

DIE BEHOEFTE AAN PROFESSIONELE PERSONE

Een van die kenmerke van 'n beskaafde gemeenskap is die feit dat hy 'n hoë persentasie van opgeleide persone het wat spesiale skoling ontvang het om 'n „geleerde profesie” te beoefen. En dit is nou juis op hierdie gebied waar ons meen dat ons die waarskuwende „skrif teen die muur” sien.

Een van die mees verontrustende tekens van die tyd waarin ons leef, is naamlik die groot tekort wat daar in byna elke vertakking van ons lewe bestaan aan opgeleide en geskoolde professionele persone—vernaamlik, en dit is waaroor ons hier meer besonderlik gemoed is, op die breë terrein van maatskaplike en opvoedkundige dienste.

Om mee te begin is daar 'n baie groot tekort aan onderwysers, veral aan onderwysers van sekere vakke. Die gevolg is dat ons nie die soort van fondament kan lê by ons kinders wat ons graag sou wou sien nie. Daar is verder 'n groot behoefte aan meer maatskaplike werkers; en die menigvuldige probleme van aanpassing en heraanpassing in ons samelewing, wat reeds in die teken van spanning en drukte staan, kan nie bevredigend gehanteer word sonder die hulp van ervare maatskaplike werkers nie.

Met die ernstige tekort aan verpleegsters is ons almal bekend. Daar is hospitale waar verreweg die meerderheid van die verplegingspersoneel bestaan uit tydelike en wisselende persone. Ons is weliswaar baie dank verskuldig aan die lede van hierdie tydelike personeel, baie waarvan getroude vrouens is wat onder moeilike omstandighede werk; maar die toestand van sake is nogtans nie bevredigend nie. Ons het nie genoegsame bronne waaruit ons ons leiers en administrateurs onder die verpleegsters kan trek nie.

Ook in die mediese profesie is daar die probleem van 'n veelkantige tekort wat ons in die gesig staar. Die feit van die relatiewe wanverdeling van en absolute tekort aan dokters (in terme van alle lede van die bevolking in al die gebiede van ons land), is al herhaaldelik genoem en beklemtoon in die mediese pers sowel as in die algemene pers.

Omdat daar in sekere stedelike gebiede 'n opeenhoping van dokters is, wil dit by oppervlakkige beskouing voorkom of ons genoeg of te veel dokters het. In terme van die totale bevolking van ons land, blank sowel as nie-blank; in terme van al ons landstreke en die aantal dokters wat beskikbaar is in afgeleë dele van die land; en in terme van die bevolkingsaanwas oor die algemeen, het ons egter 'n ernstige tekort op hierdie gebied.

Deur die saak so te stel soos ons nou net gedoen het, kom ons natuurlik dadelik te staan, nie net voor die probleem van 'n absolute tekort nie, maar ook voor die probleem van 'n geografiese wanverdeling wat 'n relatiewe tekort skep.

Die probleem van die tekort aan dokters het baie fasette. Ons het alreeds na een faset van die probleem verwys—die wanverdeling van dokters tussen die platteland en die stedelike gebiede. 'n Ander aspek van die probleem is die feit dat die tekort aan locums al chronies geword het. Daar is net nie genoeg persone om die noodsaaklike aflisdienste te verrig nie, en die dienste van diegene wat daar wel is, word onbetaalbaar

duur. Die gevolg is dat dokters soms noodgedwonge hul praktyke en pasiënte verwaarloos, of omdat hulle nie alles kan behartig nie, of omdat hulle moeg en oorwerk voel.

'n Verdere faset van die probleem van die tekort aan dokters, waaroor ons skryf, is die feit en verwagting dat hierdie tekort, gemeet in terme van ons groeiende bevolking, stelselmatig groter word en nie kleiner nie. Die bestaande mediese skole en opleidingsfasiliteite kan, volgens berekening, nie genoeg gekwalifiseerde dokters lewer om die tekort uit te wis nie. Indien ons dus iets daadwerkliks wil doen om die vlak van ons lands- en volksgesondheid hoog te hou, moet ons ons opleidingsgeriewe radikaal uitbrei.

Die Universiteit van Stellenbosch tree as jongste mediese skool een van die dae te voorskyn met sy eerste gegradueerdes. Daar moet egter gedink word aan die stigting van nuwe opleidingsgeriewe op plekke soos Bloemfontein en Port-Elizabeth, en aan addisionele opleidingsgeriewe in Durban.

Tegelykertyd sal ons egter ook iets moet doen om te verhoed dat daar nie 'n groter opeenhoping van dokters in die stedelike gebiede plaasvind as wat daar alreeds is nie. Ons sal, met ander woorde, 'n oplossing moet vind vir die probleem van die relatiewe wanverdeling van dokters tussen stad en platteland.

Ook sal ons moet toesien dat die normale en gesonde balans tussen algemene praktisyns en spesialiste nie verder versteur word nie. Op die oomblik is daar 'n sterk neiging vir hierdie balans om ongunstig te verloop. Gedurende die vorige jaar was daar, byvoorbeeld, 'n vermeerdering van minder as 1% van die aantal algemene praktisyns in die land, teenoor 'n vermeerdering van ongeveer 6% van die aantal spesialiste.

Om al hierdie probleme, en baie ander wat ons nie genoem het nie, die hoof te bied, sal ons ons beste vermoëns moet mobiliseer en inspan. As 'n samelewing sal ons alles in ons vermoë moet doen om ons jongmense beroepsbewus en veral profesiebewus te maak. Ons sal moet besef dat dit noodsaaklik is vir 'n volk om die geleerdheid van sy jongmense as 'n beleggingsbron te gebruik. En ons sal moet besef dat dit veral die professies is wat in die teken van maatskaplike dienste staan, wat 'n deurslaggewende bydrae sal kan maak tot die skat van menslike geluk en welsyn in die toekoms.

As lede van die mediese profesie sal ons ook ons bydrae moet maak. Dit wil vir ons voorkom of daar op hierdie gebied 'n waardige en verhewe doel vir die Mediese Vereniging en sy bestuursliggaam, die Federale Raad, wag. Stemme het reeds al opgegaan wat kla oor die feit dat die Federale Raad so 'n groot deel van sy tyd bestee aan besprekings van slegs 'n ekonomiese aard. Laat ons die eer en belange van die mediese beroep, en dus uiteindelik ook van die pasiënte wat ons dien, op die hoogste vlak behartig deur die uitdaging van hierdie groot probleem in die gees van persoonlike verantwoordelikheid te aanvaar. Laat ons dus aan die wêreld toon dat ons bewus is van hierdie groot kulturele en beskawingstaak wat op ons wag.

ATHLETES

There is a widespread belief among most athletes and their instructors that there are some very special nutritional factors involved in the training and coaching and preparation generally of athletes for their contests. However, it seems to be established, on the basis of proper objective scientific study, that any well-balanced diet is all that athletes require for the best possible performance.¹

Primitive tribes have their superstitions based on the idea that certain foods, such as the meat of certain animals, endow the consumer with strength, endurance, and courage. The eating of large quantities of meat has been advocated by trainers for athletes under their care to replenish muscle substance supposedly lost during severe exercise. It is obviously difficult to evaluate the effect of food components on physical performance, since so many factors and variables are involved, such as motivation, differences in the conditions and types of work performed, and the wide range of individual performance. The observed effects are often essentially psychological, the athlete doing better because he expected to perform better; or they may result from progressive training and the improvement gained thereby. Well-designed and well-controlled experiments are very important. Laboratory studies are not the same as those conducted on the athletic field, and in sport there are different types of stress imposed upon the body. The types of stress that arise from tennis are, for instance, quite different from those that arise from field events, such as high-jumps or sprints, mile runs, or marathons.

One of the most important considerations in the nutrition of an athlete is the calorie cost. Depending on the daily exercise done, the calorie requirement may be anything from 3,000 to more than 6,000 calories. A physically active individual may rely on his appetite as a guide to the intake of calories necessary to meet expenditure, but the problem is not simple. There are certain sports, for example wrestling, where a degree of overweight may be an advantage. However, for most activities overweight is a disadvantage, and some degree of calorie restriction may be needed. In younger athletes increased allowances should be made to meet the requirements of growth.

The influence of spacing meals and the number of meals has also been studied. Here again there are various opinions, but experiments suggest that athletes should have three meals

a day or perhaps more frequent lighter meals, particularly if the exercise practised is of long duration. Ingestion of sugar before light exercise or intense exercise of short duration produces no demonstrable beneficial effect, but carbohydrate stores may become a limiting factor in prolonged events, and in such instances there is a case to be made for the ingestion of some form of sugar which is easily metabolized by the body. There is some evidence that in the cold the maintenance of thermal balance may be easier on a diet rich in fat. Although it has been repeatedly demonstrated that nitrogen excretion does not rise significantly after muscular work, there is a belief that a liberal protein intake is necessary during training. Certainly during periods of growth the requirements for high-quality protein are increased. Also, in most types of training, athletes will develop an increase in muscle mass for which additional protein will be required for tissue building. Normally, the protein requirements will be met by well-balanced meals. Wide variations of protein intake do not appear to influence performance capacity.

With regard to vitamins, no additional beneficial results seem to be provided by supplementing adequate diets, but there is insufficient evidence to rule out the possibility of increased demands caused by hard muscular work. Adequate intake of vitamins and other nutrients will be provided by well-balanced meals.

Other food substances of special nature have produced no improvement in performance. Caffeine-containing beverages may have an effect in decreasing awareness of fatigue, but large amounts are not to be recommended. As far as salt is concerned, use of any amount greater than that generally contained in a meal appears to be necessary only in unusually hot climatic conditions.

The optimum diet for an athlete in training is therefore generally not essentially different from that of any normal individual. The diet should provide for individual needs in respect of growth, maintenance, and superimposed activity. Undernutrition and malnutrition impair performance, and the nutritional status of the athlete should be assessed before the training season so that the diet may be planned according to the specific need for weight gain or weight loss.

1. Mayer, J. and Bullen, B. (1960); *Physiol. Rev.*, **40**, 369.