



## A LELKI EGÉSZSÉG KULCS A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETHEZ



### LELKI EGÉSZSÉGGŐZPONT A PARÁDFÜRDŐI KÓRHÁZBAN

#### A LELKI EGÉSZSÉG KULCS A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETHEZ

A Parádfürdői Állami Kórház az országban elsőként hozott létre Lelki Egészségközpontot, mely a 2013 óta országosan is elismert módon, eredményesen működtetett Egészségfejlesztési Iroda (EFI) keretein belül a mentális egészségfejlesztés új szakmai egysége. A sikeresen elnyert több mint 38,88 millió forint, 100% támogatási intenzitású európai uniós támogatás jóvoltából erősödik a lakosság mentális egészsége a Pétervásárai Járásban.

Az EFOP-1.8.20-17-2017-00015 azonosító számú, 100% támogatási intenzitású Európai Szociális Alap támogatásával megvalósuló **Lelki Egészségközpont létrehozása és működtetése a Pétervásárai Járásban** c. pályázat jóvoltából elnyert 36,80 millió forint arra ad lehetőséget, hogy a Parádfürdői Állami Kórháza Lelki Egészségközpont működtetésével elősegítse a lakosság mentális egészségének megőrzését, szemléletformáló munkát végezzen a lelki egészségvédelem területén egyéni tanácsadással, előadások, csoportfoglalkozások valamint mentálhigiénés projektek szervezésével. Szükség esetén összekapcsolják a klienseket az egészségügyi ellátó-rendszerrel.

#### „EGÉSZSÉGESNEK MARADNI JOBB, MINT MEGGYÓGYULNI” EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

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

Munkánk során a Pétervásárai 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 EGÉSZSÉGGŐZPONT (LEK) 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.

#### AMIRE ÉPÍTÜNK:

- szakmai háttér
- személyes kapcsolat, egyénre szabott programok
- mindennapokba illeszthető, bevált megoldások
- természetes alternatívák
- folyamatos támogatás
- tartós eredmények

#### AKIHEZ FORDULHAT:

Egészségfejlesztési Iroda (EFI): Szakács Ibolya, szakmai vezető, e-mail: [efi.info@paradfurdo.hu](mailto:efi.info@paradfurdo.hu)

Lelki Egészségközpont (LEK): Tolnay Katalin mentálhigiénés tanácsadó, [efi.lek@paradfurdo.hu](mailto:efi.lek@paradfurdo.hu)

A szolgáltatások minden eleme ingyenesen, térítésmentesen vehető igénybe.

Előzetes időpont egyeztetés szükséges!

#### EFI-LELKI EGÉSZSÉGGŐZPONT (LEK) „A LELKI EGÉSZSÉG KULCS A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETHEZ”



## EFI-LEK INFÓK

Folytatás az 1. oldalról

### 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 olyan 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 kiégés-prevenció 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?

Működési területünk a Pétervásárai Járás. Állandó központunk a Parádfürdői Állami Kórházban van; rendszeres tanácsadást Parádfürdőn és Pétervásáran tartunk. Igény szerint más településeken is szervezünk foglalkozásokat.

Információ:

[www.paradfurdo.hu](http://www.paradfurdo.hu)

E-mail: [efi.lek@paradfurdo.hu](mailto:efi.lek@paradfurdo.hu)

Időpontkérés: tel.: 36/544-841

### AKIK MÁR MEGTAPASZTALTÁK

„A szakember segített rávezetni a napi munkára és a pihenőre. Mára jobban fontolóra veszem, mit mikor, és megnyit csinállok. 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 megyek a volt munkahelyemre felvételezni a nyugdíj mellett dolgozni fogok.” (61 éves nő)



A lelki egészség kulcs a kiegyensúlyozott élethez!

# LELKI EGÉSZSÉGGKÖZPONT

## Parádfürdői Állami Kórház

Ismeretterjesztő  
előadások  
Baba-Mama klub  
Szülőklub

Egyéni  
tanácsadás

Relaxáció  
Életvezetést segítő  
foglalkozások



### EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

3244 Parádfürdő, Kossuth L. u. 221. Tel/Fax: 06/36 544-841  
E-mail: [efi.lek@paradfurdo.hu](mailto:efi.lek@paradfurdo.hu) Web: [www.paradfurdo.hu](http://www.paradfurdo.hu)

Minden szolgáltatás ingyenes, bejelentkezés szükséges.

SZÉCHENYI



Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE