hírlevél

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
PARÁDFÜRDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZ

2015. június-július • III. évfolyam

„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni

MEGHÍVÓ

Lakossági fórum

2015. június 25. 14.00 óra

Helyszín: Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel

A Parádfürdői Állami Kórház és az intézmény Egészségfejlesztési Irodája lakossági fórumot szervez, melyre ezúton tisztelettel meghívjuk.

Program:

14:00-14:15 Megnyitó
Dr. Rabóczki Anita, főigazgató

14:15-14:45 Az alapellátás és az EFI együttműködésének tapasztalatai egy háziorvos szemszögéből

14.45-15.10 Az egyéni kliensgyakorlat eredményei a mentálhigiénikus és a dietetikus szakember munkájában
Horváth Istvánné, Tolnay Katalin

15:10-15:20 Az EFI jövője
Dr. Suskó Mihály, projektmenedzser
Szakács Ibolya, EFI szakmai vezető

15:20-15:45 Kérdések, vélemények

EFI PROGRAMOK

Szűrések június-július

Június 2. 10.00-14.00. Istenmezeje
Dr. Kiss Diána – Háziorvosi szűrés

Június 4. 10.00-14.00. Recsk
Dr. Sófalvi Antal és Dr. Báthory Sándor – Háziorvosi szűrés

Június 6. 9.00-15.00. Bükkszenterzsébet
Szűrőbuszos szűrés – Egészség nap

Június 7. 9.00-15.00. Sirok
Szűrőbuszos szűrés – XIX Siroki Várnapok

Június 27. 10.00-14.00. Mátraderecske
Sportnap és szűrés
Békés egymás mellett élés a sport által

Július 11. 9.00-15.00. Parád
Szűrőbuszos szűrés – Palócnapok

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!
További információért forduljon munkatársainkhoz!
Tel.: +36 36/544-841, e-mail: efi.info@paradfurdo.hu
Nyitva tartás: hétfő-péntek 8.00-16.00 óráig

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EFI PROGRAMOK

Mindig jó a hangulat a recski szülőklubban. A könyvtárban rendszeresen találkoznak az anyukák és kapnak hasznos tanácsokat.

A Parádfürdői Kórház informatikusa, Soltész Nagy Krisztián vezetésével sokan ismerkedtek meg a számítógép használatával.

Több, mint negyvenen indultak a bodonyi tóhoz az EFI tavaszi túráján

A siroki lányok-asszonyok ráéreztek a torna jótékony erejére. Lelkes látogatói az EFI mozgásprogramjainak.

Valódi kis közösségek formálódnak a Nordic Walking túrázók körében. Biztatják, lelkesítik egymást, és nagyszerűen érzik magukat együtt.

Életet ment, ha megtanuljuk, hogyan kell az újraélesztést végezni. A recski majálison a Vöröskereszt Heves Megyei Szervezetének jóvoltából erre is volt lehetőség.

EGÉSZSÉGÜNKÉRT

Bizony-bizony: bizonyítványosztás

Kedves Szülőtársak!

Emlékeztek még, milyen volt tanévet zárni? Előttünk kinyílt a nyári szünet lazulást és boldog semmittevést ígérő végtelensége. Ahhoz hogy elmerülhessünk benne, csak a bizonyítványosztást kell túlélni...

Mikor kezetekbe fogjátok csemetétek bizonyítványát, emlékezzetek rá, hogy eredményeink értékelésének iskolai és otthoni pillanatai (akárhogy is alakultak), mindenképpen befolyásolták azt, amit a pályánkon mostanáig elértünk.

Miért?

A tanulás komoly munka. A gyerek napi 6-8 órában, kötött munkaidőben, szabályok szerint és értékelés mellett végzi ezt a feladatot. Azzal, ahogy eredményeire és erőfeszítéseire (vagy azok hiányára) reagálunk, formáljuk a munkamorálját és így áttételesen felnőttkori feladattudatára, boldogulási lehetőségeire is hatást gyakorolunk.

Nem jó, ha a gyerekünktől valami olyat várunk el, amit annak idején mi magunk sem tudtunk teljesíteni, vagy ha muszáj lenne, most sem tudnánk. Fontos, hogy ha elvárást fogalmazunk meg és célt tűzünk ki eléjük, az reális legyen.

Nem lehet mindenki kitűnő tanuló, és nem is kell mindenből egyformán jól tejesíteni. Viszont amiben sikeres, azért dicsérjük és ismerjük el. Ne az osztály kiugróan jó tanulóihoz, hanem önmagához mérjük a fejlődést. A „bezzegelés" még senkit nem motivált tartósan és pozitívan.

A jó teljesítményt az elismerésen és dicséreten kívül igazi „fizetséggel" is jutalmazhatjuk. Persze nem elvtelen és aránytalan módon, de egy kis soron kívüli zsebpénzzel vagy áhított tárgyak mostanra időzített ajándékozásával megerősíthetjük a gyereket abban, hogy tanulni és dolgozni igenis érdemes. Különösen, ha az év többi részében nem hullik számolatlanul az ölébe, amit csak megkíván.

És végül: ha már kiértékeltük és megbeszéltük, tegyük el azt a bizonyítványt a fiók mélyére a könyvekkel együtt. Hadd jöjjön a nyár és a feltöltődés a szeptemberi újrakezdéshez!

Kellemes pihenést mindenkinek!

Tolnay Katalin
mentálhigiénés tanácsadó

Hozd magad formába!

Nézzük sorban, mit tegyünk:

1. A zöldfűszerként is használatos gyógynövények – petrezselyem, koriander, kapor, medvehagyma, oregano, bazsalikom, kakukkfű, csalán, spenót, rukkola stb. – olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az anyagcsere folyamatokat képesek pozitívan befolyásolni, így rendkívüli szolgálatot tesznek vitalitásunk növelésében. A friss, zöld, fiatal hajtások a legintenzívebb hatásúak, segítik a salakanyagok kivezetését, így csökkentik az allergiás tüneteket. Minden nap egy maréknyi fogyasztása ajánlott, salátákhoz keverve, turmixokba, pestókban, szendvicskrémekbe keverve.

2. Citrusfélék szintén fokozzák az anyagcserét és segítik a fehérjék emésztését és hasznosulását. Használjuk bátran! Néhány receptötlet: citromos bazsalikomos halfilé, brokkoli citrommártással. Saláták öntetében és levesek ízesítéséhez is kiváló! Nyári hőségben desszertajánlatunk: citrom és más gyümölcsből készült fagylalt!

3. Piros színű gyümölcsökben található flavonoidok – eper, ribizli, meggy, cseresznye, málna stb. – természetesen termelődő színanyagok, melyek a szervezetünkbe kerülve sejtvédő hatást fejtenek ki.

4. Böjtnapok: iktassunk be heti-havi rendszerességgel tehermentesítő napokat. A bélrendszerben, erekben, kötőszövetekben ilyenkor aktiválódnak és kiválasztódnak a felhalmozott salakanyagok. Az emésztőrendszer tehermentesítése révén a teljesítőképességet akár 30 %-kal is növelhetjük, ami együtt jár a fölös kilóktól való megszabadulással.

Egészségeseknek ajánlott az otthon végezhető Hildegard-böjt, ami több száz éves hagyományos módszer. Könnyű, mérsékelt böjtölés alapja a gyógyító tönkölybúzából készült kása. Javasolt a kúra során reggel zöldségből és gyümölcsből készült hígított turmixok fogyasztása, ebédre zöldségekkel főzött tönkölyleves, vegyes zöldfűszerekkel főzött zöldséglevesek. Este gyógyteák (apróbojtorján, margitvirág, zsálya, csalán citromfű, orbáncfű), tönkölykenyérből készült pirítós, cukormentes körte- vagy birslekvárral. A böjti napokat követően néhány felépítő nap után térhetünk vissza a normál vegyes táplálkozáshoz.

Fontos: naponta legalább 30 perc közepes intenzitású mozgás – legjobb a reggeli felkelő nap sugarait kihasználni!

Este 11 előtt kerüljünk ágyba! Aludjunk legalább 7-8 órát!

Idény szerint érő zöldségek és gyümölcsök fogyasztása napont 3-szor.

Hagyjunk elegendő „üres járatot" az időbeosztásunkban, ne pörgessük túl magunkat. Ez segít elkerülni azt, hogy időzavarba sodródjunk, és megkíméljük magunkat jelentős feszültségtől.

Szakács Ibolya

KÓRHÁZI HÍREK

Folytatódik a nőgyógyászati betegek gyógytényezőre alapozott ellátása a Parádfürdői Kórházban

A Parádfürdői Kórház több évtizedes szakmai tapasztalatát és a parádi timsós gyógyvíz ismert jótékony hatását felhasználva ismét felkerült a kórház gyógyító palettájára a nőgyógyászati betegek gyógytényezőre alapozott ellátása.

A Parádfürdői Kórház Nőgyógyászati Osztályán a kezelés meghatározó eleme a Közép-Európában egyedül itt található VAT (vasas-timsós) vízzel történő kezelés.

A parádfürdői gyógyvíz története a XVIII. század végén kezdődött.

A betegek gyógykezelésére mesterségesen előállított, magas összion tartalmú erősen savanyú kémhatású részben természetes gyógyvizet használunk kádfürdős kezelések formájában.

Az alábbi problémákkal hozzánk forduló betegek részére nyújtunk teljes körű ellátást:

– meddőség különböző formái esetén (előzményben méhen végzett műtétek, sikertelen inseminatiok, IVF-ET-k után)

– kismedencei idült gyulladások,

– endometriosis okozta panaszok

– nőgyógyászati műtétek utáni állapotok (szövődményes műtét és sebgyógyulás esetén)

– a változókor okozta rendellenességek, vizelettartási zavarok (inkontinencia)

– a nemiszervek süllyedéses helyzeti rendellenességei (hüvelyfali süllyedések, sérvek)

– egyéb alhasi krónikus fájdalmakkal járó betegségek.

Kórházunkban többek között az alábbi nőgyógyászati kezeléseket alkalmazzuk:

– gyógyvizes kádfürdőkezelések

– iszapnadrág-kezelés hévizi iszap felhasználásával

– gyógymasszázs

– gyógytorna, női kismedencei és gátizom torna

– különböző szöveti keringésjavító eljárások (pl. biomágnes kezelés stb.)

A nőgyógyászati, a labor- és ultrahangvizsgálatokat követően a kezelések általában három hetet vesznek igénybe. Társuló reumatológiai betegségek esetében a reumatológiai vagy rehabilitációs szakorvos további vizsgálatok után a kezeléseket kiegészítheti. A komplex nőgyógyászati fizioterápiás kúrát követően a kezelés eredményességét rendszeresen követjük.

Az ülőfürdős kezelés hőfoka és időtartama a kezelőorvos által meghatározott kezelési utasítás alapján történik. Felvételkor, betegségtípusok szerint – egyénre szabottan – a kezelőlapon rögzíti a felvevő kezelőorvos a terápiás tervet. Ez tartalmazza a fürdőkezelésre vonatkozó utasításokat is.

A beutalás módja

A nőgyógyászati osztályra a páciens nőgyógyász szakorvosa, a területileg illetékes nőgyógyászati szakrendelő szakorvosa, valamint kórházunk szakrendelése utalhatja be az előzőekben felsorolt betegségben szenvedő betegeket. Kórházunk szakrendelése nem beutaló köteles, de előzetes időpont egyeztetés célszerű.

Nőgyógyászati szakrendelésünkön készséggel állunk rendelkezésére, időpont egyeztetés a +36 36 544-800 telefonszámon.

Az osztályos felvétel előjegyzés alapján szerveződik.

Befekvése esetén hozza magával a korábbi, betegségével kapcsolatos dokumentumait.

Amennyiben Ön bejáró járóbetegként szeretné felvenni a javasolt kezeléseket erre is lehetőség van, előzetes egyeztetés után.

Bővebb információ kórházunk honlapján, telefonon, e-mail-en vagy személyesen.

Beutalással, elhelyezéssel kapcsolatos ügyintézés:

Parádfürdői Állami Kórház
3244 Parádfürdő
Kossuth L. u. 221.
Tel.: +36 36 544 804
fax: +36 36 364 072
E-mail: korhaz@paradfurdo.hu
www.paradfurdo.hu

KÓRHÁZI HÍREK