

PIRULAP

MAGAZIN



AZ ÖN EGÉSZSÉGE
A MI HIVATÁSUNK

2019/5. SZÁM

KORSZERŰ
GASZTROENTEROLÓGIA

INGYENES SZŰRÉSEK

SZTÁRSÉF
A KÓRHÁZBAN

EGÉSZSÉGES
BUDAPEST PROGRAM

MEGÚJULT
KÜLSŐ –
SZÍNESEBB
TARTALOM!

NÉVJEGY

MIKUSKA-BENKE ANIKÓ

Bemutatjuk új ápolási igazgatóhelyettesünket 6. o.

GÓRCSÓ

KÖSZÖNŐLEVELEK

Betegeink írták 8. o.

KÓRKÉP

NAGY SÁNDOR TITKA

Megdőlnek a halálával kapcsolatos elméletek? 7. o.

GÓRCSÓ

CSALÁDBAN MARAD

Akiket nem csak a szakma köt össze 16. o.

TARTALOM

PIRULAP



» 4. oldal

4 KORSZERŰ ELLÁTÁS A GASZTROENTEROLÓGIÁN

Az endoszkópos vizsgálati módszerekről, országos vastagbélvizsgálási programról, az osztály megújult működéséről beszélgettünk kollégáinkkal.

6 NÉVJEGY – MIKUSKA-BENKE ANIKÓ

Bár más pozícióra jelentkezett, mégis az ápolási igazgatóhelyettesi állást ajánlották fel Anikónak. Cikkünkben kiderül, miért.

7 KÓRKÉP – NAGY SÁNDOR RITKA BETEGSÉGE

Egy új-zélandi tudós úgy véli, megfejtette Nagy Sándor halálának több mint 2300 éves rejtélyét.



» 6. oldal



» 10. oldal

8 GÓRCSÓ – KÖSZÖNŐLEVELEK

Sokak legkedveltebb rovatában betegeink újabb köszönőleveleiből gyűjtöttünk össze egy csokorra valót.

9-15 ALMANACH

Az elmúlt időszak sem szűkölködött szakmai és közösségi eseményekben, fejlesztésekben kórházunk életében.

16 GÓRCSÓ – CSALÁDBAN MARAD

A szakma és a család mellett több közös hobbi is erős kötelékekkel fűzi össze rovatunk mostani szereplőit.

18 EFI OLDAL – GYÁSZFELDOLGOZÁS TUDATOSAN

A Pesterzsébeti EFI gyász-szakértője mondja el, miért fontos a tudatos gyászfeldolgozás.

”

Úgy döntöttem,
hogy boldog leszek, mert az
nagyon egészséges.”

Voltaire

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; Tervezőszerkesztő: Piros Zoltán; Fotó: Tihanyi Gábor, Váradi László, Ypsilon fotó; Kapcsolat: szerkesztoseg@pirulap.hu; Készült az Ypsilon Média kommunikációs ügynökség gondozásában.

KORSZERŰ ELLÁTÁS A GASZTROENTEROLÓGIÁN

PÓDIUM

A II. Belgyógyászati Osztályon kollégáink nemcsak korszerű endoszkópos vizsgálati módszereket, eljárásokat alkalmaznak a gasztroenterológia területén, de nemrégiben bekapcsolódtak az országos vastagbél-sűrési programba is, vadonatúj kolonoszkópiás vizsgálóhelyiséget kialakítva erre a célra. Az osztály szakorvosaival beszélgettünk az új ellátási formával kapcsolatos tapasztalataikról és az osztály megújult működéséről.

dr. Molnár Péter



- Olyan korszerű endoszkóppal, amelyet itt használunk a vastagbél-sűrési során, nemcsak az elváltozásokat láthatjuk, de a nagyító funkció, illetve a szűrő funkció alkalmazásával becsülő jelleggel azt is megállapíthatjuk, hogy számítani kell-e rosszindulatú elváltozásra. – kezdi a beszélgetést **dr. Molnár Péter** belgyógyász, gasztroenterológus főorvos. – A pontos elváltozás pontos jellege azután már természetesen a szövettani vizsgálat állapítja meg, mégis, a vizsgálatkor nagy jelentősége lehet a diagnosztikai eszköz kifinomultságának. A vastagbélrák vezető halál oka hazánkban. Az országos szűrőprogram célja a már kialakult vastagbél daganatok mielőbbi felfedezése illetve kezelése. A daganatok a vastagbél bizonyos szövetszaporulataiból, a polipokból jönnek létre később. A szűrési során ezeket a polipokat keressük, sőt, a vizsgálat során – amennyiben endoszkópos úton eltávolíthatók – le is vesszük őket. A programba a házi orvosok vehetik fel a betegeket abban az esetben, ha az előzetes széklet vér vizsgálat eredménye pozitív lett. Ilyenkor a programba regisztrált beteg házi orvosi beutalóval érkezik meg hozzánk, a gasztroenterológiai szakambulanciára. Itt azután az első találkozáskor tájékoztatjuk a vizsgálat részleteiről, megállapodunk az időpontban. A szűrési maga altatásos vizsgálat, rövid narkózis, bódítás alatt történik, majd délutáni megfigyelést igényel, estére pedig, ha minden rendben volt, haza is térhet a beteg.

- A vastagbél-sűrési eljárások az újonnan, erre a célra kialakított helyiségben történnek, vagyis az infrastruktúráis feltételek optimálisak – folytatja dr. Sebők Andrea belgyógyász, gasztroenterológus főorvos. – Munkaerőben már nehezebb lefednünk az igényeket. Én magam szűrőprogramban és a gasztroenterológiai ambulancián dolgozom, kollégáim pedig

ezek mellett a fekvőbeteg osztályon is. A programban az időkeretünk is szigorú: aki bekerül, azt egy hónapon belül kötelező megvizsgálni, és az ehhez kapcsolódó szövettani vizsgálatot is sürgősséggel

napi 24 órán belül érkeznek a betegek, elsősorban a Sürgősségi Osztályról. Az új eszközöket természetesen itt is használjuk. Az endoszkópos laborban is sok új beszerzés történt: műszerasztalok,



dr. Héra László

kell elvégezni, külön rendszerbe kerülnek ezek a szövettani minták. Ez érhető elvárás, hiszen a megelőzésben az időfaktor az egyik legfontosabb tényező, de a program jelentős többlet terhet ró ránk. Ha a vizsgálat alatt nem találunk semmit a vastagbélben, ami a vér jelenlétét indokolja, akkor elkezdjük keresni a lehetséges okot az emésztőrendszer felsőbb szakaszaiban. Ha egy jóindulatú polipot szűrünk ki, akkor, mivel ezt a vizsgálat közben ki is vettük, nincsen további teendő. Ha viszont rosszindulatú elváltozást találunk, akkor további állapotfelmérésre van szükség – akkor is, ha magát a sejtszaporulatot eltávolítottuk a szűrési közben. Ennek a helyét fel kell tárnunk, megnézni, hogy a környezetben, például a környező nyirokcsomókkal, van-e további teendő.

- A kórházunk ellátási területére jellemzően a hozzánk érkező betegek egy jó része nincsen igazán jó általános egészségi állapotban – veszi át a szót **dr. Héra László** belgyógyász, gasztroenterológus szakorvos. – A fekvőbeteg osztályunkra

modern vizsgálati asztalok, tároló szekrények, műszerek. A két éve érkezett nagy értékű endoszkópos ultrahangkészülék eleve korszerű, különleges vizsgálati eszköz, hiszen a gyomor vagy nyombél felől vizsgálhatók vele a belső szervek, a hasnyálmirigy, az epevezeték. Értelemeszerűen összetettebb képalkotó rendszer, mint önmagában egy endoszkóp vagy az ultrahang, így pontosabb információkat ad, mint a hagyományos vizsgálatok.

- Az endoszkópos ultrahang vizsgálatához külön szakvizsgát kell tenni, és az asszisztensek részéről is speciális tudást igényel ez a vizsgálati forma. Időben is tovább tarthat, más metodikával is működik, mint a többi endoszkópos vizsgálat. – magyarázza **dr. Rác Sándor** belgyógyász, gasztroenterológus adjunktus, miután elmeséli, hogy dr. Sahin Péter osztályvezető főorvos mellett tanulja a készülék használatát. – Az endoszkópos kép mellett egy ultrahang képet is látunk, ezek együttes értékelése nagy felkészültséget igényel. A készülék arra

is alkalmas, hogy finomtű biopsziával mintát vegyünk a citológiai vizsgálatához. A II. Belgyógyászati Osztályon megforduló betegek a legkülönbözőbb gyomor- és bélrendszeri panaszokkal érkeznek. A daganatos betegségek diagnosztizálása mellett az osztályon felszívódási zavarokat is vizsgálnak, így laktóz-, glutén- vagy fruktózérzékenységet, de ugyanígy foglalkoznak gyomor- vagy nyombélfekélyben szenvedő betegekkal, valamint a hasnyálmirigy betegségeivel és a májbetegségek egy részével is.

Lappints Eszter

„Az országos szűrőprogram célja a már kialakult vastagbél daganatok mielőbbi felfedezése illetve kezelése a cél.”

BEMUTATJUK ÚJ ÁPOLÁSI IGAZGATÓHELYETTESÜNKET

INTERJÚ

Mikuska-Benke Anikó sokat és keményen tanult és dolgozott, hogy összegyűjtse azt a szakmai tudást, tapasztalatot és rátermettséget, amire az állásinterjúja során a kórházvezetés felfigyelt. Évek óta ápolási igazgatóhelyettesként dolgozik, de kórházunkba csak néhány hónapja érkezett. Ám ez a rövid idő azt mutatja: érdemes volt váltania.

- Hogyan került hozzánk?

- Sok szállal kötődöm az intézményhez és a kerülethez. Itt születtem az akkori KISZ-lakótelepen, és itt is nőttem fel. Édesapám körülbelül huszonöt évig dolgozott itt a kórházban, édesanyám is több mint tíz évig, bár egyikük sem egészségügyi munkakörben. Édesanyám munkaügyes volt, édesapám pedig a mosoda vezetője. Karbantartóként kezdett itt, de a szorgalmának és rátermettségének köszönhetően ügyesen lépegetett felfelé a ranglétrán, végül 10 év vezetői munka után ment nyugdíjba.

- Ilyen családi háttérrel egyenes út vezetett az egészségügybe?

- A családomban senki más sem dolgozik sem orvosként, sem nővérként, nekem valahogy mégis értelmű volt, hogy errefelé indulok el. Az első egészségügyi tanfolyamot még általános iskolásként végeztem el, és ez a tapasztalat is megerősített abban, hogy egészségügyi szakközépiskolába jelentkezsek. Utána mentem a főiskolára, diplomás ápolói szakra.

- Az orvosi szakma nem merült fel?

- Dehogynem, természetesen gondolkodtam azon is. De józanul felmértem, hogy az én természetemmel nem vagyok alkalmas az orvoslással járó kudarcélményekre. A természetemből adódik, hogy a saját kudarcomként élném meg, ha egy betegséggel minden erőfeszítés ellenére se sikerül megküzdeni, vagy azt a fájdalmas helyzetet, amikor rossz hírt kell közölni a hozzátartozókkal. Én segíteni szeretek, enyhíteni a fájdalmat, átsegíteni a nehézségeken a felépülőben lévő betegeket. Ebben érzem jól magam.

- Egyetlen munkahelyen dolgozott az elmúlt évtizedekben.

- Igen. A főiskola alatt már jártunk a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézetbe gyakorlatra, és mikor végeztem, egyértelmű volt számomra, hogy oda jelentkezem. Intenzív ápolóként kezdtem, de közben az egészségügyi szakmenedzseri vizsgát is letettem. Munka mellett is folyamatosan képeztem magam, és előbb főnővéri, majd ápolási igazgatóhelyettesi pozíciót kaptam. Éppen csak annyi időt hagytam ki az évek során, amíg a gyermekeim megszülettek és elég nagyok lettek hozzá, hogy visszatérhessek a munkába.

- Huszonnégy év után mi motiválta a munkahelyváltásban?

- Minden munkahelyen vannak változások, és egy idő után úgy éreztem, hogy most már nekem magamnak kell váltanom. Nem sokat hezitáltam, tulajdonképpen egyetlen helyes döntésként merült fel a Jahn Ferenc Kórház. Az az egy bökkenő volt, hogy éppen elkezdtem a Minőségügyi és Betegbiztonsági Menedzser képzést, amit nem szerettem volna abbahagyni. Szerencsére a főigazgatónk hozzájárult, hogy folytassam az iskolát, így örömmel vállaltam el a munkát. Ez volt számomra az első pozitív tapasztalat, és azóta is látom, hogy ebben a kórházban milyen erősen támogatják a tanulási vágyat, és mindenki számára elérhető kurzusokkal ösztönzik a munkavállalók képzését. Valójában egyébként egy másik állást pályáztam meg, de Molnár Beatrix ápolási igazgatónőben már az állásinterjú alatt körvonalazódott, hogy alkalmas lehetek az egyik helyettesének, Szászné Bundy Erzsébet mellett.

- Hogyan telt az első időszak?

- Legelőször az tűnt fel, hogy milyen fiatal itt a menedzser, és nagyon jól esett, hogy

igazán kedvesen, szeretettel fogadtak a kollégáim. Az ápolási igazgatónő végigvezetett a kórház osztályain, én pedig nagyon igyekeztem, hogy minél több arcot megjegyezzek. Ez ma már nem is kerül erőfeszítésbe, mindenkit ismerek és nagyon megszerettem ezt a kollektívát, az itteni légkört. Tetszik, hogy az ápolási igazgató szava mérvadó, és valós döntésekben vehetünk részt, mert másutt ez nem feltétlenül van így. Feltűnő, hogy mennyire odafigyelnek itt a munkavállalók érdekeire. Könnyen azonosultam Bea munkamódszereivel is, bár az újdonság erejével hatottak rám. Megosztjuk a feladatokat egymás között, és megvan a saját önállóságom is. Összességében nagyon könnyen beilleszkedtem a rendszerbe, és örömet okoz az új munkám. Az eddigi tapasztalataim mellett új kihívás, hogy itt nemcsak gyakorlatot oktatók a tanulóknak, hanem az elméleti oktatásból is részt vállalom. Erre a feladatra rengeteget készültem, és most már nagyon élvezem.

- Ennyi munka és tanulás mellett stabil családi háttérre lehet szüksége.

- A férjemmel filmben illően, egy félreírt email cím révén ismerkedtünk meg, aminek házasság és család lett a vége. Amikor kell, segít az otthoni feladataimban is, de a beosztásom szerencsére lehetővé teszi, hogy a gyerekeket és a háztartást is viszonylag zökkenőmentesen el tudjam látni, ami nagyon fontos számomra. Persze nem mindig könnyű mindenkinek megfelelni még otthon sem: az egyik gyerekem szeret kimozdulni, csavarogni, a másik viszont otthonülő típus, neki az otthon melegét kell biztosítani. Az ideai családi nyaralás a munkahelyváltás miatt elmaradt, de elhatároztuk, hogy jövőre feltétlenül megyünk a Balatonhoz, mert Boglár a kedvenc helyünk.

H.Sz.

RITKA IDEGRENSZERI BETEGSÉG VÉGEZHETETT NAGY SÁNDORRAL

TUDOMÁNY

Egy új-zélandi tudós úgy véli, megfejtette Nagy Sándor halálának több mint 2300 éves rejtélyét. Katherine Hall, a Dunedini Orvostudományi egyetem oktatója, gyakorló orvos úgy véli, az ókori uralkodó nem malária, alkoholizmus vagy gyilkosság áldozata lett, ahogyan azt más elméletek állítják.



Szerinte Alekszandrosz halálát a Guillain-Barré-szindróma (GBS) nevű ritka, bénulást okozó idegrendszeri betegség okozta – írta a The Ancient History Bulletin című szaklap friss számában.

A hadvezér Krisztus előtt 323-ban bekövetkezett haláláról szóló elméletek nem magyarázták meg kielégítően, minden részletében az eseményt. „Különösen egy olyan tényre nincs kézzel fogható, valószínű magyarázat, amelyet egy forrás említett: Nagy Sándor teste hat nappal a halál után sem mutatta az oszlás jeleit” – magyarázta Hall. „Az ókori görögök azt gondolták, a csoda azt bizonyította, hogy milyen jó uralkodó volt. Cikkem tudományos magyarázattal szolgál a jelenségre” – mondta Hall.

A 32 éves uralkodó halála előtt lázas volt, fájta a gyomra, kétoldali, az alsó

végtagokban kezdődő, felszálló jellegű, szimmetrikus paralízise volt, amely súlyosbodott, ám elméje a haláláig tiszta maradt. Hall diagnózisa a GBS, amelyet a korszakban gyakori Campylobacter pylori baktérium fertőzése okozhatott. A Guillain-Barré-szindróma (GBS) ritka, de súlyos következményekkel járó betegség, amely a mozgató- és érzőidegek védőrétegét támadja meg, ennek következtében a végtagok elgyengülnek, súlyosabb esetben pedig a mozgató- és légzőizmok meg is bénulhatnak, szívritmusszavar, vérnyomás-ingadozás léphet fel. A GBS kialakulásának pontos oka nem ismert, a lehetséges okok között szerepel valamennyi légúti, gyomor- és bélrendszeri fertőzés. A Nagy Sándor haláláról szóló elméletek legtöbbször a lázra és a hasi fájdalomra összpontosít. Hall szerint az uralkodó a GBS egy változatát kapta el,

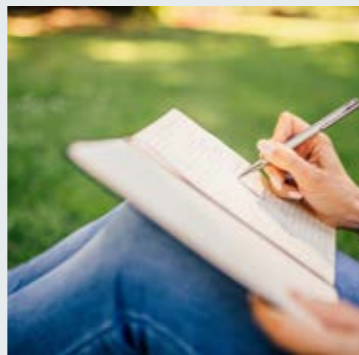
amely megbénította, azonban végig eszméleténél maradt és zavarodott sem volt.

Az ókorban a halált nem a pulzus, hanem a lélegzet alapján állapították meg, azonban a GBS okozta bénulás és az alacsony oxigénszükséglet csökkentette a lélegzet láthatóságát. Lehetséges, hogy teste hőszabályozása összeomlott, pupillái kitágultak, pillantása megmerevedett. Mindezek arra utalnak, hogy nem csoda folytán maradt ép a teste sokáig, hanem azért, mert még élt. „Azt állítom, hogy Nagy Sándor halála az eddig véltől hat nappal később történt, ezzel új vitát szeretnék indítani. Lehet, hogy a makedón uralkodó esete a valaha feljegyzett leghíresebb téves halálmegállapítás” – mondta Hall.

forrás: www.multkor.hu

KÖSZÖNŐLEVELEK

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



Tárgy: köszönetnyilvánítás
Dátum: 2019-09-18 10:02
Feladó: [redacted]@gmail.com
Címzett: krekacs.zoltan@delpestikorhaz.hu

Alulírott [redacted] Mária 1201 Bpest [redacted] lakos vagyok.

Engedjék meg, hogy köszönetemet fejezzem ki a kórház működtetésével kapcsolatban. Én egy elégedett beteg vagyok. Elég gyakran járok önközhöz, jelenleg is sok vizsgálatra kellett időpontot kérnem. Mindig megnyugszom, ha egy nyugodt kellemes férfihangtól kapok időpontot. Többször meg is dicsértem ezért. Szept.17-én olyan dolog történt velem, ami a könnyekig meghatott. Koponya MR vizsgálatra nov. 16-ára kaptam időpontot, ami 2 hónapi várakozást jelentett volna. Állapotomra való tekintettel munkatársuk felhívott, hogy van egy szept. 28.-i lehetőség, mert valaki vissza mondta a vizsgálatot. Ezek után még arra is figyelmeztetett, hogy vese funkciók véképre van szükség. Erre előzőleg nem kaptam pontos információt. Nem gyöttem hálálkodni. Ezek után kértem el tőle az elérhetőségét. Krekacs Zoltán munkatársuk a nevezett személy. A betegeknek jól esik még egy jó szó is, mert napjainkban a közbeszéd eldurvult.

Tisztelettel: [redacted] Mária, nyugdíjas tanító

Tisztelt dr. Ralovich Zsolt Főigazgató Úr!

Most, hogy remélhetőleg pont került egy röntmérnök végére azzal, hogy a szeptember közepére tervezett gégeműtét is szükségtelemé vált Nikolett lányunknak, szeretném hálás köszönetünket kifejezni mindazért, amit az ő életéért és gyógyulásáért tettek 2019. április 15-e óta.

Mivel nem szeretném senkit sem kifejezteni a felsorolásból, és valójában nem is tudjuk, hogy a hátterben ki mindenki segítette gyermekünk felépülését, ezért kérjük, tolmácsolja hálánkat és köszönetünket minden kedves munkatársának, aki legkisebb mértékben is hozzájárult a gyógyulásához.

Kérjük, köszönje meg nevelőnkben a Sürgősségi Betegellátó Osztály munkatársainak, a nőgyógyászoknak, a sebészeknek a gyors segítségét, mellyel nagymértékben hozzájárultak ahhoz, hogy Niki visszatérhessen családjához, munkájához.

Külön köszönet, hála és elismerés illeti dr. Hoffmann Csaba osztályvezető főorvos urat és az Aneszteziológiai és Intenzív Betegellátó Osztály minden munkatársát azért az ötlet kidolgozásáért, fáradhatatlan, minden felmerülő komplikációt és nehézséget leküzdő, magas szintű szakmai és emberi munkáért, mellyel nem csak gyógyították, kezeltek, ápolnak testet és lelket egyaránt, de a kórházi lét elviselhetőbbé tételét is megoldották, még az in-ot szerény lehetőségek és körülmények ellenére is.

Szintén köszönet és hála a csepeli Központi Rehabilitációs Osztály osztályvezető főorvosának dr. Mező Róbertnek és minden munkatársának, azért az odaadó, fáradtságot nem ismerő munkáért, mellyel felülésűnk, mozgásában fejlesztették Nikit.

Szívből kívánjuk, hogy a jövőben is tartsanak ki választott hivatásuk mellett, legyen erejük minden felmerülő újabb nehézséget leküzdési, és a kihívásokkal szembenézni!

Köszönjük:

Nikolett szülei

Tárgy: köszönet
Dátum: Tue, 17 Sep 2019 09:55:18 +0000 (GMT)
Feladó: [redacted] Beáta <[redacted]@freemail.hu>
Címzett: varadi.laszlo@delpestikorhaz.hu <varadi.laszlo@delpestikorhaz.hu>

Tisztelt Váradi László Úr!

Szeretném munkatársainak megköszönni a rendkívüli segítőkészségüket.

2019. aug. 06-án a férjem [redacted] András csípőprotézis műtéten esett át. Csepelre a rehab intézetbe aug. [redacted] én került. Mivel válogatott birkózó edző így az internet hozzáférés nagyon fontos volt számára.

Az Ön kedves kollégái még aznap hozzáférést biztosítottak 3 hét rehab időszakra.

Sajnálatos módon a férjemet újra kellett operálni, szeptember [redacted] én. A rehabra szeptember [redacted] én került. Felhívtam az informatikát és ismét nagyon kedvesen még emlékezve is rá, még aznap hozzáférést biztosítottak.

A mai nap sajnos elment a net és persze a VB döntök mennek, melyet nagyon szeretne volna látni. Szintén telefonáltam és ismét nagyon készségesek voltak.

Szegény férjemnek ez a helyzet egy büntetés a sok szenvedés miatt is. Még ágyban fekvé is dolgozik és az Ön kollégáinak köszönjük.

Legyen kedves tolmácsolni köszönetünket.

Üdvözlettel, [redacted] Andrásné

Tisztelt Dr Ralovich Zsolt Úr!

A múlt héten operáltak az Ön által vezetett kórház urológia osztályán. 4 napig fekvtem a kórházban, és mindezen idő alatt munkatársaitól, mind az operáló orvosomtól, mind a szakorvosoktól, mind pedig az ápoló személyzettől olyan odafigyelést, törődést, és abszolút profesionalizmust kaptam, amire ismerv a magyarországi egészségügyi rendszer problémáit igazán nem számítottam.

Munkatársainak mind hozzáértése, mind betegekhez való hozzáállása engem meghatott, és példaértékűnek tartom. Szeretném ezúton is megköszönni mind nekik, mind az osztály vezetőjének Tenke professzor úrnak, mind Önnek a kórház vezetőjének, hogy a Jahn Ferenc Dél Pesti kórházat ilyen színvonalon működtetik, és irányítják. Kérem, tolmácsolja köszönetnyilvánításomat az osztály valamennyi munkatársának.

Amennyiben van, és nyilván van, a kórháznak olyan alapítványa, amelyet valamilyen módon tudok támogatni, annak adatait kérem, küldje meg nekem, és alkalmanként (pl. adó jóváírás vagy más formában) ezt a jövőben meg fogom tenni.

Köszönettel:

dr. [redacted] Zoltán

+36-30-[redacted]

1192 Budapest, [redacted] u. 3.

SZAKMA BÜSZKESÉG

A MESZK Szakmai Díját olyan személyek kaphatják meg, akik hivatásuk képviselőjével az ápolás, gondozás, betegellátás terén magas színvonalú, példaértékű eredményt értek el, és kimagasló teljesítményükkel hozzájárultak az egészségügyi ellátás és a szakdolgozói tevékenység fejlesztéséhez. Évente mindössze 21-en részesülnek ebben az elismerésben. Idén Sebestyén Gábor kollégánknak az egyikük. Gratulálunk Sebestyén Gábor kollégának a kimagasló szakmai tevékenységét elismerő díjhoz!



KÖZÖSSÉG FŐZŐVERSENY

Kórházunk életében már hagyomány az osztályaink főzőtudományát összemérő szeptemberi főzőverseny. Idén 19 csapat indult, az elkészült finomságokat pedig Buday Péter séf zsűrizte, valamint a XX. kerületi Tűzoltóparancsnokság meghívott munkatársai is megkóstolták. A harmadik helyen a Központi Sterilizáló - Sterilkék csapata végzett egy finom csülkös káposztával, a második az Urológiai Osztály csapata lett Vesepecsenye néven, egy különleges pacallevessel, a győztes pedig a Pénzügyi Osztály Pénznyelők csapata, egy hibátlanul elkészített csülkös bablevessel. Gratulálunk a csapatoknak!



ÜNNEP NYUGDÍJAS KOLLÉGÁINK BÚCSÚZTATÁSA

A Főzőverseny és a Focibajnokság végeztével, gyönyörű napsütésben, dr. Ralovich Zsolt főigazgató szép szavaival köszöntük meg nyugdíjba vonuló kollégáink eddigi munkáját. Mindannyiuknak szép nyugdíjas éveket, örömteli, jó pihenést kívánunk!



FOCIBAJNOKSÁG

Az idén sem maradhatott el közkedvelt focibajnokságunk. Amíg a főzőverseny csapatai a finomságokat készítették, öt másik, sportos csapat mérte össze futballtudását. Az Élmezés-konyha csapata idén is mindenkit legyőzött, ám a második helyezett Betegszállítók, és a harmadik helyezett Igazgatóság csapata is derekasan helytállt. A küzdelem és a szurkolás izgalmi után különösen jólestek a résztvevőknek a bográcsony nyenységei.



„MEGMONDJA MAJD A BUDAY!”

INTERJÚ

Szeptemberi főzőversenyünk zsűrizését ebben az évben Buday Péter vállalta magára. Népszerű séfünket nem kellett sokáig győzködni, tiszteletdíját azonban ellentmondást nem tűrően ajánlotta fel Pszichiátriai Osztályunk egyik irodájának felújítására.

- Hogyan jutott el Önhöz a felkérés, hogyan kapcsolódik kórházunkhoz?

- Korábban már jártam itt néhányszor, ha valami miatt szakorvosi segísége volt szükségem. A valódi kötődést azonban a feleségem, Kovács Annamária jelenti, aki szociális munkásként dolgozik a II. Pszichiátrián. Amikor Turbucz Márta a

szakszervezettől megkeresett a zsűrizés ötletével, természetesen azonnal igent mondtam. Jó volt ezt az impozáns, szép épületet más oldaláról is megismerni. Nagyon jó hangulatú rendezvényen vagyunk túl, külső szemlélőként is érezni, milyen jó kollektíva dolgozik itt. Nem volt hát számomra meglepő, hogy a régi

dolgozók is gyakran járnak vissza a kórházi rendezvényekre.

- Ilyen ételekre számított?

- Nem tudtam ugyan előre, mivel készülnek a versenyzők, de, valljuk be, a bográcsban készíthető ételek sora nem végtelen. Általában pörköltféléket, ragut, csülökféléket



szoktak ilyenkor készíteni, így volt ez most is. Néhányan kérdeztek ugyan, ám a fair-play jegyében csak apró dolgokban adtam tanácsot. Úgy láttam egyébként, hogy inkább csak megerősítésként kérdeztek, nem pedig konkrét trükkökre, főzési technikákra voltak kíváncsiak. De én is tanultam újat: megismertem a csípőspaprika-lekvárt, és nagyon tetszik!

- Mennyire voltak ízletesek a fogások?

- Nagyon finomak és változatosak voltak. Szokták mondani, és ez most is igaz: nem volt könnyű a zsűri dolga! Ráadásul a Tűzoltóság emberei csak a verseny elején tudtak részt venni a kóstoláson, majd egy

riasztás miatt menniük kellett, így nem tudtak értékelni. A végső döntést íz és küllem alapján hoztam meg. Vannak persze standardok is, séfként tudom, hogy kell kinéznie egy báránypörköltnek, de a kóstolásnál van tere az egyéni ízlésnek is.

- Minden csapatot különleges, egyedi oklevéllel díjazott. Miért?

- Fontosnak tartottam, hogy egy ilyen közösségépítő eseményről senki se menjen haza a veszteség érzésével. Szerettem volna, ha minden csapat nyer, akkor is, ha ez egy versenyen nem megszokott. Végigmentem minden egyes főzőhelyen, megismerkedtem a résztvevőkkel, és kiderítettem, az adott csapatnak milyen különleges, egyedi, tréfás vagy ritka jellemzőjét érdemes kiemelni. Volt, aki azért nyert, mert a legötletesebb ételt készítette, egy másik csapat azért,

mert ott csak férfiak főztek – vagy éppen fordítva, csak a férfiak. Olyan csapat is volt, amelyik a főzés helyett inkább a focistáknak drukkolt, és ketten készültek elő, a többieket bevárva. Összességében látható volt, milyen komolyan készültek a csapatok. Érezni lehetett a profi előkészületeket, és az adagokra sem lehetett gond: a bográcsok színültig megteltek finomságokkal. Nekem a főzés a mindennapi munkám, így számomra lenyűgöző, hogy különböző osztályok dolgozói a munka mellett, a szabadidejükben recepteket keresnek, készülnek, saját költségükön alapanyagokat vásárolnak, de még reggelivel, süteménnyel, frissítőkkal is meglepik egymást. Ezen a helyen láthatóan működik a közösségi élet! Dicséretes a menedzsmet törekvése, hogy ilyen és hasonló alkalmakat teremtsenek dolgozóik számára a kapcsolódásra, a közösség építésére. Igazán kellemes nap volt, fizikailag nem távol, de lelkileg messze a feladatoktól, amikor kizárólag a szórakozás volt a cél.

Husztí – Lappints

INGYENES SZŰRÉSEK AZ EGÉSZSÉGES LAKOSSÁGÉRT

EGÉSZSÉG



Idén először rendeztünk az Ady Szakrendelőben Egészségnapot a Pesterzsébeti Egészségfejlesztési Iroda szervezésében, ám az érdeklődők máris több mint ezer szűrést vettek igénybe. A szűrőprogramok indokoltságát mi sem bizonyítja jobban, mint az Egészségnap statisztikája: a résztvevők egyharmada bizonyult túlsúlyosnak, a 23%-uknál magas vérnyomást, 12%-uknál magas vércukorszintet és 9%-uknál magas koleszterinszintet mértünk. A jelentkezők mintegy 7%-ánál állapítottunk meg emelkedett szorongásszintet vagy jelentősebb lehangoltságot. Természetesen senki nem távozhatott megfelelő tanácsadás nélkül, akinél problémát észleltünk, azt részletes információkkal láttuk el a teendőkkel, életmódváltással kapcsolatosan.

A kórházunk épületében már hagyományosnak mondható őszi

Egészségnapot október 12-én tartottuk. Vérnyomás-, vércukor-, koleszterinszint és húgysavmérés, bőrgyógyászati vizsgálat, tüdőszűrés, légzésfunkciós vizsgálat, valamint számítógépes talpvizsgálat is várta az érdeklődőket. Ezek mellett energetikai állapotfelméréssel, testösszetétel-vizsgálattal, érzékszervek vizsgálatával, újraélesztés oktatásával és egészséges ételek kóstolójával is készültünk. Az ingyenes, sorban állás nélkül igénybe vehető lehetőségek között mindenki talált kedvére valót, szakembereink pedig számtalan információt is megosztottak a látogatókkal az egészséges életmódról, a prevenció fontosságáról.

Intézményünk és Gyal városa között évek óta szoros és sikeres az együttműködés a lakosság egészségügyi

ellátása terén. Szeptember 28-án 16 kollégával és 14 különféle szűrővizsgálattal települtünk ki a Gyal Város Önkormányzata által szervezett Egészség- és Sportnapra. A vadonatúj Sportcsarnokban több mint 1500 szűrésünket vették igénybe, de a szűrések mellett életmód- és dietetikai tanácsadásra, pszichológiai tanácsadásra is jutott idő. Tapasztalataink ismét igazolták a szűrések fontosságát. A helyszínen egészségügyi biztosítást végző Országos Mentőszolgálat kollégáinak 3 alkalommal kellett azonnal beavatkozni, kórosan magas vérnyomást csillapítani, de valószínű cukorbetegséget is több alkalommal szűrtünk ki, a testösszetétel-mérés szerint pedig itt is a résztvevők több mint 50%-a bizonyult túlsúlyosnak.

SZÍV HANGJA ALAPÍTVÁNY ÁTADÓ

A Szív Hangja Közhasznú Alapítvány egy betegőrző monitort és egy ultrahangos kézi bébidopplert adományozott intézményünknek. A betegőrző monitort a Sürgősségi Betegellátó Osztályon használjuk majd, az ultrahangos kézi bébidopplert pedig az Ady Szakrendelő Nőgyógyászati Osztályán. Köszönjük a betegellátást segítő adományokat!



MEGÚJULT AZ ADY SZAKRENDELŐ KÖRNYEZETE

Pesterzsébet Önkormányzata támogatásának köszönhetően megszépült az Ady Szakrendelő kertje, udvara. A gondozott, szép kert mellett elkészült a kerékpárbeálló is, amelyet azóta munkatársaink és betegeink is örömmel használnak. Köszönjük a támogatást!



FEJLESZTÉS EGÉSZSÉGES BUDAPEST PROGRAM

Októberben újabb, a legmodernebb technikát képviselő eszközök érkeztek intézményünkbe a 2026-ig tartó, több mint 700 milliárd forint értékű Egészséges Budapest Program (EBP) keretében. Az eszközfejlesztések első üteme után – amikor 2 db cserélhető lapos műtőasztalt, 4 db nagyfrekvenciás sebészeti vágó koaguláló készüléket és 5 db betegmelegítőt kaptunk – most a központi beszerzés eredményeképpen 12 db új altatógéppel és 7 db új lélegeztető géppel bővült eszközparkunk. Mindezekon túl, ugyancsak az EBP keretében további 6 db fixlapos mobil műtőasztalt és 11 db elektromos ágyat is várunk. Intézményünkben évente jóval több mint 10 000 műtétet végeznek. Az új készülékekkel az ellátás minősége és biztonsága tovább javul.



BŐVÍTÉS A KARDIOLÓGIAI OSZTÁLYON

FEJLESZTÉS



A XX. kerületi Önkormányzat támogatásával új, korszerű terheléses és nyugalmi EKG rendszert kapott kórházunk. Az eszközöket Pesterzsébet Önkormányzata nevében Szabados Ákos polgármester adta át dr. Ralovich Zsolt főigazgatónak, valamint dr. Lippai Józsefnek, a Kardiológiai Osztály osztályvezető főorvosának. A terheléses EKG vizsgálat fontos része a területen élő betegek korrekt diagnosztikájának. A rendszer használatával pontosan

feltérképezhető a betegek funkcionális állapota, és különösen a koszorúér betegségek feltárásában nélkülözhetetlen. A mellkasi panaszokkal jelentkező betegeknél ugyanis a nyugalmi állapotban történő EKG vizsgálat sok esetben nem mutatja ki a rendellenességeket. Emiatt az előzetes szív ultrahang vizsgálat után – amellyel kizárhatók a strukturális szívbetegségek – terheléses EKG vizsgálatra van szükség. A vizsgálat közben jól észlelhetők az EKG eltérések, a

FEJLESZTÉS CSALÁDBARÁT SZÜLÉSZET

366 millió forintos kormányzati támogatásból újul meg PIC Centrumunk és Szülészeti Osztályunk. A fejlesztés első lépéseként októberben az újszülöttkori sárgaság ellen bevethető modern kékfény ágyat és kékfény lámpát kaptunk, valamint egy újraélesztő egységgel ellátott transzport inkubátort, amelyben kis betegeink a lehülés veszélye nélkül szállíthatók és lélegeztethetők. Második lépésként megújul a PIC - a munkálatok várhatóan december 31-ig folynak.



ritmuszavarok, valamint a szív vérellátási zavaraira jellemző elváltozások: ez teszi lehetővé a pontos diagnózist. Minél kisebb terhelésnél jelentkezik az eltérés, annál súlyosabb koszorúér betegség lehet a panaszok hátterében. A rendszer ugyanakkor nemcsak diagnosztikai eszközként fontos, hanem a műtétet követő rehabilitációs programban is kiválóan használható, a betegek gyógyulásának

detektálásában. A most átadott rendszer egy terheléses és nyugalmi EKG berendezés, egy szobakerékpár ergométerrel integrált vérnyomásmérővel, egy futószalag ergométerrel és a hozzájuk tartozó vérnyomásmérővel, valamint a korszerű eszközökhöz már feltétlenül szükséges munkaállomás is, PC-vel, monitorral és nyomtatóval. Köszönjük a támogatást a XX. kerületi Önkormányzatnak!



CSALÁDBAN MARAD

INTERJÚ

Dr. Kruppainé Kácsor Erika az érettségije óta a kórházban dolgozik. 11 éve főnővér az Urológiai Osztályon, és vallja: az egyik legstabilabb csapatban dolgozhat.

- Hosszú évekig dolgoztam az Intenzív Osztályon és nem volt könnyű onnan eljőnnöm, de a szülési szabadságról visszatérve olyan pozíciót kerestem, ami jobban összeegyeztethető a kicsi gyerekek ellátásával, a családi élettel. Tíz év intenzív múlt sokat jelentett, nagyon szerettem a helyemet, a kollégákat, az osztály légkörét. Egy élet-halál között lebegő beteget ápolni, látni, ahogy megerősödik és győgyultan hazaengedni – ez minden alkalommal feledhetetlen sikerélmény. Ezzel együtt tudatosan készültem a váltásra, képeztem magam már jó előre. Megszereztem a diplomás ápolónői oklevelet, majd az egészségügyi menedzseri szakvizsgát is letettem, így a végzettségemnek köszönhetően először a Belgyógyászati Osztályon, majd az Urológián lettem főnővér. Ez a munka nagyon sokrétű, sokféle feladatunk van: a betegek ellátása, az adminisztráció, a munkaszervezés, a kollégák munkájának irányítása. Szakmai szempontból szigorúnak kell lennem, de az elvárások mellett is igyekszem segítőkész, empatikus maradni főnővéreként. Mindig a leggyorsabb, leghatékonyabb megoldást keressük. Szeretem ezt az összetettséget, de nagyon hiányzik a betegágy melletti munka.

- Egy osztály légköre erősen befolyásolhatja a munka hatékonyságát is.

- Ilyen szempontból szerencsések vagyunk: vallom, hogy az egyik legstabilabb csapat a miénk. Innen általában csak nyugdíjba szokás elmenni. Ezeket a kollégáinkat nagyon nehéz pótolni, mégsem csábítottam ide más osztályokról nővéreket soha, mert ezt nem találom etikusnak. De mindig van olyan kolléga, aki maga szeretne átkerülni ide, általában lelkesen érkeznek és jól beilleszkedtek a csapatba. Jó kedélyű, barátságos, nagy szaktudású



nővérgárda jött össze mára, harmonikus, kiegyensúlyozott csapattal dolgozhatunk. Nem véletlen, hogy a betegeink távozásakor szinte kivétel nélkül szólunk pár kedves szót, dicsérve a magas színvonalú ellátást, a törődést. Figyelünk is a csapatszellemben: bevett szokásunk, hogy háromnapos, közös kirándulásokra megyünk, ahol szigorúan nincs szakmázás, csak kikapcsolódás és sok-sok nevetés. A kórházi rendezvényeken is mindig csapatszinten veszünk részt.

- Az Intenzív Osztályon találta még élete párját is.

- Kezdetben barátok voltunk, sokat beszélgettünk, de hamar eldőlt, hogy egy pár leszünk, s onnan egyenes út vezetett a családalapításig. Nagyon gyorsan felnőttek a lányaink! A nagyobbik lányomat nem vonzza a kórház, már a közelségétől is szorong, de a kisebbik orvosnak tanul - hiába próbáltam lebeszélni... Ez furcsának tűnhet, hiszen nyilvánvalóan látja az

erős hivatástudatot a szüleiben, és nem is a szakmától féltém, mert az a nehézséggel együtt is gyönyörű. De látom, tapasztaltam, milyen nehéz nőként a családot és az egészségügyi pályát összeegyeztetni. Az anyai féltés természetes.

- Most, hogy a nagy gyerekek mellett kicsit több ideje van, mivel tölti szívesen?

- A férjem 3 műszakban dolgozik és másodállása is van, a lányok pedig már valóban külön utakon járnak, de amikor mégis összejön a család, akkor kirándulni, utazni is szeretünk együtt. A férjemmel a kertünk a közös hobbink. Az én feladatomban a veteményes és a virágok nevelése, Feri pedig a fűvet teszi széppé, és nekem segít a gyümölcsösben is. Szerencsére a családi kapcsolatok nagyon erősek így is, hogy már nem élünk annyira szorosan együtt, és ez nagy megtartó erő mindannyiunk számára.



Dr. Kruppai Ferenc osztályos takarítóból lett az Intenzív Osztály főorvosa. Azt vallja: aki erre a pályára lép, annak bizony el kell töltenie legalább egy évet szakképesítés nélkül az egészségügyben, hogy tapasztalatot szerezzen és átgondolja a döntést. Tudja, miről beszél, hiszen ma már 32 év tapasztalatával, de még mindig kimeríthetetlen elhivatottsággal dolgozik, és mellette akkreditált képzésekben tanítja is a szakmát.



- Miért választotta az orvosi pályát?

- Nos, az én indítékom pont annyira volt érett, mint én voltam 15 évesen: rendkívül csinos és kedves biológia tanárnőnk volt, én meg kiskamaszként fülig beleszerettem. Nagy erővel tanultam a biológiát, elkezdtem hozzá különóra járni, és ahogy egyre jobban elmélyültem ebben a tantárgyban, kézenfekvő volt az orvosi pálya. A tanárnő végül sosem tudta meg, hogy milyen sorsfordító volt számomra ez a plátói szerelem. A családban egyébként senki sem volt orvos, a szüleim viszont erősen támogattak, igen büszkék voltak rám. Korán munkába is álltam, kezdetben osztályos takarító voltam, majd műtősnő, utána lettem orvostanhallgató.

- Az intenzív orvoslásban mi vonzotta?

- Az egyetem éve alatt rájöttem: nem idegen tőlem, hogy gyors, spontán döntéseket hozzak. Ezért a szakosodáskor eleve dinamikus, lendületes területben gondolkodtam. Mentőzni is nagyon szerettem, az akut és sürgősségi ellátások vonzóak igazán. 1986-ban általános orvosi diplomát szereztem a Semmelweis Egyetemen, majd az Országos Mentőszolgálathoz és két különböző kórház intenzív osztályára is beadtam a pályázatomat. A Jahn Ferenc Kórház volt a leggyorsabb, ők ajánlottak legelőször állást, így emellett döntöttem, ma pedig már az itt eltöltött évek súlya és száma is bizonyítja, hogy ez jó döntés volt.

Már az elején láttam, hogy jó helyre érkeztem. Nagyon jó csapat fogadott kiváló orvosokkal, asszisztensekkel és ápoló személyzettel. A munka mellett a tanulást is folytattam, 1991-ben altatóorvos lettem, 2001-ben pedig a kardiológus szakképesítést szereztem meg.

- Sem szakmailag, sem más szempontból nem könnyű az altatóorvosi szerep.

- Altatóorvosként minden társszakmában tájékozottnak kell lennem, akár belgyógyászati, akár kardiológiai problémával érkezik a műtőbe beteg, ez nem kis szakmai kihívás. Ráadásul ebben a kórházban a hatalmas ellátási területnek köszönhetően a betegségek lehető leg szélesebb spektrumával találkozunk. Sok errefelé az idős, szerény anyagi körülmények között élő ember, akik nem egyszer nagyon későn jutnak el az orvoshoz. Korán megtanultam, hogy muszáj elhatárolódnunk, a betegek problémáit, nehézségeit, tragédiáit nem vehetjük magunkra. Elsődleges cél, hogy mindenkit talpra állítsunk és hazaküldjünk, de akik későn fordulnak hozzánk, vagy akik annyira idősek, hogy a szervezetük már nehezen harcol meg egy súlyos betegséggel, azok közül sokan nem mennek haza. Az évek során meg kell tanulnunk ezzel együtt élni, és a hozzátartozókat is a legnagyobb együttérzéssel, mégis tárgyilagosan tájékoztatni. Kaptunk már elhalálozott beteg családjától is köszönetet azért, mert az utolsó napokban méltó figyelmet és bánásmódot kapott beteg és hozzátartozó is.

- Mi segíti abban, hogy letegye az itteni munka terheit?

- Kertészkedni szeretünk a feleségemmel. Mivel a lányaink lassan kirepülnek, ismét több időt tölthetünk kettesben. Időnként elutazunk, hétfőnként pedig táncolni járunk. A kórházi bálon is fel szoktunk lépni. Az anesztes osztállyal egyébként lassan 20 éve rendszeresen járunk biciklitúrákra. Tavasszal és ősszel is megszervezzük egy-egy háromnapos utat. Nemrég

jöttünk vissza egy Dunakanyar-túráról, ahol összességében 130 km-t tettünk meg.

- A feleségét is itt, a kórházban találta meg.

- Ez gyakran előfordul az olyan munkahelyeken, ahol ilyen rengeteg időt eltölt az ember. Erika azonnal feltűnt nekem, tetszett mindig mosolygós és nagyon segítőkész személyisége. Az orvosok és a betegek rendelkezésére is mindig jókedvűen, magabiztos gyakorlatossággal, magas szakmai tudással állt. Mindkettőnknek nagy öröm a két lányunk, büszkék vagyunk rájuk. Egyikük az orvosi pályát választotta. Tisztában vagyok vele, hogy nőként nem lesz könnyű a szakmában is érvényesülnie és a majdani családjáról is gondoskodnia, mégsem féltém. Nagyon talpraesett lány, aki az édesanyjától örökölt szakmai hivatástudattal és nagy lelkesedéssel áll a jövője kapujában.

Husztai Szilvia





MINDENKI MEGÉLI, MÉGSEM BESZÉLÜNK RÓLA – GYÁSZFELDOLGOZÁS TUDATOSAN

INTERJÚ

A november sokak számára nehéz hónap. Az ősz színpompája után hozzá kell szoknunk a csupasz faágakhoz, a hideg, esős napokhoz. Az enyészet havának kezdetén halottainkra is emlékezünk, ami nem mindenkinek könnyű feladat. Gyermekkorunktól ismerjük az élet alapvető törvényét: aki egyszer megszületett, az el is fog távozni. Mégsem beszélünk vagy gondolkodunk erről szívesen. Juhászné Lacsné Henriett mentálhigiénés szakemberrel, a Pesterzsébeti EFI vezetőjével, az EFI Gyászcsoportjának vezetőjével beszélgettünk.

- Az emberiség hajnala óta minden társadalomban, minden korban megvoltak a halottak búcsúztatásának és a rájuk való emlékezésnek a rítusai. Volt, ahol fehér viselettel jelezték a gyászt, másutt feketével vagy éppen kézzel. Szokás volt siratóasszonyokat fogadni, akik megmutatták, hogyan engedhetnek a gyászolókat a fájdalomnak. Egyes vidékeken letakarták a tükröket, megállították az órákat, ezzel jelezve, hogy valami megszakadt, új időszak kezdődik a tovább élők számára. A szokás, hogy egy ideig még megterítették a családi asztalnál az eltávozott számára, vagy a halotti tor szintén az emlékezés eszközei voltak. Ezek a szokások kapaszkodót is adtak az ottmaradóknak az elengedés folyamatában. Ma, mindez jóval személytelenebb. Ezért van szükség a gyászfeldolgozó csoportokra is, ahol szakember segít a múlt lezárásában és a továbblépésben.

- Mi történik egy ilyen csoportban?

- A folyamat elején megérkezik köztük valaki egy veszteségélménnyel, amelyről úgy gondolja, nem tud vele megbirkózni. A munka során segítünk feltárni az esetlegesen elzárt fájdalmakat, meghatározott tematikával haladunk, többféle módszertant alkalmazva. A régiek bölcsességét segítségül hívva rítusokat is építünk: ez lehet gyertyagyújtás, vagy az emlékek felidézése fényképek segítségével. Egy-egy alkalom történéseit erősen befolyásolja a résztvevők pillanatnyi igénye, hiszen nagyon sok érzélem szakad fel - ami megkönnyebbüléssel jár. Ezt megélve lehet egészségesen továbblépni. A csoport nagy előnye, hogy itt olyan emberek között vállalhatjuk fel az érzéseinket, a dühünket, fájdalmunkat, akik tudják, min megyünk keresztül. A résztvevők

a saját megéléseikkel, tapasztalataikkal segítik egymást. Sokszor már az is nagy segítség, ha azzal szembesülünk: az érzéseinkkel, amelyektől esetleg megriadunk, nem vagyunk egyedül, mások is ugyanezt élik át.

- Hogyan zajlik normál esetben a gyász folyamat?

- A gyász idejét nehéz meghatározni, hiszen függ a gyászoló személyiségétől, az érzelmi intenzitásától, a halotthoz fűződő kapcsolata jellegétől is. A régiek gyászéről beszéltek: ez alatt az egy év alatt a gyász különböző fázisait éli meg az ember. Az elhunyt születésnapja, névnapja, az első karácsony nélküle ebben az időszakban fájdalmas élmény lehet. A gyász több szakaszból álló bonyolult folyamat. Az első reakció általában a sokk, az üresség, az elutasítás, amikor még nem is tudjuk elhinni a halálhírt. Ezután egy kontrollált fázis jön: intézni kell a temetés körüli teendőket, ilyenkor az érzelmek háttérbe szorulnak. A temetés után tör rá a gyászolókra a magány, a megsemmisülés érzése. Testi tüneteket is tapasztalhatunk: ez lehet álmatlanság, étvágytalanság, akár légszomj. Ezt követi az elfogadás, a tudatos emlékezés, ahol egyre több a szép emlék is. Végül pedig feldolgozás szakasza következik, az élet újratervelésének fázisa.

- Mi jelezheti azt, ha valaki nem boldogul a gyászával, ha segítségre lenne szüksége?

- Manapság nincs idő gyászolni, megélni a veszteségünket. Általános tapasztalat, hogy egy munkahelyen például nagyjából a temetésig lojálisak a gyászolóval, utána viszont fel kell vennie a ritmust. Holott a gyász folyamatnak időt kell hagyni, máskülönben a feldolgozatlan trauma gondot okozhat később. A



gyász folyamata bármelyik szakaszban megakadhat, felborulhat, módosulhat. Ha több év elteltével a gyászoló még mindig állandóan csak a veszteségével képes foglalkozni, csak az van jelen a gondolkodásában és a cselekedeteiben, az már kóros lehet. A megnyugvás nélküli, megélés nélküli veszteségérzet és fájdalom pszichoszomatikus betegségek sorát okozhatja. Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy egy el nem gyászolt helyzet okozza a testi, szervi problémáikat. Nagyon fontos a család és a barátok jelenléte, a gyászoló támogatása.

Az ember életében a lelki egyensúlyvesztés egyik alapvető forrása a veszteségélmény, ami nem feltétlenül kapcsolódik halálesethez. Egy munkahely elvesztése, egy barátság megszakadása, egy válás miatt is keresztülmehetünk a gyász különböző fázisain. Idő kell arra, hogy ezeket a hiányokat, fájdalmakat megéljük. Ha ebben bármilyen külső vagy belső tényező miatt megakadunk, indokolt a szakember segítsége. Fordulhatunk pszichológushoz, és léteznek erre a témára specializálódott gyásztanácsadók is, akik egyéni vagy csoportos foglalkozásokon tudnak segíteni.



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