

Emlékeztető

Készült 2020. 10.28-i virtuális Klubvezetői értekezleten.

Talyigás Katalin köszönetet mondott Renfer Istvánnak a Budapesti Séta megszervezéséért, és megállapítja, hogy jól sikerült.

Nagyon jó volt a Harmadik Kor Egyetemén Aradi Péter előadása is a Lánchíd történetéről. Köszönjük!

Megalakult Budapesten az Idősügyi Tanács, melyben elnök asszonyunk képviseli a budapesti Életet az Éveknek tagságát. Köszönet a szervezésért Medveczki Arankának, Koppány Cilinek és Csizmás Klárinak. Ez a testület minden olyan fővárosi döntést értékel majd, amelyek az időseket érintik.

NYOK ülés volt, de újra szükséges a választás. Talyigás Katalin bejelentette, hogy lemondott az elnökség tagságáról. Arról, hogy ki képviselje a Életet az Éveknek szervezetet, Orsós Éva elnök asszony és az Országos Elnökség fog dönteni.

NYUSZET-ben készült anyagok megtekinthetők a NYUSZET honlapján. <https://nyuszet.hu>

A járvány értékelése:

A COVID 19 második hulláma erősebb, ennek ellenére kevesebb a korlátozás!

Megállapítható, hogy az önkormányzati klubok Budapesten működnek, a Művelődési Házakban lévők közül nem mindegyik.

Van egy új hallásszűrési felhívás. Az anyagát kiküldjük a klubokba.

Szemészeti szűrést is szerettünk volna, de ez a távolságtartásra való tekintettel nem valósítható meg.

Melyek a legfontosabb feladataink?

- Budapesti séta Másképp: november 19. 13 óra Kőbánya Pataky Művelődési Háznál találkozás. Jelentkezés november 12-ig.
- KönyvKlub, szándékunk újra indítani!
- Idős Műhely folytatódik a Szociális Munka Napján: november 11-12.
- Szociális Munka Napjára megtalálható a belépés a Honlapon.
- Harmadik Kor Egyeteme (előadások és szemináriumok) lsd a Honlapon!
- Az egészség fontossága: lásd: Dr.Nagy Edit előadása.

Jelenlegi helyzet vitája: Illés Éva: pontos adatok segítenek a helyzetértékelésben.

TK: Megállapítható, hogy egyelőre kevés az oltóanyag! A szociális és egészségügyi szakdolgozók helyzete nagyon nehéz. Azt érzékelik sokan, hogy összeomlott az egészségügy és a szociális ellátás, amely hosszú évek következménye.

Online folytatódik a Harmadik Kor Egyeteme!

Harmadik Kor Egyeteme 2020/21. őszi féléves előadássorozata

Sikeres volt az ELTE PPK Harmadik Kor Egyetemének kísérleti, online előadása. Dr. Falus Ferenc, volt országos tisztifőorvos a most aktuális, idős korosztály kiváltképp érintő koronavírus járványról tartott előadást zoom-on keresztül (visszanézhető [HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=MWk8P9CADho" itt](https://www.youtube.com/watch?v=MWk8P9CADho)). Több mint ötven fő jelentkezett be az online térbe és kísérte aktív figyelemmel a szeptember 23. délutáni programot.

Az előadást Dr. Düll Andrea, az ELTE PPK dékánhelyettese, Csehné dr. habil. Papp Imola a Harmadik Kor Egyetemének szakmai vezetője és Dr. Talyigás Katalin, az Életet az éveknek Budapesti Szervezet elnöke nyitotta meg. Mindhárman kiemelték, hogy az évek óta tartó programsorozat fókuszába az aktív idősödés került, és közönség újra és újra bebizonyítja, hogy a „tevékeny idősoréért” nem csak szlogen. A programon rendszeresen résztvevő nyugdíjasok a mostanáig is tartó járványidőszakban sem engedték el a tudásközvetítő közösségi együttlétet. Az online gyülekezés időszakában ugyanúgy lehetett egymással beszélgetni, mint a Kazinczy utcai előadások előtt az aulában. Az előadás során a szemléltetés is megvalósult, képernyőmegosztással követni lehetett a prezentációt. Moderált beszélgetés keretében a hallgatóság élőben, a videóbeszélgetés funkciót használva vagy a chat ablakba leírva tehette fel a kérdéseit, melyet az előadó rögtön meg is válaszolt.

A szervezésben közreműködött a Nyugdíjasok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség, a Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége és a Szövetség a Kiválóságért Közhasznú Egyesülete.

A koronavírus járvány miatt online előadásokat tartunk. Az előadásokon való részvételhez a ZOOM alkalmazás használata szükséges, a linket és a segédletet e-mailben küldjük ki a jelentkezőknek. Az előadások végén a chat funkciót használva lehetőség lesz az előadóktól kérdezni. A résztvevőknek az előadás előtti napon küldjük meg az aktiválására használható kódot a megadott e-mail címekre. Az előadásokat rögzítjük, azok a Youtube-on elérhetőek lesznek.

Az előadások 14:00 órakor kezdődnek:

2020. szeptember 23.	Dr. Falus Ferenc: Hitelesen a járványhelyzetről. Mit kell tudnunk a járványról?
2020. október 21.	Aradi Péter: A budapesti Lánchíd története napjainkig
2020. november 18.	Gábor György: A keresztény-zsidó párbeszédéről
2020. december 9.	Hegedűs István: Az Európai Unióban a helyünk

Szemináriumok:

2020. október 7.	Eötvöstől Eötvösig: az élethosszig sportolás művészete (egy fizikus tanúságtétele) - Dr. Székely Mózes, az ELTE PPK tudományos főmunkatársa, szociálpszichológus,
------------------	--

	tizenegyszeres ironman
2020. november 4.	Értsük meg a kisgyermek viselkedését - Korényi Róbert, az ELTE PPK egyetemi tanársegéde, pszichológus
2020. november 25.	Hogyan kommunikáljunk az orvossal? - Dr. Budavári-Takács Ildikó, az ELTE PPK egyetemi docense, klinikai szakpszichológus
2020. december 2.	Világok harca? - A generációs különbségek ereje az együttműködésben - Dr. Lakner Szilvia, az ELTE PPK egyetemi adjunktusa, menedzsment tanácsadó

Mindenkit nagy szeretettel várunk az online térben is! Jelentkezzetek !!!!

November 11-12 Szociális Munka Napja

Dr.Nagy Edit előadása a COVID helyzetről:

A hivatalosan megjelentetett adatokból azt látjuk, hogy az új fertőzöttek számának növekedése gyorsul és ez aggasztó! Az október 28-ai adatok szerint az új kimutatott fertőzöttek száma: 2291 fő, az elhunytak száma : 43 fő (tegnapi napon 63 fő volt), kórházban 3166 embert, lélegeztető gépen 263 embert kezelnek.

A megfertőzöttek között az idősek aránya nő, ezt mutatja, hogy míg szeptember 4-én 29 év, október 20-án már 44,4 év volt az új fertőzöttek átlag életkora, az október 27-i adatok szerint az új fertőzöttek 1/5-e 40-49 éves, a 65 év felettiak részaránya 15%.

Az abszolút számokból a növekvő tendenciát látjuk, de az adatok nem reálisak, hiszen ahhoz, hogy az új fertőzöttek számát valójában meg lehessen állapítani, annyi tesztet kellene végezni, hogy ezek a számok a tesztek számának csak 5%-a (vagy alatta) legyen (pl. 2000 kimutatott új fertőzést 40 000 tesztből mutassanak ki).

Néhány adat, aminek ismeretét fontosnak tartom:

A COVID-19 fertőzés lappangási ideje 1-14 nap, leggyakrabban az első tünetek 5-6 nap után jelennek meg. A vírusürítés (amikor veszélynek vagyunk kitéve egy megfertőzött embertől, illetve fertőzhetünk másokat) már két nappal a tünetek megjelenése előtt megkezdődik, enyhe tüneteket mutató betegnél átlagosan 8 nap, súlyos tüneteket mutató betegnél 3 hét is lehet!

Gyógykezelés: a kutatások folynak, bár még nincs biztos gyógyszer, de reménykeltő eredmények vannak, a gyógykezelések hatékonysága nő. Több oltóanyag vizsgálata a végéhez közeledik.

Mindenkinek azt ajánljuk, hogy vegyük saját kezünkbe a védekezést!

Három fontos alapszabály: viseljünk védőmaszkot (a továbbiakban maszk) a száj és az orr eltakarásával, tartsunk távolságot (minimum 1,5-2 méter) és mossunk rendszeresen kezet, fertőtlenítsünk.

Szükséges az immunrendszer erősítése! Cél az egészség fenntartása, szükség esetén táplálék-kiegészítőkkel (vitaminokkal, ásványi anyagokkal) támogassuk a szervezetünket. Két vitamin fontosságára hívom fel a figyelmet, **C- vitaminra**, ami a nyálkahártya védelmében játszik szerepet, **D3-vitaminra**, ami az immunrendszer működését segíti. A vízben oldható vitaminokat (mint a C-vitamin) nem tudjuk túladagolni, viszont a zsírban oldódó vitaminoknál (D3-vitamin) tartsuk be a dózisokat, mert túladagolhatók és hypervitaminózis betegséget okozhatnak. Az ajánlások többsége a **D3- vitamin esetében 2000- 3000 NE naponta**. Érdemes a táplálék-kiegészítőket kúraszerűen, 3 hét - egy hónapig, szedni.

Fontos, hogy előzzük meg más betegségek kialakulását, pl. az influenzát! Az influenza elleni oltást mindenkinek javasoljuk beadatni. (évente szükséges).

A Pneumococcus okozta tüdőgyulladás elleni védőoltást is adassuk be. Mivel az oltás évekig ad védettséget, ha előzetesen már be voltunk oltva, kérjük ki orvosunk véleményét.

Az oltások beadása után a megfelelő védettségi szint általában 10-14 nap után alakul ki.

Kulcskérdés a helyes maszkhasználat és a helyes maszkkezelés! A maszk külső (fertőzött) részét ne fogdossuk, ne érintsük. A maszk felvételekor és levételekor a pántoknál fogjuk meg. A használt maszkot ne gyűrjük be a zsebünkbe (szétkenhetjük a kórokozót a zseb belsejében).

Mivel a kórokozó a szem kötőhártyáján keresztül is bekerülhet a szervezetbe, fertőzött kézzel kerüljük a szem dörzsölését, érintését.

Elnök asszonyunk megállapította, hogy próbáljunk C és D vitamint kérni a Béres-től. Lépni kell abban is, hogy kevés oltóanyag van a házi orvosoknál. Ez nem tartható így!

A klubok általában csak szabadtéri programokat szervezzenek.

Többen megköszönték a Honlapot, amely remek. Köszönet érte Zara Katalinnak!

Készítette: Csizmás Klára