

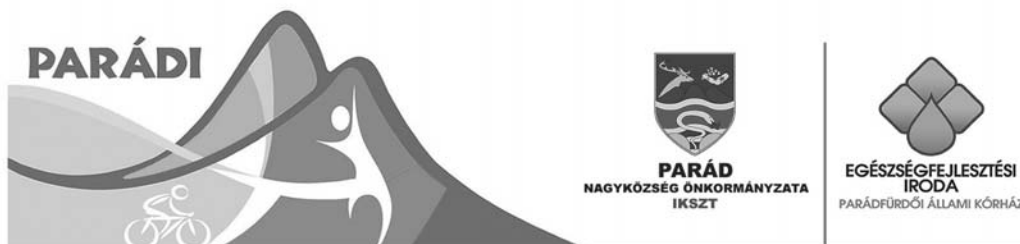


„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

## Rekreációs terem a Parádfürdői Kórházban

Kardiogépek, vibrációs tréner, fitball, súlyzók, bordásfalak vagyis minőségi eszközökkel berendezett rekreációs terem várja az egészségükért mozogni vágyókat a Parádfürdői Kórházban. Az egészségfejlesztési iroda tevékenységéhez kapcsolódóan személyre szabott edzésterv illetve vezetett edzésprogram összeállításában is kérhető segítség az EFI szakembereitől. Tanácsot adnak abban is, mely mozgásprogramokkal lehet erősíteni és fogyni. A mozgás mellett a szakemberek életmód- és táplálkozási tanácsokkal is segítik azokat, akik rendszeres testmozgással szeretnék egészségüket megőrizni, testüket formában tartani.

A rekreációs terem a Juliette Lak 3-ban került kialakításra, kedden és csütörtökön délután 13 és 18 óra között várja a mozogni vágyókat. 1 alkalmas jegy (2 óra), illetve 5 és 10 alkalmas bérlet váltható a kórház recepcióján.



## MOZGÁSFESTIVÁL

### 2016. SZEPTEMBER. 10. PARÁDFÜRDŐ PARK



MOUNTAIN BIKE TÚRA



NORDIC WALKING TÚRA



TAI CHI BEMUTATÓ

FRIZBI BEMUTATÓ



AEROBIC, JÓGA, GYÓGYTORNÁ



EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRŐBUSZ

9:00 – Regisztráció

9:30 – Megnyitó - bemelegítés

10:00 - Kerékpár (mountain bike) túra  
- Nordic Walking túra és oktatás  
- Gyalogtúra

A túrák Parádfürdő és az Ilona-völgy környékén zajlanak.

### Délelőtti programok a parkban:

Jóga, Aerobic, Gyógytorna, Előadások  
Egyéni konzultáció gyógytornással

14:00 Túráról való visszaérkezés a parkba – ebéd

Ebéd a regisztrációnál igényelhető  
(felnőtteknek: 800.-Ft/fő, gyerekeknek 400.-Ft/fő)

### Délutáni programok a parkban:

- Taoista Tai-Chi bemutató  
- Frizbi bemutató  
- Táncházt

15:30 Zenél a QUATTRO együttes

A nap folyamán az alábbi állandó programok várják az érdeklődőket:

Mezítlábas park, Pingpong, Ugráló vár,

### Egészségügyi szűrőbusz

#### Szűrővizsgálatok:

- Testtömeg, testmagasság mérés
- BMI, testsír % meghatározás
- Vérnyomás és pulzus meghatározás
- Vércukor és koleszterin szint mérés
- Légzésfunkció vizsgálat
- C0 mérés
- Bőrgyógyászati szűrés
- Csontsűrűség mérés (TAJ kártyával)
- Egyéni életmód tanácsadás
- Szájüregi szűrés



UGRÁLÓ VÁR

Mindenkit szeretettel várunk! A részvétel ingyenes!



## EFI PROGRAMOK

| BÜKKSZÉK    |         |               |                |
|-------------|---------|---------------|----------------|
| Dátum       | Időpont | Helyszín      | Foglalkozás    |
| 2016.09.05. | 17.00   | Községközpont | Nordic Walking |
| 2016.09.12. | 17.00   | Községközpont | Nordic Walking |
| 2016.09.19. | 17.00   | Községközpont | Nordic Walking |
| 2016.09.26. | 17.00   | Községközpont | Nordic Walking |
| 2016.10.03. | 17.00   | Községközpont | Nordic Walking |
| 2016.10.10. | 17.00   | Községközpont | Nordic Walking |
| 2016.10.17. | 17.00   | Községközpont | Nordic Walking |
| 2016.10.24. | 17.00   | Községközpont | Nordic Walking |
| 2016.10.31. | 17.00   | Községközpont | Nordic Walking |

| RECSK       |             |                         |                           |
|-------------|-------------|-------------------------|---------------------------|
| Dátum       | Időpont     | Helyszín                | Foglalkozás               |
| 2016.09.05. | 18.00       | Egészség Központ        | Gyógytorna                |
| 2016.09.12. | 18.00       | Egészség Központ        | Gyógytorna                |
| 2016.09.15. | 10.00-12.00 | Nagyközségi Könyvtár    | Szülőklub                 |
| 2016.09.15. | 12.00-16.00 | Gyermekjóléti Szolgálat | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.09.19. | 18.00       | Egészség Központ        | Gyógytorna                |
| 2016.09.26. | 12.00-16.00 | Gyermekjóléti Szolgálat | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.09.26. | 18.00       | Egészség Központ        | Gyógytorna                |
| 2016.10.03. | 18.00       | Egészség Központ        | Gyógytorna                |
| 2016.10.10. | 18.00       | Egészség Központ        | Gyógytorna                |
| 2016.10.13. | 10.00-12.00 | Nagyközségi Könyvtár    | Szülőklub                 |
| 2016.10.13. | 12.00-16.00 | Gyermekjóléti Szolgálat | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.10.17. | 18.00       | Egészség Központ        | Gyógytorna                |
| 2016.10.24. | 12.00-16.00 | Gyermekjóléti Szolgálat | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.10.24. | 18.00       | Egészség Központ        | Gyógytorna                |

| PÉTERVÁSÁRA |             |                     |                           |
|-------------|-------------|---------------------|---------------------------|
| Dátum       | Időpont     | Helyszín            | Foglalkozás               |
| 2016.09.06. | 17.00       | Művelődési Ház      | Gyógytorna                |
| 2016.09.08. | 12.00-16.00 | Művelődési Ház      | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.09.13. | 17.00       | Művelődési Ház      | Gyógytorna                |
| 2016.09.14. | 15.00       | Aranykapu           | Életmód klub              |
| 2016.09.19. | 15.00       | Türr István Intézet | Relax csoport             |
| 2016.09.20. | 17.00       | Művelődési Ház      | Gyógytorna                |
| 2016.09.27. | 17.00       | Művelődési Ház      | Gyógytorna                |
| 2016.10.04. | 17.00       | Művelődési Ház      | Gyógytorna                |
| 2016.10.06. | 12.00-16.00 | Művelődési Ház      | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.10.11. | 17.00       | Művelődési Ház      | Gyógytorna                |
| 2016.10.12. | 15.00       | Aranykapu           | Életmód klub              |
| 2016.10.17. | 15.00       | Türr István Intézet | Relax csoport             |
| 2016.10.18. | 17.00       | Művelődési Ház      | Gyógytorna                |
| 2016.10.25. | 17.00       | Művelődési Ház      | Gyógytorna                |

| ISTENMEZEJE |            |                    |                           |
|-------------|------------|--------------------|---------------------------|
| Dátum       | Időpont    | Helyszín           | Foglalkozás               |
| 2016.09.06. | 8.00-09.00 | Háziorvosi rendelő | Táplálkozási tanácsadás   |
| 2016.09.19. | 8.00-12.00 | Háziorvosi rendelő | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.10.04. | 8.00-12.00 | Háziorvosi rendelő | Táplálkozási tanácsadás   |
| 2016.10.17. | 8.00-12.00 | Háziorvosi rendelő | Mentálhigiénés tanácsadás |

| PARÁDFÜRDŐ  |             |                |                           |
|-------------|-------------|----------------|---------------------------|
| Dátum       | Időpont     | Helyszín       | Foglalkozás               |
| 2016.09.06. | 9.00-14.00  | EFI            | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.09.06. | 14.15       | PÁK tornaterem | Relax Csoport             |
| 2016.09.08. | 17.00       | PÁK Parkoló    | Nordic Walking            |
| 2016.09.13. | 9.00-14.00  | EFI            | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.09.13. | 14.15       | PÁK tornaterem | Relax Csoport             |
| 2016.09.15. | 17.00       | PÁK Parkoló    | Nordic Walking            |
| 2016.09.20. | 9.00-14.00  | EFI            | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.09.20. | 14.15       | PÁK tornaterem | Relax Csoport             |
| 2016.09.22. | 17.00       | PÁK Parkoló    | Nordic Walking            |
| 2016.09.27. | 9.00-14.00  | EFI            | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.09.27. | 14.15       | PÁK tornaterem | Relax Csoport             |
| 2016.09.29. | 17.00       | PÁK Parkoló    | Nordic Walking            |
| 2016.10.04. | 9.00-14.00  | EFI            | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.10.04. | 14.15       | PÁK tornaterem | Relax Csoport             |
| 2016.10.06. | 17.00       | PÁK Parkoló    | Nordic Walking            |
| 2016.10.11. | 9.00-14.00  | EFI            | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.10.11. | 14.15       | PÁK tornaterem | Relax Csoport             |
| 2016.10.13. | 17.00       | PÁK Parkoló    | Nordic Walking            |
| 2016.10.18. | 9.00-14.00  | EFI            | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.10.18. | 14.15       | PÁK tornaterem | Relax Csoport             |
| 2016.10.20. | 17.00       | PÁK Parkoló    | Nordic Walking            |
| 2016.10.25. | 12.00-16.00 | EFI            | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.10.25. | 14.15       | PÁK tornaterem | Relax Csoport             |
| 2016.10.27. | 17.00       | PÁK Parkoló    | Nordic Walking            |

| PARÁD       |             |                        |                         |
|-------------|-------------|------------------------|-------------------------|
| Dátum       | Időpont     | Helyszín               | Foglalkozás             |
| 2016.09.05. | 17.00       | Közösségi Ház          | Gyógytorna              |
| 2016.09.08. | 8.00-12.00  | Háziorvosi rendelő     | Táplálkozási tanácsadás |
| 2016.09.12. | 17.00       | Közösségi Ház          | Gyógytorna              |
| 2016.09.19. | 17.00       | Közösségi Ház          | Gyógytorna              |
| 2016.09.22. | 9.00-11.00  | Fáy Ált. Isk. Könyvtár | Baba-Mama klub          |
| 2016.09.22. | 16.30-18.30 | Közösségi Ház          | Életmód klub            |
| 2016.09.26. | 17.00       | Közösségi Ház          | Gyógytorna              |
| 2016.10.03. | 17.00       | Közösségi Ház          | Gyógytorna              |
| 2016.10.10. | 17.00       | Közösségi Ház          | Gyógytorna              |
| 2016.10.11. | 8.00-12.00  | Háziorvosi rendelő     | Táplálkozási tanácsadás |
| 2016.10.17. | 17.00       | Közösségi Ház          | Gyógytorna              |
| 2016.10.24. | 17.00       | Közösségi Ház          | Gyógytorna              |
| 2016.10.27. | 9.00-11.00  | Fáy Ált. Isk. Könyvtár | Baba-Mama klub          |
| 2016.09.27. | 16.30-18.30 | Közösségi Ház          | Életmód klub            |

| FEDÉMES     |            |                    |                         |
|-------------|------------|--------------------|-------------------------|
| Dátum       | Időpont    | Helyszín           | Foglalkozás             |
| 2016.09.09. | 9.00-12.00 | Háziorvosi rendelő | Táplálkozási tanácsadás |
| 2016.10.14. | 9.00-12.00 | Háziorvosi rendelő | Táplálkozási tanácsadás |



## EFI PROGRAMOK

### SIROK

| Dátum       | Időpont | Helyszín           | Foglalkozás        |
|-------------|---------|--------------------|--------------------|
| 2016.09.07. | 8-9     | Háziorvosi rendelő | Táplálk. tanácsad. |
| 2016.09.07. | 16.30   | Művelődési Ház     | Gyógytorna         |
| 2016.09.13. | 14.30   | Művelődési Ház     | Cukorbeteg klub    |
| 2016.09.14. | 16.30   | Művelődési Ház     | Gyógytorna         |
| 2016.09.21. | 16.30   | Művelődési Ház     | Gyógytorna         |
| 2016.09.28. | 16.30   | Művelődési Ház     | Gyógytorna         |
| 2016.10.05. | 8-12    | Háziorvosi rendelő | Táplálk. tanácsad. |
| 2016.10.05. | 16.30   | Művelődési Ház     | Gyógytorna         |
| 2016.10.11. | 14.30   | Művelődési Ház     | Cukorbeteg klub    |
| 2016.10.12. | 16.30   | Művelődési Ház     | Gyógytorna         |
| 2016.10.19. | 16.30   | Művelődési Ház     | Gyógytorna         |
| 2016.10.26. | 16.30   | Művelődési Ház     | Gyógytorna         |

### MÁTRADERECSKE

| Dátum       | Időpont     | Helyszín           | Foglalkozás             |
|-------------|-------------|--------------------|-------------------------|
| 2016.09.06. | 17.00       | Mofetta            | Gyógytorna              |
| 2016.09.13. | 17.00       | Mofetta            | Gyógytorna              |
| 2016.09.20. | 17.00       | Mofetta            | Gyógytorna              |
| 2016.09.21. | 12.30-16.00 | Háziorvosi rendelő | Táplálkozási tanácsadás |
| 2016.09.27. | 17.00       | Mofetta            | Gyógytorna              |
| 2016.10.04. | 17.00       | Mofetta            | Gyógytorna              |
| 2016.10.11. | 17.00       | Mofetta            | Gyógytorna              |
| 2016.10.18. | 17.00       | Mofetta            | Gyógytorna              |
| 2016.10.19. | 12.30-16.00 | Háziorvosi rendelő | Táplálkozási tanácsadás |
| 2016.10.25. | 17.00       | Mofetta            | Gyógytorna              |

### MÁTRABALLA

| Dátum       | Időpont    | Helyszín           | Foglalkozás               |
|-------------|------------|--------------------|---------------------------|
| 2016.09.06. | 17.00      | Háziorvosi rendelő | Nordic Walking            |
| 2016.09.13. | 17.00      | Háziorvosi rendelő | Nordic Walking            |
| 2016.09.20. | 17.00      | Háziorvosi rendelő | Nordic Walking            |
| 2016.09.21. | 8.00-12.00 | Háziorvosi rendelő | Táplálkozási tanácsadás   |
| 2016.09.22. | 16.30      | Parókia            | Szülőklub                 |
| 2016.09.26. | 8.00-12.00 | Háziorvosi rendelő | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.09.27. | 17.00      | Háziorvosi rendelő | Nordic Walking            |
| 2016.10.04. | 17.00      | Háziorvosi rendelő | Nordic Walking            |
| 2016.10.11. | 17.00      | Háziorvosi rendelő | Nordic Walking            |
| 2016.10.18. | 17.00      | Háziorvosi rendelő | Nordic Walking            |
| 2016.10.19. | 8.00-12.00 | Háziorvosi rendelő | Táplálkozási tanácsadás   |
| 2016.10.24. | 8.00-12.00 | Háziorvosi rendelő | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.10.25. | 17.00      | Háziorvosi rendelő | Nordic Walking            |
| 2016.10.27. | 16.30      | Parókia            | Szülőklub                 |

### BÜKKSZENTERZSÉBET

| Dátum       | Időpont     | Helyszín           | Foglalkozás               |
|-------------|-------------|--------------------|---------------------------|
| 2016.09.14. | 8.00-09.00  | Háziorvosi rendelő | Táplálkozási tanácsadás   |
| 2016.09.15. | 10.00-12.00 | Védőnői tanácsadó  | Ciróka Szülőklub          |
| 2016.09.15. | 12.00-16.00 | Háziorvosi rendelő | Mentálhigiénés tanácsadás |
| 2016.10.12. | 8.00-12.00  | Háziorvosi rendelő | Táplálkozási tanácsadás   |
| 2016.10.20. | 10.00-12.00 | Védőnői tanácsadó  | Ciróka Szülőklub          |
| 2016.10.20. | 12.00-16.00 | Háziorvosi rendelő | Mentálhigiénés tanácsadás |



## KÓRHÁZI HÍREK

# A csontok állapotát is mérték a parádi kórház szakemberei

Folyamatosan járja a Pétervásárai Kistérség településeit a Parádfürdői Kórház Egészségfejlesztési csapata. Az utóbbi hetekben Mátraballán, Pétervásáran, Sirokban és Parádon is sokan vették igénybe az Iroda szolgáltatásait.

Pétervásáran az Aranykapu Kistérségi Humán Szolgáltató Központ gyermekjóléti és családsegítő munkatársait vették célba az EFI munkatársai. Több, mint 30 dolgozó kapott képet arról, hogy vérnyomása, vércukor- és koleszterinszintje milyen értékeket mutat. Népszerű volt a csontsűrűség-mérés is, hiszen ritka, hogy mobil készülékkel a munkahelyükön tudják megmérni az emberek a csontjaik állapotát.

Mátraballára a falunaphoz kapcsolódóan szűrőbusszal érkeztek a parádi szakemberek. Több mint hatvan falubelit sikerült leszűrni a bőrgyógyász, fogorvos doktornőknél, de szép sorok álltak a vérnyomásmérő, tüdőkapacitást, valamint a csontsűrűséget vizsgáló szakemberek előtt is. Az életmódtanácsok és a mozgásra ösztönző biztatások is elkeltek azoknak a mátraballai lakosoknak, akiknek magas vérnyomás és koleszterin értékeket

mérték a parádi kórház munkatársai.

Dudás Róbert polgármester is ott volt az egészségükre figyelő mátraballaiak között.

– Nagyon jó a település és az egészségfejlesztési iroda együttműködése. Örömmel vettük, hogy az ez évi falunapi rendezvényünk kínálata ezekkel a szűrőprogramokkal is bővült. Személyesen, de faluvezetőként is nagyon fontosnak tartom a megelőzést, és ennek egyik legjobb eszköze valóban a szűrés, az időben elhangzó figyelmeztetések, tanácsok. Nekem is jutott belőle, igyekszem megfogadni őket – összegezte a polgármester.

Ilyes Erzsébet, egészségfejlesztési asszisztens szerint kiugróan sok magas vérnyomást mértek, de a csontsűrűség során mért adatok sem túl biztatóak a szűrt lakosság körében.

– Volt több olyan fiatalos nő, akiknek értékei nagyon kritikus tartományban mozogtak. További vizsgálatokat javasoltunk, valamint a csontsűrűséget vizsgáló szakemberek előtt is. Az életmódtanácsok és a mozgásra ösztönző biztatások is elkeltek azoknak a mátraballai lakosoknak, akiknek magas vérnyomás és koleszterin értékeket

# PARÁDFÜRDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZ SZAKRENDELÉSEK



## BELGYÓGYÁSZATI SZAKRENDELÉS

Dr. Gyetvai Gyula - hétfő: 11:00-15:00  
Dr. Tóth-Daru Ágnes - szerda: 8:00-10:00



## GASZTROENTEROLÓGIAI SZAKRENDELÉS

Dr. Kozák Róbert - hétfő: 08:30-12:00  
Dr. Radetzky Nagy István - szerda: 09:00-12:00



## ANGIOLÓGIAI SZAKRENDELÉS

Dr. Gyetvai Gyula - hétfő: 9:00-11:00



## REUMATOLÓGIAI SZAKRENDELÉS

Dr. Szoó Julianna - hétfő: 08:00-16:00  
Dr. Bakonyi Zsuzsanna - kedd, szerda: 10:00-13:00  
Dr. Huszti Györgyike - péntek: 10:00-13:00



## MOZGÁSSZERVI REHABILITÁCIÓS SZAKRENDELÉS

Dr. Juhász Bernadett - csütörtök: 16:00-20:00  
Dr. Rabóczki Anita - csütörtök: 9:00-13:00



## NEUROLÓGIAI SZAKRENDELÉS

Dr. Dobrai Éva - csütörtök: 8:00-14:00



## ORTOPÉDIAI SZAKRENDELÉS

Dr. Róth Péter - csütörtök: 16:00-20:00



## NŐGYÓGYÁSZATI SZAKRENDELÉS

Dr. Mikó Júlia Gabriella - hétfő, csütörtök: 9:00-14:00  
Dr. Suskó Mihály - telefonon egyeztetett időpontban



## CSECSEMŐ- ÉS GYERMEKGYÓGYÁSZATI SZAKRENDELÉS

Dr. Molnár Mariann - csütörtök: 9:00-14:00  
Dr. Sashalmi Sándor - kedd: 8:00-12:00



## SEBÉSZETI SZAKRENDELÉS

Dr. Báthory Sándor -  
kedd: 12:00-18:00



## UROLÓGIA SZAKRENDELÉS

Dr. Sereg Róbert - hétfő: 9:00-15:00



## KARDIOLÓGIAI SZAKRENDELÉS

Dr. Tóth István - szerda: 9:00-15:00



## RÖNTGEN DIAGNOSZTIKA

Dr. Doktor Dénes, Dr. Hoffman Anita  
hétfőtől péntekig: 8:00-15:00



## ULTRAHANG DIAGNOSZTIKA

Telefonos előjegyzés alapján.



## LABORATÓRIUMI DIAGNOSZTIKA

Vérvétel, hétfőtől péntekig: 7:00-8:30  
Lelet kiadás a recepción -  
hétfőtől péntekig: 13:00-17:30

## EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA (EFI)

szolgáltatásaira időpontkérés: 36/544-841



## előjegyzés van

(Előjegyzés munkanapokon 8.00- 11.00 között  
36/544-806-os telefonon)



beutaló köteles



PARÁDFÜRDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZ

3244 Parádfürdő, Kossuth L. út 221. Tel.: 06/36 544-800,  
e-mail: korhaz@paradfurdo.hu web: www. paradfurdo.hu



PARÁDFÜRDŐI  
KÓRHÁZ