Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni! 2020.

EFI HÍRLEVÉL

PÁK Egészségfejlesztési Iroda kiadványa 1. szám

ÉLJÜNK vagy FÉLJÜNK?

Szorongást csökkentő gondolatok

Több mint fél éve tart körülöttünk a COVID19 miatt kialakult rendkívüli helyzet, ami személyes véleményünktől függetlenül mindannyiunk életét befolyásolja. Több emberöltő óta nem is volt olyan történés a Földön, ami ennyire általános, mindenkire kiterjedő, generációs tapasztalatot hozott az emberiségnek. Természetes reakció, hogy egy szokatlan élethelyzetben (főleg, ha az biztonságunk felborulásával jár), igyekszünk tájékozódni, döntéseket hozni és megtenni azokat a lépéseket, amivel magunkról és szeretteinkről gondoskodni tudunk.

A jelen helyzet nehézsége az, hogy a globalizált médiában fellelhető, egymásnak gyakran ellentmondó álláspontok és információk miatt a tájékozódás nemhogy enyhíti, hanem nagy mértékben fokozza a bizonytalanságunkat és ezen keresztül a szorongásunk szintjét. Túl sok az ismeretlen és kiszámíthatatlannak érzett körülmény, aminek árnya egészségünkre, gazdasági helyzetünkre és az élet tervezhetőségére vetül. Éppen ezért fontos, hogy a rendkívüli élethelyzetben nekünk magunknak kell tudatos erőfeszítést tenni azért, hogy az időszakkal elkerülhetetlenül velejáró szorongás szintjét a lehetséges minimumra csökkentsük.

Vagyis minél kevésbé féljünk és minél „normálisabban” éljünk.

Hogyan?

Látnunk kell, hogy lelki egészségünk megóvása szempontjából **nem az a legfontosabb kérdés, hogy értjük-e pontosan, hogy mi történik körülöttünk, hanem az, hogy hogyan viszonyulunk a bizonytalan helyzethez.**

1.) Első lépésben próbáljuk elfogadni, hogy a vírus helyzet azzal jár, hogy mindannyian kint vagyunk a komfortzónából. Ennek pedig természetes velejárója a kontrollvesztés – vagyis nem a mi reakcóinkkal van a probléma. Nem tudjuk a szokott módon uralni és befolyásolni az állapotunkat.

2.) Egy másik lépésben megpróbálhatjuk reálisan felmérni a fenyegetettségünk mértékét. Ebben valószínűleg a legtöbbet az segíthet, ha feleleventjük családunk történetét néhány generációra visszamenőleg és őszintén megválaszoljuk magunknak ezt a kérdést: Szívesen cserélnék-e a 20. század első felében élt nagy- és dédszüleinkkel?

3.) Egy harmadik lépésben pedig konkrét, építő lépéseket tehetünk az életminőségünk javítása érdekében olyan területeken, amik teljes mértékben a mi befolyásunk alatt állnak: emberi kapcsolataink gondozása és életvezetésünk (táplálkozás, mozgás, alvás, digitális szórakozás) egyensúlyának helyreállítása.

A lelki egyensúly megőrzéséhez néha segítségre is szükség lehet. Az EFI-ben mentálhigiénés tanácsadással illetve relaxációs módszer tanításával tudunk segíteni a szorongás csökkentésében.

+ 1 lehetőség:

Gyerekeink, unokáink jövőjét közvetlenül befolyásoló kérdés a környezetünk állapota. Mára pszichológiai fogalommá vált a „klímaszorongás” – vagyis az élhető világ élhetetlenné pusztulása miatt érzett aggodalom, ami jövőképünket is befolyásolhatja.

A tavaszi karantén időszak világszerte megmutatta, milyen jelentős javulás mutatkozik a Föld állapotában, ha nem terheljük túl az életmódunkból eredő károsanyag kibocsátással, szemeteléssel, túlfogyasztással. A mostani helyzetben vásárlási és fogyasztási szokásaink áttekintésével és megváltoztatásával nagyon sokat tehetünk azért, hogy gyerekeinkre egy élhető, barátságos világot hagyjunk.

A környezettudatosság tanulható és lépésről lépésre bevezethető a mindennapjainkba. Ezt is bevonhatjuk az általunk befolyásolható életterületek körébe.

Ebben a lapszámban konkrét ötleteket, fogódzókat is kínálunk ehhez a változtatáshoz is.

Tolnay Katalin
mentálhigiénés tanácsadó

A LELKI EGÉSZSÉG KULCS A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETHEZ

Giz-gaz séta a Búzásvölgyi tónál

Az EFI és a recski Nagyközségi Könyvtár szervezésében került sor június 27-én, arra a jó hangulatú, ismeretanyagban gazdag sétára, melyet Máthé Orsolya biológus, gyógynövényszakértő vezetésével tettünk a Könyvtártól a Búzásvölgyi tóig. A 3 órás, ingyenes túrára szép időben került sor, a járványügyi korlátozások feloldásának időszakában, de a szabályozások betartása mellett.

A résztvevők beazonosították az útvonalon fellelhető növényeket, megismerhették az emberi szervezetre gyakorolt gyógy- és káros hatásaikat, valamint felhasználási módjaikat.

Máthé Orsival novemberben újabb gyógynövényismereti túrát tervezünk. Részleteket a Facebook oldalon közlünk.

Nordic walking bemutató a Fáy András Általános Iskola sportnapján

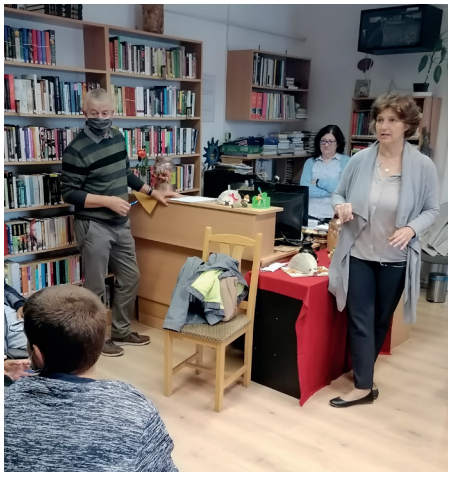
A tanév első napjaiban az IKSZT által szervezett rendezvény keretein belül nyolc felső tagozatos osztály, mintegy száz diák és tanár vett részt az EFI foglalkozásán. A nordic walking egy sífutást utánzó mozdulatsor terepen való gyakorlása, miközben egy speciális túrabot segítségével nem csak lábainkat terheljük,

hanem a felsőtestünket is megmozgatjuk úgy, hogy az ízületeket kevésbé terheljük, mert a terhelés eloszlik a térd, csípő, karok, és vállak között. **Mindenkinek ajánlott, aki napi hat óránál többet tölt statikus ülő vagy álló testhelyzetben, napi harminc percnél kevesebbet mozog, túlsúlyos, fáj a háta, csípője, vagy a dereka.**

Lelki egészségről a Könyvtárban

Október elején került sor a Könyvtári Napokra a recski Nagyközségi Könyvtárban, ahol két foglalkozáson is megjelent a lelki egészség témája.

Az Olvasókör tagjaival a feszültség és szorongás csökkentésének önsegítő módszereiről beszélgetett Tolnay Katalin mentálhigiénés tanácsadó. Az őszinte, jó hangulatú foglalkozás résztvevői megfogalmazták megéléseiket, véleményüket a COVID járvány körüli ambivalens média jelenségekről és az ennek megfelelő társadalmi megosztottságról. A lehetséges biztonság és nyugalom megteremtéséhez szükséges szemlélet elemeit tekintettük át a beszélgetésben, az érdeklődők pedig átvehették az EFI által készített progresszív relaxációs CD lemezének 1-1 példányát otthoni gyakorlásra.



A Jámbor Vilmos Általános Iskola 6. osztályának részvételével az olvasás és írás jelentőségéről beszélgettünk a digitális világban. A gyerekek beszámoltak a digitális oktatatás tapasztalatairól, olvasási szokásaikról valamint az írott illetve mozgóképes történetmesélés élményének különbségeiről. Az elhangzottakból az látszik, hogy a tavaszi digitális munkarendet szinte egyöntetűen nehezebbnek és „rosszabbnak" minősítették a személyes, iskolai oktatáshoz képest. Kérdésre válaszolva kiderült, hogy ennek nem hiányos technikai háttér volt az oka, hanem a tanári jelenlétet és a társakat hiányolták a gyerekek.

Kiderült, hogy a 20 fős osztályból nagyon kevesen olvasnak rendszeresen. A rendszeresen olvasó gyerekek beszámolójából egyértelmű volt, hogy számukra ez a tevékenység kifejezetten élvezetes és hasznos szabadidős elfoglaltságot jelent. Sajnos a többség inkább a filmnézést részesíti előnyben, bár ők maguk is elismerték, hogy a nem nekik való tartalmak nemegyszer szorongást váltanak ki belőlük. A gyerekek megfogalmazták az olvasás előnyeit: támogatja a saját belső képzelőerőt, sokkal személyesebb élményt nyújt és éppen ezért nem vezet szorongáshoz.

20 perc az egészségéért

Szűrés és állapotfelmérés Pétervására

Az EFI szervezésében 2020. október 1-én állapotfelmérő szűrővizsgálatra került sor a pétervásárai Aranykapu Kistérségi Humán Szolgáltató Központban. A szűrésen kívül személyre szabott táplálkozási és életmód tanácsadáson is részt vehettek az intézmény dolgozói. Az érdeklődők a mellönvizsgálat fontosságát és gyakorlati lépéseit ismertető, valamint a lelki egészség megőrzését segítő tájékoztató szóróanyagot is kaptak stresszkezelés, relaxáció és digitális függőség témákban. A szűrésen 28 fő vett részt.

Ezt a szolgáltatást az EFI intézményi állapotfelmérési és tanácsadási programjának keretében a járás más munkahelyei is ingyenesen igényelhetik.

„Csak egészséges legyen!”

Egészségnevelési előadások várandósok részére a felnövekvő generáció egészségéért

A védőnői hálózattal együttműködésben programsorozatot indítunk, melynek keretében a várandós és kisgyermekes édesanyák a védőnői gondozást kiegészítő, egészségnevelési előadásokon vehetnek részt. A kezdeményezés célja, hogy a szülők aktívan és tudatosan készüljenek a gyermekvállalásra, és hiteles információkhoz jussanak a gyerekek egészségét leginkább veszélyeztető tényezőkről és a megelőzés fontosságáról, módjairól.

A programba ősszel és tavasszal 2-2 előadásra kapnak meghívót a várandósok a körzeti védőnőn keresztül. A két alkalom egyikén Tolnay Katalin mentálhigiénés szakemberrel találkozhatnak, aki napjaink kihívásáról, az elektronikus eszközök térhódításáról és arról beszél, hogy mire figyeljenek a szülők, hogy gyermekük elkerülhesse a viselkedési függés veszélyeit. A másik program témája az „Ízekbe zárt egészség”, ahol Szakács Ibolya az EFI szakmai vezetője, életmódtanácsadó ad támpontokat arra nézve, hogy hogyan neveljünk „jól evő” gyermeket.

A résztvevőkkel a továbbiakban is szeretnénk kapcsolatban maradni, és a korábbi gyakorlatra épülő személyes illetve újonnan indított online Baba-Mama klub keretein belül folytatni az egészséges életmódra nevelés lépéseivel való ismerkedést.

Várunk minden érdeklődő szülőt is, aki a gyermeknevelés, családi élettel kapcsolatban információkra és megerősítésre vágyik. A csoportokat Kozma Anna védőnő, egészségfejlesztési asszisztens szervezi. Jelentkezés: efi.info@paradfurdo.hu email címen és a 36/544-841 telefonszámon.

Egészség online

Az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) munkatársai a testi és lelki egészség megőrzésének jegyében 2013 óta biztosítanak programokat a Pétervására Járás lakossága számára.

Eddigi működésünk elsősorban a személyes kapcsolattartásra épült, ám a járványügyi helyzettel összefüggő korlátozások miatt programjainkat nem tudjuk a megszokott módon szervezni és megvalósítani. Ám ahogy a kezdő oldalon is hangsúlyoztuk, életmódunk megválasztásával ebben a válsághelyzetben is nagyon sokat tehetünk egészségünk és harmóniánk fenntartásáért.

Ezért a rendelkezésünkre álló eszközökkel szeretnénk a táplálkozás, mozgás és lelki egészség terén megszokott tevékenységeinket átültetni az online térbe, hogy Önök otthonról is elérjék azokat. A Facebook közösségi portálon működő **„Egészségfejlesztési Iroda - Parádfürdői Kórház”** nevű oldalunkon a közeljövőben rendszeresen jelentkezünk online előadásokkal, táplálkozási tanácsokkal és ötletekkel, otthoni környezetben végezhető gerinctorna gyakorlatokkal, relaxációs foglalkozással és a gyermeknevelést érintő online szülőklub lehetőséggel. Terveink szerint hamarosan elindul egy életmódváltó csoport is, ahol minden bekapcsolódó személyes segítséget kap a kívánt változások megvalósításához.

Látogassanak el az oldalra és kapcsolódjanak be az online programokba!

Kérdéseiket és ötleteiket továbbra is várjuk ismert elérhetőségeinken:

telefon: 36/544-841

e-mail: efi.info@paradfurdo.hu

Aktuális programok:

- Fermentált élelmiszerek készítése, felhasználás, kóstolása

előadó: Máthé Orsolya; időpont 2020.11.05. 15.30. helyszín EFI Parádfürdő

Az előadás rögzítésre került, és visszanézhető a Egészségfejlesztési Iroda facebook oldalán!

- Gyógynövény túra 2. novemberben (Szervezés alatt. Pontos információk az EFI Facebook oldalán közzétett nyilvános eseményben lesznek.)

A EFI jelenleg is igénybe vehető szolgáltatásai:

Egyéni foglalkozások

- állapotfelmérő szűrővizsgálat
- egyéni táplálkozási és mentálhigiénés tanácsadás
- feszültségcsökkentő relaxáció elsajátítása

A fenti programok a járóbetegekre jelenleg érvényes szabályok szerint vehetőek igénybe:

- Telefonos bejelentkezés: 36/544-841
- Megérkezésnél szájmaszk, kézfertőtlenítés, hőmérséklet ellenőrzés és kérdőív felvétele.

Gyógytorna Parádon Benyus Lászlóné (Evelin) gyógytornásszal: IKSZT csütörtök 5-6h

Az EFI foglalkozásai ingyenesek.

Elérhetőség, információ: Parádfürdői Állami Kórház Juliett épület 1. Telefon: 36/544-841

EGÉSZSÉGESNEK MARADNI JOBB, MINT MEGGYÓGYULNI!

JÁRVÁNYÜGYI INTÉZKEDÉSEK A PARÁDFÜRDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZBAN

A jelenlegi járványügyi helyzetben a Parádfürdői Állami Kórházban is korlátozások bevezetésére került sor, melyek célja, hogy elkülöníthető legyen a járó- és fekvőbeteg ellátás. A korlátozások minden esetben követik az aktuális országos szabályozást és visszavonásig érvényesek.

Járóbetegekre vonatkozó szabályok:

Időpont egyeztetés kizárólag telefonon:

Szakrendelések: 30/461-4102 hétfőtől péntekig 13.00-16.00h

Ultrahang-, Röntgen és Csontritkulás: 36/544-807 hétfőtől péntekig 13.00-16.00h

Belépésre vonatkozó szabályok:
- **vérvételre**
- **szakrendelésre**
- **kezelésekre**
- **röntgen és ultrahang vizsgálatra**
- **infúziós kezelése**
- **fekvőbeteg ellátásra**

érkezőknek az Épületbe való belépés előtt BELÉPTETÉSI PONTON kell jelentkezni.

A BELÉPTETÉSI PONTOT a Parkoló szinten találják, a kék színű konténerben! Leletkiadás: (labor, röntgen) naponta 9.00-15.00h, a kórház nyugati bejáratánál. Személyes átvétel személyi igazolvánnyal, megbízott személy esetén írásos meghatalmazással történik.

Minősített kórház lettünk

Kórházunknak mindig is nagyon fontos volt az egészségügyi szolgáltatás minél magasabb színvonalú biztosítása, a betegek visszajelzése alapján annak folyamatos fejlesztése. 2019. november 1-jétől kórházunk az ISO 9001:2015-ös minőségbiztosítási rendszer szerint működik. 2020. 09.29-2020.10.06-ig tartó, a Certop Termék- és Rendszertanúsító Kft. által végzett külső auditálás alapján, a megfelelő minősítést elértük, így a tanúsítványt megkaptuk.

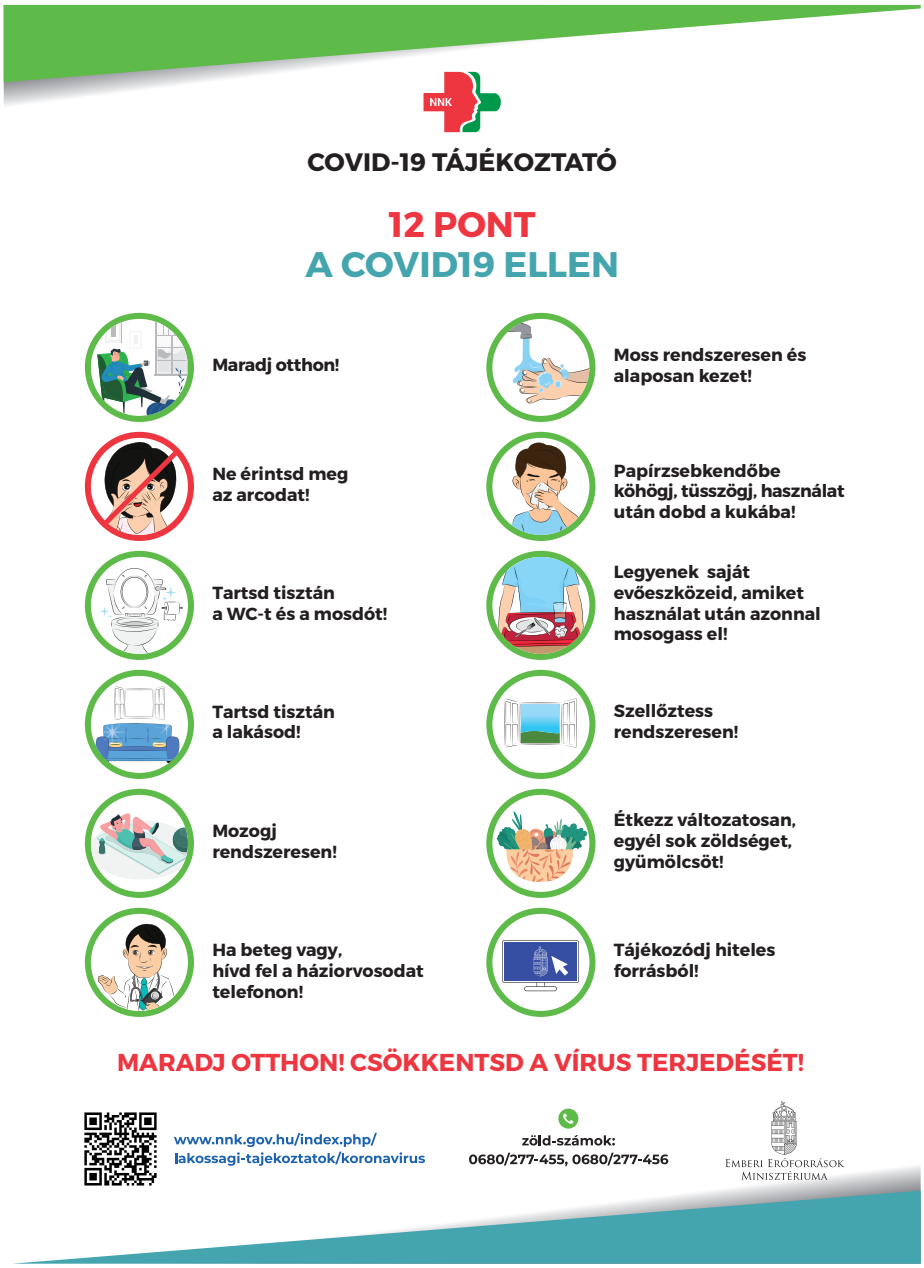
Fekvőbetegekre vonatkozó szabályok:

A fekvőbetegek a kórház területét nem hagyhatják el.

A kórházban **látogatási tilalom van érvényben.** Néhány rendeletileg meghatározott esetben **a beteg látogatását a kezelőorvos engedélyezi.**

A látogatási tilalom alatt, a kivételes helyzetre tekintettel, telefonon is történik a beteg állapotára vonatkozó felvilágosítás. Csak azon hozzátartozóknak adhat a beteg kezelőorvosa felvilágosítást, akit a beteg a kórházban történt felvételekor megjelölt!

A látogatási tilalom alatt a hozzátartozók **a beteg nevével és szobaszámával ellátott csomagot naponta 15:00-17:00 óra között a Recepción adhatják le**, amit az egészségügyi személyzet juttat el a beteghez.

A járványügyi helyzethez igazított változásokról kedves betegeinket a PÁK honlapján (www.paradfurdo.hu) és Facebook (Parádfürdői Kórház – Gyógyhely) oldalán naprakészen tájékoztatjuk.

Kérjük a tisztelt betegek türelmét és együttműködését a kórház dolgozóival az egészségügyi szolgáltatások hatékony és zavartalan biztosítása érdekében.