

60+

AZ ÉLETKÉPEK
MAGAZIN MELLÉKLETE
NEM CSAK
SZÉPKORÚAKNAK

2020. VII. 16.
VIII. ÉVFOLYAM
7. SZÁM

Átértékelődött
szociális kapcsolatok

Demencia: új
magyar eredmények

Tippek
hőségriadóban

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Átértékelődött szociális kapcsolatok

Az elmúlt hónapok változásai próbára tették mindannyiunk lelki egészségét. Főként az idősebb korosztályra nyomott többletterhet a viágjrvány, nehézzé téve a mindennapokat.

A XV. kerület szociális ágazatában dolgozók a szolgáltatásokat folyamatosan próbálták a megszokott magas színvonalon elvégezni. Alkalmazkodva a kihívásokhoz szakmai prioritásokat határoztak meg és virtuális térben is kiterjesztették a feladatköröket. A különleges jogrend azonban véget ért, és ezzel együtt fokozatosan újraindul az élet.

A helyi Egyesített Szociális Intézmény (ESZI) a honlapján és a közösségi oldalán, folyamatosan online teszi közzé az aktualitásokat. Az ESZI Területi Gondozás által a járványügyi készültség során nyújtott szolgáltatásokról Katonáné Jordáki Ildikó egységvezető számolt be.

A Házi Gondozó Szolgálat személyi gondozásra

köt új igénybevevőkkel megállapodást. A gondozók minden alkalommal, amikor az ellátottal kapcsolatba lépnek, egyéni védőfelszerelést viselnek a gondozott személy és a saját egészségük megóvása érdekében is.

A megnövekedett gondozási igény miatt előfordulhat, hogy a bevásárlást és a gyógyszerek kiváltását, azaz a szociális segítséget a Területi Gondozás más területein dolgozó munkatársai végzik.

Az *Időseket és Demenciával Élőket Segítő Szolgálat* demens nappali ellátása július 31-ig az engedélyezett férőhelyszám 50 százalékig tudja fogadni az igénybe vevőket. Az érvényben lévő óvintézkedések részeként az épületbe belépőnek vagy a hozzátartozójának/törvényes képviselőjének nyilatkoznia kell, hogy a szociális szolgáltatást igénylőnek vannak-e egészségügyi panaszai, tünetei, illetve, hogy az elmúlt időszakban járványügyi szempontból kockázatot jelentő személylyel kapcsolatba került-e. Az intézménybe érkezést

követően a kézfertőtlenítő használata kötelező. Kéri a kísérőket, hozzátartozókat, hogy az épületen belül viseljenek védőmaszkot és a bejáratnál várakozzanak!

Az *Időseket Segítő Szolgálat* idősek nappali ellátásának megnyitására az igénybevevők telefonon vagy e-mailben fognak tájékoztatást kapni. Addig a gondozók az idősekkel telefonon és online alkalmazásokon keresztül tartják a kapcsolatot. Az időseknek szükség esetén a gondozók bevásárolnak, gyógyszert váltanak ki, valamint a személyes találkozást mellőzve, mentálhigiénés támogatást nyújtanak a megváltozott életkörülmények könnyebbé tétele érdekében.

A *szociális étkeztetés* igénybevételénél ismét lehetőség van az étel telephelyekről (Arany János utca 51., Klebelsberg Kunó utca 20/a, Zsókaavár utca 24–26. – *Pajtás Étterem*) történő elvitelére. Mindemellett a Pajtás Étterem újból fogadja vendégeit.

B. I.

Újra vár a Pajtás



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Július elsejétől újra megnyílt a Pajtás étterem. Fokozott higiéniai szabályok, előírások betartásával várja a régi és új vendégeket.

Az újraindítás előtt az éttermet fertőtlenítették. Az asztalokat úgy rendezték át, hogy a vendégek megfelelő távolságot tudjanak tartani egymástól az étkezés ideje alatt. A betérők fo-

lyékony fertőtlenítőszerrel tisztíthatják meg a kezüket, a konyhai dolgozók pedig szájmáskot viselnek munkavégzés közben, és fokozottan figyelnek a takarításra, a tisztaság fenntartására – mondta el lapunknak Reiszné Naszádi Magdolna, a népjóléti és intézményfelügyeleti főosztály vezetője.

A Pajtás egyik szolgáltatása a közösségi

étkezés, amit hétfőtől péntekig 11 és délután 3 óra között minden XV. kerületi lakos igénybe vehet, feltétele csupán a laccímártya bemutatása. Naponta kétféle menüből lehet választani. Ez a szolgáltatás a kulturált körülmények és a kedvező ár miatt igen közkedvelt a kerület lakói körében.

-s-ági

Demencia: új magyar eredmények

Hangya Balázs és a Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézetben működő Lendület-kutatócsoportja meglepő eredményre jutott a figyelem, a tanulás és az éberség szabályozásában kulcsfontosságú idegsejtek működésével kapcsolatban.

Most megjelent tanulmányuk újabb kutatási irányokat nyithat a demenciák, köztük az Alzheimer-kór megértésében és kezelésében – közölte a Magyar Tudományos Akadémia (MTA). A bazális elöagy fontos szerepet játszik a tanulásban, a figyelem, az ébrenlét és az alvás szabályozásában. Ez a kutatási területe Hangya Balázsnak, aki a Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézetben a Lendület Rendszer-neurobiológia Kutatócsoportot vezeti.

A bazális elöagyban nagy számban vannak jelen olyan idegsejtek, melyek az acetil-kolin nevű molekulát használják az ingerületátvitelre. E kolinernek nevezett sejtek ágas-bogas – sejtenként akár a százméteres

összhosszúságot is elérő – nyúlványai behálózják az egész agykérget, és hasonlóan fontos, ingerületátvivő anyaggal jellemezhető rendszert alkotnak, mint például a függőségeknél gyakran említett, „jutalom-menedzser” dopaminrendszer – írja az *MTI*.

A kolinerger sejtek működése azonban kevésbé ismert: a kutatókat régóta foglalkoztatja, hogy miként képesek a feladataikhoz szükséges, hihetetlen mértékben eltérő időskálákon működni. Míg a figyelem összpontosításánál, a visszajelzésekre való reagálásnál néhány milliszekundumos reakcióidőre van szükség, az alvás-ébrenlét állapotainak kezelésénél egy-egy sejtnak órákat kell „átlátnia”. Ezért már igen korán kialakult az az elképzelés, hogy a mikroszkóp alatt azonosnak tűnő kolinerger sejtek viselkedés szempontjából több típusra oszthatók. Hipotézisekben nem volt hiány, leginkább arra gyanakodtak a kutatók, hogy „gyors” és „lassú” típusok lesznek, az pedig még ennél is ködösebb volt, hogy



egyféle sejt viselkedik más és más módon, vagy több és több fizikailag is eltérő típus van, amelyek egyedi viselkedéseket mutatnak.

A beszámoló szerint a magyar kutatók valóban két különböző fajtájú kolinerger sejtet azonosítottak, azonban ezek viselkedése egyáltalán nem volt olyan egyszerűen leírható, ahogy sokan korábban feltételezték – szó sincs itt egyszerű „gyors” vagy „lassú” sejtekről.

Az egyik típusról kiderült, hogy viszonylag szabályos időközönként aktiválódik, de nem igazán működik szinkronban más,

hasonló társaival. A másik típusra ezzel szemben az a jellemző, hogy szabálytalan időközönként aktiválódik, viszont akkor egész jelsozrotat bocsát ki, ráadásul ezt gyakran szinkronban teszi hasonló társaival. Az is kiderült, hogy ez utóbbi típusú sejtek nemcsak egymással, de az agykérgi aktivitással is gyakran összehangolódnak. A végére azonban mégiscsak az első típusba tartozó sejtek tartogatták a meglepetést: a kutatók felfedezték ugyanis, hogy bár e sejtek aktivitása ritkán hangolódik össze az agykéreggel, ha azonban mégis, akkor abból előre

lehet tudni, hogy éppen adaptív válasz születik egy külső ingerre.

A kutatók szerint az eredmény több kérdést vet fel, mint amennyit megválaszol. A kísérletekből teljes bizonyossággal kiderült, hogy ez valóban két különböző sejtípus: az egyiket, a kutatók sehogyan sem tudták rákényszeríteni, hogy úgy működjön, ahogy a másik. Fontos lenne meghatározni, hogy ennek a különbségnek milyen genetikai okai vannak – ez Hangya Balázsék vizsgálódásainak következő tárgya.

Ha pedig a genetikai információk (ez esetben a DNS-ből átíródott mRNS-molekulák) vizsgálatával sikerül azonosítani a két sejtípust szövetmintákban is, fel lehet tenni azt a kérdést is, hogy az idegsejtek pusztulásával járó betegségekben, mint az Alzheimer-kór, vajon melyik típus inkább érintett. Ez a tudás pedig újabb esélyt adhat a betegség kialakulásának megfékezésére, valamint az érintett sejtípus gyógyszeres védelmére – áll az MTA közleményében. **(béres)**

Felkészülés az aktív időskorra

A Felkészülés az aktív időskorra című Erasmus+ projekt első disszeminációját (eredménybemutatóját) tartották július 7-én a XV. kerületi polgármesteri hivatalban, ahol az elkészített tananyagokról táncszoktak.

FORRÁS: FACEBOOK



A projektben a konzorciumi partnerek – Alsómocsolád Község, a XV. kerület, Norvégia és Szlovénia – által készült négy dokumentumot szemléltették. A tananyagok gyakorlatias

ismereteket nyújtanak az idősödő korosztálynak, a hozzátartozóknak, és minden érdeklődőnek az Alzheimer-kór és a demencia

betegségekkel kapcsolatos tudni – és tennivalókról, a számítógépek, az internet és az „okostelefonok” kezeléséről, az önkéntesség

fontosságáról, továbbá az aktív életmód és egészséges táplálkozás előnyeiről az idősök életében.

A programon részt vevőket Tóth Veronika alpolgármester köszöntötte, majd Reiszné Naszádi Magdolna, a Népjóléti és Intézményfelügyeleti Főosztály vezetője beszélt a munkaterről.

Az S.O.S. demencia – Együttműködés az Alzheimer és a Demencia ellen címmel készült tanulmányt a szerző, Katonáné Jordáki Ildikó mutatta be. Az előadást követően a résztvevők

kérdéseket tehettek fel a témával kapcsolatban.

Majd az érdeklődők interaktív előadásokat hallgathattak Reiszné Naszádi Magdolna tolmácsolásában a *Netre Fel!* (magyar), *Az Önkéntesség* (norvég) és a *Legyél aktív, legyél boldog!* (szlovén) témakörökben.

Az esemény a résztvevők visszajelzése szerint érdekesnek és hasznosnak bizonyult. A projektről és az elkészült tananyagokról további információ a bpxv.hu/erasmus linken található. **BILL**



Tippek hőségriadóban

Az utóbbi években a szélsőséges időjárás, a hosszan tartó meleg igencsak próbára teszi a szervezetünket. Ráadásul a karantén után most végre kiülhetünk a szabadba, napozhatunk a nyári szép időben, olykor megfedekezve a kánikula veszélyeiről.

A hőségriadó miatt a katasztrófavédelem főként a 65 évnél idősebbeket fokozott elővigyázatosságra inti, és az alábbi jó tanácsok betartását javasolja.

Kánikulai napokon – ha tehetjük – a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsük otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösen.

Nagy melegben zuhanyozzunk langyos vagy hideg vízzel, akár többször is.

Széles karimájú kalappal, nap szemüveggel védjük magunkat a nap égető erejétől.

Fényvédő krémmel naponta többször kenjük be a bőrünket.

Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást.

Könnyű, világos színű, bő szá-

bású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon. Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt.

Lehetőleg éjjel szellőztessünk, amikor hűvösebb a levegő.

Akinek van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben.

Ne sétáltassunk a hőségben!

Ha mindenképpen szabadban kell tartózkodnunk a kánikula idején:

Korlátozzuk a szabad levegőn való tartózkodást a kora reggeli (6–10 óráig) és esti órákra (18–22 óráig).

Napközben árnyékos helyen próbáljunk tartózkodni.

Ha túl sokáig vagyunk a szabadban, akkor próbáljunk legalább 1-2 órát légkondicionált környezetben eltölteni, míg a szervezet lehül, és ismét visszatérhetünk a melegbe.

Csökkentsük a fizikai munkavégzést. Ne ilyenkor végezzük a nagytakarítást, ablakmosást; a befőzést is csak az esti órákban kezdjük el, állandó szellőztetés mellett.

Ha panaszaik vannak, hívjuk háziorvosunkat!

(béres)

FOTÓ: XV.MEDIA, NAGY BÓTOND

Felhívás javaslattételre a Budapest XV. kerületi 1956. október 23. díjra

A Budapest Főváros XV. Ker. Önkormányzat Képviselő-testületének 24/2012. (VI. 6.) önkormányzati rendelete szabályozza a Budapest XV. kerületi 1956. október 23. díj adományozását.

A „Budapest XV. kerületi 1956. október 23.” díj azon XV. kerülethez köthető személynek adományozható

- aki az 1956-os forradalom és szabadságharc eszmeiségének ébrentartásában, erősítésében, helyi történetek kutatásában, publikálásában közreműködik, vagy
- aki a kerületi ifjúság körében az 1956-os forradalom és szabadságharc eszmeiségének ébrentartásában és erősítésében tevékenyen és hitelesen részt vállal.

A díj évente legfeljebb 2 fő részére adományozható, melyből az egyik posztumusz lehet.

A díjra ajánlást tehet:

- a kerület országgyűlési képviselője,
- helyi önkormányzati képviselő,
- a képviselő-testület bizottsága,
- a helyi nemzetiségi önkormányzat,
- a kerület lakosa,
- a kerületben működő társadalmi szervezet, egyesület,
- politikai párt kerületi szervezete.

A díj nem adományozható annak a személynek, aki az adományozás időpontjában a képviselő-testületnek vagy a képviselő-testület bizottságának a tagja. Saját maga, továbbá a Ptk. szerinti közeli hozzátartozója részére elismerés adományozását senki nem indíthatja.

Az ajánlásban meg kell jelölni:

- az elismerésre javasolt személy nevét, lakcímét, elérhetőségét,
- a javaslat indokait, az elismerés alapjául szolgáló érdemeket,
- az elismerésre javasolt személy életútjának bemutatását,
- a javaslatot tevő személy vagy szervezet megnevezését, címét, elérhetőségét, a javaslatot tevő saját kezű aláírását.

A rendeletben foglaltaknak megfelelően a javaslatot – indoklással együtt – 2020. augusztus 3-ig a XV. kerületi önkormányzat polgármesterének címezve a Budapest Főváros XV. Ker. Polgármesteri Hivatal Humánpolitikai Osztályához (1153 Budapest, Bocskai u. 1–3.) lehet eljuttatni. A javaslatához szükséges formanyomtatvány a hivatal honlapjáról (www.bpxv.hu) a hirdetőtábla menüpontból letölthető.

Cserdiné Németh Angéla s. k.

polgármester



WIDEX® A TERMÉSZETES HALLÁS

HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ

Widex U30 teljes ár:

39.900 Ft



INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT ÉS PRÓBAHORDÁS!

Az akció 2020. 08. 14-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és az illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ BUDAPEST, IV. kerület

Árpád út 70.

(Újpesti Áruház bejáratánál)

Egyeztessen velünk időpontot!

06 (1) 200 1118