



„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

Egészség(et) mindenkinek

Diákok vetélkedtek Pétervásárán

Még márciusban többfordulós vetélkedőt hirdetett a Parádfürdői Állami Kórház Egészségfejlesztési Irodája és a Heves Megyei Kormányhivatal Egri Járási Hivatal Népegészségügyi Osztálya a Pétervásárai Járás általános iskoláiban tanuló 7. osztályos diákok részére.

A kiírók célja volt, hogy az egészség világnapja és Semmelweis Ignác, az anyák megmentője születésének 200. évfordulója apropóján felhívja a figyelmet az egészség, mint az életminőség alapvető meghatározó tényezőjének fontosságára.

Az első fordulóban a diákok kvízkérdéseket kaptak, melyek helyes kitöltése beugróként is szolgált a vetélkedőbe.

A második fordulóban a csapatoknak egy családi étkezéshez 6000 Ft értékben bevásárlást kellett tervezni az egészséges táplálkozás szempontjai szerint. Bevásárló listát készítették, majd az üzleteket felkeresve válogatták össze a termékeket. Erről videó felvételt készítettek és a felvételen indokolniuk kellett, hogy mit miért választottak a kosárba.

– A pályázat lehetőséget adott, hogy egyéni és csapatszinten is kiváló pályamunkák szülessenek. A diákok esszé formájában dolgozták fel a magyar egészségügy kimagasló személyiségének, Semmelweis Ignácnak életét és munkásságát. A négyfős csapatoknak pedig prezentációs előadás keretében kellett összegezni ismereteiket az anyák megmentőjéről. Célunk volt, hogy az Egészség Világnapja alkalmából felhívjuk a figyelmet táplálkozási szokásainkra, ami a WHO állásfog-

lalása szerint a legfőbb megbetegítő tényezővé vált. Pozitív élményünk volt, hogy a pedagógusok nyitottan fogadták a kezdeményezésünket, mint ahogy az is, hogy a gyerekek jó kedvvel, jó ötletekkel, szép pályamunkákkal készültek – foglalta össze Szakács Ibolya, EFI szakmai vezető.

A csapatok záró vetélkedésére 2018. május 18-án, a Pétervásárai Innovációs Oktatási és Közösségi Központban került sor. Semmelweis szellemisége idéződött meg a különleges és egyedi prezentációk bemutatásakor, és a zsűri plusz ponttal jutalmazta a kreatív megközelítést, az egyéni látásmódot. A vetélkedőn további gyakorlati és elméleti kérdéseket kaptak a csapatok a kézhygieneről, játékos és ügyességi feladatokban mérhették össze tudásukat az egészséges életmóddal kapcsolatos témakörökben. A legjobban teljesítő csapat a Pétervásárai Tamási Áron Általános Iskola diákjai voltak, így a vetélkedősorozat első helyét és a vele járó szép tárgyjutalmakat is ők vitték haza. Második helyezett a siroki Ország Kristóf Általános Iskola csapata lett. Szépen



A győztes csapat, a pétervásárai Tamási Áron Általános iskola betedikesei

teljesített és harmadikként végzett a Fáy András Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola két csapata.

Semmelweis életéről született egyéni esszék közül a zsűri *Bari Georginát*, a tarnaleleszi Utassy József Általános Iskola diákjának a pályamunkáját díjazta első helyezéssel. Második helyezéért kapott díjat *Danó Anett* Tarnaleleszről és *Kerekes Bálint* Parádról. Harmadikként végeztek: *Kiss Kinga*, *Tarjáni Kristóf*, *Horváth Emilián* szintén Parádról.



A diákok megtanulták a helyes kézmosás szabályait

– Örömmel csatlakoztunk a kezdeményezéshez, mikor a Parádfürdői Kórház szakemberei megkerestek bennünket – mondta Mészáros Éva, a Heves Megyei Kormányhivatal Egri Járási Hivatal Népegészségügyi Osztályának képviselőjében. A vetélkedő része annak a munkának, amit a járásban az egészséges táplálkozás, az egészséges életmód, a lelki egyensúly, összességében az egészségnevelés terén a Kormányhivatal, a régió oktatási intézményei, pedagógusai, védőnői a parádi kórház egészségfejlesztési irodájának összefogásában, közös munkával végez – tette hozzá a kormányhivatal munkatársa.



EFI INFÓK

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

A Parádfürdői Állami Kórház az Egészségfejlesztési Iroda felállításával és működtetésével olyan egészségügyi intézményi háttérrel biztosít, ahol az egészség megőrzése áll a középpontban.

Munkánk során a Pétervársárai Járás településeinek lakosságát, szakmai és civil szervezeteit igyekszünk partnerségi csoportba szervezni, együttműködésüket megerősíteni.

Az Egészségfejlesztési Iroda ingyen igénybe vehető szolgáltatásai:

- életmódkockázatok felmérése
- szűrések
- táplálkozási tanácsadás
- egyéni és csoportos mozgásprogramok
- komplex, személyre szabott életmódprogramok tervezése
- Új! Lelki Egészségközpont (LEK) – Lelki egészséggondozás

Kinek nyújtunk segítséget?

Minden férfinak és nőnek, fiatal vagy időskorúnak, elfoglalt vezetőnek vagy munkát keresőnek egyaránt, akiknek személyre szabott megoldásokat kínálunk.

Azok számára adunk támogatást, akik tudják, hogy bármilyen sikerhez vezető út első lépése az egészség megőrzése kell legyen.

Ötletek és termékek helyett bevált szakmai programokat, fogyókúra helyett életmódváltást, átmenetei sikerek helyett tartós eredményekhez kívánjuk segíteni a hozzánk fordulókat.

Akihez fordulhat:

Egészségfejlesztési Iroda (EFI):

Szakács Ibolya, szakmai vezető

mobil: 06/30/485 08 03

e-mail: efi.info@paradfurdo.hu

Lelki Egészségközpont (LEK):

Tolnay Katalin mentálhigiénés tanácsadó

mobil: 06/70/680 98 54

efi.lek@paradfurdo.hu

EFI PROGRAMOK

Június 8. Bükk-szenterzsébet, Egészségnap

Július 7. Parád, Vadásznapi

EFI-LELKI EGÉSZSÉGGÖZPONT (LEK)

„A lelki egészség kulcs a kiegyensúlyozott élethez”

Mi a LEK?

A Lelki Egészségközpont rendeltetése, hogy működésével elősegítse a lakosság mentális egészségének megőrzését. Munkatársaink szemléletformáló munkát végeznek a lelki egészségvédelem területén egyéni tanácsadással, előadások, csoportfoglalkozások valamint mentálhigiénés projektek szervezésével. Szükség esetén összekapcsolják a klienseket az egészségügyi ellátórendszerrel.

Mikor fordulhat hozzánk?

A mentálhigiéné egészségközpontú szemlélet. A mentálhigiénés szakemberrel való együttműködés minden esetben megoldást hozhat, amikor a nehézséggel küzdő kliens észleli, felismeri a problémáját és motivált abban, hogy változtasson rajta (pl. krízishelyzetek, családi, nevelési problémák, gyászfeldolgozás, konfliktuskezelés, stressz redukció stb.).

A megoldás érdekében képes segítséget kérni és önszántából részt venni a tanácsadóval való együttműködésben.

Mivel várjuk?

– Ismeretterjesztő előadások a lelki egészség témakörében (pl.: stressz redukció; életvezetési kompetenciák; családi, kapcsolati problémák; kríziskezelés).

– Csoportfoglalkozások (pl.: életképesség javítás és kiégésvédelem témában a térségi egészségügyi, alapellátásban és szakellátásban dolgozók számára; baba-mama klub; alternatív osztályfőnöki órák korosztályonként aktuális témákban)

– Feszültségcsökkentő relaxáció

– Egyéni tanácsadás

Hol talál meg minket?

Központunk a Parádfürdői Állami Kórházban van. Igény szerint más településeken is szervezünk foglalkozásokat.

Információ:

www.paradfurdo.hu

E-mail: efi.lek@paradfurdo.hu

Tel.: 36/544-841

Időpontkérés: 70/680-9854

Szolgáltatásaink ingyenesen, térítésmentesen vehetők igénybe.

Előzetes időpont egyeztetés szükséges!



EGÉSZSÉGESNEK MARADNI JOBB, MINT MEGGYÓGYULNI

Allergia – egy kicsit másképpen szemlélve

Az allergia modern korunk egyik népbetegsége. Nem válogat korban, nemben; nem mutatható ki összefüggés az anyagi helyzet, élettér és a tünetek gyakorisága között sem – sajnos rengetegen szenvedünk tőle.

Aki eddig még meg is úszta szipogás és könnyezés nélkül, egyáltalán nem biztos, hogy ez az idei szezonban nem jelentkeznek allergia tünetei.

A sok megbetegedésről általában elmondható, hogy a tünetek háttérben felgyorsult, környezeti ártalmakkal terhes fogyasztói társadalmunk, és a felgyorsodott környezeti ártalmak állnak. Ugyanakkor nem volt még ember, aki megmondta volna, hogy miért okoz egyik embernek allergiát a macska szőre, a másiknak pedig a mogyoró; ugyanabban a környezetben, családban, ugyanazon étkezés és környezeti hatások mellett. Ez a jelenség pedig arra hívja fel a figyelmünket, hogy az allergiás megbetegedések kialakulásában a személyes faktor, vagyis a pszichés tényezők is közrejátszanak.

Az allergia megszüntetésére napjainkban sokféle készítmény áll a rendelkezésünkre, hátrányuk, hogy csak a tüneteket csillapítják, a kiváltó okra nem képesek „csapást mérni”. Nehéz is lenne, hiszen az allergiás megbetegedések jelentős része valamilyen környezeti hatásnak köszönhető, mint a penészgomba, poratka, állatszőr, pollen, különbözőféle vegyi anyagok, légszennyezettség, egyes ételek stb. Sokan ilyenkor a vényre, vagy nélkül kapható, antihisztamin tartalmú tablettákhoz, orrcseppekhez, orrspraykhoz folyamodnak az allergia megszüntetésére.

Sajnos ezek a készítmények tartós szedés esetén számos mellékhatást produkálnak, amik indokoltá tehetik a készítmény elhagyását, cseréjét. Olyanok is akadnak, akik a homeopátia irányába fordulnak, immunerősítésbe, méregtelenítésbe kezdenek, ezek a módszerek,

ha nem is minden esetben, de közrejátszhatnak az allergia megszüntetésében, enyhítésében.

Mit tehetünk azért, hogy a tünetek kialakulását megelőzzük, előfordulásukat mérsékeljük?

Először is próbáljunk megérteni ezt a tünetegyüttest! Az allergiás reakció nem más, mint immunrendszerünk elértévedt és túlméretezett reakciója egy egészségre egyébként ártalmatlan anyagra. Mitől „bolondul meg” vajon ez a csodálatos védelmi rendszerünk, ami arra hivatott, hogy a kórokozók, mérgek támadása esetén riadót fújjon és hadseregét felsorakoztatva hadba szálljon a betolakodó semlegesítése érdekében? A válasz a túlterheltség körül keresendő. Ha már tudatosak vagyunk a túlterheltség tényét illetően, akkor talán már könnyebb lépéseket tennünk a fixálódott, túlzott „készségi szint” csökkentése érdekében.

Mit tehetünk annak érdekében hogy ne szenvedjünk a tünetektől, vagy hogyan előzhetjük meg a súlyosabb tünetek kialakulását?

– Következésképpen kerüljük, ami a tüneteket okozza

– Elegendő víz fogyasztása csökkenti a tüneteket, és segíti a salakanyagok kiürítését, csökkenti a gyulladást. (4 dl/10 kg testtömeg)

– Feldolgozott élelmiszerek kerülése. Az étrendünket nagyon cukor- és szénhidrátszegényen alakítsuk, mivel a glükóz a szervezetet erősen túlsavasítja, és a bélrendszert folyamatosan terheli. Mindkét tényező gyengíti az immunrendszert, és így elősegíti az allergia kialakulását.

– Akut panaszok esetén néhány nap tisztán növényi étrend, frissen készített zöldség és gyümölcslevek fogyasztása jelentősen csökkenti a tüneteket, elősegíti a mérgeanyagok gyors kiválasztódását, és ezzel tehermentesíti a májat és az immunrendszert.

– Zöld színű táplálékok napi fogyasztása.

– Évente 2x alapos béltisztítás, probiotikumok bevitel, bélflóra regenerálás (előflórás joghurt, kefir, kovásztolt zöldségek stb.).

– Gyakori orrjárat átöblítés, orrspray.

A bevitt ételek, környezeti hatások átgondolása és megszürése mellett nagyon fontos szerepe van stressz-szintünk optimalizálásának is. A betegség kialakulásában szerepet játszó, fent említett egyéni faktor legnagyobb részt ezen múlik. Talán észre sem vesszük, hogy például csak a legutóbbi időkben az okostelefonoknak köszönhetően megjelenő állandó elérhetőség, az ezzel járó fokozott munkatempó, lecsökkenő alvásidő milyen nagymértékben növeli az életünkben egyébként is meglévő stressz mértékét. Végezetül álljon itt néhány általános tanács stressz-szintünk csökkentésére vonatkozóan:

– Állítsuk helyre életünkben a munkavégzés és pihenés megfelelő arányát.

– Aludjunk megfelelő mennyiséget (felnőttek is legalább 8 órát), ne ragadjunk ott este a képernyő egyik formájánál sem!

– Teremtsünk magunknak rendszeresen „én-időt”! Vagyis legyen lehetőség arra, hogy olyan tevékenységet végezzünk, ami feltölt.

– Fordítsunk figyelmet és időt szeretetteljes emberi kapcsolatok létesítésére és ápolására. A megértő, támogató közeg elengedhetetlen feltétele a lelki egészségnek.

– Egy relaxációs technika (autogén tréning, progresszív relaxáció) napi szintű gyakorlása direkt módon csökkenti a feszültséget.

– Krízishelyzetben, kezelhetetlennek érzett problémák oldásával forduljunk segítségért szakemberhez.

Szakács Ibolya – Tolnay Katalin



KÓRHÁZI HÍREK

Heves Megye Egészségügyi Szakdolgozója Zám Mónika

Tudományos ülés keretében ünnepeltek május 18-án, pénteken, Egerben a Hotel Eger kongresszusi termében Heves megye ápolói. A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) megyei ünnepségén adták át Heves Megye Egészségügyi Szakdolgozója kitüntető címet. Idén öt ápoló vehette át a kamara elismerését. Köztük volt a Parádfürdői Állami Kórház dolgozója, Zám Mónika is. Méltatásában elhangzott, hogy a fizioterápiás szakasszisztens első és egyetlen munkahelye a Parádfürdői Állami Kórház. Elhivatott egészségügyi szakdolgozó, aki munkáját nagy odaadással és szakértelemmel végzi. Szakmai tudását és rátermettségét számos esetben bizonyította. Folyamatos önképzés jellemzi. Szakmai alázata, hivatásszeretete erős motiváltsága tükröződik munkája során, amire építeni lehet. Kollégái szerint is kezdeményező és jó szervező képességekkel ren-



Zám Mónika kitüntetett (középen), elhivatott egészségügyi szakdolgozó

delkezik ezért méltó „Heves megye egészségügyi szakdolgozója” elismerésre.



LELKI EGÉSZSÉG

„A lelki egészség kulcs a kiegyensúlyozott élethez”

A Parádfürdői Állami Kórház az országban elsőként hozott létre Lelki Egészségközpontot, mely a 2013 óta eredményesen működtetett Egészségfejlesztési Iroda (EFI) keretein belül a mentális egészségfejlesztés új szakmai egysége, melyet az EFOP-1.8.20-17-2017-00015 jelű „Lelki Egészségközpont létrehozása és működtetése a Pétervárosi járásban” című, 36,80 millió forint összegű pályázati támogatás elnyerése tette lehetővé. A lehetőséggel élve, az országban elsőként, immár egy éve ténylegesen működik a Lelki Egészségközpont Parádfürdőn. Vannak, akik már igénybe vették a szolgáltatásokat, megtapasztalták a kezelések eredményességét. Álljon itt néhány őszinte gondolat tőlük:

„A szakember segített rávezetni a napi munkára és a pihenőre. Mára jobban fontolóra veszem, mit mikor, és mennyit csinálok. Nekem segített rájönni, hogy a külvilág tudja mit bizonyítottam, akkor magamnak mit akarok még bizonyítani. Segített és mára megfontolom mikor mi a fontosabb, nem mindent egy napra.” (52 éves nő)

„Azóta magamról és a múltamról is jobb véleményem van. Segített megtalálni a jót önmagamban. Jobb a közérzetem, kevesebb a rossz éjszakai álmom. Kiadhattam magam úgy, hogy nem voltam kiszolgáltatott közben.” (62 éves nő)

„Segített abban, hogy a régi sérelmeimet megpróbáljam lezárni. Legyek határozottabb, és nyitottabb a pozitív élmények

megéléséhez. Foglalkozzak többet a saját magam életével és egészségével.” (55 éves nő)

„Sokkal jobban érzem magam lelkileg. Többet járok társaságba. Még a tengerpartra is elmentem egy csoporttal. Nyitottabb vagyok az ország illetve a világ dolgaira. A mai nap meggyek a volt munkahelyemre felvételezni, a nyugdíj mellett dolgozni fogok.” (61 éves nő)

SZAKRENDELÉS VÁLTOZÁSOK

Gasztroenterológiai szakrendelés

Dr. Habil. Csiki Zoltán
egyetemi docens

Rendel: minden pénteken: 11-16 óra.

Kardiológiai szakrendelés

Dr. Kovács Gergely Máté
kardiológus szakorvos

Rendel június 20-tól minden szerdán: 08-14 óra