

# PIRULAP

MAGAZIN



AZ ÖN EGÉSZSÉGE  
A MI HIVATÁSUNK

2019/6. SZÁM

MEGHITT ÜNNEP

NÁLUNK JÁRT  
A MIKULÁS

SZAKMAI SIKEREK

TUDOMÁNYOS KÉPZÉSEK

ALMANACH

SZÜLŐK ADOMÁNYAI

Ajándékok a szülészetnek  
és a NIC-PIC-nek

GÓRCSÓ

KÖSZÖNŐLEVELEK

Betegeink írták

KOR-KÉP

HOGYAN ALAKULT KI A KARÁCSONY?

Tények az ünnep háttéréről

CSALÁDBAN MARAD

NYITOTTAN A VÁLTOZÁSRA

Anya és fia története



# TARTALOM

## PIRULAP



» 4. oldal

### 4 BOLDOG ÜNNEP, MEGHITT KARÁCSONY

Munkatársainkat kérdeztük az ünnepi szokásaikról.

### 8 SZAKMAI SIKER A REHABILITÁCIÓS OSZTÁLYON

Csepeli kollégánk országosan elismert teljesítménye.

### 11 KÖSZÖNŐLEVELEK

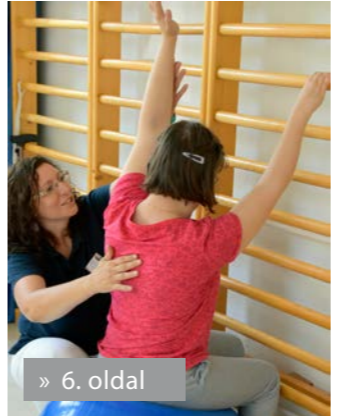
Ebben a lapszámban is szívesen osztjuk meg betegeink kedves szavait.

### 12 KOR-KÉP – HOGYAN ALAKULT KI KARÁCSONY ÜNNEPE?

A kereszténység második legnagyobb ünnepe világszerte a szeretet, az öröm, a család napja.

### 13 KOR-KÉP – A BOSCH MESTERSÉGES INTELLIGENCIÁVAL SEGÍTI AZ ORVOSI DIAGNOSZTIKÁT

Amikor a laboratóriumi diagnosztika lehetőségei és a technikai forradalom találkozik.



» 6. oldal



» 10. oldal

### 14-15 ALMANACH

Hírek és események a kórház életéből.

### 16-17 CSALÁDBAN MARAD

Nyitottan a változásra: anya és fia története

### 18 EFI-OLDAL

Finom falatok, amelyeknek nem lehet ellenállni? Az EFI szakértői segítenek.



*Kik messze voltak, most mind összejönnek a percre édes szóval ütni el, amíg a tél a megfagyott mezőket karcolja éles, kék jégkőrmivel!*

Kosztolányi Dezső

## IMPRESSZUM

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



# BOLDOG ÜNNEP, MEGHITT KARÁCSONY

## KÖRKÉRDÉS

A karácsony sokak számára a legszebb, legmeghittebb ünnepünk – de kinek mitől válik azzá? Vannak, akik munkával töltik ezeket a napokat is, mások népes családi körben. Sokan emlékeznek ilyenkor a régi karácsonyokra, azokra gondolnak, akivel közösen ünnepelnek, és azokra, akik már nem lehetnek ott a fa körül. Munkatársainkat kérdeztük arról, ki mire emlékszik szívesen a múltból, hogyan várja és mivel tölti a karácsony napjait.

### PÁKOZDI MARIANN nővér, Urológiai Osztály

A szeretetnek nemcsak karácsonykor kellene a legfontosabb értéknek lennie, de ilyenkor talán mindenki jobban odafigyel erre. Szerencsés vagyok, nálunk a szép gyermekkori karácsonyok emlékét is fölülmúlta a felnőttkori családi karácsonyok hangulata. Sosem hittem, hogy ilyen gyönyörű is lehet a közös éneklés, a meghittség és a hit megélése! Az idei év elégedettséggel tölt el, minden jól alakult. Csak annyit remélek, hogy jövőre sem lesz rosszabb. Kívánom, hogy a beosztott kollégáknak minél kevesebb munkájuk legyen, és hogy a kórházban is sikerüljön megteremteni a meghitt pillanatokat, de azt is, hogy máskor is, egész évben odafigyeljünk egymásra!

### MIKUSKA-BENKE ANIKÓ ápolási igazgatóhelyettes, Ápolási Igazgatóság

Az ünnep attól lesz igazán meghitt, hogy ilyenkor letesszük a hétköznapi gondokat, összegyűlünk a szeretteinkkel, együtt vagyunk. A legkedvesebb karácsonyi emlékem a gyerekkoromból származik. A bátyámnak és nekem is volt egy-egy saját díszünk, neki egy mackó, nekem egy kiscsibe. Ezeket magunk csíptethettük fel a fára, és ami alájuk került, az volt a mi ajándékunk. Idén is a családommal leszek karácsonykor, és talán a szokásosnál is jobban várom az ünnepet. Annál is inkább, mert ez az év meglepően alakult számomra: nem készültem munkahelyváltásra, és bár szeretem az új helyemet, mozgalmásra sikerült így

az év, sok újdonságot kellett megszoknom augusztus óta, amióta megérkeztem a kórházba. Mindenkinek nyugodt, szép ünnepet kívánok, akik pedig dolgozni fognak, azoknak azt, hogy ne legyen nagyon megerőltető a munkával töltött ünnep!

### FEHÉRNÉ NÉMETH MARIANN finanszírozási előadó, Kontrolling Osztály

A meghittséget biztosan nem segíti az örült ajándékvásárlás! Az ünnepnek nyugalomban, meleg családi körben kellene telnie. Nálunk például a férjem, a gyerekeink, az unokám, a férjem szülei és az édesapám jelenti idén ezt a kört. Gyerekkoromban mindig a nagymamáméknál töltöttük az ünnepet.

Akkoriban még bőven volt hó telente. Nagypapám szenteste mindig elvitt szánkózni, és mire hazaértünk, addigra ott állt a feldíszített karácsonyfa. Számomra ez akkoriban csoda volt! Ezt a csodát kívánom a kollégáknak, békeségét és kevés munkát az ünnepre!

### TISZÁNÉ VOLKÓ ANNAMÁRIA szakápoló, I. Belgyógyászati Osztály – Kardiológia és Angiológia

Ha az egész család együtt van, annál több nem is kell, akkor mindenünk megvan! Ilyenkor beszélgetünk a régi dolgokról, játszunk egy jót együtt, és nem az ajándék a lényeg. A karácsonyesték gyermekkoromban is varázslatosak voltak: a szüleimmel templomba mentünk, és mire hazaértünk, az ajándék ott volt a fa alatt. Bár sokáig állították, hogy a Jézuska hozta a meglepetéseket, mi már tudtunk, hogy szüleink csempészték oda. Az idej születeink másképpen telik majd, hiszen dolgozni fogok. Mindenkinek üzenem, aki

hasonló helyzetben van, hogy munka közben gondoljanak a szeretteikre meleg szívvel. Én is így teszek. Másnap viszont bepótoljuk a karácsonyozást: hazamegyünk Szabolcsba, beszélgetünk a szülőkkel, élvezzük egymás társaságát és finomakat eszünk.

### VÁRKONYINÉ KOVÁCS ERIKA főelőadó, Humánpolitikai Osztály

Ahol szeretet van, ott az ünnep is meghitté válik! A legkedvesebb karácsonyi emlékeim azokból az évekből származnak, amikor még sokan együtt lehetünk a nagy családból. Sajnos évről évre egyre kevesebben vagyunk a fa körül. Az ünnepek alatt kitartást kívánok a dolgozó kollégáknak, türelmet és megértést a betegek felé.

### HERGYÁN PÉTER osztályvezető, Humánpolitikai Osztály

Ahogy sok ember, én is boldogan emlékszem gyerekkorom szép

karácsonyaira. Ha a barátokkal és a családdal leszek idén, nekem az már elég a meghittséghez. A két ünnep között nem fogok dolgozni, és kívánom minden kollégának, aki csak karácsony után tud pihenni, hogy sok figyelemmel, türelemmel és kitartással vészelje át a munkával töltött ünnepeket.

### DR. DARAGÓ ANITA szakorvosjelölt, I. Belgyógyászat

Az ünnepet a családdal együtt töltött idő, a karácsonyfa díszítése, a közös főzés és a készülődés maga varázsolja meghitté. A legkedvesebb karácsonyi emlékeim is erről szólnak: a szüleimmel együtt vettük meg a fát, nagy nehézségek árán állítottuk a tartóba, és persze elsősorban sosem volt jó. Szenvedtünk és nevtünk, de estére mindig minden széppé és tökéletessé vált! Idén itt töltöm az ünnepeket, bent a kórházban. Kitartást, egészséget, nyugalmat és türelmet kívánok mindannyiunknak!





**DR. PETRIK GÁBOR**  
sebészrezidens,  
Sebészeti Osztály

Számomra az igazi karácsony, ha az egész család együtt lenne szenteste, begyűjtanánk a kandalóba és társasoznánk egy nagyot – lehetőleg úgy, hogy közben esik a hó! Sajnos ez nem így lesz, minden nap megyünk vendégségbe, igen mozgalmas lesz az ünnep. Tulajdonképpen illik is ehhez a mozgalmas évhez: megszerztem a diplomámat, nyáron rengeteget utaztam, és megismertem

a barátnőmet is. A gyerekkori karácsonyokra nagyon jó visszaemlékezni. Tokodaltárón éltünk; amíg édesanyámék mindent előkészítettek a karácsony estéhez, addig a nagypapám elvitt a dombra szánkózni. Dupla volt az öröm, mert imádtam szánkózni, és közben még a Jézuska is megérkezett. Akik szenteste is dolgoznak, azoknak kitartást kívánok. Remélem, arra is lesz idő, hogy a behozott finomságok mellett ünnepeljenek egy kicsit együtt.

**MÜLLER ZOLTÁNNÉ**  
szakápoló, Aneszteziológiai  
és Intenzív Betegellátó Osztály

Az ünnepek alatt igazán a legjobb ajándék, hogy végre otthon vagyunk, együtt vagyunk, és kicsit megnyugszunk. Minden karácsony értékes valamiért. Megegett, hogy szenteste szívesebben dolgoztam, mint ünnepeltem, de most alig várom, hogy a családommal legyek. Én a két ünnep között dolgozom majd, és őszintén kívánom mindnyájunknak, hogy béke legyen körülöttünk és nyugalom.

**KECSKÉS ANDREA**  
osztályvezető főnővér,  
Szemészeti Osztály

A meghittséghez megnyugvás kell: félre tesszük a gondokat, élvezzük az együttléteket a családdal. Ideje is lesz a pihenésnek, mert ebben a fárasztó évben rengeteg munkával átalakítottuk a házunkat. A legkedvesebb emlék számomra a kislányom születése utáni első karácsony, az első, amit új családként együtt töltöttünk. Az ünnepek alatt, amikor mindenki a családra koncentrál, könnyű megfeledkezni arról, hogy a betegeknek nagy szükségük van ránk. Ami a hivatásunk nehézsége, abban rejlik a szépsége is. Az ünnepi időszak mindenkitől nagy figyelmet igényel, kívánom a kollégáknak is, hogy meg tudják ezt adni.

**PATAKINÉ VARGA BARBARA**  
ápoló, Fül-Orr-Gégészeti Osztály

Az ünnep számomra az együttlétről szól, nem csoda, hogy emlékezetes karácsonyaim a gyermekeimhez köthetők. Szeretem számunkra széppé és meghitté tenni az ünnepet. Kívánom, hogy ez mindenkinek sikerüljön, kitartást és finom sütitet kívánok a kollégáknak.

**NAGY ZITA**  
szakápoló, II. Belgyógyászati  
Osztály - Gasztroenterológia

Számomra a meghittséget a család jelenti. Az egyik legemlékezetesebb karácsonyom az volt, amikor az első gyermekem egyévesen élte első karácsonyát megélte. Nézte a csillogó fát, én pedig őt csodáltam. Az volt az egyik legszebb karácsonyom. Idén csak szilveszterkor dolgozom, a karácsonyt a családommal töltöm, feltöltődünk a jövő évre, ami, remélem, szép lesz. Minden kollégának egészséget és kitartást kívánok.

**DR. CSAJKÓ MARIANN**  
rezidens szakorvos,  
Neonatólogiai Intenzív Centrum

Nálunk a meghittséget a minőségi együttlét adja, a közös sütés, főzés, készülődés. Gyerekkoromban mindig nagy izgalommal vártuk a Jézuska érkezését, a gyönyörűen feldíszített karácsonyfa látványát, alatta az ajándékok halmát. Azoknak, akik a szentestét a kórházban töltik, tiszta szívvel üzenem: kitartást, kedves kollégák! Remélem, hogy nem lesz sok dolguk, és valahogy sikerül egy

kis meghittséget és szeretetet varázsolni az osztályokra.

**KRAKKAI HENRIETTA**  
szakápoló, Neurológiai Osztály

Számomra a karácsony a melegség, a fény, a szeretet. Az utóbbira nem csak ilyenkor kellene vigyázni: egész évben figyelni kellene egymásra és jobban kimutatni a szeretetünket! A betegek a kórházban kiszolgáltatott helyzetben vannak, az ünnepek érzékeny időszaka alatt még inkább ránk vannak utalva, még több figyelemre és szeretetre van szükségük. Évek óta önként kérem karácsonykor a beosztásomat, sőt, itt az osztályon már egy állandó gárda teszi ezt. A családom is megszokta, hogy ilyenkor itt nagyobb szükség van rám, mint odahaza. A gyerekeim az édesapjukkal díszítik a fát, készülődnek, nekem pedig boldogság biztonságban és egészségben tudni őket, miközben itt mi jelentjük a kollégáimmal a családot a betegeknek. Négy gyermekem van, a legkisebb még hisz a Jézuskaiban, és ez így van jól; remélem, sokáig meg tudjuk őrizni a számúra a karácsonyi csodát! Mindenkinek, aki dolgozik, és aki nem, boldog, szép karácsonyt kívánok.



# SZAKMAI SIKER A KÖZPONTI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLYON

## PÓDIUM

Intézményünk legjobb tavalyi egészségügyi szakdolgozói előadása, amely a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara XII. Budapesti Területi Szakmai Napján szintén a legjobbnak bizonyult, az SDR műtétek utáni rehabilitációval foglalkozik. Az orvosi tudományos munkákat gyakran jegyzi több szerző, és a háttérben egy egész csapat munkája áll. Cikkünkben a tanulmány kapcsán mutatjuk be a Csepeli Telephelyen működő Központi Rehabilitációs Osztályon folyó szakmai munkát.



**- A debreceni Rehabilitációs Vándorgyűlésen és az Országos Gyermekneurológiai Konferencián is sikert arató tanulmányuk az SDR betegek rehabilitációs munkáját ismerteti. Mit takar ez pontosan?**

- Van olyan betegség, amikor a központi idegrendszer a szülés előtt, illetve a szülés körüli időszakban sérül, ezáltal gyermekként, majd később felnőttként az egyik fő probléma az izmok tónusának kóros fokozódása. Az izmok görcsössége miatt nehézkessé, akadályozottá válik a mozgás. Nekik sokat segíthet egy speciális beavatkozás, a szelektív dorzális rizotómia műtét: ez egy idegsebészeti eljárás, melynek során az érzékelő idegek egy részét átvágják, ezért kevesebb ingert tudnak továbbítani, kevesebb lesz a motoros válasz is, ezáltal oldódik az izmok görcsössége. A különleges beavatkozást csak az Országos Klinikai Idegtudományi Intézetben és Debrecenben végzik az országban. A műtétet követő rehabilitációval is csak kevés helyen foglalkoznak rajtunk kívül. Többek között ezért is készült a tanulmányunk, amelynek társszerzői Sudárné Erdős Júlia, Csabai Blanka, Szócs Emese és dr. Mező Róbert főorvos úr.

**- Hogyan zajlik a folyamat?**

- Már a betegek előzetes vizsgálata is a gyógytornászok aktív részvételével



zajlik. A műtét utáni rehabilitáció legalább két éves: a beavatkozás csak a rehabilitációval együtt tudja elérni a kívánt hatását. A beteget a műtét utáni harmadik napon kezdjük el mobilizálni, az első felállítást a gyógytornászok végzik. Ekkorra az ortopéd műszerészek elkészítik a beteg személyre szabott testközeli stabilizációs

eszközeit. A rehabilitáció során nyújtásokkal, izomerősítéssel, az ízületi helyzetérzékelésért felelős receptorok stimulálásával foglalkozunk. A műtét után átlagosan 4-8 hetet töltenek itt a betegek, majd az 1. és a 2. évben is 2-3 ilyen rehabilitációs időszakkal számolunk. Eközben a fejlődés függvényében folyton cserélni kell a segédeszközöket, állandó konzultációra van szükség. Erősen befolyásolja a folyamatot, hogy mennyit tudják otthon tornáztatni a beteget. Úgy tudjuk őket nyugodt szívvel elengedni, ha odahaza is van, aki folytatja velük a munkát. A segítő - a szülő mellett - lehet például a Pető Intézetben képzett konduktor szakember, akiknek egyébként az SDR betegek előzetes felmérését és a rehabilitációs módszereket tanítottuk Juli kolléganőmmel. Arra is volt példa, hogy egy, az ország másik végében élő személyi edzővel konzultáltunk telefonon, máskor pedig a beteg gyermek fejlesztő pedagógusa jött be hozzánk,

helyzetre. Mező főorvos úrtól ezt tanultuk. Szép személyes történetekkel találkozunk, nagyszerű dolog megélni a betegek felé megmutató segítőkézséget a legkülönbébb emberek, kollégák részéről! Itt nincs kiégés, ez a munka feltölt!

- A gyógytornász csapatunk szakmai egységét erősíti, hogy nálunk mindenki foglalkozik mindennel, azaz mindenkinek széles körű gyakorlati szaktudása van a rehabilitáció teljes területén – mondja **Csabai Blanka** vezető gyógytornász. - Mindenkinek megvan persze a kedvelt területe, így például az SDR betegekhez Krisztina és Júlia értenek a legjobban, de a többi kollégám is hozzáértően tud foglalkozni velük. A gyógytornásznak általában jó szeme van hozzá, hogy milyen életminőség-javulást lehet várni egy beavatkozástól vagy segédeszközváltástól, hiszen jóval többet vagyunk a beteg mellett,



és hosszú órákon át beszélgettünk a gyakorlatokról. Ebben is rugalmasnak kell tehát lennünk, nyitottan keresni és segíteni a beteg számára legjobb megoldást. Az egyébként sokszor merev egészségügyi rendszerben a mi munkánk alapköve a szakmai felkészültség mellett a rugalmasság és az állandó válaszkészség az adott

mint az orvosa. A rehabilitációs folyamat hatalmas munka, és – különösen az SDR műtöttek esetében – rengeteg erőfeszítést, tudatosságot igényel a családtól, a betegtől is. Persze igyekszünk alkalmazkodni a beteg terhelhetőségéhez, tűréshatárához. Mindig vannak elakadások, néha kifáradnak a betegek. A gyerekeknél ilyenkor



sokat segítenek a játékok, a felnőtteknek fel tudjuk ajánlani, hogy a hétvégre menjenek haza pihenni, majd újult erővel folytatjuk. De a gyógytornász is el tud fáradni: vannak nagyon megterhelő, nagyon nehéz eseteink. Nem mindig könnyű legyőzni a betegek ellenállását: aki már elfogadott egy bizonyos fizikai állapotot, annak a változás akkor is ijesztő lehet, ha javulást ígér. De a másik véglettel is meg kell birkóznunk: a sérült gyerekek szülei a lelkük mélyén sokszor akkor is reménykednek a teljes gyógyulásban, ha ez lehetetlen.

**- Milyen típusú betegekkel érkeznek ide általában?**

- Stroke utáni féloldali bénultak, a sebészetről amputáltak vagy komolyabb törést elszenvedők, közlekedési balesetek politraumás sérültjei, és háziorvosi beutalással leginkább krónikus betegek, ízületi fájdalmaktól szenvedők. Sokféle sérüléssel és sok beteggel foglalkozunk, miközben folyamatosan kommunikálunk a kollégákkal. A nővérek szerepe is kulcsfontosságú, hiszen ők azt is látják, hogyan viselkedik, mennyire aktív a beteg akkor, amikor önállóan kell problémákat megoldania. A közös munka során olykor parázs vita után alakul ki a konszenzus, amit az orvos is jóváhagy, a



gyógytornász is jónak lát, a pszichológus is támogat, a beteg is elfogad. Itt csakis teamben gondolkodhatunk, és a team legfontosabb eleme a beteg. A világ legjobb egészségügyi rendszere sem tudja meggyógyítani azt a beteget, aki nem együttműködő.

- Ahhoz, hogy a rehabilitáció jól tudjon működni, a betegnek pszichésen is olyan állapotban kell lennie, hogy együtt tudjon működni a kollegákkal, be tudjon illeszkedni az osztály, a kezelések rendjébe – hangsúlyozza **Pollák Ildikó** neuropszichológus. – Főképpen a szorongás, valamint a depresszió akadályozhatja a betegeket abban, hogy aktívan közre tudjanak működni a gyógyulásuk érdekében. Két pszichológus kollégánk segít az említett tünetek enyhítésében terápiás eszközökkel, relaxációs technikákkal. Neuropszichológus kollégámmal ketten pedig kifejezetten agyi problémából eredő organikus zavarokkal foglalkozunk. A stroke-ot elszenvedett betegeknél például nagyon sokféle zavar alakulhat ki a mozgásos problémáktól a memóriazavarokon át a viselkedés szabályozásának gondjáiig. Egyesek három hét alatt szinte tökéletesen felépülnek egy

stroke után, mások több hónapos rehabilitáció után sem tudják ugyanazt az életet folytatni, mint a betegség előtt. Sok esetben sorsokról kell döntenünk, például a leszázalékolási javaslatok kapcsán, ami hatalmas felelősség. Szerencsére több segítő szervezettel is együtt tudunk működni, például a megváltozott munkaképességűeket támogató Kézenfogva Alapítvánnyal is. Az, hogy egy megváltozott munkaképességű beteg megbékéljen a helyzetével és el tudja fogadni a sérülését, önmagában többéves folyamat lehet. Volt egy súlyos tájékozódási zavartól, látási zavaroktól szenvedő, munkaképtelen páciensem, akinek ez kilenc évébe került, és amit végig tudtam kísérni, és szerencsére az összes hullámvölgyben tudtam segíteni a továbblépésben, abban, hogy új értelmet találjon az életének.

**- Az orvoslásról az az alapvető képe az embernek, hogy a beteg orvoshoz megy, majd meggyógyul. Ehhez képest ez a terület nagyon más.**

- Ezért is lenne nagyon nagy szükség még több szakemberre. Az elmúlt tanévben indult be újra az akkreditált posztgraduális neuropszichológiai szakképzés a Semmelweis

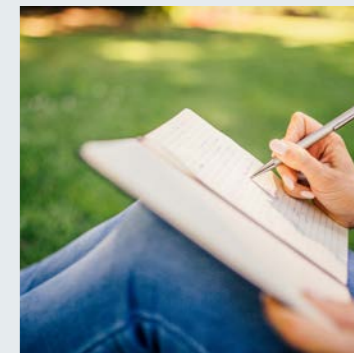
Egyetemen, ami örvendetes, mivel egyre nagyobb az igény ezekre a szakemberekre. Rendkívül széles teszterzenállal rendelkezünk, amivel nagyon finom különbségeket tudunk tenni az egyes zavarokon belül. Ha például valaki nem tud tájékozódni az órán, annak ezerféle oka lehet: számfelismerési zavar, iránytévesztés, térérzékelési zavar, memóriaprobléma. Mi megállapítjuk, hogy mindez mennyire befolyásolja a beteg életét a hétköznapokban, és olyan módszereket tanítunk, amelyekkel kompenzálhatók a zavarok. Ha egy család azzal szembesül, hogy az addig aktív nagymama, akire lehetett számítani az unokák felügyeletében, váratlanul állandó felügyeletre szorul egy stroke következtében, az érthetően sokkot jelent. Annál jobb érzés, amikor érdemben tudunk segíteni. Számomra nagyon fontos például az a jó hangulatú, játékos heti csoportfoglalkozás, amit itt tartok: ezeken a betegek személyisége, jelleme, humora is meg tud mutatkozni. Ezek az alkalmak számomra is inspirálóak, erőt merítek belőlük.

Lappints Eszter



# 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 dicsérő szavakat.



## Köszönetnyilvánítás

Levelem apropóját az adta, hogy egy évvel ezelőtt, közel hat hónapig folyamatosan, napi szinten látogatója voltam a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház Csepeli Weiss Manfréd Telephelyének.

Igaz eltelt azóta sok idő, de édesanyám halálának évfordulóján már talán túl vagyok a gyászon, a rossz emlékeken és úgy érzem még adós vagyok néhány orvosnak és szakdolgozónak a köszönetemmel.

A sors nem kímélt engem és férjem 2017 novemberében, amikor mindkét édesanya egyszerre két hét eltéréssel gerinctörést szenvedett. Két szülő került a csepeli kórházba rehabilitációra, így közel hat hónapig jártunk oda napról-napra, osztályról-osztályra, megismerve szinte mindenkit az intézményben

Anyósom - Katalin - 2017.11.23-án került Dr. Mező Róbert osztályára, Dr. Szép Éva főorvosnőhöz rehabilitációra, onnan 2018. februárjában Dr.Kiss Erika osztályára, Dr. Szücs Erzsébet kezei alá egészen májusig.

Édesanyám - Józsefné - 2017. december elején került be először Dr.Kovács Matild osztályára , Dr.Vidos Imre főorvoshoz. Onnan más intézménybe vittük , de 2018. február végén visszakerült ismét, akkor már ő is Dr. Szücs Erzsébet gondozásába egészen haláláig, április 1-ig. Én magam is eü. dolgozó vagyok, a SOTE kötelékében dolgozom dagasztos betegekkkel. Pontosan láttam az érem mindkét oldalát, mint szülőként aggódó gyermek és mint eü. dolgozó. Voltak rossz és szívet melegengető tapasztalataim is Dr. Kovács Matild osztályán, sajnos édesanyám a "nehéz esetek" egyik kórtermébe került, ahol nem az aktív rehabilitációról szólt a történet, inkább csak megőrzésről, majd a sors eldönti mi lesz vele alapon.

Az ott dolgozó nővérek között talákoztam lelkiismeretes, segítőkész kollegákkal de a kiegészítés minden jelét mutató dolgozókkal is. Az ellátást inkább palliatív jellegűnek tekinteném, mint rehabilitációnak. (Itt jegyezném meg a legnagyobb csalódásomat, a nyomási fekély ellátási protokollját illetően. Sajnos kimerül a Betadinos kezelésben annak ellenére, hogy "okos" kötszerekkel én magam elláttam volna édesanyám, de nem engedték meg. A dolog anyagi természetére nem térnék ki, ismerem az alulfinanszírozás tényét, de ha lehetőség van magasabb szintű kezelésre, szerintem az párto lni kéne és nem megakadályozni. Megjegyzem a másik oldalon a II. Krónikus Osztályon semmilyen ellenállásba nem ütköztem, sőt., minden segítséget megkaptam.)

Ez időben anyósom már Dr. Szép Éva osztályán feküdt. Egyik helyről a másikra látogatva, teljesen más világban találtam magam. Itt tényleges rehabilitációról szólt a történet, bár a főorvosnő kemény, szigorú arcát mutatta eleinte, de mindig volt ránk ideje, lépésről-lépésre megbeszéljük a gyógyulás útját. Ilyenkor kiderült, hogy a kemény külső mögött egy érző, empatikus doktornő kezeli a férjem anyukáját.

A két oldal között hatalmas szakadékot láttam, mint hozzáállásban, mint gyógyító munkában, mint emberségben.

2018. január elején édesanyámat - saját kérésre-, áthelyezték egy másik intézménybe. Ekkor még esélyt láttunk az állapot javítására. Supportív terápiával sikerült a nyomási fekélyt nagy mértékben javítani, transfúzióval anaemiáját kezelni, a kialakulóban lévő tüdőgyulladást megfogni antibiotikummal, gyógytornással javítani mozgásképességén.

Multiplex alapbetegségei miatt február végén sajnos tényleg eljutottunk a palliatív szakba, ekkor kerültünk vissza Dr. Szücs Erzsébet osztályára. Itt már annyi segítséget kaptunk a sorstól, hogy a két édesanya egy osztályon, egymás melletti kórterembe feküdt. Időközben anyósom is ide került további ápolásra Dr. Szép Éva javaslatára.

Ezen az osztályon végre megnyugvást talált minden szereplő.

Férjem édesanyjának rehabilitációja szépen haladt, az édesanyám is jó kezekbe került.

Minden segítséget megkaptunk, egyénre szabva. Anyósom fájdalmát enyhítették , nem elutasítva a fentanyil tapaszt használatát, gyógytornáztatták, pszichésen próbálták az önállóság felé terelni.

Édesanyám is minden segítséget megkapott, nyomási fekélyét itt már szakszerűen ellátták, forgatták. Infundálták, gyógyszerelték és lehetővé tették, hogy békésen, emberhez méltóan járja be élete utolsó szakaszát. Őt április 1.-jén elvesztettük, de májusig a másik szülő miatt naponta megfordultunk az osztályon. A további elhelyezéshez is minden segítséget megkaptunk a kórház szociális nővérétől, Szücs doktornő is partner volt minden vizsgálat, hivatalos papír elintézésében.

Ezen az osztályon is találkoztam nagyon lelkiismeretes kollegákkal kiemelve a kötözös nővért és gyógytornászokat - ,és kevésbé hivatásuknak élő ápolókkal. Nem kell részletezni a mai eü. helyzetét, tudom, hogy annak kell örülni és abból kell megoldani a dolgokat, ami van. Mégis éles szakadékot láttam az intézményen belül, holott ugyanarról a kórházról beszélünk.

Az utolsó állomásunkon viszont megtapasztaltuk az empatikus, lelkiismeretes gondozást a lehetőségek szerint. Dr. Szücs Erzsébet főorvosnő végig társnak tekintett minket az úton, mindig bizalommal fordulhatunk hozzá, segítséget nyújtott minden tekintetben.

Az ott dolgozókkal is sikerült jó kapcsolatot kialakítani, hozzájuk is mehettünk ha kérdésünk és kérésünk volt. A túlterheltségük mellett is kaptunk tőlük segítséget, jó szavakat. Néhány ápoló kevésbé volt betegközpontú, talán a szakmába vetett hit, a motiváció, elismerés hiányzik lelküknek. Ennek ellenére csak jó szívvel tudok az osztályra gondolni. Megadták az alapot arra, hogy férjem édesanyja egy fővárosi szoc. otthon aktív tagja lehessen - teljes önállóságát visszanyerve-, édesanyám pedig emberhez méltó módon fejezze be földi életét. Szeretném, ha köszönetemet tolmácsolnák a történetben szereplőknek, további munkájukhoz sok kitartást, erőt, emberséget kívánva.

Tisztelettel:

Piroska  
Kelt: Budapest, 2019. április 03.

# HOGYAN ALAKULT KI KARÁCSONY ÜNNEPE?

## TUDOMÁNY

Jézus Krisztus születésére emlékezik karácsonykor a keresztény világ, a nem keresztények pedig a szeretet ünnepét tartják. A karácsonyi ünneplés december 24-én a szentestével, karácsony vigíliájával veszi kezdetét, amelyen régi hagyomány szerint virrasztottak, böjtöltek és imádkoztak, e hagyomány nyomai maradtak fenn az ilyenkor feltálat halételekben.



A karácsonyt, amelynek latin neve Nativitatis Domini, Natalis Domini (Az Úr születése), a nyugati kereszténység december 25-én, a keleti január 7-én ünnepli. A húsvét mellett ez a kereszténység teológiai világ második legnagyobb ünnepe, egyben világszerte a szeretet, az öröm, a békeség, a család, az otthon napja. A keresztény tanítás szerint Jézus Krisztus Szűz Máriától született Betlehemben, s ennek időpontja - melyet Dionysius Exiguus apát számított ki az 5. században - lett az egész földkerekségen általánosan elfogadott időszámítás kezdőpontja. A karácsony szó gyökere valószínűleg a latin incarnatio (megtestesülés), más felfogás szerint a szláv jövevényszavaink legősibb rétegéből származó, a téli napfordulóra utaló korcun (átlépő) igenév. E szóval a magyaron kívül csak a keleti szlovákok, a máramarosi ruszinok és a huculok jelölik az ünnepet. A magyarban él a „két karácsony” kifejezés is: a „nagykarácsony” napja december 25., a „kiskarácsony”, vagyis az újév napja január 1. Mivel az evangéliumok nem nyújtottak támpontot Jézus pontos születésnapjának megállapításához, kezdetben azt

többféle időponthoz kötötték, majd évszázadokig január 6-án, vízkeresztkor ünnepelték. A karácsony időpontja a 325-ben tartott niceai zsinaton különült el a vízkeresztétől, és került át december 25-re. (Az ortodox keresztényeknél szintén december 25. a dátum, amely a Julián-naptárnak a Gergely-naptárhoz viszonyított késése miatt esik január 7-re.) Az abban a korban népszerű Mithrász-kultuszban ugyanezen a napon ünnepelték a Napisten születésnapját és a sötétség feletti győzelmet, ami alkalmat és lehetőséget teremtett a kereszténységnek a pogány ünnep ellensúlyozására, egy új eszmeiséggel való felváltására. Karácsony napját négyhetes adventi (Úrjövét) időszak előzi meg, ennek első vasárnapjával kezdődik az egyházi év. A karácsonyi ünneplés december 24-én a szentestével, karácsony vigíliájával veszi kezdetét, amelyen régi hagyomány szerint virrasztottak, böjtöltek és imádkoztak, e hagyomány nyomai maradtak fenn az ilyenkor feltálat halételekben. A karácsony katolikus liturgiájának sajátossága a három szentmise: az éjféli mise, a pásztorok miséje és a karácsonyi ünnepi szentmise.

A liturgiagyarázat szerint az éjféli mise Jézus (az Ige) örök születését, a hajnali pásztorok miséje a megtestesült Ige földi születését, az ünnepi mise ezekkel együtt az ember kegyelmi újjászületését ünnepli. A pápa karácsony napján délben ünnepi Urbi et Orbi (a városnak, azaz Rómának és a világnak szóló) áldást ad a vatikáni Szent Péter-bazilika erkélyéről. Karácsony ikonográfiájának központi témája a jászolban fekvő újszülött Jézus szüleivel, Máriával és Józseffel. A katolikus templomokban karácsonykor megtalálható betlehemi jászol állításának szokása Assisi Szent Ferencről ered, aki 1223-ban az éjféli misére egy barlangot rendezett be. A protestáns egyházak karácsonya puritánabb a katolikusénál, templomaikat ekkor sem díszítik fel. A karácsonyfa-állítás a 17. századtól, német területről terjedt el, a karácsonyi ajándékozás a kezdetektől szokásos. A hagyományos magyar paraszti kultúrában a népszokások közé tartozik a betlehemezés, a paradicsomjáték, a kántálás és a vacsora.

forrás: www.multkor.hu

# A BOSCH MESTERSÉGES INTELLIGENCIÁVAL SEGÍTI AZ ORVOSI DIAGNOSZTIKÁT

## TUDOMÁNY



Vannak olyan régiók a világban, ahol másfél millió emberre csupán egyetlen patológus szakorvos jut. Így sokan nem jutnak laboratóriumi diagnosztikai lehetőségekhez, vagy csupán költséges és időigényes utazás után tudnak konzultálni szakorvossal. A kevés elérhető patológus túlterhelt, ez pedig a késedelem és az emberi hiba lehetőségét is növeli. Annak érdekében, hogy az orvosi diagnosztika még könnyebben elérhető legyen, a Bosch egy új eszközt fejlesztett ki. A Vivascope nemcsak digitális mikroszkopikus képeket hoz létre az emberi sejtekről, hanem algoritmusok segítségével analizálja is azokat. A Vivascope a CES Innovációs díját (CES Innovation Award) is elnyerte a „Technológia egy jobb világgá” kategóriában, valamint a 2019-es Európai Termékdesign Díjat is az Ipari és élettani / orvosi / tudományos gépek kategóriában.

„A mesterséges intelligencia és a hálózatba kapcsolt működés komoly lehetőséget kínál az egészségügyi szektorban is. Mi a Bosch-nál olyan mesterséges intelligencia alapú, hálózatba kapcsolt megoldásokon dolgozunk, amely az emberek életminőségét javítja – mondta Marc Meier, a Bosch Healthcare Solutions GmbH elnöke. „Az Életre tervezve szlogenünknek megfelelően a Vivascope segít könnyebben, illetve gyorsabban felismerni a betegségeket és eltéréseket.”

### Elemzés 15 percen belül 30 különböző állapotról

Ahol nincsenek modern eszközök, a betegeknek sokszor több mint egy hetet kell várniuk arra, hogy megkapják a vizsgálati eredményeket. Jelenleg a klinikai diagnosztikák közel kétharmadát manuálisan, hagyományos optikai mikroszkóp segítségével állítják fel és a diagnózis pontossága a patológus szakértelmén, tapasztalatán is múlik.

A Vivascope az eszközbe épített mesterséges intelligencia algoritmus segítségével gyorsan diagnosztizálja a sejtek formáját, alakját és struktúráját, kategorizálja őket

és a legkisebb elváltozásokat is észleli rövidebb idő alatt. A Vivascope-ot Indiában fejlesztették klinikai orvosok, laboratóriumi szakértők támogatásával, és várhatóan 2020 közepén vezetik majd be, ezt később más országok is követik. Az eszköz 15 perc alatt elvégzi az elemzést, több mint 30 ezer képet és 9 milliót különálló sejtpontra ismer, minden egyes sejtől 165 különböző jellemzőt képes elemezni. Az evidencia- alapú lelet mellett minden elemzést patológus validál a pontos diagnózis felállítás érdekében.

A Vivascope ugyanolyan hatékony és pontos az ezredik mintánál, mint a legelsőnél, mivel az algoritmus nem fárad el. „A csúcstechnológiáknak köszönhetően a termék innovatív funkciókat tartalmaz, így alkalmas arra, hogy jelentős változást hozzon az emberek életébe és az orvosi diagnosztika világába” - mondja Sri Krishnan V., az Indiában működő Robert Bosch Engineering and Business Solutions Pvt Ltd. innovációért és kísérletekért felelős alelnöke. Ezzel a megoldással, a szakemberek a bonyolultabb esetekre és a diagnózisra koncentrálnak,

és pontosabb eredményeket kapnak. Különösen, de nem kizárólag, azokban a régiókban számít ez hatalmas előnynek, ahol nagyon alacsony a patológus szakorvosok száma.

### Mindenhol könnyen elérhető laborok

A Vivascope az egész világon támogatni tudja a patológusokat, így lehetőséget nyújt a távoli, elszigetelt helyeken élőknek is, hogy hozzáférjenek a laboratóriumi diagnosztikához. „Ha a beteg nem tud eljutni a laboratóriumba, akkor a labor megy a beteghez” - mondja Guruprasad S., az indiai Robert Bosch Engineering and Business Solutions elnökhelyettese és az egészségügyi tevékenységekért felelős üzleti terület vezetője. A készüléket bekapcsolás után a kórházi, laboratóriumi információs rendszerekbe integrálható. A beépített akkumulátoregység hat órát is meghaladó folyamatos működést tesz lehetővé, még áram nélküli körülmények között is. A felhőben tárolt adatok a világon bárhol és bármikor digitálisan megoszthatók más laboratóriumokkal.

forrás: Prím Online

## KÉPZÉS NEUROONKOLÓGIAI KÉPZÉS A TUDOMÁNYOS BIZOTTSÁG SZERVEZÉSÉBEN

2019. november 19-én Neuroonkológiai betegségek korszerű diagnosztikája és terápiája címmel orvosoknak akkreditált és egészségügyi szakdolgozók számára szabadon választhatóan elszámolható képzést tartott a kórház „Zöld előadójában” a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet Tudományos Bizottsága.



## ELJÖTT HOZZÁNK, VÁRTUNK RÁ KÓRHÁZUNKBAN JÁRT A MIKULÁS

ÜNNEP



December 5-én a Színházikó Társulat jóvoltából Brumi macival együtt várták kicsik és nagyok a Mikulást, aki a zenés interaktív bábműsor után ajándékokkal megrakott puttonnyal érkezett, hogy meglepje az izgatott közönséget. A várakozás ideje alatt a gyerekek kézműveskedhettek, de logikai játékokkal is játszhattak, amíg a legkisebbek a játszószőnyegen hemperegtek.



## FEJLESZTÉS ÚJUL-SZÉPÜL APRAJAFALVA

November elején megkezdődött a Neonatológiai Intenzív Centrum és Újszülött Részleg (NIC-PIC) felújítása. A tervek szerint a rekonstrukció után tágabb, otthonosabb anyaöltözővel, szülői konzultációs szobával és világosabb, átláthatóbb térrel gazdagodik majd legfiatalabb pácienseink birodalma. A munkálatok előreláthatólag másfél hónapot vesznek igénybe.



## FEJLESZTÉS SZÜLŐK ADOMÁNYAI

Immáron harmadik éve lépik meg adományaikkal a Szülészeti-Nőgyógyászati Osztályt és az Újszülött Részleget olyan hálás szülők, akiknek a gyermekei kórházunkban jöttek világra vagy a születésük után nálunk kaptak kezelést. December 12-én mintegy 120 nagylelkű család nevében csaknem 40 fős csapat adta át a babaholmit, pelenkákat, higiéniai kellékeket, lepedőket tartalmazó csomagokat. Az értékes, mindennapokat megkönnyítő ajándékok mellett külön öröm volt újra látni a nálunk született, kezelt, már cseperedő csöppségeket. Valamennyi támogatóknak szívből köszönjük a felajánlást!



## NÁLUNK ÜNNEPELTE SZÜLETÉS- NAPJÁT A FÁJDALOM- CSILLAPÍTÁSI SZEKCIÓ

November 23-án a Magyar Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Társaság Fájdalomcsillapítási Szekciója megalapításának 20. évfordulója alkalmából jubileumi tudományos ülést tartott kórházunkban. A résztvevők rendkívül érdekes előadásokat hallhattak a tudománytörténeti áttekintéstől a művészeti kitekintésen át a korszerű fájdalommenedzselés-eljárássokig. A fájdalomkutatás elméleti kérdései mellett foglalkoztak az akut és krónikus fájdalom speciális témáival is.



## ÜDVÖZÖLJÜK 2020 ELSŐ BABÁJÁT!

Minden évben izgalommal várjuk a kórházban elsőként született babát. Az idén fél napot varakoztatott minket a kis újszülött. Végül január 1-én 12 óra 5 perckor született meg Hunor 3900 grammal és 52 centiméterrel. Szeretettel gratulálunk a családnak!





# NYITOTTAN A VÁLTOZÁSRA

## INTERJÚ

Lázár Józsefné, Marika 7 éve fogadja ruhatárosként a Pszichiátriai Osztály betegeit, és vele találkoznak utoljára távozáskor, amikor visszakapják az értékeiket. Sosem félt a változásoktól, talán azért, mert megtapasztalta: még egy ijesztő baleset is hozhat jó fordulatot az ember életébe.



- A ruhatár nemcsak Pszichiátriai Osztályunk „kapuja”, hanem az Addiktológiai Osztályé is. A Pszichiátriai Centrumon belül a betegek pillanatnyi állapota alapján különböztetjük meg az egyes részlegeket. Vannak zárt osztályaink, ahol kifejezetten tilos a betegnek bármilyen magára vagy ránk esetleg veszélyes tárgyat magával vinnie.

aláírom a leltárkönyvben. Szükség van erre a szigorú protokollra, hiszen a személyes tulajdonához mindenki kötődik, sokszor az értékétől függetlenül is, így nagy a felelősség rajtunk. Ha pedig a beteg esetleg nem emlékszik jól később, hogy mit hozott be magával a kórházba, jól jön a leltár aláírt példánya.

Vannak olyan osztályok, ahova az idős betegek kerülnek, szintén zárt osztályra, az enyhébb mentális betegeket pedig megint másutt helyezük el. Ha az érkező beteg kiemelt megfigyelést igényel, akkor pizsamában, tisztasági csomaggal engedjük az osztályra. Minden egyebet, amit magával hozott, listázzuk egy 3 példányos leltárkönyvben, és biztonságba helyezzük. Ruhanemű, igazolványok, kulcsok, pénz, telefon nem marad a betegnél. Az értékeket a pénztárban helyezzük el, a ruhákat, egyéb apróságokat a ruhatárban, mindezt pedig a beteg, a felvételes nővér és én is

### - Hogyan került a kórházba, ebbe a munkakörbe?

- 2007 őszén kezdtem itt. Egy kis faluban laktunk akkoriban, és amikor a korábbi munkahelyem megszűnt, nem sok lehetőség adódott a környéken. Így, amikor az ismerőseimtől megtudtam, hogy ruhatárost keresnek a kórházba, nem haboztam, még a napi 60 kilométeres utazás sem rettentett el. Végül aztán egy ijesztő baleset miatt könnyebben a helyzet: tűz ütött ki az otthonunkban, így ideiglenesen a Nővérszállóra költöztünk a fiammal, aki akkor volt középiskolás, szintén itt, Budapesten. Nehezen hoztuk meg a döntést, de végül annyival könnyebb volt így mindkettőnknek, hogy maradtunk. Ami a munkát illeti: mindig is szerettem a kihívásokat, megéreztem a jó lehetőséget ebben a munkában, és hamar meg is szoktam az egészségügy légkörét, holott nincs kötődésem ehhez a szakmához. Az én munkakörömben nagy szükség van empátiára, türelemre és rábeszélő képességre. A betegek szeretnek alkudozni: engedjem meg nekik, hogy maguknál tartsák a telefonjukat, egy kis pénzt, vagy valamilyen személyes tárgyat. Hogy mi maradhat és mi nem, azt a beteg állapota alapján szabályozzák szigorúan, az ő védelmükben és a miénkben is.

### - Végül a fia is itt helyezkedett el.

- Igen, és örülök neki. Amikor a fiam, Ricsi leérettségizett és OKJ-s tanfolyamokra jelentkezett, szükség volt rá, hogy pénzt is keressen mellette. Mindig szorgalmas, jól tanuló gyerek volt, és én nagyon büszke voltam rá, amikor beadta a jelentkezését a Pénzügyi Osztályra, és a jól sikerült állásinterjú után szinte azonnal ajánlottak is neki egy pozíciót. Így önfenntartóvá vált, és az iskolát

is tudja folytatni. Időnként, amikor a pénztárba megyek, benézek hozzá és váltunk néhány szót, de nem viszem túlzásba, hiszen semmiképpen nem akarom zavarni a munkájában.

**Nagy Richárd számviteli ügyintézőként dolgozik a Pénzügyi Osztályon. A felelősségteljes fiatalember munka mellett tanul, képezi magát, hogy minőségi életet biztosítson magának, a párjának és még az édesanyjának is tudjon segíteni.**

- Harmadik éve dolgozom itt, éppen a vezetőváltás előtt csatlakoztam a csapathoz. Az új vezetésnek köszönhetően összetartó, jó csapattá erősödöttünk, mindenkinek kialakult a saját munkaterülete, és mindenki tudja is feladatát. Eleinte volt



bennem feszültség, a kórházi légkört nem volt könnyű megszokni, holott édesanyám akkor már 10 éve dolgozott itt. Sokszor mesélt a nehézségekről, de még többször a munkája jó oldaláról. Az én munkámnak pedig sokkal erősebb a pénzügyi vonatkozása, mint az egészségügyi. Kereskedelmi és marketing szakon érettségiztem, majd vállalkozás- és bérügyintézői végzettséget is szereztem, később pedig pénzügyi számviteli ügyintéző lettem, azután pedig a vállalkozási mérlegképes könyvelői képzést is elvégeztem. Jelenleg

államháztartási mérlegképes könyvelői vizsgára készülök, de szeretnék még nyelveket is tanulni, és persze szakmailag továbbra is fejlődni.

### - Ritkaság, hogy valaki ennyire céltudatos ebben a korban.

- Idén leszek 26 éves, de egész életemben azt tanultam, hogy mindenki felelős magáért, és azt is, hogy mindig olyan munkát adjunk ki a kezünk közül, amire büszké tudunk lenni. Édesanyám nagyon vidám és erős asszony, amikor Tasson és a környéken nem talált munkát, képes volt napi 60 kilométert utazni, hogy ne legyen tétlen. Aztán, amikor elkezdtem a középiskolát, én is ingázni kezdtem. Valójában nekem akkor, fiatal iskolásként nagyon tetszett a vidéki nyugalom után a mindig hangos és zajos fővárosi hangulat. Nem bántam meg a költözést, igaz, ingázás mellett nehezebb lett volna tanulni és nehezebb lenne most a munka. Márpedig a felelősségteljes élethez rengeteg munka kell. Egy éve van egy komoly kapcsolatom, mindketten sokat teszünk a közös jövőnkért. De amikor lehetőségünk van rá, akkor természetesen szórakozni is járunk, sportolunk együtt, olykor pedig el is tudunk utazni, pihenni.

H.Szilvia



# EGÉSZSÉGES ÜNNEP

## INTERJÚ

A karácsony sokak számára a legmeghittebb ünnep. Lázasan készülődünk a konyhában, a szokásosnál is több sütemény készül, rengeteg finomsággal kínálunk másokat és lépten-nyomon megkínálnak minket is. Ez az időszak embert próbáló lehet mindenkinek, aki valamilyen betegség miatt vagy egyszerűen csak egészséges életmódot követve diétázik. Hogyan segíthetünk nekik, és hogyan álljunk mi magunk is ellen a túlevés kísértésének? Erről kérdeztük a Pesterzsébeti Egészségfejlesztési Iroda dietetikusait, Temesváry Ágnes és Kertész Zsuzsát.



- Az ünnepi időszak valóban nehezebb a szokásosnál is azoknak, akik valamilyen diétát követnek – kezdi **Kertész Zsuzsa** –, ezért is tartom fontosnak, hogy a klubfoglalkozásokon beszéljünk a következő időszak nehézségeiről. Az utolsó klubtalálkozón például olyan recepteket osztunk meg egymással, ahol a hagyományos fogásokat kicsit átalakítva, egészséges alapanyagokból készülnek. Van, aki meg is süti otthon a saját reform pogácsáját is, és elhozta, hogy együtt is megkóstolhassuk.

- A cukorbetegnek talán valamivel könnyebb ez az időszak – veszi át a szót **Temesváry Ágnes** –, mivel velük a családtagok, barátok megértőbbek, nem olyan erőszakosak a kínálásban. Aki viszont azért utasítja el a süteményt, tortát, mert egyszerűen csak kevesebb cukrot akar fogyasztani, az könnyen a csipkelődések céltáblává válik a társaságban. A fogyókúrázó klubtagjainkkal megbeszeltük, hogy ha nem tudják konfliktusmentesen elutasítani a kínálást, akkor is tudnak játszani

az adagokkal: bőven elég az adag felét, harmadát elfogyasztani. Nem győzzük elégszer hangsúlyozni: az alkohollal és a cukros üdítőkkel nagyon óvatosan kell bánni! Ezeknek az italoknak kalória- és cukortartalma általában magas. Természetesen egy-két pohár bor, pezsgő nem okoz gondot a fogyókúrában sem, ennél több alkohol fogyasztása pedig egyébként sem ajánlott.

- Aki otthon főz, vendégségbe várja a családot, azoknak javasoljuk, hogy egészséges alapanyagokat használjanak az ételekhez – folytatja Zsuzsa. – A foglalkozásokon ezekről részletesen is szólnunk, a klubtagok tapasztalatai alapján is megbeszéljük, melyik sütirecepthez melyik reform lisztet érdemes használni, hogy az eredetivel megegyező, vagy akár még finomabb ízelet előcsalogassuk. Nem érdemes kétfélét főzni: ismertessük csak meg a család többi tagját is a barna rizszel, mandulalisztből készült keksszel. Ebéd vagy vacsora után kapacitáljuk a társaságot egy könnyebb

kirándulásra, sétára – jó melegen felöltözve remek szórakozás lehet, miközben lemozogjuk egy kicsit a kalóriákat. Végül pedig, ahogy ez a klubban is elhangzik: aki mégis képtelen megállni az ünnepi időszakban, hogy elfogyasszon egy-egy kis szelet zserbót, bejglit, az tegye ezt büntudat nélkül! Mi januárban is itt leszünk, és klubtagjainkkal közösen segítjük egymást abban, hogy megszabaduljunk a túlsúlytól, vagy áttérjünk egy sportosabb, egészségesebb életmódra!

*Köszönjük az EFI Diabétesz és Életmódváltó Klub segítségét a cikk elkészítésében!*

### További információ:

Pesterzsébeti Egészségfejlesztési Iroda  
Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház,  
Nővérszálló, földszint

**email:** efi20info@delpestikorhaz.hu

**telefonszám:** 06 1289 62 12

**személyesen:** hétfő – csütörtök 11-15 óráig,  
pénteken nincs ügyfélfogadás



## A KÓRHÁZ VEZETŐI

Főigazgató  
**Dr. Ralovich Zsolt**  
+36 1 289 6395

Gazdasági Igazgató  
**Bakonyi-Szabó Krisztina**  
+36 1 289 6265

Orvosigazgató  
**Dr. Dobosi Zsolt**  
+36 1 289 6270

Ápolási igazgató  
**Molnár Beatrix**  
+36 1 289 6301

Igazgatási, jogi és minőségügyi  
főigazgató-helyettes  
**Dr. Török Árpád**  
+36 1 289 6423

Stratégiai igazgató  
**Dr. Molnár-Gallatz Zsolt**  
+36 1 289 6475

## 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. Hoffmann Csaba**

### I. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – KARDIOLÓGIA ÉS ANGIOLÓGIA

+36 1 289 6274  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Lippai József**

### II. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – GASZTROENTEROLÓGIA

+36 1 289 6200/1572  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Sahin Péter**

### III. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – ENDOKRINOLÓGIA, ANYAGCSERE ÉS DIABETOLÓGIA

+36 1 289 6200/1156  
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  
Részlegvezető főorvos  
**Dr. Sárközi Ágnes**

### KÖZPONTI LABORATÓRIUM

+36 1 289 6318  
Laborvezető  
**Szatmári Mirella**

### KÖZPONTI RADIOLÓGIA

+36 1 289 6331  
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 6200/1568  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Schönleber Julianna**

### PSZICHIÁTRIAI GONDOZÓ

+36 1 289 6489  
Gondozóvezető főorvos  
**Dr. Hoser Ildikó**

### PSZICHIÁTRIAI ÉS PSZICHIÁTRIAI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

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

### ADDIKTOLÓGIAI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 289 6482  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Molnár Beáta Hedvig**

### SEBÉSZETI-ÉRSEBÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6399/1266, 1241  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Kovács János Balázs**

### SÜRGŐSSÉGI BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY

+36 1 289 6367  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Balla Rozália**

### SZEMÉSZETI OSZTÁLY

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

### SZÜLÉSZETI-NŐGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1136  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Garamvölgyi Zoltán**

### TÜDŐGONDOZÓ ÉS ERNYŐSZŰRŐ ÁLLOMÁS

+36 1 289 6200/1449  
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 1 278 2060

**Dr. Mező Róbert**  
Csepeli telephely vezetéséért  
felelős orvosigazgató-  
helyettes

## OSZTÁLYOK

### I. KRÓNIKUS BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY, I. REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3212  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Kovács Matild**

### II. KRÓNIKUS BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3171  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Kiss Erika**

### KÖZPONTI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3101  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Mező Róbert**

## XX. KERÜLET, ADY ENDRE UTCAI SZAKRENDELŐ

1201 Budapest, Ady Endre u. 1.  
+36 1 421 4020

**Dr. Kökény Zoltán**  
Járóbeteg-ellátásért felelős  
orvosigazgató-helyettes

## GYÁLI SZAKRENDELŐ

2360 Gyál, József Attila u. 1.  
+36 29 340 246

**Dr. Kökény Zoltán**  
Járóbeteg-ellátásért felelős  
orvosigazgató-helyettes