



„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

A Karácsony gyógyító üzenete

Karácsony. Egy szó, amely számtalan érzelmet, emléket, gondolatot hordoz a mai ember számára.

Milyen érzelmet, gondolatot, emléket hordhat számunkra az ünnep, tehetnénk fel a kérdést, és már hallom is lelki füleimben a sok gondolatot: szeretet, remény, öröm, béke, megbocsátás, és még lehetne sorolni. Valóban az embernek ezek a gondolatok a szívéből-lelkéből jönnek, mintha oda lenne beírva, az az érzés fog el, hogy ezek a fontosak, és ez az ünnep ezt hangsúlyozza számomra. Minden ember ezt érzi, akár hívő, akár hitetlen, tudja, hogy ez fontos, valami különleges. Aztán, ahogy közeledik az ünnep, elfelejtkezünk erről, elkezdünk rohanni, bevásárlás, karácsonyfa, ünnepi menü stb. A világ rátelepszik a lelkünkre, és mire oda érünk, sokszor bizony nem ezek az érzelmek vannak, jelen, hanem az idegeskedés, öröm és a béke messze kerül a szívtől. Mit tegyek hát, hogy a karácsonyi érzelmek átjárják szívemet-lelkemet? Szaladás talán lesz, de ha a karácsony igazi üzenetére összpontosítok, akkor tudni fogom, hogy csak egy a fontos, én legyek az igazi ajándék az ünnepre.

Mi ez az üzenet? Valaki feltétlenül szeret engem!

Igen, természetesen az Isten az, aki mindig szeret, és az ünnepünk, ennek a szeretetnek az ünnepe, Isten lehajol hozzánk, egy kis gyermek képében, hogy aztán fel-emeljen minket, és mi is gyermekek legyünk, Isten gyermekei. Elsőként szeret az Isten mindannyiunkat, mi csak válaszolunk erre a szeretetre, ha mi is elsőként szeretjük azokat, akik körülvesznek minket. Ez a szeretet segít abban, hogy mind jobban Krisztus-követők legyünk, és átéljük a tiszta örömet és békét, nem csak a szép ünnepünkön, hanem egész ünnepünkön. Átélni az emlékeket. Nekem mindig a kedvenc karácsonyi versem

jut eszembe Ady Endrétől a Karácsonyi rege, főleg ez a versszak:

„Mintha itt lenn

A nagy Isten

Szent kegyelme sügna, szállna,

Az én kedves kis falumban

Minden szívben

Csak szeretet lakik máma.”

A Kegyelem éjszakája Karácsony, amikor megszületik a Béke fejedelme, a hatalmas Isten Fia, Jézus Krisztus a betlehemi istállóbarlangban. Elhozta a szeretet idejét, mindenki hozzá indul, minden szívben a remény él. A gyermeki mosolyban, ott a biztatás, szeret az Isten, ne félj! Velünk van örökké. Azt hiszem, ezt lehet gyógyító üzenetnek venni, meggyó-

gyítja összetörtségünket, fel-emeli a lelkünket, erőt ad a csüggedésben, és reményt a szenvedésben. Karácsony így hozott békét az egész világnak a Betlehemi éjszakában, és azóta is ragyog a csillag, amit ha követünk, el nem tévedhetünk, ez a csillag Jézus Krisztus.

„Imádni az Istent

És egymást szeretni...

Karácsonyi rege

Ha valóra válna,

Igazi boldogság

Szállna a világra.”

Szálljon hát boldogság szívünkre, otthonainkra, legyen áldott és szép karácsonyunk mindannyiunknak! Áldott Karácsonyt kívánok mindenkinek!

*Dombi Ferenc
plébános*

Köszönet támogatóinknak

Az Alapítvány a Parádfürdői Állami Kórház Jövőjéért kuratóriuma köszönetet fejezi ki minden résztvevőnek, támogatónak, tombolafelajánlónak, hogy nagyvonalú adományaikkal hozzájárultak a november 12-i alapítványi bál sikeréhez.

Külön köszönet Parád Község Önkormányzatának, hogy a Freskó étterem szolgálhatott a játékonysági bálunk helyszínéül.

Alapítványunk a kurátorok ellenőrzése mellett, minden bevételt a kórház hatékonyabb működésének támogatására fordítja.

Azért, hogy mindezt zökkenőmentesen a jövőben is megtehesse, kérjük jövedelemadója 1 %-át is az **Alapítvány a Parádfürdői Állami Kórház Jövőjéért** javára ajánlja fel.

Az Alapítvány közhasznú szervezet. Adószáma:18584439-1-10.

Adományait a 11739009-20233185 számlaszámon fogadjuk.



EFI PROGRAMOK

BÜKKSZÉK			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
minden hétfőn	17.00	Község-háza	Nordic Walking

PARÁD			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
minden hétfőn	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2017.01.10. 02.14.	8.00- 12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2017.01.22. 02.24. 02.28.	9.00- 10.30	Fáy Ált. Isk. Könyvtár	Baba-Mama klub
2017.01.22.	16.30- 18.30	Közösségi Ház	Életmód klub
2017.01.26.	13.30- 17.30	Közösségi Ház	Életmód Klub
2017.02.23.	16.30- 17.30	Közösségi Ház	Életmód Klub

BÜKKSZENTERZSÉBET			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2017.01.11. 02.08.	8.00- 13.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2017.01.19	10.00- 12.00	Védőnői tanácsadó	Ciróka Szülőklub
2017.01.19. 02.16.	12.00- 16.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás
2017.02.16.	02.00- 12.00	Védőnői tanácsadó	Ciróka Szülőklub

FEDÉMES			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2017.01.06.	9.00- 11.00	Könyvtár	Baba-Mama Klub
2017.01.13. 02.10.	9.00- 12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás

MATRABALLA			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2017.01.18. 02.15	8.00- 12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2017.01.23. 02.27	9.00- 12.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás
minden kedden	17.00	Háziorvosi rendelő	Nordic Walking

RECSK			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2017.01.05. 02.09.	10.00- 12.00	Nagyközségi Könyvtár	Szülőklub
2017.01.05. 02.09. 02.24.	12.00- 16.00	Nagyközségi Könyvtár	Mentálhigiénés tanácsadás
minden hétfőn	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna



A tarmaleleszi diákokat érdekelte az egészségük

MÁTRADERECSKE			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2017.01.18. 02.15.	12.30- 16.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
minden kedden	17.00	Mofetta	Gyógytorna

ISTENMEZEJE			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2017.01.03. 02.07.	8.00- 01.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2017.01.16. 02.20.	9.00- 12.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás

PÉTERVÁSÁRA			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2017.01.06. 01.16. 02.02. 02.20.	12.00- 16.00	Türr István Intézet	Mentálhigiénés tanácsadás
2017.01.11. 02.08.	15.00	Aranykapu	Életmód klub

SIROK			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2017.01.04. 02.01.	8.00- 12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2017.01.10. 02.14.	14.30	Művelődési Ház	Cukorbeteg klub
minden szerdán	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna



EFI PROGRAMOK

PARÁDFÜRDŐ			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2017.01.03. 01.10. 01.17. 02.07.	9.00- 14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2017.01.24. 02.28.	11.00- 14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2017.01.26.	9.00- 12.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
minden kedden	14.15	PAK tornaterem	Relax Csoport
minden szerdán	16.00	PAK Parkoló	Nordic Walking



A parádfürdői nordicosok jó csapatot alkotnak



LELKI EGÉSZSÉG

Boldog karácsonyt!

Karácsony a szeretet ünnepe. Mindannyiunk vágya, hogy ilyenkor egészségben, békességben együtt lehessünk szereteteinkkel. Sajnos élnek köztünk olyanok, akik úgy érzhetik, hogy Karácsony idején, amikor a természet, a kinti világ is a legnagyobb sötétségbe borul, az egyedüllet még nagyobb súlyként nehezedik rájuk. Hogyan tehetik ők elviselhetőbbé, (akár örömtelivé is!) ezeket a napokat? Próbáljunk túllépni a hiányok okozta fájdalomon és tompultságon, ne merüljünk el az önsajnálatban! Ne feledjük el, hogy a karácsonyi ünnepkör a fény születéséről, a remény, az élet újjáéledéséről szól; s emellett arra is emlékeztet, hogy ha egyedül is élünk, nem vagyunk magányosak! Ezt a tartalmat hordozza Jézus története, erre a belső öröme készülhetünk fel az Adventi időszakban. Nagyon fontos, hogy az ünnepi külsőségeken való munkálkodás ennek a természet rendjébe simuló belső öröme a kifejeződése legyen. És hogyan tevékenykedjünk (akár egyedül is) az ünnepre készülődve? Mozduljunk ki otthonról, sétáljunk, sportoljunk a jó levegőn, díszítsük fel környezetünket, készítsünk ünnepi ételt, gyűjtsünk méceszt az újjászülető fény és remény jelképeként. Ha mindezek mellett is úgy érezzük, hogy fojtogat a magány, gondoljunk arra, hogy minden emberi kapcsolathoz két fél kell, és ezek egyike a személyünkben már adott. Nagy igazság, hogy a szeretetet adni, ugyanolyan jó, mint kapni - erre alapozzunk! Vegyük észre, ha környezetükben (szomszédság, munkahely, ismerősök köre) másnak sem könnyű. Egy kedves gesztussal ilyenkor közelebb léphetünk hasonló helyzetben lévő társainkhoz. Nemi vállalkozókedvvel és kezdeményező készséggel, lakóhelyünkön az Ünnep napjaiban akár össze is hozhatjuk az egyedül élő embereket közös gyertyagyújtásra, beszélgetésre, éneklésre, kirándulásra, falatozásra.

Áldott, békés Karácsonyi Ünnepeket!

Tolnay Katalin, mentálhigiénés szakember



AZ VAGY AMIT MEGESZEL

Narancsos, mákos ünnepvárók

Narancsos sütitők leves

- fél kg darabolt sütitők megsütve
- 1 narancs leve és rostjai
- 1 kanál méz
- 2 dl kókusztej (elhagyható, de nagyon finom lesz tőle!)
- 1 csipet só
- 1 kanál friss citromlé
- 1 kávéskanál fahéj
- tisztított víz

Az elkészítése nagyon egyszerű, mindent szépen simára kell turmixolni. A legvégén belevághatunk néhány szem édes datolyát, banánt, almát. Ezzel már nem kell turmixolni. A „nem narancsos” változat is nagyon finom, narancs helyett tehetünk bele almát.

Narancsos máktorta

- 15 dk fehér tönkölyliszt
- 5 dkg pattogatott amarantmag
- 10 dkg barna nádcukor
- 4 db tojás
- 10 dkg örölt mák
- 1 db narancs leve és héja
- 1 tk szóda-bikarbona
- 1 tk örölt gyömbér
- fél citrom leve

Elkészítés: A 4 tojás sárgáját a cukorral és a narancs reszelt héjával, narancs és citromlével habosra keverjük, a száraz hozzávalókat is összevegyítjük. A tojások fehérjét kemény habbá verjük. Óvatosan összeforgatjuk a lisztes keveréket, tojáskrémet és a habot. 160 C-ra előmelegített sütőben cc 40 percig sütjük. Narancs- vagy sárgabarack lekvárral tálaljuk.

Szakács Ibolya

Összegzés – 2016

Ha 2016-ot orvosként, a kórház főigazgatójaként kell összegeznem, akkor ez az év a finom hangolások éveként vonul be a Parádfürdői Állami Kórház történetébe. A nagyléptékű energetikai pályázat lezárását és az általa megvalósult fejlesztéseket (nyílászárócserék, fűtőkorszerűsítés, külső hőszigetelés, napelemek beállítása az energiarendszerünkbe stb.) követően ez év elején befejeződött az új gyógyító eszközök, nagy értékű műszerek, berendezések, ápolást támogató eszközök beszerzése. Az uniós projekt megvalósulásával az intézmény életének egyik legnagyobb mértékű és minőségű eszközpark fejlesztése történt meg. A fejlesztés során beszerzett több mint 650 darab eszköz között található video-endoscopos torony, flexibilis cystoscop, video colposcope, nagyfelbontású ultrahang berendezés, rádiófrekvenciás sebészeti vágó készülék, amelyek biztosítják az intézmény diagnosztikus és terápiás tevékenységének minőségi növelését. Korszerű eszközökkel gyarapodott a jelentős betegforgalommal dolgozó fizioterápia, ahová hidro-, és balneoterápiás eszközök, elektrotérápiás berendezések, tangenterápia készülékek, iszapkeverő, magnetoterápiás készülék, orvosi lézer, a gyógyfény lámpák és infra lámpák beszerzése történt meg. Gyógytornászaink a jelenleginél korszerűbb eszközökkel tudják a korai rehabilitációs munkájukat végezni. Az ápolók munkáját könnyítik, a betegbiztonságot növelik, a

betegek komfortérzetét fokozzák az új hidraulikus betegágyak és kórtermi eszközök. A támogatásnak köszönhetően javultak a betegélelmény körülményei és a kórház higiénés tevékenységének feltételei.

Szintén pályázati forrásból építettük ki kórházunk új, tájékozódási rendszerét, amelynek köszönhetően eligazítást segítő táblákkal, ábrákkal, az épület szintjeit, helyiségeit jelző információs rendszerrel találkozunk a kórházba érkező. Az uniós pályázat két évre biztosította az Egészségfejlesztési Irodánk működésének feltételeit, de ezt követően az egészségügyi kormányzat kiemelt népegészségügyi stratégiájának keretében ez évben is biztosította a működés finanszírozását így a példertársai kistérségben élők továbbra is igénybe vehették az Egészségfejlesztési Iroda szolgáltatásait. A szakemberek a kórházban működő tanácsadó, az egyéni tanácsadások, a csoportos mozgásprogramok, nyilvános előadások vagy más, civil szervezetekkel közösen szervezett rendezvények révén kerültek kapcsolatba a lakossággal.

Mofetta Parádfürdőn is

Sikerült feltenni a gyógyító palettánkra a mofetta kúraszerű alkalmazását, mégpedig oly módon, hogy azt a társadalombiztosítás is befogadja. A szomszédos Erzsébet Hotellel kialakított jó kapcsolat is kellett ahhoz, hogy ez végre Parádon is megvalósuljon.



Szakmai erősítés

Szakmai megerősítést nyert a nőgyógyászati rehabilitáció kórházunkban, mivel ismét osztályos háttérrel tudunk biztosítani ezen eljárást igénylő betegeknek. Külön hangsúlyt adtunk a babaváró-, a természetes gyógytényezőket is bekapcsoló meddőség elleni programunknak.

A járóbeteg ellátásban új szakrendeléseket indítottunk, mint pl. a gyermekgyógyászat, a felnőtt és gyermek fül-orr-gégészet. Az ambuláns sebészeti szakellátás, a 24 órás vérnyomás és EKG monitorozás biztosítása, valamint az új ultrahanggal végzett mozgásszervi vizsgálatok komoly segítséget jelentenek betegünknek, orvosainknak egyaránt.

Ebben az évben több figyelmet kaptak egykori és jelenlegi munkatársaink. Megvendégtünk nyugdíjas kollégáinkat, emléktáblát avattunk egykori főorvosunk, dr. Csuha Sándor tiszteletére, aktív dolgozóink közül sokak munkáját ismertük el Semmelweis Napon. Sikeres és számos pozitív hozadékkal bíró dolgozói tréningeket tartottunk, melyek reményeink szerint erősítik a kórházhoz tartozást

és a betegek javát szolgáló munkatársi együttműködést.

A szeptember elsejével megtörtént egészségügyi béremelés első üteme, remélhetőleg enyhíti az ágazat, és a mi kórházunk munkaerő gondjait.

Tízévi szünet után az Alapítvány a Parádfürdői Állami Kórház Jövőjéért sikeres jótékonyági bálon látta vendégül szakmai és civil partnereit és intézményünk dolgozóit.

Köszönettel tartozom minden kórházunk iránt bizalommal forduló betegünknek, szakmai és civil partnereinknek, a lokális politikai élet szereplőinek, és nem utolsósorban minden munkatársamnak, hogy bíztak bennünk, hogy számítottak ránk, hogy mikor kellett erősítettek bennünket, együttműködésükkel támogatták munkánkat. Ennek a kórháznak a munkatársai továbbra is azt akarják, hogy amikor szükség van rájuk, akkor itt legyenek, tudásukkal, tapasztalatukkal segítsenek bárkinek, aki hozzánk fordul.

Békés, örömteli karácsonyi ünnepeket és egészséges, dolgos új esztendőt kívánok!

Dr. Rabóczki Anita,
főigazgató