

60+

AZ ÉLETKÉPEK
MAGAZIN MELLÉKLETE
NEM CSAK
SZÉPKORÚAKNAK

Gondoskodás
virtuális térben is

Lelki támogatás
nem csak időseknek

Táncolj (még)
Törő!

2020. V. 18.
VIII. ÉVFOLYAM
5. SZÁM



FOTÓ: XI. MÉDIA, NAGYBOTOND

Gondoskodás virtuális térben is

Az idős emberek napi jólétéről való gondoskodás „békeidőben” is összetett feladat. A szociális ágazatban dolgozókat azonban a világméretű járvány még több kihívás elé állította.

Grácer Irma, az Egyesített Szociális Intézmény (ESZI) igazgatója elmondta: a veszélyhelyzet kihirdetése óta három rendkívüli esemény folytán hoztak óvintézkedéseket. Először a Gondozó Házban a látogatási tilalom megszegése okán rendelkeztek el karantént, majd a Nappali Melegedőt fertőtlenítették és zárták be egy kliens influenzaszzerű tünete miatt. Legutóbb pedig az egyik dolgozó pozitív koronavírus-tesztje eredményeképp rendelt el a helyi operatív törzs karantént a Nyugdíjasházban.

Szerencsére a szűrések mindenkinél negatívak lettek, azonban a szigorú általános szabályok továbbra is érvényben maradtak minden intézményben. Az ESZI vezetője kitért arra is, hogy alapos szakmai megfontolásokat kellett végezniük annak érdekében, hogy az Emberi Erőforrások Minisztériuma által kiadott útmutatónak és a Nemzeti Népegészségügyi Központ ajánlásának eleget tudjanak tenni. A veszélyhelyzet kihirdetésétől ez alapján szervezik meg a helyi szociális szolgáltatásokat. Az ágazatban dolgozók teljes körű tájékoztatás kaptak, mire figyeljenek a munkavégzéskor, illetve személyes életterületükben.

„Biztosítjuk a munkavégzéshez az egyéni védőfelszerelést, ezen túlmenően kértük kollégáinkat, hogy munkaidőn kívül is tartsák be az egészségügyi óvintézkedéseket. Közös érdekünk a maszkok, a kesztyűk viselése nemcsak a munkahelyeken, hanem a tömegközlekedési eszközökön, a boltokban és egyéb zárt helyiségekben is” – nyomatékosította az igazgató.

Szakmai munkájukat a megfelelő jogi és lakossági igényeket összehangolva próbálják zavartalanul, magas színvonalon ellátni. Ügyeleti rendszert vezettek be azokban az intézményekben, ahol lehetséges, ahol pedig nem ajánlott a személyes találkozás, mint például az idősek nappali ellátásában, ott virtuális térben folytatják a gondoskodást.

Katonáné Jordáki Ildikó, a Területi Gondozás egységvezetője a házi segítségnyújtásban szükség-szerű változásokról számolt be. Új ellátottat csak akkor vesznek fel, ha a jelen életvitelében pótolhatatlan a segítség és nem tudja megoldani hozzátartozóival az ellátását. A már érvényes megállapodással rendelkező igénybe vevőknél a legrövidebbre csökkentették a tevékenységek ellátási idejét. A házi

segítségnyújtásnál a személyi gondozás élvez elsőbbséget, a szociális ellátás keretében a bevásárlást, a gyógyszerkiváltást, illetve a postai ügyintézkést végzik.

Az idősek nappali ellátását illetően az intézmény nyitvatartása szünetel, a szolgáltatásokat más egyéb módon biztosítják. „Mentális támogatást telefonon keresztül végzünk, a Demens Nappali Ellátásban pedig a videochat segítségével tartjuk a

kapcsolatot az igénybe vevőkkel. A kapcsolatértásra használjuk még a zárt Facebook-csoportjainkat, ahol különböző interaktív foglalkozásokat, gyógytornát és gondolkodtató, foglalkoztató feladatokat osztunk meg tagjainkkal, melyek segítségével próbáljuk hasznos időtöltésre ösztönözni aktív időseinket a karantén alatt” – fűzte hozzá a egységvezető.

B. I.

BUDAPEST HŐSEI

GABRIELLA, 44
IDŐSGONDOZÓ

„A JÓAKARÓ EGYÜTTÉRZÉS AZZAL KEZDŐDIK, HOGY ELFOGADJUK A TÖRTÉNESEKET ANÉLKÜL, HOGY ELFORDULNÁNK.”

BUDAPEST

#budapesthosei #vigyazzunkegyamasra #tulleszunkezenis #egyutterosebbekvagyunk #budapestkozosseg

Lelki támogatás nem csak időseknek

Május 16-át a lelki elsősegély-szolgálatok világnapjává nyilvánította a Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Nemzetközi Szövetsége, 1997-ben. A koronavírus-járvány idején a szolgálatok szerepe még inkább felértékelődik.

A világnapon arra hívják fel a társadalom figyelmét, hogy a hétköznapi emberi kommunikáció már önmagában is konfliktus- és krízisoldó hatású. Mi sem bizonyítja ezt jobban, minthogy a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége a koronavírus-járvány okozta nagy leterheltség enyhítésére a nap 24 órájában ingyenesen hívható 116-123 segélyhívószám mellett újabb ingyenes hívószám elérését tette lehetővé.



kai hatásakon túl nagyon komoly lelki súlyokat is helyez rengeteg emberre. A kihívásokra mi a hosszabb időtartammal szeretnénk válaszolni. Ezzel akár kétszer annyi telefonálónak is segíthetünk egy-egy nap megtalálni a kiutat „a sokszor kilátástalannak tűnő helyzetekből.”

A több mint harminc éve működő szolgálat huszonöt-harminc önkéntes szakemberből áll. A segítő beszélgetések átlagosan húsz percig tartanak, de vannak rövidebb és hosszabb időtartamúak is.

A telefonálók magányosságukból fakadó gondjaikat, kudarcikat osztják meg a szolgálat munkatársaival. Gyakran telefonálnak öngyilkosság szélén állók, gyászolók és egyéb érzelmi problémákkal küzdő emberek – tették hozzá a szakemberek. **J. Á.**

A 06 80 810 600-as vonalon önkéntesek hétfő 19 óra és szerda 15 óra között, valamint csütörtök 19 óra és vasárnap 7 óra között fogadják a hívásokat. A járvány miatt hosszabb időtartamban, reggel 8 és éjjel 1 óra között hív-

ható a református lelkigondozói szolgálat is a 06 80 296 844-es ingyenes zöldszámon.

Révész Jánosné, a telefonos szolgálat misszióvezető lelkésze úgy fogalmazott: „A koronavírus-járvány az egyértelmű, fizi-

Táncolj (még) Törő!

65. születésnapját ünnepelte május 1-jén a magyar futball kiemelkedő egyénisége, Törőcsik András (Törő). A Kесе becenévre is hallgató labdarúgó pályafutása Zuglóban kezdődött és a IV. kerületben, az Újpesti Dózsa csapatában teljesedett ki, ám a születésnapjára mi, XV. kerületiek is büszkék lehetünk.

Egyrészt, mert Törő cselei és megmozdulásai csapattól, futballpályától függetlenül mindenkit lázba hoztak a 1970-es és a '80-as években. Másrészt, mert Zugló és Újpest is határos velünk, tehát Törő születése és tündöklése is közvetlen közelünkben zajlott. Ám ennél is fontosabb, hogy a kiváló csatár pályafutása végéhez közeledve egy rövid időt a kerületünkben is eltöltött. A francia élvonalbeli Montpellier együttesétől hazatérve ugyanis 33 éves korában, 1988-ban a Volán SC NB II-es csapatához igazolt.



– Szenzációs focista volt, akiről sok mindent meséltek már, csak a lényegét nem – mondta Farkas József, az egykori csapattárs, aki Simon Tibor pályaedzőjeként később a REAC felnőttcsapatánál is megfordult. – Imádta a futballt, csak az érdekelte. Hiába volt sokszoros (45-szörös) válogatott, hiába hívták meg a világválogatottba, szere-

pelt számtalanszor a France Football Aranylabda-esélyeseinek a listáján is, ő mindig egyszerű, visszafogott srác maradt. Velünk, de még az utánpótláskorú fiatalokkal sem éreztette sosem, hogy különb lenne náluk. A különbség csak a pályán látszott, mert azok a cselek, amelyeket bemutatott, és azok a meglátások, amelyek őt jellemezték,

nagyon is egyedivé tették a játékát.

Annak a Volánnak eleinte Bálint László, majd Sárosi László volt az edzője. A Volán SC 1988-ban 4., 1989-ben pedig 1. volt az NB II. Nyugati csoportjában. A csapat utolsó NB I-es évében azonban Törő már a Verebes József irányította MTK-t erősítette, ahol két-évnnyi játék után egy súlyos

lábtörés miatt kellett befejeznie pályafutását.

Az idén 65 éves Törőcsikről egy jó ideje már kevés hírt hallani. Amit tudni lehet róla, hogy tíz éve stroke-ot kapott, öt éve pedig egy otthoni baleset miatt életmentő agyműtétet kellett rajta végrehajtani. Jelenleg Budakeszin, a Honvéd Rehabilitációs Intézetben ápolják, és azt rebesgetik, hétről hétre javul az állapota. Törő valószínűleg már nem fog úgy táncolni, ahogy azt 1983-ban tette a sztárokkal felálló 1FC Köln ellen, vagy ahogy villogott 1984-ben a friss KEK- és Európai Szuperkupa-győztes (Alex Ferguson vezette) skót Aberdeen ellen, ám a kerületi futballbarátok számára már az is örömmel lenne, ha egyszer nézőként ki tudna jönni egy REAC-meccsre, mint tette azt régen több alkalommal is. A szurkolók biztosan rögtön rázendítenének a „Táncolj, Törő!” rigmusra. **R. T.**

Idősebbek is elkezdhetik

Gyógytorna otthonra

Csépke Lili újbudai gyógytornász ad néhány jó tanácsot az időseknek – de akár a fiatalabbaknak is – könnyen elvégezhető, keringésjavító és légzést támogató, átmozgató gyakorlatok elvégzéséhez. Amíg otthon töltjük napjainkat, a szakember által összeállított mozgatsorok segítenek a jó közérzet, valamint egészség megőrzésében.

A torna előtt jól szellőztessük ki a lakást, tárjuk ki az ablakokat. Csak egy székre lesz szükség, így az is könnyen kivitelezni tudja majd a gyakorlatokat, akinek egyensúlyproblémái vannak. Úgy helyezkedjünk el, hogy a karokat oldalra teljesen ki tudjuk nyújtani, illetve a lábakat is nyújtsuk előre. A szék mögött legyen hely az álló gyakorlatoknak.



6–8x
Széken ülünk, talpunk a földön, hátunkat egyenesen tartjuk, vállunkat leengedjük, lapockáinkat összezárjuk. **Karunkat a testünk mellett kinyújtva tartjuk**, szánkon kiengedjük a levegőt. Hátra, lefelé húzzuk a vállakat, orrunkon veszünk egy nagy, mély levegőt, majd lazítunk a karokkal, és a szánkon hosszan kiengedjük.

6–8x

Vállunkra tesszük a kezünket, könyökünket hátrahúzzuk, orrunkon beáramlik a levegő, tágul a mellkasunk. **Majd elöl közelítjük egymás felé a könyökünket**, domborítunk a hátunkkal, és hosszan kiengedjük szánkon a levegőt.

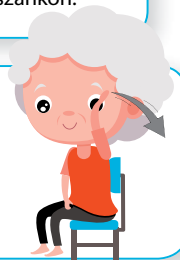


6–8x

Összekulcsoljuk a kezünket, megnyújtózzunk előre, a mellkasunk előtt, orrunkon mély levegőt veszünk, majd **mellkasunkra helyezük az összekulcsolt kezeket**, és a levegőt kiengedjük a szánkon.

6x

Felnyújtózzunk **jobb karral a fülünk mellé, jó nagy ívben hátrakörzünk**. Beáramlik a levegő az orrunkon, majd **leengedjük testünk mellé a kezünket**, közben kiáramlik a levegő a szánkon. Bal karral is elvégezzük.

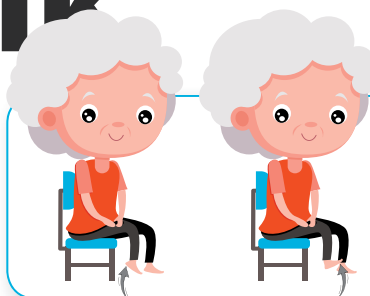


6x

Oldalt át mindkét karral felnyújtózzunk a fül mellé (ha így nem megy, lehet összekulcsolt kézzel is), orrunkon nagy levegőt veszünk, majd **leengedjük vissza a testünk mellé a karokat**, szánkon kiengedjük a levegőt.

10x

Kezünk a combunkon, lábujjainkkal bekarmolunk, majd szétfeszítjük.



10–15x

Talpunk a földön, megemeljük a sarkunkat, majd vissza le, megemeljük a lábujjakat és vissza, mehet felváltva.

15x

Jobb térdünket felhúzzuk a hasunk irányába, majd vissza le, csere.



10x

Jobb lábunkat kinyújtjuk előre és vissza talpra. Csere.



10x

Biciklizünk előre jobb lábbal, majd csere, ezután hátrafelé is tekerünk.



Felállunk, megkapaszkodunk a szék támlájában, lépegetünk a lábunkkal, térdünket húzzuk közben magasra.

8x

Jobb karral hátra nyújtózzunk (ballal közben kapaszkodhatunk a székbe), orrunkon beáramlik a levegő, majd **visszatesszük a karunkat a székre**, a levegő kiáramlik a szánkon. **Ismételjük bal karral.**



6–8x

Jobb karral felnyújtózzunk a fülünk mellé, és átnyújtózzunk a fejünk felett balra, közben mély levegőt veszünk orrunkon, majd leengedjük a karunkat, visszajövünk középre, és kiengedjük a szánkon a levegőt. **Bal oldalra is.**



6–8x

Elengedjük a széket (ha biztonságosan meg tudunk állni), **orrunkon nagy levegőt veszünk, hátrahúzzuk a vállunkat, könyökünket**, tágul a mellkasunk, majd **ellazítunk**, domborítunk a hátunkkal, kiengedjük hosszan a szánkon a levegőt.

