

2016. október XXIX. évfolyam 2. szám

VESEVILÁG



**Debreceni Nephrologiai
Napok**

Miskolci mozaik

Az immunrendszer harcai

Azonos járulékéért azonos ellátást

A vesék létfontosságú szerepet játszanak az anyagcsere során keletkező salakanyagok kiválasztásában, és a testből való kiürítésében, a testnedvek összetételének beállításában és eltávolításában, fontosak hormonok termelésében. Ezért funkciójuk kettős: kiválasztó és belső elválasztó.

Vesebetegségről beszélünk, ha a vesék eredeti funkciójukat nem képesek teljes mértékben ellátni.

Ha ez az állapot tartósan fennáll, akkor beszélünk krónikus veseelégtelenségről. A krónikus veseelégtelenség következménye lehet a vesék hosszú idő alatt kialakuló fokozatos funkciócsökkenésének, vagy egy hirtelen bekövetkezett veseelégtelenségnek (ún. akut veseelégtelenség).

Krónikus veseelégtelenségben a vesék visszafordíthatatlanul károsodnak. Ha a károsodás mértéke olyan nagy, hogy a vesék ezeket a funkciókat nem tudják ellátni, ez a végstádiumú veseelégtelenség, ami beavatkozás nélkül rövid időn belül halálhoz vezet.

Szerencsére ma már léteznek eljárások, gyógymódok, amelyekkel a károsodás üteme lassítható (diéta), vagy a veseműködés pótolható. Ez utóbbira két eljárás létezik, egy egészséges vese beültetése (transzplantáció), vagy a veseműködés külső beavatkozással történő pótlása (dialízis).

A rendelkezésre álló, beültethető vesék (forrása lehet élő vagy halott ember) száma korlátozott, vagy vannak a transzplantációt kizáró okok, ezért a végstádiumú vesebetegek többsége csak dialízissel tartható életben.

A dialízis két módja közül a bete-

gek többségénél csak a hemodialízis alkalmazható. Ez a módszer komoly beruházást, jól képzett orvosokat és ápolókat igényel, akiket a világ minden táján ennek megfelelően fizetnek.

A magyar dialízis centrumok létesítésébe nem a magyar állam, hanem nemzetközi cégek fektettek be, ennek eredményeképpen ma minden rászoruló vesebeteg korától függetlenül megkaphatja az Európában szokásos ellátást mennyiségben és minőségben.

Mert tudni kell, hogy a 90-es évekig ezek kis száma miatt orvosbizottság döntött, hogy kit kezelhetnek és kit nem. Vagyis ki haljon meg, ki maradjon életben.

A vesebetegek helyzetének ilyen kedvező alakulásáért, az állam válláról levett teherért azonban nem járt és jár köszönet. Politikusok és orvosok részéről visszatérő vádaskodások célpontja ez a szektor, mert az állam kontrollálatlan emelőjén működő egészségügy nem tudja elképzelni, hogy lényegesen hatékonyabban is lehet működtetni egy egészségügyi rendszert. A KEHI 2014-ben részletes vizsgálatot végzett ezen a területen, semmiféle visszaélést nem tárt fel és nem tett javaslatot a szektor visszaállítására.

Ennek ellenére az egy kezelésért járó finanszírozás 2008 óta változatlan, dacára a közben bekövetkezett különböző ár- és ÁFA emeléseknek, az euró-forint árfolyam romlásának. Ma az OEP által egy dialízisért fizetett összeg a legalacsonyabb Európában, vannak országok, ahol ennek a díjnak öt-, hatszorosát fizetik. A jövedelem-



különbségek nyilván indokolnak eltéréseket, de ekkorát biztosan nem.

A kormány úgy döntött, helyesen, hogy az egészségügyi dolgozók bérét emelni kell, erre fedezetet is biztosít. Ez azonban csak az állami kórházakra vonatkozik, a magánszolgáltatókra nem. Akik, ha meg akarják tartani szakembereiket, hasonló mértékű béremelésre kényszerülnek. Változatlan finanszírozási összeg mellett.

Érdekvédelmi szervezetként célnünk a krónikus vesebetegek ellátásának és ezzel életminőségének szinten tartása vagy javítása függetlenül attól, hogy ez állami, alapítványi vagy magán intézményben történik. Ezért igazságtalannak és elfogadhatatlan megkülönböztetésnek tartjuk, hogy ugyanazon finanszírozási feltételek mellett az ugyanolyan munkát végző pl. az Uzsoki kórház nővéreinek béremelését a költségvetés finanszírozza, a város másik pontján pl. a Péterfy utcai kórház FMC által üzemeltetett dialízis nővéreinek pedig nem.

Az igazságos eljárás az lenne, ha a költségek bérrányát figyelembe véve a kezelések finanszírozását is megemelnék. Mert egy magyar biztosított beteg ugyanolyan beteg az állami kórházban, mint egy magánszolgáltató által üzemeltetett intézményben.

Vagy naivak vagyunk?

Adám mri

VESEVILÁG 2016/2 TARTALOM



26. Debrecenből jelentjük



16. Vesebetegek I. regionális találkozója



24. Betegeink írták – Séta a tó körül



5. CARPEDIEM, a világ első bébi hemodializátora



18. VORSZ közgyűlés 2016 – VORSZ elnökségi ülés

- 6. o. Foszfortartalmú adalékanyagok szerepe a vesebetegek étrendjében
- 7. o. Minden második beteg megszegi a terápiahűsítést
- 10. o. Az ápolók egy napja
- 12. o. Az immunrendszer harca a környezeti változások kihívásaival
- 20. o. Betegbarát dialízisállomás
- 21. o. Hol is hal meg Dobó István?
- 22. o. Segítők segítői
- 23. o. Óbudai Orvosnap a Társaskörben
- 25. o. VORSZ hírek
- 30. o. Tóth Augustza és a „kolbászos katonák”

François Villon

Faludy György

Chanson a párizsi szépasszonyokról

Szeress brit dámát: régi lordok
utódját, szeplőst, kékruhást:
vagy norvég lánnyal lesd a fjordok
fölött az őszi szélzúgást:
szeress szír asszonyt: lassú táncról
vonagló, lomha kéjű nőt,
sápadt, görög szajhát Bizáncból,
arany-termekben vénülőt:
szeress nagymellű, lágy flamandot,
ki untan s lagymatag mozog:
nem csókol asszony úgy a földön,
mint a párizsi asszonyok.
Keresd szláv hitvesed szemében
alkony táján a nagy talányt:
ölelj cigánylotyót a réten,
szeress arab nőt, perzsa lányt,
borulj sudár, fehér hasára,
mely hús, akár a gyík hasa:

hágj fel Madonnád ablakára
lajtorján május éjszaka:
hajolj mór rabnód íriszére,
hol zöldessárga fény lobog:
nem csókol asszony úgy a földön,
mint a párizsi asszonyok.
Utazz s hajózd be mind a tengert,
kutass fel messze népeket,
imádj kígyójárású berbert,
kívánj nagylábú németet:
várd hölgyedet brokátruhában
Toledó őszi lombja közt,
vagy kurtizán a Szuburában
forgasson tejszín combja közt:
szeress zsidó lányt, búst és édest,
mint május éji ó-borok:
nem csókol asszony úgy a földön,
mint a párizsi asszonyok.



A VESEBETEGEK EGYESÜLETEINEK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE FOLYÓIRATA
EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBEREK, VESEBETEGEK ÉS ÉRDEKLŐDŐK SZÁMÁRA

Felelős szerkesztő: DUNAY Csilla

TERVEZŐSZERKESZTŐ, MŰVÉSZETI VEZETŐ: KOCSÁN ÉVA

Felelős kiadó: ÁDÁM AURÉL, a VORSZ elnöke

A szerkesztőség és a kiadó címe: 1032 Budapest, Föld u. 57.

Mobil: +36-30/832-9879 Telefon/üzenetrögzítő: +36-1/368-4002

E-mail: vorsz@vorsz.hu Honlap: www.vorsz.hu

Adószámok: VORSZ: 19000668-1-41 ❖ Magyar Vesebetegekért Alapítvány: 19007940-1-41 ❖ VESEVILÁG Alapítvány: 19009966-1-41

Nyomda: Sz & Sz Kft., 1117 Budapest, Budafoki út. 64. ❖ Felelős vezető: Szili ERNŐ ❖ Tel: 8998-207

Carpe diem

Ronco professzorral az idei ERA-EDTA nemzetközi nefrológus-kongresszus sajtótájékoztatóján sikerült találkoznom.

Bár talán az orvos-szakmával foglalkozó kollégák nem voltak annyira meglepve, én elképedve és nagy-nagy örömmel hallgattam előadásának előzetes tájékoztatóját az immár hivatalosan rendszerbe állított, igen régóta tesztelés alatt álló csecsemő-hemodializátorról.

Elmesélte hirtelen jött úgymond „emberkísérletének” szinte hihetetlen történetét, amikor egy újszülött miatt riasztották team-jét. A kisbaba teljesen életképtelen volt: sem a lég-

zése, sem a veséi, sem még egyéb létfontosságú szervei nem működtek.

Ekkor ugrott a kutató csapat és már teljesen kifejlesztett gépük a mély vízbe. Rátették a gépre a bébit; és évek során kikísérletezett beállításai szerint végre használatba vették...

Mondhatná az ember, micsoda merészség! De különben a gyermek a köldökzsinór elvá- gása után percekben belül meghalt volna.

Kiselőadása végén dr. Ronco vetített nekünk egy utolsó fotót: mosolygós, aranyos kislányt fodros sapkácskában...

És zárszóként: Érdemes volt. Ezért a mosolyért.

Avilág első művesegépe újszülöttek számára!

Óriási előrelépést jelent a művese kezeléseket szempontjából, hogy olasz orvosok és kutatók kifejlesztették az első dialízis gépet újszülöttek számára.

A gép máris sikernek örvend, ugyanis megmentette egy többszörös szervi elégtelenségben szenvedő újszülött életét.

Claudio Ronco professzor, a San Bartolo de Vicenza kórház orvosa és csapata nemrégiben publikálta találmányuk részleteit a The Lancet című tudományos folyóiratban.

Az akut vesebetegség vagy veseelégtelenség az alacsony testsúllyal született csecsemők kb. 18 százalékát, míg az intenzív gondozást igénylők 20 százalékát érinti.

Eddig az első választandó ke-



zelés a peritoneális dialízis volt, amely a hashártyát használja szűrőberendezésként. Ezzel az a probléma, hogy nehezen kivitelezhető 15 kg-nál alacsonyabb súlyú gyerekek esetén. Alkalmazásakor a testfolyadékok ellenőrzése nagyon nehéz, így az újszülöttek vagy kiszáradásos állapotba kerültek alacsony vérnyomással, vagy ödémások lettek magas vérnyomással.

Ezért érezte szükségét dr. Ronco,

hogy megalkossa az újszülöttekre méretezett, miniaturizált hemodialízis gépet. A berendezés neve

CARPEDIEM

(Cardio-Renal Pediatric Dialysis Emergency Machine). A CARPEDIEM előnye, hogy nagyon alacsony vérnyomáson képes működni rendkívül vékony katéterekkel,

amelyek megakadályozzák az újszülött érrendszerének a károsodását.

Az első újszülött, akin ez a gép segített, 30 nap után képes volt spontán lélegezni és sorra állt helyre az összes szervének a működése.

„Reméljük, hogy sikerünk ösztönöznö fogja a más orvosi technológiák fejlesztését is kifejezetten a kisgyermek és csecsemők számára”.

Forrás: medicalnewstoday.com

K.É.

A SZÍNFALAK MÖGÖTT:

Az ápolók egy napja



A betegek nagyon jól tudják, hogyan zajlik egy hemodialízis kezelés a NephroCare központokban – legalábbis az ő szemszögükből.

De vajon mi történik a színfalak mögött az első beteg érkezése előtt és az utolsó beteg távozása után?

Szekeres Ágnes, a ceglédi NephroCare központ főápolója arról beszél nekünk, hogyan telnek a központban dolgozó ápolók mindennapjai.



5:00

Korai érkezés

A személyzet napja jóval az első beteg érkezése előtt kezdődik. Általában egy csésze kávéval kezdjük a napot. Közben megbeszéljük az előző nap eseményeit, és átfutjuk az aznapi teendőket.

5:00 – 5:50

Előkészületek

A ceglédi Dialízis Központban reggel 5 óra körül kezdődik az élet, ki busszal, ki autóval, ki kerékpárral érkezik munkahelyére.

A reggeli betegműszak hatkor kezdődik. A csapatnak kevés idő áll rendelkezésére a felkészülésre, hogy az első beteg érkezésekor már minden készen álljon.

A napi teendők listája:

- A vízelőkészítő és a központi koncentrátum ellátórendszer bekapcsolása.
- A vízminőség, a vízkeménység, és a klórtartalom ellenőrzése, vízóra leolvasása.
- A dialízis készülékek bekapcsolása és ellenőrzése, a fertőtlenítőszer eltávolításának kontrollja tesztcsíkkal.
- Vérszerelések és dializátorok előkészítése. A kezelésekhöz szükséges anyagok előkészítése. A betegek személyre szabott heparin adagjának előkészítése.
- Anyagok előkészítése centrális véna katéterrel, illetve arteriovenózus fisztulával rendelkező betegek csatlakoztatásához.
- A felületek és az eszközök fertőtlenítésére alkalmazott oldatok elkészítése.

5:40 – 5:50

Megérkeznek az orvosok és az első betegek

Ettől kezdve már látható a munkánk a betegek számára. Minden dialíziskezelést azzal kezdünk, hogy megmérjük a beteg test-súlyát, és szappanos vízzel lemossuk a fisztulás karját.

Ezután a kezelőhelyhez kísérik.

6:00 – 10:30

Zajlanak a dialízis kezelések

A standard kezelés 250-270 perc



posztdilúciós online hemodiafiltrációt foglal magában. Ez idő alatt legfontosabb feladatunk a betegek megfigyelése és a kezelés problémamentességének biztosítása.

Ápolóink keményen dolgoznak azért, hogy minden betegünk megkapja a maximális figyelmet. Amikor az idő engedi, az ápolók előkészítik a kezelés befejezéséhez szükséges anyagokat, és felkészülnek a következő betegek fogadására.

Egész napos elfoglaltság

A személyzetnek a betegek ellátása mellett számtalan egyéb tennivalója van:

- Adatok rögzítése az Európai Klinikai Adatbázisban (EuCliD®)
- Orvosi vizsgálatok időpontjának egyeztetése betegeinkkel, vala-

mint azokkal, akik a transzplantációs várólistára szeretnének felkerülni

- Laboratóriumi vizsgálatok tervezése, vérvétel, vérminták előkészítése, a teszteredmények bevitele az EuCliD® rendszerbe
- A minőségellenőrzéssel és a környezetvédelemmel kapcsolatos napi papírmunka intézése
- Étrendi konzultációk, beszélgetés a betegekkal, szükség esetén pszichológiai támogatás



Intenzív osztályon lévő betegek kezelésének megszervezése

- Gyógyszerek tárolása és kiadása, a kapcsolódó adminisztráció nyomon követése

11:30

A reggeli betegműszak vége

A délelőtt nagyon gyorsan eltelik. Amikor elköszönünk az utolsó betegektől, már javában zajlik a dialízis készülékek belső kémiai fertőtlenítése. Ezután a felületek fertőtlenítése következik.

A következő feladat a veszélyes hulladék kezelése, kijelölt helyre szállítása és tárolása. Végül átadjuk a dialízis kezelőt a takarító személyzetnek.

11:30 – 12:15

Pihenő, időpont-egyeztetés

Mielőtt előlről kezdődik a folyamat a betegekkal, az ápolók pihennek egy keveset és elfogyasztják jól megérdemelt kávéjukat.

Ebben az időszakban történik az időpont-egyeztetés is a betegekkal, valamint a heti betegszállítás szervezése – bár ez naponta változhat.

Mivel a dializált betegek egy része dolgozik, többnyire az időbeosztásuk szerint alakítjuk a kezelések időpontját. Ez gyakran nem könnyű, de mindig találunk megoldást.

Feldolgozzuk az arra vonatkozó igényeket, ha valaki üdülése alatt szeretné igénybe venni a központ szolgáltatásait, és rendszeres kapcsolatot tartunk a többi dialízis központtal.

A kiemelkedő színvonal biztosítása

Annak érdekében, hogy a legmagasabb színvonalú szolgáltatásokat tudjuk biztosítani betegeinknek, rendszeresen részt veszünk a különböző szakmai továbbképzéseken és e-learning kurzusokon.



Szolgáltatásaink minőségét a rendszeres auditok, a Fresenius Medical Care hálózati főápolója által végzett ápolásszakmai látogatások és a hatósági ellenőrzések garantálják.

Célunk az, hogy minden betegünknek mindenkor a lehető legma-

gasabb színvonalú ellátást nyújtsuk.

Csapatmunka

A betegek csak az ápolószemélyzet tagjaival találkozhatnak a dialízis-kezelések során.



A háttérben azonban komoly csapatmunka zajlik annak érdekében, hogy minden gördülékenyen történjen.

A gazdasági referens, a műszaki gondnok, a technikus és az informatikus mind nélkülözhetetlen a mindennapi működésünkhöz.

A kezelésekhöz szükséges eszközöket, anyagokat és koncentrátumokat meg kell rendelni, rendszerezve és megfelelő körülmények között kell tárolni.

Nem kevésbé fontos a berendezések és az épület karbantartása és a szükséges javítások elvégzése.

Informatikai rendszerünk pedig nélkülözhetetlen ahhoz, hogy pontos nyilvántartást vezessünk az általunk nyújtott kezelésekről.

Este tízig folyamatosan dolgozunk még két betegműszakkal, majd a nap végén megkezdjük az előkészületeket a következő munkanapra.

A csapatmunka az egész nap során kulcsszerepet játszik, ez teszi lehetővé, hogy magas színvonalú szolgáltatást nyújtsunk betegeinknek.

x

AZ IMMUNRENDSZER HARCA A KÖRNYEZETI VÁLTOZÁSOK KIHÍVÁSAIVAL

PROF. DR. PETRÁNYI GYÓZÓ

Földünk történetének legcsodálatosabb eseménye volt az élet keletkezése és az evolúció. Több mint 500 millió évvel ezelőtt az egysejtűekből kifejlődtek a szivacsállatok, a tengeri csillagok, a gerinchúrosok sok faja és végül a kétéltűeket és madarakat követően 100 millió évvel ezelőtt az emlősök és az emberszabású majmokból az ember, a *homo sapiens*.

A fajok fejlődésében a változó fizikai környezethez való alkalmazkodás és a táplálékszerzés mellett az életbenmaradás feltétele az volt, hogy „én ölk, vagy engem ölnék meg, én eszek meg másokat, vagy mások esznek meg engem”. Természetesen ez azt is jelentette, hogy egy-egy faj akkor tudott ellenállni az őt támadó másik fajnak, ha felismerte annak idegen jellemzőit és kifejlesztett a támadó ellen egy védelmi rendszert.

Az élőlények kialakulásának kezdeti időszakában, a védelmet a támadókkal szemben az „ősi természetes immunitás” képezte. Ez a rendszer a kezdetleges felismerő receptorok és oxidoredukciós, enzimatis és sejtes effektor mechanizmusok révén rendkívül hatásos és gyors védelmet biztosított az élőlényeknek.

Ehhez a primitív gerincteleneknél a kórokozók felfedezésére elegendő volt, ha az élőlény a saját anyagaitól eltérő „általános molekulamintázatokat” felismeri.

Az idegen felismerése azonnal be tudta indítani a gyors védelmi reakciót. A fejlődés későbbi szakaszában a „csontos állkapcsú” halaknál, 500 millió évvel ezelőtt, egy „genetikai robbanás” következte, mely a DNS molekulákat átalakító és aktiváló enzim működésének és a géntrendeződés módszerének megjelenését eredményezte.

Új genetikai mechanizmusok alakultak ki.

A géntrendeződés segítségével az „adaptív (specifikus) immunitás” kifejlődött a Fő Hisztokompatibilitási Rendszer (MHC) az Immunglobulin géncsaládjának reprezentációjával.

A gének a duplikációk és mutációk révén létrehozták az I-es és II-es osztályú hisztokompatibilitási (szöveti) molekulákat kódoló MHC-lókuszokat, az emberben a HLA antigéneket.

Ezek képezték az élőlények egyedi sajátosságait, a polimorfizmust és ennek eredményeként alakultak ki az emberi caucasoid, mongoloid, orientális, negroid és australoid populációk.

Az emberi fajtak kialakulása, az egyes földrészekre való elterjedése felvetette azt a kérdést, hogy a környezet „idegen antigén” változásait (új patogén flóra megjelenését vagy antigén módosulását) milyen gyorsan tudják követni az egyes populációk és mennyire tudnak alkalmazkodni azokhoz.

Ma már tudjuk, hogy az egyes népcsoportok HLA-fenotípusos jellegzetességei többek között a geográfiai életterükre jellemző patogén flóra elleni védekezés biztosítása érdekében alakultak ki.

Több példával is illusztrálható, hogy mi a molekuláris alapja az egyes MHC-allélek (allélek = alternatív jellegek) és a betegség kapcsoltágának,

vagy a kórokozókkal szembeni ellenálló képességnek, illetve fogékonyságnak.

Az új, idegen kórokozók felismerése és az ellenük kialakult immunitás a mutált egyedek negatív és pozitív szelekciója révén jöhetett létre. Ez egyben a védekezni nem tudó populáció kihalását és az újonnan kialakult védekezéssel rendelkező egyedek fennmaradását jelentette.

Az emberiség fejlődésében talán az egyik legjellemzőbb példa az EBV-vel (Epstein Barr Virus) szembeni általános ellenálló képesség, mely a vírus elleni immun reaktivitás génre szelektált emberiség továbbélését tette lehetővé. Ma gyakorlatilag mindenki rendelkezik ezzel a vírussal szembeni ellenanyagokkal és a vírus indukálta daganatos sejteket el tudja pusztítani. Ismertek a maláriára való fogékonyságot és ellenálló képességét meghatározó MHC-allélek, melyek felelősek a betegség geográfiai elterjedtségéért és egyes populációk ellenálló képességéért.

Az egyes fertőző betegségek lefolyását is allélekhez kötött genetikai tényezők befolyásolják. Meggyőző genetikai példákkal illusztrálható a mycobacterium (tbc) által okozott lepra, vagy akár a HIV-fertőzés előidézte AIDS-betegség roszindulatú, súlyos vagy enyhe lefolyású formája.

Állandó harc és változás folyik a különböző fajok egyedei, így az ember

védekezőképessége és a környezeti ártalmak, kórokozók, paraziták között.

Ebben a küzdelemben a támadó vírusok, baktériumok egyedi sajátosságai (antigénjei) harcmódora, egyre gyorsabban változik. A rendkívül találeményességükkel és alkalmazkodó képességükkel, mindig tesznek valamit túlélésük érdekében és igyekeznek becsapni védekező-képességünket.

Ezen a tulajdonságukon alapul például az AIDS vagy az influenzavírus karrierje is. A patogén vírusok önmaguk felépítéséhez emberi géneket vesznek igénybe, és ezzel a mimikri tulajdonsággal megtévesztik az immunrendszert. A megváltozott karakterű vagy ismeretlen kórokozókhoz az immunvédekezésnek alkalmazkodnia kell.

Ez sokszor szemünk láttára történik, hiszen vannak olyan ismerőseink, barátaink, akikre akár ráköhöghet egy influenzás ember és mégsem betegszik meg.

Az egészségtudomány azonban ma már tud segíteni ezen, hiszen a fertőzést okozókkal szemben a védőoltásokkal, a hiányzó immunitást létrehozva, és a védekezést megerősíti.

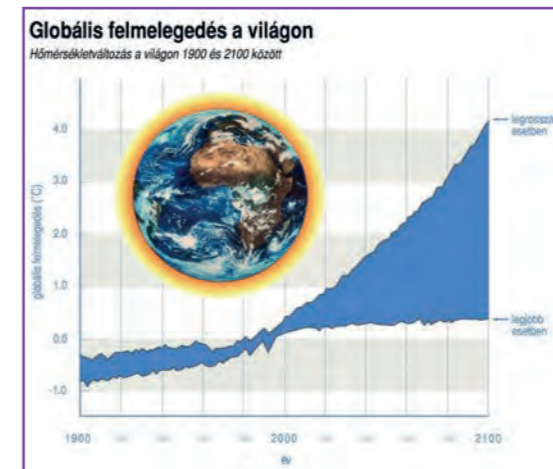
Természetesen sok esetben a vírus kerekedik felül és ezért nem lehet a folyamatosan változó AIDS vírussal szemben oltóanyagot termelni, vagy ezért veszíti el egy idő után az influen-

zaoltás a hatékonyságát.

Eddig az évmilliók alatt bekövetkezett és egyes földrészekhez kötött eltérő és a környezet kórokozóival szembeni immunvédekezési kérdéseket érintettük.

Lehetnek azonban évszázadok, évtizedek alatt és a jelenben is lezajló olyan egyéb jelenségek, események, mint például a gyors klímaváltozás, a globális felmelegedés vagy egyéb környezeti változás, melyekhez való alkalmazkodásban az immunvédekezésnek szerepe lehet.

A következőkben ezekkel kapcsolatos legfontosabb jelenségeket, mai kihívásokat szeretnénk áttekinteni.



A globális felmelegedés és annak földrészünket, az élőlényeket és az emberi társadalmat fenyegető veszélyekről már nap, mint nap hallunk.

A megfigyelések és kutatások

egyértelműen kimutatták, hogy az átlagos hőmérséklet már az elmúlt 50 évben is emelkedett, és ami még kellemtlenebb, az időszakos hőmérsékletváltozások nagyobb kilengéseket mutatnak és hosszabb ideig tartanak.

Ennek egyik jól tapasztalható következménye a gleccserek és az északi jégtakaró olvadása, megkisebbedése.



De ki ne emlékezne a Balaton kiszáradására a 2004. évben, ami a kisgyerekeknek a déli parton igencsak örömet okozott a homokvárak építésével. A hóhullámok és az UV sugárzás fokozódó egészségkárosító hatása mellett azonban az immunvédekezés szempontjából a mediterrán és trópusi övezet északi irányban történő eltolódása hozza a legnagyobb veszélyt.

Mik is lehetnek ennek a következményei?

A meleg éghajlathoz kötött fajok vándorlása megindul, az egészségkárosító fajok spontán terjednek, a meglévő, az addig „jelentéktelen” fajok járványosan felléphetnek, új rovarvektorok jelennek meg, melyek új víruso-

kat, fitoplazmákat hurcolnak az addig érintetlen területekre. Példaként egyikét, most már az országunkat érintő halálos fertőző betegséget szeretnék megemlíteni, amelyek megjelenése az éghajlatváltozásnak tulajdonítható.

Az enyhe telek és a nyári hőhullámok a **kullancsok** terjedésének kedvez. Nemcsak az északi országokban jelentek meg a kullancsok, hanem nálunk is egyre nagyobb területeken és egyre nagyobb tömegben fordulnak elő. Gyerekkoromban, amikor a cserkész táborok és a sok kirándulás során sokkal többet voltunk erdős területeken, kullancsokkal nem is találkozunk. Ma pedig már folyamatosan kapjuk a figyelmeztetéseket, hogy mivel tudjuk kivédeni az egyre ügyesebben támadó kullancsok bőrünkbe hatolását.

A kullancsok legalább 8 féle betegséget terjesztenek, mint hordozók (vektor) a testükben élősködő vírusok és baktériumok közvetítésével. Ezek közül a legismertebb és az utóbbi években legjobban terjedő betegség a vírus előidézte encephalitis (agyhártya- és agyvelő gyulladás), amit kullancs-encephalitisnek hívunk. A másik egyre gyakrabban előforduló betegség a Lyme kór, melyet egy baktérium idéz elő a kullancs csípés során bejutva a szervezetbe. Ennek az első tünete a test különböző bőrfelületein megjelenő, körkörös terjedő bőrpír,



mely égető viszkető érzést okoz.

A fertőzéssel a későbbiekben súlyos idegrendszeri panaszok és ízületi gyulladások jelentkezhetnek. Mivel immunrendszerünk még nem tudott alkalmazkodni és erős védekezést kialakítani a kullancs-encephalitis szemben, védőoltással szükséges „besegítenünk” a vírus elpusztításába. A Lyme kór esetében nehezebb a helyzet, mivel védőoltással nem rendelkezünk, így az immunrendszernek kell megküzdeni a baktériummal.

Viszont annyit tudunk segíteni, hogy a megfelelő antibiotikumokkal a baktériumot „gyengítjük”, miáltal az immunrendszer eredményesen győzi le a betegséget, bár ez hosszú időt vesz igénybe.



A másik veszélyes rovarunk a **szúnyog**. Ezeknek az egyik faja a lepkeszúnyog, amelyik a korábbiakban ismeretlen volt az országunkban, szintén egyre nagyobb területeket foglal el. A gond ezzel a vérszívóval az, hogy rendkívül kicsi, ezért a szúnyoghálón is átfér, agresszív, hangtalan és a csípését alig lehet érezni. Viszont annál veszélyesebb, mert helyi allergiás reakciót okoz, kevésbé ismert betegséget terjeszt, mely lázzal, hasmenéssel és fekélyekkel társul és gyógyítása évekig tarthat. Ebben az esetben abban biz-

hatunk, hogy az immunrendszerünk alkalmazkodva az új veszélyhez, előbb utóbb kialakítja a humorális és sejtes immunvédekezést.

Szintén szúnyogok terjesztik az eddig Magyarországon ismeretlen, de ma már gyakrabban előforduló „nyugat-nílusi láz” betegséget, mely agyhártya- és agyvelőgyulladást okoz. Közép- és Kelet Európában csak lassan terjed a vírus, évtizedek alatt jut el egyik országból a másikba, így megvan a remény arra, hogy az immunrendszer számára is kellő idő áll rendelkezésre, hogy ellene az immunitást kialakítsa. Meg kell ismernünk a furcsa nevű, a tigrisszúnyogok által terjesztett és járványos formában is megjelenő vírus betegséget a „chikungunya lázat”,

mely influenzához hasonló tüneteket okoz és leromlott, idős emberekben sokszor súlyos, olykor halálos megbetegedést okoz.

Az immunrendszerünk tehetetlen a vírussal szemben. Ez a szúnyogfaj lassan terjed Afrikából észak felé, a Balkánon keresztül, és már Horvátországban és Szlovéniában önfenntartó populációkat hozott létre, már „kopogtatva” a déli országhatárunknál. Mivel szúnyogokról volt szó, nem mellőzhetjük a plazmodium potozoon által előidézett malária betegséget. Az

Anopheles szúnyog ismert hazánkban, hiszen egészen a XX századik „mocsárláznak nevezett” igen gyakori súlyos és tömeges megbetegedést okozott. A felmelegedéssel arányosan egyre több hordozó szúnyog jelenik meg, így a tőlünk délebbi országokban évente több malária megbetegedés fordul elő.

Várható, hogy Magyarországon is megjelenik újra ez a betegség, de azt már tudjuk az afrikai esetekből, hogy az immunitás ki tud fejlődni a malária kórokozójával szemben, hiszen az afrikai gyerekek 30% erős és hatásos immunvédekezést tudott kialakítani és ma már malária ellenes védőoltással is rendelkezünk.

Nem hagyhatjuk ki a rövid felsorolásból a **rágcsálókat**. Az enyhe tél és az árvizek, talajvizek elősegítik általuk a fertőzések terjedését. A „hantavírus” hordozói és terjesztői is rágcsálók.

A vírus nagy mennyiségben a vizeletben található. Az ember az állati vizelettel szennyezett vízzel vagy talajjal érintkezve fertőződhet pl. a felsértett bőrön keresztül. A vírus Európában vérzéses lázat okoz, vesetünetekkel.

Az elmondottak, azt hiszem, elég bizonyítékot adnak arra, hogy az elkövetkezendő évtizedekben számolnunk lehet a globális felmelegedés egész földünket és így hazánkat is érintő mind a természeti környezetet, mind az embereket érintő olyan változásokkal, melyekre szervezetünk és így az immunrendszer nincs felkészülve. Amennyiben az emberi káros beavatkozások (széndioxid és egyéb gázok kibocsátása, erdőirtás, szennyező hulladékok terjedése, természetes élőhelyek megszüntetése stb.) nem lennének, a természet önfenntartó, szelekciós és adaptációs genetikai mechanizmusai előbb-utóbb „rendet” teremtenének.

Nyilvánvalóan ez azt is jelenthetné,

hogy az emberi faj a különböző új fertőzési veszélyeknek kitett helyeken – az ellenálló képessége fokozásával – az „élet-halál harcban” az új kórokozók szemben felülkerekedne. Sajnos azonban az emberiség a gazdaság, a pénz, a fogyasztói társadalom erőltetése és a profitszerzés miatt csak tovább rontja a környezetünk változásának rossz irányú módosulását.

Mit tehetünk?

Ez a kérdés különösen érintheti azokat, akik betegségeik miatt csökkent ellenálló képességgel rendelkeznek. Amit tehetünk, az az alkalmazkodás, megelőzés és az odafigyelés.

Ezek közül csak a legfontosabbakat említeném meg:

- Az akut és hosszabban tartó klímaváltozásokra való odafigyelés és a veszélyek elkerülése történhet az egyének és a társadalom egészének szintjén. A hőhullámok esetében a hőstressz bekövetkezése okozza a legnagyobb veszélyt.

Ennek elkerülésére mindig megkapjuk a népegészségügyi figyelmeztetéseket, melyeket követni kell. Ugyanakkor a városfejlesztés és ipari tevékenység is sokat segíthet a terek és épületek hűtési technikáinak, az árnyékolás, szellőzés kiépítésével. Ide tartozik az UV sugárzás veszélyeinek elkerülése is.

- Fontos terület a vízzel, különösen az ivóvízzel terjedő fertőzések elkerülése. Egyénileg ezen a területen könnyebb helyzetben vagyunk, mert iparilag előállított, palackos tiszta víz rendelkezésünkre áll, csak gondolni kell rá, ha olyan területre megyünk, ahol az ivóvíz szennyezettség feltételezhető. A nagy árvizek után a lecsapolás és fertőtlenítés a legfontosabb, ami azonban már állami feladat.

- A különböző betegségeket előidéző kórokozók vektorainak (pl. szúnyogok, kullancsok, rágcsálók) irtása, illetve védőanyagok alkalmazása (spray,

kenőcs, megfelelő ruházat stb.).

- Külön figyelmet kell fordítani az élelmiszerekre, hiszen ezek fertőzés- vagy toxikus veszélyei részben az élelmiszer-biztonsági helyzettől, részben az egyéni étkezési kultúra és háztartási tárolás szokásaitól függ. Különösen hőhullámok esetében szükséges nagyobb odafigyelés mindkét területen.

- Nem utolsósorban, talán a legfontosabb az egészségügyi ellátás, mely a megelőzés vonatkozásában nyújt biztos fegyvert, ami nem más, mint a védőoltás.

A védőoltás a legjobb elősegítője annak, hogy egy új, az immunrendszer számára ismeretlen kórokozóval szembeni védelem kialakításához segítséget nyújtson. Ez különösen fontos a társadalom olyan egyéneinél, rétegeinél, mint amilyenek a szegények, lakás nélküliek, vagy rossz körülmények között élők, idősek, betegek és állapotosak. A szociális gondozás és egészségügy sokat tehet e téren.

Végül mit tanácsolhatunk, vagy mit üzenhetünk a közösségeknek?

Elsősorban, hogy a környezetünkben bekövetkező változásokról és azok veszélyeiről beszéljünk a családokon belül, munkahelyeken, társaságokban vagy közösségekben.

A lehetséges veszélyek kivédésének, megelőzésének lehetőségeit szükséges mindenkinek megismerni.

Ügyeljünk a fertőzésekkel szembeni immunvédekezés fenntartása szempontjából a környezet káros fizikai hatásaira, a kórokozókat hordozó élőlényekkel való érintkezés elkerülésére, az egészséges életmód és a védőoltások lehetőségeinek kihasználására. Az is fontos, hogy ne higgyünk mindenféle immunerősítő csodaszernek, hiszen ezekkel csak a pénztárcánkat soványítjuk, magunkat ámitjuk és mentesítjük magunkat, hogy a fentiekben említett tanácsokkal éljünk. ■

Vesebetegek I. regionális találkozója

Miskolci mozaik

Az Avasi Sport Liget benépesült ezen az augusztusi hétvégén.

Az asztalok roskadoztak a finom pogácsáktól, almáktól, üdítőktől, s a körülöttük ülők vidáman ismerkedtek egymással. A miskolciak rácsodálkoztak, hogy betegtársuk Békéscsabáról, Csongrádból, Budapestről érkezett, a közeli debreceni, nyíregyházi látogatókon már meg sem lepődtek. Folyt az ismerkedés, a tízóraizás, aztán elcsendesült a vidám csapat, amikor a vendéglátó Vesebetegek Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Egyesületének elnöke, *Korinthus Katalin* köszöntötte az egybegyűlteket. Örömmel summázta a szép létszámot, hiszen 8 megyéből, majdnem a fél országból érkeztek a betegtársak. Szólt a szervezett étkezési tervekről, a mentőszolgálatról, majd a napi program-lehetőségeket sorolta. Végül átadta a szót *Fodor Zoltánnak*, Avas 9-es körzete képviselőjének, aki megköszönte, hogy a betegek jelenlétükkel megtisztelték ezt a csodálatos helyet, s ajánlotta: nézzék meg a várost az Avasi Kilátóból is.

Ádám Aurél, a VORSZ elnöke elsőként megköszönte Korinthus Ka-

talinnak ezt a rendezvényt, majd az egybegyűlteknél jó szórakozást, szép napot kívánt. Ugyancsak a miskolci egyesület aktivitását, tettekrekesztését méltatta *Dr. Ladányi Erzsébet*, az FMC Dialízis Állomás orvos-igazgatója. Hangsúlyozta az összetartozás fontosságát, megbecsülését.

– Bizom benne, hogy ez az összejevetel hagyományteremtő lesz! Nagy szükség van hasonló találkozókra, ahol a betegek eszmét cserélnek, elmondják tapasztalataikat –, s jókívánásokkal zárta mondandóját.

Ezt követően Fórumra, azaz egy kis bemutatkozásra került sor a jelenlévő egyesületek képviselői részéről. A Dél-Pesti vesebeteg egyesület nevében *Tormási Mária* elnök elmondta, hogy az egyesület 25 éve működik, igen aktívak, az idén Szentesen nyaraltak, de minden esztendőben elutaznak valahová. Bemutatta az őket támogató *Hering Andrea* főorvos asszonyt, aki minden eseményükön részt vesz, aktívan segíti a betegeket.

A kistarcsai bemutatkozóból kiderült, hogy az egyesület 40 tagot

számlál, s nagy örömmel érkeztek erre a találkozóra. Békéscsabán viszont hetven taggal büszkélkedhet az egyesület. Ők is rendeznek családi hétvégeket, karácsonyi ünnepet, s mint *Kovács Krisztián* elnök elmondta, nagy sikert arat a nőnap megemlékezésük és a kirándulásaikon is sok beteg vesz részt. Az egyesület alelnöke (Hanka néni, azaz *Buka Mi-*



hálné) is szót kért, az öröm mellett az ürmről is szólt. Nevezetesen a betegszállításról.

– Aranyáron vállalják a betegszállító cégek a különmunkákat. Pedig azt szeretnénk, ha egy-egy eseményen minél több betegtársunk részt vehetne.

Lukovics János szegedi elnök beszámolt az egyesület kirándulásairól, a sikeres pályázatokról. A 90-es évek óta működő egyesület az idén járt már Szarvason, Ásotthalmon, sőt sportvetélkedőt is rendezett.

Korinthus Katalin az 1989-ben ala-

kult miskolci egyesületet mutatta be:

– Létszámunk 200 rendes és 20 pártoló tag a miskolci, a szikszói és a sátoraljaújhegyi művese-állomáson kezelt betegek és támogatóik. Alapcélunk és közhasznú tevékenységünk alapja az egészségi állapotunkért, az egészséges környezetért érzett felelősség fontosságát hangsúlyozó szemlélet és támogató társadalmi

által gyűjtött ruhanemű és piperecikket betegek között szétosztották. Természetesen ők is szerveznek kirándulásokat, városi rendezvényeket, karácsonyi ünnepséget tartanak.

A mini fórumot követően elindult a „kilátó túra”, ahol valóban csodálatos képét mutatta a város és a környező hegyek. A szakértő vezető segítségével időutazást tettünk a Bors nemzeti parkjának, majd Károly Róbert jegyajándékoszó diósgyőri várában, s a vashámorok tövében épült kohászati üzemében.

Finom ebéd várta „a kirándulókat”, majd buszokra, autókba szálltunk, és irány Tapolca.

Ki a barlangfürdőben, mások az Avalon parkban mulatták az időt. Közben egy kis beszélgetésre is sort kerítettünk, így tudtuk meg, hogy a Dél-Pesti egyesülethez tartozó *Bedi Zoltán* új veséje évek óta remekül működik. A sikertörténet eredményét fényképen mutatta a büszke apuka: két kislánya, Nóri és Csenge már az új házban éli boldog gyermekkorát. De érdekes történetet mesélnek a fürdőbe igyekvők, a pohár sör mellett megtudtuk, hogy a Bors nemzetség nemcsak hogy itt élt, hanem a fürdő

helyén volt a temetkezési helye is. Az Barlangfürdő bejáratánál egy Bencés monostor romjai is találhatóak. A tapolcai apát 1711-ben hívta fel a figyelmet a fürdőre, sőt a víz gyógyhatásának alátámasztására Kassáról hívott orvosokat.

Kissé fáradtan, de rengeteg élmennyel indultak haza a betegek, miután megköszönték a szíves vendéglátást, s megígérték, hogy jövőre is eljönnek.

Dunay Csilla



VORSZ közgyűlés 2016

Első ízben került sor a VORSZ tagszervezeteinek összehívására az új, most már a bíróság által is elfogadott Alapszabály szerint. Sok, az új törvények által előírt formai változás mellett lényeges különbség, hogy küldöttgyűlés helyett már közgyűlést kell tartani, hogy minden tagszervezetet egy fő képvisel, aki vagy a szervezet képviselője, vagy annak meghatalmazottja.

A Szövetség elnöksége az eddigi hét helyett öt főből áll, s a realitáshoz igazodva megszűnt a főtítkári tisztség. Változott a szavazati jogosultak köre is, az elnökségi tagok a korábbiakkal ellentétben önállóan nem rendelkeznek szavazati joggal, és a létszámnál sem vehetők figyelembe (kivéve, ha saját egyesületét képviseli).

A korábban végrehajtott tagsági felülvizsgálat után 20 működő tagszervezet maradt, amelyek közül 11 képviseltette magát, ezzel a közgyűlés jogszerűen döntésképes volt.

A szokásos formai eljárásokon túl az első napirendi pont a Vesebetegekért ÁDÁM EDIT díj átadása volt, amelyet 2010-ben adtunk át utólag. Az Elnökség korábbi döntésének megfelelően a díjakat dr. Szöllősy Gyula nefrológus és Németh Anikó, a győri egyesület elnöke kapták.

Vigyázó László elnökségi tag ismertette Szöllősy Gyula 50 éves tevékenységét, a Péterfy Kórházban megkezdett úttörő munkájától az első veseklub megalakításán át napjainkig. Méltatta a főorvos szakmai és emberi nagyságát, s a betegek nevében megköszönte gyógyító tevékenységét. Szöllősy főorvos a díj átvétele után megköszönte az elismerést, s munkatársait méltatta, akik nélkül –

mint mondta – ez nem jöhetett volna létre. De megköszönte feleségének és családjának is az évek során tanúsított megértést és segítséget.

A másik díjazott Németh Anikó, a Győr-Moson-Sopron Megyei Vesebetegek Egyesülete elnöke, aki 18



esztendeje végzi fáradhatatlanul a kis csapat vezetését.

Ádám Aurél elnök köszöntőjében kitért arra, hogy Anikó hosszú várakozás után nemrég kapott új vesét, köszöntötte őt ebből az alkalomból is, s jó egészséget kívánt. Anikó meghatottan köszönte meg a díjat. „Hosszú, küzdelmes időszakon vagyok túl, s főként azért megtisztelő számomra az elismerés, mert sorstársaimtól, a



vesebetegektől kaptam. Ez nagy bátorítást jelent számomra” – mondta.

A díjazottak tevékenységéről és érdemeiről külön riportokban fogunk beszámolni.

Az elmúlt év tevékenységének, számviteli beszámolóinak elfogadása után került sor az Alapszabály szerinti tisztújításra. A jelöltek közül titkos szavazáson megválasztott tisztségviselők: Elnök: Ádám Aurél



Elnökségi tagok: Füzér Ernő (Pécs), Korinthus Katalin (Miskolc), Vigyázó László (Szentendre), Zákány Edit (Debrecen).

Felügyelőbizottsági tagok: Kiss Erzsébet, Keresztúri József, Tormási Mária.

Ezt követően a 2016. év munka- és költségvetés tervekbe került sor. Megvitatásuk és elfogadásuk után Ádám Aurél felhívta a figyelmet a megváltozott jogszabályok (kiemelten a PTK)

miatti, az egyesületekre vonatkozó kötelezettségekre. Elmondta, hogy a nagyon rossz anyagi körülmények között élő vesebetegeken a VORSZ saját lehetőségein belül szeretne segíteni.

Ezért a NEA pályázatra alapozva Vigyázó László közreműködésével és a szolgáltatók támogatásával országjárásra kerül sor. Természetesen ez egyszerre nem megy, idő és pénz szükséges hozzá.

Az anyagi okok miatt rendszeresen elmaradó Országos Vesenapok kapcsán felmerült a regionális rendezések valószínűbb lehetősége.

Korinthus Katalin, a miskolci szervezet elnöke ehhez kapcsolódva meghívta a régió egyesületeit vesenapjukra, ami egy pályázat eredményeként Miskolc-Tapolcán augusztus 28-án lesz.

Füzér Ernő a pozitív pécsi változásokról szólt: többek között a taglétszám tetemes emelkedéséről (20-ról 100-ra!), egy házikönyvtár kialakításáról. Adománygyűjtési akciójuk is volt, ezen kívül a polgármester segítségét várják a TOP 100 vállalkozó adományozó kedvének serkentésére az.

A közgyűlés berekesztése után kiscsoportos beszélgetéseken cseréltek véleményt a jelenlevők, majd lassan feloszlott a társaság. ■



Zákány Edit, az elnökség új tagja

VORSZ elnökségi ülés

A soron következő Elnökségi ülésére rendhagyó módon nem a VORSZ Föld utca irodájában, hanem Tormási Mária kedves meghívásának eleget téve a lakásában került sor.

Az otthonos környezetben elsőként Ádám Aurél elnök köszöntötte az új Alapszabály szerint megválasztott öt elnökségi tagot. Röviden beszámolt a sikeres NEA szakmai pályázatról, ami lehetővé tette a VORSZ betegeket segítő szociális tevékenységének elindítását. Mivel ehhez be kell jutni a dialízis centrumokban kezelt betegekhez, a programot egyeztetette a szolgáltatókkal is.

Ezt követően a program kulcsfigurája, Vigyázó László szociális munkás számolt be eddigi tevékenységéről, amely a vesebetegek szociális helyzetének felméréséről és a tényleges segítségről szól. Tapasztalatait elemezve elmondta, hogy az eddig felkeresett centrumokban szívesen fogadták, több segélyezési lehetőséget sikerült elintéznie, OEP segélyt, önkormányzati támogatást, nyugdíjmelést, közgyógyellátást, gyógyszer-támogatást.

Egy konkrét esetről is beszámolt, mely során munkalehetőséget és lakást kellett egy dializált betegnek sürgősen előteremtenie. Elmondása szerint ez a fajta segítség nagyon hatékony, mint közbenjárót minden hivatalban komolyan veszik, s a betegek is őszintén elmondják problémáikat. Eddig csaknem negyven vesebeteg körülményein tudott valamilyen mértékben segíteni.

Augusztus 28-án, Miskolcon, a helyi egyesület a NEA pályázati támogatásával Regionális Vesenapot

rendez, amelyre a Vesebetegek Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Egyesülete elnöke, Korinthus Katalin a VORSZ tagegyesületeket is meghívta. Az utazási költségek miatt elsősorban a közeli egyesületekre számít.

Kétszáz fő részére tervezik az egésznapos találkozót, amelyen ebédet is biztosítanak a vendégeknek, sőt délutánra különleges lehetőségként a miskolctapolcai barlangfürdőzés is rendelkezésre áll.

A korábban kétszer sikeresen megrendezett Beteg-Orvos Találkozó újabb megszervezésének részleteit vitatta meg az elnökség.

Azzal mindenki egyetértett, hogy szükség van a találkozóra, de a meghívottak körét mindenképpen ki kellene egészíteni az Országos Betegszállító Szolgálat Egyesülés képviselőivel.

Így nem csupán a szolgáltatók és az egyesületek képviselői tudnak szót váltani, hanem az egyik leghektikusabb téma, a betegszállítás is szóba kerülhet.

A továbbiakban Ádám Aurél beszámolt a szokásos évi Szolgáltató-VORSZ találkozóról.

Elsőként a B.Braun vezérigazgatójával, Horn Péterrel beszéltek meg az eltelt időszak eseményeit, a jövőbeni együttműködés és támogatás lehetséges formáit.

Ezt követően a Fresenius igazgatójával, Berkes Attilával találkozott, majd a Diaverum vezetője, Kulifai Gábor lesz a következő partner.

Az ülés a rendezvénynek helyt adó házigazda saját készítésű ebédjének elfogyasztásával és kötetlen beszélgetéssel zárult. ■

Betegbarát dialízisállomás

Meghatározható-e egy dialízis-központ hangulata, ahová a betegek heti háromszor négy órában életfunkciót fenntartó kezelésre járnak? – ezen gondolkodom, mikor belépek a Fresenius Péterfy Kórházban lévő dialízis-szolgáltató-központjába.

Nem először járok itt, hat évvel ezelőtt, mikor ez a centrum létrejött, ugyanilyen szívélyesen, szakszerű magyarázattal fűszerezve vezetett végig az épület valamennyi szintjén *dr. Rikker Csaba* orvosigazgató.

Ez a dialízis központ nem régi, de már újnak sem mondható, bejáratott, megszokott protokoll szerint folyik itt a mindennapi munka. Valahogy mégis az újdonság varázsával hat az ide látogatóra. Talán a tisztaság, a mindenhol áradó nyugalom, a szinte tapintható harmónia ennek az oka. Bár a szó nem éppen ide illő, mégis megkockáztatom: egyfajta visszafogott, elegáns milió a legfőbb jellemzője.

– Népszerű ez a dialízis centrum – mondja a házigazda jogos büszkeségével a főorvos. – Bár hivatalosan az V.-VI.-VII.-VIII. kerületekből fogadjuk a betegeket, jönnek más területről is, és talán nem véletlenül, elégedettek az itteni kezelésekkal, szeretnek ide járni. A beteglétszám egyébként is nőtt az elmúlt években. Tizenhat évvel ezelőtt a régi épületben 12 kezelőhelyen 60-70 beteget fogadtunk, hat éve, az átköltözéskor 24 kezelőhelyen közel 100, most három műszakban 32 kezelőhelyen 166 beteget látunk el. A betegek korosztály



szerinti megoszlása is figyelemre méltó, a legidősebb 96 éves, a legfiatalabb 24.

A főorvos elmondja, hogy a hagyományos dialízis mellett minden betegnek felajánlják a CAPD lehetőséget is, vállalják a betanítást, ennek ellenére még nem igazán népszerű ez a kezelési forma, csak 16-an élnek vele. Ez évben eddig 2 transzplantáltról tudnak beszámolni, de várható, hogy az év végéig ez a szám még növekszik.

A munkatársak, mind az orvosok, mind a nővérek szakmailag, emberileg is kifogástalanul végzik feladataikat, de Rikker igazgató úr szeretné, ha a betöltetlen állásokra is akadna jelentkező, orvosi és nővéri szabad státus is van. A jelentkező nővéreket betanítják, most is van három tanuló nővérük.

Az ambulanciára jelentkezőket a kórház I.-es Belgyógyászati osztálynak orvosaival közösen látják el, a kórházi háttér egyébként is biztonsá-

got, adott esetben konkrét segítséget ad.

– A technika, amit alkalmazunk világszínvonalú – mondja a főorvos –, és ezzel a legkorszerűbb minőségi kezelést tudjuk biztosítani. Külön érdemes megemlíteni az on-line hemodiafiltráció alkalmazását, ami a leghatékonyabb kezelést adja, ezen kívül a hatékonyságot minden gépen monitor méri.

Valódi kuriózum az a májpótló kezelés, amit 2005 óta végeznek, az országban elsőként. A dialízishez hasonló Prometheus kezelés tapasztalatairól azóta szakmai lapokban, valamint több hazai, és nemzetközi konferencián is beszámoltak.

Ugyancsak említésre méltó a centrum fisztula-szűrő programja. Mielőtt a beteg dialízisre kerül, ultrahangos vizsgálattal feltérképezik ereinek állapotát, és a megfelelő időben, a legalkalmasabb erekből készül a fisztula. A dialízishez csak akkor kezdik használni, amikor kontroll vizsgálattal meggyőződtek arról, hogy az új fisztula érett.

A szűrőprogramban részt vesznek a már dializált betegek is, akiknél a dialízis gépekbe épített speciális berendezéssel minden hónapban vizsgálják, hogy milyen a fisztula véráramlása, így időben meg tudják azokat menteni az elzáródástól. Ennek a szoros ellenőrzésnek köszönhető, hogy ebben a dialízis központban 82 százalék felett van a fisztulás betegek aránya.

A betegek komfortérzetéről a tá-



gas, levegős kezelőhelyekkel, a minden emeleten meglévő öltözőkkel, várókkal gondoskodnak.

A heti háromszor négy órát a gépen eltölthetik tv nézéssel, rendelkezésükre áll WiFi csatlakozás, olvashatnak, zenét hallgathatnak, kedvük, igényük szerint.

A kerekesszékekkel közlekedő betegek akadálymentesen juthatnak el a gépekhez, a mérlegre kerekesszékekkel együtt mehetnek rá, és a súlyuk azonnal megjelenik a dialízis készüléken a közvetlen csatlakozás révén. Úgy tűnik, itt szerencsésen találkozik az emberi adottság, a szakmai felkészültség és elkötelezettség a rendelkezésre álló csúcstechnikával, és mindez mérhető sikerekben realizálódik.

Az épület négy szintjét végigjárva azt hiszem, sikerült a már említett, közhelyeknek tűnő jelzők helyett megtalálni a legkifejezőbbet, ami erre a dialízis központra jellemző: betegbarát.

Minden ezt tükrözi itt, amiről az orvosigazgatóval beszéltünk.

Leopold Györgyi

Hol is halt meg Dobó István?

Dobó Istvánról és vitézi diadaláról mindenki hallott Egerben. De hogy utána mi lett a sorsa, hol élt és hol halt meg az egri hős, arról már alig tud valamit az átlagember.

Dobó az egri ostromot követően még 20 évig élt, de már nem Egerben. Erdély vajdájává nevezték ki, majd Léva várát kapta meg. 1569-ben azonban hűtlenségi pert indítottak ellene, amely tipikus koncepció per volt, így élete utolsó éveit (1283 napot) a pozsonyi vár börtönében fogságban töltötte. Szabadulásakor egészsége már erősen megromlott, így tért vissza szerednyei otthonába, ahol 1572-ben elhunyt.

No de hol is található Szerednye? Nos, Egertől pontosan 245 kilométernyi autótúra keletre. Az egykori Ung vármegyéhez tartozó település ma Ukrajna (Kárpátalja) területéhez tartozik:

A határátlépéstől 42 kilométernyire már csak a Szerednye feliratot kell keresni ukránul, s meg is érkezünk a Dobó család ősi fészkebe. A várat a XII. században feltehetőleg a templomos lovagrend építette, ezután a Pálóczi család birtokolta Szerednyét és a hozzá tartozó falvakat.

Pálóczi Antal, a család utolsó férfitagja 1526-ban Mohácson esett el. Mivel nem volt férfiági leszármazottja, birtokai a közeli rokonokat, a Dobókat illették meg.

A vár egyik legismertebb tulajdonosa Dobó István, az egri vár védelmének irányítója volt, aki állítólag nagyon kedvelte a kis erősséget, számos alkalommal tartózkodott itt és gyakran vadászott a környező Szinyák hegység erdőségeiben. Itt is érte a halál is a pozsonyi börtönből való szabadulása után 1572 májusában kb. 72 éves korában.

S bár egy nem bizonyítható legen-

da úgy tartja, hogy Dobó szívét itt, Szerednyén temették el, az igazság az, hogy holttestét a család dobóruszkai (ma Ruská, Dobóruszka falu Szlovákiában) sírboltjában helyezték örök nyugalomra.

Ma már romokban áll az egri hős vára, és még egy vacak emléktábla sem utal arra, hogy valaha ez a vár Dobóé volt. Bármi meglepő azonban, van Szerednyén egy emléktábla, amely Dobóra utal, ám ehhez a föld alá kell bújniuk. Szerednye alatt húzódik ugyanis egy érdekes pincerendszer, melyet nem más, mint Dobó István vájtatt, méghozzá állítólag az Eger ostrománál foglyul ejtett törökökkel.

A Dobó család ugyanis – bár ez sincs benne a köztudatban – borkereskedéssel alapozta meg vagyonát, a Dobó testvérek: Ferenc, István és Domokos híres borkereskedők voltak, akik megannyi hordó szerednyei bort szállítottak Lengyelországba.

Az egykori Dobó-birtok pincerendszer egyébként ma a Leanka Agrárpari Vállalat (Ahropromiszlóva Firma Leanka) néven működik, ahol még kóstolásokat is szerveznek.

A pince falán latin nyelvű felirat arról tudósít, hogy „Kivájtott a ruszkai jeles Dobó fivérek, Ferenc, István és Domokos, a szerednyei földbirtokok és vár örökösei és tulajdonosai fáradságával. (A pince) védőfallal és árokkal erősített meg. Krisztus urunk 1557. esztendejében.”

A felirat olvasható még egy fatáblán orosz nyelven is, magyarul természetesen nem.

De mi azért igyunk egy kortyot az egri hősről, aki itt, Szerednye várában halt meg, s aki Szerednyén egy máig is működő pincét vájtatt.

Barna Béla

Segítők segítői

BÁLINT MIHÁLY HAGYATÉKA

„Doktor úr, a maga szíve sose fáj?”- hangzik a kérdés a jól ismert slágerben.

Bár a dalban nincs válasz, a hangulatában benne van, hogy az orvos is olyan ember, akár a többiek, tele gondokkal, szorongással, stresszel.

Dr. Bálint Mihály magyar származású pszichoanalitikus, aki élete nagy részét emigrációban, Londonban töltötte, munkája során kifejlesztett egy

konfliktuskezelő módszert, amit ma már a világ igen sok országában sikeresen alkalmaznak. Hozzánk viszonylag későn érkezett el a módszer, ám



most már egyre többen ismerik, és elismerik, hiszen sokat segít az érzelmileg, és fizikailag túlterhelt orvosok esetében, a kiegészítés, pályaelhagyás megelőzése céljából, és a jobb orvos-beteg kapcsolat kialakítása érdekében.

Hogy miként működik ez a módszer, arról a páciensek keveset tudnak, vagy egyáltalán nem jut el híre hozzájuk, de végülis a folyamat eredménye az, ami a betegek számára lényeges.

Dr. Harrach Andor pszichoterapeuta, a magyarországi Bálint Mihály Pszichoszomatikus Társaság elnöke arról beszél, hogy kik, és miként őrzik, alkalmazzák a Bálint módszert.

– Közel két évtizedes működésünk alatt kiképeztünk szakembereket, akik az ország minden részében aktívan tevékenykednek a Bálint csoportokban és ez folyamatosan történik. Igaz, hogy annakidején Bálint professzor orvosok segítségével fejlesztette ki módszerét, mára a skála kiszélesedett.

Jelenleg már többféle segítő szakma körében működnek Bálint csoportok, mint például az ápolók,

pedagógusok, lelkesek, szociális munkások, és általában az egészségügy valamennyi területén.

A módszer lényege az úgynevezett szupervízió jellegű pszichoterápiás eszmegbeszélés a munka közben kialakult konfliktusok feloldása érdekében, az orvos-beteg kapcsolat javítása, erősítése céljából. Ez a módszer bio-pszicho-szociális, vagyis a modern orvoslás része, ami nem az orvosról szól, hanem a segítő személy és kliens közötti kapcsolatáról.

A konkrét esetelemzéseket pszichiáter, pszichológus végzi, a cél, hogy a konfliktust, a kapcsolatot zavaró körülményeket maguk az érintelt felek ismerjék fel, és a szakembe-

rek irányításával szüntessék meg egy „közös lelki nyelv” kialakítása révén.

Harrach Andor elmondja, azáltal, hogy az érdekeltek túljutnak az elakadási pontokon, a kapcsolatot megterhelő szituációkon, sokkal hatékonyabbá válik a közös munka. Az orvosok a lelki hátteret gyakran nem ismerik fel, vagy nem ismerik el, pedig ebben a kapcsolatban az orvos gyógyszerként hat.

Ma már a biológiai gondolkodás mellett az orvoslás pszichológiai megközelítése szerves része a gyógyító munkának. Nem véletlen, hogy egyre több humán területen válik népszerűvé a Bálint módszer, melyben csoportos támogatást kapnak a

rászorulóknak, hiszen segítő, és kliens egyaránt profitál annak az egyszerű ténynek a felismeréséből, hogy a kapcsolat orvos és beteg között a terápia fontos része.

Az orvos személyisége döntő a beteg-orvos kapcsolatban, és talán nem túlzás azt állítani, hogy a legjobb gyógyszer maga az orvos. De ahhoz, hogy ez a sajátos „gyógyszer” hatékony lehessen a mindennapokban, a két fél közötti kapcsolatnak kell erősnek, konfliktusmentesnek, bizalommal, és empátiával alapulónak lenni.

Ebben segít az egyre ismertebb, és népszerűbb Bálint módszer, Bálint Mihály hagyatéka.

-leo-

ÓBUDAI ORVOSNAP A TÁRSASKÖRBE Fókuszban: **a vese**

Az Óbudai Társaskörben szeptember 10-én rendezték meg a XIII. Óbudai Orvosnapot és az Óbudai Egészségügyi Szakdolgozók IX. Tudományos Napját.

Az eseményt Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata, a Magyar Orvosi Kamara Budapesti Területi Szervezete, a Spring-Med Kiadó, valamint a Szent Margit Kórház Vese Alapítványa támogatta.

Az akkreditált konferencián a beteg veséről, a szűrővizsgálatok jelentőségéről és a vesebetegséggel élők komplex ellátásáról tanácskoztak a résztvevők.

A tanácskozást csaknem kétszáz, a III. kerületben dolgozó egészségügyi szakember látogatta meg, s emellett vidékről is többen fontosnak tartották, hogy részt vegyenek a továbbképzésben.

Dr. Badacsonyi Szabolcs, a Szent Margit Rendelőintézet cégvezetője és a Szent Margit Kórház főigazgatója

köszöntőjében kiemelte, hogy a rendezvény lehetőséget kínál a kerületi háziorvosoknak, szakorvosoknak és szakdolgozóknak a rendszeres továbbképzésre, ezzel együtt a közös gondolkodásra is. Hangsúlyozta, hogy mindezzel hozzájárulnak a környezetükben élők egészség tudatosságához és a betegek magas szakmai színvonalú ellátásához.

Prof. dr. Reusz György, a Magyar Nephrológiai Társaság elnöke, a Nemzeti Vese Program szakmai vezetője ismertette a programot, mely során az országot járva hívják fel a figyelmet a vesebetegségek megelőzésének fontosságára, csatlakozva a Vese Világnap programjaihoz.

A konferencián előadók – orvosok és szakdolgozók – esettanulmányokkal illusztrálták a vesebetegség megelőzését és kezelési lehetőségeit.

A Szent Margit Kórház Nephrológiai Központjának munkatársai izgalmasan

és részletekbe menően mutatták be az aktuális ismereteket, a szakapolástól a rehabilitációig.

A tanácskozás zárásában elhangzott, hogy a Szent Margit Rendelőintézet és Szent Margit Kórház munkatársai fontos feladatuknak tartják az ehhez hasonló szakmai továbbképzéseket. Az ilyen tanfolyamokat hagyományossá kell tenni, s évente megismételni az Óbudai Orvosnapot és az Óbudai Szakdolgozók Tudományos Napját. D.Cs.

Séta a tó körül



Rendhagyó módon most nem a beteg-orvos-nővér kapcsolatról szeretnék tájékoztatni, hanem egy nem mindennapi látványosságra invitálom Önöket.

Egy Nógrád megyei kis települést mutatnék be, előbb madártávlatból, aztán részletesen. A település „Nógrád megye gyöngyszemeként” került a köztudatba, most már kimondom, Bánk községről van szó.

Egy kis sétára hívom Önöket, remélem, hogy jól fogják magukat érezni ezen a képzeletbeli sétán, és nem bánják meg, hogy velem tartottak.

A község Nógrád megye délkeleti szegletében található, Budapeستől körülbelül 60, Váctól 25, a szlovák határtól 30 kilométerre. Jól megközelíthető autóbusszal Rétság városától. A vasutat régen felszámolták, pedig ez volt Vác után az ország második vasútvonala. Az 1890-es években lakói szlovák anyanyelvűek voltak, de ma már csak az idősebb



korosztály beszéli a nyelvet. Hatszázötven lakója van, de az üdülőtelkeken ugyanennyi hétvégi ház áll. Szinte minden lakosra jut egy hétvégi ház.

A falu a török hódoltság alatt teljesen lepusztult, később, az 1600-as években szlovák telepések népesítették be. Az evangélikus temetőben egy régi huszita templom alapfalai láthatók.

A település délkeleti részén található az igazi látványosság, a bánki tó.

A nyári nap sugarai szinte vakító fénnel verődnek vissza a víztükörről. A tó átlagos mélysége 3,94 méter, felülete 7 Ha 8730 négyzetméter. Természetes tóról beszélünk, vizét 4 forrás táplálja. A víz állandóan ellenőrzött, fürdésre kiválóan alkalmas.

A tó és környezete

Büszkeségünk a Tó- Wellness Hotel, amely körülbelül 150 férőhelyes, tóra néző ablakai elkápráztatják az ide érkező vendégeket. Az ellátás kiváló, hiszen 4 csillagos hotelről van szó. A szállodai szolgáltatásaiakon –

étterem, kávézó, különtermek, Wellness Centrum – kívül többek között a szabadidő eltöltését szolgáló különféle lehetőségek – kalandpark, teniszpálya, horgászat, csónakázás, kerékpározás – nyújtanak feledhetetlen élményeket. Honfitársaink mellett sok külföldi – német, amerikai, szlovák – szereti ezt a szállodát és környezetét. Természetesen ehhez az idegen nyelveken beszélő recepciósnok és pincérek is hozzájárulnak.

Minden évben, június 25-én a hotel ad otthont a Louis Armstrong jazzfesztiválnak, az idei már a 12-ik volt a sorban. Az eseményen csaknem 2000 néző vett részt. Angol, amerikai és más nemzetek muzsikusi zenéltek a cölöpökön nyugvó vízszínpadon, a nézőközönség nagy öröme.

Ahogy továbbhaladunk a színpadtól, kb. 400 méterre találjuk az izgalmas kalandparkot. Ezt főként gyerekeknek ajánlom, de az ügyesebb olvasók is igénybe vehetik, mert az ellenőrzött mozgást biztosítják a különböző szereken.

Következik a Mókus kemping, ahol sátorozni lehet, és ehhez tartozik egy kis vendéglő is. Aztán egy fahídon átmenve a Bánnyász üdülő található. Itt nincs étkezési lehetőség, viszont közel van az előbb említett Wellness Hotel és a strand.

Nyári jó időben nem ritka a 3-4 ezer fürdőző. A strandrészen van egy jó kifőzde is, frissen csapolt sör és más ínycsiklások várják a vendégeket. No, és a belépőjegy ára is nagyon baráti.

Sétánk következő állomása a „Torma” ABC, közös épületben a „Tavifészek” pihenővel. Itt is fogadnak szállóvendégeket, szintén igen kedvező árért, s a házas szobafoglalóknak még főzési lehetőséget is biztosítanak. S hogy minden látogató megkapja azt a kiszolgálást, amilyenre vágyik, innen 150 méterre van a

„Bánk Gyöngye” fogadó, s újabb kis sétával elérjük a „Tóparti Vendégházat”. Itt is nagyon szíves a vendégfogadás, de kizárólag a szállóvendégek részére.

A tavat elhagyva a Rétság felé indulunk, ahol a „Bánki Tengerszem” fogadó kínálja kitűnő konyháját, majd a közeli Öko-Land Tábort faházai hívogatják a turistákat.

Természetismereti, természetvédelmi, hagyományörző, népi kismesterségeket bemutató, néptánc és népdal, életmód és nyelvi turnusokkal, élménydús programokkal találkozhatnak a tábor parkos, családbarát környezetében.

Majdnem elfelejtettem, hogy szóljak híres pálinkafőző házunkról, ahol rendszeresen tartanak kóstolókat, no és a Szlovák Nemzetiségi Tájékoztató. A tárlat egy régi szabadkéményes parasztházban mutatja be a helyi szlovákság XIX. századi életét, viseletét, berendezéseit, használati tárgyait.

Sétánk végeztével szólnék a község evangélikus lakóiról, akik nagy becsben tartják a vendégeket.

Szép hagyományként minden esztendőben megrendezik a Nógrádi Nemzetközi Folklór Fesztivált, ahol a régió nemzetiségei immár 21. alkalommal találkoznak. A községben 14 éve működik a Polgárország, ők felügyelik a rendet és a biztonságot.

Anyári programokzökkenőmentes működésében is fontos szerepük van. Ennek köszönhetően az eltelt évek során csak elvétve volt egy-egy bűncselekmény.

Remélem, ez a kis séta nem volt unalmas és várom Önöket, hogy személyesen is megismerkedjenek e csodálatos természeti tájjal, a Börzsöny és a Cserhát ölelésében fekvő gyöngyszemmel.

Valkó Gyula
Bánk, a Polgárország elnöke

VORSZ hírek

Ellenőrzés a VORSZ-nál a NEA pályázatok elszámolásáról

Az Emberi Erőforrás támogatáskezelő szakemberei helyszíni ellenőrzést tartottak a VORSZ NEA 2015. évi pályázatainak megvalósulásáról és elszámolásáról. Az egész napot kitöltő ellenőrzés során sor került a működési, normatív és szakmai pályázatok költségvetésének részletes, bizonylatonként megvizsgálására, könyvelésére. A szakemberek egyik pályázat esetében sem találtak hiányosságot vagy eltérést, a jegyzőkönyvek pozitív eredménnyel kerültek aláírásra.

A VORSZ iroda bérletének meghosszabbítása

Az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat közgyűlésének pozitív döntése után sor került egy VORSZ-Önkormányzat közötti együttműködési megállapodás aláírására, majd ezt követően a Föld utcai bérlemény szerződésének megújítására. A NAV, OEP, Főváros és a III. kerület nemleges adótartozási igazolásainak beszerzése után lényegében változatlan és igen kedvező áron újabb 5 évre köthettük meg a szerződést.

Megalakult a Betegszervezetek Akadémiája

A gyakorlatban nem mindig teljesülő elvárás, hogy a beteg megfelelően tájékozott legyen, hiszen ez sokat segíthet gyógyulásában. Az egészségügyi ellátók mellett a betegszervezetek sokat segíthetnek a betegek eligazodásában, támogatásban, innovatív terápiákhoz juttatásban a klinikai vizsgálatokon keresztül. Az innovatív gyártókat tömörítő szövetség, az AIPM a betegszervezeteknek igyekszik segíteni egy újabb kezdeményezéssel. Életre hívták a Betegszervezetek Akadémiáját (Beta).

A Beta programja három rendezvényt indult: szeptemberben a forráslehetőségekről, októberben a betegségekkel kapcsolatos kommunikációról, novemberben az önkéntességről lesz szó, majd 2017-ben újabb három szakmai találkozóra kerül sor: februárban a betegjogokról, márciusban a szervezetek vezetőinek utánpótlási gondjairól, áprilisban a hálózatfejlesztésről értekeznek a résztvevők.

A VORSZ részt vett az előkészítő munkákban, részt fog venni az említett előadásokon is.

A szerzett tapasztalatokat szeretnénk megosztani a témák iránt érdeklődő tagszervezetekkel.

Debrecenből jelentjük

Egy kicsi mozgás...



A hemodializált betegek fizikai aktivitása elmarad korcsoportjuk egészséges tagjaihoz képest. A beteg túlélési esélyét jelentősen befolyásolja az, hogy életmódja mennyire mozgásszegény.

Többféle vizsgálat kimutatta, hogy a fizikai aktivitás javítja a dializáltak életminőségét, a fizikai terhelhetőségük jelentősen javul.

A mozgás pozitívan hat a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, gyógyításában, valamint a magas vérnyomásos vesebetegeknél a vérnyomás csökkenését is megfigyelték. Pozitív hatás még, hogy javul a betegek pszichés állapota, csökken a szorongás, a depresszió, erősödnek az izmok és javulnak a gondolkodási funkciók is.

Természetesen nem mindegy, hogy milyen mozgásból áll a tréning. Figyelni kell a pulzusszámra, az időtartam és a terhelhetőség fokoza-

tos növelésére, a fisztula védelmére. Ez az, amit nem kapnánk meg, ha bemegyünk egy konditerembe.

Király Enikő gyógytornásznak köszönhetően a debreceni vesebetegek olyan tornalehetőséget kaptak, ahol

szakértő felügyelet és odafigyelés mellett javíthatják fizikai erőnlétüket.

A vesebetegség különböző stádiumában lévők együtt tornáznak, így személyes tapasztalatcserékre is lehetőség van. A gyógytornász egyénileg, erőnléthez vagy egyéb más betegséghez igazítja a terhelhetőséget. Így előfordul az, hogy ugyanazt a gyakorlatot valaki súllyal, más pedig egy könnyű bottal végzi. Gyógytornászuk által minél több mozgásformát ismerhetünk meg, és megtanítja a gyakorlatok pontos kivitelezését. Odafigyel arra, hogy változatos edzésprogramot állítson össze nekünk.

A rendszeres tréning javítja az életkilátásokat, emellett közösségépítő szerepe is van. Hisz nem kötelezően,



hanem kedvből és vidáman járunk tornázni.

Büszkék vagyunk arra, hogy tornacsapatunk tagjai idén a RenBike

Tour Velence biciklitúrát teljesíteni tudták.

Reméljük, hogy példánk a többi vesebeteget is mozgásra motiválja. A test-

mozgás majdnem mindenre orvosság, de nincs olyan gyógyszer, ami a testmozgást helyettesítené!

Zákány Edit

Főzőcske – de egészségesen



Egyesületünk pár tagja egy tankonyhás főzésen vett részt, ahol *Szabenszki Erzsébet* dietetikus segítségével egészséges ételeket készítettünk el együtt.

A kis csapat 3 dializált, 5 transz-

plantált, 1 ambulanciás kontroll alatt lévő társunkból állt, és eljött a DEOEC Dialízis Centrum egyik ápolónője, *Gózné Ibolya* is, valamint 3 hozzátartozó. A recepteket Erzsike állította össze, figyelve arra, hogy egészsé-

gesek és vese-kímélők legyenek. 2-3 fős csoportokban dolgoztunk. Főzés közben hasznos tanácsokat kaptunk, hogy hogyan tudjuk csökkenteni azoknak az ásványi anyagoknak a bevitelét, amik nem ajánlatosak számunkra. Az egész menüt só nélkül készítettük, ízesítőként különböző fűszereket használtunk.

Az egyik csapat brokkolitortát készített. A brokkolit előfőzték, hogy ez által is csökkentsék káliumtartalmát. Linzertészta alagra brokkoli és csirkemell keveréke került.

A másik csapat a töltött cukkinivel foglalatzkodott. Itt a töltelék darált húsból és kölesből állt.

A tankonyha másik részén a zöldséges táska elkészítése folyt. A zöldséges ragu leveles tészta alá volt töltve, tetejére szezám, porcukor és fahéj került. A másik tűzhelyen a köles puding készült, ami egy tejszínes édesség, összeállítás után őzgerincformában sütöttük meg, s epersziruppal fogyasztottuk.

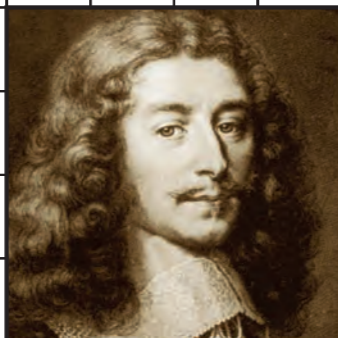
A pizza gluténmentes lisztkeverékből készült, ami azoknak segítség, akiknek nagyon oda kell figyelni a fehérjebevitelre. A pizzára spenótkrém és zöldséges krém került feltétként.

Amikor mindennel elkészültünk, közösen fogyasztottuk el az ételeket.

Mindannyian nagyon élveztük a közös főzést, a jó hangulatot, és köszönjük a sok jó tanácsot, és hogy új ételeket ismerhettünk meg! Z.E.



LA ROCHEFOUCAULD FRANCIA AFORIZMASZERZŐ GONDOLATA A SZÁMOZOTT SOROKBAN OLVAHATÓ	1		SEREG BARANYA MEGYEI KÖZSÉG	POLGÁRI SZEMÉLY NŐI NÉV	VÉRBEN IS VAN SZÓLÓ-SZEMEKI	TOVÁBBÁ SZENVEDÉLYES	TARLÓT HÁNT ÜDÜL	HETYKE MINDIG EZ VAN	MINDEGYIK VEZET VÁLAHOVÁ
	2								E
RÁDIÓS BERENDEZÉS AZONBAN					SZÍN, NŐ (MARGIT) MŰSZÁL				SVÉD AUTOJEL ROMÁN VÁROS
		ADÓT ELŐIR SOMOGYI PATAK			FÖLÉJE HELYEZ ENYHE INTÉS			BRONZKERET! IRTÓZAT	
FEDÉLKÖZI ANGOL NŐI NÉV		FÉLHOLDI RÉTEGNYELV		HORVÁT ÍRÓ EVŐ-ESZKÖZ				ÍR SZERVEZET EGYENGETŐ	
			JUHOK ÓLJA			RÁÉRŐSEN BETŰ, KIEJTVE			
EURÓPAI ALLAM MAGÁBA FOJT			FÉRFINEV TITKON FELÉJE KUKKANT				ANTI-TEST		
			SETTENKÉDES PÉLDÁUL AZ SZJA					GYAPJÚFALÓ ROVAR MADÁR	
KEZEMBE NYOM						ÁZSIAI NYELV FÉRFI-TESTVÉR			
BŰNÖZŐ CSOPORT FELTÉVE									JOULE, RÖVIDEN CÉL ELÉRÉSE
		HÁLÓBAN A LABDA KÉRGESEDES				NÓGATNI KEZD! NYUGAT, RÖVIDEN		TRIKÓ HÁTULJAI! OROSZ ÍRÓ	
HAJHÁLÓ RÉSZEI RITMIKUS		TILTÓSZÓ MÉRGEZŐ NÖVÉNY		NEMEZ A KRÓM VEGYJELE	VISSZABESZÉLŐ HALK ZAJ			RITENUTO, RÓV, HÁZSZÁM, RÖVIDEN	
						AMELYIK HELYRE			
ÓIR ÍRÁSMÓD FELDÍSZÍTETT			ÓNOZ ELEVEN				TESTÜNK MOTORJA BÁNYAJÁRAT		
		SONKÁT PÁCOL INJEKCIÓZ					KERCSTENGERE GÉPET OLAJOZÓ		
SZÉTSZÉLED LEVEGŐS			BANKUTALVÁNY NYOMDAI DOLGOZÓ					FEJÉR M-KÖZSÉG MESTEREMBER	
				LÁNGELME KÁRTYASZÍN				A CSÁP KÖZEPE! NŐI NÉV	
SZÁMSZERŰ TÉNY HAMUVÁ LESZ			ASZTAG BELSEJE! DTŰLI VÁROS		MAI BUFFALO TAVA				GRAMM, RÖVIDEN NAGYON SZERET
			NYÁJAT HAJTÓ IGEKÉPZŐ				ÉPPEN HOGY DURVA POSZTÓ		
FÖLDET FORGAT A KERTBEN		HARCJÁL-LOMÁNY RÉPASZELET!				ÍZESÍTŐ ANYAG KÖLTŐI SÓHAJ			
		KÖLTŐ (SÁNDOR) FÉLSZI!				LAPRA ELŐFIZET, IDEGEN SZÓVAL			
PÉNZÜNK, RÖVIDEN	S			MEGREPED					



RAVASZDI KACSAPECSÉNYÉJE

Hol volt, hol nem, a Velencei tó partján történt az eset. A tavi nádas közepében kiskacsák úszkáltak.



Vidáman paskolták a vizet, lebuktak, csemegéztek a békalencséből, hancúroztak.

Észre sem vették, hogy a parttól Ravaszdi, a rókakoma vizslatja őket.

– Hej, milyen finom is a zsenge kacsahús! De jót fogok lakmározni ezekből az apróságokból. Reggel még gondolni sem mertem, hogy ma kacsapecsénye lesz az ebédem – gondolta magában, majd odaszólt a sárga kiskacsáknak.

– Hé, kiskacsák! Ti bizonyára szeretitek a meséket. Én sok szép mesét tudok ám. Gyertek csak közelebb,

hogy elmondhassak néhányat!

A kiskacsákat azonban megtanította kacsamama, hogy a rókaival ne álljanak szóba, ezért így választottak Ravaszdinak udvariasan:

– Ó, kedves róka bácsi, nekünk jó a fülünk, innen is halljuk a mesédet.
– Igen ám, de én már öregecske vagyok, nem tudok sokáig így kiabálni. Ha érdekel benneteket a történetem, akkor jöjjen a parthoz a legokosabb közületek, neki elmondom, ő aztán elmesélheti a többieknek. De csak az igazán okos jöjjen, hogy el ne felejtse a mesémet!



Több se kellett a kacsáknak, egy szempillantás alatt a parthoz úsztak, mert mind okosnak tartotta magát.

No, Ravaszdi sem volt rest, amelyiket érte, gyorsan megfogta.

Az „okos” kiskacsák riadtan rebentek szét, de már megfogyatkozva – hiszen két társuk a róka hasában végezte.

Előző számunk megfejtése: „Aki tudja, hogy mit ne mondjon, az már félig-meddig tudja, hogy mit mondjon”.
Nyertes megfejtők: Török Zsuzsánna, Debrecen. Gratulálunk!
Jelenlegi rejtvényünk megfejtését 2016. november 15-ig várjuk a VORSZ irodában.

Tóth Augusztá

és a „kolbászos katonák”

Dunay Csilla riportja

Szokatlanul csendes a Nemzeti Színház művészbüféje. Ám, amikor a hangosbemondóból felharsan az ügyelő hangja: „a próbának vége”, másodperc töredéke alatt megindul a nyüzsgés.

Ki ebédet rendel, más elviszi az ebédjét, néhányan kávéznak, üdítőznek, szóval igazi presszóélet folyik. A bejárati ajtóval szemközt ülve várom *Tóth Augusztát*, s miután ő is berobban, megrendeli az ebédjét. Párolt zöldségre, halra és főtt tojásra várnunk, s nem lepődöm meg a választáson, hiszen tudom, hogy a művész nő egészséges, sportos életet él.

– **Mindig ilyen mértéktartó volt? Gyermekkorában is?**

– Úgy emlékszem, igen. Ha már az evésnél tartunk, például azt sosem felejttem el, hogy amikor megérett a paprika, az első falatokat mi, gyerekek kaptuk. Édesanyám kis kolbászos katonákat készített, arra tette a primőr paprikát, s lelkesen ettük az újdonságot.

Ezt a mai gyerekek el sem tudják képzelni, hiszen manapság télenyáron minden zöldség és gyümölcs kapható az üzletekben.

– **Akkor az a mondóka járta, hogy „Újság hasamba, betegségem pokolba” – emlékszik?**

– Hogyne. De még a kedvenc óvónénimre is emlékszem, úgy hívták, Lencsi néni. Társa, Irénke néni is sok szépre tanított. Déványán jártam óvodába, mert a nagymamám beteg lett, s szüleim döntése után Szekszárdról odaköltöztünk. A szüleim



egyébként Szegeden tanultak, egyetemi szerelem volt az övék. Diploma után is együtt maradtak, egy iskolában helyezkedtek el Szekszárdon. Déványán a házuk kétlakásos vályogház volt, timpanonos tornáccal, dús növényzettel. Gyermekko-

romban palotának láttam, aztán felnőttként egészen kicsinek találtam. Akkoriban kemény telek voltak, emlékszem, egyszer bebugyolálva tettem fel a szánkóra, s édesapám csak pár lépés után vette észre, hogy lefordultam róla. Az utca végén volt egy lángosos bódé, ahonnan apukám a hét végén mindig hozott egy halommal.

– **Milyen játékokat tud felidézni? Rosszalkodott, bandázott a testvéreivel?**

– Nem, inkább egyedül szerettem játszani. Jókedélyű, de befelé forduló kislány voltam. A dédpapám asztalos volt, még az általa készített, s megörökölt bababútorral játszhattam. Igazi öntöttvas láboscáim voltak, és porcelán étkezészetem. Óráig főztem, ettettem a babáimat. A másik kedvencem az „énekesnőzés” volt.



A slágerekből csak az első sorokat tudtam, a többi hozzáköltöttem.

– **Netán innen datálódik a színészi pálya?**

– Erre még nem gondoltam. Bevallom, mint pedagógus-gyerek, én is Szegedre jelentkeztem, fel is vettek a tanárképzőbe, no meg a Színházművészeti Főiskolára is. Egyszerre jártam a két tanintézetbe, de a hospitálásra már nem futotta az erőmből.

Döntenem kellett. Színésznő lettem, s nem tanár.

– **A Nemzetiben kezdte a pályát, aztán kisebb kitérők után most ismét itt van. Közben persze férjhez ment, és született két gyermeke: Máté és Sára. Megpróbálja átadni nekik az Ön gyermekkori élményeit?**

– Ez manapság lehetetlen. Egészen más világ volt a miénk! Mások a körülmények, az igények. De miután nekem szép gyerekkorom volt, szeretném, ha ők is megtapasztalják a szabadságot. Sportolnak, zenélnak, és nagyon sokat kirándulunk. S ebben igazi partner a férjem, aki

amúgy bébiszitterként is remekül működik, hiszen amíg én dolgozom, ő vigyáz a gyerekekre.

– **Apropó, munka. Most mit próbál?**

– Egy Ingmar Bergman darabot próbálunk Schnell Ádámmal, Horváth Lajos Ottóval, Györgyi Annával. Rendező: Kiss Csaba. A darab címe: *Szenvedély*. Most éppen az izgalmas útkeresés időszakában vagyunk... Utána elkezdek próbálni egy Dosztojevskij darabot, a címe: *Krokodil*.

Még sok munka vár rám, és ez jó...



INNOVÁCIÓ, HATÉKONYSÁG, FENNTARTHATÓSÁG

Hatékony
megoldások
konstruktív
párbeszéd útján

25 év

