hogy az önkormányzat következetesen érvényesíti azt a szabályozási koncepciót, miszerint a kérelmezők benyújtási sorrendben kapják meg a soron következő megüresedett lakást.

Kikerült a jogszabályból az a lehetőség, hogy nyugdíjasházi lakást kérvényező eladhatja az ingatlanát az önkormányzatnak, ezzel megváltva a bekerülés térítési díját. A főosztályvezető elmondta, ez azért került ki a rendeletről, mert senki nem élt ezzel a lehetőséggel.

„A bérleti díjak és a bekerülési térítési díjak összege nem változott. Ez utóbbi egy kérelmező esetén 3 millió forint, házastársak esetén 4 millió forint, míg élettársak és közösen költöző egyedülállók esetén 5 millió forint” – tette hozzá Reiszné Naszádi Magdolna.

Jónás Á.

**Új rendeletet alkotott a képviselő-testület az Erdőkerülő utcai nyugdíjasházi lakások bérletével kapcsolatban. Szabályozzák többek között, hogy a bérelő kiket és milyen feltételekkel fogadhat be a lakásába.**

A január elsejétől életbe lépett új rendelet – amellyel, hogy a korábbi rendelkezés szabályozási koncepcióját követi – több anomáliát rendez. Így például meghatározták, hogy a nyugdíjasházba költöző bérelő a beköltözést követően nem kérheti másik lakás kiutalását, azért, mert például földszinti lakás helyett inkább emeleti szeretne. Ilyen esetben új kérvényt kell benyújtania.

Szabályozták azt is, hogy a bérelő milyen feltételekkel és kiket fogadhat be a lakásba, illetve azt is, hogy a bérelő halála esetén a befogadott embereknek el kell hagyniuk a nyugdíjasházi lakást. Ezt annyival egészítették ki, hogy

## A demensbarát környezet kialakítása

**Az Újpalotai Alzheimer Café rendezvénysorozata 2019-ben is folytatódik, az idei első összejövetelt január 31-én, csütörtökön délután 5-től este 7 óráig tartják a Pajtás Étteremben (Zsóka-vár utca 24–26.).**

Juhász Ágnes demenciaspecialista, diplomás ápoló, szakíró már többször látogatott el kerületünkbe, ezúttal a demensbarát környezet kialakításáról fog előadást tartani. Megismerhetünk néhány általános irányelvet, amik alkalmazásával pozitív, stimuláló, ugyanakkor segítő és komfortérzést



fokozó közeget hozhatunk létre az ideális ápolásért. Hangsúlyos helyet kapnak a praktikák, segítő momentumok, amik a demenciával élő közvetlen környezetét – a megváltozott mentális

képességeket figyelembe véve – barátabbá, könnyebben használhatóvá, praktikusabbá teszik a mindennapokban. A programon való részvétel ingyenes.

B. I.

## Sokoldalú, szakszerű idősgondozás

**A kerületi Egyesített Szociális Intézmény Területi Gondozás keretein belül többfajta szolgáltatással segíti a városrészben élő időseket. A Kontyfa utcában 2017 óta nyújt nappali ellátást demenciával élő idősök részére, ahol csoportos gondozásban részesülnek azok, akik hozzátartozóikkal élnek, azonban napközbeni ellátásuk nem megoldott.**

A szolgáltatás a család érdekeit szolgálja, hozzájárul ahhoz, hogy az idős ember minél tovább a megszokott lakókörnyezetében élhessen. Bővebb felvilágosítás a 06 1 414 0468 telefonszámon kérhető.

A helyi Területi Gondozás átmeneti jelleggel bentlakásos elhelyezést is biztosít az Erdőkerülő utcában található Gondozó Házban.

Az intézménybe olyan idős korúak, valamint 18. életévüket betöltött lakosok kerülhetnek be, akik betegségük miatt vagy más okból időlegesen nem képesek önmagukról gondoskodni. Az ellátás feltétele, hogy a jelentkező ne igényeljen állandó egészségügyi ellátást, a szolgáltatást egy évre lehet igénybe venni, térítési díj ellenében. Részletes információk a 06 1 417 4893 telefonszámon kérhetők.

-s -ó



FORRÁS: RESS HAINALKA

## Búcsú Kovács Magdától

**A hangképzés nagymestere volt, oktatott és korepetált. Kovács Magda lokálpatrióta zongoraművész, zeneszerző, pszichológus rendíthetetlenül a dallamok varázsában élte mindennapjait. Azonban december 16-tól már az égiek színpadán játszik tovább.**

A népszerű zenepedagógust január 24-én családtagjai, hozzátartozói, barátai és növendékei kísérik utolsó útjára a Pestújhelyi Szent János-templom urnatemetőjébe.

Kovács Magda a kerületben minden értelemben úttörőnek számított. A nevével fémjelzett kerületi zenetanoda máig előkelő helyet foglal el a jó nevű musical- és popstúdiók között. A Csoko-

nai Művelődési Házban lelkesen tevékenykedett a 1970-es években, élen járt az ifjúságnevelésben és a cigánykérdéssel is aktívan foglalkozott. Újpalota fejlődésének pedig a kezdetektől részese volt, munkája folyamán a városrész kulturális terveiben, előkészületeiben is szívesen közreműködött.

Évtizedes munkásságával számos növendéket képezett ki egyedi tanítással, akik ma a világot jelentő színpadon nyújtanak kimagasló teljesítményt. A zenetanításban fontos volt számára, hogy olyan értékeket adjon át növendékeinek, amik nemcsak a szakmai tudásukat, hanem szemléletüket is formálja. Emléke örökké szívünkben él!

(béres)

# Nemzedékek orvosa

Nehéz megbarátkoznunk a gondolatlaltal, hogy az új esztendő már Sigmund Anikó gyermekorvos nélkül kell terveznünk. A XV. kerületi egészségügy doyenje ugyanis 48 évnyi szolgálatot követően az év utolsó napján nyugdíjba vonult.

– Természetesen nem váratlanul történt mindez – mondta az Újpesten élő gyermekorvos –, már egy éve készültem a váltásra. Az igazsághoz tartozik, hogy az utolsó esztendőben már szabadságra sem tudtam menni, hisz nem volt, aki betegemet ideiglenesen átvállalja.

A gyermekorvosi szakma a magyar egészségügy egyik rákfenéje. A munkaerőhiány pedig „a nagy öregek” távozásával egyre inkább érezhetővé válik. A Rákos úti gyerekkorrendelőben sem sikerült még pótolni a nyugdíjas szakembert, s ha ez a probléma június végéig nem fog megoldódni, Sigmund Anikó pacien-



FOTO: XV MEDIA, VARGOSZ

túrját szétosztják majd a többi négy gyermekorvos között.

– Fantasztikus 48 évet tölthettem a kerületben, és nagyon büszke vagyok rá, hogy az első betegek a gyerekeket, majd az unokáikat is hozzám hozták. Ez a bizalom adott nekem erőt ahhoz, hogy a mintegy fél évszázadot végigdolgozzam – mondta a doktornő.

Anikó néni a 48 év alatt egyszer

sem volt betegszabadságon, mindössze a lánya születésekor nem dolgozott, de akkor is csak egy rövid ideig. Most azonban nagyon fog hiányozni.

– Nem fogok unatkozni, hisz a munkám mellett néhány dologra kevés időm maradt. Mostantól nagyobb figyelem jut majd az unokáimra, akik közül a kisebbikből még akár orvos is lehet. De lesz időm majd olvasgatni és

utazni is, mert ezekre sem sok időm volt eddig – magyarázta a szakember. – Azért az egészségügytől és Rákospalotától sem fogok elszakadni, hisz a Fő úti bölcsődében továbbra is ellátom majd az egészségügyi feladatokat.

Sigmund Anikó orvosi pályafutása Veszprémben kezdődött, majd Újpesterre házasságát követte. Amikor állást keresett a fővárosban, egy csepeli és egy „világvégi” munkahelyet ajánlottak neki. Ez utóbbi volt a Rákos úti szakrendelő. A gyógyító munkáját 1971. január 1-jén kezdte el a kerületben, melyet 48 éven keresztül hihetetlen alázattal és odaadással végzett. Ezt a szolgálatot köszönettel meg december 17-én Németh Angéla polgármester.

– Ha újra kellene kezdenem a pályafutásomat, akkor is a gyerekek gyógyítását választanám. Ennél szebb és magasztosabb feladatot ugyanis el sem tudok képzelni – mondta végezetül Sigmund Anikó.

Riersch Tamás

## TÁJÉKOZTATÓ

Tisztelt kerületi Lakosok!

A 1152 Bp. Rákos út 77/a sz. alatti gyermekorvosi rendelő 5. házi gyermekorvosi körzetében, 2019. január 1-jétől rendelőváltás lesz, dr. Sigmund Anikó főorvos asszony nyugdíjba vonulása miatt. Sajnos az önkormányzat és a Dr. Vass László Egészségügyi Intézmény minden próbálkozása ellenére nem talált gyermekorvost, aki átvénné a főorvos asszony körzetét, ezért a gyermekorvosi rendelőben dolgozó gyermekorvosok az alábbiak szerinti helyettesítéssel fogják ellátni az 5. körzetben lakóhellyel rendelkező gyermekeket, előreláthatólag 6 hónapig. Amennyiben ez idő alatt nem sikerül betölteni az álláshelyet, akkor a gyermekorvosi rendelő körzeteinek átalakítására fog sor kerülni. Köszönöm megértésüket, tisztelettel!

Reiszné Naszádi Magdolna  
főosztályvezető  
Népjóléti és Intézményfelügyeleti Főosztály

Figyelem! 2019. január 1. napjától az 5. körzetben 16.00 óra után, a többi körzetben pedig 18.00 órát követően nem lesz egészséges-, illetve betegrendelés!

### 4. körzet (Dr. Hernádi István)

Betegrendelés:	Egészséges rendelés:
Hétfő: 12.00–14.00	Kedd: 10.00–12.00
Kedd: 8.00–10.00	Csütörtök: 16.00–18.00
Szerda: 16.00–18.00	
Csütörtök: 14.00–16.00	
Péntek: 10.00–12.00	

### 5. körzet (Dr. Sigmund Anikó helyett tartós helyettesítés!)

Egészséges rendelés: mind a négy orvosnál bejelentkezéssel!
Betegrendelés:
Hétfő: 14.00–16.00 (helyettes: Dr. Hernádi)
Kedd: 12.00–14.00 (helyettes: Dr. Malinszki)
Szerda: 10.00–12.00 (helyettes: Dr. Vitális)
Csütörtök: 8.00–10.00 (helyettes: Dr. Érseki)
Péntek: 8.00–16.00 (helyettes az adott időben rendelő orvos)

### 5. körzet

Arany János u.	1-129	-----
Aulich Lajos u.	83-169	86-168
Bánkút u.	-----	2-50
Beller Imre u.	99-149, 149/A	90-142
Bercsényi Miklós u.	61-139	62-144
Bethlen Gábor u.	71-127	74-126
Bezerédj Pál u.	87-127	88-136
Bocskai u.	77-141	88-146
Damjanich u.	75-153	56/A-136
Dessewffy A. u.	81-143	92-160
Dugonics u.	-----	2-58
Eötvös u.	83-139	78-146
Gábor Aron u.	-----	60-142
Kinizsi u.	55-111	60-114
Kis Rákos u.	85-167	88-154
Klapka György u.	75-141	78-136
Kozák tér	1-9	2-10
Macskó u.	1-3	2
Népfelkelő u.	85-89	76-94
Oroszlán u.	49-89	56-110
Palánk u.	71-119	100-148
Pázmány Péter u.	59-97	74-124
Pöltenberg Ernő u.	83-159	84-158
Rákos út	77-137, 137/A.	56-90
Szerencs u.	1-161	4-164
Wesselényi u.	-----	2-62, 62/A, 62/B, 62/C

### 6. körzet (Dr. Vitális Réka)

Betegrendelés:	Egészséges rendelés:
Hétfő: 10.00–12.00	Kedd: 16.00–18.00
Kedd: 14.00–16.00	Péntek: 10.00–12.00
Szerda: 12.00–14.00	
Csütörtök: 16.00–18.00	
Péntek: 8.00–10.00	

### 7. körzet (Dr. Érseki Ildikó)

Betegrendelés:	Egészséges rendelés:
Hétfő: 8.00–10.00	Hétfő: 10.00–12.00
Kedd: 16.00–18.00	Szerda: 16.00–18.00
Szerda: 14.00–16.00	
Csütörtök: 10.00–12.00	
Péntek: 12.00–14.00	

### 8. körzet (Dr. Malinszki Andrea)

Betegrendelés:	Egészséges rendelés:
Hétfő: 16.00–18.00	Szerda: 10.00–12.00
Kedd: 10.00–12.00	Péntek: 16.00–18.00
Szerda: 8.00–10.00	
Csütörtök: 12.00–14.00	
Péntek: 14.00–16.00	

**Ambuláns ellátás:** mindennap 18.00–19.00 óra között a Zsókvár u. 44. sz. alatti gyermekorvosi rendelőben, 19.00 óra után Heim Pál Gyermekkorház ügyeletét kell felkeresni.

**Ügyelet:** Heim Pál Gyermekkorház: 1089 Bp., Üllői u. 86. Az ügyeletes gyermekorvosok **hétköznapokon 20.00 óra és 8.00 óra között, hétfőn pedig 24 órában** állnak a beteg gyermekek és szülei rendelkezésére **kijáró ügyelet és ambulanciái ellátás** formájában. A kijáró ügyeletre címeadás: 20.00–8.00 óra között, illetve hétfőn a 450-9108-as telefonszámon.

### A gyermekorvosi ügyeletekben részt vevő kórházak elérhetőségei

Heim Pál Gyermekkorház Üllői úti telephely	VIII., Üllői út 86.	459 9100
Heim Pál Gyermekkorház Madarász utcai telephely	XIII., Madarász V. u. 22–24.	450 3700
Szent János Kórház	XII., Diósárok u. 1.	458 4500
Péterfy Sándor utcai K. Fiumei úti telephely	VIII., Fiumei út 17.	299 7700
Bethesda Gyermekkorház	XIV., Bethesda u. 3.	422 2764
I. Gyermekklinika	VIII., Bókay J. u. 53.	334 3186
II. Gyermekklinika	VII., Tűzoltó u. 7–9.	215 1380

Forrás: <http://heimpalkorhaz.hu/ugyeleti-rend/>

# A hideg veszélyei: kihűlés és elesés

Kihűlés, fagyási sérülés, elesés a leggyakoribb veszélyek, melyek a téli időszakban az idősek számára akár végzetesek is lehetnek. Körültekintéssel azonban a tragédia elkerülhető.

– Az elesést ugyan nem lehet megelőzni, de az abból származó külső és belső zúzódásokat, töréseket vagy akár haláleseteket igen – tájékoztatta lapunkat Dobrotka Béla, az Esések Iskolájának alapítója, aki hatékony baleset-megelőző mozgást dolgozott ki egyedi módszertannal idősek számára. Kerületünkben idősklubokban foglalkoztak a témával, az elesés elkerülése érdekében azonban érdemes megfogadni a tanácsokat is.

Az óvatos közlekedés elengedhetetlen ebben az időszakban, a jeges, havas járdákat célszerű elkerülni, helyettük a már letakarított, száraz



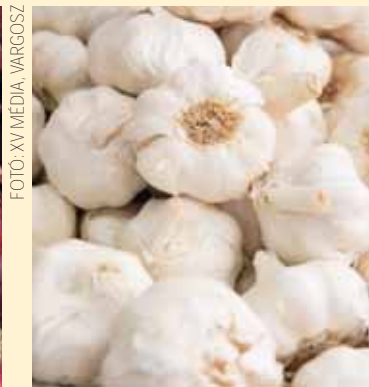
felületet kell keresni. Jó szolgálatot tehet a csúszásgátló talppal készült

csizma. A botot használók figyeljenek a bot végén található gumi

rendszeres cseréjére, esetleg a bot végére tüske is illeszthető.

Az idősebbek hajlamosabbak a kihűlésre, mivel szervezetük anyagcseréje lassabb, és nem termelnek annyi testhőt, mint a fiatalok. Így dermesztő hidegben az öregek, ha tehetik, maradjanak inkább benn a legalább 18 Celsius-fokos hőmérsékletű szobában. Figyeljenek a réteges öltözködésre is, vékonyabb ruhát viseljenek alul, az jobban melegít, mint a vastagabb fehéreneműk. Mindemellett kerülni kell az átnedvesedést, mert az gyorsan lehűti a testet. Didergés esetén minél hamarabb vissza kell térni a fűtött helyiségbe. Hideg, sápadt vagy hamuszürke bőr, fáradtságérzés, zavartság, álomosság, gyengeség, járási nehézség, lassult légzés, illetve szívverés mind a kihűlés jelei, melyek észlelése esetén azonnal mentőt kell hívni. **(bi)**

## Nagyanyáink praktikái a téli betegségekre



Elkezdődött az influenzajárvány az országban, a figyelőszolgálatban részt vevő orvosok jelentései szerint január 7-13. között több mint tizenkilencezer ember, az előző hetinél 75,6 százalékkal többen fordultak panaszukkal orvoshoz – közölte az ÁNTSz. Amikor még nem terjedtek el a gyógyszerek, ősünk túl tudták élni a fagyos, náthás időszakot, épp ezért nagyanyáink természetes praktikái ma is időszerűek lehetnek.

A frissen lereszelt tormát ma is előszeretettel használja az idősebb generáció a hörgők kitisztítására és az arcüregekben lévő dugulás enyhítésére. A tormában lévő izotiocianát nevű vegyület hatására ugyanis a légutak könnyebben megszabadulnak a váladéktól.

Hasonlóan alkalmazzák a csipős paprikát is, illetve a vöröshagymát, mely a népi gyógyászatban

az asztma gyógyszere. Emellett a tüdőgyulladást is enyhíti, ezért nagyanyáink gyakran főztek



hagymateát, kamillával, hársfavirággal keverve és mézzel ízesítve.

Az egyik legjobb gyógyszer volt meghűlésre a melegen gőzölgő, illatos forralt bor. Ezenkívül a húslevesnek is varázserőt tulajdonítottak. A fokhagyma intenzív ízét nem mindenki kedveli, pedig kitisztítja az orrot és enyhíti a torokfájást. Mézzel keverve igazi csodaszor.

A nyers céklából készült ital, valamint a savanyú káposzta szintén segít leküzdeni az influenzát. Az sem elhanyagolható szempont, hogy a legolcsóbb vitaminforrások.

Az influenzavírus fertőzött váladékkal terjed, leggyakrabban a köhögés, a tüsszentés vagy a beszéd által. A megelőzés szempontjából a gyakori, alapos kézmosás kulcsfontosságú. Ha pedig már lázzal küzdünk, áfonya és vizes borogatás enyhítheti a fájdalmakat. **(béres)**