

PIRULAP

MAGAZIN

dp
JAHN FERENC
DÉL-PESTI
KÓRHÁZ

AZ ÖN EGÉSZSÉGE
A MI HIVATÁSUNK

2021/2. SZÁM

SEMMEIWEIS-NAP

AZ ÉV COVID ORVOSA:
DR. KULJA ANDRÁS

A FELÚJÍTOTT UROLÓGIAI
OSZTÁLY ÁTADÁSA

EFI-OLDAL

BEMUTATKOZIK
BALOGH VIKTÓRIA
GYÓGYTORNÁSZ

AKTUÁLIS

MI LEGYEN A BŐRÖNDBEN?
ELSŐSEGÉLY A NYARALÁS
ALATT

NEKROLÓG

DR. KISBENEDEK
LÁSZLÓ

GÓRCSÓ

KÖSZÖNŐLEVELEK

Ön mindig számíthat ránk...

1%

most mi számítunk Önre!



TARTALOM

PIRULAP



» 4. oldal



» 8. oldal



» 12. oldal

4-7 PÓDIUM

Semmelweis-nap

8-11 INTERJÚ

Dr. Kulja Andrással, az Év COVID Orvosával

12-13 ALMANACH

A felújított Urológiai Osztály átadása

14 GÓRCSÓ

Köszönőlevelek

15 NEKROLÓG

Dr. Kisbenedek László

16 AKTUÁLIS

Mi legyen a bőrdöbbedben? Elsősegély a nyaralás alatt.

17 RECEPT

Ratatouille (francia lecsó)

18 EFI-OLDAL

Bemutatkozik Balogh Viktória gyógytornász

”

„Az orvos tevékenységében, a gyógyításban van olyan tényező, amit nem lehet tanulni, aminek nincs neve, csak hatása, s ezért a gyógyítás nem csupán tudomány, hanem művészet is.”

Zsebők Zoltán

IMPRESSZUM

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

SEMMELWEIS-NAP 2021

RIPORT

Ahogy 1992-től kezdve minden esztendőben, idén is megünnepeltük a magyar egészségügy legjelesebb napját, Semmelweis Ignác születésének évfordulóját. A hagyományos díjkiosztó ünnepségünket június 28-án tartottuk.

Az egészségügyi ellátórendszer valamennyi szereplője nehéz időszakon van túl. Sok fárasztó nap, hét, hónap áll az egészségügyben dolgozók mögött, a koronavírus-járvány ideje alatt mindenki tette azt, amit tenni kellett, elkötelezetten, fegyelmetten és kitartóan. A Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház minden munkatársa a legjobb tudása szerint harcolt a járvány megfékezéséért, a betegek gyógyulása érdekében. A lelki teher gyakran nyomasztóbb, nehezebb volt, mint a fizikai helytállás. Erőfeszítéseik nem voltak hiábavalók, hisz a koronavírus-járvány során az egészségügyben dolgozók elszántsága, önzetlensége számos életet mentett meg.

Semmelweis Ignác hagyatéka a koronavírus-járvány miatt még nagyobb jelentőséggel bír: a Semmelweis-doktrína ma még fontosabb, mint valaha, az általa szorgalmazott, az egyes betegek vizsgálata közötti klóros kézmosás nagyon nagy szerepet játszott a megelőzésben, már a 19. században is. A mögöttünk álló nehéz időszak eszünkbe juttatja Semmelweis Ignác eszméit: a kritikai szemléletet, a problémamegoldásra való aktív törekvést, az embertársainkért való fáradozás jelentőségét és felelősségét.

Semmelweis-nap alkalmából mindösszesen 108 kollégánknak adtunk át oklevelet, emléklapot. Hálásan köszönjük minden munkatársunknak, minden egészségügyi dolgozónak a fáradhatatlanul végzett munkát!

A Dr. Fónyad László-díjat nyugdíjas korú, a kórház betegellátási tevékenységében több évtizeden át résztvevő kollégák kaphatják, akik személyes szakmai példamutatásukkal hozzájárultak az intézmény hírnevének öregbítéséhez, alázatos munkájukkal pedig a folyamatosan változó környezetben is a betegek gyógyulását tartották legfőbb feladatuknak.

Az idei évben az elismerő oklevelet egy olyan, mindenki által szeretett és megbecsült munkatársunk kapta, aki a kórház megnyitása óta dolgozik nálunk. Dr. Szalai Géza először sebész adjunktus, majd főorvosi minőségben dolgozott, 1995-től osztályvezető-helyettes, majd megbízott osztályvezető lett. Munkája során mind a fiatal kollégák oktatásában, mind osztályos és műtőben végzett munkájában maximálisan helytállt. Évekig műtővezető főorvosként, majd megbízott orvosigazgatóként dolgozott, 2010 óta pedig nyugdíjasként tevékenykedik az Ady Endre utcai és a Gyáli Szakrendelő sebészetén.

Főigazgatói dicséretben részesült:

Agárdi Katalin	Mosoda-varroda üzem Osztály
Gyurisné Dr. Balogh Zita	Neurológiai Osztály
Patainé Dr. Gubán Dóra	I. Belgyógyászati Osztály
Dr. Jenei Gyöngyvér	Központi Radiológia
Dr. Magyar András	Urológia Osztály
Módra Ferenc	Műszaki Osztály
Petró Attiláné	Központi Szociális Szolgálat
Szerencsés Zoltán	Pénzügyi Osztály
Rizmayer Judit	Főigazgatói Titkárság

Orvosigazgatói dicséretben részesült:

Dr. Jónás Fanni	Sürgősségi Betegellátó Osztály
Bencsik Krisztina	Higiénés Osztály
Dr. Al-Taani Szábit	Sürgősségi Betegellátó Osztály
Dr. Czuczor Petra	Szülészet Nőgyógyászat
Juhászné Dr.Csikós Sára Réka	Szemészeti Osztály
Dr. Györgyi Sarolta	Izotóp Laboratórium
Dr. Molnár Beáta Hedvig	Pszichiátriai Centrum
Dr. Nguyen Thuy Tien	Fül-Orr-Gégészeti Osztály
Dr. Stan Zselyke Andrea	KP. Rehab. Csepel
Dr. Szabó Viktória	I. Belgyógyászat
Pataki Teréz	Központi Rehabilitációs Osztály
Páandiné Janicsák Henrietta	I.Psichiátriai Reabilitációs Osztály
Dr. Bogdán Anita	III. Belgyógyászati Osztály
Dr Kovács Katalin	III. Belgyógyászati Osztály
Dr. Horváth Dóra	I. Belgyógyászati Osztály
Dr. Hegedűs Roland	I. Belgyógyászati Osztály
Dr. Pavlekovic Márk	Neurológia
Dr. Nádudvari Anna	Szemészet
Dr. Szentkirályi Mariann	Neonatanológiai Intenzív Centrum és Újszülött Részleg

Ápolási igazgatói dicséretben részesült:

Bártfai Adrienn	Újszülött Osztály
Bartus Bernadett	Központi Sterilizáló
Benedek Ágnes	Gyógyszertár
Bilik András Lajosné	Fül-Orr-Gégészeti Osztály
Bodó Istvánné	Kardiológia
Császár Enikő	Központi Gyógytorna Szolgálat
Deák-Tragizer Andrea	Központi Rehabilitációs Osztály
Éles Karolina Éva	Neurológia Osztály
Fecske Ildikó Katalin	Gasztroenterológiai és Belgyógyászati Osztály

Gábor Zsuzsanna Anna
Gábris Beatrix
Galuskáné Nagy Anikó

Govorkovicsné Gábor Erika
Gyalusné Schwáb Judit

Hajdú József
Rehabilitációs Osztály
Kollár Tímea
Kosztelné Földesi Krisztina

Nagy Krisztina
Pákozdi-Magos Mariann
Pribék Szilvia

Szállkai Erzsébet
Tanács Éva
Telenkai Edina

II. Belgyógyászati Osztály
Radiológia
II. Krónikus
Belgyógyászati Osztály
Intenzív Osztály
Neonatanológiai Intenzív
Centrum és Újszülött Részleg
Pszichiátriai és Pszichiátriai

Szülészeti–Nőgyógyászati Osztály
Sürgősségi
Betegellátó Osztály

III. Belgyógyászati Osztály
Urológiai Osztály
I. Krónikus
Belgyógyászati Osztály
Foglalkozás Egészségügy
Központi Műtő
Aneszteziológia

Tuboly Eszter

Gombos Imréné

Kamarai Nikolett

Dencs Zsuzsanna
Tölliné Zubik Tünde
Komjáti Kamilla
Gálné Juhász Éva

Hauk Judit

Tóth-Horgosi Ibolya

Varga Berndett

I. Krónikus Belgyógyászati
Osztály
Központi
Rehabilitációs Osztály
Központi
Rehabilitációs Osztály
Neurológiai Osztály
Gyáli Szakrendelő
Szemészeti Osztály
Sürgősségi Betegellátó
Osztály
Gaszterozológiai és
Belgyógyászati Osztály
Szülészeti–
Nőgyógyászati Osztály
Sebészeti-Érsebészeti
Osztály

Gazdasági igazgatói dicséretben részesült:

Kling Anita
Máténé Szakály Erzsébet
Méhes Andrásné
Papp Adrián László
Pekker Mária
Péter Tamás
Pongrácz Ferenc
Szalai Gábor
Szamosvölgyi Erika Erzsébet
Boda Zsuzsa
Várkonyiné Kovács Erika

Mosoda-varroda Üzem
Élmezési Osztály
Mosoda-varroda Üzem
Informatikai Osztály
Informatikai Osztály
Műszaki Osztály
Élmezési Osztály
Ellátási Osztály
Anyaggyártás
Humánpolitikai Osztály
Humánpolitikai Osztály

Dicséretben részesült kollektívák:

Teljes kollektíva
Teljes kollektíva
Tiszta terület
Teljes kollektíva

Pénzügyi Osztály
Neurológia Osztály
Pszichiátriai Centrum
III. Belgyógyászati Osztály





COVID egyéni elismerésben részesült:

Dr. Csikány Nóra	Sebészet Osztály
Dr. Dancsó Dóra	Gasztróenterológiai és Belgyógyászati Osztály
Dr. Szentés Péter	Intenzív Osztály
Kató Zoltánné	Gasztróenterológia
Sallai Franciska	Kardiológia
Szatmáry Emőke	Intenzív Osztály

COVID-kollektív elismerésben részesült:

Sürgősségi
Betegellátó Osztály
Műszaki Osztály

MESZK szakmai elismerésben részesült:

Szandtnerné Arányi Mária	ápoló
Mina Attila Jánosné	szakasszisztens
Kovácsné Borsos Anita	röntgen asszisztens

Szabó-Baloghné Nagy Évaszakasszisztens	
Temesváry Ágnes	dietetikus

Főorvosi kinevezést kapott:

Dr. Kári Dániel	Sebészeti Osztály
-----------------	-------------------

Dr. Fried Zoltán
Dr. Tóth Mariann

Ady Szakrendelő
I. Belgyógyászati Osztály

Adjunktusi kinevezést kapott:

Dr. Szabó Ildikó	Szülészet–Nőgyógyászat
Dr. Hazai Eszter	Sürgősségi Betegellátó Osztály
Dr. Szabó Lajos	Sürgősségi Betegellátó Osztály
Dr. Szekeres Ibolya	Patológia

Főigazgatói oklevelet kaptak azok a kórházi dolgozók, akik az elmúlt év során magas szintű szakmai elismerésben részesültek:

Dr. Mező Róbert
Vas Imre-emlékérmét
kapott a rehabilitáció területén
elért jelentős munkájáért

Prof. Dr. Tenke Péter
Batthányi-Strattman László-díjban
részesült az egészségügyi ellátás
fejlesztésében elért kimagasló
tevékenységéért

Dr. Kulja András Tivadar
Dr. Lippai József
Az Év Covid Orvosa díjat kapott
Simmelweis-díjjal ismerték
el kiváló szakmai munkáját

Szeszenka Terézia
Miniszteri Elismerő Oklevelet kapott



40 éve az egészségügy szolgálatában:

Csapó István	Műszaki Osztály Karbantartás
Kőfalviné Ragó Gyöngyi	Dekubitusz csoport
Vedres Józsefné	III. Belgyógyászati Osztály
Szélesiné Vágány Anna	Radiológia

Főigazgatói elismerésben részesült a koronavírus-járvány ideje alatt nyújtott önzetlen támogatásáért:

Kesik Róbert Sándor	r. alezredes, kórházparancsnok
Nemes Tibor	r. őrnagy, logisztikus
Berta Csaba	h. hadnagy, kontingensparancsnok



BEMUTATJUK AZ ÉV COVID ORVOSÁT

TUDOMÁNY

A "Fogjunk össze az egészségügyben dolgozókért és családjaikéért" program keretében létrehozott „Év Covid Dolgozója” díj célja, hogy megköszönje a kórházi dolgozóknak azt a többletmunkát, amit a koronavírus-járvány plusz teherként rótt rájuk, és amelyet immár egy éve magas szakmai színvonalon és nagy odaadással végeznek. A díjhoz a Duna Bonum Alapítvány százmillió forintot ajánlott fel, a jelöltekre pedig internetes felületen lehetett szavazni, három kategóriában: az év COVID-orvosa, szakdolgozója és nem ágy melletti dolgozója. Az első kategóriában dr. Kulja András az egyik díjazott.



- Hogyan értesült a díjról?

- Teljesen váratlanul: egy szombati napon éppen hazafelé tartottam Nyíregyházára édesanyámhoz, mikor felhívtak. Nagyon meglepődtem, és persze örültem is. A díj különlegessége, hogy nem kifejezetten az orvosokat helyezi előtérbe, hanem a szakdolgozókat és a nem ágy melletti dolgozókat is elismerik. Ráadásul a voksokat meg is kellett indokolni. Az én kategóriámban összesen 33-an voltunk díjazottak, ezen kívül a nem ágy melletti

dolgozók 19-en, a szakdolgozók pedig 42-en részesültek elismerésben.

- A díj a COVID-járvány alatt nyújtott lelkiismeretes, önfeláldozó tevékenységet ismeri el. Kívülállóként azt gondolnánk, hogy ezt a munkát nem nagyon lehet nem lelkiismeretesen végezni...

- Teljesen egyetértek. Legalábbis én úgy éltem ezt meg: adott egy világgjárvány, én pedig orvos vagyok, tehát kötelességem

részt venni a leküzdésében. Számomra ez nem volt kérdés. Mivel a feleségemmel még nincs gyermekünk, a körülményeim is adottak voltak ahhoz, hogy csak a járványra koncentráljak. Eredetileg forgórendszerben dolgoztam volna, 2 hétig a COVID-részlegen, 1 hétig a sebészeten, 1 hétig pedig másik osztályon, de jeleztem, hogy szívesen maradok a COVID-osztályon. Először csak 2-3 hónapra terveztünk, aztán maradtam még egy hónapot, majd még egy hónapot, míg végül összesen 8



hónapot töltöttem ott. Reméltük, hogy az oltás révén egyre kevesebb lesz majd a beteg és javul a helyzet, szerencsére így is történt.

- A díjjal járó pénzösszeg felét felajánlotta a kórháznak.

- A koronavírus-járvány ellen csak csapatban lehet küzdeni. Általában az egészségügyi ellátás csapatmunkát kíván, és bár ez a mindennapokban nem mindig adott, most, ebben a kiélezett helyzetben nagyon is megmutatkozott, hogy mennyire egymásra vagyunk utalva mind, orvosok, nővérek, betegszállítók, adminisztrátorok. Nagyon sok beteg volt, és egy olyan betegséggel álltunk szemben, ami mindannyiunk számára ismeretlen volt. Bár a kórházból egyedül kaptam meg a díjat, meggyőződésem, hogy ha nem azokkal dolgozom együtt, akikkel, akkor én sem lehettem volna díjazott. Az ilyen díjak egyik legfontosabb velejárója, hogy motivációt adnak az egészségügyi dolgozóknak, érzetik a megbecsülést és a munkánk elismerését. Ebből az érzésből szerettem volna átadni valamennyit a kollégáimnak is. A feleségemmel együtt döntöttük el, hogy a díj felét felajánljuk. Olyan dolgokat igyekeztünk venni belőle, amelyek a munka közben adódó rövid pihenőidőszakokat kicsit kellemesebbé teszik. Összesen öt szendvicssütőt, öt kávéfőzőt és három gyümölcscentrifugát ajánlottam fel az E épület első emeletének, a második emelet egyik szárnyának, ahol a COVID-részlegek találhatóak, és az "anyaosztályomnak", a sebészetnek.

- Ha már a sebészeti osztályról beszélünk: miért épp a sebészetet választotta az orvosláson belül?

- Az orvosi egyetemen még pszichiáternek készültem. Édesanyám pszichiáter, édesapám pedig mikrobiológus volt. Az ötödéves nyári gyakorlaton nagyon megérett a sebészet, de akkor még elhessegettem ezt a gondolatot, hiszen a pszichiátria felé orientálódtam, és el is kezdetem a szakképzést az Egyetemi Klinikán. Másfél év alatt rájöttem, hogy nagyon hiányzik a manualitás, a gyakorlatiasabb, változatosabb munka, ami hirtelen gyors döntéseket kívánó helyzetekkel jár. A feleségem édesapja állatorvos, így elkezdtem kisállatorvosi műtéteknél asszisztálni, ami teljesen magával ragadott. Amikor végleg a sebészet mellett döntöttem, mindenképpen a Jahn Ferenc Kórházba szerettem volna jönni, mert a hatalmas ellátási terület miatt nagyon sok az akut beteg és sokat lehet a gyakorlatban tanulni. Most pedig már három és fél éve itt dolgozom.

- Ehhez képest a COVID-osztályon teljesen más munkát végzett.

- A járvány előtt körülbelül fél évet voltam a sebészet szubintenzív részlegén, ahol már találkoztam súlyosabb állapotú betegekkel, és rengeteget tanultam. A COVID-betegek gyógyítása azonban inkább belgyógyászat-hoz és intenzív ellátáshoz közeli terület. Sokat kellett tehát tanulnom, olvasnom. Először nem az igazolt COVID-betegekhez kerültem, hanem az intermedier részlegen dolgoztam, ahol a COVID-gyanús,

kevésbé súlyos állapotú betegeket láttam el. Ott volt lehetőségem akklimatizálódni. Eleinte aggódtam, hogy meg tudom-e állni a helyem, el tudom-e látni ezeket a betegeket, akik ezzel a még ismeretlen betegséggel fertőződtek meg. Az intenzív és belgyógyász kollégáim kiemelkedő kollegialitással segítettek, ha kérdésem volt. Az igazolt COVID-betegek részlegére átkerülve, ahová tényleg sok súlyos beteg érkezett nap mint nap, sokáig leginkább a tehetlenséget éreztem. Elolvastam a protokollokat, igyekeztem minél több ismeretet szerezni, mert tudtam, hogy mivel nincs specifikus COVID elleni gyógyszer, így a terápiák is folyamatosan változnak az új ismere-



tek függvényében, hiszen a már meglévő terápiákat igyekeztek kombinálni a szakemberek. Sokszor javult is a betegek állapota, máskor pedig egyáltalán nem reagáltak a kezelésre. Itt láttam igazán, hogy ez a betegség az erőfeszítéseink ellenére is milyen szörnyű. Ezzel együtt, azt megélni, hogy nem tudok segíteni a betegnek, hogy nincs olyan eszköz, gyógyszer, terápia, amivel érdemben tudok gyógyítani, az borzalmas érzés. Azért választottam az orvoslást, mert szeretek gyógyítani, segíteni az embereknek. Attól vagyok boldog, ha az adott beteg megkapja a lehető legjobb ellátást, meggyógyul és haza tud menni. Még most is nagyon nehéz erről beszélnem, viszont ott, munka közben nagyon sok segítő beszélgetés »

adott erőt mindannyiunk számára, mert nemcsak szakmailag, hanem emberileg is támogattuk egymást.

- Mesélje el eddigi legsikeresebb szakmai élményét! Mi az, amire a legbüszkébb?

- Nem könnyű kérdés, de talán egy sürgős sigma tumor műtét, ami azonnal eszembe jut. Ez a vastagbél alsó szakaszának tumoros elváltozása, ami betört a húgyhólyagba is. Az egész műtétet az elejétől a végéig én végezhettem, Bodrogi főorvos úr asszisztálásával. Egy pillanatra sem vette át, hanem végig szavakkal vezette a kezem, mondta, hogy mit hogyan csináljak. Magamtól nem tudtam volna elvégezni egy ilyen komplex műtétet, viszont főorvos úr vezetésével mégis sikerült, a beteg pedig meggyógyult. Hihetetlen érzés volt.

- Melyek a munkával kapcsolatos szakmai céljai, rövid és hosszú távú tervei?

- Jelenleg a legelső rövid távú tervem, hogy a sebészeti vizsgát megszerzzem, illetve most fejezem be az egészségügyi menedzserképzőt, úgyhogy szeretném azt a tudást is hasznosítani. A COVID alatt megtapasztaltam azt, hogy mennyire fontos, hogy a folyamatok optimalizálva, szabályozva legyenek. Egyébként pedig mindig az a célom, hogy az adott munkát jól elvégezzem. Távoli célokat kitűzni nem feltétlenül jó, hiszen az odáig vezető sok-sok lépcsőfokot könnyű nyűgként és nehézségként megélni, ha csak a vágyott célra koncentrálnunk. Nekem inkább az jelenti az igazi örömet, hogy ha egy feladatba belekezek, legyen az akár egy apró dolog, azt teljes erőbedobással és a lehető legjobban tudom megvalósítani.

- Az Év COVID Orvosa díj után egy másik kitüntetésben is részesült. Soroksár polgármestere Pro Urbe emlékéremet adott át önnek, szakmai indokok és vélemények alapján.

- A díj olyannyira meglepetésként ért, hogy még arról sem volt információ, miért is kell felkeresnem a Polgármesteri Hivatalt. Amikor megérkeztem,

csodálkozva láttam, hogy egy operatőr felvételt készít rólam, s ebből jöttem rá, hogy valami ünnepélyes dologra számíthatok. Nagyon nagy megtiszteltésként éltem meg egyébként a kitüntetést, hiszen valójában csak a munkámat végeztem. Úgy gondolom, hogy az

ember alapvető feladata annak a készítésnek az ébren tartása, hogy amit csinál, azt mindig a lehető legjobban csinálja.



Az Év Covid Kollektívája díjat a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórháznak ítelték

A Magyar Kórházzövetség tagintézményei nyújthattak be pályázatot „Az Év Covid Kollektívája” címmel. A pályázatban be kellett mutatni az intézmény COVID-ellátásban résztvevő munkatársait: a csapat létszámát, szakmai összetételét, kiemelkedő tevékenységüket és tulajdonságaikat, valamint azt, hogy eddig hány beteget részesítettek COVID-ellátásban. A 2021. május 15-ig benyújtott pályázatokat 3 tagú szakmai bizottság értékelt, az eredményhirdetésére pedig a Magyar Kórházzövetség XXXIII. Kongresszusán, ünnepélyes keretek között került sor. A díjat dr. Kulja András vette át.

- Hogyan értesültek a díjról?

Meghívtak bennünket a Kórházzövetség kongresszusára, ebből már sejteni lehetett, de külön nem értesítettek arról, hogy megkaptuk a díjat. A helyszínen kihívtak a színpadra, és ott adták át a kitüntetését. Három kórház részesült az Év Covid Kollektívája díjban: az Uzsoki Kórház, az Országos Klinikai Idegtudományi Intézet és a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház. Nagyon örülök, hogy sikerült elnyerni, mert tényleg ez az a díj, ami kifejezi azt, hogy ez milyen csapatmunka volt.

Milyen indíttatásból pályázták meg a címet?

Erre a díjra tudatosan pályáztunk, úgy gondoltuk, hogy méltóak vagyunk rá, mert nagyon jól tudtunk együtt dolgozni. Mi egy videóval pályáztunk, amiben a COVID-részleg dolgozói elmondják, hogy élték meg ezt az időszakot, milyen támogatást jelentett a csapat.

- Hogyan jutott idő az intenzív gyógyító munka mellett még a pályázat megírására is?

Utolsó előtti pillanatban sikerült a videót elkészíteni, munka után vagy hajnalban dolgozva rajta. A pihenőhetemen egy egész napot rászántam arra, hogy interjúkat készítssek azokkal a kollégákkal, akik vállalták a szereplést. Utána viszont sietnem kellett Nyíregyházára édesanyámhoz, és végül ott tudtam összevágni az anyagot hajnali 1 óra és 3 óra között. Alapvetően a pihenőidőmet és a szabadidőmet szántam rá, de megérte.

Igazából most jöttem rá, hogy a két díj is milyen szorosan kötődik Nyíregyházához, pedig csak nagyon ritkán van alkalmam hazalátogatni.

- Mit gondol, a pályázat mely elemei győzték meg a bizottságot?

A többi kórházhoz képest szerintem pont azzal győztük meg a bizottságot, hogy nem egy hosszú írásos anyagot készítettünk, amiben leírtunk sok számot, hanem a videó segítségével tényleg ki lehet fejteni az emberi érzéseket, mert ezek mutatják meg azt, hogy milyen is volt átélni együtt ezt az időszakot. Bemutattuk, hogyan éltünk együtt, hogyan próbáltuk élhetőbbé tenni a környezetünket, hogyan ünnepeltünk, hogyan éltük meg a karácsonyt, a szilveszter, elmondtuk azt, hogy milyen egy olyan csapatban dolgozni, ahol az orvosok és a nővérek egymást segítve, támogatva vettek részt a betegellátásban, nem hierarchikus viszonyban, hanem együtt dolgozva a közös célért, hogy a betegeket együttes erővel minél jobban ellássuk.

- Mit jelent a kórház számára ez a kitüntetés?

A díjazottak, a kórház vezetése és a kórház dolgozói együtt örülnek a díjnak. Ez a kórház számára is egy elismerés, ami mindannyiunk érdeme.

- Milyen érzés volt képviselni a kórházat a díjátadón? Miért önre esett a választás?

Az én ötletem volt, hogy terjesszük fel a csapatot a díjra, illetve a pályázat anyagát készítő videót is én készítettem, de két ápoló kollégám is elkísért, így képviseltük a kórházat. Fantasztikus érzés volt és nagy büszkeséggel töltött el engem, hogy együtt állhatunk ott a színpadon.

- Mitől lesz jó egy „vészhelyzeti” kollektíva? Véleménye szerint milyen tényezőknek köszönhető, hogy nagy összhangban, kiválóan tudott együtt dolgozni egy olyan csapat a COVID gyógyításában, akik egyébként nem feltétlenül dolgoztak még egymással korábban, nem ugyanarról az osztályról érkeztek?

Azért tudott nagyon jól működni a csapatmunka, mert az alapoktól kellett az egész

ellátást felépíteni, nem volt egy bejáratott rendszer, és nagyon sok helyről kerültek össze az emberek. Tényleg egymásra voltunk utalva, és így sokkal könnyebb volt egymás között felosztani a feladatokat, megbeszélni, hogy hogyan látjuk el a betegeket, hogyan segítjük egymást, mint hogyha mondjuk valamit meg kellett volna reformálni. Szerintem ezt a szemléletet át lehet ültetni a normál hétköznapiakba, mert például sokkal jobb volt a kommunikáció az orvosok és az ápolók között, sokkal jobban értettük egymást. Sajnos, a mindennapi ellátásban ez nem megy mindig ilyen gördülékenyen. Mindenki azt érezte, hogy ez egy olyan helyzet, ami mellett nem lehet elmenni, és így kicsit nagyobb lelkesedéssel vagy odaadással végezte a munkáját. Itt minden háttérbe szorult és a munka volt a prioritás, de tudtuk, hogy egyszer ennek vége lesz, viszont a kommunikációt, a folyamatok optimalizálását, a feladatokat elosztását át lehet ültetni a hétköznapiakba.

- Tudnak-e hosszú távon is profitálni a járvány alatt szerzett tapasztalatokból? Ha igen, hogyan?

Ami segítette a munkánkat, és itt nem feltétlenül eszközökre gondolok, hanem akár egy jó gyakorlatra, amit másképp csináltunk, és jól működött. Nemcsak a jó dolgokat kell figyelembe venni, hanem a nehézségeket, akadályokat is, megnézni, hogy mi az, ami eddig nem került felszínre problémaként, és most igen. Foglalkozni kell vele és megoldást találni rá. Át kell tekinteni ezt az időszakot, a tapasztalatokat, és megnézni, hogy mit tudunk kiragadni pozitív példaként, és mi az, amit talán fejleszteni, javítani kellene.

Révész Eszter

MEGÚJULT UROLÓGIAI OSZTÁLYUNK

RIPORT

2021. július 5-én adták át kórházunk megújult Urológiai Osztályát Prof. Dr. Kásler Miklós, az emberi erőforrások minisztere jelenlétében. A központi telephelyünk „H” épületének VII. emeletén elterülő, 750 négyzetméteres osztály több mint bruttó 550 millió forintból újult meg, immár minden elemében megfelelve a legkorszerűbb műszaki és technológiai elvárásoknak. Szobáiban, folyosóin és nővérpultjainál a legmodernebb megoldásokkal, a 21. század követelményeit és technikai vívmányait felsorakoztató innovációkkal találkozhatunk. Az Urológiai Osztályon 44 ágygal és 22 orvossal évente négyezer fekvőbeteget fogadnak, háromezer-nyolcszáz műtétet végeznek, és tízezer járóbeteget látnak el. Urológiai Osztályunkon a felújítási munkák 2020. decemberében kezdődtek, éppen abban az évben, amikor a kórház a 40. születésnapját ünnepelte. A felújítás során nem csupán a burkolatok, a csővezetékek, az elektromos rendszer, a radiátorok, a nyílászárók és a lámpatestek cseréjére került sor, hanem új, innovatív megoldásokat is sikerült megvalósítani. A fejlesztések és a korszerű technológiai megoldások eredményeképp az Urológia területén található, betegellátást szolgáló helyiségek két darab egyágyas kórteremmel, egy új orvosi szobával és két új endourológiai vizsgálóval bővültek. A fejlesztések célja, hogy a magyar egészségügy a kor színvonalának megfelelő állapotban kezdhesen működni a világjárvány végével. Az utóbbi tíz évben 500 milliárd forintból újult meg a vidéki ellátórendszer, most 750 milliárd forintból a központi régió fejlesztése zajlik.

Bár a koronavírus-járvány minden erőforrást, figyelmet lekötött az utolsó egy évben, a háttérben megkezdődött a magyar egészségügy teljes átalakítása, fejlesztése, az infrastruktúra javítása. Az átadó ünnepségen Prof. dr. Kásler Miklós hangsúlyozta: az infrastruktúra fejlesztése a magyar orvostudomány elmúlt

kétszáz évben felhalmozott szakmai tudásával együttesen a jövőt jelenti. Németh Szilárd országgyűlési képviselő, a Honvédelmi Minisztérium parlamenti államtitkára elmondta: széles társadalmi összefogásra és ösztüntésre van szükség a gyógyításhoz, ez tette lehetővé a koronavírus-járvány leküzdését is. Dr. Dobosi Zsolt, Kórházunk főigazgatója szerint az osztály megújulása hatalmas fejlődést, óriási előrehaladást jelent a mindennapi ápolási, gyógyulási folyamatok színvonalában. A főigazgató úr megköszönte a kormány támogatását és emlékeztetett arra, hogy a 400 ezer ember ellátásáért felelős kórházban folyamatos a fejlesztés, a korszerű technológiák bevezetése: jelenleg is folyik a tető- és homlokzatszigetelés, a nyílászárók cseréje, az Országos

Onkológiai Intézettel együtt pedig robotsebészeti technológiát vezetnek be.

A főigazgató úr megköszönte az INFO-SZOLG Kft. és a B+N Referencia Zrt., valamint Közbeszerzési és Ellátási Főigazgatóság közreműködését a munkálatokban, kiemelve Dr. Demény Ádám és Katona Győző szakmai támogatását. Elmondta azt is: külön köszönet illeti Prof. Dr. Tenke Pétert, az MTA doktort, a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet Urológiai Osztályának osztályvezető főorvosát a szakmai és emberi támogatásáért a felújítás során. Urológiai Osztályunk immár 21. századi körülményekkel és technológiával várja ellátási területünk betegeit!





KÖSZÖNŐLEVELEK

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



Továbbított üzenet

Tárgy:Üzenet
Dátum:Sun, 28 Apr 2021 16:54:01 +0200
Feladó:Barbara
Címzett:info@delpesti.korhaz.hu; info@delpesti.korhaz.hu

Tisztelt Főigazgató Úr és Belgyógyászati Vezetőség!

Februárban kerültem be a Sürgősségi osztályon keresztül az I. Belgyógyászat osztályra tüdőembóliával 3 hétele a születésem után. Szeretném megköszönni mindannyiuk csodás munkáját! Egy héttel voltam bent az őrzőben - ha jól emlékszem, így hívták a kórtermet -, ahol a legcsodásabb és kedvesebb nővérek dolgoznak!

Sose voltam még kórházban ezelőtt, és hiába volt súlyos betegségem, az osztály dolgozóinak segítségével és pozitív hozzáállásukkal nagyon "jó" élmény maradt, ha lehet (gy fogalmazni :) A járványhelyzet ellenére semmi fennakadás nem volt az ellátásban, és bár nagyon megterhelve voltak a dolgozók, teljes bedobással dolgoztak, és segítettek mindenben!

Kívánok Önöknek további sok-sok erőt és kitartást! És köszönöm, hogy ilyen profin és kedvesen állnak mindenhez!

Tisztelettel: Barbara

Továbbított üzenet

Tárgy:Üzenet
Dátum:Sun, 30 May 2021 15:06:18 +0300 (CST)
Feladó:László
Címzett:info@delpesti.korhaz.hu

T. Igazgató Úr!

Ma kaptam meg a második védőoltásomat és meg szeretném köszönni, hogy várakozáson felül gyorsan, remekül szervezeten történt mindez. Most is és akkor is amikor az első kaptam. Nem tudom a hölgy nevét aki beoltott, de neki különösen köszönöm, hogy nagyon kedves volt, pedig gondolom végtelenül unalmas napokig, hetekig oltani, oltani. De köszönöm mindenkinek aki részt vett benne!

Köszönettel László

Továbbított üzenet

Tárgy:Üzenet/Állás
Dátum:Thu, 27 May 2021 20:28:27 +0300
Feladó:Zoltán
Címzett:info@delpesti.korhaz.hu; info@delpesti.korhaz.hu

Tisztelt Dél-pesti Kórház Vezetőség! A tegnapi napon kaptam meg a második oltásomat itt a kórházban, és egyszerűen élt voltam ájulva hogy milyen flottul szervezeten ment minden. Mindenki udvarias volt, kedves készséges, azért ez nem volt jellemző régen. Szóval teljesen meg voltam elégedve, jó választás volt a kórház. Úgy látszik elindult valami, változás és pozitív irányba. ezt csak üdvözölni lehet. Ildikó21

Továbbított üzenet

Tárgy:Üzenet
Dátum:Mon, 14 Jun 2021 20:55:22 +0300
Feladó:Ános
Címzett:info@delpesti.korhaz.hu; info@delpesti.korhaz.hu

Tisztelt Főigazgató Úr!

Fiam tegnap, vasárnap délelőtt szüléstanosokkal kereste fel a sürgősségi osztályt. Elmondása szerint az ellátás során minden kollégja hozzáállása mind szakmai, mind emberi mindaságban is kimagasló színvonalú volt. Szülei köszönik, és további eredményes gyógyító munkát kívánunk Önöknek!

Tisztelettel, Ános.

Továbbított üzenet

Tárgy:Köszönetnyilvánítás
Dátum:Sat, 1 May 2021 13:23:48 +0200
Feladó:Dóra
Címzett:info@delpesti.korhaz.hu; info@delpesti.korhaz.hu

Tisztelt Főigazgató Úr, Tisztelt Orvosigazgató Asszony!

Szeretnék köszönetet mondani a kórház minden dolgozójának a tegnapi napon (április 30.) nyújtott kiemelkedő, emberfeletti teljesítményükért. Egyről egyig minden munkatárs elkötelezettségéről tett tanúbizonyságot. A kialakult helyzet és a rengeteg érdeklődő ellenére az elbocsátásig mindannyian készségesen, türellemmel segítettek, válaszoltak a kérdéseimre. A tegnapi nap minden oltásponton fennakadásokat okozott a rendszer összeomlása, ennek ellenére az Önök kórházában az oltásra várók szívmelengetően embereséges ellátásban részesültek. Hálaosan köszönöm a Jahn Ferenc Kórház minden munkatársának a szíves, áldozatos munkáját!

Tisztelettel,
Dóra

Továbbított üzenet

Tárgy:Üzenet
Dátum:Wed, 2 Jun 2021 23:02:30 +0300
Feladó:Zoltán
Címzett:info@delpesti.korhaz.hu; info@delpesti.korhaz.hu

Tisztelt Főigazgató Úr!

Úgy gondolom, mindenképpen visszajelzést kíván felelősem „vendégszerződése” kórházának urológiai osztályán. Komolyra fordítva a szót, urostepszissel került be önközhoz, ami ugye nem éppen egy múló nátha. Nagyon rossz állapotban volt. Férfi létemre, komoly katonaműtámt ellenére szinte rettegtem. Nyilván ennek az is oka volt, hogy kevés információhoz jutottam az állapotát illetően (látogatási tilalom, stb.) Akkor kezdetem nyugodtabbá válni, mikor már tudtunk üzenetet váltani (messenger). Higgadt volt így tudtam, hogy jó kezében van. Később elmesélte, hogy valóban nyugodt volt, mert nagyon bízt az őt gyógyítóiban és ápolókban. Elmondása szerint, az orvosai szinte minden mozzanata, beavatkozása után jobban lett. Lenyűgöző volt a higgadt nonfeszültség és a részükörl. Bármeivel állt is elő párom betegsége (tüdőgyulladás, alacsony szaturációs érték stb.) 1 orvosai a legnagyobb nyugalommal húzták elő egy újabb adut az ingujjukból, és lám megnyerték a pártit.

Persze, még nincs vége a dolognak, úgy tűnik ez hosszabb folyamat lesz (közúsz stb.), de a rémisztő szepszisen túl van. Mindenkinek, aki részt vett a gyógyulásának elősegítésében, szeretnék küldeni egy szeretetteljes, hála emberi ölelést.

Tisztelettel,
Zoltán

Továbbított üzenet

Tárgy:Üzenet
Dátum:Sun, 2 May 2021 14:38:27 +0300
Feladó:Enikő
Címzett:info@delpesti.korhaz.hu; info@delpesti.korhaz.hu

Tisztelt Ápolók, Orvosok, tisztelt Főigazgató Úr!

Engedjék meg, hogy erőten köszönjem meg az Önök áldozatos, segítőkész munkáját, melyet 2021. április 30-án végeztek a Covid19 vírus elleni védőoltások beadása során.

Szíven melengető volt látni, ahogy az ápolók vizet hordtak a több száz (ezer?) sorbanállóknak. Ahogy irányították az embereket, hogy minél gyorsabban menjen a jelentkezés. Ahogy kialakították a jelentkezés folyamatát, ami lehetővé tette, hogy szabad levegőn álljunk sorban és bent, a zárt térben már ne kelljen sokat várakozni. Ahogy a gyors "kiszolgálás" mellé minden orvos és ápoló még jövedő, mosolygós és kedves is volt annak ellenére, hogy ez a nap nyilvánvalóan extrém terhelést rótt rájuk.

Hálásak vagyunk a gondoskodásért, a segítségességért!
Nagyon szépen köszönjük!

Tisztelettel:
Enikő
18. kerületi lakos

ELHUNYT DR. KISBENEDEK LÁSZLÓ



NEKROLÓG

Szeretve tisztelt mesterünk és barátunk, dr. Kisbenelek László elhunyt, a magyar urológia vezéralakja nincs többé, pedig az őt követő generációk azt hitték, hogy ez a stabil kapaszkodó mindig a kezünk ügyében marad.

Tudása, lényeglátó képessége legendás volt. Mikor egy kérdés körül vita alakult ki, hogy ne mondjam acsarkodás, jött Kisbenelek László, széles tudásával, logikus érveivel utat vágott a ködben, és a vitatkozók letették a fegyvert. Tudása nem a semmiből jött, minden elérhető kongresszuson megjelent, jellemzően jegyzeteket készített. Az új információkat rendszerezte, feldolgozta, így mi, tanítványok hátradőlhattünk, a fejlődés útját a mester kijelölte. Ez a tudás nemcsak irodalmi adatok tárháza volt, hanem az erre méltó eljárásokat átültette a gyakorlatba. Nemcsak szépen, precízen, hanem eredményesen is operált. Egy csepp vér sem maradhatott a műtéti területen, a preparálás pedig kíméletesen, a rétegekben haladt, ez új stílus megvalósítását jelentette a műtőasztal mellett. Mai sikereink is ebben gyökereznek – ha a disszektort

a kezünkbe vesszük az ő mozdulatait utánozzuk. Nemzetközi kapcsolatok egész hálózatát építette ki, a fontos nyelveken - angol, német, orosz - kiválóan megértette magát. A kapcsolatokat jó értelemben használta ki, egy-egy vonzó eljárást elhozott, megvalósított. Ezeket a kapcsolatokat nem sajátította ki, hanem átörököltette a tanítványokra.

Viszolygott a címek, rangok halmozásától, csak az igazi értékek érdekelték. Az Urológiai Klinikán tanársegédként is iránymutató vezető volt, késve, a nyolcvanas években lett adjunktus. Kandidátusi disszertációja évekig fektet a fiókban, újra és újra átdolgozta, hogy hibátlan legyen. Soha egy sort sem írt le feleslegesen, csak azért, hogy több cikke legyen, közleményei magvasságát ma is megcsodálhatja az olvasó. Szigor és szeretet sugárzott belőle a fiatalokra, és elindított minket a tudományos életben is. Vajon honnan tett szert erre a hallatlan igényességre? Talán veleszületett képesség, de lehet, hogy a híres pécsi patológus Romhányi professzortól tanulta. Innen került a pécsi Urológiai Klinikára, majd Pestre

”

*A földre térünk mindahányan,
s az évek szállnak, mint a percek,
véred kiontott harmatával
irgalmazz nekünk, Jézus Herceg!”*

(F. Villon)

követe Balogh professzort. Se szeri, se száma azoknak a műtéteknek, amelyeknek hazai megvalósítása, elterjesztése az ő nevéhez fűződik. A megüült Dél-Pesti Kórház Urológiai Osztályára sikeresen pályázott, ettől kezdve lépésről lépésre a problémás esetek gyűjtőmedencéjévé fejlesztette ezt a centrumot. Számatlan rangos személy, politikus, művész, élsportoló nyerte vissza itt az egészségét. Közben az utódok nevelését folytatta, elindítója és szigorú bírálója volt tudományos fokozatoknak. A neki szóló kitüntetések kezdeményezéseit már csírájukban elfojtotta, végül a Batthyány-díjat fogadta el, mert a kitüntetések helyett a gyógyítás sikerei érdekelték.

Beszélni, írni, operálni egyformán jól tudott és ez a hármas tehetség csak keveseknek adatik meg, közben pedig megtartotta alázatát a szakmával szemben.

Köszönjük mesterünk, nyugodtan mondhatom, pótapám, mindig tudni fogjuk, mi mindent kaptunk tőled.

Isten veled, nyugodj békében!

Tenke Péter



ELSŐSEGÉLYCSOMAG NYARALÁSKOR

INTERJÚ

Egy jól összeállított elsősegélycsomaggal rengeteg bosszúságtól kímélhetjük meg magunkat nyaralás idején. Ki akarna például hasmenés miatt több napot a szobában tölteni, vagy egy elfertőződött sebbel az ügyeletre szaladni? Az alábbiakban összeszedtük a legfontosabb kellékeket.



Az elsősegélycsomagunknak 3 fontos csoportot kell tartalmaznia:

1. a meglévő betegségeink kezelésére alkalmas szerek, gyógyszerek (például allergia, asztma, vérnyomáscsökkentő stb.);
2. általános gyógyszerek (hashajtó, fejfájás-csillapító stb.);
3. olyan eszközök, szerek, amellyel az utazás ideje alatt esetlegesen előforduló betegségeinket kezelhetjük (ez függ az utazás céljától, a helyszíntől).

Speciális gyógyszerek

Meglévő betegségekre, panaszokra (asztma, cukorbetegség, ízületi panaszok, stb.) való gyógyszereinkből mindig tartunk magunknál egy extra adagot is, hiszen bármi történhet a szokásos készlettel. Erre főleg akkor kell figyelni, ha a betegség tényleg súlyos, vagy a gyógyszert nem lehet akárhol beszerezni. A pénztárcában mindenképp tároljunk egy

lapot, amin szerepelnek a betegségeinkre vonatkozó adataink, hiszen ha bármi probléma történne, ezzel megkönnyítjük a segítségünkre siető orvosok dolgát.

Általános lista

- Láz-és fájdalomcsillapító tableta, kúp és szirup formájában, hogy az egész család használhassa, ha baj van. A tablettát ugyan össze lehet törni, fel lehet oldani, de az íze miatt nem biztos, hogy megissza egy gyermek. A gyógyszertárak többféle kúpot is kínálnak vény nélkül is.
- Az egészségügyi csomag része legyen még a görcsoldó, a hasmenés vagy székrekedés kezelésére szolgáló készítmény, a B6-vitamin a hányás, hányinger csillapítására, illetve, ha előírták, a malária megelőzésre szolgáló gyógyszer.
- Kötszerek, sebtapasz, mull-lap és mull-pólya, fertőtlenítő oldat.

- Fertőzéses eredetű hasmenés kezelésére rehidrációs készítmények por vagy folyadék formájában. Ilyenkor lényeges a kálium és a magnézium pótlása, a normál flóra visszaállítása.
- UVA/UVB sugárzás ellen használatos krémek, valamint a napszemüveg, sapka vagy kendő a gyerekeknek.
- Kullancsriasztó szer a megelőzésre, kullancs- vagy szemöldökcsipesz, ha már baj van. Rovarcsíprés esetére a viszketést enyhítő gél vagy spray.

Orvosi kártya

Nem árt magunknál tartani egy kártyát, amelyen a legfontosabb adataink, és egyéb fontos orvosi információk találhatóak. Az alábbiakat érdemes feltüntetni rajta:

- Alapadatok (név, születési dátum)
- Betegségeink neve, ételallergia, gyógyszerallergia, egyéb allergiák
- Egy értesíthető családtag adatai, elérhetősége
- A hely, ahol megszállunk
- Fontosabb egészségügyi adatok: vércsoport, betegségek, gyógyszerérzékenység, gyógyszerek, amelyeket rendszeresen szedünk
- A biztosítás adatai, információi

A legfontosabb pedig: élvezzük a nyaralás gondtalan perceit, de közben is mindig tartuk szem előtt a saját és szeretteink biztonságát!

Révész Eszter

RATATOUILLE

SZEZONÁLIS RECEPT

A padlizsán megosztó alapanyag, ha nem jól készítjük el, akkor könnyen keserű ízt kaphat, az állaga pedig nyúlóssá válhat. A keserű ízt kiküszöbölhetjük azzal, ha besózzuk és állni hagyjuk, majd miután levet engedett, lemosuk vagy felitatjuk azt. A padlizsán vágásához minden esetben rozsdamentes acél kést használjunk, így elkerülhető, hogy a padlizsán a vágási felületen megfeketedjen.

A padlizsán élelmezési tulajdonságai kiválóak: kálium, folsav, réz, mangán, niacin, magnézium, B3, B6, C és K-vitamin és nagy mennyiségű rost is található benne. Emellett nagyon fontos antioxidánsokat tartalmaz, mint például a padlizsán lilás-kékes bőrében lévő nasunin, amely a sejtek védelmében fejt ki hatását, s segít megfékezni a rákos sejteket.

Kitűnő előétel, kirántva, palacsintatésztában megforgatva és kisütve, tehető salátákba is, vagy rakottan lehet főétel, de levesbe is főzhető. Elkészíthetjük főzeléknek, de töltve, sütve, padlizsánkrémként vagy paradicsommártással is kitűnő. Méltán népszerű felhasználása a francia lecsó.

RATATOUILLE, a francia lecsó

Hozzávalók:

2 db padlizsán
3-4 db paradicsom
2 db cukkini
1 kis fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
1 evőkanál olaj
1 db sárga színű paprika
1 db piros színű paprika
só, bors
3-4 dl paradicsompüré
friss bazsalikom, oregánó, kakukkfű

Öntet:

friss bazsalikom, oregánó, kakukkfű
1-2 evőkanál olaj
1 gerezd fokhagyma
só, bors

A padlizsánt, paradicsomot, cukkinit vékony karikára vágjuk.

Az apróra vágott vöröshagymát, fokhagymát olajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk az apró kockára vágott paprikát és ezzel is átpirítjuk. Végül felöntjük a paradicsomlével és fűszerezzük. Készre főzzük.

Az így készített paradicsommártást hőálló edénybe öntjük és a felkarikázott zöldségeket egymás után szépen elrendezzük benne, majd a zöldségeket sózzuk, borsozzuk. Az apróra összevágott friss fűszerekből, olajból, zúzott fokhagymából, sóból, borsból öntetet készítünk és ezzel meglocsoljuk a zöldségeket.

Előmelegített sütőben 190 fokon 30-35 perc alatt készre sütjük.



BALOGH VIKTÓRIA

INTERJÚ

Bemutatkozik a Pesterzsébeti Egészségfejlesztési Iroda gyógytornásza, Balogh Viktória



– Már gyermekkoromban megtapasztaltam, mekkora hatása lehet az életünkre a mozgással kapcsolatos hozzáállásunknak, illetve a tudatosságnak a mozgásformák terén – kezdi lelkesen Balogh Viktória, az EFI fiatal gyógytornásza. – Nagyon fontos lenne, hogy már a gyerekekkel szakemberek foglalkozzanak, hogy ne bélyegezzük meg őket, ha bizonyos mozgásformákban mondjuk hanyag tartás, gerincferdülés miatt kevésbé ügyesek, és ne zárjuk ki őket emiatt azokból a mozgásokból, amik viszont kifejezetten jót tennének nekik. A megfelelő mozgásforma, speciális gyakorlatok segítségével nagyon sokat tehetünk még betegségek esetén is! Szerencsére ennek a jelentőségére már az iskolás éveim alatt ráébredtem, és ez hivatást is adott nekem: onnantól már tudtam, hogy mozgással szeretnék foglalkozni, és másoknak is segíteni ezen a téren.

- Van-e kedvenc területe a szakmáján belül?

– Pécssett az Egészségtudományi Karon szereztem diplomát gyógytornászként, és a szakdolgozati témám a kismamák, várandósok tartásjavításának lehetőségei voltak, úgyhogy ez a szívemhez legközelebb álló terület. A gyakorlatban viszont az is kiderült, hogy idősekkel is nagyon szívesen foglalkozom, velük is jól megtalálom a hangot. A specializációt tekintve sok minden van a bakancslistámon: amit a lehető leghamarabb szeretnék még elsajátítani, az a

manuálterápia, és jelentkeztem mesterképzésre is a táplálkozástudományi szakon. A táplálkozás is olyan téma, ami szorosban kapcsolódik az egészségfejlesztéshez, a közérzetre, egészségre tett hatása megkérdőjelezhetetlen, és borzasztóan érdekel!

- Itt a Pesterzsébeti Egészségfejlesztési Irodában milyen foglalkozásokat tart?

– Jelenleg seniorokkal és várandósokkal is foglalkozom online formában. Októberben lesz egy éve, hogy elkezdtem itt a munkát, ám a koronavírus-járvány miatt beszüntettük a csoportos órákat, és körülbelül két hónap kihagyással tértem vissza, a csoportok újraindulása után. A senior torna most heti több alkalommal is látogatható, de tartunk várandós tornát, szülés utáni tornát, gerinctornát, magas intenzitású intervallum tréninget, valamint alakreform tornát is. Szerveztünk még irodai tornát a kollégák részére, és egyénileg is fogadom akár a kollégákat, akár az ellátási területünkhöz tartozó, az Egészségfejlesztési Irodánál jelentkező, mozgásszervi problémával rendelkező betegeket.

- Nem volt nehéz online formában órát tartani?

– A kismama tornát és az alakreform tornát tartottuk meg a rendkívüli helyzetben online formában. Videókat is készítettem, amelyeket regisztrációhoz kötve lehetett megnézni és követni. Az online forma egyébként annyira bevált, hogy megtartottuk: a senior tornát kivéve a legtöbb foglalkozáson most is részt tudnak venni személyesen is, online formában is. A kismama torna és a szülés utáni torna pedig megmaradt online formában, mert úgy gondoltuk, hogy az édesanyáknak a babák ellátása mellett kényelmesebb az online megoldás.

- Ezek szerint ennek az időszaknak hosszú távon is gyümölcsözteshetők a tapasztalatai?

– Így van, pontosan. Az online formában tartott óráknak nagy előnye, hogy az időhiánnyal küzdők – márpedig ki nem az manapság?! – könnyebben, rugalmasabban tudnak csatlakozni. Sokkal több ember

tudott ebben a formában csatlakozni hozzánk, mint személyesen. Számomra a komoly hátrányt az jelentette, hogy személytelenebb így az óra, nekem hiányoztak a személyes kontaktusok. Sokan be sem kapcsolják a kamerát, így kicsit olyan, mintha magam tornáznék, de ezt a hátrányt szívesen vállalom, ha cserébe többen tornáznak velük, akár „láthatatlanul”.

- Szakmai hátrányai vannak-e az online óráknak?

– A mozgáskultúrával kapcsolatos foglalkozások személyesen természetesen sokkal hatékonyabbak. Ha a résztvevők nem kapcsolják be a kamerát, nem láthatom, mennyire végzik helyesen a feladatokat. Ha egyszerre tartok online és személyes órát, akkor megoszlik a figyelmem, illetve online formában nem működik a csoporthatás sem: az emberek nem osztják meg tapasztalataikat, nem beszélgetnek egymással. Ennek ellenére továbbra is tartunk online órákat, mert az már önmagában előny, hogy sokan csatlakoznak, velünk vannak, megtapasztalják a pozitív hatásokat, és idővel talán a személyes órákhoz is megjön a kedvük. A legfontosabb, hogy az emberek mozogjanak és foglalkozzanak magukkal, és ehhez minden lehetőséget szeretnénk megteremteni.

- Ilyen rendkívüli körülmények között nem lehetett könnyű pályát kezdeni és beilleszkedni egy munkahelyi közösségbe...

– Kétségtelen, de mivel nincs viszonyítási alapom, azt mondhatom, hogy könnyen ment. Szakmailag szabad kezet kaptam, ami mindig nagy öröm egy fiatal szakembernek. Magam állítom össze az órákat, tornákat úgy, ahogy szakmailag indokoltnak látom, persze annak függvényében is, mire van igény az ellátási területünkön. Az elmúlt hónapokban mindenki nagyon nyitottan állt a kezdeményezéseimhez, pozitívan fogadták az ötleteimet, így könnyű volt megszeretnem az itteni munkámat, és vannak még terveim!

Lappints Eszter



PESTERZSÉBETI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

ONLINE SZÜLÉS UTÁNI TORNA INDUL

A TORNÁN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES



A szülést követő, a regenerációt elősegítő tornára várunk szeretettel minden kedves kismamát!
A szoptatás alatti testedzés célja az erőnlét növelése, a törzsizomzat erősítése, a közérzet javítása és a szülés utáni depresszió megelőzése.

A TORNA ONLINE FORMÁBAN, ZÁRT KERETEK KÖZÖTT
VALÓSUL MEG!

Érdeklődni az efi20@delpestikorhaz.hu e-mail címen
vagy a 06 1 289 6212 telefonszámon lehetséges!

A KÓRHÁZ VEZETŐI

Főigazgató
Dr. Dobosi Zsolt
+36 1 289 6395

Gazdasági Igazgató
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
mb. Osztályvezető főorvos
Dr. Bodnár Judit

I. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – KARDIOLÓGIA ÉS ANGIOLÓGIA

+36 1 289 6274/1274
Osztályvezető főorvos
Dr. Lippai József

III. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – ENDOKRINOLÓGIA, ANYAGCSERE ÉS DIABETOLÓGIA

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

FÜL-ORR-GÉGÉSZETI ÉS FEJ-NYAKSEBÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1234
Osztályvezető főorvos
Dr. Csákó László

IZOTÓPDIAGNOSZTIKAI ÉS TERÁPIÁS RÉSZLEG

+36 1 289 6358/1358
Részlegvezető főorvos
Dr. Sárközi Ágnes

KÖZPONTI LABORATÓRIUM

+36 1 289 6318/1324
Laborvezető
Szatmári Mirella

KÖZPONTI RADIOLÓGIA

+36 1 289 6331/1333/1352
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. Schönleber Julianna

PSZICHIÁTRIAI GONDOZÓ

+36 1 289 6489/1489
Gondozóvezető főorvos
Dr. Hoser Ildikó

PSZICHIÁTRIAI CENTRUM

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

SEBÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6399/1244
mb. Osztályvezető főorvos
Dr. Bodrogi Péter

SÜRGŐSSÉGI BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY

+36 1 289 6367/1567
mb. Osztályvezető főorvos
Dr. Karóczkai István

SZEMÉSZETI OSZTÁLY

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

SZÜLÉSZETI-NŐGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1136
mb. Osztályvezető főorvos
Dr. Csákány M. György

TÜDŐGONDOZÓ ÉS ERNYŐSZŰRŐ ÁLLOMÁS

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

UROLÓGIAI 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. Kökény Zoltán
Járóbeteg-ellátásért felelős
orvosigazgató-helyettes

GYÁLI SZAKRENDELŐ

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

Dr. Kökény Zoltán
Járóbeteg-ellátásért felelős
orvosigazgató-helyettes