

X. DE GEZONDHEIDSZORG IN HET GEZIN

Naar de mening van de werkgroep Gezondheidszorg is de hygiëne in veel gezinnen moeilijk op voldoende peil te houden door het gebrek aan voorzieningen (wastafels, douches). Soms ziet men echter zelfs gemeenschappelijk gebruik van tandenborstels, gebruik van afwasteiltjes als wasbak, enz.

Wat de voedingsgewoonten betreft, heeft men de hoeveelheid voedsel vaak niet aangepast aan de verminderde lichamelijke inspanning (mechanisatie van het bedrijf, verlichting van het huishouden, overgang naar administratieve beroepen, enz.), zodat men te veel eet. De werkgroep ziet vooral een gevaar in veel aardappelen met de gebruikelijke zeer vette jus.

Als ander ongunstig aspect wordt genoemd, dat er tegenwoordig veel meer dan vroeger wordt gesnoept. Dit doet de behoefte aan gezonder voedsel afnemen en werkt daarnaast tandbederf in de hand. Het tandenpoetsen na elke maaltijd is in Gieten, evenmin als elders gebruikelijk.

Zeer veel verbeterd is het gebruik van groenten en fruit; ook de bereiding van groenten laat i. h. a. niet veel meer te wensen over. Regelmatig gebruik van sla en andere rauwe groenten is niets ongewoons meer.

Doordat de meeste gezinnen nog wel zelf een deel van hun groenten telen, wordt nog veel geweekt. Dit wordt door de deskundigen echter minder gunstig beoordeeld dan diepvriezen. Ook blikgroente is gezonder dan geweekte groente.

Onder "gezondheidszorg in het gezin" moet ook worden gerekend de bekendheid met elementaire bewegingsleer. Vooral voor de huisvrouw is dit van belang, omdat zij aan gezond bewegen bij de huishoudelijke werkzaamheden vaak niet vanzelf toekomt. Toch kunnen er juist veel moeheid, rugklachten, voetklachten enz, mee worden voorkomen.

De werkgroep Gezondheidszorg is van mening, dat op het punt van hygiëne en sommige voedingsgewoonten de voorlichting via vrouwenverenigingen, Groene Kruis, scholen, ouderavonden, dus zowel aan de jeugd als aan de ouderen, alle aandacht moet blijven houden, ondanks het vele dat er reeds via de huishoudscholen, damesweekbladen enz, geschiedt.

Cursussen voedingsleer en "beter bewegen" zijn via provinciale instellingen aan te vragen (resp. Groene Kruis en de Commissie Huishoudelijke Voorlichting ten Plattelande in Drenthe van de Stichting Opbouw Drenthe). O. a. moeten zij van groot belang worden geacht voor de gezinsverzorgsters.