hírlevél

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
PARÁDFÜRDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZ

2017. I-II. negyedév • V. évfolyam

„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

Fókuszban a gyerekek egészsége

Mindannyian tudjuk, hogy a gyermekkorban rögzült szokások és ismeretek – legyenek azok táplálkozási, életmód, vagy mozgáshoz kötődőek – döntően meghatározóak a későbbiekre, sokszor az egész felnőtt életre nézve is. A felnövekvő generáció egészség-magatartásának formálásában a családon kívül az óvodák és iskolák a legfontosabb színterei. Erre koncentrál a Parádfürdői Állami Kórház Egészségfejlesztési Irodája, mikor a 18 év alatti fiataloknak szóló szűrési és egészséges életmód tanácsadási programokat szervez a Pétervásárai Járásban lévő településeken.

- Ki kell alakítanunk az igényt a gyerekekben a minőségi élet iránt és meg kell mutatnunk az utat, amely ehhez elvezeti őket. Eddigi munkánk során már többször találkoztunk a járás óvodás és általános iskolás korú gyerekeivel. A nevelő intézményeikkel közösen számukra nem egyszer szerveztünk szűréseket, csatlakoztunk családi, sport-, és életmód programjaikhoz. Hisszük és munkánk során gyakoroljuk, hogy a gyerekek egészsége a család és a közösség együttes erőfeszítése révén valósulhat meg a leghatékonyabban - mondja Szakács Ibolya, szakmai vezető.

Az egészségfejlesztési iroda május 19-én csatlakozik a recski Csengővár Óvoda családi napjához, ahol a résztvevő anyukák, apukák és nagyszülők részére szűrővizsgálatokat kínálnak, kockázatfelmérést végeznek. Több éve folyó jó együttműködés zajlik az EFI és az óvoda között. Ezen a napon az óvoda nevelési céljai között előkelő helyet elfoglaló egészséges táplálkozás fontosságát erősítve, az EFI munkatársai demonstrációs eszközök segítségével a gyermekkori elhízás veszélyeire hívják fel a figyelmet.

- A kicsik ilyenkor tanulják meg a helyes ételválasztást, az étkezési ritmust, ebben a korban formálódik az ízlés, és rögzülnek a táplálkozási minták, valamint a táplálkozási magatartás is. Az óvodás korú gyermekek többsége étkezései nagyobb részét az óvodában folytatja, de emellett nagy a felelőssége a szülőknek is abban, hogy a gyermek mennyire táplálkozik egészségesen, a fejlődésének, korosztályának megfelelően. Ehhez szeretnénk a mi eszközeinkkel, szakembereinkkel még ráerősíteni. Bükkszenterzsébeten az óvoda udvarán június 17-én az Egészségnapon találkozunk a gyerekekkel és a szülőkkel – mondja a parádi EFI vezetője.

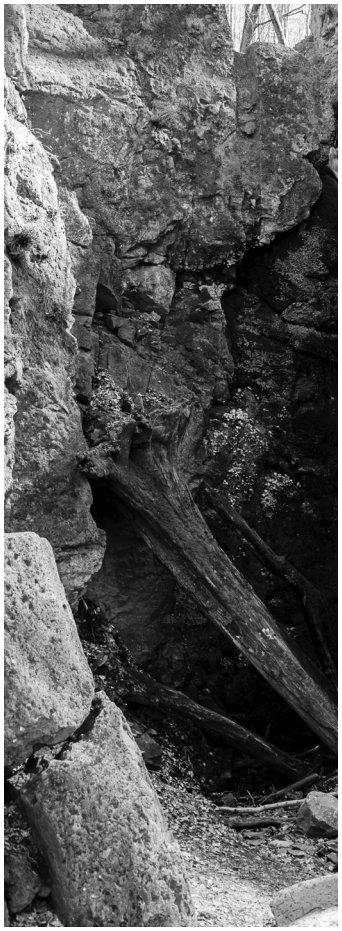
Június 8-án a siroki általános iskolába látogat el az egészségfejlesztési iroda szakembergárdája, hogy ott a 7-8 osztályos diákok körében kockázatfelmérő szűrővizsgálatokat végezzen többek között az elhízás, a cukorbetegség, a gyermek magas vérnyomás kockázatának kiszűrése érdekében. Fontos helyet foglal el a dohányzásra való rászokást megelőző, szemléletformáló csoportfoglalkozás ezen a napon, hiszen sajnos ezen korosztály érintettsége a dohányzás terén erős. Az egészséges ételek fogyasztására, a tudatos vásárlás magatartásának a gyakorlására szolgál az az interaktív akció, amikor az EFI munkatársai arra kérik a gyerekeket, hogy az általuk elfogyasztott ételek csomagolóanyagait gyűjtsék össze. Ezek segítségével kielemzik majd az élelmiszerek összetételét, értékelik azok egészségre gyakorolt hatását.

– A gyerekek egészségére koncentráló tematikus programunkat elvisszük a pétervásárai, recski, mátraderecskei és a parádfürdői általános iskolákba is, valamint tervezzük, hogy a nyári szünetben találkozunk a pétervásárai lakásotthonban nevelkedő fiatalokkal is. Célunk, hogy felkészítsük a fiatalokat arra, hogy önálló, felnőtt életükben képesek legyenek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni. Tegyenek szert megfelelő önismeretre, tűrőképességre. Legyenek képesek arra, hogy életvitelük helyes kialakításával a megelőzhető megbetegedéseket elkerülhessék, hogy a nehézségek, problémák megoldására természetes úton (cigaretta, alkohol, drog nélkül) találják meg a választ – tette hozzá Szakács Ibolya, szakmai vezető.

T. Bokros Mária

A Tarnaleleszi Utassy József Általános Iskolában tavaly ősszel járt az EFI.
55 gyermek szűrését végezték el.
Három esetben találtak határérték feletti vércukor értéket.
A vizsgált gyerekek 29 százaléka túlsúlyos, elhízott volt.
Az 55 gyerekből mindössze 4 gyermeknek volt jó a folyadékszintje, ami a tragikusan elégtelen vízfogyasztás következménye.

EFI PROGRAMOK



Indulás:
9 óra, Parádfürdői Kórház, EFI

Túraútvonal:
Kórház - Ilona-völgyi vízesés- Kórház

Táv: 15 km
(Kényelmes tempóban megtehető séta.)

Enni- és innivalóról mindenki gondoskodjon!
A részvevők számára túrabotot korlátozott számban tudunk biztosítani.

Várunk minden kedves túrázót!

Nordic Walking túrák

2017 május-június

Bükkszék: minden hétfőn, 17 órai indulással a községháza elől.

Parádfürdő: minden szerdán, 16 órai indulással a kórház parkolójából.

Mátraballa: minden kedden, 17 órai indulással a háziorvosi rendelő elől.

RECEPT

Tepsis cukkini recept

Hozzávalók:

- *egy fél közepes cukkini*
- *két közepes nagyságú paradicsom*
- *6 db koktél paradicsom*
- *egy nagy marék színes paprika*
- *egy lila hagyma*
- *két gerezd fokhagyma*
- *két tojás*
- *két evőkanál tejföl vagy görög joghurt*
- *egy marék reszelt sajt (Cserpes fonottka és ementáli sajt)*
- *fél tömlős krémsajt*
- *só, bors, oregánó*
- *egy evőkanál olíva olaj*
- *egy kisebb dió nagyságú vaj*

Elkészítése:

Jól megmossuk, majd felkarikázzuk a zöldségeket. A cukkinit egy picit lesózzuk és hagyjuk 10 percig állni, ez alatt a többi hozzávalót szeleteljük. A fokhagymát apróra vágjuk.

Kiolajazzuk a tepsit, azoldalát bekenjük vajjal és belerétegezzük a zöldségeket, alulra tesszük a cukkinit, majd a fokhagymát, paprikát, paradicsomot, újból cukkinit, megszórjuk borssal, oregánóval. Néhány szelet koktélparadicsomot félreteszünk.

A zöldségre tesszük a következő öntetet: két tojást habosra verünk, hozzáadjuk a tejfölt, a sajtokat. Ízesítjük sóval. Majd nyakon öntjük a zöldségeket, a tetejére teszünk néhány szelet paradicsomot és forró sütőbe toljuk és készre sütjük. (180 fokos légkeveréses sütőben 30 percig sütjük.)

Szakács Ibolya

LELKÜNK EGYENSÚLYÁÉRT

Kicsikről nagyoknak

A gyermek érkezése mindenképpen változás. Az elsőszülött mellett válik Apa és Anya a párból, nagymama és nagypapa az addigi szülőkből; a testvérek érkezése újabb és újabb kihívás elé állítja a családot. Ez az átalakulás komolyan megmozgatja a család dinamikáját, az egymáshoz való viszonyukat is érinti. És akkor még nem is beszéltünk a napi- és életrend gyakran megterhelő változásairól, mindezt a család fenntartásának folyamatos kötelességébe ágyazva. Egyszóval gyermeket vállalni és nevelni szép és örömteli feladat, de folyamatosan tele van a változó élethelyzetből eredő kérdésekkel, kihívásokkal.

Hogyan segíthet mindebben egy Baba-Mama klub?

A klubban az édesanyák 0-3 éves gyermekeikkel vesznek részt. A foglalkozás kimozdulási lehetőség az anyáknak, akik gyakran egyedül vannak egész nap a kicsikkel, és ez egy kis változatosságot jelenthet a napi rutinhoz képest. Más anyukákkal találkozva új kapcsolatok szövődhetnek, ami színesítheti, könnyítheti az otthon töltött időszak magányát klubtól független időszakokban is. Másokkal beszélgetve erősödhetnek az anyai kompetenciák; láthatjuk, érezhetjük, hogy nem vagyunk egyedül a gyermeknevelés és családi élet kihívásaival.

Miközben az anyukák beszélgetnek, a gyerekek fontos tapasztalatra tesznek szert: egyelőre biztonságos anyai közelségben fedeznek fel egy új helyszínt és barátkoznak idegen felnőttek és gyerekek társaságával. Vagyis elkezdenek ismerkedni a közösséggel, ami nagyon hasznos előgyakorlat az óvodába lépés előtt. Az óvodai dolgozók visszajelzése alapján is látjuk, hogy általában könnyebben illeszkednek be az ovis életbe azok, akik babaklubból érkeznek.

A játék és kötetlen beszélgetés miatt is érdemes részt venni a foglalkozásokon; de emellett a mentálhigiénés szakember jelenléte arra is lehetőséget ad, hogy a gyermeknevelés, párkapcsolat, családi élet területén felmerülő kérdések, nehézségek kapcsán a jelenlévők csoportosan vagy igény esetén négyszemközt konzultáljanak.

A klubok helyszínéről és időpontjáról a fenti táblázatból tájékozódhatnak.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Tolnay Katalin

PARÁD			
Dátum	**Időpont**	**Helyszín**	**Foglalkozás**
2017.05.23. és 06 13.	9-10.30	Közösségi Ház	Baba-Mama klub

RECSK			
Dátum	**Időpont**	**Helyszín**	**Foglalkozás**
2017.05.11. és 06 08.	10-12	Könyvtár	Szülőklub

BÜKKSZENTERZSÉBET			
Dátum	**Időpont**	**Helyszín**	**Foglalkozás**
2017.05.18. és 06 15.	10-12	Műv. ház	Ciróka Szülőklub

BÜKKSZENTERZSÉBET			
Dátum	**Időpont**	**Helyszín**	**Foglalkozás**
2017.05.04.	9-11	Könyvtár	Baba-Mama klub

AZ VAGY, AMIT MEGESZEL

Mediterrán saláta

A tonhal kiváló B-vitamin forrás, emellett hasznos zsírsavakat (Omega 3-at is tartalmaz) ezek pedig elengedhetetlenek a szervezet egészséges működéséhez!

Hozzávalók:

- *1 doboz tonhal vagy grillezett csirkemell csíkok*
- *2 szál újhagyma*
- *2 szál zeller*
- *1 zöldalma*
- *1 evőkanál apróra vágott koriander*
- *1 kávéskanál curry*
- *1 kis pohár tejföl*

Így készítsd el!

Vágd egészen apróra a hagymát és a zellert, vékony szeletekre az almát. Add hozzá a villával összetört tonhalat (grillezett csirkemell csíkokat), keverd ki a tejfölben a curryt, add a salátához, és szórd meg a korianderrel. Isteni lesz!

Szakács Ibolya

KÓRHÁZI HÍREK

Sikeres pályázatból újulnak meg a kórház szolgálati lakásai

A kórház sikeresen pályázott és nyert a Széchényi 2020/ Európai Unió Európai Strukturális és Beruházási Alapok támogatási rendszeréhez benyújtott Környezeti és Energiahatékonysági Operatív Program (KEHOP) keretében megvalósuló: " A Parádfürdői Állami Kórház épületenergetikai fejlesztése" c projekttel.

Ennek révén közel 90 millió forint pályázati pénzből újulhatnak meg és lesznek energiahatékonyabbak a Parádfürdői Állami Kórház szolgálati lakásokat biztosító épületei még ebben az évben.

A pályázati pénzből az energetikai korszerűsítés érdekében kicserélik a Juliette néven ismert épület nyílászáróit, elvégzik az épület hőszigetelését. A tetőre napelemek kerülnek, hogy megújuló energia is segítse a kórházi épület takarékos energiaellátását. Ugyancsak ebből a pályázati forrásból korszerűsödik a kórház Kossuth út 362. szám alatt található ingatlanja. Itt hasonló tartalmú korszerűsítés zajlik majd, mint a Juliette épület esetében. Itt is napelemek segítik a lakások melegvíz ellátását.

A kórház az érintett épületek energetikai fejlesztésével energiát takarít meg, növeli az ingatlanok üzemeltetésének biztonságát, és jelentős költségmegtakarítást érhet el. Mindezen fontos tételeken túl a fejlesztés hozzájárul a humán erőforrás megtartásához, annak minőségi újrapótlásához, mellyel az intézmény a betegellátás biztonságát, színvonalának emelését tudja megvalósítani.

KÓRHÁZI HÍREK

Kérjük és köszönjük adója 1 %-át

KÖSZÖNJÜK, HOGY ADÓJA 1%-NAK FELAJÁNLÁSÁVAL SEGÍTI A PARÁDFÜRDŐI KÓRHÁZ GYÓGYÍTÓ MUNKÁJÁT

Adószám: 18584439-1-10

Hogyan ajánlhatja fel adója 1%-át?

Amennyiben szeretné felajánlani adója 1%-át, egy erre vonatkozó rendelkező nyilatkozatot kell kitöltenie. Az üres formanyomtatványt megkaphatja munkáltatójától, a NAV-tól, de weboldalunkról is letöltheti. A nyomtatvány megfelelő rovatába írja be alapítványunk adószámát:18584439-1-10 és nevét: Alapítvány a Parádfürdői Állami Kórház Jövőjéért, és egy lezárt borítékban adja át munkáltatójának, vagy helyezze az adóbevallását tartalmazó nagy borítékba.

FONTOS! Nyilatkozata csak akkor érvényes, ha a borítékra ráírja nevét, lakcímét, adószámát és a ragasztásnál ellátja aláírásával. Akinek a NAV készítette el a bevallását, az ügyfélkapun keresztül elektronikus felületen is tud adója 1 %-áról rendelkezni az Alapítvány adószámának beírásával.

Mi történik, ha nem ajánlja fel az 1%-ot

Amennyiben az adófizető állampolgár nem rendelkezik az egy százalék felajánlásáról, úgy az összeg az állam pénztárába kerül, mint befizetett adó.

Mi történik, ha rendelkezik az adója 1%-ával?

Ez esetben az adóbevalláskor beadott, szabályosan leadott adó 1% rendelkező nyilatkozatokat a NAV összesíti, az egyes szervezetekre lebontja, és átutalja a felajánlott pénzt.

Mit adnak, és mit kapnak a szervezetek?

Az adó 1% felajánlása Önnek semmibe sem kerül, sokkal többet jelent a PARÁDFÜRDŐI KÓRHÁZNAK, a BETEGEKNEK:

GYÓGYULÁST, EGÉSZSÉGET, GYÓGYÍTÓ MŰSZEREK BESZERZÉSÉT, JOBB BETEGELLÁTÁST!

Köszönjük az Önök támogatását, az alapítvány, kurátorainak ellenőrzése mellett, minden bevételt a kórház hatékonyabb működésének támogatására fordít.

Amennyiben elégedett volt Kórházunk szolgáltatásával, kérjük Ön is támogassa adója 1%-val vagy adományaival az

ALAPÍTVÁNY A PARÁDFÜRDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZ JÖVŐJÉÉRT alapítványt.

Felajánlásaikat köszönjük!

Adószám: 18584439-1-10