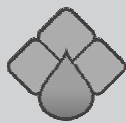


hírlevél



EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
PARÁDFÜRDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZ

2014. június-augusztus • II. évfolyam



„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

Mérlegen az EFI munkája

A tervezett célok mentén, a megvalósult programokon közel 1500 fővel kerültünk kapcsolatba a EFI tavaly szeptemberi megnyitása óta. Több, mint 600 főnél végeztünk állapotfelmérést és kockázatbecslést. 13 háziiorvosi körzetben 22 alkalommal végeztünk kihelyezett szűrővizsgálatot, további 6 helyszínen (Parád, Recsk Váraszó, Szajla) szerveztünk szűréseket a térségben munkahelyeken, vagy más rendezvényekhez kapcsolódva. A szűrőbuszos kitelepülések első állomásán, Pétervásáran ez év májusában 380 szűrést végeztünk, 69 érdeklődőnél. A megtartott programok látogatottsága a kezdetek óta fokozatosan növekszik. A háziiorvosi szűréseken 20-30 fő/alkalom, a mozgásprogramokon 10-25 fő az átlagos létszám. Tartósan életmódváltó egyéni programba bevont személyek száma 25 fő, ők, akik minimum 6 alkalommal meg-

jelentek nálunk. Öt helyszínen működtetünk önszervező csoportokat: Mátraderecske Daganatos klub, Recsk Szülőklub, Sirok Cukorbeteg klubja, Pétervására Életmód-prevenációs klub, Parád- Életmód- "Fogyjunk együtt" klub. Prevenációs témákban eddig 14 előadást szerveztünk, az év hátralevő részében további 30 előadást lesz a térség hét településén. Ez év elejétől alkalmazunk roma mediátort, aki folyamatosan bekapcsolódott az EFI munkájába, közreműködik az emberek eljuttatásában az EFI tanácsadóba. Tájékoztatói céllal hat hírlevél készült.

Hamarosan elkészül az a PR film, mely bemutatja munkánkat, programjainkat, valamint gyakorlati életmód tanácsokat gyűjt össze. További részletek a megújult kórházi honlapunkon: [www. paradfurdo.hu](http://www.paradfurdo.hu)

Szakács Ibolya
EFI-vezető



ÚJ SZÉCHENYI TERV

A Parádfürdői Állami Kórház Egészségfejlesztési Irodája

- várja Önt az alábbi ingyenesen igénybe vehető szolgáltatásokkal:
- életmódkockázatok felmérése • szűrések • táplálkozási tanácsadás
 - egyéni és csoportos mozgásprogramok • komplex személyre szabott életmódprogramok tervezése

Előzetes időpont egyeztetés szükséges!

ÖNSEGÍTŐ CSOPORTOK

Havi rendszerességgel megrendezett ingyenes foglalkozások:

Mátraderecske, Mofetta:

Életmód klub

Minden hónap 3. csütörtök 10.00-12.00

Parád, Parádfürdői Állami Kórház:

Relaxációs csoport

Minden kedden 14.15-14.45

Parád, Parádfürdői Állami Kórház EFI Iroda:

Életmód klub

Minden hónap 2. kedd 16.30-18.30

Pétervására, Aranykapu Szociális Szolgáltató Központ:

Életmód klub

Minden hónap 2. szerda 16.00-18.00

Recsk, Nagyközségi Könyvtár:

Szülő klub

Minden hónap 2. csütörtök 10.00-12.00

Sirok, Civil Ház:

Cukorbeteg klubja

Minden hónap 2. kedd 14.30-16.30

További információért forduljon munkatársainkhoz!

Tel.: +36 36/544-841, e-mail: efi.info@paradfurdo.hu

Nyitva tartás: hétfő-péntek 8.00-16.00 óráig

Részletes információ a kórház megújult honlapján:
[www. paradfurdo.hu](http://www.paradfurdo.hu)

Programok – 2014 június-augusztus

Június 21. 9.00-15.00	Mátraderecske
Sportnap és szűrés	
"Békes egymás mellett élés a sport által az esélyegyenlőség jegyében"	
Június 26. 8.30-12.30	Sirok
Dr. Kristofori György – Háziiorvosi szűrés	
Június 28. 9.00-15.00	Bükkszék
Szűrőbuszos szűrés – Polgármesterek nagy találkozója	
Július 12. 9.00-15.00	Parád
Szűrőbuszos szűrés – Palóc napok	
Augusztus 16. 9.00-15.00	Tarnalelesz
Szűrőbuszos szűrés	
Augusztus 30. 9.00-15.00	Mátraderecske
Szűrőbuszos szűrés – Párnafesztivál	



EFI PROGRAMOK

Szűrés a recski Csengővárban

A Recski Csengővár Óvoda dolgozói és Szülői Munkaközössége gyermeknap rendezvényére hívott meg bennünket, mellyel egybekötve egy ünnepélyes átadót is megrendeztek május végén. Hosszas munkálatok után a gyermekek és szülei nagy örömeire elkészült egy egyedülálló kezdeményezés, a "Sóbarlang", mely fölöttébb egészséges, jóteknony hatású játszóteret, pihenőhelyet biztosít az ovisok számára.

Nyitottsággal és érdeklődéssel fogadták a szűrésünket a szervezők és résztvevők egyaránt. Összesen 32 fő anyuka, apuka, nagyszülő és óvónő kapcsolódott be a szűrésbe a délután alatt. Nagy sikerünk volt a gyermekek körében is, hiszen lelkesen biztatták felmenőiket, hogy vizsgáltsák meg magukat, ugyanis lufi, labda és kifestő is volt a választható ajándékaink között.



Az érdeklődőbb természetű gyerekek szüleitől és az EFI munkatársaitól megtudták, miért jó egészségesen táplálkozniuk és rendszeresen sportolniuk. Így az új tudással felvértezve motiválták szüleit a kültéri játékokra.

Ilyés Erzsébet

Egészséges gyereknap Pétervásárán

Sport és egészség volt a mottója az immár negyedik alkalommal megrendezett városi gyereknapnak Pétervásárán. Május utolsó szombatján több százan érkeztek a Bocsi Attila sporttelepre, ahol változatos programokkal várta az önkormányzat a város lakóit. Főleg a gyerekeket varázsolta el a bőséges kínálat, de a szülők sem tétlenkedtek, hiszen bőven akadt a gyerekekkel közös mozgás-, játéklehetőség számukra is, nem beszélve a családi-, baráti, munkahelyi csapatok főzőversenyéről, ahol főleg ők serénykedtek. A gyereknap programot megnyitó Eged István polgármester azt hangsúlyozta, Pétervására az utóbbi évek uniós pályázatain révén olyan közösségépítő, közösségerősítő beruházásokat, fejlesztéseket tudott elindítani, melyek mára összekovácsolták a város lakóit. – Pétervására összetartó település, ahol a gyerekek sok figyelmet, törődést kapnak, mind az oktatás, a sport és a szabadidős tevékenység terén – mondta a város első embere.

A település önkormányzata és a Parádfürdői Állami Kórház együttműködése révén ebben az évben az egészség is fontos hangsúlyt kapott ezen napon. A kórház Egészségfejlesztési Irodájának munkatársai egy szűrőbusszal jelentek meg, ahol különböző, a megelőzés, az egészség megőrzése jegyében általános egészségügyi vizsgálatok, valamint a szűrőbusz adta speciális szűrővizsgálatok álltak a sportpályára kilátogatók rendelkezésére. Hajdú Judit és férje Ivádról érkeztek. Végigjárták az egészségsátor összes vizsgálatát, vérnyomást, koleszterint, vércukrot mérettek, de csontjuk sűrűségére is kíváncsiak voltak és felkeresték a szűrőbuszt is.

– Nagyon jó kezdeményezésnek tartom, hogy bőr és



Dr. Suskó Ivett fogorvos vizsgál

szájüregi szűrésre is lehetőségünk van, hiszen ezekért vagy Egerbe, vagy Parádfürdőre kellene beutaznunk – mondta a gyermeknapon jelen lévő, a Caritas sátorban önkéntesként dolgozó Hajdú Judit. Az uniós pályázat révén megvalósított szűrésen közel nyolcvan keresték fel az egészségsátrat, ami Szakács Ibolya EFI vezető szerint nagyon szép eredmény.

Az EFI közel egy éve működik, ez idő alatt a pétervásárai régióban több száz embert sikerült megszólítanunk, szűrésre invitálni, rendszeres mozgásra bírni. Többen fogalmazták meg igényüket egy pétervásárai cukorbeteg klub megalakítására, ezt a kérést továbbítottuk a város polgármesterének – mondta Szakács Ibolya, irodavezető.

T. Bokros Mária



EGÉSZSÉGÜNKÉRT

Nyár: komfortzónán innen és túl

Végre itt a napsütés, a nyári szünet, érnek a gyümölcsök – hívogat a pihenés.

Erre várunk egész évben. Tervezgetjük, mi mindent fogunk elintézni, megcsinálni, amit máskor nem tudtunk.

Azt érezzük, hogy majd nyáron automatikusan feltöltődünk és „kipihenődünk”. Nos, abban sok igazság van, hogy a napsütés, a kellemes, éjszakába nyúló nyári esték, a lazább öltözködés önmagukban is hordoznak némi vakációs hangulatot – de csupán tőlük várni a feltöltődést hiú ábránd. Ahhoz, hogy a szabadság után ne még fáradtabban menjünk vissza dolgozni, bizony nekünk is oda kell tennünk a magunk részét.

Először is vegyük észre, és fogadjuk el, hogy pihenésre van szükség. Engedjük meg magunknak, hogy egy kicsit lelassuljunk, és leálljunk a szokásos tennivalóinkkal. Nem elég a munkahelyről szabadságot kivenni: magunkat is szabadságot kell. A nagy nyári befőzési hullám csak akkor jelent szabadságot, ha élvezettel töltögetjük egyik üveget a másik után.

Kérdezzük meg magunktól, hogy mihez van kedvünk. Jó, ha tudjuk: a vágyak megvalósítása nagyon gyakran nem elsősorban pénz kérdése. Pénztárcánkhoz mérten igenis ki

lehet találni olyan kímoldási lehetőséget, tevékenységet, ami örömet jelent, izgalommal tölt el: egy szóval segít kiszállni a mókuskerékből.

A legbiztosabban úgy töltődhetünk fel, hogy elhagyjuk a komfortzónánkat a vágyaink megvalósításának irányában. Legyen az (egzotikus) utazás, egy tetszetős kreatív tevékenység kipróbálása megvalósítása, régi kedves kapcsolat felelevenítése, külsőnk megváltoztatása, a rég félretett könyvek olvasgatása a szokásos tevékenységeink helyett. Egy a lényeg: kérdezzük meg, mire van szükségünk, és lehetőségeinket figyelembe véve engedjük meg magunknak, hogy megvalósítsuk. Nagyon gyakran kínál az élet is alkalmat a kímoldásra; rutinból és lustaságból ne utasítsuk el! Mondjunk IGEN-t a kínálkozó lehetőségekre. Ha elszalasztjuk, nem biztos, hogy újra megkapjuk őket.

Márpedig a csodák csak a komfortzónánkon kívül történnek velünk. Merjünk egy picit eltávolodni a szokásostól, mégpedig az öröm irányába.

Szép nyarat, kellemes pihenést!

Tolnay Katalin

Igyunk, igyunk, igyunk

A nyári melegben érdemes még jobban figyelni az elegendő folyadékbevitelre a kiszáradás elkerülésének érdekében. Mindig legyen nálunk egy palack víz! Melegben viseljük könnyű jól szellőző pamut ruhaneműt, fehérneműt.

A kánikulában, extrém melegben még inkább tegyünk azért, hogy elegendő folyadékbevitelhez jussunk. A folyadékraktáraink kiürülése ugyanis a szervezetünk alkalmazkodóképességét is jobban próbára teheti. Normál esetben szervezetünk szomjúságérzettel jelzi, ha folyadékra van szüksége, azonban ennek megjelenésekor már 15-20 perce fennáll a folyadékhiány, illetve ha nem figyelünk tudatosan előfordulhat, hogy nem tudatosul szomjúságérzet. Figyeljünk oda testünk jelzéseire – a verejtékezésre, a szomjúságérzetünkre, a vizelet mennyiségére illetve színére – és ennek megfelelően igyunk, akkor is félóránként, ha nem érezzük szomjasnak magunkat.

Azt is érdemes észben tartani, hogy nemcsak az italok, hanem a jól megválasztott táplálékbevitel is nélkülözhetetlen a napi vízfogasztásban. A zöldségek, gyümölcsök nem csak vitaminban gazdagok, hanem hozzájárulnak az összfolyadék-bevitelhez.

Felnőtteknek általában két és fél-három liter folyadék fogyasztása ajánlott. Folyadékigényünk túlsúly ese-

tén nő. Azaz túlsúly esetén ez a mennyiség további 0,5-1 literrel nőhet!

Táplálékaink közül a gyümölcsök és a zöldségek tartalmazzák a legtöbb vizet. Vízháztartásunk egyensúlya igen érzékeny, ami megbiltenhet a vízfelvétel fokozásával, de a csökkenésével is. Ezért fontos, hogy a folyadékpótlás folyamatos legyen, az ajánlott mennyiséget a nap folyamán közel egyenletesen vegyük magunkhoz. A szervezetünknek állandó (párolgás, széklet- és vizeletürítés) és változó (izzadás) folyadékvesztéssel kell számolnia.

A folyadékhiány megnehezíti a testhőmérséklet szabályozását, ráadásul a fizikai és a mentális erőnlétünket is gyengítheti.

♥ A testünk 0,5 % - 1% vízhiánynál szomjúsággal jelez.

♥ 2%-os folyadékvesztés megzavarhatja a rövid távú emlékezetet, nehézséget okozhat az alapműveletek elvégzésénél.

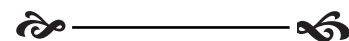
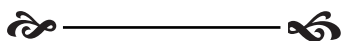
♥ 3%-os hiány csökkenti az anyagcserét.

♥ 5%-os hiány enyhe lázat idézhet elő.

♥ 10%-os hiány esetén a vesék működése leáll és izomgörcsök lépnek fel.

♥ ...és mindössze 15%-os veszteségnél a szervek működése fokozatosan leáll.

Szakács Ibolya





AZ VAGY AMIT MEGESZEL

Nyári zöldségkrémek – szendvicsekhez

Brokkolikrém

Hozzávalók:

1 közepes fej brokkoli (kb. 0,5 kg) 2 db tojás, 1 pohár görög joghurt, kevés só, bors, őrölt kömény, petrezselyem és koriander zöld vagy ízlés szerint oreganóval, snidlivel gazdagíthatjuk.

Elkészítése: A brokkolit puhára pároljuk, a tojásokból kemény tojást főzünk. Ha puha a brokkoli, villával szétnyomkodjuk, majd a megfőtt tojásokat is szétnyomkodjuk. Fűszerezünk, majd hozzákeverjük a joghurtot (annyit, hogy kenhető állagú legyen). Ha villával nyomkodjuk szét, akkor kicsit darabosabb, vagy botmixerrel pépesíthetjük. Hűtve, kenyérré/pirítósrá kenve fogyasztjuk.

Friss paradicsomos répa-krém

Hozzávalók:

2 zsenge répa, 3 közepes paradicsom, 1 kis marék bazsalikom, kevés só, bors, pici almaecet vagy fehérbor ecet

Elkészítése: Nagy lyukú reszelőn lereszeljük a répát. A paradicsomokat félbevágjuk,

és sajtreszelőn a répára reszeljük. Megsózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a bazsalikomot, almaecetet, és pár órára hűtőbe tesszük.

Lenmagos cukkinikrém

Hozzávalók:

1 közepes cukkini (zsenge), 1 dl olívaolaj, kevés só, csipet fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, 2 ek joghurt, 1 ek őrölt lenmag, szezámmag

Elkészítése: A cukkinit alaposan megtisztítjuk, ha elég zsenge, nem szükséges a magos részt és a héját eltávolítani. A reszelő nagyobbik lyukán lereszeljük. Egy serpenyőben 2 ek olíva olajat felhevítünk, majd pár perc alatt megpirítjuk rajta a cukkinit. Ha kicsit meghűlt, turmixgépbe rakjuk, sózzuk, borsozzuk, rákanalazzuk a krémes joghurtot és a többi olajat, beletesszük a fokhagymát, és pépesítjük. Belekeverjük a lenmagot és a pirított szezámmagot, amit szárazon serpenyőben aranysárgára pirítottunk, nagyon vigyázzunk, mert könnyen megég! Kb. 1 órára hűtőbe tesszük. Pirított kenyérré kenve tálaljuk.



KÓRHÁZI HÍREK

Mofetta-gyógygázfürdő

Magyarországon csak a Mátrában található olyan széndioxid kigőzölgés, amely az emberi szervezetre jótékonyan hat. A Parádfürdői Állami Kórház régóta szerette volna gyógyító palletájára feltenni a mofetta kúraszerű alkalmazását, oly módon, hogy azt a társadalombiztosítás is befogadja. Az Erzsébet Hotellel kialakított jó kapcsolat is kellett ahhoz, hogy ez végre Parádön is sikerüljön, illetve az angiológia szakrendelés beindításával a szakorvosi háttér is biztosítottá vált. A mofetta többek között kiválóan alkalmas a végtagok verőér, visszér- és nyirokér idült betegségeiben, cukorbetegséghez társuló érszövődmények

kezelésében, helyreállító érműtét, katéteres értágítás, stenbeültetés után. Kedvező hatásának következtében akár elkerülhető a műtéti beavatkozások. A Raymand szindrómás betegek kezelésében is számos pozitív eredményt észleltek a szakemberek. Az Erzsébet Hotelben kialakított mofettát választók igényes környezetben, maximális figyelmet kapva tudják igénybe venni a mofettázást, természetesen csak szakorvosi javallatra. A kezelése időtartama 30-40 perc. Kedvező hatását kúraszerű alkalmazása nyomán fejt ki, ami 10-15 kezelésből áll. Egy évben maximum két ilyen mértékű kúrát javasolnak a szakemberek.



Gyógyító mofetta az Erzsébet Hotelben

Életmódváltó klubok

Parádi Kórház EFI Iroda minden hónap 2. kedd, 16.30-tól 18.30-ig. Pétervására Aranykapu Szociális Szolgáltató Központ minden hónap 2. szerda, 16.00-tól 18.00-ig.

Az alábbi ingyenes lehetőségeket kínáljuk a Pétervásárai kistérség lakosai számá-

ra igény szerint: ♥ Életmód kockázatokat mérünk fel.

♥ Állapotfelmérő szűrővizsgálatokat végzünk.

♥ Egyéni táplálkozási tanácsadást nyújtunk.

♥ Lelki egészséggel kapcsolatos beszélgetéseket teszünk lehetővé.

♥ Egyéni és csoportos

mozgásprogramokat biztosítunk.

♥ Komplex, holisztikus, személyre szabott életmód programokat tervezünk, életvezetési tanácsadást nyújtunk.

♥ Minden alkalommal egy kiemelt témában meghívott szakember: orvos, gyógytornász, pszichiáter, természetgyógyász, mentálhigiénés, dietetikus, re-

kreátor előadását hallgathatják meg.

A legközelebbi foglalkozást Parádfürdőn, az EFI Irodában, a júliusi nyári szünet után 2014. augusztus 12. 16.30 órakor, Pétervásárán 2014. augusztus 13-án 16.00 órakor tartjuk.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujzechenyterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGUJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális alap társfinanszírozásával valósul meg.