



Kertvárosi Nyugdíjas Magazin

A XVI. kerületi
Területi Szociális Szolgálat
tájékoztató hírlevele • 13/3

Hasznos hírek, fontos információk a XVI. kerületi nyugdíjasoknak

Idősek napja a XVI. kerületben

3. oldal

Hogyan jelentkezzünk be számítógépen a szakrendelőbe

2, 15. oldal

Életjáradék az önkormányzattól

5. oldal

Férfi bajok, női panaszok – kalandozás a kismedencében

8. oldal

Trükkös tolvajok és a rezsicsökkentés

13. oldal



Tisztelt Olvasók, Kedves Nyugdíjasok!

A kertvárosi nyugdíjas magazin ez évi harmadik számát tartja a kezében a kedves olvasó. A szerkesztők most is igyekeztek olyan témákat keresni, melyek az önök számára hasznos híreket, információkat tartalmaznak.



A harmadik számban többek mellett képek segítségével bemutatjuk, miként lehet használni a szakrendelő internetes bejelentkező rendszerét. Beszámolunk arról, mi történt az idősek világnapi rendezvényén, valamint bemutatjuk az Önkormányzat által nyújtott életjáradéki szerződés igénybevételének lehetőségét. Nem maradhat el a hagyományos egészségügyi rovatunk sem, melyben urológus és nőgyógyász szakemberek tanácsait olvashatják. A kerületi nordic walking sportegyesület mindenki számára hasznos és ingyenesen elérhető testmozgási lehetőségéről is beszámolunk.

Pár nap és itt van a karácsony. Ekkor mindenkinek van saját receptje, miként főzi a töltött káposztát és süti a süteményét. Kérem, olvassa el a mi halászlé és beigli készítési tippünket és ha kedve tartja, próbálja ki az ünnepekben.

Ezennel kívánok minden kedves olvasónak áldott karácsonyt és nagyon boldog új évet.

Dr. Csomor Ervin
alpolgármester

DÉLUTÁN – INGYENESEN HÍVHATÓ

LELKISÉGÉLY SZOLGÁLAT

(lelki, orvosi, jogi és betegjogi tanácsadás)

Minden nap 18.00 és 21.00 között

Telefon: 06-80-200-866

XVI. KERÜLETI RENDŐRKAPITÁNYSÁG

1163 Budapest, Veres Péter út 101.

Ügyelet: 407-0767

Ingyenesen hívható központi szám: 107, 112

XVI. KERÜLET KERTVÁROSI EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLAT

1163 Budapest, Jókai utca 3. • Előjegyzés: 401-1300

TÜDŐGONDOZÓ, BŐRGYÓGYÁSZAT

1165 Budapest, Hunyadvár utca 43/b • Tel: 06-20-669-2082

ÉJJEL-NAPPAL IGÉNYBE VEHETŐ

FELNÖTT HÁZIORVOSI ÜGYELET:

1165 Budapest, Benő utca 3. • Telefon: 407-4045

TERÜLETI SZOCIÁLIS SZOLGÁLAT

(házi segítségnyújtás, étkezés, nappali ellátás, jelzőrendszeres szolgáltatás)

Telefon/Fax: 401-0576

NYUGDÍJASOK SEGÍTŐ SZOLGÁLATA

(kisebb ház körüli javítási munkák, nyugdíjasok szállító szolgálata)

1162 Budapest, János u. 49.

Telefon: 06-40-200-801

Hogyan jelentkezünk be számítógépen a szakrendelőbe?

Nagyon korszerű számítógépes előjegyzési rendszer működik a Kertvárosi Egészségügyi Szolgálatnál, ami időtakarékos módon teszi lehetővé a bejelentkezést a szakrendelő szakorvosaihoz. Az

alábbiakban részletesen bemutatjuk, hogy milyen menüpontok sorozatával lehet időpontot foglalni számítógép segítségével a szakrendelő honlapján, a www.szakrendelo16.hu portálon.

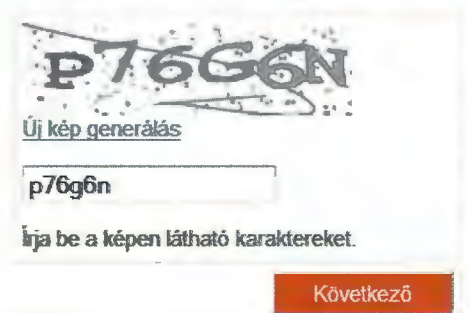
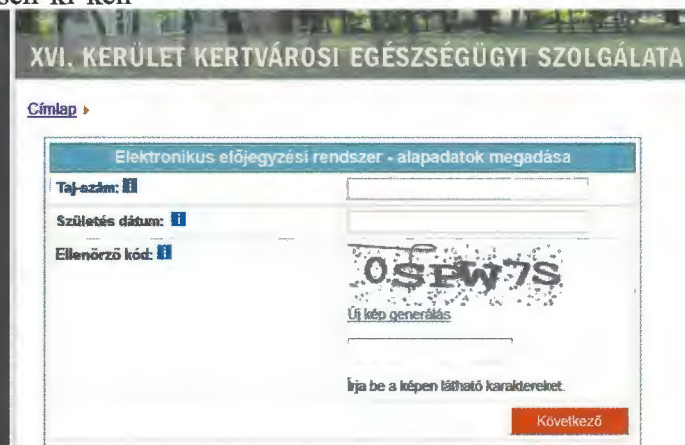
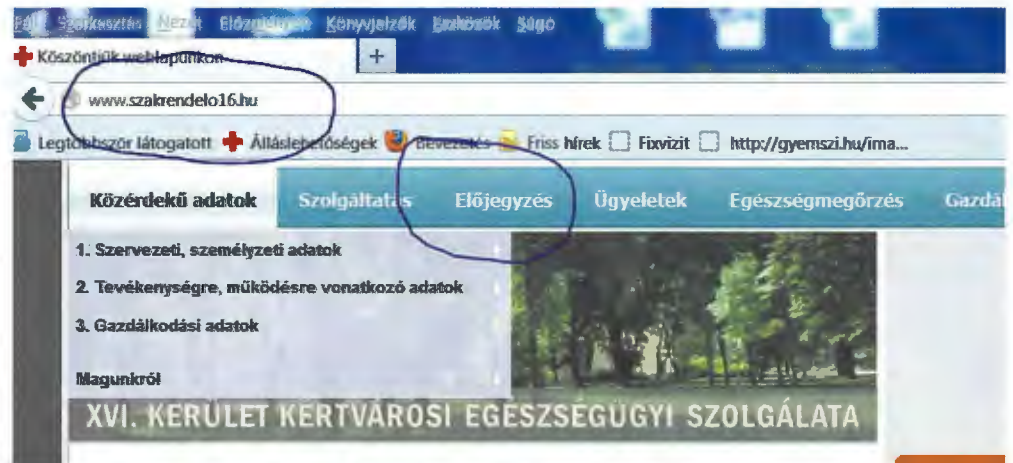
Egy megnyitott web-böngésző felső címsorába be kell írni (ékezetek nélkül) a szakrendelő honlapjának címét: www.szakrendelo16.hu majd ezután rá kell kattintani az Előjegyzés menüpontra (ami képünk közepén bekarikázva látható).

Ekkor a páciens a bejelentkezési képernyőre kerül, ennek megjelenését türelmesen ki kell várni. Az alapadatok megadásánál be kell írni a TAJ-számot (csak a számokat, az elválasztás a gép dolga), majd a következő sorba a születési időpontot év-hónap-nap formában (YYYY.MM.dd)

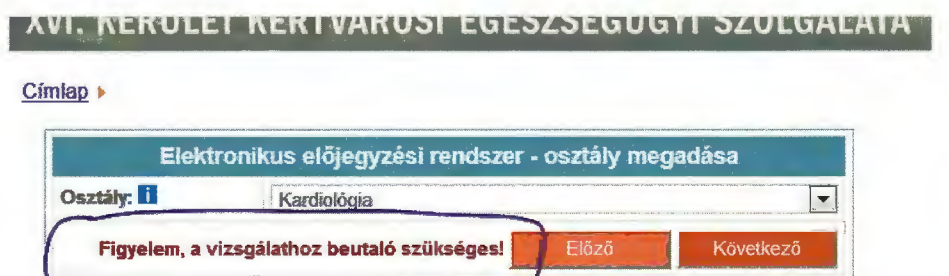
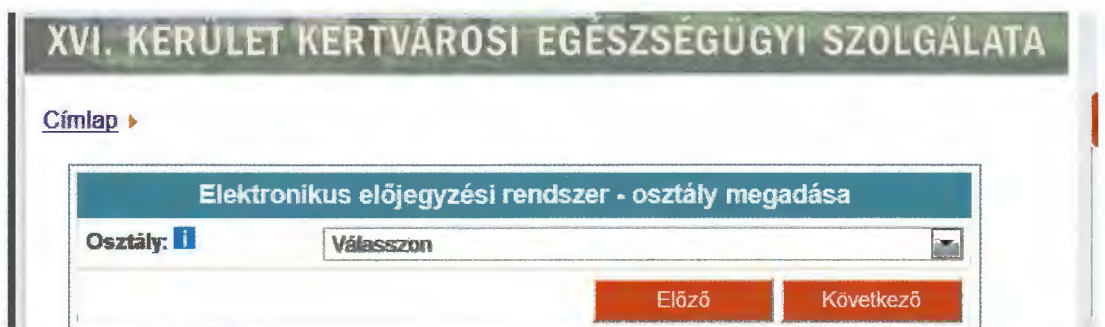
Ezután az ellenőrző kód beírása következik: ki kell szilabizálni a mintás alapon a betűk és számok kombinációját, és be kell pötyögni a sorba. Ha végképp nem olvasható, a kód alatti kék sorra kattintva lehet újat kérni.

Az ellenőrző kód alkalmazása egy szükséges rossz: ha nem lenne, egy robot könnyen lefoglalhatná az összes időpontot a szakrendelőben.

Aki ezen a kódolvasáson sikeresen túljutott, bekerül a tényleges előjegyzési rendszerbe. Az **Osztály** sor végén lévő le-szimbólumra pattintva reluxa-szerűen kinyílik az osztályok felsorolása, és a kívánt osztály csíkjára pattintva történik a kiválasztás. A rendszer figyelmeztetést küld, ha a vizsgálat elvégzéséhez beutalóra van szükség.



Az ellenőrző kód kiolvasása és beírása bizonyítja a gépnek, hogy emberrel tárgyal, nem pedig egy robottal. A zavaros képek adattartalmát csak az emberi értelem képes megfejteni, s kibertérben kószáló robotok nem tudják helyesen kiolvasni.



(Folytatás a 15. oldalon)

Idősek napja a XVI. kerületben



Október 1-jén az idősek világnapja alkalmából a XVI. kerületi Önkormányzat hagyományosan ünnepséget rendezett az Erzsébetligeti Színházban. A rendezvényen ünnepi köszöntőt mondott Szatmáry Kristóf a Nemzetgazdasági Minisztérium államtitkára, kerületi országgyűlési képviselő, Kovács Péter polgármester és Baloghné Szabó Olga a Területi Szociális Szolgálat vezetője. Kerületünk vezetői hangsúlyozták, hogy nagyon fontosak az idős emberek a mai társadalomnak hiszen élettapasztalatukkal, gondoskodásukkal és szeretetükkel támogatják a felnövekvő nemzedéket.



Szatmáry Kristóf államtitkár, országgyűlési képviselő

Szatmáry Kristóf úgy fogalmazott, hogy a mostani nyugdíj jár az időseknek, akik egy életet ledolgoztak és aktív részesei a mindennapoknak. A kormány segíti őket intézkedéseivel, mint pl. a rezsicsökkentés, hiszen a nyugdíjasoknak a rezszi költség jelenti a legnagyobb kiadást.

Szatmáry Kristóf úgy fogalmazott, hogy a mostani nyugdíj jár az időseknek, akik egy életet ledolgoztak és aktív részesei a mindennapoknak.

A kormány segíti őket intézkedéseivel, mint pl. a rezsicsökkentés, hiszen a nyugdíjasoknak a rezszi költség jelenti a legnagyobb kiadást.



Kovács Péter polgármester

Kovács Péter polgármester hangsúlyozta az Önkormányzat mindig is nagy hangsúlyt fektetett arra, hogy segítse az idős embereket, így 2007-ben Dr Csomor Ervin javaslatára bevezették a fűtéstámogatást a nyugdíjas kerületi lakosok részére.

Nyugdíjasok Segítő Szolgálat

Ebben az évben megalakult a Nyugdíjasokat Segítő Szolgálat, amely ingyenes szociális szolgáltatást nyújt a kerületi idősek részére, ha nem tudják

(Folytatás a következő oldalon)

Idősek napja a XVI. kerületben

(Folytatás az előző oldalról)

ellátni kerti munkájukat és kisebb házkörüli teendőiket. Ezen kívül a Nyugdíjasokat Szállító Szolgálat is nagy sikerrel működik 2007 óta, a szolgálat segítségével a kerületi időseket kollégáink elkísérik orvosi vizsgálatokra. Ha igénybe szeretnék venni a fenti szolgáltatásokat kérjük, keressék Fanó Gáborné Klárit a következő üzenetrögzítő telefonszámon: 06-40-200-801.

Nyugdíjasok Szállító Szolgálat

Nem utolsósorban idén szeptemberben elindult az idősek nagybevásárlását segítő Nyugdíjasok Szállító Szolgálat. A kezdeményezés célja, hogy a kerületi idősek emberek és más rászoruló, akik pl. mozgásukban korlátozottak el tudjanak jutni havonta a Sashalmi Piacra vagy a környéken lévő nagyobb bevásárló központokba. Minden szállításhoz előzetes időpont-egyeztetés szükséges, az illetékes koordinátor Gaálné Szilágyi Erzsébet, elérhetősége hétköznap 9-től 13 óráig a 407-2812 üzenetrögzítő telefonszámon, illetve a szallitoszolg@gmail.com e-mail címen.

Ezen kívül idén ősszel megjelent a Kertvárosi Nyugdíjas Magazin is melyet most Ön is tart kezében, az újság reméljük hasznos hírekkel, fontos információkkal segíti a XVI. kerületi nyugdíjasokat. Kovács Péter elmondta a megjelenteknek, hogy a statisztikák szerint, csak 18 idős ember él a Kertvárosban hiszem 60 éves korig mindenki fiatal, 100 éves korig középkorú és 100 év felett pedig idős. Arra kérte a kerületi nyugdíjasokat, hogy osszák meg tanácsaikat, ötletüket a kerület vezetőivel és cserébe továbbra is mindent meg fog tenni az önkormányzat, hogy segítse a kerületi nyugdíjasokat. Baloghné Szabó



Ihos József humorista, mint Kató néni az Erzsébetligeti Színházban

Olga a Területi Szociális Szolgálat vezetője azt kívánta a megjelenteknek, hogy legyen mindennapjaik része a hit, a remény és a szeretet. Müller Péter író szavaival zárta a beszédét, hogy vegyünk példát a régi korokról amikor az idős ember nem teher volt a társadalom és a család számára hanem felbecsülhetetlen érték.

A nagy sikerű teltházas rendezvényen, az ünnepi műsorban közreműködtek: R. Kárpáti Péter színművész, Németh Nyiba Sándor zeneszerző, Szemerédi Bernadett előadóművész, Ihos József humorista, Papp Györgyi előadóművész és a Mátyásföldi Sztárzenekar Horváth Zoltán vezetésével. A programot követően a résztvevő nyugdíjasok hagyományos vendéglátásban részesültek.

Elérhetőségek:

Nyugdíjasok Segítő Szolgálat

Fanó Gáborné Klári: 06-40-200-801

Nyugdíjasok Szállító Szolgálat

Gaálné Szilágyi Erzsébet, elérhetősége hétköznap 9-től 13 óráig a 407-2812 üzenetrögzítő telefonszámon, illetve a szallitoszolg@gmail.com e-mail címen.

Gondorás.

Van a területben
egy gondoró hálózat.
Segítse vagyok a
gondorókat.

Ahogy évek múltán
jól megőregedtem,
bennül idejében
segítségre keltem.

Először csak az volt
az eldőlésem,
kapcsolatom legyen,
ha szükségem lesz.

Éhhez, pan, egy
jelzőkészülékem,
nyarba akasztva a garat,
bármikor eljövök.

Az jelző, hogy baj van,
jönnék hamarosan,
intézkedni amit kell,
segítve azonnal.

Drótot, mentőt hívni,
vagy csak otthonomban,
amikor szükségem van
megoldásra nyugdíjban.

A szerződés még jól,
ha az ez nem elég,
bővíthető tovább
van több lehetőség.

Kellett is, mert nemrég
eltörtem a kezem,
így vitt az a szükség,
hogy ellátott lettem.

Azóta jól hozom
a kedves gondoró,
sok mindenben segít,
ami épp adódó.

Az éretti valaki,
az is nagyon jó,
hányszor hoz elédet
egy szállító autó.

Amikor kedvesen
de pénzbe is kerül.
Alapul veszik a
nyugdíjat összegül.

Többféle egyet is
ipertbe vehetsz:
pedigint, manitrit,
vagy jön egy fodrász.

Van a polgármester
olyan autója is,
ami későbbre
vagy vizsgálatra visz.

Újabbán vásárolt
az önkormányzat egy buszt,
mely piacra, phászba
viszi azt, ki pórsult.

A nyugdíjasoknál pedig
egy klub is működik,
ahol idejüket tat-
talmasan eltölthetik.

Kintán en nagyon
magamra maradtam,
nagyon jó hogy örök
segítségem rajtam.

Glória még, hogy
ilyen polgár lettem.
És amit nem bírok,
megoldják helyettem.

Enkivül van még
egyéb segítségem
így öregségemre lehet
nyugalomban élnem.

László Ferenc

Életjáradék az Önkormányzattól

A XVI. kerületi Önkormányzat már hosszú évek óta megbízható partner azon nyugdíjasok számára, akik anyagi biztonságukat életjáradéki szerződés keretén belül kívánják megteremteni.

A „Lakásért életjáradék” program keretében az Önkormányzat 65 éves vagy idősebb kerületi lakos(ok) tulajdonában lévő, lakóingatlanok (családi ház, társasházi és lakásszövetkezeti lakás) tulajdonjogáért a szerződéskötéskor egyösszegű, majd a nyugdíjas élete végéig rendszeres havi pénz-juttatást – életjáradékot – fizet.

A programban felajánlott lakóingatlanoknak minimálisan 30 négyzetméteresnek és legalább komfortosnak – vízzel, villannyal, gázzal ellátottnak és fürdőszobával és mellékhelyiséggel rendelkezőnek kell lennie.

Amennyiben a lakóingatlan több személy tulajdonában van, a szerződés csak az érintett személyekkel együttesen köthető meg.

Az életjáradéki rendszerbe belépőket a szerződéskötéskor megilleti

- az életjáradékért felajánlott ingatlan lakott forgalmi értékének 30 % -a de legfeljebb 4.000.000 Ft egyszeri juttatás
- és az ennek, valamint a költségeknek a levonásával számított havi járadék.

Mit jelent ez? Az életjáradéki rendszer alapján a lakóingatlan tulajdonjoga az Önkormányzatra száll, a korábbi tulajdonos (tulajdonosok) élete végéig az ingatlanban lakhat, és az egyszeri nagyobb összegű juttatás után még havi életjáradékot is kap.

További személyeket, hozzátartozókat a lakásba nem fogadhat be.

Ha a lakáson közüzemi díjtartozás van, akkor ezt az Önkormányzat kifizeti Ön helyett, mely összeg az első, nagyobb, egyösszegű juttatásból kerül levonásra.



A havi járadék összege az Ön életkora, és a lakás költségei alapján kerülnek meghatározásra.

Ön kérheti azt is, hogy az Önkormányzat fizesse a temetésének költségeit, ez esetben ez is beleszámít a járadék összegének fizetésekor.

A szerződő nyugdíjasnak továbbra is fizetni kell a lakás üzemeltetésével kapcsolatos költségeket (áramdíj, víz-csatorna és szemétszállítási díj, fűtési költség, kábel-tv díj, telefonköltség stb)

Az Önkormányzat fizeti a családi ház külső szerkezeinek javításával, felújításával kapcsolatos költséget vagy a társasházban a felújítási alap összegét.

Az Önkormányzat fizeti, de a havi juttatásból levonja az ingatlanbiztosítás költségét (ha nincs biztosítás az ingatlanon, akkor arra kötelező kötni), a közös költséget a felújítási alapon kívül. Ha a fűtés a közös költség része, akkor azt is az Önkormányzat fizeti és ezt is levonja a juttatásból.



Két példával mutatjuk be a „lakásért életjáradék” programban a juttatások számítási módját:

1. példa

70 éves kerületi lakos, hölgy, önálló családi háza 10 millió forintot ér lakottan, temettetését nem kéri, a házon közüzemi és egyéb tartozása nincs.

A családi ház értéke 10 millió forint.

Egyösszegű kifizetés: 3.000.000 Ft

Bruttó életjáradék alap: 9 millió forint (az ingatlan forgalmi értéke, levonva belőle az Önkormányzatot megillető 10 %, kezelési költség- és kockázati előirányzatot, továbbá az egyösszegű kifizetés, tartozáskiegyenlítés és a temetési kts. előirányzat összegét) – 3 millió forint azaz 6 millió forint

Az első évi nettó életjáradék: a bruttó életjáradék alap azaz 6 millió forint osztva a várható élettartam éveinek számával azaz 9-el, csökkentve az ingatlanfenntartás éves költségelőirányzatával (családi ház esetén) amely átlagosan 5000 Ft/hó valamint a lakásbiztosítás biztonsági tényezővel szorzott éves díjával mely a 2013. évben 14.000 Ft/év.

Havonta nettó életjáradék: 49.388 Ft. Ezt az Önkormányzat a jogosult haláláig fizeti, és minden évben növeli a KSH által közzétett fogyasztói árindex mértékével.

2. példa

65 éves kerületi lakos férfi, Társasházi öröklakásban él, a lakás lakott forgalmi értéke 12.000.000 Ft

Temettetését kéri, 500.000 Ft közös költséggel tartozik a Társasháznak, egyéb közüzemi díjtartozása nincsen, a közös költség havonta 8000 forint, ebből 2000 Ft a felújítási alap.

Fontos! Az életjáradéki szerződés csak olyan tulajdon megszerzésére irányulhat, amely kizárólag az Ön tulajdonában van, illetve azok tulajdonában akik a szerződést kötik, az ingatlan per, teher és igénymentes, a közüzemi és egyéb a járadékból levont tartozásokon kívül, valamint az ingatlanban Önökön vagy Önön kívül más személy nem lakik.

Amennyiben a fentiek alapján érdekli a „Lakásért életjáradék” program és kíváncsi, hogy Ön milyen juttatásokra lenne jogosult: Hívja dr. Lukács Titanilla vagyonhasznosítási irodavezetőt a 401-1480 telefonszámon.

Jelen tájékoztatás az Önkormányzat részéről nem minősül ajánlattételnek. A felajánlott ingatlanok elfogadásáról, és a kifizetendő járadékról a Gazdasági és Tulajdonosi Bizottság dönt.



A lakás értéke lakottan 12 millió forint.

Egyösszegű kifizetés: 3.600.000 Ft

Bruttó életjáradék alap: 10,8 millió forint – 3,6 millió forint – 0,5 millió – 0,8 millió forint (az ingatlan forgalmi értéke, levonva belőle az Önkormányzatot megillető 10%, kezelési költség- és kockázati előirányzatot, továbbá az egyösszegű kifizetés, tartozáskiegyenlítés és a temetési kts. előirányzat összegét) - azaz 5,9 millió forint

Az első évi nettó életjáradék: a bruttó életjáradék alap azaz 5,9 millió forint osztva a várható élettartam éveinek számával azaz 8-al, csökkentve az a biztonsági tényezővel szorzott éves társasházi közös költséggel amely átlagosan 8800 Ft/hó valamint a lakásbiztosítás biztonsági tényezővel szorzott éves díjával mely a 2013. évben 14.000 Ft/év.

A felújítási alapot az Önkormányzat fizeti, ezt nem vonja le a járadékból!

Havonta nettó életjáradék: 51.491 Ft. Ezt az Önkormányzat a jogosult haláláig fizeti, és minden évben növeli a KSH által közzétett fogyasztói árindex mértékével.

Férfi bajok, női panaszok

Sokan azt hiszik, hogy az urológián szinte kizárólag férfiak fordulnak meg – nos, ez alapvető tévedés, amint az kiderül Dr. Kondér Gyula urológus főorvossal a XVI. kerületi Szakrendelőben folytatott beszélgetésünkből.

– *Hogy a férfiak miért járnak ide, az köztudott, de milyen panaszokkal érkeznek a nők az urológiára?*

– Ha a hölgyek már otthon sem érik el a vécét, vagy tüsszentésnél, köhögéskor probléma támad odalent, akkor ők is gyorsan eltalálnak az urológiára. A különféle pelenkákat szaknyelven vizelet-gyűjtő segédeszközként nevezik, és ezt (kortól függetlenül) a nők elég jelentős része használja.

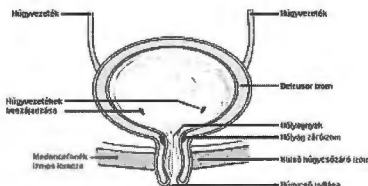
– *Akkor talán hagyjuk későbbre a férfiak problémáit, s így azt kérdezném, hogy mire kellene ügyelniük a nőknek, akár fiatalabb korban is?*

– Ha van egy hólyaghurutjuk (amit a gyakori vizelési ingerből, a hirtelen vizelési ingerből, vagy a véres vizeletről lehet leginkább felismerni), akkor azt kezeltessek ki, de lehetőleg úgy, hogy szedjék végig az antibiotikum-kúrát, mert különben egy rezisztens baktérium-törzset fejlesztenek ki magukban. Esetenként előfordulhat, hogy a hólyaghurutból vesegyulladás keletkezik, ami igen magas lázzal is járhat. A baktériumok túlzott jelenléte kihat a hólyag falának állapotára, idővel elveszíti a rugalmasságát, és sokkal kevesebb vizeletet lesz képes befogadni, és a beteg folyton szaladgálhat pisilni.

Kicsapódik a nyák, oda a védelem

– *Bár nyugdíjas olvasóinkra nem jellemző, de megkérdezném, hogy az a mai divat, hogy csupasz csípővel járkálnak, az milyen következményekkel járhat?*

– A húgyhólyagban van egy nyák, az Uri mucin, aminek az a dolga, hogy megvédi a húgyhólyag falát a baktériu-



moktól, amelyek mindenütt jelen vannak. Bizonyos mennyiségű baktérium állandóan jelen van a szervezetben, ezek velünk élnek, ez így természetes minden egészséges szervezetben. Az Uri mucin viszont a lecsökkenő hőmérséklet miatt kicsapódik, és már nem védi a húgyhólyag falát. Ezt bárki kipróbálhatja, ha egy üvegedényben felfogja a vizeletet, és hagyja lehűlni: 36 fok alatt az addig áttetsző folyadék zavarosodni kezd – ekkor válik ki belőle az addig oldatban lévő nyák. Tehát aki olyan ruházatban jár, ami nem védi meg a lehűléstől a kismedencét, gyulladásnak teszi ki magát – a vizeletben jelen lévő baktériumok megtámadják a húgyhólyagot. De ez a jelenség nem csak a mostani divat miatt fordulhat elő. Nyáron például a vizes fürdőruha párolog, és a párolgáshoz szükséges hőt a környezetéből, azaz a testüinktől veszi el. Ez igen könnyen hólyaghurutot okozhat, ez a klasszikus felfázás.



– *Milyen speciális női problémákkal találkozok?*

– Miután szomszédos szervekről van szó, a húgyhólyag állapotára hatással lehet, ha a hüvely flórája nincs rendben. Az ott lé-

vő baktériumok szexuális úton (vagy akár anélkül is) átkerülhetnek a húgycsőbe, a hólyagba, s onnan feljutva a vesébe gyulladásokat okozhatnak. Aki spirált használ, fokozottabb veszélynek van kitéve, mivel a jelzőfonalon megtapadnak a bacik, és az állandó fertőzés forrása lehet. A férfi partner prosztatagyulladása is gondot okozhat, hiszen a baktériumok az ondóval a hüvelybe, onnan a húgycsőbe, majd a húgyhólyagba kerülhetnek, és minden együttlét után a nőnél hólyaghurut jelentkezik. Ilyen esetben a partnert is kezelni kell, mert lényegében ő okozza a fertőzést.

– *Úgy tűnik, hogy az urológia és a nőgyógyászat egymás határterületei...*

– Valóban így van: szoktunk is osztozkodni, hogy milyen panaszokkal kell nőgyógyászhoz fordulni, és mi tartozik az urológusra.

– *A férfiak esetében viszont nincs vita: itt az urológus az a szakember, aki segíthet a problémákon.*

– A legfőbb bajt itt a prosztatata okozza. Ez egy speciális szerv, ami a szaporodásban működik közre, jellegé-



kalandozás a kismedencében

ben hasonlít a méhre, mivel simaizomból áll, benne pedig mirigyek vannak. Ezek a mirigyek különféle anyagokat, például fruktózt termelnek, ami az ondó részét képezi. A prosztata a férfi húgyhólyagja alján körülöleli a húgycsővet, és ha valami oknál fogva megnövekszik a térfogata, akkor összenyomja azt.

Hogyan jut be a kólibacilus a prosztatába?

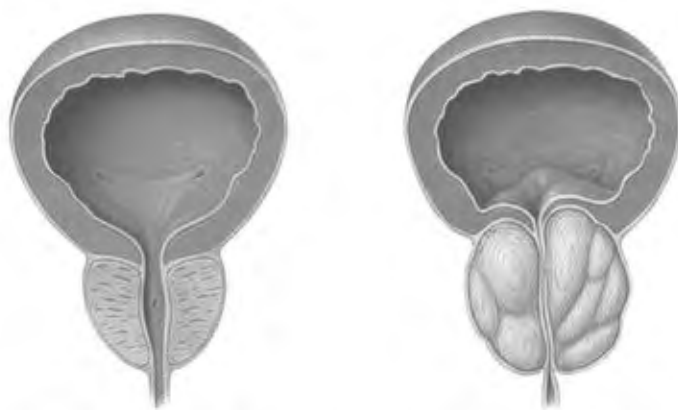
– *Mi okozhatja a prosztata megnagyobbodását?*

– Ennek a legkülönbözőbb okai lehetségesek. A tisztálanság miatt baktériumok kerülhetnek a húgycsőbe, ehhez elegendő akár piszkos kézzel pisilni. A hazai vécék higiéniai állapotai is hiányosak, a kilincsek szennyezettsége teljesen általános, ilyenkor az legtisztább ember is fertőzést vihet be a törléssel. Vagy a szexuális szokások változása is speciális fertőzés forrása lehet, s ekkor a húgycsőbe a széklettel együtt coli baktérium kerülhet, ami a prosztatába bejutva (esetleg még feljebb is kerülve) súlyos gyulladást okozhat.

– Még nagyobb gond, hogy a prosztata mirigyeihez nagyon nehezen férnek hozzá a gyógyszerek, tehát például a coli bacilust onnan kiirtani szinte lehetetlen. A prosztatagyulladás néha teljes vizelési képtelenséget okoz, a húgycsővet teljesen elzárja. A gyulladás ilyenkor továbbterjed, és heregyulladást is okozhat, ami igen magas lázzal jár, és gyakran műtéti megoldást kell alkalmazni – el kell távolítani a begyulladt herét.

– *Hallani olyat is, hogy a prosztata súlyos vizelési problémákat okozhat.*

– A prosztata körülveszi a húgycsővet a húgyhólyag alján, és ha megnagyobbodik, akkor a természetes fizikai törvényszerűségek miatt különféle problémákat okozhat. A növekedés egyébként egy normális folyamat, mert az öregedés során a simaizom hipertrofizál, azaz hajlamos a megnövekedésre. Az idősödött szervezetnél teljesen szokásos dolog, hogy a megnagyobbodott prosztata mellett a pisiléshez a hólyag túlnyomása is szükséges, mintegy az feszíti szét a húgycsővet. Ez a túlnyomás azonban a vizelet távozása közben lecsökken, és bár 3 deci vizelettel indult a folyamat, a pisilés két deci után kényszerűen



Normális prosztata szabad kivezetésű húgycsővel, és megnagyobbodott prosztata összenyomott húgycsővel. 6x3 deci vizelet ekkor 9x2 decis adagokban távozik, a beteg sokkal sűrűbben járhat vécére

befejeződik, és egy deci vizelet ottmarad a hólyagban. Amennyi vizeletet tehát korábban 6 alkalommal tudott az illető kipisilni, most a vizelések száma ugyanolyan mennyiségnél kilencre növekedik, jellemzően éjszaka. Mindez az emberi szervek fizikai működése miatt történik.

– *Létezik erre a problémára valamilyen megoldás?*

– A megnagyobbodást három fokozatban osztályozzuk, az enyhébb eseteket akár gyógyhatású készítményekkel is lehet kezelni, sőt, akár gyógynövénykúrát is alkalmazhat, aki ilyen vizelési gondokkal küszködik. Nagyon jó hatású a kisvirágú füziké, ami beszerezhető a gyógynövényboltokban (súlyosabb esetekben – 2-3 fokozat – már gyógyszerek kellenek). A gyógyszertárakban is kaphatók vény nélkül különféle készítmények, amelyek szedésével részben megoldódnak az idősebb férfiak vizelési problémái.

– Arra azonban felhívnom a figyelmet, hogy ha valaki ilyen tüneteket észlel magán, akkor ne kezdje azonnal gyógykezelné magát, hanem látogasson el az urológiára, és ellenőriztesse a prosztata állapotát. **A prosztata-rák ugyanis nagyon hasonló tüneteket okoz, mint az ártalmatlan prosztata-megnagyobbodás, és semmilyen más tünete nincsen. Nem lenne bölcs dolog a kezdődő rákbetegség tüneteit gyógyszerrel elnyomni. (F)**

40 éves kor felett továbbra is ingyenes a tüdőszűrés

Mint ismeretes, az idei évben megszűnt a tüdőszűrés korábbi rendszere. Ennek feltehetőleg az az oka, hogy a korábbi népbetegség az egyéb kórok között háttérbe szorult, és a költséges kiértékelés és általános ellenőrzés csak elvétve hozott eredményt. A változtatás elsősorban a 40 év alattiakat érinti, annyiban, hogy nekik már fizetniük kell, ha elmennek tüdőszűrésre (erre általában állásvállalás miatt kerül sor). A 40 év felettieknek viszont továbbra is ingyenesen elvégzik a tüdőszűrést, ám erre szóló értesítést már nem küldenek. A szakemberek szerint időnként célszerű kérni az átvilágítást, mert az a tbc mellett egyéb betegségek kimutatására is alkalmas. A rendelés időpontját megtudhatják a 06-20-669-2082 számon.

Új módszerek a kistarcsai nőgyógyászatban

A Pest Megyei Flór Ferenc Kórház szülészeti és nőgyógyászati osztályán igen magas színvonalú munka folyik, ahol az országos átlagnál jóval többet végeznek olyan speciális műtéteket, amelyeket urogynecológiai beavatkozásoknak nevezünk. A szó az urológia és a nőgyógyászat határterületi műtéteit jelenti. Elsősorban a vizeletcsepegés (incontinencia) a hólyagsérv az a terület, ahol e két szakma egyaránt képviselteti magát. – meséli el az osztály új vezető főorvosa, aki 2013 márciusától irányítja nőgyógyászatban a szakmai munkát.

– A fenti határterületi műtéteken túl az egész női medencefenék problematikáira is nagy hangsúlyt fektetünk, ez már kifejezetten nőgyógyászati szemléletet igényel. Ide tartozik a méh különböző fokú süllyedéseinek, a hüvely más területeinek, a hüvelybemenetnek helyreállítása. A medencefenék zónái sokszor nem izoláltan szenvednek károsodást, és így helyreállításuk is komplex szemléletet kíván.

– Kialakítottunk egy úgynevezett medencefenék-ambulanciát, ahová várjuk azok jelentkezését, akik életét keservessé teszi az akaratlan vizeletvesztés, akik hólyagsérv, méhsüllyedés, végbélsérv okozta kismedencei fájdalomtól szenvednek, esetleg házassági nehezítettségük van.

– *Hogyan tudnak segíteni az ilyen pácienseken?*

– Legfontosabb a pontos diagnózis felállítása! Nagyon fontos még, hogy a kivizsgálás kapcsán olyan módszereket is alkalmazunk, amelyek itt Magyarországon nem ismertek: úgynevezett medencefenék ultrahangvizsgálatot végzünk.

Ez azt jelenti, hogy a medencefenék süllyedésének a mértéke, jellege, a hólyagnak az állapota, és főleg a húgycső záróképesége és mozgása nagyon jól vizsgálható egy folyamatos, monitoros kontroll alatt. Ezzel a vizsgálati módszerrel jól meg lehet ter-

vezni a műtétet, és a beteg nyomonkövetése is nagyon jól megoldható e technikával. A mi diagnosztikai eljárásunk fájdalomtalan, mint minden ultrahang vizsgálat, egyszerűen kivitelezhető, nem igényel komolyabb előkészületeket a beteg részéről. Telt hólyag mellett a kismedence izmait és szalagjait, a működési zavarait ennek segítségével térképezzük fel és ezek után adunk terápiás javaslatot.

– *Milyen terápiát jelenthet ez? Minden esetben műtétet?*

– Első lépésben mindig konzervatív kezelést javaslunk, ha van rá esély. Tudni kell, hogy az inkontinenciának van olyan típusa, amely gyógyszeresen kezelhető, a páciens tünetmentessé tehető! A konzervatív terápia lehet még gyógytorna, vagy hormonpótlás (hüvelybe helyezett krém), amitől a kismedence szövetei, izmai kicsit megerősödnek, „megfiatalodnak”. A regenerálódó

szövetek tónusa javul. De vannak olyan segédeszközök – pesszáriumok –, amelyek praktikusak és könnyen kezelhetők, és a kicsúszott méhet, vagy a nagyon előreeső hüvelyboltozatot fenntartják. Főleg azok számára jelent ez megoldást, akiket nem lehet operálni. Részben azért, mert annyira rossz az általános egészségi állapotuk, vagy maguk is elutasítják a műtétet. Ma már olyan széles arzenálja létezik ezeknek a speciális pesszáriumoknak, hogy nagy valószínűséggel tudunk segíteni azoknak a betegeknek is, akiket eddig több orvos is elküldött azzal, hogy állapotán nem tud segíteni. Én szeretném hangsúlyozni, hogy igenis, van új a nap alatt! Vannak új fejlesztések, új információk, és a mi kistarcsai osztályunk pont ezekkel a specialitásokkal foglalkozik.



Dr. Sipos Attila, a kistarcsai Flór Ferenc Kórház szülészeti és nőgyógyászati osztályának osztályvezető főorvosa



– *Honnan vannak ezek az újdonságok?*

– Külföldi tanulmányutakról hozom, Németországban tanultam, de ezek a pesszáriumok már Amerikából jutottak el Magyarországra. Egy általános szemlélettel rendelkező nőgyógyász kolléga nem feltétlenül ismeri ezeket. Ezért szeretnénk, hogy ha már a tudás a kezünkben van, akkor ilyen jellegű problémákkal megtalálhassanak minket – nem csak a környékről, hanem egész Budapestről és az agglomerációból is. A területen kívülről érkező betegeket is el tudjuk látni. Ajánlás alapján érkeztek már hozzánk az ország számos pontjáról, és a szakterületen dolgozó kollégák is küldik a speciális eseteket hozzánk.

Azokban az esetekben, amikor sülyyedékes panaszok miatt műtétet kell végezni, a legtöbb intézetben ma a hüvelyi méheltávolítást javasolják plasztikával. A hagyományos műtéteken kívül osztályunkon hüvelyi szalagműtétet is végzünk, melyek során szövetbarát anyagokkal fixáljuk a kicsúszott szerveket, tehát nem kell kivenni a méhet automatikusan! Hasi vagy laparoszkópos műtéttel a hasüreg irányába tudjuk visszaemelni a megsülylyedt kismencedei szerveket.

– *Gyakran merül fel ilyen probléma?*

– Igen, a probléma gyakori, és évtizedeken át az ilyen jellegű esetekben végzett a hüvelyi méheltávolítás, csak rövid időre nyújtott megoldást. Az egyébként gyenge szövettű hüvely ugyanis egy idő után ismételt prolabált, azaz előreesett. Ezek műtéti megoldása az előzmények miatt nagyon nehéz, speciális képzettséget igényel.

– *Mit üzen végezetül a főorvos úr női olvasóinknak?*

– Aki úgy érzi, hogy hasonló problémákkal küzd, forduljon hozzánk bizalommal! Ne hagyják, hogy inkontinenciájuk vagy a kismencedei sülyyedések okozta panaszok – amelyek a házaselettől kezdve a munkavégzésig az élet minden területére kihatnak és az életminőséget erőteljesen rontják – megnehezítsék mindennapjaikat. Teljeskörű kivizsgálást, széleskörű konzervatív, esetleg személyre szabott műtéti megoldást tudunk javasolni mindenkinek, legyen az idős páciens vagy fiatal, aktív házaseletet élő, esetleg még szülni kívánó embertársunk.

Trükkös tolvajok és a rezsicsökkentés

A XVI. kerületi Rendőrkapitányság felhívja a lakosság figyelmét, hogy a Kertvárosban a rezsicsökkentésre hivatkozva bővült az úgynevezett "trükkös lopások" palettája.

Mátyásföld környékéről ugyanis lakossági bejelentés érkezett október végén, amely szerint egy idős asszonyhoz a délelőtti órákban becsengetett egy férfi és egy nő azzal az indokkal, hogy a rezsicsökkentés miatt szeretnének a lakásban körülnézni. A néni beengedte az idegeneket, akik arra kérték, hogy mutassa be a nyugdíjszelvényét, majd „ellenőrizték” a villanyóra plombáját. Ezután közölték, hogy a jogszabály szerint mindenkinek megfelelő mennyiségű készpénz fedezetet kell ott-hon tartania, ezért arra kérték, mutassa meg, mekkora összeg van nála. Mindeközben a páros női tagja egy noteszbe jegyzeteket készített, hogy ezzel is demonstrálja a „hivatalos” jelleget. A bejelentőnek ekkor lett gyanús a dolog, és kitessekelte a két személyt a lakásból.

A rendőrség ezúton tájékoztatja a kerületi polgárokat, hogy semmilyen jogszabály nem kötelezi őket arra, hogy otthonukban készpénzt tartsanak, a rezsicsökkentéssel kapcsolatban



pedig egyik szolgáltató sem végez felmérést. Ezért arra kérnek mindenkit, hogy ne engedjenek be idegeneket a lakásba, ha pedig gyanús alakokkal találkoznak, azonnal értesítsék a kerületi kapitányságot a 407-8455-ös telefonszámon. Ha esetleg a bűnözők személygépkocsival érkeznek, akkor jegyezzék fel annak színét, rendszámát és típusát is, mert ezek az információk megkönnyítik a nyomozást.

Nordic walking – idősebbek is elkezdhetik

Bizonyára mindenki emlékszik a televízióban minden este tv tornát sugároztak azzal a mottóval, hogy idősebbek is elkezdhetik.

Most egy olyan mozgásformát ajánlunk a kertvárosi nyugdíjasok számára, amelyet nemhogy elkezdhetnek, hanem kifejezetten időskorban ajánlott az egészségünk megőrzése érdekében.

A **nordic walking (ejtsd :nordik volking)** nem más, mint lendületes gyaloglást, speciális botokkal a kezünkben.

Ez a sportág Finnországból indulva Észak-Európában már az 50-es évektől jól ismert volt a sísportokat űzők körében, mint a leghatékonyabb nyári erőnléti edzést biztosító mozgásforma. A nordic walking tulajdonképpen a sífutás nyári változata. Egyik nagy előnye, hogy könnyen megtanulható mozgásforma, így bárki hamar hasznosítani tudja a sportág adta lehetőségeket. A sportág további előnye, hogy már viszonylag alacsony pulzusszámnál is intenzív és hatékony mozgásnak számít. A két bot használata gyaloglás közben először talán fura és kényelmetlen, de a kétkedők is általában hamar ráéreznek a gyaloglás „ízére”.

Több szempontból is eltér ez az egyszerű gyaloglástól: a legszembetűnőbb különbség a botok használata, melyek révén önkéntelenül is hosszabbakat lépünk, de eközben a kezek és a lábak ellentétes mozgása megmarad. A bot segítségével dinamikát, ritmust viszünk a gyaloglásba, és nem utolsósorban megmozgatjuk a felsőtestünket, ami meghatározza az egész testtartásunkat is.

Egy közelmúltban végzett kutatás szerint a nordic walking jótékony hatással bír a szívelégtelenségben szenvedő betegeknél. **Biztonságosabb mozgásforma az idős betegeknek, különösképp a 65 év felettieknek.** Egy rövid tanfolyamon való részvétel után már hódolhatunk is ennek a sportnak a friss levegőn, hiszen nem szükséges hozzá tornaterem télen sem.

Kerületünkben Bisztrai György szakedző vezeti az edzéseket. Bejelentkezés nem szükséges, de bármikor a 06-20-596 5653 telefonszámon érdeklődhetünk. A nordic walking programot az önkormányzat támogatja, így az edzésen történő részvétel ingyenes mindenki számára.

A botokat az edzéseken Bisztrai György edző biztosítja, későbbiek során természetesen lehetőség van saját bot vásárlására is.



Hasznos tudnivalók az első edzés előtt:

- öltözzünk rétegesen,
- olyan kényelmes edzőcipő vagy bakancs, ami nem ázik be a fűben való gyalogláshoz,
- 3-5 dl folyadék (nyáron, ásványvíz télen pedig meleg ital pl. tea)
- pontosság, mert mindig percnyi pontosan kezdődnek az edzések, a bemelegítő és a nyújtó gyakorlatokat az edző mutatja, csak utánózni kell.

A botokat az edzéseken Bisztrai György edző biztosítja. Csak akkor érdemes vásárolni saját botot, ha a sporttárs már megszerette a Nordic Walkingot és életvitelszerűen űzi ezt a mozgásformát.

Nordic Walking edzések a XVI. kerületben, heti 6 alkalommal:

Hétfő, Szerda, Péntek: reggel 6:30 – 7:30; Helyszín: Havashalom park (a Polgármesteri hivatal előtt)

Szerda, Vasárnap: 17:00 – 19:00; Helyszín: volt mátyásföldi repülőtér, nyárfa-liget

(Késő ősszel, télen, s kora tavasszal az időpont módosul, a nap állása szerint, korábban kezdődnek a délutáni edzések, a pontos kezdésről Bisztrai György ad felvilágosítást: 06-20-596 5653)



Karácsonyi finomságok az ünnepi asztalra

KÜLÖNLEGES BEJGLITÖLTÉLEKEK. A karácsonyi diós és mákos bejgli igazi hungarikum, most egyéb töltelékek készítésével ismertetjük meg olvasóinkat, egy-két tekercs erejéig ki lehet próbálni. **A szilvás bejglihez** egy almát lereszelünk, majd megpároljuk.



Hozzáadunk 40 deka nagyon sűrű szilvalekvárt és felfőzzük. reszelt citromhéjjal, fahéjjal és cukorral ízesítjük (2 rúdhoz). **Almás bejglihez** 6 almát lereszelünk és kevés vajon megpároljuk. 3 evőkanál búzadarát hozzáadva kis lángon addig főzzük, amíg jó krémes állapotú lesz. Cukorral, fahéjjal, pici sóval lehet ízesíteni. **Gesztenyés bejgli:** Három nagy almát lereszelve megpárolunk egy kislábasban. Mikor kihűlt, összekeverjük egy bolti, előzetesen kioltasztott és lereszelt gesztenyemasszával, majd rummal (-aromával), fahéjjal és cukorral ízlés szerint ízesítjük. Kekszporral vagy porított (botmixerrel szárazon összetört) babapiskótával krémesítjük, hogy jól kenhető legyen. A töltelékeket felhasználás előtt mindig hűtjük, majd a tészta vastagságának megfelelően kenjük, mazsola vagy más aszalt gyümölcs is kerülhet bele.

HALÁSZLÉ SZÖGEDIESEN. Hozzávalók: az alapléhez 60 deka halszelet (busa, ponty, amúr), 1 db zöldpaprika, két szem paradicsom, 4 közepes fej vöröshagyma, 1 teáskanál fekete szemesbors, 7 púpozott teáskanál fűszerpaprika, 3 teáskanál só, kb. 1 liter víz; **a befejezéshez:** 40 deka halfilé (lehetőleg ponty) és fél liter víz.

Elkészítés: az alaposan megmosott zöldségeket felaprítjuk. Autentikus módon a hagymát kevés zsíron, olajon piríthatjuk, de ez ki is maradhat, és az alaplé összes összetevője mehet a fedő alá a fazékba, ahol közepes lángon közel egy óra alatt teljesen szétfő. Paradicsompasszírozón átpasszírozzuk az alapot, és ez mehet vissza a fazékba.

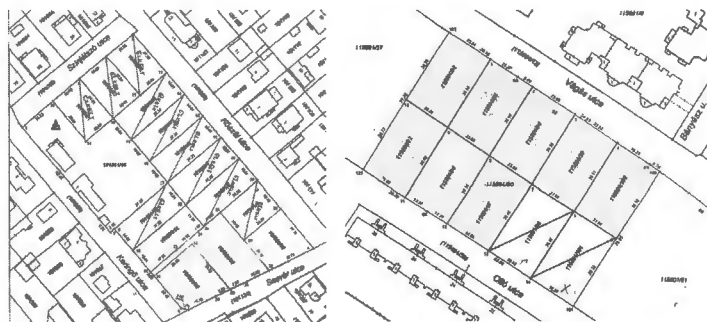
A csíkokra vágott halfilét beletesszük az alaplébe, vízzel hígítjuk, tetszés szerint fűszerezünk, és kb. 10 perc alatt készre főzzük. Forrón kerüljön az ünnepi asztalra, osszuk el a halat igazságosan szeretteink között, és az erős ízek kedvelőinek gondoskodjunk erőspaprikáról – ezt ne a levesbe, hanem külön egy tányérra tegyük.



Gyógytorna az ön otthonában tapasztalt szakembertől tel: 06-30-683-2811

**Költöztesse közelebb
gyermekét, unokáját**

**Frekvenciált helyen lévő építési telkek
vásárolhatók az önkormányzattól**



Négy telek eladó a Sasvár utca mentén, a Kőszál és a Keringő utca között, 14,4 – 21,5 millió Ft + ÁFA áron

Nyolc telek eladó az Olló utca és Vágás utca közötti területen, kb. 920 nm-es telkek bruttó 21 millió forintos vételáron

Pontos részletek a www.budapest16.hu honlapon az Ingatlanhirdetések menüpont alatt, illetve 4011480 telefonszámon, vagy a drlukacs@bp16.hu e-mail címen lehet érdeklődni.



Nyugdíjasok Szállító Szolgálat

Budapest Főváros
XVI. kerületi
Önkormányzata

Rendszeres úti célok:

- **SASHALMI PIAC:**
minden hónap 1. és 3. szombatja
- **BEVÁSÁRLÓKÖZPONT:**
igény szerint




**Előzetes
időpontegyeztetés**

a Területi Szociális Szolgálatnál
Gaálné Szilágyi Erzsébet koordinátorral

telefonon hétfőtől péntekig, 9 és 13 óra között
a 407-2812-es számon (üzenet is hagyható),
vagy a szallitoszolg@gmail.com e-mail címen.

**A szolgáltatás minden kertvárosi
idős polgár számára ingyenes.**

FONTOS TUDNIVALÓK AZ IDŐSKORI FOLYADÉKFOGYASZTÁSRÓL

TUDTA-E, HOGY

- a görög istenek azzal büntették Tantalosz királyt, hogy állig húsító vízben kellett állnia, de amint ajkával a víz felszíné felé közeledett, az enyhítő ital eltűnt és örök szomjúságra volt ítélve. Ezért nevezzük a legszörnyűbb szenvedéseket „tantaluszi kínoknak”.
- életünk során átlagosan mintegy 40 ezer liter folyadékot iszunk meg?
- szomjazni legfeljebb 2-3 napig bírunk, míg étel nélkül hetekig is élhetünk?
- az ember számára elérhető maximális életkort újabban 120-135 évre becsülik?

Magyarországon a lakosság egyötöde – megközelítőleg 2 millió lakos – betöltötte a 60. életévét. A korosodás azonban nem mindenkinél egyformán, az eltelt évek számának megfelelően zajlik, így igen nagy különbség van az idős emberek egészségi állapota között.

Az egészségi állapotot befolyásolja a szervezet víztartalma is, amely a kor előrehaladtával egyre csökken. Az újszülött szervezete átlagosan 70%, a felnőtté 60%, míg az idős embereké csupán 50% vizet tartalmaz. Optimális esetben a test vízleadása és vízfelvétele között fontos egyensúlyi állapot áll fenn. Ezt az egyensúlyi állapotot – a táplálkozás mellett – egyéb tényezők is befolyásolják, ilyen például a fizikai aktivitás, a külső hőmérséklet, illetve egyes betegségekhez kapcsolódó tünetek, mint a láz, a hasmenés vagy a hányás. Ha a vízháztartás egyensúlya tartósan megbomlik – akár a vízfelvétel csökkenése, akár a vízleadás fokozódása miatt – az könnyen a szervezet kiszáradásához vezethet.

AKI NAPONTA
TÖBBFÉLE ITALT
ÉS ÉTELT FO-
GYASZT, AZ NA-
GYOBB VALÓSZÍ-
NŰSÉGGEL JUT
HOZZÁ A JAVA-
SOLT NAPI, ÖSSZE-
SEN 2–2,5 LITER
FOLYADÉKMENY-
NYISÉGHEZ.

A szomjúságérzet a folyadék egyensúly fenntartásának egyik legfontosabb ingere, amely a szükséges víz mennyiség pótlására figyelmeztet. Időskorban komoly gondot jelenthet, hogy csökken a szomjúság érzékelése is, és emiatt nagyobb a valószínűsége a kiszáradás kialakulásának. Időskorban tehát akkor is inni kell, ha nem vagyunk szomjasak.

Míg az közismert tény, hogy a változatos étrend segíthet abban, hogy minden szükséges tápanyagból megfelelő mennyiséghez jusson a szervezet, azt kevesen tudják, hogy a változatosság elve a folyadékpótlásban is alkalmazható.

A megfelelő folyadékmennyiség elfogyasztását szociális tényezők is befolyásolják. Gondozó, családtag segítséget jelenthet a mozgásban akadályozott idősnek. Nem is gondolnánk, hogy apró dolgok is sokat számítanak és akár a megfelelő folyadékbevitel elérésében is segíthetnek.

HOGYAN FIGYELJÜNK AZ IDŐSEKRE? TIPPEK

- Kínáljuk az időseket gyakran, mert maguktól elfeledkezhetnek az ivásról.
- Legyen számukra elérhető fizikai közelségben a folyadék nappal és éjjel is.
- A tömény alkohol dehidratáltságot okoz.
- Változatos étrenddel is fedezhetjük számukra a folyadékpótlást, kínáljunk nekik több levest, zöldséget és gyümölcsöt.
- Különböző ízű és színű ételekkel növelhetjük a folyadékbevitelt.

A kiszáradás megelőzése érdekében a legjobb a folyamatos folyadékbevitel. Ideális esetben 1-2 pohárral minden étkezéskor igyon az idős ember, a nap további részében pedig alkalomszerűen. Így nagy valószínűséggel egyrészt kialakul a folyadékbevitel kapcsán is a jó szokás, valamint a megfelelő mennyiségű folyadékot is elfogyasztja a koros ember.

ÖSSZEFOGLALÁS

A folyadékbevitel nélkülözhetetlen az élethez és befolyásolja az idős emberek egészségi állapotát és teljesítőképességét. Sokan 50 éves kor felett nem isznak eleget, ennek megoldásában a gondozóknak, az egészségügyi személyzetnek fontos feladata van. A változatosság kulcsszerepet játszhat abban, hogy a megfelelő mennyiségű folyadékot elfogyasszák az idős emberek. A dietetikusok, orvosok és egyéb egészségügyi dolgozók fontos segítséget nyújthatnak az egyéni folyadékigény meghatározásában és kielégítésében. Segítsük a környezetünkben élő idős embereket abban, hogy elegendő folyadékot fogyasszanak, mert a megfelelő folyadékbevitellel egészségesebbek maradhatnak.

Forrás: Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (<http://www.mdosz.hu>) hírlevél (2013. november)

Hogyan jelentkezzünk be számítógépen a szakrendelőbe?

(Folytatás a 2. oldalról)

A kiválasztott osztály összes orvosának neve megjelenik egy lehulló reluxa-formán, ha az **Orvos** feliratú csík végén lévő szimbólumra kattintanak. Itt érdemes orvost választani, ha nem tesszik, akkor az összes orvos szabad időpontjait listázza majd a rendszer. A **Dátum** sorban tól-ig időpontra jelölhetik, mikor lenne alkalmas a vizsgálat elvégzése (maximum egy hónapos időtáv adható meg). Ha nem jeleznek időintervallumot, akkor a rendszer 15 napon belül keres akkor, ha van szabad időpont. Ha nem talál szabad időpontot, akkor megkeresi és kilistázza a legközelebbi szabad időpontokat.

A kártyanaptár-szerűen mutatkozó lapon színes háttér mutatja, hogy mely napon van lehetőség a vizsgálat elvégzésére. Ha több ilyen is van, válassza ki az Önnek legkedvezőbbet.

Ezután a kiválasztott napon belül a pontos időpont kiválasztása és lefoglalása következik. Egérrel rá kell bökni a megfelelő időpontra, mire az megkékülve jelzi vissza a helyes pattintást. Ezután az egérrel az **Időpont lefoglalása** gomb fölé kell állni, és arra pattintva meg is történik a tényleges foglalás.

(A foglalási rendszer úgy van felépítve, hogy az **Előző** feliratú gombra kattintva vissza lehet menni a sorrendben korábbi képernyőre, és ott megváltoztatni a korábbi választást. Az osztályos orvosok egyenkénti kiválasztásával meg lehet nézni, hogy kinek van a páciens számára alkalmasabb időpontja, és ha mondjuk a nagyit csak délután ér rá, mert délelőtt az unokára kell vigyázni, akkor a foglalási rendszerben előre-hátra mozogva kikeresgélheti a számára legalkalmasabb időpontot, s azt foglalhatja le.)

A következő képernyő az értesítés beállítását teszi lehetővé. A mobil-telefonszám illetve az e-mail cím megadásával kérhető, hogy a számítógép a vizsgálat előtt értesítést küldjön.

Az utolsó képernyő egy apró figyelmeztetés: köszönet azért, hogy az időpont lefoglalására az elektronikus rendszert választották. Kilépés a **Befejezés** gombbal.

Címlap >

Elektronikus előjegyzési rendszer - orvos megadása

Orvos: **i**

Dátum: **i** -tól -ig

Előző **Következő**

Elektronikus előjegyzési rendszer - választható napok

Napok: **i**

2013. november						
H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Előző

Elektronikus előjegyzési rendszer - foglalható időpontok

2014.01.03 - 08:30 (dr. Kiss Marianna)

2014.01.03 - 08:50 (dr. Kiss Marianna)

2014.01.03 - 09:10 (dr. Kiss Marianna)

2014.01.03 - 09:30 (dr. Kiss Marianna)

2014.01.03 - 09:50 (dr. Kiss Marianna)

2014.01.03 - 10:10 (dr. Kiss Marianna)

Előző **Időpont lefoglalása**

Elektronikus előjegyzési rendszer - Értesítési adatok

Kér sms értesítést a vizsgálat előtti napon: **i**

Kér e-mail értesítést a vizsgálat előtti napon: **i**

Tovább

XVI. KERÜLET KERTVÁROSI EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATA

Címlap >

Köszönjük

Köszönjük, hogy az elektronikus időpontfoglalást választotta!

Befejezés

- Cin
- Fel
- Szo
- Gyi
- Fel
- Szo
- Gyi
- ...

Sashalmi Piac

A hét minden napján friss magyar élelmiszer!



Nyitva tartás:
H-K: 06-16
Sz-P: 06-18
Szo: 06-14
V: 06-12

Tel.: +36-1-9501785
Email: info@sashalmipiac.hu
www.sashalmipiac.hu

Sashalmi Közösségi terem

Sportcsarnok és rendezvényterem.
Rendezvények cateringgel max. 300 főig!



Tel.: +36-20-2871703
Email: szabo.gergely@sashalmipiac.hu



402-2148

**ERZSÉBETLIGETI
ÚSZODA**
1165 Újszász u. 106-108.
**SZENTMIHÁLYI
ÚSZODA**
1162 Bp. Segesvár u. 26.



402-2170

www.uszodak16.hu



	2013. évi ár
Belépő nyugdíjas-diák *	920,-
Belépő nyugdíjas-diák szaunás *	1.420,-
Belépő nyugdíjas-diák idősavos *	700,-
Belépő nyugdíjas-diák idősavos szaunás *	1.200,-
Bérlet 10 nyugdíjas-diák	7.830,-
Bérlet 10 nyugdíjas-diák szaunás	11.720,-
Bérlet 10 nyugdíjas-diák idősavos (9-16-ig)	5.940,-
Bérlet 10 nyugdíjas-diák idősav. szaunás (9-16-ig)	9.830,-
Szolárium 10 perces	680,-
Szolárium 15 perces	970,-
Szolárium 20 perces	1.190,-
Szolárium bérlet 10 alkalom 10 perces	5.180,-
Szolárium bérlet 10 alkalom 15 perces	7.560,-
Szolárium bérlet 10 alkalom 20 perces	8.910,-

* A Kertváros Kártyával rendelkezők a csillaggal jelölt belépőkből **10% kedvezményt** kapnak!