hírlevél

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
PARÁDFÜRDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZ

2017. III-IV. negyedév • V. évfolyam

„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

Lelki Egészségközpont a Parádfürdői Kórházban

A lelki egészség kulcs a kiegyensúlyozott élethez – ezt a gondolatot választották a Parádfürdői Állami Kórház munkatársai az intézmény új szolgáltatásaként induló Lelki Egészségközpont (LEK) mottójául.

A Lelki Egészségközpont a Parádfürdői Állami Kórházban 2013 óta működő Egészségfejlesztési Iroda (EFI) keretein belül létrehozott új egység. Működését egy uniós pályázat teszi lehetővé. Rendeltetése, hogy szolgáltatásaival elősegítse a lakosság mentális egészségének megőrzését. Munkatársai szemléletformáló munkát végeznek a lelki egészségvédelem területén egyéni tanácsadással, előadások, csoportfoglalkozások valamint mentálhigiénés projektek szervezésével. Szükség esetén összekapcsolják a klienseket az egészségügyi ellátórendszerrel.

– A mentálhigiéné egy egészségközpontú szemlélet. A mentálhigiénés szakemberrel való együttműködés minden olyan esetben megoldást hozhat, amikor a nehézséggel küzdő észleli, felismeri a problémáját és motivált abban, hogy változtasson rajta. Kifejezetten hasznos lehet az irodát felkeresni, ha a kliens krízishelyzetben van, családi, párkapcsolati, nevelési problémákkal küzd, gyászát nehezen dolgozza fel, vagy konfliktusainak kezelésében segítségre szorul. Fontos, hogy a megoldás érdekében akarjon tenni, képes legyen segítséget kérni és önszántából részt venni a tanácsadóval való együttműködésben – foglalja össze Tolnay Katalin, mentálhigiénés szakember, hogy kik és mikor fordulhatnak a LEK-hez.

Ismeretterjesztő előadások, csoportfoglalkozások, feszültségcsökkentő relaxáció, egyéni tanácsadás szerepel többek között a LEK eszköztárában. Működési területük a Pétervásárai Járás. Állandó központjuk a Parádfürdői Állami Kórházban van; rendszeres tanácsadást Parádfürdőn és Pétervásárán tartanak. Igény szerint más településeken is szerveznek foglalkozásokat. **Információ és bejelentkezés: 36/544-841, 70/680-9854.**

E-mail: efi.lek@paradfurdo.hu

Megújult a kórház főbejárata

Új lépcsőzet és az előírásoknak megfelelő lejtésszögű rámpa került kialakításra a Parádfürdői Állami Kórház főbejáratánál. Az intézményt fenntartó Állami Egészségügyi Ellátó Központ által biztosított közel 12 millió forintból kialakított új bejárat a mozgáskorlátozottak, a kerekesszékkel közlekedők közlekedését könnyíti meg. Az intézmény ezzel a beruházással egy gyakorta meghibásodó, kültéri elektromos betegliftet tudott kiváltani. A kapaszkodó korláttal végig ellátott új bejárat a mentősök munkáját is segíti, egyúttal a betegek mindenkori biztonságos bejutását tudja biztosítani.

Fotó: Csikós Csaba

Az Alapítvány a Parádfürdői Kórház Jövőjéért

alapítvány kuratóriuma köszönetét fejezi ki mindazoknak, akik 2016. évi személyi jövedelemadójuk 1%-nak felajánlásával támogatták az alapítvány céljait.

A beérkezett 233 459 Ft-ot az alapító okiratban megfogalmazott célokra, a Parádfürdői Állami Kórház gyógyító munkáját, a korszerű betegellátást biztosító műszer-, és eszközparkjának fejlesztésére fordítjuk.

Adószámunk: 18584439-1-10

LELKÜNK EGYENSÚLYÁÉRT

Tanulni, tanulni – tanulni?

Most, hogy elindult az új tanév, sok család életében újra központi szerepet kapott a tanulás.

Ha belegondolunk, ez a téma szinte senkit nem hagy hidegen, mert önmaga, gyereke, unokája stb. kapcsán gyakorlatilag minden család érintett abban, hogy mit, mennyit és hogyan tanulnak a gyerekek Magyarországon.

Az kétségtelen, hogy az elektronikus hírközlés elterjedésével a könyvekből, papír alapon történő tanulás és tudás ideje leáldozóban van – de még nem született általánosan elfogadott, megnyugtató válasz arra nézve, hogy akkor mit, miből és hogyan kellene felkészíteni a mostani gyermekeket egy olyan jövőre, amiről ma csak annyit tudunk biztosan, hogy a munkaerőpiaci igényeket tekintve nagyon más lesz, mint amiben mi felnőttünk, sőt ahhoz képest is, amiben jelenleg dolgozunk. Illetve az látszik még biztosnak, hogy munkaterülettől függetlenül az fog boldogulni, aki készségszintű informatikai ismeretekkel, megbízható angoltudással, és több irányban is fejleszthető, felhasználható szakmai tudással rendelkezik.

Mit tehet a szülő, hogy a gyerekét erre a jövőre felkészítse?

Először is: ne ringassa magát abba a hitbe, hogy a gyerek jövője egyedül az iskola és a tanárok kezében van. Nagyon is sok múlik az otthoni háttéren – és itt elsősorban nem az anyagiakra gondolok.

Szülőként tudatosítanunk kell magunkban, hogy saját pályánkkal, a tanuláshoz való viszonyunkkal példát mutatunk a gyerekeinknek. Ha azt látják, hogy nekünk magunknak is fontos, hogy befejezzük az általános iskolánkat, leérettségizzünk akár felnőtt fejjel is; továbbképződjünk, vagy új szakmát tanuljunk annak érdekében, hogy jobban beváljunk a munkaerőpiacon – akkor ezt fogják követni. Ha folyamatosan azt hallják, hogy „A mai fejemmel már máshogy csinálnám, te tanulj keményen, ne juss ide, ahol én vagyok!" – azzal valójában nem serkentjük őket a miénket meghaladó teljesítményre.

A másik, amivel nagyon sokat tehetünk értük, ha sokat beszélgetünk, és minőségi időt töltünk velük együtt. Így vehetjük észre, miről álmodnak, milyen irányú az érdeklődésük, és (a józan szülői megfontolásokon túl) a zsebünk és környezetünk, lakóhelyünk adottságait maximálisan kihasználva abban támogathatjuk őket, hogy elindulhassanak az álmaik után.

Ha a szívügyünkért dolgozhatunk, százszoros erővel, hatékonysággal tudunk működni. Jó lenne, ha minél több gyerek érhetné el ezt a célt.

Próbáljuk a fentieket szem előtt tartani a mindennapi tanulási helyzetekben.

Tolnay Katalin
mentálhigiénés tanácsadó

EFI PROGRAMOK

Helyszín	Program
Parád-Parádfürdő	**Ismeretterjesztő előadás** szerdánként 14:30-kor (PÁK büfé előtti társalgó) **Relax csoport** keddenként 15:15-kor (PÁK tornaterem) **Nordic Walking** szerdánként 16:00-kor (indulás: PÁK recepció) **Egyéni tanácsadás** mindennap 8-16-ig (PÁK-EFI) **Információ és bejelentkezés:** **36/544-841, 70/680-9854.** **E-mail: efi.lek@paradfurdo.hu**
Parád	**Gyógytorna** minden hétfőn 17-18-ig (IKSZT – Parád, Kossuth Lajos út 123.) **Baba-Mama Klub** minden hónap negyedik csütörtök 10-12-ig (09. 28. – 10. 26. – 11. 23.) (IKSZT – Parád, Kossuth Lajos út 123.)
Recsk	**Gyógytorna** minden kedden 17 órától (Egészségügyi Központ – Recsk, Kossuth L. út 167.) **Baba-Mama Klub** 10. 05-én, csütörtökön 10-12-ig (Recsk Nagyközségi Könyvtár – Recsk, József Attila u. 12.)
Fedémes	**Baba-Mama Klub** minden hónap első csütörtök 10-12-ig (10. 05 – 11. 02. – 12. 07.) (Fedémes Könyvtár – Fedémes, Petőfi Sándor utca 51.)
Pétervására	**Mentálhigiénés tanácsadás** minden hétfőn 8-16-ig (IOKK – Pétervására, Keglevich út 19.) **Információ és bejelentkezés:** **36/544-841, 70/680-9854.** **E-mail: efi.lek@paradfurdo.hu**
Bükkszenterzsébet	**Baba-Mama Klub** minden hónap harmadik csütörtök 10-12-ig (10. 09 – 11. 16 – 12. 21.) (Bükkszenterzsébet Művelődési Ház – Bükkszenterzsébet, Szabadság út 133.)
Sirok	**Gyógytorna** minden szerdán 17 órától (Sirok, Művelődési Ház – Sirok, Liget út 16.)
Mátraballa	**Nordic Walking** keddenként 17:00-kor (indulás: Községháza elől – Mátraballa, Iskola utca 5.)
A csoportos foglalkozásokra előzetes bejelentkezés nem szükséges.	

AZ VAGY, AMIT MEGESZEL

A gyümölcsök királya: a szőlő – a természet ereje és orvossága

A szőlő élettani hatásai, gyógyhatásai

A szőlő az egyik legősibb kultúrnövényünk. Termesztése már az i. e. 5000-es években kezdődött, az egyiptomiak gyakran temettek szőlőfürtöket szeretteik mellé, bronzkori síremlékekben pedig szőlőmagokat találtak. Mondhatjuk, hogy a szőlőtermesztés egyidős az emberiséggel. A honfoglaló magyarok a szőlőművelést sajátították el a leghamarabb, Mátyás király pedig adókedvezményt adott a szőlőt telepítőknek. Magyarország a 14. századtól pedig a nagy bortermelő országok közé emelkedett. A leghíresebb borvidék a Tokaji volt. A kor alkimistái szerint a tokaji szőlőtőkék aranyat termettek, ezért Paracelsus is ellátogatott megvizsgálni őket. A vörösszőlő-fajták a török hódoltság idején jelentek meg. Hatásai között a legfontosabbak: víz- és hashajtó, javítja az emésztést, segíti a gyomor-, epe- és májműködést. Ismert még fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő tulajdonsága is. Véd a fertőzésektől, antiallergén. Védi a bőrben a kollagén- és elasztinszálakat. Szabályozza a koleszterinszintet, rendszeres fogyasztása jelentősen csökkenti a szívinfarktus kockázatát. Erősíti az erek falát, így késleltetheti az érszűkület kialakulását. Mérsékli a vérlemezkék tapadóképességét, így gátolja a vérrögképződést.

A préselt friss szőlőlé gyógyerejével kiemelkedő élvezeti és tápértékével a legértékesebb élelmiszereink közé tartozik. Magas természetes szőlő- és gyümölcscukor tartalma a szervezet számára könnyen lebontható, gyorsan hasznosítható, ezért kiváló energiaforrás. Sportolás után és közben kiválóan alkalmas energiapótlásra. Ezeken kívül magas vitamintartalma, valamint étvágyfokozó hatása miatt ajánlott naponta 2-3 dl friss szőlőlé a leromlott fizikai állapotú, erőtlen, akár daganatos vagy műtéten átesett betegeknek, immunerősítésre, roborálásra.

Szőlő a konyhában

A szőlő sokféleképp felhasználható ételeinkben. Nyersen a legegészségesebb és legfinomabb, de érdemes süteménybe sütni, sajttal párosítani. Gyümölcssaláták, nyers édességek, zöldturmixok kihagyhatatlan alapanyaga is. Ételeinket pikánssá tehetjük vele. Aztán ott a mazsola, ami tapasztalatom szerint megosztó, sokan nem szeretik, de talán még többen igen. Állandó szereplője kásáknak, süteményeknek, sőt húsokhoz is illik.

Szőlőmag

A szőlőmagban és a kocsányban fenolos vegyületek halmozódnak fel. Képes átjutni a véragygáton, ezáltal az agysejteket is védi a káros hatásoktól. Egyébként ezen anyagok határozzák meg a borok ízét és aromáját.

Ha a magokat nem akarjuk összerágni, szőlőmagőrlemény formában vehetjük magunkhoz. Legjobb megelőzésként beiktatni étrendünkbe, így csökkentve a betegségek kialakulásának kockázatát. Egy-két hónap rendszeres fogyasztás után azonban javasolt szünetet tartani, majd újrakezdeni a szedését. Lehet kenyérbe, süteménybe is sütni.

Javasolt szemgyulladás ellen, különösen azoknak, akik sok időt töltenek a számítógép előtt. Folyamatos szőlőmagfogyasztás esetén csökken a szem gyulladása, nő az alkalmazkodó- és látóképessége. Allergiás tünetek esetén gátolja a hisztamin termelődését. Kötőszöveti betegségeket gyógyíthat, mert a szőlőléhez hasonlóan erősíti a bőrben lévő kollagént.

Szőlőmagolaj

Megfékezi a sejtek öregedését és károsodását, útjába áll a daganatos valamint szív- és érrendszert érintő megbetegedéseknek. Fiatalító hatását mi sem bizonyítja jobban, hogy egyre több kozmetikum alapanyagaként szolgál, illetve a szépségszalonokban elérhetők a szőlőkúrák, a vörösboros szépészeti kezelések.

Őszi tisztítókúra szőlővel

Erős antioxidáns hatása révén védi a szervezet működésében fontos szerepet játszó fehérjéket, sejtek genetikai állományát. Segíti a sejtek regenerálódását. Méregtelenítő hatású, ezért jól alkalmazható tisztítókúrákban, mikor is heti egy nap szőlőnapot tartunk. Ezen a napon nagyjából 1,5 liter szőlőlevet kell elfogyasztani, vízzel hígítva. Kiváló „emlékeztető”, érdemes őszi méregtelenítést egy 3 napos szőlőkúrával tervezni, vagy heti 1 szőlőnapot tartani, és megtámogatni a méreganyagokat megkötő és kivezető szerekkel, hisz nem elég felszabadítani, ki is kell vezetni azokat a szervezetünkből.

Arcradír szőlőmagőrleménnyel – kívülről is szépít

Mézzel, esetleg vízzel keverve arcpakolást készíthetünk belőle, mely felfrissíti, szépíti bőrünket.

Dörzsöljük át körkörösen, enyhén vizes kézzel az arcunkat a szőlőmagos péppel. Ezzel eltávolíthatjuk az elhalt hámsejteket, feszesítjük bőrünket. Néhány perc után öblítsük le az arcunkat.

Láthatjuk mennyire sokoldalú és kivételes gyümölcscsel kényeztet minket a természet, méltán nevezhetjük a gyümölcsök királyának! Együnk belőle naponta!

Szakács Ibolya

KÓRHÁZI HÍREK

Tájékoztató az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Térről

A november 1-től élesben is elinduló Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Teret (EESZT) európai uniós támogatásból hozta létre a magyar állami kórházakat fenntartó Állami Egészségügyi Ellátó Központ vezette konzorcium, hogy az egészségügyi szolgáltatók összekapcsolásával és a nekik létrehozott egységes kommunikációs tér biztosításával kiaknázza az e-egészségügyben rejlő lehetőségeket. Így az egészségügyi ellátók és ellátottak is szorosabb kapcsolatba kerülnek, leegyszerűsödik az ellátás folyamán keletkezett adatok és dokumentumok elérhetősége, biztosítottá válik az egészségügyi ágazat számára a rendelkezésre álló adatok egységes kezelése és hatékony elemzése, ami egyaránt segítség a betegnek és az orvosnak is.

A fokozatosan bevezetésre kerülő rendszer legfőbb célja, hogy a betegek minél biztonságosabb és minél inkább személyre szabott ellátást kapjanak. Az ellátás biztonsága az orvos rendelkezésére álló egészségügyi adatok mennyiségétől is függ, ezért fontos, hogy amikor valaki bekerül egy fekvő- vagy járóbeteg-ellátó intézménybe, elegendő adattal rendelkezzen róla a kezelőorvosa ahhoz, hogy a számára legmegfelelőbb terápiát a lehető legrövidebb idő alatt megállapíthassa. A rendszer segítségével elkerülhetővé válnak majd az ismételt, felesleges vizsgálatok, ami a beteg kényelmén és gyorsabb gyógyulásán túl sokkal költséghatékonyabb működést tesz lehetővé az egészségügyi ellátórendszer számára.

Az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Térhez két portálfelület tartozik. Az állampolgárok a Lakossági Portálon keresztül érhetik el a releváns szolgáltatásokat (egészségügyi alapadatok, receptek, beutalók, kórtörténet és kapcsolódó leletek, ambuláns lapok, egyéb egészségügyi dokumentumok, önrendelkezés, finanszírozási adatok) a belépéshez ügyfélkapus belépési azonosítóra és érvényes TAJ azonosítószámra van szükség. Az állampolgár Ügyfélkapun keresztül rendelkezhet arról, hogy melyik adatot ki tekintheti meg! Ezzel azonban az EESZT funkcióját csökkenti a saját ellátása során.

Az Ágazati Portált kizárólag a szakmai felhasználók érhetik el, ők is csak a végzettségüknek és intézményi szerepkörükhöz rendelt jogosultságaiknak megfelelő tartalommal. Elektronikus személyi igazolvánnyal történő azonosítás szükséges a belépéshez. A cél, hogy az orvos lehetőleg a saját információs rendszerét használja az EESZT-vel történő adatcsere során, amennyiben ezt mégsem tudja megtenni – például épp nincs a saját rendelői környezetében –, akkor az ágazati portál biztosítja számára a Tér szolgáltatásainak elérését (például e-recept, vagy e-beutaló megtekintése).

Az EESZT a legmagasabb fokú kibervédelemmel van ellátva. A rendszer minden eseményt naplóz, rögzítve a felhasználó adatait, a hozzáférés idejét, típusát, sikerességét és az érintett egészségügyi dokumentumot. Bárki megtekintheti, illetve nyomon követheti az adataira vonatkozó összes hozzáférési kísérletet, még a sikertelen lekérdezéseket is.

Illatos fűszerkert a parkban

Illatos fűszerkert látványa fogadja a kórház kertjében az intézménybe érkezőt, vagy a bent fekvő, kertben sétáló betegeket a Parádfürdői Kórházban. A kertecske kialakításakor az esztétikai élményen túl, a szépen kialakított magas ágyásba olyan egészséges és ízletes fűszernövényeket ültettek (citromfű, bazsalikom, zsályák, kapor, menták, petrezselyem, rozmaring, levendula) melyeket a betegélelmezés során a szakemberek fel tudnak használni.

Bazsalikom

A bazsalikom fontos alkotóeleme minden gyulladás és fertőző megbetegedés elleni gyógykeveréknek. Teája serkenti az emésztést, görcsoldó, étvágygerjesztő, szélhajtó, gyomorerősítő, fertőtlenítő hatású. Csillapítja a köhögést, megnyugtatja és erősíti az idegrendszert. Vízhajtó hatású, testileg és szellemileg egyaránt frissít, élénkít. Jót tesz alvászavarok és szorongás esetén. Külsőleg kelések érlelésére és toroköblítésre használható.