

PIRULAP

MAGAZIN



JAHN FERENC
DÉL-PESTI
KÓRHÁZ

AZ ÖN EGÉSZSÉGE
A MI HIVATÁSUNK

2022/2. SZÁM

INTERJÚ SZÁSZNÉ BUNDY
ERZSÉBET ÁPOLÁSI
IGAZGATÓVAL

ISMÉT VILÁGHÍRŰ
PROFESSZOROK OPERÁLTAK
KÓRHÁZUNKBAN

JELENTŐS ELŐRELÉPÉS
A BETEGELLÁTÁSBAN

AKTUÁLIS

LEGYEN A
NYARALÁS
VALÓBAN
FELHŐTLEN!

EFI-OLDAL

SEGÍTSÉG A MINDENNA-
POKBAN - A HATÉKONY
KONFLIKTUSKEZELÉS
TANULHATÓ!

GÓRCSÓ

KÖSZÖNŐLEVELEK

KOR-KÉP:

AZ ASPIRIN TÖRTÉNETE

Ön mindig számíthat ránk...

1%

most mi számítunk Önre!



TARTALOM

PIRULAP



» 13-14. oldal



» 4-5. oldal



» 21-22. oldal

4-5 NÉVJEGY

Interjú Szászné Bundy Erzsébet ápolási igazgatóval

6-12 PÓDIUM

Semmelweis-nap

13-14 ALMANACH

Ismét világhírű professzorok operáltak kórházunkban

15-16 AKTUÁLIS

Jelentős előrelépés a betegellátásban

17 AKTUÁLIS

Legyen a nyaralás valóban felhőtlen!

18 GÓRCSÓ

Köszönőlevelek

19 KOR-KÉP

Az aspirin története

20 RECEPT

Tabulé

21-22 EFI-OLDAL

Segítség a mindennapokban - A hatékony konfliktuskezelés tanulható!

23 EFI PLAKÁT

Stresszkezelő csoport

”

„Az igazi gyógyítás csakis a megértésből fakadhat.”

Teresa Hale

IMPRESSZUM

A Pirulap a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet lapja. Megjelenik negyedévente. Felelős kiadó: dr. Dobosi Zsolt; Főszerkesztő: Huszár Márta; Felelős szerkesztő: Lappints Eszter; Újságíró: Gyetvai Bianka; Tervezőszerkesztő: Piros Zoltán; Fotó: Tihanyi Gábor, Ypsilon fotó; Kapcsolat: szerkesztoseg@pirulap.hu; Készült az Ypsilon Média kommunikációs ügynökség gondozásában.

„EGY INTÉZMÉNY VEZETÉSE CSAK CSAPATMUNKÁBAN MŰKÖDIK.”

INTERJÚ



Szászné Bundy Erzsébet évek óta erősíti kórházunk csapatát, munkáját a kezdetektől töretlen lelkesedés és eredményesség jellemzi. A tavalyi évben lépett az ápolási igazgatói pozícióba. Cikkünkben az ezzel járó feladatokról, kihívásokról mesél nekünk.

— Amikor legutóbb nyilatkozott a Pirulapban, még ápolási igazgató-helyettesként dolgozott. Hogyan lett ápolási igazgató?

— 2021. március 1-jével, váratlanul kaptam meg ezt a feladatot a vezetőségben történt változások miatt. Több szempontból is nehezített pályára kellett lépnem. Egy hatalmas kihívást jelentő helyzetben, a jogviszonyváltás küszöbén vettük át a feladatot a helyettesemmel és a titkárnőnkkel, akik erős szövetségben segítik a munkámat. Az egészségügyi szolgálati jogviszony bevezetése hatalmas terhet rótt minden érintett intézményre, ráadásul a koronavírus-járvány is zajlott, helyt kellett állnunk. Az egész intézményünk struktúrája megváltozott, és nagyon sokan távoztak is, rengeteg ápoló hagyta el a kórházat, sokan a pályát is. Ezt a hihetetlenül nehéz helyzetet külső segítség nélkül

kellott megoldanunk, amihez szükség volt a kollégáink nagyfokú rugalmasságára. A kommunikációt megnehezítette, hogy nem tudtunk értekezleteket tartani személyes jelenléttel az irodákban, online formában, írásban vagy az udvaron tárgyaltunk egymással, hiszen nem lehettünk sokan zárt helyiségben. A Covid elleni védőoltások tömeges beadásának megszervezése már csak hab volt a tortán. Másrészt viszont előnye is volt ennek az időszaknak: olyan kollégák dolgoztak együtt, akik addig nem ismerték egymást, új, kiváló munkakapcsolatok és személyes kapcsolatok alakultak ki. Olyan volt ez, mint egy csapatépítő tréning, a kollégák élvezték a közös munkát, amiben mindenki részt vett, pozíciótól vagy osztálytól függetlenül. Szerintem nincs olyan kolléga, akinek ne jelentett volna kihívást az elmúlt év, nehéz időszak áll mögöttünk, de a csapatmunka átsegített ezen.

— Egyébként, amikor nincs veszélyhelyzet és szervezeti átalakítás, mik az ápolási igazgató feladatai?

— Nagyon összetett, komplex és szerteágazó feladatkörrel, ápolásszakmai irányításról van szó: ide tartozik az ápolásszervezés, az ápolásszakmai felügyelet, a főigazgatóval, orvosigazgatóval és a főnövérekkel való folyamatos kapcsolattartás, a betegek megfelelő ellátásának biztosítása. Folyamatosan figyelemmel követem és ellenőrzöm az ápolási folyamatokat, dokumentációt, gondoskodom a munkaerő-gazdálkodásról. A munkaköröm az alapvető ápolási feladatoktól a vezetésig mindent lefed.

— Miben lett több, vagy más a feladata a helyettesi pozícióhoz képest?

— Ez a pozíció sokkal nagyobb felelősséggel jár, ami a döntéshozatalban nyilvánul meg. Nekem kell kimondani az utolsó szót, viszont a legtöbb döntés megbeszélés alapján születik meg. Szorosan együttműködünk a főigazgatóval, a helyettesemmel, az orvosigazgatóval, a gazdasági igazgató-helyettesemmel, az osztályok ápolásszakmai vezetőivel és a kisegítő társszakmákkal. Minden esetben megbeszéljük, mi szolgálná leginkább a betegek és a kórház érdekét. Egy intézmény vezetése csak csapatmunkában működik jól.

— Nehéz körülmények között kezdte meg a munkát. Milyen kihívások állnak fenn továbbra is a mindennapokban?

— A legnagyobb kihívást az jelenti, hogy probléma esetén hogyan tudjuk átcsoportosítani az ápolókat. Ehhez át kell nézni az összes osztály létszámát és az óraszámot. Rengeteg

határidős adatszolgáltatási kötelezettségnek is eleget kell tennünk, de ebben a Munkaügyi Osztály nagy segítségünkre van. Megjegyzem, minden év egyre nehezebb. Iszonyatosan nagy terhelés mellett dolgoznak az ápolók a munkaerőhiány következtében. Az ápolásszakmában ez különösen a belgyógyászatra, az intenzív osztályra, a krónikus és rehabilitációs betegellátásra, a neurológiára és a pszichiátriára igaz, de majdnem minden területet fel lehetne ide sorolni.

— Mi az, ami pozitív irányba változott, amióta itt dolgozik?

— Rengeteget fejlődött az infrastruktúránk, a felújítások, korszerűsítések, festések, padlócsereik révén. Sok ágyat és éjjeliszekrényt ki tudtunk cserélni, sikerült új ápolási eszközöket beszerezni. Sokkal komfortosabb a kórház, felújított, szép osztályokon gyógyulhatnak a betegek és dolgozhatnak a kollégák.

— Régóta az egészségügyben dolgozik. Mit szeret leginkább a szakmájában?

— Soha nem fog elmúlni a szeretetem az ápolás, a betegágy melletti munka iránt, ez vonz a leginkább. Nagyon szerettem az ápolási feladatokat, segíteni a betegeknek, hogy gyógyultan és elégedetten távozhassanak. A szívem csücske a sebészet, ezen belül is a hasi sebészet vagy a sürgősségi ellátás.

— Mi motiválja leginkább a mindennapokban?

—A betegek ellátása az elsődleges motiváció, a cél, hogy valóban elégedetten távozzanak az intézményünkben. Ösztönzően hat az egészségügyben dolgozók számára az a tény is, hogy mindannyiunknak biztos munkahelye van. Fontos a dolgozók megbecsülése és az, hogy a dolgozók szeressenek az intézménybe bejárni. A nehezebb napokon a családtól kapott támogatás lendít át. Amíg az ember motivált marad és megpróbálja kihozni magából a maximumot, addig nincs probléma.

— Ezek a motivációk Ön szerint a kiégéstől is védenek?

— Igen, mindenképpen. A sport is nagyon sokat segít az életemben: uszonyos és búvárúszó edzéseket tartok. Az irányítás, szervezés, koordinálás egy edzés vezetésében és egy csapat munkájában teljesen más, és ez kikapcsol engem. Ha pszichésen lemerülök a munkában, az uszodában fel tudok tölteni. Amíg nem kell irányítanom a csapatot, én is szoktam úszni, eljárak futni, szeretek focizni, illetve nyáron kerékpárral járok dolgozni. A sport és a család teszi kerekké az életemet.

— Szinte hihetetlen, hogy ilyen sokféle tevékenységre marad ideje a rendkívül összetett és megterhelő munkája mellett! Hogy csinálja?

— Leginkább a Covid időszakban borult fel az időbeosztásom, hiszen az uszodák is bezártak, és amikor az igazolt sportolók részére kinyithattak, az oltási akció miatt sokszor későn tudtunk hazaindulni. Normál helyzetben kényelmesen oda tudok érni az edzésekre, mert késő délután vannak, illetve hétvégén. Számomra a nyár a legsűrűbb időszak, mert ez a tájékozási búvárúszás ideje, amikor versenyekre, bajnokságokra is járunk.

A kisebbik fiam focizik, így a fociedzések is napirenden vannak az úszás mellett. A szabadságom nagy részét ezekre a tevékenységekre fordítom a nyáron, és szeptemberben regenerálódom. Az a szerencsém, hogy remek helyettesem van, aki maximálisan el tudja látni a feladatokat amíg távol vagyok, illetve a főnövéri kar maximálisan együtt dolgozik velünk. Van egy fantasztikus titkárnőnk, aki mindenre tudja a választ, így nyugodtan hagyom rájuk a feladatokat.

— Engedje meg, hogy gratuláljak az Ápolók Nemzetközi Napja alkalmából kapott elismeréséhez. Mesél róla egy kicsit?

— A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara most adott át először ilyen elismerést, amelyet a Budapesten dolgozó, vezető ápolók kaphattak meg. Nagyon örültem neki, régóta nem kaptam elismerést, igazán jól esett, hiszen az elmúlt nehéz időszak erőfeszítéseinek elismerését láttam benne. Emellett a főnövérek felől érkező visszacsatolás a legszebb visszajelzés a számomra. Büszke vagyok rá, hogy jól tudunk együttműködni, és úgy érzem, szeretnek is velem dolgozni. Egyébként is nagy büszkeségem, hogy szinte az egész főnövéri kart meg tudtuk tartani, összesen egy főnövrünk távozott. Ismerik és segítik egymást, gördülékenyen működik a rendszerünk. Ez azért nagyon fontos, mert lehet valaki bármilyen jó vezető, ha a főnövéri, főápolói karral nem tud kommunikálni és együttműködni, akkor összeomlik a rendszer.

— Milyen hosszú távú szakmai tervei vannak?

—Szeretnénk új technikákat alkalmazni a kórházban, illetve annak használatát megtanítani a kollégáknak. Idén például egy új ápolásfejlesztési rendszert vezetünk be, az ápolási tevékenységeket digitálisan fogjuk vezetni. A hosszú távú cél az, hogy az új rendszer megkönnyítse a feladatunkat, ám az újdonságok bevezetése mindig nagy energiát vesz igénybe a kezdetekkor. Az ápolási eszközök fejlesztése is elengedhetetlen, például mozgatórendszert, forgatórendszert, megfelelő betegágyakat, éjjeliszekrényeket szeretnénk beszerezni. A fejlesztések sok esetben nem rajtunk múlnak, mindig az anyagi aspektus a döntő. Továbbá, szeretnénk az ápolási viziteket gyakorítani, többször jelen lenni a betegágy mellett, ami nem egyszerű a mindennapi feladatok mellett. Motiválónak tartom az ápolók szempontjából is, ha az ápolásvezetés is részt vesz a folyamatban.

— Van esetleg jó tanácsa azok számára, akik egészségügyi pályán gondolkodnak?

—Ez egy nagyon szép szakma, amitől nem szabad félni. Nagyon szívesen támogatunk minden szakmai továbbtanulási szándékot. Az ápolás elmondhatatlanul fontos eleme az egészségügynek, aminek a lelke a kommunikáció és az empátia. Nem szabad elfelejteni, hogy ez nem csupán egy szakma, hanem hivatás. A beteg emberek segítése az egyik leggyönyörűbb hivatás! Érdemes megpróbálni, hiszen egy életre célt adhat az embereknek, hogy másokon tevőlegesen segíthessenek.

Gy.B.-L.E.

SEMMEIWEIS-NAP

RIPORT



Fotók: Tóth Beáta

Intézményünkben 2022. június 28-án volt a Semmelweis-napi ünnepség. Ennek keretében kerül sor minden évben az előző év rövid összefoglalására, a kiemelkedő teljesítményt nyújtó kollégák méltatására.

A betegsége miatt távol lévő főigazgató úr online ünnepi beszédében kiemelte:

„A Semmelweis-nap lehetőséget ad arra, hogy az egyik legelismertebb magyar orvos szellemi örökségéből erőt merítsünk. Mérlegre tegyük az elmúlt évi teljesítményünket, átgondoljuk az eddigi erőfeszítéseinket, kudarcainkat ugyanúgy, mint sikereinket. Semmelweis sem tett másként, amikor korát megelőző tudományos szemlélettel egyedülálló életművet hagyott hátra a következő generációk számára. Bár nézeteit a XIX. század tudósai és orvosai élesen bírálták, de ő hajthatatlan maradt, kétségek és kételyek nélkül, ellentmondásokat nem ismerve hitt igazában. Következetessége és kitartása példaként állhat mindannyiunk előtt. Az elmúlt időszakban nekünk is számtalan kihívással kellett szembeznünk. Örömmel mondhatom, hogy együttesen úrrá lettünk a nehézségeken, ami nem sikerült volna az Önök együttműködése és erőn felüli teljesítménye nélkül. Büszkeséggel tölt el, hogy számos fejlesztés és pozitív változás is végbement kórházunkban. Célunk a lehető leghatékonyabb betegellátás biztosítása, és hogy modern, komfortos körülmények között gyógyulhassanak betegeink és dolgozhassanak kollégáink. Mindez azt a célt szolgálja és viszi előre, ami közös hivatásunk alapköve: a szándékot az emberi életek védelmére, a betegek gyógyítására.”

A meghívott polgármesterek és a MESZK képviselője, valamint az összegyűlt ünneplők előtt mondta el megemlékező beszédét dr. Pozsár István, a Fül-Orr-Gégészeti Osztályunk osztályvezető főorvosa.

A műsor keretében köszöntöttük az elmúlt évben magas szintű elismerésben részesült kollégákat:

Szászné Bundy Erzsébet ápolási igazgató és Lobodáné Matus Andrea, az Ady Szakrendelő szakrendelő-vezető asszisztense részére a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Budapesti Területi Szervezete a Nemzetközi Ápolók Napja alkalmából elismerést adományozott az egészségügyi intézmények ápolásvezetőinek, valamint azoknak, akik kiemelkedő munkájukkal segítettek az egészségügyi szakdolgozókat és hivatásukat.

Závodni Tünde a Neurológiai Osztályról a februári Magyar Ápolók Napja keretében Miniszteri Elismerő Oklevelet kapott az emberi erőforrások miniszterétől kiemelkedő szakmai tevékenysége elismeréseként.

Havránné dr. Bodnár Judit, az Aneszteziológiai és Intenzív Betegellátó Osztály osztályvezető főorvosa tavaly októberben Miniszteri Elismerő Oklevelet kapott.

Ismertettük azoknak a dolgozóknak a nevét, akik az elmúlt egy évben szereztek valamilyen képesítést.

<i>Ambrus Ádám</i>	<i>épületgépész-technikus</i>
<i>Ambrus Ferenc</i>	<i>hűtő- és légtechnikai rendszer szerelő</i>
<i>Benkő Dániel</i>	<i>felsőfokú fejlesztő programtervező informatikus-asszisztens</i>
<i>Juhászné Paskó Katalin</i>	<i>textiltisztító és textilszínező</i>
<i>Kolozsvári Julianna</i>	<i>raktáros</i>
<i>László Adrienn</i>	<i>társadalombiztosítási ügyintéző</i>
<i>Löff András</i>	<i>hűtő-, klíma- és hőszivattyú berendezés szerelő</i>
<i>Péter Tamás</i>	<i>épületgépész-technikus</i>
<i>Dombi Anikó</i>	<i>gyakorló klinikai laboratóriumi asszisztens</i>
<i>Dubai Rita</i>	<i>pszichiátriai szakápoló és gyógyfoglalkoztató</i>
<i>Fajkus Mária</i>	<i>gyakorló klinikai laboratóriumi asszisztens</i>
<i>Heisz Tímea</i>	<i>egészségügyi gyakorlatvezető</i>
<i>Hochreinné Vigh Csilla</i>	<i>kardiológiai és angiológiai asszisztens</i>
<i>Kozma Claudia Monica</i>	<i>műtős szakasszisztens</i>
<i>Módis Tamás</i>	<i>sürgősségi szakápoló</i>
<i>Obsitos Mónika</i>	<i>pszichiátriai szakápoló és gyógyfoglalkoztató</i>
<i>Pogány Krisztina</i>	<i>diabetológiai szakápoló és edukátor</i>
<i>Rusz Gergelyné</i>	<i>műtéti szakasszisztens</i>
<i>Simon Éva</i>	<i>radiográfiai asszisztens</i>
<i>Szendi Kitti</i>	<i>perioperatív asszisztens</i>

Szakvizsgát szereztek:

<i>Balázs Botond</i>	<i> felnőtt klinikai és mentálhigiénés szakpszichológus</i>
<i>Dr. Domahidi Áron</i>	<i>szülészeti-nőgyógyászat</i>
<i>Dr. Gadányi -Nagy Boglárka</i>	<i>szülészeti-nőgyógyászat</i>
<i>Győrfi Andrea</i>	<i> felnőtt klinikai és mentálhigiénés szakpszichológus</i>
<i>Haraszi Tímea</i>	<i>alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus</i>

Dr. Hóbor Anita	belgyógyászat
Dr. Pallag Géza	sebészet
Patainé Dr. Gubán Dóra	belgyógyászat
Dr. Rynkiewicz Judit	szemészet

Tudományos fokozatot szerzett:

Dr. Takács Rozália

Dr. Wafa Dina



Az Urológiai Osztály orvosai az elmúlt félévben olyan nemzetközi képzéseken vettek részt, melyek birtokában az Onkológiai Intézettel közös konzorciumi együttműködés eredményeként - Magyarországon először - robotasszisztált műtéteket végezhetünk intézményünkben.

Ennek hozadékaként idén májusban, szintén elsőként Magyarországon, az idei, immáron 12. Minimál invazív eljárások az urológiában című továbbképzés keretében, élőben zajló robot asszisztált bemutató műtétek történtek nemzetközi szaktekinélyek részvételével. A 2022. január 29-i első műtét óta intézményünk jelenleg már túl van a 60. robot asszisztált műtéten.

Dr. Köves Béla főorvos robot asszisztensi képesítést szerzett a daVinci robotra,

Dr. Magyar András főorvos szintén robot asszisztensi vizsgát tett a daVinci robotra.

Dr. Kovács Béla főorvos konzol sebési oklevelet szerzett a daVinci robotra.

Prof. Dr. Tenke Péter, az Urológiai Osztályunk osztályvezető főorvosa Magyarországon elsőként szerzett jogosultságot a daVinci robotra mint konzol sebész, illetve az Avatera típusú robotra is. Strasbourgban Led eljárásos cystectomya sebési oklevelet szerzett; ez egy speciális, robot segítségével történő húgyhólyag eltávolítás és bélből hólyagképző műtéti eljárás.

Ennek elismerésképpen a professzor úrnak és három kollégájának díszoklevelet adományozott intézményünk.

Az ünnepség keretében felsoroltuk azokat a kollégákat is, akik az elmúlt időszakban valamilyen szakmai testület vezetésébe kerültek beválasztásra:

Barabás Lajos, a Pszichiátriai Centrumunk főápolója pszichiátriai gyakorlati oktató a Semmelweis Egyetemen.

Furulyásné Kardos Erika, az I. Belgyógyászati Osztály főnővére és Rácz Zoltán, a Központi Labor vezető asszisztense az idei évtől ágazati vizsga elnöki, duális képzőhely ellenőri és szakmai vizsgafelügyelői feladatokat látnak el a MESZK keretein belül.

Sebestyén Gábor, az Aneszteziológiai és Intenzívterápiás Betegellátó Osztályunk főápolója bekerült a Pécsi Tudományegyetem vizsgaközpontjának minősített vizsgáztatói közé, illetve az Informatikai Képzést Támogató Központ minősített szakértői nyilvántartásába.

Dr. Szabó Ildikó, a Szülészeti-Nőgyógyászati Osztályunk osztályvezető-helyettesét most májusban a Magyar Diabétesz Társaság Diabétesz-szel Társuló Terhességgel foglalkozó Munkacsoportjának vezetőségi tagjává választották.

Az ünnepségen a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara képviselőjében jelen lévő dr. Kálmánné Simon Mária, a Budapesti Területi Szervezet alapellátási alelnöke is elismeréseket adott át az alábbi személyeknek:

Cseszneki Szilvia	Urológiai Osztály
Fábiánné Lázár Ágnes	Ady Szakrendelő
Győrfi Ferencné	Ady Szakrendelő
Herczeg Dóra	Központi Műtő
Höbenreiczné Hrubos Katalin	Szülészeti
Kalauz Lászlóné	II. Krónikus Belgyógyászati Osztály
Kató Éva	Központi Rehabilitációs Osztály
Komáromi Péter	Radiológia
Vincze Eszter	I. Krónikus Belgyógyászati Osztály

Semmelweis-nap alkalmából idén is átadásra kerültek adjunktusi és főorvosi kinevezések.

Adjunktusi kinevezést kapott kiemelkedő szakmai felkészültséggel végzett munkájáért:

Dr. Dér János	Urológiai Osztály
Dr. Hajdú Kristóf	Sebészeti Osztály
Dr. Horváth Melinda	Neurológiai osztály
Dr. Magyar András	Urológiai Osztály
Dr. Musbeh Yousef	I. Belgyógyászati Osztály
Dr. Takács Rozália	Pszichiátriai Centrum
Dr. Veress Szilvia Erzsébet	Aneszteziológiai és Intenzívterápiás Betegellátó Osztály

Főorvosi kinevezést kapott kiemelkedő szakmai felkészültséggel végzett munkájáért:

Dr. Nagy Károly	Urológiai Osztály
Dr. Németh Zsolt	Urológiai Osztály
Dr. Szabó Ildikó	Szülészeti-Nőgyógyászati Osztály
Dr. Varga Gabriella	Neurológiai Osztály

A példamutató hivatástudattal és kiemelkedő szakmai felkészültséggel végzett, magas színvonalú, lelkiismeretesen végzett munka elismeréseként átadásra kerültek az igazgatói dicséretetek.

Orvosigazgatói dicséretben részesült:

Ács Erika	Higiéniái csoport
Dr. Balogh Csilla Zsuzsanna	Pszichiátriai Centrum
Dr. Bogdán Anita Krisztina	III. Belgyógyászati Osztály
Dr. Czumbel Norbert	Szemészeti Osztály
Dr. Gaál Dóra	I. Belgyógyászati Osztály

<i>Dr. Gáti Zsolt András</i>	<i>Urológiai Osztály</i>
<i>Győrfi Andrea</i>	<i>Pszichológus Csoport</i>
<i>Dr. Gyulai Anikó Tímea</i>	<i>Patológia</i>
<i>Dr. Halász Krisztina</i>	<i>Izotóp Diagnosztika</i>
<i>Dr. Iszlai - Téglás Beáta</i>	<i>Szülészet-Nőgyógyászati Osztály</i>
<i>Dr. Kiss Tamás István</i>	<i>Sebészeti Osztály</i>
<i>Dr. Kistulinec Julianna</i>	<i>Neurológiai Osztály</i>
<i>Dr. Koncz Kata</i>	<i>Radiológia</i>
<i>Dr. Magyar Melinda Mária</i>	<i>Központi Rehabilitációs Osztály</i>
<i>Dr. Magyar Ildikó</i>	<i>Intézeti Gyógyszertár</i>
<i>Nagy Krisztina</i>	<i>Sürgősségi Betegellátó Osztály</i>
<i>Dr. Seres Éva Mária</i>	<i>NIC - PIC</i>
<i>Dr. Tóth Bence</i>	<i>Sürgősségi Betegellátó Osztály</i>
<i>Dr. Tóth Mercédesz</i>	<i>Aneszteziológiai és Intenzívterápiás Betegellátó Osztály</i>
<i>Tar Tünde</i>	<i>Higiéniai Csoport</i>

Ápolási igazgatói dicséretben részesült:

<i>Balobás Jánosné</i>	<i>I. Krónikus Belgyógyászati Osztály</i>
<i>Bata Mónika</i>	<i>I. Belgyógyászati Osztály</i>
<i>Blahó Éva</i>	<i>Szülészet-Nőgyógyászati Osztály</i>
<i>Buzás Gabriella</i>	<i>II. Krónikus Belgyógyászati Osztály</i>
<i>Gerstner Éva</i>	<i>Központi Sterilizáló Csoport</i>
<i>Godra Zita</i>	<i>Dietetikai Csoport</i>
<i>Herczeg Lajos</i>	<i>Pathológia</i>
<i>Jécsák György Zsoltné</i>	<i>Urológiai Osztály</i>
<i>Kanyó Gáborné</i>	<i>Ady Szakrendelő</i>
<i>Kékesi Ildikó Julianna</i>	<i>Központi Gyógytorna</i>
<i>Kiss Károlyné</i>	<i>Szemészeti Osztály</i>

<i>Kotnyekné Éger Krisztina</i>	<i>Központi Rehabilitációs Osztály</i>
<i>Kovács Annamária</i>	<i>Újszülött Részleg</i>
<i>Kovács Csabáné</i>	<i>III. Belgyógyászat Osztály</i>
<i>Kovács György</i>	<i>Betegszállítási Csoport</i>
<i>Kreisz Ferencné</i>	<i>Központi Gyógytorna</i>
<i>Lángné Csima Judit</i>	<i>Aneszteziológiai és Intenzívterápiás Betegellátó Osztály</i>
<i>Lőrincz Erika</i>	<i>Központi Műtők</i>
<i>Májer Krisztina</i>	<i>NIC-PIC</i>
<i>Mandula Ágnes</i>	<i>Központi műtők</i>
<i>Merőné Baski Éva Mária</i>	<i>Sebészeti Osztály</i>
<i>Mizsák Katalin</i>	<i>Sürgősségi Betegellátó Osztály</i>
<i>Molnárné Szabó Judit</i>	<i>I. Krónikus Belgyógyászati Osztály</i>
<i>Nagy Lajos</i>	<i>Radiológia</i>
<i>Obsitos Mónika</i>	<i>Pszichiátriai Centrum</i>
<i>Olexa Katalin</i>	<i>II. Krónikus Belgyógyászati Osztály</i>
<i>Pusztai Anikó Vivien</i>	<i>Fül-orr-gégészeti Osztály</i>
<i>Szabó Eleonóra</i>	<i>Központi Labor</i>
<i>Szabó Tiborné</i>	<i>Decubitus csoport</i>
<i>Szecskó Annamária</i>	<i>Neurológiai Osztály</i>
<i>Szöllősi Gáborné</i>	<i>Fül-Orr-Gégészeti Osztály</i>
<i>Szűcs Mónika</i>	<i>III. Belgyógyászati Osztály</i>
<i>Tönkölyné Hevesi Judit</i>	<i>Aneszteziológiai és Intenzívterápiás Betegellátó Osztály</i>
<i>Udvardiné Todorov Andrea</i>	<i>Sebészeti Osztály</i>
<i>Vásárhelyi Krisztina</i>	<i>Izotóp Diagnosztika</i>

Gazdasági igazgatói dicséretben részesült:

<i>Antal-Kolozs Melinda</i>	<i>Humánpolitikai és Munkaügyi Osztály</i>
<i>Gáborné Lakatos Szilvia</i>	<i>Főigazgatói titkárság</i>

<i>Heiletiszka Jenő Imre</i>	<i>Mosoda-Varroda</i>
<i>Kanyar Eszter</i>	<i>Élelmezési Osztály</i>
<i>Kozicsné Fejes Ilona</i>	<i>Segédhivatal</i>
<i>Nagy Richárd</i>	<i>Pénzügyi Osztály</i>
<i>Oravec János</i>	<i>Ellátási Osztály</i>
<i>Pozsonyi Aletta</i>	<i>Műszaki Osztály</i>
<i>Szegediné Vigh Zsuzsanna</i>	<i>Anyagzárdálkodási Osztály</i>
<i>Várnai Károly</i>	<i>Szállítási Csoport</i>
<i>Zsámboki Pál</i>	<i>Műszaki Osztály</i>

Főigazgatói dicséretben részesült:

<i>Dr. Bálizs Valentin</i>	<i>I. Belgyógyászati Osztály</i>
<i>Barabás Lajos</i>	<i>Pszichiátriai Centrum</i>
<i>Galgand Péter Pálné</i>	<i>Pénzügyi Osztály</i>
<i>Gábor Egonné</i>	<i>COVID részleg</i>
<i>Dr. Gerebics Marianna</i>	<i>Aneszteziológiai és Intenzívterápiás Betegellátó Osztály</i>
<i>Juhász János László</i>	<i>Műszaki Osztály</i>
<i>Kránitz Ágnes Ibolya</i>	<i>Mosoda-Varroda</i>
<i>László Adrián</i>	<i>Sürgősségi Betegellátó Osztály</i>
<i>Nagy Erzsébet</i>	<i>Neurológiai Osztály</i>
<i>Tarcza Erika</i>	<i>III. Belgyógyászati Osztály</i>

Az egészségügy szolgálatában 40 éven át kitartóan és lelkiismeretesen végzett munkájáért a Központi Gyógytorna Szolgálatnál fizioterápiás szakasszisztensként dolgozó Prokli Lajosné kapott elismerést.

Dr. Pártos Oszkár György, az Izotópdiaosztikai részleg, illetve a Kardiológiai Ambulancia orvosa kapta idén a dr. Fónyad László-díjat, amit azok a nyugdíjas, a kórház betegellátási tevékenységében több évtizeden át résztvevő orvos és szakdolgozó kollégák kaphatnak, akik személyes szakmai példamutatásukkal hozzájárultak intézményünk hírnevének öregbítéséhez, alázatos munkájukkal a folyamatosan változó környezetben is a betegek gyógyítását tartották legfőbb feladatuknak.

Minden kedves munkatársunknak köszönjük áldozatos munkáját és hivatástudatát! Munkájukhoz jó egészséget és kitartást kívánunk!

ISMÉT VILÁGHÍRŰ PROFESSZOROK OPERÁLTAK KÓRHÁZUNKBAN

KÉPZÉS



Május 5. és 7. között idén Urológiai Osztályunk ismét nemzetközi híré, elismert szakembereket látott vendégül a „XII. Minimál invazív eljárások az urológiában” című nemzetközi továbbképzésen. A Közép-Európában egyedülálló akkreditált műtéti kurzuson a résztvevők a legkorszerűbb beavatkozási technológiákat tekinthették meg, így például számos, az új daVinci X típusú sebészeti robottal végzett műtéteket is.

Az új műtéti technika alkalmazásával jelentősen lerövidül a műtéti idő: a robot komoly segítséget jelent az operatőrnek, hiszen tízenkétszeres nagyítást biztosít, miközben egyszerre négy karja mozgatható. Így az eddignél sokkal finomabb, precízebb mozgások kivitelezhetők a műtétek során. A kurzuson az urológiai műtéteken túl robot- asszisztált méheltávolítást és őrszemnyirokcsomó eltávolítást is bemutattak.

A szakmai kurzuson a résztvevők háromdimenziós technológiával követhették élő adásban, audio kommentárral a háromdimenziós laparoszkópos csúcstechnológiával végzett műtéteket.

Az első, minimál invazív beavatkozásokkal foglalkozó tudományos ülést 2009-ben rendezte kórházunk Urológiai Osztálya, Prof. Dr. Tenke Péter vezetésével. Az urológiai műtéti technológiák gyors fejlődésének köszönhetően a konferencia minden évben számos újdonsággal szolgál a hazai és nemzetközi szakma számára.



ÚJ DIAGNOSZTIKAI ÉPÜLETÜNK JELENTŐS ELŐRELÉPÉS A BETEGELLÁTÁSBAN

AKTUÁLIS



Április 29-én hivatalosan is átadtuk az Egészséges Budapest Program keretében, közel 300 millió forint beruházással felépített új diagnosztikai épületünket. Az épületben többek között munkába áll egy új MR készülék és egy, a csontsűrűség mérésére alkalmas DEXA készülék is.

Az új épületrész a már meglévő épületkomplexumhoz összekötő folyosóval csatlakoztatva épült fel, a kórház

mentőbejárat felőli területén. Ezen az összekötő folyosón keresztül a kórházi ellátásban részesülő betegek léphetnek az épületbe, míg a járóbetegek az új épület főbejáratán érkehetnek vizsgálatra. Mindkét közlekedési út a központi recepcióhoz vezet, ahonnan irányítottan lehet belépni a vizsgálókba. A mentővel érkező betegek szállítása az összekötő folyosóra nyíló bejáraton keresztül történik.

A beruházás hatalmas előrelépést jelent a kórházunkban kezelt betegek, illetve a területünkhöz tartozó lakosság gyógyításában, hiszen így már helyben biztosíthatjuk az alapvető fontosságú diagnosztikai vizsgálatokat.



LEGYEN A NYARALÁS VALÓBAN FELHŐTLEN!

AKTUÁLIS



A nyár különösen érzékeny időszak bőrünk védelmének szempontjából. Dr. Hegedűs Gyöngyi bőrgyógyással beszélgettünk arról, mire kell odafigyelnünk, melyek a leggyakoribb nyári veszélyek és hogyan kezeljük a bajt, ha mégis megtörténik.

— Nyáron a bőrünk sokkal jobban ki van téve a különféle erős és akár káros hatásoknak. Mire figyeljünk?

— Az első, ami a laikusoknak is eszébe jut, a napégés. Bőrünk nem felejt, összeadja a bennünket ért UV sugárzást. Nemcsak az UVB, de az UVA sugárzás is öregítő hatású, és ez bizony ablaküvegen keresztül is érhet minket.

— Mit tehetünk, ha már megtörtént a baj és leégünk?

— Napégés esetén hűsítő krémek vagy oxycort spray használatát javaslom. Előfordul, hogy hólyagok is kialakulnak, ezeket érdemes megnyitni. Felülfertőződés esetén olyan krémet írunk fel, amely alkalmas mind a gyulladás, mind a bakteriális fertőzés kezelésére. Fontos a megelőzés, de azért nem kell pánikba esni: jelenleg semmi nem bizonyítja, hogy a leégés okozza a későbbiekben jelentkező bőrtumorokat. Az erős napsütésnek való kitettség bőroregítő hatása viszont bizonyított.

— Mi a helyzet az anyajegyekkel?

— Sokszor gondolják azt a betegek, hogy egy-egy anyajegy letakarása hatékony védelmet biztosít. Azonban a bőr egybefüggő szerv. Sokan nem tudják, de a napnak immungyengítő hatása is van, ezért jöhet ki ajakherpesz egy kiadósabb napozás után. A kutatások szerint az időszakos és intenzív napnak való kitettség a legkárosabb, így a mértékletesség a legfontosabb a napozás során, ezzel kímélve bőrünket és anyajegyeinket.

— Mit vigyünk mindenképp magunkkal a nyaralásra bőrünk védelmének érdekében?

— Mindenképp legyen nálunk naptej, sapka, napszemüveg. Ha már túl sok napsütés ért minket, egy könnyű, szellős, akár hosszú ujjú ing viselete is hasznos lehet. A napozás utáni

hidratálóról se felejtszünk el, ma már sokféle hatékony és minőségi termék kapható a patikákban és a drogériákban.

— Mi a teendő rovarcsípés esetén, hogyan enyhíthető a fájdalom vagy a viszketés?

— Rovarcsípések esetén antihisztamin szedése javasolt. Ezek közül számos vény nélkül is kapható, könnyedén beszerezhető. A Fenistil gél hűsít, mivel a gél formátum növeli a testfelületet, valamint jótékonyan szárít is. Erőteljesebb reakció esetén szteroidos krémre lehet szükség. Antibiotikumot csak nyirokergyulladás, illetve erőteljesebb reakció esetén szoktunk felírni.

— A kullancstól sokan tartanak, hiszen komoly szövődményekkel járhat a harapása. Mikor kell orvoshoz fordulni?

— Kirándulásokon, erdőben túrázva mindenképpen érdemes kullancsriasztó készítményt használni. Ha mégis a bőrbe fúródik, akkor a legfontosabb, hogy a kullancsot minél előbb távolítsuk el. Ha nincs elérhető helyen vagy nagyon mélyre befúródva, ehhez nem feltétlenül van szükség orvosi segítségre. A patikákban kaphatók kullancskiszedő eszközök. Sajnos még mindig sok a tévhit a kiszedés módjával kapcsolatban: soha ne próbáljuk a kullancsot csavargatni, megfullasztani! A fertőzött kullancs a mi égővünkön Lyme-fertőzést és agyvelőgyulladást adhat át. Előbbi esetében antibiotikummal gyógyítható a fertőzés, utóbbi esetében szerencsére létezik védőoltás. Antibiotikumra akkor van szükség, ha egy egyre növekvő, nem viszkető elváltozás jelenik meg a csípés körül, ami nem azonnal a csípést követően alakul ki. Illetve érdemes arra figyelni, hogy később tapasztalunk-e ízületi vagy egyéb jellegű panaszokat. Az agyvelőgyulladás elleni oltás beadása pedig már a kullancsszezon előtt javasolt, így alakulhat ki időben a védettség.

— Sokakat érint a napallergia. Pontosan miről van szó, és hogyan lehet kezelni?

— A napallergia meglepő módon nem nyáron, hanem a kora tavaszi időszakban lehet jellemző. Léteznek olyan napallergia elleni kenőcsök, amelyekben fényvédőfaktor és szabadgyök megkötő komponens is van. A napallergiát fényvédőkkel, hígított szteroidos kenőcsökkel és antihisztaminokkal szoktuk kezelni. Egyes gyógyszerek is érzékenyvé tehetik bőrünket a fényre, például bizonyos szívritmus szabályozók, antibiotikumok vagy vízajtók, akár antihisztaminok is. Ezeket a mellékhatásokat nem szabad összekeverni a napallergiával, és ha gondosan elolvassuk a gyógyszerek útmutatóját, szerepelnek is ott mellékhatásként.

Gy.B.

KÖSZÖNŐLEVELEK

A kórházunkban megforduló betegek és hozzátartozók gyakran ragadnak tollat, hogy néhány kedves szóval, mondattal leljenek meg bennünket. Mi pedig mindig szívesen osztjuk meg a dicsérő szavakat.



Tárgy: Köszönet
Dátum: Jun 2022
Feladó: Zsuzsanna
Címzett: info@delpestikorhaz.hu

2022.május -en a sürgősségre lettem beállítva.

Az ott dolgozó orvosok és nővérek munkáját szeretném hálás szívvel megköszönni.

Az éjszakát ott töltöttem a megfigyelőben, az ott dolgozó Attila, a koponya ct-t végző Andrea nevű hölgy és a betegszállító kedvessége csodálatra méltó. Köszöntem fejezem ki a munkájukért.

Üdvözlettel Andrásné

Jahn Ferenc Dél-pesti kórház és Rendelőintézet

Dr. Dobosi Zsolt

Főigazgató úr részére

T. Főigazgató Úr!

Szeretném megköszönni a a Fül-orr-gége és fej nyaksebészeti osztályon dolgozó nagy szakértelemmel rendelkező **Dr. Jóna Valéria főorvosnő** áldozatkész munkáját. Bátyámat Lászlót 2021 -én műtötte. A bal fülében keletkezett tályogot eltávolította. (lehet, hogy nem pontos a leírás). Végtelen empátiával, mindenre kiterjedő gondoskodással látta el bátyámat. 2022. -én vissza kellett menni, mert problémák adódtak a műtött fülével. Bátyám - bipoláris depresszióval kezelik - nagyon félt az esetleges beavatkozástól, de a Főorvosnő végtelenül kedves fogadtatása minden félelmet eloszlatott, és a beteg fülét ellátta, majd a megfelelő gyógyszerek szedését elmagyarázta.

Még egyszer nagyon köszönjük Főorvosnő munkáját.

Tisztelt Főigazgató Úr!

2021 okt. -ig feküdtem az Urológiai osztályon. Köszönetet szeretnék mondani az osztály minden dolgozójának és Dr. Balogh Zoltán Doktor Úrnak, aki hólyagsérvel műtött. Hálás vagyok mindenkinek! További sikeres munkát és jó egészséget kívánok mindenkinek!

Tisztelt Vezetőség!

Jelen levelemmel szeretnék köszönetet mondani a Jahn Ferenc Dél-Pesti kórház sürgősségi osztály dolgozóinak!

Tegnap este, 04. -án utaltak be a sürgősségre, mint utólag kiderült nem teljesen indokoltan, ám mégis ugyanolyan ellátásban részesültem, mintha komolyabb lett volna a probléma. MVT gyanúval kerültem be, szerencsére az ultrahang vizsgálat megnyugtató eredményt mutatott.

Kismamaként főként nagy öröm volt számomra az osztály gyorsasága, és profizmusa. Kevesebb, mint 2 óra alatt végeztem. Utánna jártak, annak is, hogy a számomra megfelelő gyógyszer alkalmazható-e kismamaként, lelkiismeretesen foglalkozva a problémámmal.

Öröm és boldogság ilyen orvosi csapattal találkozni, akik igazán a betegekért vannak, nem spórolva sok mosolyt és kedvességet, még egy éjszakai műszak alkalmával sem.

Külön köszönet, az előszűrő konténernél levő fiatalembernek, aki nagyon kedves volt. Mecinek, a kedves betegszállító úrnak, az alapos ultrahangos doktornőnek, Dr. Hazai Eszternek és Gál Évának, akik lelkiismeretesen foglalkoztak a problémámmal.

Minden jót kívánva!

Köszönettel,

Tímea

MÁR EGY ÓKORI EGYIPTOMI PAPIRUSZ IS RÖGZÍTETTE AZ ASZPIRIN ALAPANYAGÁNAK GYÓGYÍTÓ HATÁSÁT

KOR-KÉP



124 éve, 1897. augusztus 10-én Felix Hoffmann német vegyész először állított elő sikeresen vegytiszta és stabil formában acetilszalicilsavat, és ezzel megszületett az aszpirin, a világ egyik legismertebb és legsokoldalúbb gyógyszere.

A különböző betegségek szalicilátokat tartalmazó növényekkel való kúrálása a legősibb gyógymódok egyike. A szalicilsav tartalmú fehér fűz (*Salix alba*) gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatását már az ókori civilizációk, a sumérok és az egyiptomiak is ismerték, és az Kr. e. 1550 körül keletkezett, Ebers papirusztekercs-ként ismert egyiptomi gyógyszerkönyvben is lejegyezték.

Kr. e. 400 körül a görög Hippokratész a vajúdo nők fájdalmát fűzfalevéltéával enyhítette, mintegy 400 évvel később Dioszkoridész görög katonaeorvos apróra vágott és borssal, borral kevert leveleket ajánlott a kólika ellen, a köszvényt pedig a levelek és a kéreg főzetével gyógyította, mégis csaknem két évezrednek kellett eltelnie a tiszta hatóanyag előállításáig. 1763-ban Edward Stone, Chipping

Norton-i vikárius a londoni tudóstársaság, a Royal Society előtt ismertette a kinin pótlására használt szárított fűzfakéregpor lázcsillapító hatásával kapcsolatos megfigyeléseit. A fűzfafőzetből 1828-ban Johann Buchner müncheni gyógyszerészprofesszor kesernyész, sárgás anyagot vont ki, amelyet a fűzfa latin neve (*Salix*) után szalicinnek nevezett el. Két évvel később Johann Pagenstecher svájci gyógyszerész a réti legyezőfűben (*Spiraea ulmaria*) is megtalálta a szalicint.

1853-ban Charles Frédéric Gerhardt, a Montpellier-i Egyetem kémia professzora a szerves savak szerkezetének általános leírása során foglalkozott a szalicilsavval, amely nemcsak szerkezete, hanem az élelmiszerek tartósítására használt fertőtlenítő hatása miatt is érdekelte. A sav azonban marta a száját, ezért Gerhardt megpróbálta módosítani a szerkezetét. A szalicilsav nátriumsóját acetilklorid-dal léptette reakcióba, és acetilszalicilsavat (aszpirint) kapott. Az eljárás nehézsége miatt azonban lemondott az új vegyületről.

A szalicilsav kémiai szerkezetét végül Hermann Kolbe marburgi professor állapította meg 1859-ben, és módszert dolgozott ki a sav előállítására is. A növekvő szükséglet kielégítésére ezt a reakciót 1874-re ipari szintézissé fejlesztette tovább. (A híres Kolbe-féle szalicilsav-szintézis a szintetikus gyógyszeripar megszületésének tekinthető.)

A baktériumölő hatása miatt alkalmazott szalicilsav használata közben fedezték fel a reumás megbetegedéseket is gyógyító hatását. A szalicilsav a reuma általánosan használt gyógyszere lett, ám szedése komoly gyomorbántalmakat okozott. A beteg édesapja által is elszenvedett káros mellékhatásokat igyekezett kiküszöbölni Felix Hoffmann német vegyész, amikor 1897. augusztus 10-én először szintetizálta vegytiszta

és stabil formában az acetilszalicilsavat. Felix Hoffmann egyetemi professzora, a későbbi Nobel-díjas Adolf von Baeyer javaslatára lépett be 1894-ben az akkor még inkább festékeiről ismert wuppertali Bayer cég újonnan alapított gyógyszerészeti részlegébe, ahol a fájdalomcsillapító gyógyszer előállításával kísérletezve rájött, hogy az acetyl csoport a szalicilsavra kötve csökkenti annak irritáló voltát. Az acetilszalicilsavat – Gerhardt eljárásának egyszerűbb változatával – a szalicilsav fenolos hidroxilcsoportját acetilezve sikerült előállítani.

Az Aspirin elnevezés az „a” mint acetyl, a „spir” mint a *Spiraea ulmaria* és a gyógyszer elnevezésekor általánosan használt „in” képző összerakásából született meg. Az Aspirint 1899. március 6-án Berlinben vették fel regisztrált védjegyként a Császári Szabadalmi Hivatal jegyzékébe, és a következő évben már az Egyesült Államokban is szabadalmaztatták. A Bayer költségkímélő gyártási eljárást dolgozott ki előállítására, és megkezdte gyógyszerként való forgalmazását. Kezdetben por formájában, 500 milligrammos kiszorításban, papírtasakokban, majd 1904-től tabletták alakjában árulták. (Az aszpirin a tablettaként kapható első gyógyszerek egyike volt.)

1950-ben az aszpirin a leggyakrabban használt fájdalomcsillapítóként került be a Guinness Rekordok könyvébe, és ma is a világ legismertebb, legáltalánosabban használt gyógyszere, becslések szerint évente 40 ezer tonna fogy el belőle. Forrás: <https://mult-kor.hu/mar-az-egyiptomiak-is-papirusztekercseken-rogzitettek-az-aspirin-alapanyagának-gyogyito-hatasat-20210810>

TABULÉ, MERT KI A ZÖLDFŰSZERT SZERETI...

RECEPT

Libanonban nagyon zöld, ott szinte egy petrezselyemsalátára hasonlít, Európában inkább a bulgur és a kuszkusz dominál, bár a fűszerek és a zöldségek is helyet kapnak ebben az üdítő, friss salátában. Egy étel, melyben dominál a petrezselyem, a koriander és a menta. Van még benne paradicsom kockára vágva, hagyma, olívaolaj, citromlé, esetleg uborka, valamint bulgur vagy kuszkusz. A tabulé szó az arabban ízesíteni, fűszerezni jelentéssel bír. Találkozhatunk vele tabbouleh, taboule, tabouli, tabulé, de akár tabouly írásformában is, kiejtése általában tabulé vagy tábuli. Nagyon finom, igazi frissítő finomság, érdemes kipróbálni.

Elkészítés

A bulgurt nyakon öntjük két csésze forró vízzel vagy zöldséglével, lefedjük, és állni hagyjuk. Ha már szépen megszívta magát, hozzáadjuk a paradicsomot, az uborkát, a lilahagymát, a megmosott, felaprított petrezselymet és mentát. Egy külön tálkába tesszük a finomra reszelt citromhéjat és a citrom kifacsart levét, az olívaolajat, 1 evőkanálnyi őrölt köményt, csipetnyi sót és borsot, majd a szószt ráöntjük a zöldséges bulgurra. Úgy a legjobb, ha fogyasztás előtt néhány órára a hűtőben tároljuk.

Forrás: <https://www.mindmegette.hu/tabule-mert-ki-a-zoldfuszert-szereti-44668/>

Hozzávalók:

1 csésze bulgur
 2 csésze kockázott paradicsom
 2 csésze kockázott kígyóuborka
 fél csészényi kockázott lilahagyma (lehet újhagyma is)
 2 csésze aprított petrezselyem
 fél csésze menta
 1 egész citrom héja és leve
 3 evőkanál olívaolaj
 1 kanálnyi őrölt kömény
 só
 bors



SEGÍTSÉG A MINDENNAPOKBAN A HATÉKONY KONFLIKTUSKEZELÉS TANULHATÓ!

INTERJÚ



Nincs olyan ember, aki ne találta volna már magát konfliktushelyzetben. Ezek a szituációk mindennapi életünk megnehezítői, amelyeket nagy kihívás megfelelően kezelni. Köcski Nóra, pszichológus mesélt nekünk az EFI népszerű konfliktuskezelő csoportjáról és szakmai tapasztalatairól.

— Ön szerint miért van szükség konfliktuskezelő tréningekre, csoportokra? Veszekedni mindenki tud...

— A lényeg éppen az lenne, hogy a konfliktusokat ne meddő „veszekedés-sel” kezeljük, ami a legtöbb esetben nem visz előre. Gyakran tapasztaljuk mindennapi életünk során magánéleti vagy munkahelyi kapcsolatainkban, hogy nem tudjuk megfelelően képviselni az érdekeinket, passzívan viszonyulunk a vitás

helyzetekhez, vagy épp ellenkezőleg: az érzelmeink ragadnak el és sodornak bele felesleges konfliktushelyzetekbe. Vagyis sokaknak okoz nehézséget a hatékony kommunikáció hiánya. A csoportban ezeket a helyzeteket elemezzük, illetve olyan technikákat tanulunk, amiket a valós, éles konfliktusokban elő tudunk venni.

— Mi jellemzi a konfliktuskezelési szokásainkat úgy általában?

— A konfliktuskezelés kiindulópontja a kommunikáció. Négy alapvető kommunikációs stílust különböztetünk meg. Az egyik legjellemzőbb a passzív kommunikáció, ami azt jelenti, hogy nem állunk ki magunkért, akkor is azt mondjuk valamire, hogy rendben van, ha nem így érzünk. Akik ezzel a kommunikációs stílussal bírnak, gyakran azt gondolják, hogy az ő szempontjaik nem fontosak, mások igényeit helyezik előtérbe. Ilyenkor hosszú távon sok káros feszültség maradhat bennünk. A passzív-agresszív viszonyulás, ami szintén gyakori, azt jelenti, hogy nem merjük, vagy nem akarjuk felvállalni a konfliktust, látszólag passzívan viselkedünk, de közben megjegyzésekkel vagy a magatartásunkkal éreztetjük a másikkal, hogy valami még sincs rendben, például becsapjuk az ajtót, sóhajtozunk. Előfordul persze tisztán agresszív kommunikáció is, amikor kifejezetten a saját véleményünket vagy akaratunkat próbáljuk ráerőltetni a másokra, anélkül, hogy odafigyelnénk a másik fél igényére. A csoport célja az asszertív kommunikáció fejlesztése, amikor képesek vagyunk tisztán, egyértelműen képviselni a saját érdekeinket, ugyanakkor meghallgatjuk és megértjük a másik fél szempontjait

is. Az asszertív kommunikáció célja nem az, hogy „nyerjünk” a helyzetben, hanem az, hogy figyelmesek legyünk saját igényeinkre, a gondolataink, érzéseink erőszakmentes kommunikációján keresztül megértsük egymást.

— Tulajdonképpen mi számít konfliktusnak a hétköznapi életben?

— Legalább két ember közötti érdekellentét, egyet nem értés, különböző igények, vélemények, kívánságok, szükségletek ütközése vezet konfliktushoz. Ahány ember, annyiféle konfliktus létezik. Nyilván másfajta bontakozhat ki egy munkahelyen, mint egy párkapcsolatban vagy a családban. Mindenki rendelkezik egy adott kommunikációs stílussal, ami változhat is az adott helyzettől függően. Például, lehet, hogy valaki passzívan kommunikál az irodában, de agresszív kommunikáció jellemzi az otthonában.

— Tehát a konfliktusok elkerüléséhez elsősorban a kommunikáció fejlesztésére lenne szükség?

— A cél nem a konfliktusok elkerülése, ugyanis az lehetetlen lenne, hanem az, hogy a felmerülő helyzeteket hatékonyabban tudjuk kezelni. Az asszertív kommunikáció elsajátítása mindenki számára hasznos lenne. Az asszertív kommunikáció képviseli az arany középutat, ahol ugyanannyira fontos az, hogy mi mit szeretnénk, mint a másik fél igényei, és megpróbáljuk ezeket egyeztetni, gondolatainkat, érzéseinket és szükségleteinket kommunikálni. Sokunkra jellemző, hogy gyakran nem fejezzük ki az érzéseinket, azokról nem veszünk tudomást és nem



mondjuk meg, ha például valaki megbánt bennünket, vagy felbosszantottak, inkább egy harmadik félnek panaszkodunk, megvárjuk, amíg a feszültség egyre kezelhetlenebbé válik. Nagyon fontos lenne tudatosítani és megfelelően kifejezni a szükségleteinket, érzéseinket, hogy megtanuljunk elmondani a másik embernek, hogyan érintett minket egy-egy szituáció.

— Hogyan épülnek fel a foglalkozások?

— Nyolc alkalmas, heti rendszerességű tréningről van szó, ahol először megismerkednek a résztvevők az említett kommunikációs stílusokkal, megtanuljuk felismerni, azonosítani ezeket. Külön alkalmakat szánunk annak, hogy az asszertívásban akadályozó negatív gondolatokat, hiedelmeket hogyan tudjuk felismerni, megváltoztatni, valamint a résztvevők áttekintést kapnak a különböző viselkedési technikákról. Később konkrét

helyzetekben is kipróbálhatják magukat a résztvevők. Mindenki felépíthet magának egy úgynevezett asszertív hierarchiát, tehát megneveznek helyzeteket a számukra legkönnyebbtől a legnehezebbig, és ezekben a szituációkban gyakoroljuk az asszertív kommunikációt. Próbálunk mindig az egyre nagyobb kihívást jelentő helyzetek felé haladni. A visszajelzések alapján nagyon sokat segít, hogy a gyakorlatban is kipróbálhatják a tanult technikákat a résztvevők. Igen hasznos számukra, hogy meg tudnak nézni konkrét helyzeteket, és építő jellegű visszajelzések cserélhetnek gazdát. A foglalkozások része az is, hogy elmondjuk, mi az, amiben fejlődött valaki, és mi az, amin a továbbiakban érdemes még dolgoznia. Mindez sokat segít a készségek elsajátításában. A foglalkozások felépítéséről egyébként sok pozitív visszajelzés érkezett: sokkal jobban élvezik a csoporttagok a heti rendszerességű találkozásokat, mintha egy egy alkalmas tréningről lenne szó.

— Mivel biztatná azokat, akik érdekesnek találják a programot, de félnek jelentkezni?

— Nincs mitől félni, ez egy abszolút védett közeg! Általában kis csoport szokott indulni, nyolc-tíz fő részvételével. Természetesen titoktartás vonatkozik a foglalkozásokra, azaz ami itt elhangzik, az a csoporton belül marad. Nem kritizálunk senkit, hiszen mindenkire jellemző, hogy van miben fejlődnie! A résztvevők visszajelzései alapján igazán bensőséges légkör uralkodik a tréningen. Általában, aki eleinte nehezebben szólal meg, az is feloldódik, és a végén nemcsak hasznos tudással, de szép közösségi emlékekkel is gazdagodnak a résztvevők.

L.E.

STRESSZKEZELŐ KLUB



Helyszín:

Pesterzsébeti Egészségfejlesztési Iroda
A csoport ONLINE kerül megrendezésre.

Kétheti rendszerességű nyílt csoportra bármikor becsatlakozhatnak új résztvevők, ahol különböző előadásokkal, eszközökkel, gyakorlatokkal segítjük a mindennapi stresszel való megküzdést.

Jelentkezés és információ:

Jelentkezés a Facebook oldalon (Pesterzsébeti Egészségfejlesztési Iroda) megtalálható úrlapon. További információért írjon az efi20info@delpestikorhaz.hu e-mail címre, vagy hívja +36 1 289 6212-es telefonszámot.

A KÓRHÁZ VEZETŐI

Főigazgató
Dr. Dobosi Zsolt
+36 1 289 6395

Gazdasági igazgató-helyettes
Szászné Bagaméry Erzsébet
+36 1 289 6265

Orvosigazgató
Dr. Pirint Ágnes
+36 1 289 6270

Ápolási igazgató
Szászné Bundy Erzsébet
+36 1 289 6301

KÖZPONTI TELEPHELY

1204 Budapest, Köves u. 1.
+36 1 289 6200

OSZTÁLYOK

ANESZTEZIOLÓGIAI ÉS INTENZÍV BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1371
Osztályvezető főorvos
Dr. Bodnár Judit

I. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – KARDIOLÓGIA ÉS ANGIOLÓGIA

+36 1 289 6274
Osztályvezető főorvos
Dr. Lippai József

III. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – ENDOKRINOLÓGIA, ANYAGCSERE ÉS DIABETOLÓGIA

+36 1 289 6200/1353
Osztályvezető főorvos
Dr. Takács József

FÜL-ORR-GÉGÉSZETI ÉS FEJ-NYAKSEBÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1234
Osztályvezető főorvos
Dr. Pozsár István

IZOTÓPDIAGNOSZTIKAI ÉS TERÁPIÁS RÉSZLEG

+36 1 289 6358
Részlegvezető főorvos
Dr. Sárközi Ágnes

KÖZPONTI LABORATÓRIUM

+36 1 289 6318
Laborvezető
Szatmári Mirella

KÖZPONTI RADIOLÓGIA

+36 1 289 6200/1333/1352
Osztályvezető főorvos
Dr. Bohák Ágnes

NEONATOLÓGIAI INTENZÍV CENTRUM

+36 1 289 6200/1124
Osztályvezető főorvos
Dr. Gyurácz-Németh Orsolya

NEUROLÓGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1177
Osztályvezető főorvos
Dr. Rózsa Csilla

PATHOLÓGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1259
Osztályvezető főorvos
Dr. Schönléber Julianna

PSZICHIÁTRIAI GONDOZÓ

+36 1 289 6200/1489
Gondozóvezető főorvos
Dr. Hoser Ildikó

PSZICHIÁTRIAI CENTRUM

+36 1 289 6200/1610
Centrumvezető főorvos
Prof. Dr. Gazdag Gábor

SEBÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1244
Osztályvezető főorvos
Dr. Bodrogi Péter

SÜRGŐSSÉGI BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1567
Osztályvezető főorvos
Dr. Szabó Lajos

SZEMÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1222
Osztályvezető főorvos
Dr. Czibere Katalin

SZÜLÉSZETI-NŐGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1136
Osztályvezető főorvos
Dr. Tamási Ferenc József

TÜDŐGONDOZÓ ÉS ERNYŐSZÜRŐ ÁLLOMÁS

+36 1 289 6200//1073,1074
Gondozóvezető főorvos
Dr. Hangonyi Csilla

UROLOGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1174
Osztályvezető főorvos
Prof. Dr. Tenke Péter

CSEPELI TELEPHELY

1211 Budapest, Déli u. 11.
+36 1 289 6200

Dr. Mező Róbert
Csepeli telephely vezetéséért
felelős orvosigazgató-
helyettes

OSZTÁLYOK

I. KRÓNIKUS BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY, I. REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1812
Osztályvezető főorvos
Dr. Kovács Matild

II. KRÓNIKUS BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1749
Osztályvezető főorvos
Dr. Kiss Erika Márta

KÖZPONTI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 289 6200/1701
Osztályvezető főorvos
Dr. Mező Róbert

XX. KERÜLET, ADY ENDRE UTCAI SZAKRENDELŐ

1203 Budapest, Ady Endre u. 1.
+36 1 289 6200

Dr. Pirint Ágnes
Orvosigazgató

GYÁLI SZAKRENDELŐ

2360 Gyál, József Attila u. 1.
+36 1 289 6200

Dr. Pirint Ágnes
Orvosigazgató