

2016. Április XXIX. évfolyam 1. szám

VESEVILÁG



Vese Világnap 2016



Virágszerелеm

Több, mint betegszállítás

Kettős mérce

**(Amit szabad Jupiternek,
azt nem szabad az ökörnek)**

Egy jól működő demokráciában nem kell bizonygatni, hogy civil szervezetek nélkül a rendszer nem működik megfelelően. Bár szívesebben használnám az angol nyelvterületen meghonosodott NGO (Non-Governmental Organization) kifejezést, ami magyarul nem-kormányzati szervezetet jelent. Vagyis a kormányzattól, önkormányzattól nem függő, de az állampolgárok érdekében valamilyen hasznos tevékenységet kifejtő csoport.

Nem nehéz belátni, hogy a kormányzati szervezetek a legtökéletesebb szervezés mellett sem lennének képesek a társadalom minden szeletének, csoportjainak egyedi igényeit térben és időben sem felmérni, sem teljesíteni. Ezt az űrt töltik ki a polgárok önszerveződésai, akik saját életük egy-egy picit irányításuk alá vonva, a törvények engedte lehetőségeken belül maguk szervezik azt meg. Ugyanakkor, mint a lakmuspapír, jelezhetik a kormányzat felé a kormányzati munka minőségét, ami a törvényhozás számára lehet fontos.

Ezek a szervezetek működésüket alapvetően adományokból finanszírozzák, a fejlett nyugati országokban komoly hagyományai vannak az adományozásnak, komoly cégek versengenek azért, hogy a legjobb adományozók között láthassák cégüket.

A civil szervezetek jelentőségét a demokratikus rendszerek is felismerik, ezért működésüket az adófizetők pénzéből, a költségvetésből is támogatják. Ez a támogatás sokat jelent az infrastruktúra kialakítása és fenntartása, a stabil működés biztonsága miatt.

Ezen állami befektetések eredménye a sok önkéntes munka miatt sokkal eredményesebb, mintha ugyanezt az állami intézmények rendszerén keresztül juttatnák el a polgárokhoz.

Mivel ezek az állami támogatások (közvetlen költségvetési támogatás, minisztériumok támogatása, önkormányzati, Uniós pénzek, NEA pályázatok, a személyi jövedelemadó rendelkezett 1 százaléka) alapja az állampolgárok befizetett vagy be nem fizetett (SZJA 1 %, látványsport TAO) adója, tudomásul vesszük, hogy ezekkel el kell számolni. Természetesnek vesszük, hogy a támogatásért részletes szöveges beszámolókat kell írunk tevékenységünkről még akkor is, ha az állami támogatás mértéke az adományokhoz képest nem számottevő.

Ugyancsak természetesnek vesszük, hogy a felhasznált támogatás minden forintjáról meg kell adni, hogy milyen célra használtuk fel, az átcsoportosítás csak korlátozottan lehetséges, a felhasználást a számviteli előírásoknak megfelelően kiállított számlával kell igazolni. Ez bizony pár százezer forint támogatás esetén is többnapos, komoly munkát igényel, ami sok szervezet számára hibátlanul megoldani igen nehéz feladat. Ezen felül a bírósági honlapon kötelező beszámolóinkat közzétenni, be kell mutatni minden, nem csak állami forrásból származó támogatás, adomány felhasználását is.

Az adminisztrációt biztosan lehetne egyszerűsíteni, de magát az elszámolást, annak nyilvánosságát mindenképpen jogosnak tartjuk, hiszen

aki közpénzt használ fel bármilyen célra, annak tevékenysége, a közpénz felhasználása legyen átlátható, mert ez erősíti a bizalmat.

Mindezek tükrében értetlenül olvasom a híreket, hogy a közpénzen működő állami intézmények egész sorától csak hosszas bírósági procedúra után lehet adatokat kicsikarni arról, hogy az állampolgárok adóbefizetéseknek milliárdjaival hogyan is sáfárokodnak.

Furcsa az is, hogy a látványsportok szervezetei nem kötelesek a vállalkozások számukra (és nem az államnak) átutalt társasági adójának felhasználását bemutatni. Az SZJA 1 százaléka és a sportcélra utalt TAO nem kerül be az állami költségvetésbe, arról az állam lemond. Ennek kompenzálására vagy az állam saját polgárait érintő kiadásait kell csökkenteni, vagy a kiesést más adónemmel kompenzálni. Ezért nem nehéz belátni, hogy ezek ugyanolyan közpénzek, és legalább ugyanolyan átlátható módon kellene kezelni, mint azokat a támogatásokat, amiket mi kapunk.

Az pedig egyenesen felháborító, hogy az MNB-nél az árfolyamváltozásokból keletkező százmilliárdok nem a költségvetést gazdagítják, hanem kastélyok vásárlására lehet fordítani, alapítványokba lehet átvinni. A parlamenti kormánypárti képviselők pedig egy nap alatt képesek egy olyan törvénymódosítást megszavazni, ami szerint ezek, az alapítványokba átvitt pénzek elvesztik közpénz jellegüket, ettől kezdve számunkra titok.

Ezek szerint, aki közpénzből néhány százezer forintot kap működésére, az számoljon el az utolsó fillérig, aki tíz vagy százmilliárdokat kap, az erre nem köteles. Remélem, az Alkotmánybíróság tagjaiban még van annyi becsület, hogy ennek gátat szab.

Adám mmi

VESEVILÁG 2016/1

TARTALOM



24. Áldás vagy átok?



8. Vonzott a speciális feladat



30. Interjú Vásáry Andréval



27. Szegények patikája



16. Élelmiszerek kalcium- és foszfortartalma

5. o. 2016 – Vese Világnap

6. o. B. Braun évvége

9. o. Egyedül, de nem magányosan

10. o. Beszámoló Magyarország 2015. évi szervdonációi és szervtranszplantációs adatairól

12. o. Szerencsés 21

13. o. A cigány orvosképzés támogatásáról

14. o. Emberi minőségben

18. o. 25 éves a Ren-Depo

19. o. A család támaszt jelent

20. o. Virágszerelmem

22. o. Nyíregyházán idén is méltón megünnepelték a Vese Világnapját

25. o. Pihenés falun napraforgókkal

Megkésett NŐNAPI gondolatok

Március elején a völgyekben előbújik egy kedves, törekeny virág, amely a téli időjárás viszontagságaival dacolva hóféhér ruhát ölt hirdelve a tavasz megérkezését és a Nemzetközi Nőnap közeledtét.

Hát nem csodálatos ez a virág! Az erőt, a szépséget és a női törekenységet sugallja az embereknek.

A nőkről beszélünk ezen a napon mindig, de az ünnepség mellett szólni kell a ma már természetes egyenjogúságról. A nők egyenjogúsága nem egyszer volt kérdés. Elég hosszú idő telt el, míg a 19. század elején egy bátor nő, Clara Zetkin 1910-ben Koppenhágában többedmagával kiállt a közönség elé és hatalmas sztrájkot hirdetett.

Ez a női egyenjogúságért vívott harc volt az első komoly megmozdulás, ami eredményre vezetett, és a nők egyenjogúságát törvényben rögzítették. Mondanom sem kell, hogy ez a győzelem egyes egyének, de politikusok előtt is hatalmas felháborodást váltott ki, de mint az említett hóvi-



rág minden megpróbáltatásnak ellenállt. Először Dániában, majd Ausztriában, Norvégiában, Svájcban ünnepelték a nőnapot, ez a nap március 8-a.

Remélem, nem untattam Önöket, kedves Hölgyeim, a több mint 100 éves történetemmel.

Valljuk be, férfitársaim, hogy a nők nélkül nehezebb lenne az életünk. Ők helytállnak a munkahelyükön is, a tanulásban, a tanításban, az egészségügyben és a politikai palettán, de a családban is döntő szerephez jutottak, mint anyák és feleségek. A női megérzés és a női logika nélkül nekünk, férfiaknak sokkal silányabb és mostohább lenne az életünk.

Kívánom Önöknek, kedves Hölgyeim, hogy mindenki emlékezzen március 8-ra és azokra, akik harcoltak az Önök jogaiért. Szóljanak a fanfárok az Nők ünnepén világszerte és hirdessék az Önök szépségét, tevékenységét.

Valkó Gyula

2016 – Vese Világnap a gyermekek jegyében

A vesebetegség és a gyermekek a központi témája az idei Vese Világnapnak, mottója pedig:
„Cselekedj időben, hogy megelőzd!”

A World Kidney Day nemzetközi csapatával együtt hisszük, hogy a Vese Világnap köré szerveződő rendezvények fontos szerepet játszanak a társadalom vesebetegségről szóló tájékoztatásában, amely világszerte emberek millióit érinti, köztük gyermekeket, akik életük már korai éveiben veszélyeztetettek lehetnek a vesebetegségek által.

Éppen ezért rendkívül fontos, hogy ösztönözzük és segítsük az oktatást, a korai felismerést és az egészséges életmód gyakorlatának elterjedését a gyerekeknél, már a születéstől kezdve.

A cél az akut vesekárosodás megelőzése, vagy

a már kialakult károsodás előrehaladásának lassítása, a gyermekek veleszületett és szerzett vesebetegségének időbeni felismerése és kezelése.

A Vese Világnap tizenegyedik kampánya során szeretnénk felhívni a szülőket, a fiatalokat, a szakmai döntéshozókat és a közvélemény figyelmét a gyermekkori vesebetegségekre, ráirányítani a figyelmet azokra a kockázati tényezőkre, amelyek a gyermekkorból származó vesekárosodásból adódhatnak.

Mindezt egy egészségesebb jövő érdekében!



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

Felölős szerkesztő: Dunay Csilla

TERVEZŐSZERKESZTŐ, MŰVÉSZETI VEZETŐ: Kocsán Éva

Felölős kiadó: Ádám Aurél, a VORSZ elnöke

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

Telefon/fax: +36-1/388-6514 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., 1146 Budapest, Szitakötő u. 5. ❖ Felölős vezető: Szili Ernő ❖ Tel: +36-1/384-3988

— A VESE —
BETEGSÉG ÉS
A GYERMEK

**CSELEKEDJ IDŐBEN,
HOGY MEGELŐZD!**



Kövess minket:    

A Vese Világnap az  és az  International Federation of Kidney Foundations közös kezdeményezése

Az élet arra való, hogy megéljük

Minden év egyik legszebb eseménye a B. Braun Avitum Zrt. évvégi ünnepsége. Nem csupán a közelgő karácsony okán, hanem amiatt is, hogy ilyenkor találkoznak az ország különböző helyein működő állomások betegei.

Ezúttal is Békéscsabától Kistarcsán át Kaposvárig jelen voltak a vesebetegek képviselői, az egyesületek munkatársai, hogy meghallgassák az eltelt év eredményeit, s együtt ünnepeljék a sikereket.

Ahogy az lenni szokott, most is *Fazekas Mária* PR menedzser köszöntötte a vendégeket, majd átadta a szót *Horn Péter* ügyvezető igazgatónak, aki a nehéz gazdasági helyzettel, a rossz finanszírozási állapotokkal kezdte beszámolóját. Am a bevezető mondatokat optimisták követték, amikor arról beszélt, hogy mindezek nem ingatják meg a cégvezetés hitét abban, hogy első a betegek érdeke:

– Betegeink körében végzett, életminőségükkel és elégedettségükkel kapcsolatos felmérésekből és elemzésekből megtudhatjuk, hogyan igazítsuk termékeinket és kezelési rendszerünket még inkább az általunk szolgált páciensek igényeihez. A fejlesztési lehetőségek felismerésével és azok mindennapi munkánkba történő beépítésével nemzetközi hálózatunkon keresztül is szünet nélküli tapasztalatcserét folytatunk.

A művesekezelés területén szerzett több mint harmincévnyi tapasztalattal a hátunk mögött, mi a B. Braun Avitumnál ma is a legfontosabbra összpontosítunk: az emberre, és speciális szükségleteire, igényeire. Termékeink és szolgáltatásaink egyedülálló kombinációjával a szolgáltatásainkat igénybe vevő betegek számára

hozzáadott értéket termelünk, természetesen hozzájárulunk életminőségük javulásához és várható élettartamuk meghosszabbodásához. Elkötelezett és kutató szellemű munkatársaink mindennap a dialízist még hatékonyabbá tevő anyagok létrehozásán és a folyamatok tökéletesítésén fáradoznak. Kutatóinkat az olyan, dialízissel kapcsolatos kérdések foglalkoztatják, mint például miként csökkenthetnék a járulékos betegségek és az alultápláltság kockázatát, vagy hogyan tehetnék a dialízist még elviselhetőbbé és hatékonyabbá. Az élet arra való, hogy megéljük.

Hangsúlyozta, hogy a betegeknek nem szabad megérezniük a gazdaságban észlelhető gondokat, a szakmai ellátás változatlanul a legjobb minőségű.

Ennek illusztrálására beszámolt a 2015-ös év „díjuhatagáról”: A Nemzetgazdasági Minisztériumban ünnepélyes keretek között adták át a **Nemzeti Minőségi Díjat**, amelyet a B. Braun Avitum Hungary Zrt.-nek nagyméretű szolgáltató szervezet kategóriában ítéltek oda.

A legrangosabbnak számító hazai minőségi elismeréssel a cég folyamatos szervezeti fejlesztésére tett erőfe-

szítéseit, valamint az üzleti kiválóság kultúra terén elért eredményeit díjazta a szakmai bizottság.

A magyar Nemzeti Minőségi Díj az európai EFQM-modellt (European Foundation for Quality Management) és követelményrendszer követi, amelyet az üzleti kiválóság modelljének is neveznek.

A díj nem egy termék vagy szolgáltatás minőségét díjazza, hanem az egész szervezet kiválóság terén végzett tevékenységét, fejlődési folyamatát és eredményét.

A Nemzeti Minőségi Díj azt a magas színvonalú egészségügyi ellátást tükrözi, amit országszerte 18 dialízisközpontban nyújtanak, több mint 2500 vesebetegük számára. A kezelések minőségi szintjét, valamint a vállalaton belüli folyamatok szabályozását a teljes körű minőségirányítási rendszer működtetésén keresztül tudják fenntartani. A betegek ellátása, valamint az egész szervezet működése validált, folyamatosan fejlesztett protokollok mentén történik, amelyeket rendszeresen összevetnek a legjobb nemzetközi gyakorlatokkal. Az így megvalósuló kiváló szervezeti működést a vállalat elkötelezett munkatársai biztosítják, akik nap, mint



nap azért dolgoznak, hogy javítsák a betegek életminőségét.

Szintén elismerést kapott a gyöngyösi gyár, amely a B. Braun Zrt. tagja. A gyöngyösi gyár 436 alkalmazottat foglalkoztat. Terméklistáján infúziós és transzfúziós szettek, katéterek, vérvonalak, és egyéb orvosi kellékek szerepelnek. Az értékesítési csapat a tevékenységét három divízióban végzi: Aesculap, Hospital-Care, és a legutóbb megalapított OPM. Mindhárom divízió a piac igényeinek megfelelően, öt kereskedelmi régióban működik. A divíziók munkáját jól szervezett logisztikai, tender és marketing csapat segíti. Az eltelt 25 év eredményeinek elismeréseként részesült a gyár **Kiváló Vállalat, Kiváló Beruházás** elismerésben.

A cégcsoport fejlesztési részlege Innovációs Módszertani díjat nyert, ami kellően érzékelteti a cég céljait: a B. Braun Avitumnál köteleességüknek tartják, hogy gondoskodjanak a dialízisre szoruló betegek jólétéről. Mint az ügyvezető igazgató hangsúlyozta:

– Célunk, hogy a legjobb minőségű szolgáltatással a lehető legjobb életminőséget biztosítsuk a betegek számára.

Egyik vezető vállalatként a dialízis-technika és a dialízisközpont üze-

meltes terén rendkívül fontosnak tartjuk a széleskörű orvosi és terápiás szakértelmet, a legújabb technikai vívmányok alkalmazását és munkatársaink felelősségtudatát és szakmai elkötelezettségét. Büszkék vagyunk arra, hogy a dialízisterápiával foglalkozhassunk. Személyes elkötelezettséggel és odaadással mindent megteszünk a kifogástalan munka érdekében.

A B. Braun Avitumnál köteleességünknek tartjuk, hogy gondoskodjunk a dialízisre szoruló betegek jólétéről.

Horn Péter szavait támasztja alá **A legjobb munkahely** díja is, amely a dolgozók elégedettségi felmérése alapján készült. 18 dialízis állomás dolgozó nyilatkoztak interjújuk során a nemzetközi vizsgáló bizottságnak, s ennek alapján nyerte el a B. Braun ezt az elismerést:

– Az Európában, Ázsiában, Afrikában és a csendes-óceáni térségben lévő, több mint 300, korszerű dialízis technikával felszerelt B. Braun Avitum dialízis központokban közel 25.000 betegünk jólétéről képzett orvosok és ápolók gondoskodnak.

Dialízis központjaink mindegyikében magas orvosi és műszaki szintet garantálunk. Betegeink biztosak lehetnek abban, hogy a B. Braun Avitum dialízishálózat bármely központjában

minden esetben korszerű és magas színvonalú ellátásban részesülnek.

Az ünnepség másik hagyományos eseménye, amikor *Ádám Aurél*, a VORSZ elnöke köszönti a jelenlévőket. Az elnök ezúttal a Semmelweis Garancia Védjegy jelentőségére hívta fel a figyelmet. Mint mondta: ez az Emberi Erőforrások Minisztériuma Egészségügyért Felelős Államtitkársága, az Emberi Erőforrások Minisztériuma Egyházi, Nemzetiségi és Civil Társadalmi Kapcsolatokért Felelős Államtitkársága, az Országos Betegjogi, Ellátottjogi, Gyermekjogi és Dokumentációs Központ és a Nemzeti Beteg Fórum által létrehozott és működtetett tanúsító védjegy.

Célja, hogy a transzparens adományozás érdekében a társadalom tisztában lehessen azzal, hogy az egészségügy területén és ahhoz kapcsolódóan tevékenykedő civil szervezetek – különös tekintettel a kórházak, egészségügyi intézmények alapítványai – a gyógyításra felajánlott összegeket mire fordítják, és ezáltal elkerülhetőek legyenek az adományok felhasználásával kapcsolatos visszaélések.

Az elnök hangsúlyozta, hogy az átláthatóság a mai gazdasági helyzetben különösen fontos, hiszen a civil szervezetek mind kevesebb adományhoz jutnak, éppen ezért nem mindegy, hogy mennyire megbízható és korrekt a donációban részesülő szervezet.

A tradíciók minden közösségben rendkívül fontosak, hiszen ezek öröközik át a jó és szép hagyományokat a következő nemzedékre.

Így van ez a VIRGA ÁGNES kitüntetéssel is, amely a B. Braun év végi rendezvényeinek megszokott fénypontja. Az idén *Csitkovicsné Tóth Tünde*, a szombathelyi dialízis állomás nővére kapta a megtisztelő elismerést. ■

„Vonzott a speciális feladat”

A tragikus sorsú nővér, Virga Ágnes emlékére évek óta díjat ad ki a B. Braun Avitum Zrt. Szép hagyomány, hogy ezt az elismerést a cég évvégi ünnepségén nyújtják át.

Ilyenkor *Horn Péter* vezérigazgató néhány szóval méltatja a munkatárs tevékenységét, idéz a javaslattevők soraiból.

Ezúttal *dr. Kulcsár Imre* orvosigazgató szavaival kezdte a méltatást, hiszen a díjazott, *Csitkovicsné Tóth Tünde* a szombathelyi állomás munkatársa.

– Bármikor rá lehetne bízni egy állomás szakmai vezetését – idézte az orvos-igazgató szavait *Horn Péter*.

Úgy gondolom, ennél nagyobb elismerés nem érhet egy szakápolót.

De ezért a díjért keményen megdolgozott Tünde.

Még főiskolás korában, Szombathelyen, ismer-



kedett meg a betegellátásnak ezzel a speciális területével. Ekkor határozta el, hogy a dialízis állomáson helyezkedik el, s így lett első munkahelye a B. Braun Avitum 6. számú Dialízisközpont, ahol immár több mint 17 éve dolgozik. A segítőkész és befogadó közösségben gyorsan sajátította el a dializáló ápoló számára nélkülözhetetlen elméleti és gyakorlati tudást, amit igyekszik tovább adni az új kollégáknak.

Munkahelyén már 10 éve oszlopos tagja az anaemia teamnek. A tudományos életben is aktívan részt vesz, itthon és külföldön egyaránt. A MANET Nagygyűléseken és a Regioná-

lis Szakdolgozói Továbbképzéseken kívül 5 alkalommal szerepelt külföldi kongresszuson 3 szóbeli és 4 poszter prezentációval.

Tudásának bővítése céljából jelenleg első éves hallgató a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karán, az ápolás mesterképzés szakon. Rendszeres, lelkes résztvevője az Élelmiszerbank által szervezett adománygyűjtéseknek.

Nem volt véletlen hát, hogy ilyen szakmai és emberi kiválóságok halatán egyöntetűen rá voksolt a zsűri. S most itt ül velem szemben, mellette az elismerő oklevél, gyönyörű virágcsokra egy vázában pihen, s ő a

kezdeteiről mesél.

– Aválasztásomban az játszott a főszerepet, hogy itt nem átlagos nővéri munkát kell végezni, ez nem egy kórházi osztály, ahol naponta-hetente változnak a betegek, hanem speciális a feladat. A betegek kétnaponta – akár hosszú éveken át – járnak dialízis kezelésre.

Szoros kapcsolat alakul ki ápoló és beteg között, szinte olyanok vagyunk, mint egy nagy család, ismerjük egymás örömet-baját. Az is tetszik, hogy lehetőség van tudományos munkák készítésére, amihez *Kulcsár* főorvos úr minden segítséget megad, valamint a B. Braun cég anyagilag támogatja az ápolók kongresszusi részvételét.

Mindig nagy kihívás egy előadás megtartása, főleg külföldön, ahol angolul kell prezentálni.

– *Idén hol volt előadása?*

– Legutóbb novemberben Siófokon a MANET Nagygyűlésen, azt megelőzően pedig szeptemberben Drezdában az EDTNA kongresszu-

son. Itt különösen jó volt, hogy velem tartott a 14 éves nagylányom, Petra. Azért vittem el magammal, hogy láthassa, mi az eredménye a munkával töltött szabadidőnek, amit ő eddig csak úgy élt meg, hogy anya már megint nincs otthon.

A későbbiekben, ha lehetőségem adódik külföldi szereplésre, akkor szeretném a nővérénél két évvel fiatalabb lányomat, Rékát elvinni magammal. De most a tanulás foglal le maximálisan, az egyetemi diploma megszerzése a legfontosabb cél.

– *Két gyerek mellett nem lehet könnyű dolgozni, tanulni, háztartást vezetni.*

– Nagyon nagy szerencsém van. A férjem a kezdeteitől fogva társ volt a gyerekek gondozásában, nevelésében. A háztartásba pedig édesanyám is nagyban besegít azzal, hogy rendszeresen hozza nekünk a finom ebédeket. Így tudom megengedni magamnak, hogy iskolába járjak, vagy tudományos munkán dolgozzak.

– *Mit szólt, amikor megtudta, hogy az idén ön kapja ezt a megtisztelő elismerést?*

– Nagyon jól esett, de hangsúlyozom, ez a díj nem csupán nekem, hanem a csapatnak is szól. Felletteseim, munkatársaim és a családom nélkül nem sikerült volna ilyen eredményt elérnem. Miattuk is igyekszem mindig a legjobbat kihozni magamból.

Arra meg különösen büszke vagyok, hogy „a legjobb munkahelyen” dolgozhatok. Ez a cím is kötelez – amelyet az Aon Hewitt dolgozói elégedettség felmérésén 2015-ben a 250-1000 főt foglalkoztató munkahelyek közül a B. Braun Avitum Hungary Egészségügyi Szolgáltató Zrt. nyerte el – csak úgy, mint a *Virga Ágnes* kitüntetés: továbbra is kiváló munkát kell végezni.

Dunay Csilla

Egyedül, de nem magányosan



A B. Braun Avitum 17. számú dialízis központjában csendesesen dolgoznak az életmentő feladatot ellátó gépek, csak néha sípol egyik-másik, amikor valamelyik betegnek letelik a kezelési ideje. Az egyik ágyról idősebb, nyílt tekintetű úr mosolyog rám.

Pais Zoltán elárulja a korát is: 81 esztendő. Jó kedélyű ember, pedig őt is próbára tette az élet. Még ma is pontosan emlékszik a napra, amikor megtudta, a bal veséjében daganatot találtak. Aztán minden gyorsan történt, hamar meg is operálták *dr. Varga Gábomak*, az ajkai dialízis központ orvos-igazgatójának a közreműködésével. A daganatot kivetették, és csak aztán derült ki, hogy az rosszindulatú. Emiatt heti három alkalommal kell *Pais Zoltán*nak műveke kezelésre járnia. Különben a daganat tovább terjedne és az egészséges szerveit is megtámadná. – Szerencsére nem újult ki – mondja –, de nem akarok transzplantációt. Így most a betegség karbantartható, próbálok is vigyázni magamra.

Azelőtt egyébként már vagy tizenöt éve járt prosztatakontrollra. Nem hanyagolta el az egészségét, mégis utolérték a bajok. Ajkán egyedül él, de nem magányosan, hiszen a fia a közelben lakik és gyakran bekopogtat hozzá. Ebédet is hoz, így az édesapa nem marad ellátatlanul.

A „papa” egyébként, amikor nem a művesegép mellett tölti el a fél napját, gyakran ultizik a barátai-val. A vesekezelés sok erőt kivesz az emberből, állítja, de a kártyát még meg tudja emelni.

Nagyon szereti a sportot, de ma már csak a televízióban figyeli az ilyen jellegű közvetítéseket. A politika nem érdekli, de azért a híradót meg szokta nézni.

A dialízis állomáson szerinte lassan peregnek az órák, de ő olvasni szokott kezelés közben. Tudja, hogy a vesebetegség következtében lassan leépülhet a fizikai állapota, de ő mégis optimista, és derűsen néz a jövőbe.

Kép és szöveg:
Garamvölgyi A.

Beszámoló Magyarország 2015. évi szervdonációs és szervtranszplantációs adatairól

Az OVSz a donort jelentő kórházaktól és a transzplantációs centrumoktól független szervezetként koordinálja a hazai szervdonációs riadókat. Ennek érdekében működteti a Szervkoordinációs Irodát, és azon keresztül a koordinátori hálózatot.

Az OVSz 236 donorjelentésből 178 szervkivételi riadót koordinált, amelyek során 562 szervkivétel történt.

Az OVSz az Eurotransplant magyarországi szerződő partnere, ennek megfelelően koordinálja a nemzetközi szervcseréket.

2015-ben 705 szervfelajánlás érkezett az Eurotransplantból magyar beteg részére, miközben Magyarország 696 magyar donorszervet ajánlott fel.

Az OVSz végzi az összes szervdonációhoz kapcsolódó szállítási feladat ellátását és a légi szállítások szervezését.

2015-ben 1064 szervdonációs földi szállítási feladat során 255 ezer km-t futottak az OVSz gépjárművek. Légi szállítást 85 alkalommal kellett igénybe venni egy év alatt.

Az OVSz végzi az összes szervdonációhoz kapcsolódó vércsoport szerológiai, immunogenetikai és vírus szerológiai vizsgálatot.

A tavalyi év során 496 donor és 497 recipiens vércsoport szerológiai, 2484 komplex immunológiai (20 835 vizsgálat), valamint szervdonoroknál 273 vírus szerológiai kivizsgálás történt az OVSz laboratóriumokban.

Az OVSz működteti a központi transzplantációs várólistákat, amelynek érdekében Transzplantációs Bizottságok közreműködését veszi igénybe.

2015-ben 613 új beteg került várólistára.

Az OVSz nyilvántartást vezet a transzplantációs központok tevékenységeiről, amely az élő és elhalálozott donorok összesített számát, valamint a kivett és átültetett vagy más módon ártalmatlanított szervek fajtáit és mennyiségét tartalmazza.

Ezen tevékenységekről évente jelentést készít, és azt közzéteszi az alábbiak szerint:

❖ Magyarországon 2015-ben jelentősen emelkedett a májátültetések száma (89 májtranszplantáció a Semmelweis Egyetem Transzplantációs és Sebészeti Klinikán).

❖ A veseátültetések száma 26 %-kal emelkedett a Debreceni Egyetem, Klinikai Központ, Sebészeti Intézet Transzplantációs Tanszékén (63 vesetranszplantáció).

❖ 2015-ben elvégezték az első tüdőátültetést Magyarországon, a budapesti Semmelweis Egyetem Mellkassebészeti Klinikáján.

SZERVADOMÁNYOZÁS MAGYARORSZÁGON 2015-BEN

Hazánkban elhunytból (dobogó szívű agyhalottból) és bizonyos szervek esetében élődonorból történhet és történik transzplantációs célú szervkivétel.

Elhunytból történő szervadományozás 2015-ben

49 kórházból érkezett 236 potenciális donorról jelentés az OVSz, Szervkoordinációs Iroda donorjelentő zöldsámára. Ezen esetek közül végül 178 megvalósult donáció



ció történt 44 kórházban. 178 donorból 562 szerv került eltávolításra, vagyis egy donorból átlagosan 3,16 szervet távolítottak el átültetés céljából.

2015-ben a legtöbb donorjelentés (19 eset) Miskolcra, a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Kórházból érkezett, és itt történt a legtöbb megvalósult szervdonáció elhunytból, 14 alkalommal.

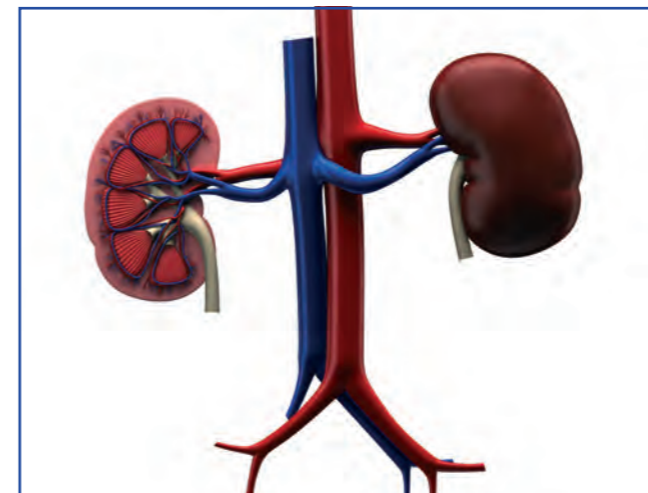
Amennyiben a megyei donációs adatokat egymillió lakosra számítjuk, össze tudjuk hasonlítani a különböző népességű területek aktivitását.

Ki kell emelni Heves Megye aktivitását, ahol 33,2 donor jut egymillió lakosra.

Az agyhalálhoz vezető diagnózisok háttérében agyi érkatasztófa áll az esetek 72 %-ában, és 21 %-os arányt képvisel a koponya trauma, illetve másodlagos agykárosodás 7 %-os gyakorisággal fordult elő.

Élődonoros szervadományozás 2015-ben Magyarországon

Minden veseátültetést végző egyetemi központban elérhető az élődonoros veseátültetés. Budapest (20), Debrecen (5), Pécs (7) és Szeged (8), összesen 40 élődonoros veseátültetést végzett.



Az élődonorok aránya 18,35 % az összes magyar szervdonor között.

Szervátültetések Magyarországon 2015-ben

457 szervátültetés történt elhunyt donorból származó szerv beültetésével, amelyet további 40 élődonoros veseátültetéssel kell kiegészíteni, vagyis összesen 497 szervtranszplantációt végeztek tavaly.

A négy egyetemi centrumban 343 vesét ültettek be. Az élődonoros transzplantációk aránya 11,67 % az összes veseátültetés között.

89 májátültetés és 51 szívátültetés történt, míg 13 kombinált vese- és hasnyálmirigy transzplantációt végeztek.

Az első magyarországi tüdőátültetés mellett 21 magyar recipiens kapott új tüdőt Bécsben az év során.

MAGYARORSZÁGI SZERVÁTÜLTETÉSEK AZ EUROTRANSPLANT EGYÜTTMŰKÖDÉS KERETEI KÖZÖTT 2015-BEN

❖ 73 vese
❖ 20 máj
❖ 9 szív,
tehát összesen 102 donorszerv beültetése történt meg Magyarországon Eurotransplantból érkezett szerv felhasználásával.

Szervtranszplantációs várólisták Magyarországon

2015 utolsó napján a választható betegek száma a szervenkénti transzplantációs várólistákon:

❖ 739 beteg vesetranszplantációs várólistán,
❖ 111 beteg májtranszplantációs várólistán,
❖ 40 beteg szívtranszplantációs várólistán,
❖ 11 beteg kombinált vese- és hasnyálmirigy várólistán
❖ 9 beteg tüdőtranszplantációs várólistán.

Szerencsés 21

Amikor *Tózsér Józsefné Gabi* megkapta a riasztást, nem akart hinni a fülének...

Eleinte mindig izgatottan nézte a telefont, hátha a szervkoordinációs irodából jön a hívás, de egy idő után letett a reménykedésről.

Azután derült égből villámcsapásként október 20-án reggel megérkezett a riasztás.

Két és fél éve kezelték a B. Braun Dialízis Központjában, Kistarcsán. Előző este feltöltötte a mobiltelefonját, ám azt nem vette észre, hogy éjszaka a masina magától kikapcsolódott. Hiába riasztották, ő az igazak álmát aludta, s nem volt elérhető.

De miután nem tudták riasztani, felhívták a dialízis állomását, s az ottoniak a tudakozón keresztül nyomozták ki Gabi fiának telefonszámát. Így reggel a fia szólt, hogy nézze meg a mobilját. Ekkor derült ki a turpisság, azaz, hogy kikapcsolt a telefon. Lélekszakadva hívta a szervkoordinációs irodát. Így tudta meg, hogy várja egy vese, sőt, hogy 6 ponton egyeznek a HLA-adatai a donoréval.

– Azt már a listára kerülés óta tudtam, hogy a transzplantációra várakozó betegnek állandóan elérhetőnek kell lennie, hogy a szervátültetést végző központ azonnal kapcsolatot tudjon vele teremteni, mihelyt rendelkezésre áll egy számukra beültetendő vese.

Amikor egy agyhalott donort jelentenek, az Eurotransplant egyszerre készít valamennyi szervhez allokációs listát egy kifinomult program segít-

ségével. Az allokáció során négy fő alapelv érvényesül: a transzplantáció várt eredménye, a sürgősség mértékét meghatározó szakértő véleménye, mióta vár szervre a beteg, illetve a résztvevő országok közötti nemzeti balansz.

A transzplantáció elvárt eredményét több tényező határozza meg, mint például a donor- és recipiensjellemzők.

– Amíg vesére vártam, szinte kitapultam a veseátültetés folyamatát, az egyezőséget, az immunuszuppresszív gyógyszerek hatását, így már nagyon „képzetten” vártam a riasztást. Így amikor megtudtam, hogy én vagyok az Eurotransplant egyik jelöltje, boldogan mentem a Transzplantációs Klinikára.

Én azok közé tartozom, akinek nagyon jó volt az egyezése, 6 pontos. Az orvosaim szerint ilyen eset régebben csak öt évenként egyszer fordult elő, ám az Eurotransplantnak hála ma már sokkal gyakoribb. Ráadásul az ellenanyag termelésem is egyezett a donoréval.

– Tehát nagyon is megfelelt a beültetésre. Mi történt ezután?

– Még aznap megkezdődött a mű-

tét. Ez egy 3,5 órás operáció, de megelőzte egy rendkívül alapos vizsgálat. S csak miután mindent rendben találtak, láttak neki az operációnak. Mire felébredtem, már október 21-ét írtunk.

Aztán, amit mindenki feszülten várt, beindult az új vesém. Ilyen szép karácsonyi ajándékot még sohasem kaptam.

És most, habnak a tortára, hamarosan kisunokám is érkezik!

– Akkor a 2015-ös év Önnek szerencsét hozott.

– És a 21! Mert ez a szerencseszámom. A 21-hez több esemény is kapcsolódik, amelyek meghatározóak voltak az életemben. Például mindkét születésem erre a napra esik: az első és ez a mostani is.

De a 21 minden formája jót jelent számomra. Ha plakáton látom, vagy autórendszámon, de a blokkon lévő 21-es is szerencsét hoz. Ha 21-essel találkozom, tudom, hogy valami jó dolog fog velem történni. És ez most is bejött, ennél jobb nem történhet egy ember életében, hiszen ez a dátum az új életem kezdete. Mert az új vesével új életet kaptam. ■



A cigány orvosképzés támogatásáról

Egy levél érkezett szerkesztőségünkbe, amelyet *dr. Rosivall László* fogalmazott meg. Szívesen közöljük, hiszen a professor rendkívül fontos témában adta közre tapasztalatait:

1. Örömmel jelzem, hogy jövőre végez az első főiskolai diplomásunk, aki bába lesz és a PhD fokozatot is szeretné megszerezni. Komoly reményünk van arra, hogy pár éven belül néhány orvosi diploma is megszülesse. Az elkötelezett és lelkes hallgatók között már olyan is akad, aki az egyetemünk oktatásában is időnként részt kap, illetve falujában lévő cigány telepére vissza-visszajárva sikeres felvilágosító előadásokat tart.

2. A program folytatására beadtam *Palkovics* felsőoktatási államtitkár úr egyetértésével egy államtitkári előterjesztési javaslatot (programtervet) arra, hogy a korábbi előkészítőnk továbbfejlesztéseként speciális, a gimnáziumi 4. osztályt követő, emelt szintű érettségire felkészítő, ösztöndíjjal támogatott oktatási forma kerüljön bevezetésre.

A pozitív diszkrimináció lehetőségének törvényből való kikerülése miatt fontos, hogy a többszörösen hátrányos helyzetű, de kiemelten tehetséges cigány gimnazisták segítségünkkel elérjék a felvételhez elegendő pontszámot.

3. A minisztériumtól, az egészségügyi államtitkárságtól, illetve magánemberektől cigány programokra kapott korábbi étkezési támogatás kimerült. Ezért van olyan hallgatónk, aki már arra panaszkodik, hogy nemcsak a Jezsuita Szakkollégiumi díjat nem tudja fizetni, de az étkezésre sincs elegendő pénze.

Kérem mindazokat, akik úgy ér-

zik, hogy karitatív módon szívesen hozzájárulnak a cigány orvosképzési programban eredményesen szereplő hallgatók életkörülményeinek javításához, adományait, esetleg adójuk 1 %-át küldjék a 27 éves Magyar Vese-Alapítvány számlájára (OTP, 11705008-20106153). Ez az alapítvány kezelte az állami támogatásokat is. Kérem, ne feledjék az átutalásnál kitölteni a megjegyzést/célt: cigány orvosképzés.

Programunk fontosságában nem kételkedve, sikerességében, illetve a társadalom és a politikusok támogatásában bízva, köszönettel és üdvözléssel:

Dr. Rosivall László

A professor szerint a nehézség ellenére, a Semmelweis Egyetemen tanuló cigány orvostanhallgatók és főiskolások továbbra is versenyben állnak. Jövőre több főiskolás is végez, és még mindig van remény arra, hogy előbb-utóbb egy-két orvosi diploma is szülessék.

A B.Braun cég *Rostás Gusztáv* rendkívül keményen dolgozó másodéves orvostanhallgató teljes évi tandíját befizette.

Ennek kapcsán kérdeztük *Horn Pétert*, a B.Braun vezérigazgatóját, s idézzük válaszát:

– A B. Braun cégcsoport számára alapvető etikai érték az esélyegyenlőség biztosítása, így örömmel támogattuk Rosivall professzor kiemelkedő kezdeményezését, amely

a roma orvosképzés támogatásáról szól. Meggyőződésünk, hogy a roma integráció meghatározó eszköze lehet a pozitív élettörténetek bemutatása, amely hitet és jövőképet ad a most felnövő roma generációk számára. Bízunk abban, hogy a program hozzájárul minél több roma orvos képzéséhez, mert ezek azok a példák, amelyek megismertetése az integráció ügyét ténylegesen előreviszik. A B. Braun elkötelezett ennek támogatásában! ■

Sikertörténet

Reméljük, Olvasóink megbocsátják, hogy a fentebbiekben hivatkozott, tanulmányaikban támogatott orvostanhallgatók fotója híján idecitolunk egy már végzett, sikeres, cigány származású rákkutatót.

Horváth József a Debreceni Egyetem munkatársa, biológusként molekuláris genetikával foglalkozik, közelebbről a szájüregi rák korai felismerését kutatja.



Forrás: 444.hu

fotó: Déri Miklós

Korányi Emléklappal kitüntetett vesebetegek Emberi minőségben

A Vese Világnapján négy gondozott vesebeteg Korányi Sándor Emléklapot kapott a Szent Margit kórházban.

Eddig a hír, ami a tényközlés mellett nem is érdemelne bővebb magyarázatot, és publikációt, ha nem szokatlan, rendhagyó eseményről lenne szó.

A kitüntetés több mint gesztus. Hogy miért? Több szempontból is. A díj, ami egy névreszóló bekeretezett oklevél, *Korányi Sándor* egykori nagynevű professzor fényképével, egy könyv kíséretében, nem megszokott veseelégtelenséggel élő, dializált betegek számára, főként nem hozzátartozójukra, családjukra is kiterjesztve.

Az, hogy *dr. Polner Kálmán*, a Szent Margit Kórház Vese Alapítvány kuratóriumának elnöke ezt a kitüntetést adta át betegeinek, semmiképpen nem véletlen. – Valóban nem véletlen – mondja Polner főorvos. – A Magyar Nephrologiai Társaság minden évben Korányi Sándor díjjal tünteti ki a legjobb szakmai eredményt elért nephrologusokat.

Ennek mintájára úgy gondoltam, hogy azok a betegek, akik példát mutatva betegtársaiknak azzal, hogy a legjobban együttműködnek betegségük gyógykezelésében, és a súlyos vesebetegségükön felül emelkedve kiemelkedő teljesít-



ményeket nyújtanak a magánéletükben, a családnvelésben és a munkahelyükön, ugyanolyan módon elismerést érdemelnek, mint az őket gyógyító orvosok.

Így határoztuk el, hogy a Korányi díjjal kitüntetett orvosok mintájára a legkiemelkedőbb betegeinket és segítő családtagjaikat a Vese Világnap alkalmából Korányi Emléklappal tüntetjük ki. Így került sor ebben az évben négy kiemelkedő teljesítményt nyújtó betegünk kitüntetésére, és ezzel szeretnénk egy nemes hagyományt indítani.

Korányiról, ha mást nem is,

annyt tud a ma embere, hogy kórház, és utca őrzi nevét, de, hogy valójában ki is volt, arra nem sokan tudnák a választ.

A kimagasló tudású, határainkon túl is híres, sokoldalú orvos-tudós a belgyógyásztól az ideggyógyászatot át, a gyermekgyógyászat, tüdőgyógyászat rejtelseiben is otthon volt, de életrajzi adataiból kiderül, hogy a modern veseélettan és vesekórtan nemzetközileg elismert egyik alapítóját is tisztelhetjük benne.

A veseelégtelenség fogalmát ő határozta meg elsőként, és ő vezette be a megállapítására alkalmas vizsgálati eljárást is. Egyike volt azoknak, akik fizikai-kémiai módszereket alkalmaztak úttörőként az orvostanban. A vesebetegségek gyógyítása területén is alapvető tevékenységet végzett.

Az ő, és a hozzá hasonló tudós orvosok munkája nagyban hozzájárult, hogy a mai orvostudomány vesepótló kezeléssel, transzplantációval képes a súlyos állapotú vesebetegek életben tartására. Ma

már azt is tudjuk, hogy ehhez nélkülözhetetlen a beteg ereje, akarat, együttműködése is, ahogy a kitüntetettek példája igazolja.

A négy Korányi Emléklappal kitüntetett beteg közül *Gálosfai Jenőnével* beszélgettem.

– Több évtizedes cukorbetegség utáni szövődményként lettem vesebeteg – mondja. – Ennek már 12 éve. Azóta vagyok Polner főorvos úr betege.

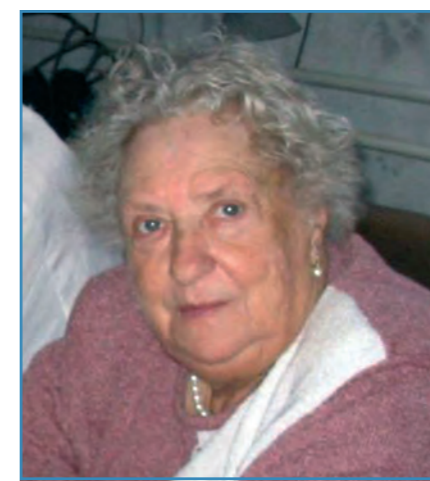
Már a kezdet kezdetén megmondtam, hogy a folyamatos gondozás ellenére sem kerülhető el a dialízis, de igyekszünk kitolni az idejét. Hat évet sikerült így nyerni, akkor viszont egyik napról a másikra gépre kerültem, mert a laboreredmények ezt mindenképpen szükségessé tették. Váratlanul ért, engem, és a családomat is, mondhatom sokkolt a helyzet, mert erre igazán nem lehet felkészülni.

Hédi ke elmondja, hogy a kezdeti trauma szépen, lassan feloldódott.

– Azt tudtam, hogy nem akarok örökké szorongva, rossz hangulatban, reményvesztetten élni, nem szeretném, ha csak a heti háromszori dialízis töltené ki az életemet. Mindig dolgoztam, építésmérnök voltam, az egyetemen ismerkedtem meg a férjemmel, gyereket neveltem, a lányom, a négy unokám mára mind tanult, diplomás ember, öt dédunokával is büszkélkedhetek, nem hagyhattam el magam, a családom miatt sem, akik nagy szeretettel vesznek körül.

– Ennek már hat éve, hogy telnek azóta a mindennapok?

– Nem mondhatom, hogy egyhangúan, unalmasan. Nagy szerencsém van. A férjem, aki velem együtt túl van a nyolcadik ikszen, egészséges még, és mindenben



segít. A segítség bizony nagyon kell, mert az évek során a veseelégtelenség mellé újabb kórokat is sikerült begyűjtenem, rendetlenkedik a szív, kopnak a csontok, mindezek eredményeképpen ma már kerekesszékre szorulok.

A férjem visz-hoz a kórházba dialízisre, de ezen kívül is mindenben számíthatok rá. Szerető család vesz körül, miattuk sem tehetném meg, hogy örökké lógó orral lássanak, próbálok hát a körülményekhez lépest elfogadó, megértő lenni, és megbékélve a helyzetemmel élni a mindennapokat.

– Ez így nem igaz, mert a passzív elfogadáson túl, tevékenyen él, nagyon is aktívan.

– Évekkel ezelőtt kitaláltam magamnak egy hobbit.

Mivel tősgyökeres óbudaiak vagyunk, és mindig érdekelt családunk eredete, a szűkebb pátériám története, elkezdtem kutatni, valójában a múltat.

Nagy fába vágtam a fejszémet, családkutatással, családfaállításal kezdtem, majd az óbudai német ajkú lakosság, a svábság történelmét kezdtem feldolgozni.

Ebben a munkában is sokat segített a férjem.

A hobiból mára csaknem hivatás lett, az eredmény három megjelent könyv, és ahogy mond-

ja, még egy fél, amin most dolgozik.

– Valóban így van, és mindez nem csak nekem okoz örömet, hanem az olvasóknak, több ezer példány elkelt a megjelent könyvekből. Most nagyrészt az írás tölti ki az életem, igyekszem hasznossá tenni magam.

– A Korányi oklevélről még alig esett szó.

– Hatalmas meglepetés volt, amikor az ünnepélyes alkalmon Polner főorvos átadta. Azóta is nagy becsben van, a férjem is nagyon büszke rá, hiszen ő is szerepel rajta. Dializált vesebetegként élni embert próbáló feladat, és semmiképpen nem egyszereplős.

Testi-lelki teher az egész családnak egy megváltozott élethelyzetben megtalálni az egyensúlyt, a harmóniát.

Nekünk sokat segített a Diósjenőn töltött idő. Kétszer voltunk férjemmel a táborban, ahol olyan útravalót kaptunk, ami valóban „használati utasítás” a mindennapokhoz.

A neves orvosok remek előadásai, a mozgásterápia, a dietetikus tanácsai, a szociális nővér segítségével, mind-mind hozzájárult egy rendezesebb, okosabb életmód kialakításához.

Csak javasolni tudom minden betegtársamnak, hogy menjenek el ebbe a táborba, mert egészségügyi, emberi, közösségépítő szerepe igen jelentős.

Korányi professzor egész életében azon fáradozott, hogy minden tudását páciensei szolgálatába állítsa, a betegek emberi minőségének megtartása mellett.

A nevével kitüntetettek e célok megvalósításának mai részesei.

Leopold Györgyi

Élelmiszerek

kálium- és foszfortartalma

Élelmiszerfajták (100 g) Káliumtartalom (mg) Foszfortartalom (mg)

Hús és húskészítmények

Csirkehús	359	160
Kacsahús	292	250
Marhahús	100	180
Sertéshús, sovány	442	180
Sertéshús, közepes	442	170
Sertéshús, kövér	440	150
Gépsonka	314	220
Füstölt sonka	452	250
Kenőmáj	195	250
Olasz, mortadella	236	120
Párizsi	250	120
Sonkaszalámi	426	200
Téliszalámi	400	280
Virslí, krinolin	250	150

Halak

Busa	210	177
Heck	240	173
Szardínia, olajos	397	430
Tonhal	190	200

Belsősegek, zsiradékok

Borjú- és marhamáj	332	350
Velő	327	380
Sertésmáj	310	380
Sertészsír	1	3
Napraforgóolaj	0	0
Margarin	0	3
Light margarin	0	0
Vaj	15	25
Angolszalonna	200	90

Tej, tejtermékek

Tej (2,8% zsírtart.)	148	70
Kefir, joghurt	181	70

Élelmiszerfajták (100 g) Káliumtartalom (mg) Foszfortartalom (mg)

Tejföl (20% zsírtart.)	148	70
Habtejszín	112	50
Tehéntúró, félzsíros	65	92
Ementáli sajt	150	500
Trappista sajt	109	400
Óvári sajt	180	400
Mackó sajt 1 db	66	250
Boci sajt	66	1000
Tejszínes krémsajt	120	100

Gombák

Csiperke	254	47
Laskagomba	190	70
Vargánya	580	20

Zöldség, főzelékfélék

Bimbóskel	411	84
Brokkoli	464	82
Burgonya (téli)	340	55
Cékla	260	30
Cukkini	70	76
Fejes saláta	260	31
Fokhagyma	380	140
Káposzta, fejes	216	50
Káposzta, savanyú	288	43
Karalábé	300	67
Karfiol	175	45
Kelkáposzta	282	38
Kukorica	300	81
Padlizsán	145	21
Paradicsom	240	26
Paraj (spenót)	526	160
Petrezselyemgyökér	298	30
Petrezselyemzöld	1000	128
Retek	270	34

Élelmiszerfajták (100 g) Káliumtartalom (mg) Foszfortartalom (mg)

Sárgarépa	360	43
Sóska	340	70
Spárga	240	40
Sütőtök	336	20
Tök	98	60
Uborka	150	20
Vöröshagyma	180	48
Zeller	370	88
Zöldbab	229	26
Zöldborsó	325	110
Zöldpaprika	160	33
Szárzabab	1120	400
Sárgaborsó	1210	400
Lencse	1150	400
Szója	1945	500

Tészták

Fe-mini száraztészta	17	4
Száraztészta, 2 tojásos	100	100
Száraztészta, 4 tojásos	100	180
Durumtészta	81	121

Gabonatermékek

Búzadara	112	120
Búzakorpa	1400	1280
Búzaliszt	108	100
Búzakeményítő	26	20
Fe-mini kenyérpor	17	4
Kukoricaliszt	60	170
Kukoricakeményítő	7	30
Zabpehely	335	160
Zsemlemorzsa	138	75
Durumliszt	81	121
Nephropan kenyérpor	175	87
Rizs	103	90

Élelmiszerfajták (100 g) Káliumtartalom (mg) Foszfortartalom (mg)

Gyümölcsök

Alma	112	8
Ananász	173	9
Banán	500	94
Citrom	275	50
Cseresznye	174	20
Görögdinnye	147	2
Kajsziarack	226	20
Körte	100	20
Kivi	295	31
Málna	172	45
Mandarin	210	50
Meggy	186	50
Narancs	255	50
Őszibarack	183	12
Szilva	240	30
Eper	195	75

Diófélék

Dió	1710	400
Földimogyoró	920	144
Gesztenye	553	90
Mandula	890	450
Mogyoró	600	360
Mák	1105	800
Napraforgó	840	706
Tökmag	920	760

Egyebek

Kakaópor	88	8
Ketchup	1600	700
Majonéz	600	40
Mustár	200	190
Méz	47	20
Coca Cola 1 dl	150	1
Sör 1 dl	33	28
Vörösbor 1 dl (száraz)	100	10
Fehérbor 1 dl (félédes)	200	190

25 éves a Ren-Depo

Több, mint betegszállítás

A vesebetegek körében nem ismeretlen az 1991 óta működő Ren-Depo, mely gépkocsijaival juttatja el a dialízis állomásokra a betegek egy részét.



Kovács Dóra ügyvezetővel arról a beszélgetünk, hogy a betegszállítás a dializált vesebetegek esetében nem egyszerűen azt jelenti, hogy otthonukból csupán a megadott időre eljutnak a kezelőhelyre, ez a szolgáltatás több, mint betegszállítás.

Mind a szállító járművekkel, mind pedig a gépkocsivezetőkkel kapcsolatban többféle szabályt, szigorú követelményt kell betartani. Jelenleg 20–23 gépkocsivezető 13, valamint 3 tartalék autóval látja el a feladatot.

Megtudom az ügyvezetőtől, hogy Budapest, és Pest megye bármely részéről szállít a szolgálat betegeket, a kapacitás erejéig, de megyén kívüli szállításokat is végeznek, alkalmasságukra járnak, valamint Vác és Hatvan is szerepel szolgáltatási körükben.

A betegeket nem igazán érdeklik azok a szigorú követelmények és szabályok, melyek mentén szállításukat végzik, de Dóra elmondja, hogy mind az ülőbeteg, mind a

fekvőbeteg szállításnál szigorúak az előírások, egyrészt a gépkocsikra, másrészt pedig a gépkocsivezetőkre vonatkoztatva.

Csupán példaként említi meg, hogy adott esetben betegkísérő is jelen van a gépkocsivezető mellett, ÚRH rádióval vagy rádiótelefonnal felszereltek a gépkocsik, és a mosható, fertőtleníthető, vagy cserélhető ülésnévű is követelményként szerepel a gépkocsikban.

Mindezekhez a gépkocsikkal kapcsolatos műszaki paraméterek járulnak, amelyek szintén elengedhetetlenek.

Gépkocsivezető nem akárki lehet a betegszállítókon, a megfelelő vezetési gyakorlat mellett egészségügyi szakképzésben is részesülnek, általános ápolói, vagy általános asszisztens képesítéssel rendelkeznek, és évenként szintentartó továbbképzést

is kapnak. Minderre szükség van, hiszen olykor súlyos, többféle betegséggel rendelkező személyeket szállítanak, ezért adott esetben gyorsan, és szakszerűen kell közbelépniük, többek között újraélesztés szükségessé válásakor, vagy sérülések ellátásánál, a szakszerű betegmozgatásnál és egy sor más, útközben adódó gyakorlati beavatkozásnál.

Természetesen a betegszállításban betegkísérőként foglalkoztatottak is általában szakképzett személyek, de szakképzés hiányában is kapnak elméleti, valamint gyakorlati képzést a megfelelő intézményben.

A gépkocsivezetők, betegkísérők képzése költséggel jár, mégpedig személyenként 40 ezer forint ez az összeg.

A kérdésre, hogy milyen problémáik vannak, miként élik meg a mindennapokat, az ügyvezető azt válaszolja, hogy minden probléma anyagi jellegű, mert igen alacsony a finanszírozás.

A sok papírmunka értékes időt vesz el. A gépjárművek felét már kicserélték, de szeretnék minél előbb a többit is az igényeknek sokkal jobban megfelelő, modernebb betegszállító gépkocsikra cserélni.

– Szeretném, ha mi-

nél több beteg választana minket, hiszen bármely területről szállíthatunk betegeket amellet, hogy Pest megye vesebeteg szállításában jelentős létszámot teljesítünk – mondja végül Kovács Dóra ügyvezető.

Úgy gondolom, a kívánság jogos, hiszen egy negyedszázada megbízhatóan működő szolgáltatás legnagyobb elismerését, sikerét a betegek adják, akik számára fontos, hogy időben, épségben eljussanak minden alkalommal kezelőhelyükre.

Vagyis nyugodtan mondhatjuk, a felelősségteljes betegszállítás szerves része az eredményes kezelésnek.

Leopold Györgyi

Hogy a Ren-Depo mennyire jó kezekben van, azt garantálja az ügyvezető személye.

Az új betegek közül kevesen tudják, hogy Kovács Dóra a VORSZ egykori főtitkárának, néhai *Vértesi Lászlóné Évikének* a leánya.

Dóra tehát évtizedekig együtt élt ezzel a betegséggel, jól ismeri a vesebetegek gondjait, a zökkenőmentes betegszállítás fontosságát.

Valószínűleg ezért is viseli szíven az általa szállított betegek sorsát.

A szerk.



A család támaszt jelent

Szabó Lászlóné Ibolyáról nehéz elhinni, hogy már 86 esztendő. Pedig, amint a B. Braun ajkai dialízis központjában meséli, már 31 éve nyugdíjas.



Nem volt beteg nagyon sokáig, csak a vesekövről tudott és mindig járt is felülvizsgálatra becsülettel.

Aztán egyszer éppen *dr. Varga Gábor* igazgató főorvos állapította meg, hogy baj van.

– Hét éve kapok művesekezelést – sóhajt. – Eleinte háromszor is jönnöm kellett egy héten, ma már elég kétszer járni. A kezelésekkal el is megy az egész nap, a végére meglehetősen elfáradok, nincs kedvem semmihez.

Azelőtt pedig igen aktív életet élt Ibolya, még nyugdíjasklubot is vezetett, de aztán átadta másnak, mert már nem volt hozzá energiája.

Két fia van, az egyik ott lakik a településen, ahol ő, Nemesszalókon, s a menyek szokott főzni neki. A másik fia Várpalotán él.

Hat unokájáról és három dédunokájáról is örömmel beszél. Mint mondja, a család fontos támaszt jelent minden bajban.

Jönnek is hozzá gyakran, s akkor kicsit könnyebb, mert nem a betegség jár a gondolatai között.

Egyébként kertes házban él, mindent elvégez otthon, s szívesen olvas. Van egy segítőtje, aki a bolti bevásárlást intézi, így azzal neki legalább nem kell bajlódnia.

– Alattomos dolog a vesebetegség – véli –, s nem is gondolná az ember, milyen sokáig rejtve maradhat, majd ismét kezébe veszi a regényfüzetet, amit a kezelés óráira magával hozott.

Kép és szöveg:
Garamvölgyi Annamária

Virágszerelem

Kora tavasz van. Friss, tiszta, balzsamos illat terjeng a levegőben. A hosszú tél után életre kel a határ. A fák élenken csicseregnek a madarak, vizsgálgatják megmaradt fészüket, javítgatják, tollazatukkal bélelgetik, hogy tojásukat lerakhassák, ha eljön az ideje és fiókáikat nevelgessék. Fákról, földeken, odvakból előbújnak a telet átvészelt rovarok, bogarak és szorgos munkához látnak, élelmet keresnek. Lágyszellő fújdogál, hajnali harmat, olykor kis esőpermet hullik áldásosan a tájra.

A nap is – bár még gyöngén – a felhők mögül kikukucskál, hogy fényével és melegével simogassa az ébredező természetet.

A föld fagya is lassan kienged, előbbi év nyarán elhullott magvakat szorgos madarak csipegetik. Rajokban ellepik a földeket, izgatottan keresik táplálékukat. Erőt gyűjtenek. A napsugár ereje is segít a gabona-földeken még mélyen alvó vetéseket, kicsiny hajtásokat bátorítani, hogy éledjenek, növekedjenek.

Téli álmukból feléledve a fák, bokrok sóhajtozva, nyújtózkodva lengedeznek, friss harmattól, naptól életre kelnek. Rügyeik kipattannak, és szinte egyik napról a másikra sűrű zöld lombozattá nőnek, hajtásaik zöldjének mindegyike más-más színorgiát ölt.

Ébredzik a természet, a várva várt tavasz hírnökei megjelennek.

A méhecskéknek nehéz dolguk van, nincs még nyíló virág, hogy mézet gyűjthessenek.

A pillangóbábok sem sietnek burkuktól megszabadulni, de már érzik, nem kell sokáig várniuk, hogy repülhessenek, és pompás, változatos színeikkel gazdagítsák környezetüket.

A napok, hetek közben telnek. A természet szépsége kibontakozik, gazdag pompájukban az erdők és mezők virágai sok-sok fajtái ezer színben tündökölnék. Vidámság, béke, öröm tölti el hosszú téli álmuk után az élőlényeket.

S íme! Egy-kettőre nyomában már itt is van a nyár. A nap erőteljesen érleli a gabonát.

Szárba szökkenés után az egész látóhatár sárgállik az érett kalásztoktól, hajladozik a ringató szélben.

Elérkezett az aratás ideje. Gépekkel emberek jelentek meg, hogy learassák, betakarítsák a termést.

Ilyenkor, sajnos, sok kis virág pórul jár. Azok maradtak meg, amelyeknek magva korábban távolabb gyökerezett meg egy bokor, fatörzs védelmében.

Hasonlóan megmenekült az inkább mezsgyéken, útszélén élő vetési pipacs szemet gyönyörködtető lángvörös virága.



A sors úgy hozta, hogy egy bokor védelmében, fák között, kicsiny pata-

kocská mentén növekedett egymás mellett egy búzavirágszál és egy pipacsvirág.

Nevezük őket Búzaviráglánynak és Pipacsfínak.

Meglátni és megszeretni egymást pillanatok műve volt. Örültek egymásnak, hogy nem lesznek egyedül.

– Óh, de gyönyörű vagy, Búzaviráglány! Virágod színe, mint a nyári kék égbolt.

– Pipacsfíú, te is gyönyörű vagy. Lángvörös színed elkápráztatja szívemet, lelkemet.

– No, azért nem kell zavarba jönnöd és ne pirulj el...

– Örülök én is neked –, szolt a Pipacsfíú. – Össeillünk ketten, és nagyon megkedveltelek. Szépséged megbabonáz. Maradjunk együtt, védelmezzük egymást jóban és rossban!

– Úgy legyen – válaszolt kedvesen a Búzaviráglány.

Körülöttük a falombok, bokrok mosolyogtak boldogságukon, és elhatározták, hogy egész virágéletük alatt ők is védelmükbe veszik a sze-

Amikor sötétebb lett, előbújtak a Szentjános bogarak is, ragyogtatták fényüket, így köszöntve a fiatalokat.

A tücskök is előjöttek nagy kíváncsisággal, látták a vidám násznépet, ők sem maradhattak ki a mulatságból. Össze is állt a rögtönzött tücsökzenekar, és hajnalig cirpelték kedvenc nótájukat. Ki tudott ennek ellenállni? A békaporontyok hangos brekegéssel kontráztak. Ebből már az ugrabugráló szöcskék sem maradhattak ki. Olyan zenebona kerekedett hamarjában, hogy messzi határba elhallatszott. Majd elcsendesedett a világ. A virágok szirmai is becsukódtak, aludni tértek.

Közeledni kezdett a hajnal. A hold is sápadozott, a csillagok is halványabban ragyogtak.

E tájon feladatukat mára teljesítették. Az éjszaka sűrű sötétségét felváltotta egy opálosan világosodó szürkesség, a hajnal hírnöke.

Kicsivel később az ég alja a meszesességben csodálatos rózsaszínre váltott, és ahogy közelebb, egyre feljebb emelkedett, szétterülve halványsárgára változott, majd tűzgyolyóként győzedelmes ragyogással felkelt a Nap.

Elégedetten tapasztalta, hogy távollétében e féltekén nem történt semmi rendkívüli változás – ontani kezdte áldásos sugarát.

A Pipacsfíú korán ébredő volt, odapillantott Búzaviráglány kedvesére, de már ő is nyitogatta szirmai, megrázta fejcskáját, s hajnali harmatban mosakodott.

Pipacsfíú körülnézett, majd feltekintett, és amit megpillantott először az egy nagy zöld levél volt, ami szétterült

fölöttük. Meglepetésében felkiáltott:

– Nézd, kedvesem! Míg aludtunk, tető lett a fejünk felett!

– Óh, – rebegette párja. – Hogy történt ez?

Megszólalt mellettük egy magas termetű, nagy, széles levelű útilapu bokor szomszédjuk:

– Ez az én nászajándékom számotokra, hogy levelemmel védjelek meg benneteket az időjárás viszontagságaitól.

Pillangók, méhecskék újra ott repkedtek felettük, más kíváncsiskodóval együtt.

A katicabogár egész közlőrl virágszáraikra telepedett.

Így teltek-múltak a napok, hetek.

Gyöngé záporok áztatták olykor a földet, balzsamos levegőt fújdogált a szél minden élőlény felrissülésére, örömére.

Egyik nap a közeli faluból értesített egy ifjú szerelmes pár. A lány csodálkozó, nagy kék szemével, a fiú barnára sült pirosposzsgás arcában gyönyörködve ballagtak kézenfogva a dűlőúton.

Ebben a pillanatban a lány meglátta a két szál szép virágot szerelmesen összehajolva.

Nagy kedvet kapott hozzá, hogy letépvé mindkettőt hajába tűzze.

Már-már lehajolt értük, mikor a párja gyöngéden visszahúzza így szolt:

– Olyan szépek ők ketten, mint mi vagyunk. Ne bántsuk őket, nézd, milyen boldogok! – s haladtak tovább útjukon. A két kis virág megkönnyebbülten felsóhajtott: megmenekültek.

Időnként nyári zivatar keletkezett, és a szél is erőre kapva megnyírbálta a lombokat, bokrokat, de Pipacsfíú és Búzaviráglány ebből keveset érzett, mert akik megígérték, azok védelmezték őket.



relmeseket. Széltől, vihartól, nagy esőtől védelmet nyújtanak számukra.

A méhecskék is felfedezték őket, örvendeztek, és jókívánságukat fejezték ki, mire az ifjú pár kis mézcsoppal kínálta meg a vendégeket.

A pillangók örömteli táncot lejtettek virágaik felett.

A nap egyik sugara is rátalált a fiatalokra és megígérte, hogy ő is rajtuk tartja majd tekintetét gyöngéd meleg sugarával.

Eltelt az első nap vigassággal, de mielőtt nyugovóra tértek a fiatalok, még az esti-éji bogarak is meg akarták ismerni az új szomszédokat.

A hold is leleselkedett, bár bosszúságára gyakran felhők úsztak elé, eltakarva a földön történő eseményeket. A hold ajándékba adta nekik az éjszaka sötétjét áttörő ezüstös fényét, megígérte, hogy ő is vigyázza álmukat.

Nyíregyházán idén is méltón megünnepezték a Vese Világnapját

Zivatarok alatt a kis madarak fészükben összebújtak, kicsit dide-regtek, féltek a villámások alatt, és a mennydörgésben. Egymást melengették.

A vihar megszűntével kis fejüket kidugták a fészek peremére és csipogva várták szüleiket. Már nagyon megeheztek.

Repülni még nem tudtak.

Lassan elmúlt a zivataros, forró nyár. A reggelek hűsőbbek lettek, a reggeli harmatot a déli napsugár még felszárította. A nappalok is rövidültek. A napnyugta lemenőben is szépséget sugárzott, bíbor színében búcsúzott. Végül lebukott, másik földtáj felé balagott.

Az éjszakák hűvösek lettek. Reggelre Búzaviráglány párjával összehajolva didergett:

– Oh! Pipacsfiú! Ma olyan halovány vagy – szólt párjának Búzaviráglány – Beteg vagy? – kérdezte aggódva.

– Kedvesem! – válaszolt Pipacsfiú. – A Te szemeid, szirmaid is megsápadtak. Csillógo ragyogásuk megfakult, de számomra mindig olyan maradsz emlékeimben, mint amikor egymás mellé kerültünk. Olyan gyönyörű! Emlékezzünk azokra a szép napokra, és az együtt töltött időre, amit a természettől ajándékba kaptunk. Most kicsit nehéz időszak közeledik felénk, de összekapaszkodva, átölelve egymást ketten elviseljük.

Kérlek, ne félj! Itt vagyok és leszek melletted.

A természet is változott körülöttük. A fák, bokrok hullajtani kezdték leveleiket.

A patak medre is kiszáradt.

A levelek sápadtzölddől, sárgává, rozsdaszínűvé változtak.

A még virágzó növények kókadtan tartották fejcskéküket szárukon.

Beborult az ég, alig tört át rajta

a napsugár. Néha a haragos szellő előzőtt egy-egy felhőt és ez alatt búcsút integethetett a napsugár.

Beköszöntött az ősz.

Szélrohamok jöttek-mentek egyre erősebben. A leveleket vitte a szél. Egyre kopárabb lett a táj.

Egyszeriben távolból dübörgés hallatszott egyre közelebről. A fák, búvóhelyeiken és a fészekben pihegő ismerős madárkák csoportba verődve menekültek előle. De a szél jött, süvítve, alaposan meg rázva a környezetet. A még gyöngén kapaszkodó leveleket is lesöpörte az ágakról. Az ágak is könnyezve töredtek.

A szél ereje, ami útjába akadt felkapta, és mint egy menyasszonyi fátyol uszálya, repült minden a nyomában, majd elfáradva végleg elterültek a földeken.

Pipacsfiú és Búzaviráglány ereje ekkorra már teljesen elfogyott, meghajoltak megroggyantak. Száradó kis oldalgaik még egymásba kapaszkodtak, de megadták magukat soruknak.

Elterültek a földön.

Még volt bennük egy leheletnyi élet, és azt hitték, álmodnak, mikor piciny hópihéek kezdtek hullani az égből egyre sűrűbben.

Mindent ellepett a hó.

A lapulevél „tetőt” is ellepte, ami szokatlan súlyától szép lassan leereszkedett, és jótékony szeretettel betakarta az egykori szerelmeseket.

„Minden, mi él, az egyenlő soká él, A százados fa, s egy napos rovar Esmél, örül, szeret és elbukik, Midőn napszámát s vágyait betölté.”

(Madách: Az ember tragédiája)

Csász Sándorné

Szervezetünk, a Vesebetegek Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete idén is csatlakozott a nemzetközi kezdeményezéshez, a minden év március második csütörtökén tartott Vese Világnapjához.

Idén Március 10-én, ötödik alkalommal tartottuk rendezvényünket Nyíregyházán a Korzó Bevásárló Központban működő 2STEP Tánciskolában, *Asztalos Gyula* vezető felajánlásának köszönhetően. A rendezvényhez a Burattinó Báb-színház biztosította a székeket. A Korzó részéről *Balogh Sándor* centermanager, illetve *Mikóvics Nóra* marketingvezető vettek részt. Jelen volt a Kölcsey Televízió és a Nyíregyházi Televízió, Kutasi-Laczkó Brigitta és a Laky Video jóvoltából pedig teljes felvétel is készült.

A rendezvény keretében a B. Braun Avitum Hungary Zrt. nyíregyházi Dialízis Centrumának orvosai, *dr. Szegedi János* igazgató és *dr. Valikovics Ferenc* nefrológus főorvosok a média segítségével felvilágosító előadásokat tartottak a lakosság részére.

A főorvosok és az egyesület vezetője közösen interjút adtak a Mustár Fm és a Retro rádió részére, valamint cikk jelent meg a Kelet-Magyarországban és a Nyíregyházi Naplóban.

A megjelenteket *Kutasi Irén*, a Vesebetegek Egyesületének elnöke, majd *Balogh Sándor* köszöntötte. Ezután *dr. Szegedi János* és *dr. Valikovics Ferenc* tartottak előadást,



majd készséggel válaszoltak a hallgatóság kérdéseire.

A program keretén belül vérnyomás és vércukorszint mérésekre is volt lehetőség, ebben *Oláhné Asztalos Mária*, a Dialízis Centrum vezető ápolója, és a Cukorbeteg Nyíregy-

házi Egyesületének tagjai voltak segítségünkre. A résztvevők tájékoztató anyagokat is kaphattak, amit az egyesület saját készítésű anyagai mellett (szórólap, DVD, CD) a B. Braun és a Nemzeti Vese Program biztosított. Reményeink szerint a szép számú

hallgatóság a mindennapi életben hasznosítható tanácsokat kapott.

Az Egyesület köszönetet mond mindazoknak, akik önkéntes munkájukkal és felajánlásukkal hozzájárultak a nap sikeréhez.

Kutasi Irén

Áldás, vagy átok?

Áldás és átok – mindkettő lehet az internet, mint betegtájékoztató. Attól függ, hogyan, mire használjuk ezt a manapság világszerte kedvelt információforrást. Újabban divat, sőt sikk lett az öndiagnosztizálás és öngyógyítás. Maholnap szinte mindenki ért a különböző kórokhoz és azok gyógyításához.



Az orvosok többsége óva int bennünket a modern lehetőség túlbecsülésétől, óvatosan, kellő kritikával és önmérséklettel használhatjuk a technika valóban csodálatos vívmányát, hogy minél többet tudjunk meg bizonyos betegségekről. Mindez azonban nem ment fel bennünket a szakember felkeresésétől, és arra sem alkalmas, hogy kész, önmagunk által felállított diagnózissal keressük fel házi orvosunkat.

Sokan úgy gondolják, hogy az információk társadalomban már nincs szükség az évezredek múlta visszatekintő orvos-beteg kapcsolatra, személyes találkozásra, hiszen egy

kattintás csupán és választ kapunk betegséggel kapcsolatos kérdéseinkre. Csakhogy ezek a válaszok nem mindig helytállóak: gyakran nem ellenőrzöttek, nem szakember által megfogalmazottak, félreérthetők és félrevezetőek a laikus számára. Éppen ezért a feltétel nélküli elfogadásuk, alkalmazásuk rendkívül kockázatos és

felelősségteljes.

Érthető, hogy mindenki minél többet szeretne megtudni vélt, vagy valós betegségéről, és a rendelkezésre álló információrengetegben keresi a válaszokat. De azzal nem mindig számolnak, hogy nem csak hiteles számolnak, hogy nem csak hiteles tájékoztatás kerül az internetre. Sok hamis, valótlan adat, állítás, álságos formába burkolt termékreklámok, megbízhatatlan beteg-tapasztalatok, tanácsok – csupán jóindulatból, sors-társai segítőkészségből.

A sok és sokféle információ gyakran nem orientál, hanem éppen elbizonytalanít, tehát a feltétel nélküli elfogadás ez esetben semmiképpen nem

tanácsos.

Egyre több a „szakértő” beteg, olyanok is, akik megkérdőjelezzik az orvos megállapításait, és ragaszkodnak saját internetes „tudományukhoz”, gyakran fel sem keresik az orvost, időhiányra hivatkozva, esetleg kényelmi szempontból, vagy egyéb viszsztatartó tényező miatt.

Mi tehát a helyes? Ne kattintsunk rá az interneten, ha többet akarunk megtudni valamilyen betegségről? Erről nincs szó, hiszen a betegeknek mintegy 50 százaléka él ezzel a lehetőséggel, világhírességről beszélünk. A tájékozott beteg azonban megválogatja az információkat, valósgátartalmuk, értékelhetőségük alapján.

Külföldön már sok helyen működik az internetes orvos-páciens kapcsolat. Az email-es konzultáció nálunk még nem terjedt el, de a jövőben minden bizonnyal erre is sor kerül.

És addig? Addig is alkalmazhatjuk az internetes tájékozódás, és tanácsadás különféle formáit, kellő önmérséklettel, nem lemondva az orvos-beteg bizalmon alapuló személyes kapcsolatáról, mert az internetes „rákeresés” nem helyettesítheti ezt, legfeljebb csak kiegészítheti.

(leopold)



Pihenés falun napraforgókkal



Rengetegen vágnak a nagyvárosok zsúfoltsága után néhány napra a falusi levegőre, frissen fejt tejre, házi készítésű sajtra, vajra. Kiülni a teraszra, hosszúlépést kortyolva pihenni, közben hallgatni a gyereket, aki tojást keresgél a tyúkólban, vagy a háziak kismacsájával játszik.

De mindezt hol tehetjük meg? Azon kívül, hogy a nagyszülőknél, manapság már egyszerű a kérdés, kell egy számítógép, beírjuk, hogy www.falusiturizmus.hu és máris nézhetjük, hova mehetünk.

Bejelölhetjük például, hogy a fővárostól csak húsz kilométerre legyen az a falusi ház, amelyben pihenni szeretnénk, a kutyánkat is akarjuk vinni – mert a gyerekek nem válnak meg a Buksitól egy napra se –, és legyen kert.

Persze nagyon fontos, hogy milyen körülmények közé vágyunk, elég a kert végén egy sátor, mert nosztalgiazni szeretnénk, vagy teljes összkomfortot akarunk, és – ha már lúd, legyen kövér



–, kell nekünk a szauna is.

A választásban segít, hogy 2011 óta már a falusi vendégházakat is ellátták védjeggyel, vagyis napraforgókkal jelzik, milyen komfort vár ránk. A legnagyobb kényelmet a négy napraforgó jelzi, ugye tudják, a szállodáknál is van ilyen, csak ott csillaggal találkozunk.

Zala Andrea, a FATOSZ (Falusi és Agroturizmus Országos Szövetsége) titkára szerint már a szállásadók is tudják, és jelentkeznek is a napraforgós minősítésekért.

A követelményeknek eleget kell tenni, a három napraforgós falusi portánál a vendégek számára elkülönített fürdőszoba és WC-t, étkező, konyha

társalgóval, valamint pihenőkert és parkolási lehetőség szükséges. A négy napraforgó jelzése már sokat ígér, saját fürdőszobát és WC-t, a lakóegységben, jól felszerelt szoba, étkező, társalgó, konyha és kerti bútorok, pihenőkert kellenek, parkolási lehetőséggel.

A FATOSZ nem a főváros távolságától függően tünteti fel a portákat, hanem régióként. Jó hír a SZÉP kártyával rendelkezőknek, hogy egyre több vendégház fogadja el fizetési eszközként. Van olyan hely, ahol gondoltak a betegekre és a kerekesszékesekre.

A FATOSZ több mint ezer szálláshely minősítési dokumentációját dolgozta fel az indulás óta. Ők adják a szakmai háttérrel és ők működtetik az országosan is regisztrált hálózatot. A minősített vendégházak tulajdonosai csatlakozhatnak a szövetség online foglalási rendszeréhez, így bekerülhetnek több adatbázisba vagy a vendégváró katalógusokba is, és részt vehetnek hazai vagy külföldi rendezvényeken is kínálatukkal, reklámanyagaikkal.

A falusi szálláshelyek napraforgós Tanúsító Védjegye 2011. óta működtetett minősítési rendszer, ami a minőségi falusi turizmus szimbóluma.

B.Á.



A 2015/2 számunk mellékletében megjelent süteményreceptek helyesen

Almás-mákos álomsüti

Hozzávalók a tésztához:

- 100 g darált dió
- 100 g darált mandula
- 1/2 csomag sütőpor
- 1 evőkanál sztyvia
- 6 db tojás sárgája

Hozzávalók a töltelékhez:

- 6 db alma (meghámozva, apróra vágva)
- 1/2 citrom leve
- 1 teáskanál fahéj
- 2 evőkanál méz

Hozzávalók a mákhabhoz:

- 6 db tojásfehérje
- 1 evőkanál méz
- 1/2 citrom leve
- 55 g darált mák

Elkészítés:

1. Melegítsd elő a sütőt 150 °C-ra!

2. A tojássárgáját keverd ki habosra robotgéppel, majd forgasd hozzá a száraz hozzávalókat egy szilikon spatulával. Öntsd a sütőformádba, ami kb. 20-22 cm átmérőjű.

3. Az apróra vágott és meghámozott almát párold meg a mézzel, a fahéjjal és a citromlével együtt.

Amikor már puha, de van még tartása az almának, vedd le és öntsd rá a tésztára, majd tedd a sütőbe 18-20 percre.

4. Miközben sülnék a finomságok, készítsd el a mákhabot a tetejére.

5. A tojásfehérjét kezd el robotgéppel felverni, és menet közben add hozzá a citrom levét és az édesítőt. Egy szilikon spatula segítségével forgasd össze a darált mákkal.

6. Ha lejárt az idő, vedd ki a sütőből a formát, és tedd a tetejére a habot, majd rakd vissza további 13-15 percre. Szép aranybarnára kell sütni!

Diétás kókuszgolyó

Hozzávalói:

- 1 doboz light krémsajt
- Vanília aroma
- sztyvia ízlés szerint, vagy egyéb por állagú édesítő
- 2 csomag kókuszreszelék

Elkészítése:

A krémsajtot, a vaníliát és a sztyviát habverővel keverd habosra, majd a legvégén forgass bele fél csomag kókuszreszeléket. Kezddel formázz golyókat – ha túl lágnak találd, tedd hűtőbe egy időre, vagy keverj még bele kókuszreszeléket – és forgasd meg őket a kókuszreszelékben, majd tedd egy tányérra, fedd le és hűtsd tálalásig.

Nagyon egyszerű, nagyon finom diétás sütemény. Tehetsz bele Raffaello mintájára egy darab mandulát vagy mogyorót is.

Szegények patikája

A Gyermekétkeztetési Alapítvány tavaly pályázatot hirdetett 2000 fő alatti települések számára Szegények patikája elnevezéssel.

A pályázat kísérleti jellegű, első nekifutásként tíz falu nyerhette el az egy évre szóló, havi 100 ezer forintos támogatást.

Ebből az összegből a település legszegényebb családjai vásárolhatnak gyógyszert és tápszert. Mint az indító sajtótájékoztatón megtudtuk, valójában

150-200 ezer forintba lenne szükség az igények fedezésére, ezért várják az érintett önkormányzatok a gyógyszergyártó cégek és az kormányzat segítségét is.

A sajtótájékoztatón *Herczog Mária* szociológus, az ENSZ Gyermekjogi Bizottságának tagja nagyra értékelte a kezdeményezést, ám rögtön hozzátette: a civil társadalom kiváló mintákat tud adni, de az állam helyett nem tudja felszámolni, vagy jelentősen csökkenteni a magyarországi gyermekszegénységet.

Emlékeztetett rá, hogy a Save the Children nevű nemzetközi szervezet legfrissebb jelentése szerint a koraszülöttek arányát, a gyermekhalandóságot nézve a magyar adatok a visegrádi országok között a legrosszabbak, de megelőz bennünket Líbia, Kuba vagy Macedónia is.

A civil szervezetek nagy része élelemhez próbálja segíteni a rászorulókat, de ez nem elég – érvelt párhuzamosan a szociológus és a Gyermekétkeztetési Alapítvány elnöke, *Király Gábor*.

Azt hangsúlyozták, komplex prog-



ramok kellenek, amelyek, ha kell, a rezsi kifizetésével, ha kell, a gyerek szemüvegének megvásárlásával, vagy épp a gyógyszerek kiváltásával segítik a szegény családokat.

Herczog Mária elmondta, hogy hazánkban jelenleg körülbelül 40-50 ezerre tehető az éhező gyerekek, és sok százezerre az alultáplált, illetve a nem minőségileg táplált gyerekek száma. Ugyanakkor egyre inkább felmerül az is, hogy már a várandós anyák is éhesek, illetve nem tudnak megfelelő minőségben táplálkozni.

Mindennek következményeként gyakori a kis súlyú és már eleve a betegségekre sokkal inkább érzékeny újszülöttek száma. Feltűnő, hogy a kicsi gyerekek esetében pedig a szegénység miatti táplálkozási problémák hatására részben gyakoribbak a megbetegedések, mert a szülők nem tudják kiváltani a gyógyszereket a számukra. Gyakran olyan döntés előtt állnak a szülők, hogy élelmet vagy gyógyszert vegyenek-e gyermeküknek.

Mint mondta: a Gyermekétkeztetési Alapítvány úgy döntött, hogy – figyelembe véve ezeket az egyre ijesztőbb jeleket – elindítja a „Sze-

gények patikája” programot egyelőre az ország tíz településén. Itt azt célozzák meg, hogy a helyi orvos-védőnők javaslata alapján támogatják azoknak a gyermekeknek a gyógyszerellátását, akiknek ezt a szülők nem tudják megoldani.

Csak olyan településeken vállalkoznak erre, ahol van orvos – ez is szűkítő tényező, nyilván a legszegényebb településeken nincs – és ahol van gyógyszerár.

A rendszer lényege: az érintett gyerekek számára felírt receptekhez a háziorvos csatolja a Szegények patikája logót, a helyi gyógyszerárban pedig térítésmentesen kiadják a szóban forgó orvosságot. A számlát később a háziorvos rendezi az alapítványi támogatásból.

A program a tápszervásárlásra is kiterjed, ha az orvos úgy ítéli meg, hogy az anya nem tudja anyatejjel táplálni a gyermekét. A tápszeres táplálás jelenleg havi öt-tízezer forintba kerül, a legszegényebbeknek erre nincsen pénzük.

Ilyen családoknál nem ritka, hogy már a pár hónapos gyerekek is azt eszik, ami a felnőtteknek jut, az alultápláltság miatt azonban sokkal fogékonyabbak lesznek a betegségekre és a fertőzésekre.

Az akció példa értékű, ám folytatására, illetve bővítésére csak akkor lesz lehetőség, ha a jelenlegi támogatók mellé továbbiak csatlakoznak.

Az Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány felhívása

SÉRELMEK A PSZICHIÁTRIÁN

Ha családtagja, barátja, ismerőse, hozzátartozója jogait megsértették a pszichiátrián, jelezze panaszát az alábbi elérhetőségeken.

Alapítványunk 20 éve biztosít ingyenes jogsegélyszolgálatot azok számára, akiket sérelem ért a pszichiátriai kezelésük során.

E-mail: panasz@cchr.hu

Cím: 1461 Budapest, Pf.: 182.

PSZICHIÁTRIAI SZEREK VISELKEDÉSI PROBLÉMÁKRA?

Ha gyermeke „tanulási problémára” vagy „viselkedési rendellenességre” miatt pszichiátriai szerezket szed, és úgy érzi, hogy a gyermek állapota semmit sem változott vagy rosszabbodott emiatt, keresse a Bizottság az Emberi Jogokért Alapítványt. A hiperaktivitás témájában ingyenes tájékoztató kiadvány is kérhető.

E-mail: info@cchr.hu

Telefon: 06 (1) 342-6355, 06-70-330-5384

Weboldal: www.emberijogok.hu

Szeretetteljes légkörben nevelkedtem

Vásáry André, a férfi szopránénekes a Csillag születik vetélkedő 2. évadjában tűnt fel, s azóta nem csupán hazánkban lett híres, hanem világhírnévre tett szert. Zenei CD-lemezei közül 3 aranylemez, s egy platinalemez lett. Meghívták a világ legnagyobb hangversenytermeibe, de a legtöbben – 160 millióan! – akkor hallották, amikor koncertjét a Vatikáni televízió közvetítette.

– Hogy milyen gyerekkorom volt? – ismétli meg a kérdést. – Nem is tudom. Alapvetően zárkózott gyerek voltam: nehezen oldódó, magamba forduló. Nehezen illeszkedtem be az adott környezetbe. Ennek ellenére nincs rossz emlékem ezekről évekről. Igaz, nem voltunk elkenyézelve – van egy nővérem is –, de azért mindenünk megvolt. Nagyon jó, szeretetteljes családi életünk volt.



Szüleim ma is együtt vannak. Nem voltunk gazdagok, de jól éltünk, ami szüleim szorgalmának tudható be. Édesanyám könyvelő volt, édesapám építész mérnök, mindent megtettek értünk. Szerető légkörben nevelkedtem. Ahogy most visszagondolok erre az időszakra, bevallom, hogy kicsit burokbán éltünk. Nem bandáztunk, nem csavarogtunk, viszont sokat tanultunk. Én bölcsődés, majd óvodás voltam, de már akkor alig vártam az iskolás éveket. A



nővérem sokat játszott iskolásat, ezért boldogan készültem erre az időszakra. Aztán szorgalmasan tanultam.

– Milyen irányultságú volt? Örökölte édesapja műszaki érdeklődését?

– Furcsa módon nem érdekelt a technika, az iskolában is inkább a humán tárgyakat kedveltem. S mint ahogy legkedvesebb játékomban a repülőgép volt, úgy a legkedveltebb tantárgyam a földrajz. De a repülőt sem a műszaki fortélyai miatt szerettem, hanem azért, mert általa be lehetett járni a világot. Faltam a könyveket, s amiről olvastam, azt képzeletben bebarangoltam. Gondolatban felültem a repülőmre, s hipp-hopp, máris ott teremtem.

– Most, hogy híres ember lett, már a valóságban is repülhet. Hiszen 15 éves pályája során már meghívták a világ legnagyobb koncerttermeibe, operaházaiba, színházaiba. Sok helyen járt, de biztosan vannak még „fehér foltok” a térképen. Ha választhatna, hová menne a legszívesebben?

– Nagy álmom Dél-Amerika. Nem tudom miért, de rettenetesen vonz az a világ.

– **Mi vonzza? A történelme, a kultúrája, netán a konyhája?**

– A gasztronómiája biztosan nem, mert én nagy híve vagyok a magyar és a mediterrán konyhának. Ámbár úgy

tudom, ott is szeretik a zöldségeket és a könnyű húsokat. Sőt, arrafelé sok halételt esznek, én pedig felnőtt fejjel megkedveltem a tenger gyümölcseit. Azt gondolom, hogy inkább az az ősi kultúra érdekel, ami olyan vitatott még manapság is. Erről is sokat olvastam...

– Ha már szóba került az étkezés, szereti a süteményeket is?

– Hogyne. Nagyon édesszájú vagyok. Számomra a cukrászat művészet. Lenyűgöz, hogy milyen csodálatos kreációkat lehet tésztából, gyümölcsből készíteni. Már a látványuk felcsigáz. A színes, habos, krémes, könnyű tortákat, parfékat, francia tartelette-eket kedvelem.

– Ezeket módja is van megkóstolni itthon és külföldön.

– Meg is teszem. De módjával fogyasztom, mert a cukros finomságok igencsak hizlalnak.

– De úgy tűnik, hogy tud vigyázni az alakjára. Gondolom, ebben segíti a jóga.

– Természetesen a jóga és minden sport segít a jó kondíció tartásában. Erre szükségem is van, hiszen állandóan fellépésre készülök, no és új lemezekre. No és mindeközben eleget kell tennem a hazai és külföldi meghívásoknak is.

– Köszönöm a beszélgetést, további sok sikert kívánok!

Dunay Csilla



A veseelégtelenség NEM gyógyítható.

Nem is javul.

A betegek – csecsemőtől az aggastyánig – folyamatosan művese kezelésre szorulnak, hetente három napjuk a dialízissel telik; az életben maradásért.

**Segíts adód 1%-ával,
hogy javíthassunk életminőségükön!**



Vesebetegek Egyesületeinek Országos Szövetsége

Adószám: 19000668-1-41

Számlaszám: 11703006-20044473