



Duna–Tisza Közi Falugondnoki Hírlevél

XVIII. évfolyam, 94. szám

MELLÉKLET

2015/6.

Örültek a vérnyomásmérésnek

A vérnyomásmérő szűrőprogram záró rendezvényét két településen, Dunafalván és Harkakötönyben tartotta meg a Falugondnokok Duna-Tisza Közi Egyesülete. Mindkét településen a polgármester mutatta be a települést. A TÁMOP 6.1.5. pályázati program keretében résztvevő falu- és tanyagondnokok beszámolhattak a vérnyomásmérés és az egészségügyi tanácsadás tapasztalatairól. Elmondták, hogy a gondozottjaik közül sokan örültek a lehetőségnek, azonban voltak olyanok, akik teljes mértékben elzárkóztak a vérnyomásmérés, valamint a tanácsadás elől. Többen beszámoltak arról, hogy a nőkkel könnyebb volt szót érteni, hamarabb elfogadták a segítséget, mint a férfiak. A tanácsadásokból az is kiderült, hogy a legveszélyeztetettebb korosztály a középkorú lakosság.

„Amikor belekezdtem a vérnyomásmérő program megvalósításába, azt hittem könnyű lesz azt a 10 fő résztvevőt rábeszélni. Azonban azt tapasztaltam, hogy sokan nem törődnek a vérnyomásukkal, az egészségükkel. Amikor megkérdeztem, hogy lenne-e kedve részt venni ebben a programban, olyan válaszokat kaptam, hogy –„nekem biztos jó a vérnyomásom” –„havonta egyszer méri az orvos” – „engem nem érdekel olyan, amilyen” – „van mérőm, ha rosszul érzem magam meg szoktam mérni”, stb. Mindemeltett, aki esetleg szokta is mérni, sajnos sokszor nem helyesen tette azt.”

Bíró Zoltán

kelebiai tanyagondnok

„Pár kiugró érték is volt néhány embernél, ami kapcsán azonnal – ha volt otthon – Tensiomin tablettát rágattam szét velük. Természetesen végig konzultáltam a háziorvosunkkal, aki nagyon szívesen segített, mert így az ő munkáját is megkönnyítettem.”

Neszevecskó Józsefné

Bácsszőlős tanyagondnoka

„A tanyagondnokok több esetben találtak a fehéreköpeny szindrómával, ami néhány nap után elmúlt, ahol azonban továbbra is kiugróan magasabb értéket mértek a tanyagondnokok, felhívták a figyelmet a magas vérnyomás veszélyeire. A legtöbb magas vérnyomásban szenvedő betegnek nincs betegségtudata és a következmények súlyosságával sincsenek tisztában. Tünetekkel ritkán jár, viszont alattomosan, lappangva károsítja az érfalakat és előidézhethet komoly szövődményeket, mint például

figyelmeztető jelek is lehetnek a magas vérnyomás kialakulására. A kezeletlen hipertónia komoly szövődményeket vonhat maga után. Befolyásolhatja a gondolkodást, a tanulási képességet, emlékezőt, de előidézhethet szívelégtelenséget, az érfalak károsodását, vese-károsodást, látásvesztést. Az egészséges életvitel segítségével megelőzhető a magas vérnyomás, illetve csökkenthető a szövődmények kialakulása.”

Veiszhab Imréné

bócsai tanyagondnok

Az ellátottak közül, többen eddig is mérték/mérették a vérnyomásukat, de nem vezettek vérnyomási naplót.

„Érdekes tapasztalat volt számomra az is, hogy az idősebbek, ha nem is rendszeresen, de méregetik a vérnyomásukat, igaz nem írják fel, de legalább időnként megnézik. Általában van saját mérőjük, viszont a



A programban résztvevő tanyagondnokok elmondták, hogy az idősebb generáció jobban tisztában van az egészségügyi állapotával, náluk inkább a kezelt vérnyomásprobléma a jellemző.

a stroke-ot vagy az szívinfarktust. Az érintettek a legtöbb esetben panaszmentesek, de néha érezhetnek, tapasztalhatnak tompa fejfájást, látászavart, rossz közérzetet, ritkán orrvérzést, vagy súlyos esetben eszméletvesztést. Ezek

fiatalabbak nem igazán szokták mérni, esetleg orvosi vizsgálaton, mert nem érnek rá foglalkozni vele.”

Szőkéné Szedő Szilvia

Csikéria

(Folytatás a 2. és 3. oldalon!)



Hogyan lehet továbblépni?

Október elején Heves megye szépségeivel és nevezetességeivel ismerkedtünk meg a falu- és tanya-gondnokoknak szervezett látóúton. Kellemes kora őszi időben, csodásan meleg napsütéssel ajándékozott meg minket a természet – utazásunk mindhárom napján.

Először Gyöngyösön álltunk meg. Megtekintettük a Mátra Múzeumot, mely elsősorban a várossal és a Mátra-vidékkel kapcsolatos emlékeket, dokumentumokat gyűjti, egy részüket állandó kiállításon mutatja be. A földszinti helyiségekben vadászati, és vadászattörténeti tárgyakat láttunk. Az emeleti termekben természetudományi kiállítás kapott helyet, ahol különleges ásványokat, különféle kővületeket, kristályképződményeket állítottak ki.

Gyönyörű déli napsütésben továbbindulva, rövid utazás után Parádsasvárra érkeztünk, ahol kedves falugondnok kollégánknak, Pifkóné Táborita Bernadett fogadott szeretettel, pogácsával és innivalóval. Először a jelenleg nem üzemelő, csaknem romos valamikori üvegyárral szemben lévő Kristálygalériát néztük meg. A galéria az üvegművességnek állít emléket, mely Parádsasváron több mint 300 éves múltra tekint vissza. Az itt gyártott csiszolt ólomkristályter-



mékek világszerte keresettek voltak. A megszűnt üvegyárban készített használati és dísz tárgyakat felvonultató kiállítótermek bámulatosan csodás, varázslatos szépségű látnivalót kínálnak.

Ezután rövid sétát tettünk a faluban, mely során megnéztük az Ybl Miklós tervei alapján a Csevice-forrás fölé épített díszes pavilont, valamint a szintén a világhírű építész által tervezett Károlyi-kastélyt, mely csodálatosan felújított állapotban jelenleg luxusszállóként üzemel. Hogy az üvegyártás

minden csínját-bínját megismerjük, egy üvegyártó manufaktúrát kerestünk fel utolsóként, ahol szemünk látára, elképesztő ügyességgel és gyorsasággal készültek apró dísz tárgyak, ízes tájszólással előadott tájékoztató kíséretében.

Szombat reggel Ivádra indultunk. Kollégánk, Gáspár István falugondnok (Gazsi), és a polgármester, Valyon László várt bennünket. Rövid beszélgetés után megismerkedtünk a mindössze 270 lelket számláló faluval. Megnéztük a művelődési házat



(Folytatás az 1. oldalról!)

„Általánosságban elmondható, hogy a program hasznos volt, mivel a kisebb városokban, falvakban az emberekhez nem olyan mértékben jutnak el ezek az információk, mint a nagyobb városokban, ahol ezzel napi szinten találkozhatnak az emberek, akár az utcán akár a boltokban.”

Lajos László

Balotaszállás tanyagondnoka

A lakosok már a rendszeresen vezetett naplóval keresik fel a háziorvost.

„Vérnyomásmérő program keretében a rendszeres méréseket követően a háziorvos több ízben is változtatott az eddigiekben rendszeresen szedett gyógyszereken, és megfigyelhető volt a pozitív változás, jobban odafigyeltek



– gyönyörűen, szeretettel megterítve az Idősek napja alkalmából –, és látogatást tettünk a falu büszkeségét jelentő, a Start-program keretén belül épült savanyító üzemben. Több tonna uborkát savanyítottak, melyet saját maguk termelnek meg az üzem közelében, az almapaprikával együtt. A fűrészüzem alig győzi a megrendelések teljesítését, a fűrészáru nagy a kereslet. Rendkívül tetszett a polgármester (civilben forgácsoló) előretekingtő, racionális gondolkodásmódja. A nagyon korlátozott lehetőségek között is megtalálni a kiutat, megkeresni azt, hogyan lehet továbblépni, mindig csak előre.

Ivádról Eger érintésével Noszvajra érkeztünk, ahol a barlanglakások látványa okozott nem mindennapi élményt számunkra. A nagymértékű elszegényedés hozta létre a könnyen megmunkálható riolittufába vájt pince-

lakások életterré válását. Volt idő, amikor több száz ember is élt ezekben a sziklába vájt lakásokban, ma már nem lakják. Jelenleg egy szobrászokból álló csoport tulajdona, akik felújítják az épületeket, hogy később művésztelepként használják. A könnyű túra után a noszvaji Rákóczi Vendégházban ebédeltünk kemencében sült finomságokat. Szerintem a falusi vendéglátás nagyszerű iskolapéldája a vendégház, ahol saját készítésű lekvárokat kóstoltunk, és persze vásároltunk is belőlük.

Ebéd után utunk a klasszikus Eger-környéki „látványosság” a Szépasszony-völgybe vezetett. Az egri borvidék leghíresebb helye, ahol a borospincék és vendéglők mindenkit szívesen látnak egy pohár finom borra. Zeneszó, nyüzsgés, motoros felvonulás, a kezdődő szüret szőlőhegyeinek látványa, borkóstolás, hangzavar, mediterrán hangulat.

Harmadik napunkon Gödöllő felé vettük az irányt, ahol a gyönyörűen felújított Grassalkovich-kastély megtekintése várt ránk. Grassalkovich Antal 1730-ban építtette, majd fia bővítette, végül unokája fejezte be. A kastélyban járt Mária Terézia is, majd Ferenc József császár és Erzsébet királyné kapták koronázási ajándéku. A második világháború után szovjet katonák raktárnak, laktanyának és istállónak használták, és a műemlékké nyilvánított részben 300 ágyas szociális otthon is működött. A felújítási munkálatok 1985-ben kezdődtek, az épületben ma múzeum van, de a kastély jelentős rendezvényközpont is. Gyönyörű angolpark övezi. A kastélyban látott sok gyönyörűség után jól esett az ebéd, ami egyben az út végét is jelentette, hiszen ezután már a hazaút várt ránk.

Vidácsné Lukucz Éva



az idősek a rendszeres mozgásra a megfelelő táplálkozásra. Amennyiben azonban probléma vagy rosszullét jelentkezett, a tanyagondnoki szolgálat útján megoldódott a rászorult soron kívüli háziorvoshoz történő szállítása.”

Tápai Károly

kisszállási tanyagondnok

A program nemcsak a rendszeres vérnyommérés fontosságára hívta fel a figyelmet, hanem az ellátottak részéről igény mutatkozott a rendszeres vércekormérésre is.

„Már a program előtt is mértem esetenként vérnyomást, amikor valaki a közérzetére panaszkodott, akkor is örültek a törődésnek, most viszont szinte hálások voltak a rendszeres törődésért, ami még házhoz is jött. Volt,

akit én kértem a részvételre, volt, aki hallotta mástól és ő is ellenőriztetni szeretne volna ezért csatlakozott. De a legnagyobb meglepetés az önkormányzat közmunkásai részéről ért, amikor megkerestek ebédidőben és azt kérdezték tőlem: Mi miért maradunk ki minden jóból? Először nem értettem, de amikor felvilágosítottak, úgy döntöttem ők sem maradnak ki, nekik is mértem heti egy alkalommal. Részükről vetődött fel, hogy vércukrot is kellene mérni, így hát mi belevettük azt is. A kettő együtt osztatlan sikert aratott, főleg az idősebbek körében, mivel nem kellett a háziorvoshoz menni méretni, az otthonukban elintéztünk mindent. Mert hát otthonról kimozdulni a legnehezebb, főleg orvoshoz, mivel a többség azt vallja: majd elmúlik.

Többen a jövőben is folytatják a szűrőprogramot”

Tóth Mária

érsekhalmi tanyagondnok

„A pályázati program október 15-én befejeződött ugyan, de gondozottaim és a háziorvos kívánságára továbbra is folytatom a vérnyommérést. A falugondnoki busz felszerelésének a továbbiakban része lesz a vérnyommérő. Hiszem azt, hogy ezzel a tevékenységgel – a magam szerény lehetőségeivel – én is hozzájárulhatok egy egészségesebb Mórícigát kialakításához.”

Bozó Sándor

mórícigati falugondnok

Összeállította: Kovács Edit



Egészség és kiskert

A Falugondnokok Duna-Tisza Közi Egyesületének szervezésében az Egészséges Bács-Kiskunért projekt keretében Tompán rendezték meg október 29-én a falugondnokok találkozóját, melyen öt megye falu- és tanyagondnokai, polgármesterei, jegyzői és intézményvezetői vettek részt. A rendezvény célja a vidék- és tanyafejlesztés, valamint a tanyagondnoki szolgálatok fejlesztési lehetőségei, valamint a TÁMOP 6.1.5 program keretében megvalósuló Kiskert program minél szélesebb körben történő megismerését szolgálta.

Csörszné Zelenák Katalin, a Falugondnokok Duna-Tisza Közi Egyesületének ügyvezetője köszöntője után a helyi Koló néptáncsoport tartott ízelítőt a helyiek hagyományőrzéséről. Ezt követően Véh László, Tompa polgármestere vette át a szót, aki előadásában kitért a vidéki élet nehézségeire, problémáira és azokra a lehetőségekre, melyek megoldást jelenthetnek ezen települések fennmaradására és fejlődésére. Hangsúlyozta, hogy nagyon nagy szükség van a gazdálkodó emberekre, azokra, akik mezőgazdasággal, állattenyésztéssel foglalkoznak. Külön kiemelte a kézműves termékek fontosságát. Ennek előfutáraként 2013-ban a tanyapályázat keretében Tompa és Kelebia összefogásával született meg a Bácskai Becses védjegy, mely azóta is a települések közötti együttműködés jeles példája. Az önkormányzatok tervei között szerepel, hogy a piacokon nem csupán nyers termékek lesznek megtalálhatóak, hanem házi és kisgazdaságokban feldolgozott késztermékek is helyet kapnak. A polgármester külön megköszönte a tanyagondnokok áldozatos munkáját, hiszen ők azok, akik kapcsolatot/információs hálót képeznek a település külterületén élők és az önkormányzat között. Nagyban hozzájárultak a védjegy létrehozása során a településen tevékenykedő termelők feltérképezéséhez is.

Ezután Háda Attila, a Földművelésügyi Minisztérium Agrárfejlesztési Főosztály főosztályvezető-helyettese az elmúlt évek vidékfejlesztési pályázatainak tapasztalatairól, valamint a következő évben is megjelenő tanyapályázatról adott tájékoztatást. Elmondta, hogy jövő évben több mint 1,2 milliárd forint áll rendelkezésre tanyafejlesztési programok támogatására.

Dr. Hajdu Edit szőlőnemesítő a csemegeszőlő rezisztens fajtáinak népszerűsítése érdekében tartotta meg előadását. A jelenlévőket tájékoztatta arról, hogy a Falugondnokok Duna-Tisza Közi Egyesületének Egészséges Bács-Kiskunért pályázati programjának keretében a Bács-Kiskun megyében élők számára nyitott az út, hogy hozzájussanak ezekhez a rezisztens szőlőfajtákhoz. Részletesen bemutatta a csemegeszőlő házi kerti termesztését. Előadásában külön kifejtette azoknak a csemegeszőlő fajtáknak a jellemzőit, melyek a pályázati lehetőségnek köszönhetően a jelentkező családok kertjébe kerülhet.

Tompa külterületén két tanyagondnoki körzet működik, Kovács Sándor és Jónás László tapasztalataikról meséltek. Elmondták, hogy munkájukat bizalmi állásként élik meg. Nehéz az idős tanyasi emberek bizalmát elnyerni, de úgy érzik, nekik sikerült. Kovács Sándor érdekességként megemlítette egyik legidősebb gondozottját, a 98 éves bácsit, akiről elmondta, hogy vele van a legkevesebb törődni való. „Amióta tanyagondnok vagyok – és annak bizony már nyolc éve – ezt a bácsit fekvé még nem találtam. Csak kisebb segítséget igényel, mint például a bevásárlás. Egyébként ellátja magát és rendezi kertjét.”

A vendéglátók jóvoltából a találkozói szüneteiben a közmunkaprogramban előállított termékekből kaphattunk kóstolót, ami a jelenlévők körében nagy népszerűségnek örvendett.

Kovács Edit

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

DUNA-TISZA KÖZI FALUGONDNOKI HÍRLEVÉL MELLÉKLETE

Kiadja:

a Falugondnokok

Duna-Tisza Közi Egyesülete

e-mail: info@falugondnoksag.hu

honlap: www.falugondnoksag.hu

iroda: 6000 Kecskemét, Irinyi u. 17.

Telefonszám:

06-76/507-543

Fax: 06-76/507-544

Szerkeszti:

Borzák Tibor, Csörszné Zelenák Katalin

Sümeгинé Ország Edit, Moiskó Csilla,

Tördelő: **Almási László**

Rajz: **Vida Ágnes**

Engedélyszám: 2.9/776-1/2006

Nyomda: Print 2000, Kecskemét