



INTERJÚ LOBODÁNÉ MATUS ANDREA  
VEZETŐ ASSZISZTENSSEL

TERÍTÉKEN A KÓRHÁZI ÉTKEZTETÉS

NYUGDÍJAS NAP A DÉL-PESTIBEN

OKTATÁS

NÉVJEGY:  
ZSIGOVITS RÉKA  
ÉS DR. KÁRI DÁNIEL  
6. OLDAL

NŐVÉRSZÁLLÓ  
FELÚJÍTÁS  
14. OLDAL

KÖSZÖNŐLEVELEK  
15. OLDAL

ÉLETMÓD:  
ÉLESZLÁTÁS  
18. OLDAL





INTERJÚ	Interjú Lobodáné Matus Andreával	4. OLDAL
NÉVJEGY	Zsigovits Réka és dr. Kári Dániel	6. OLDAL
KÖR-KÉP	Egy középkori betegség története, amely megfertőzte a Trónok Harca világát	7. OLDAL
NAGYVIZIT	Bemutatkozik a Dél-pesti Kórház Élelmezési Osztálya	8. OLDAL
ALMANACH	Nyugdíjas búcsúztató, főzőverseny és foci torna a Dél-pestiben	12. OLDAL
ALMANACH	Nővérszálló felújítás	14. OLDAL
GÓRCSÓ	Köszönőlevelek	15. OLDAL
OKTATÁS	Légrádi Zsuzsa és Vedres Józsefné	16. OLDAL
MAKROSZKÓP	Betegségek, melyek megváltoztatják a hangunkat	17. OLDAL
ÉLETMÓD	Éleslátás	18. OLDAL

## IMPRESSZUM

## PIRULAP

a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház  
és Rendelőintézet lapja  
Megjelenik kéthavonta.

**Felelős kiadó:** Dr. Ralovich Zsolt  
főigazgató

**Főszerkesztő:** Huszár Márta

**Felelős szerkesztő:** Ócsai Gábor

**Újságíró:** Szilpóczki Janka

**Tervezőszerkesztő:** Piros Zoltán

**Fotó:** Tihanyi Gábor, Ypsylon fotó

**Kapcsolat:** szerkesztoseg@pirulap.hu  
Készült az Ypsylon Média  
kommunikációs ügynökség  
gondozásában.

## Kedves Olvasónk!

Amennyiben kérdése van, akár a  
lapban megjelent témákkal, akár  
betegségekkel kapcsolatban, kér-  
jük, küldje el szerkesztőségünk  
e-mail címére,  
a [szerkesztoseg@pirulap.hu](mailto:szerkesztoseg@pirulap.hu)-ra.

A kérdéseket továbbítjuk  
a Dél-pesti Kórház  
orvosainak, akik a Pirulap  
hasábjain, vagy  
személyesen válaszolnak Önnek!

„NEM AZ ORVOSOK HOZZÁK A BETEGSÉGET, HANEM  
A BETEGSÉGEK HOZZÁK AZ ORVOSOKAT.”

Márai Sándor

# EGY ISMERŐS ARC AZ ADY SZAKRENDELŐBŐL

INTERJÚ LOBODÁNÉ MATUS ANDREÁVAL



## Mikor jött először a gondolat, hogy az egészségügyben helyezkedjen el?

Az ápolói és az asszisztensi munka egy „segítő hivatás”. Szerintem az emberben mindig akkor erősödik fel az érzés, hogy ezzel szeretne foglalkozni, amikor van egy olyan családtagja, hozzátartozója, akin segítenie kell a mindennapokban. Ezután már automatikusan jön, hogy milyen hivatást választson. Édesanyám fiatal korában, egy autóbusz balesetben olyan súlyos sérüléseket szenvedett el, hogy a későbbiekben a kora előrehaladtával otthoni ápolásra szorult. Ekkor fogalmazódott meg bennem a gondolat, hogy ápoló szeretnék lenni. A Semmelweis Ignác Egészségügyi Szakközépiskolába jártam, és az érettségi után 1990-ben egyből ide kerültem a Szakrendelőbe.

## Hogyan indult a pályája?

1991-ben elvégeztem a fizioterápiás asszisztensit, így egyszerre tudtam dolgozni a reumatológián, valamint a fizioterápián.

**2015-ben nevezték ki a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet Ady Endre utcai és a Gyáli Szakrendelőjének vezető asszisztensévé. Munkáról, tanulásról, és kikapcsolódásról beszélgettünk.**

Miután megszereztem a képesítést igazoló oklevelet, adódott a lehetőség, hogy csak a fizioterápián dolgozzak. Pár év múlva azonban újra visszakérültem a reumatológiára dr. Simon Erzsébet főorvosnő mellé, ahol közel 6 évet töltöttem. Ez idő alatt sokat tanultam tőle, elsajátítva a szakterület legfőbb tudásanyagát. 2001-ben kezdtem el a két éves felnőtt ápolói képzést a Semmelweis Ignác Szakgimnáziumban, majd 2004-ben a győri Széchenyi István Egyetem Petz Lajos Egészségügyi és Szociális Intézetnek a főiskolai ápolói szakára is beiratkoztam. 2008-ban megszereztem az abszolutóriumot, ám különféle családi okok miatt csak 2011-ben tudtam leállamvizsgálni. Végül 2015-ben vehettem át az ápolói diplomámat és 2013 óta dolgozom a laboratóriumban.

## Nem lehetett könnyű a fővárosi munkahely mellett egy győri főiskolára járni...

Valóban kihívást jelentett, de megkönnyítette, hogy nem nappalira, hanem levelezőre jártam, így leginkább mindez hétfégi elfoglaltság volt. Nem kellett a hét minden napján ott lennem, és havonta heteket ott töltenem. A vizsgák is szerencsére általában hétfégre estek, így egyszerűen meg lehetett oldani a munka melletti tanulást. A legfőbb nehézség a főiskola közben Édesanyám halálának feldolgozása volt, emiatt tolódott az államvizsgám. Közben szerencsére életem legnagyobb csodája is betoppant a mindennapjaimba, hiszen megszületett a gyermekem. Emlékszem, az államvizsga időszakában még csak három éves volt.

## Őn az Ady Endre utcai Szakrendelő vezető asszisztense. Mikor nevezték ki erre a pozícióra, és mivel jár ez a titulus?

2015-ben Molnár Beatrix ápolási igazgató asszony megbízásából kaptam ezt a felkérést, amit el is fogadtam, és igen nagy kihívásnak élttem meg. A kinevezésemtől függetlenül a laboros feladataimat továbbra is folytatom. Emellett kell a vezető asszisztensi munkámat is ellátni. Ebbe beletartozik a két szakrendelő osztályainak a gyógyszerrendelése, az asszisztensek beosztásainak felügyelete, de az intézmény logisztikája is, hogy minden úgy működjön, ahogyan kell. Ennek érdekében folyamatosan egyeztetek a feletteseimmel, az orvosokkal, az asszisztensekkel, a takarítókkal, a műszakosokkal, a szállítókkal és még a portaszolgálattal is. Igyekszem mindent úgy csinálni, hogy gördülékenyen menjen, és ne legyenek súrlódások, fennakadások. Az egyik fő célom az esetleges problémák mihamarabbi elhárítása. 2016 óta a Gyáli és az Ady Szakrendelőnek önálló gyógyszerkerete van, melyből összesen 15 osztály számára kell gazdálkodunk. Körülbelül 35-40 ember munkájáért felelek. Vannak csoportvezetők, akik megbeszélnek csoporton belül a beosztásokat, amiket utána velem egyeztetve véglegesítünk. Más osztályokon azonban csak 1 orvos és 1 asszisztens dolgozik, itt kicsit nehezebb az asszisztensi helyettesítéseket megoldani, hiszen más részlegeket is be kell vonnunk. Ekkor jön az a logisztikai rész, hogy kinek mi és mikor lenne jó, mikor nem. Ez olykor érdekes helyzeteket tud eredményezni, de mindig találunk rá meg-



oldást. Szerencsére a csapat, akivel dolgozhatok, egy egymást segítő, támogató egység, így egyszerű megoldani a nehezebb időszakokat is.

#### Hogy néz ki egy átlagos napja?

Minden nap reggel 7-kor kezdek a laborban. Rendelőnkben 7 órától 11 óráig tart a vérvétel és a minták összegyűjtése. A háziorvosi asszisztensek is ide hozzák az általuk levett mintákat, melyeket nekünk kell felvezetni a számítógépes rendszerbe, és egyedi vonalkóddal ellátni. Betegforgalmunkról elmond-

ható, hogy növekvő tendenciát mutat. Napi 90-100 páciens érkezik hozzánk, ez nagyjából megegyezik a vérvételek számával is. Általában a vérvételnél vagyok, de minden feladatot elvégzek én is, a többi munkatársomhoz hasonlóan. Miután végeztünk az adminisztrációval, a mintákat hűtőtáskákba tesszük, majd ezeket beszállítják a Dél-pesti Kórház Központi Laborjába. Innentől kezdve jönnek azok a feladataim, melyek a rendelők működéséhez szükségesek. Ezek között található több, havi rendszerességgű tevékenység. A gyógyszer-, a fertőtlenítő- és a kötszerrendeléseket legkésőbb minden hónap 10. napjáig el kell készíteni, és online le kell adni. Havonta legalább kétszer dolgozom a jelenléti programmal. Amennyiben eltérést talállok, úgy szólok a csoportvezetőnek, hogy nézzen utána, mi történt, mi lehet a hiba oka. Általában két hónappal előre készítjük el a beosztásokat, így nem is csoda hogy mindig adódik változás. Vezető asszisztensként a dolgozók beosztásának a kezelése az egyik fő feladatom. Nyomon kell követnem és jeleznem az esetleges táppénzes állományt, a szabadságokat. Fontos, hogy mindez napra készen megjelenjen, hogy a hó végi zárásnál minél kevesebb hiba jelentkezzen. Az ápolási vizitlapok kitöltése és az asszisztensek, a rendelők szemlézése mindennapos. Sok a napi feladat is, viszont annak örülök, hogy olyan vezető lehetek, akinek van kapcsolata a betegekkel, és nem csak az irodai feladatokra kell helyeznie a hangsúlyt. Nem vagyok kiszakítva az ellátási folyamatból, és pont emiatt talán jobban rálátok az esetleges működési hibákra. 26 éve dolgozom itt, rengeteg embert ismerek,

és szerencsére nagyon sok pozitív visszajelzést is kapok. Szokták mondani, mennyire örülnek az ismerős arcnak, és hogy ez nekik igazi biztonságérzetet ad.

#### A rengeteg munka mellett hogy tud kikapcsolódní, feltöltődni?

Ebből a szempontból könnyű dolgom van, mivel sok mindent szeretek. Legfőképpen a gyerekekkel töltött idő, ami maximálisan fel tud tölteni. A család fontos számomra, a mindennapi problémákat könnyebb velük megélni.

#### Hobbi?

Szakközépiskola alatt versenyszerűen kérekpároztam, ez nekem bármikor jóleső kikapcsolódás. Autodidakta módon tanultam meg varrni, fodrászkodni, sok szakkönyvet olvasok ezekben a témákban. Mindkettőt egyaránt szeretem. A varrást azért, mert megszületik egy ötlet, egy gondolat és azt pár óra múlva megvalósulva tarthatom a kezemben. A hajvágást-, festést pedig azért, mert jó érzés örömet szerezni a barátaimnak, családtagjaimnak. Két- három hetente megyünk kirándulni a kis családdal. Kedvenc helyem a Balaton és annak környéke, valamint a Tisza-tó. Ez utóbbi a nyugalomával rendkívül magával ragadó. Hihetetlen látványos, ahol szeretek kis csónakkal hajózáni. Igazából minden jó, amit azokkal csinálhatok, akiket szeretek, legyen az családtag, barát vagy munkatárs. Szerencsésnek mondhatom magam, mert nagyon jó emberek vesznek körül.



## ADNI ÉS VISSZAKAPNI



**A gyógytorna látványos eredményekre képes. Ezért választotta ezt a pályát?**

Igazából a fő motívációm az volt, hogy olyan szakmát találjak, ahol mindennap tehetek másokért, segíthetek a környe-

zetemben élőknek. Az, hogy egész nap egy irodában üljek, soha sem vonzott. Eleinte nagyon szerettem volna gyerekekkel foglalkozni, de időközben megtaláltam az idősebbekkel való közös munka szépségét is.

### **Milyen generációs különbséget tapasztal?**

Az iskola elvégzése után fél évet dolgoztam a sérült fiatalok otthonában, aztán kerültem ide. Bár itt is előfordulnak gyermekek - hiszen a kollegáim egy része bizonyos idegsebészeti műtéteket az első lépéstől az utolsóig nyomon követnek, melyben én is segítkezem. Így ezen az osztályon a változatos munkának köszönhetően sokféle esettel találkozom. Csodás eredményekkel, hihetetlen akaraterőkkel, mely egy bizalmi alapon működő, közös munka része. Amit

**Zsigovits Réka**, a csepeli Weiss Manfréd Kórház gyógytornász csapatának tagja, aki idén az Egészségügyi Szakdolgozók és F fiatal Orvosok Fórumán első helyezést ért el szakdolgozói előadásával, melyet a Semmelweis napon is elismeréssel jutalmaztak.

adok, azt vissza is kapom, minden tekintetben.

### **Hány beteg tartozik Önhöz?**

Csepelen a Mozgásszervi rehabilitációs osztályon 13-an vagyunk. Egy gyógytornászra nagyjából 8-9 beteg jut fejenként. A nálunk lévők minimum két hetet, de néha akár hónapokat is itt vannak, így igazán szoros kapcsolat alakul ki köztünk. Ezért, és a betegségek változatossága miatt is nagyon szeretem a munkám. Naponta találkozunk csípő-, lábkorrekciós műtétekkel, de stroke és amputáció után is hozzánk kerülnek. Legfőbb célunk a betegek állapotából a lehető legtöbbet kihozni, a funkciókat visszaállítani, és minél nagyobb önállóságot elérni.

### **Gondolom, számtalan emlékezetes eset van. Ki tud említeni egyet?**

Meghatározó élmény volt, mikor két évvel ezelőtt egy Guillain-Barré-szindrómás beteg szinte az egyik napról a másikra lebénult. Még ülni sem tudott egyedül. Aztán másfél-két hónap után a saját lábán, egy mankóval a kezében ment el tőlünk. Később képet is küldött nekem, ahogy biciklizik. Néhány nehéz pillanatban talán azt hitte,

soha sem fog ez újra megtörténni, és mégis. Boldog vagyok ilyenkor és jó látni, hogy tudtam segíteni.

### **A F fiatal Orvosok Fórumán milyen előadással nyerte el az első helyezést?**

Mint oly sok mindenben, ebben is sokat köszönhetek a kollegáimnak. Idén télen az ő bátorításukra vágtam ebbe bele. Egy érdekes, ugyanakkor ismeretlen eredetű neurológiai betegség után egy korábbi betegnél elkezdett lebénulni és deformálódni a láb, felbomlott az izomegyensúly. A műtét után került hozzánk a páciens, melynek során újra meg kellett tanulnia járni. Az ő és még 2 hasonló műtéten átesett páciens gyógyulását dokumentáltam fotókkal, írásos anyagokkal, és ezt mutattam be a fórumon, kiemelve azt, hogy egy ilyen korrekciós műtét és az utána következő gyógytorna, együttes erővel képes jelentős mértékben javítani az életminőségen.

### **A Semmelweis napon is elismerték a munkáját. Mit tervez még a jövőben?**

A vezetőség elismerésének nagyon örültem és hálás vagyok azért a csapatért, melyben mindennap dolgozhatok. A jövőre vonatkozó kérdésre a válasz most épp nagyon aktuális, ugyanis jelenleg nagy erővel készülünk Győrbe, egy vándorgyűlésre, ahol szintén szeretnénk bemutatni az előadást. Remélem, hogy itt is értékelik majd és hasznos lesz a kollegák számára is.

szj

## AZ ORVOSLÁS AZ ÉN UTAM

### **Családi indíttatás nélkül is ezt a pályát választotta. Miért?**

Már a gimnáziumban éreztem, hogy az orvoslás az én utam. Kicsit óvtak tőle, hogy ez egy nehéz szakma, de eltántorítani nem tudtak. A SOTE-n viszonylag hamar egyértelművé vált, hogy a sebészet lesz a választott szakterületem. Más igazából nem is vonzott, ebben viszont tetszett a manualitás, hiszen így viszonylag gyorsan kézzel fogható eredményeket kapunk. 2001-ben végeztem, ezt követően a Csepeli Kórházban kezdtem el dolgozni, majd bezárása után 2003. október 1-jén jöttem át a Dél-pesti Kórházba.

### **Két éve kapta meg az adjunktusi kinevezést és ma már részlegvezető is. Mivel jár ez a pozíció?**

Szinte folyamatosan a műtőben vagyok és követem az ott zajló munkát. Jelenleg hét olyan fiatal kolléga van az osztályon, akikkel szakmai képzésekben veszünk részt. Együtt vagyunk bent a műtőben és közösen vé-

gezzük el a feladatokat. Részlegvezetőként azonban a döntések meghozatala és az ezzel járó felelősség is az enyém.

### **Nemrég Semmelweis nap alkalmából orvosigazgatói dicséretben részesült. Mit jelentett ez Önnek?**

Természetesen minden elismerés jó érzés és a mindennapos munkában ezek új lendületet adnak. A vezetői visszaigazolások mellett ugyanilyen fontos az a fajta sikerélmény, melyet egy-egy műtét után érzünk, vagy az elégedett, gyógyult betegek pozitív visszajelzései által kapunk.

### **Az elmúlt időszakban milyen szakmai sikerben volt része? Emlékszik ilyenre?**

Szerencsére igen. Nemrég egy nagyon súlyos páciens érkezett hozzánk érsebészeti problémával, aki nem volt már szállítható állapotban, viszont azonnali ellátásra volt

**Dr. Kári Dániel** a Dél-pesti Kórház Sebészeti Osztályának adjunktusa, aki ma már a részlegvezetői feladatokat is ellátja, kellő energiát fordítva a fiatal orvosok szakmai képzésére. Az idei Semmelweis napon munkáját orvosigazgatói dicsérettel köszönték meg.

szüksége. Mivel az érsebészet nem az én szakterületem, így ez valódi kihívást jelentett. Úton volt már ugyan egy érsebész kolléga, de nem volt időnk várni a megérkezéséig. A beteget be kellett vinni a műtőbe, én pedig telefonos segítséggel elvégeztem a szükséges beavatkozást. Boldog voltam, hogy sikerült stabilizálni a páciens.

### **Milyen jövőbeli tervei vannak?**

A laparoszkópiában szeretnék még tovább fejlődni. Három éve tevékenykedem ezen a területen, sok mindent tanultam eddig is és szerencsére folyamatosan vannak továbbképzési lehetőségek. Idén ősszel is lesz egy képzés az endoscopia és a coloproctológia területén, melyen feltétlenül részt veszek. Ezek a szakmai összefüggések nagyon hasznosak. Voltam egy amerikai-osztrák szervezésű konferencián Salzburgban, ahol egy elhanyagolt, tumorosan elfajult eset ismertetéséért megkaptuk az első helyet. De ugyannyi sokat tudunk tanulni mi is, másoktól.

szj

# Egy középkori betegség története, amely megfertőzte a Trónok Harca világát

**A világszerte hétről hétre izgatottan várt tévésorozat egyik ikonikus eleme az a pusztító bőrbetegség, amely szinte „köv változtatja” áldozatát és lassan felemészti annak elméjét. A szürkehámnak keresztelt betegséget nagyrészt a lepráról mintázták, amelynek középkori történetéről ugyancsak számos tévedés él a közvéleményben.**

A népszerű könyv- és tévésorozat, a Trónok Harca világában különféle veszélyek egész tárháza leselkedik folyamatosan a szereplőkre, a nemesek állandó háborúskodásától kezdve, a tüzet fújó sárkányokon keresztül egészen a jeges Észak felől közeli, holtakat életre keltő démonokig. Westeros lakosai számára azonban az egyik legrettegettebb halálnemet mégsem a természetfeletti lények fenyegetése, hanem egy betegség, az úgynevezett szürkehám [grey-scale] jelenti.

A történetben a szürkehám egy kegyetlen bőrbetegség, amely nagyon könnyen, akár csak egy pillanatig tartó érintéssel is képes megfertőzni áldozatát. A betegek bőre fokozatosan kiszárad, elmeszesedik és kirepedezik: olyanná válik mint a kő, ezért a fertőzőtötteket gyakran „kőemberekként” is emlegetik. A betegség előbb csak az emberek kinézetét torzítja el, majd a belső szerveket és az agyat is megtámadja, így az áldozatok hosszú évek szenvedése után, megbomlott elmével fejezik be életüket. Mindazokat, akik elkapták a félelmetes járványt egy évszázadokkal korábban elpusztult, üresen álló romvárosba szállítják, hogy ott, lényegében egy karanténban éljék le nyomorúságos életük hátralévő részét.

Hasonlóan a sorozat más elemeihez, a világot megálmódó George R. R. Martin ez esetben is minden bizonnyal Európa középkori történelméhez nyúlt vissza. A szürkehám – számos lényeges eltéréssel ugyan –, de nagy fokú hasonlóságot mutat egy, a valóságban is létező bőrbetegséggel, nevezetesen a leprával.

A bőrt elszínező és érzéketlenné tévő, gyakran csonkuláshoz is vezető betegségről tudjuk, hogy már az ókorban is létezett, sőt már az Őszövétség is tartalmaz utasításokat arra vonatkozólag, hogyan kell bánni a leprásokkal – igaz, számos kutató vitatja, hogy az adott szöveghelyen valóban az általunk ismert betegségről van szó. Igazi „hírnevet” a kereszties hadjáratok után szerzett magának a fertőzés, amikor a korábnál sokkal erő-



Egy „kőember” a Trónok Harcából és egy leprás férfi fényképe



sebb hullámokban jelent meg az európai országekban.

A középkori leprásokról számos olyan elemet olvashatunk, amelyek meglehetősen hasonlítanak a Trónok Harca szürkeháma által megfertőzöttek sorsára. Így például a városok falain kívül lepratelepek létesültek a betegek számára, akiket egy csengő viselésére köteleztek, hogy ezzel hívják fel az egészséges emberek figyelmét a jelenlétükre. Az ősi romvárosban bolyongó „kőemberek” képe tehát egyértelműen a középkori, társadalomból kitaszított leprás alakjára nyúlik vissza.

A közelmúlt történelmi kutatásai azonban kimutatták, hogy a leprások korántsem voltak annyira kitaszítottak, mint ahogyan azt korábban elképzeltük. A hírhedt középkori lepratelepek a valóságban nem elzárt karanténok voltak, hanem a betegek kezelésére – pontosabban, gyógy mód híján a szenvedéseik enyhítésére – szakosodott kórházak, ahová azok a leprások járhattak, akik nem engedhették meg maguknak, hogy drága pénzen saját orvost fogadjanak. A betegek így általában szabadon járhattak a lepratelepen és városbeli otthonaik között, így továbbra is részesei voltak lakóhelyük közösségi életének. Az új elmélet szerint az általuk viselt csengő sem feltétlen elriasztásul szolgált, hanem sokkal inkább egy figyelemfelhívó

eszközként, amivel a jótékonykodni vágyó polgártársakat vonzották magukhoz.

A középkori leprások sorsa így tehát – bár szenvedéssel teli –, korántsem volt annyira kegyetlen, mint ahogyan azt sokáig elképzelték. Ez a gondolat egyébként a 19. században terjedt el, amikor is az európai emberek a gyarmatosítás révén ismét kapcsolatba kerültek a betegséggel és aminek hatására valóságos „leprafóbia” uralkodott el a korabeli gondolkodásban. Ennek fényében nem véletlen, hogy korszakban működő kutatók meglehetősen elfogultan értelmezték a lepráról szóló középkori tudósításokat. Igaz, a korábbi elmélet sem teljesen alaptalan: egyes városokból ismerünk olyan helyi törvényeket, amelyek például kizárták a leprásokat az örökösödésből.

Létezik továbbá egy másik közös vonása is a leprának, illetve a szürkehámnak. A lepra a középkori keresztény gondolkodásban erősen összekapcsolódott a bűn, és különösen a megcsalás képével. Számos korabeli irodalmi alkotásban a lepra mintegy egyértelmű utalásként jelenik meg az adott szereplő személyiségére vagy egy korábbi árulására. Ez a gondolat áttétel pedig ugyancsak felbukkan a sorozatban is, amikor az egyik szereplő éppen azután fertőződik meg a halálos kórral, hogy fény derül az árulására.

Forrás: mult-kor.hu



# TERÍTÉKEN A KONYHA

## BEMUTATKOZIK A DÉL-PESTI KÓRHÁZ ÉLELMEZÉSI OSZTÁLYA

**Átlag 1600 adag menüt szolgál fel minden nap a Dél-pesti Kórház konyhája több intézet betegeinek és munkahely dolgozóinak. Ebben a konyhában naponta újabb és újabb reggeli, ebéd, vacsora és uzsonna készül. Az itt zajló munka azonban sokkal több és összetettebb. Most ennek bemutatására vállalkozunk.**

A Dél-pesti Kórház megnyitása-kor az akkori idők egyik legkorszerűbb ételmezési üzemével rendelkezett. A most is használatban lévő, szalagon futó egyéni tálcás tálalást alkalmazták, még jénai edényekben. Azóta ugyan a tányérokat porcelánra cserélték, de az ebéd tálalási módja mit sem változott.

A közétkeztetésben alapvetően kétféle szétosztási módszer működik. Az egyik, amit néhány budapesti kórházban most is alkalmaznak, az osztályokon történő porciózás. Ez a Dél-pestiben az ebéd esetében központilag a konyhán történik, mégpedig minden esetben dietetikus felügyeletével. Ilyenkor jelölő kártyákkal különböztetik meg, melyik kié lesz, majd így kerülnek már az osztályokra és az egyéb intézményekbe. A reggelinél korábban az osztályos porciózás volt érvényben, ám a menedzsment elképzelései mentén októbertől bevezetésre került a konyhai központi tálalás a Köves utcai telephelyen. A vacsorát szintén személyekre lebontva, habtálcába csomagolva, a diéta típusát tartalmazó etikettel felcímkézve szállítják ki.

Az elmúlt évek egyik legnagyobb változása a közétkeztetésben az elektronikus rendszer bevezetése volt. Az egykor papír alapon történő igénylistát felváltotta a Quadro Byte Zrt. által fejlesztett program, mely lehetővé teszi az intézmények számára, hogy elektronikus formában leadják a betegek étkeztetésére vonatkozó megrendeléseket. Az osztályokon a főnővér által megbízott személy rögzíti az igényeket. Az elektronikus létszámjelentés mellett pontosan ki tudják választani a több mint 50 féle diéta közül azt, amelyet a beteg kezelő orvosa elrendelt. Várhatóan ez a rendszer az elkövetkező hónapban a törvényi előírásoknak eleget téve bővülni fog azzal, hogy az adott étrend mellett részletesen látható lesz az ételek tápanyag és allergén tartalma. Ehhez hasonló rendszert használnak a dolgozók is, akik jelenleg négyféle menüből választhatnak. A Köves utcai épületben a korábbi, a la carte rendszer azért került megszüntetésre, mert a kórház vezetősége úgy döntött, hogy a közalkalmazotti státuszban lévő kollégák étkezését támogatja. Így ők napi 350 forintért vásárolhatnak egy-egy menüt. Aki ebbe nem esik bele, az 705 forintért tud rendelni. A helyi szabályrendszer

szert minden kolléga naponta fejenként két adag menüt tud kedvezményes áron igénybe venni. Erre sokszor azért is van szükség, mert aki épp ügyletben van, az a vacsorát is meg tudja vásárolni ennyiért. A rendszer teljes mértékben elektronikusan működik a dolgozók számára is, melynek technikai hátterét a kórház Informatikai Osztálya tartja a kezében. Minden kollégának regisztrálnia kell, és csak azután kerül be a rendszerbe. Miután megkapták a hozzáférési jogosultságot, már lehet is rendelni. A fizetés egy virtuális pénztárcán keresztül történik. Ide a kórház főpénztáránál, vagy elektronikus átutalással lehet pénzt befizetni. A rendelést, a tárgynapot megelőző munkanap 9 óráig lehet leadni vagy módosítani. A kiválasztott menü automatikusan hozzárendelődik a munkatárs chip kártyájához, amit az étkezőben lehúznak, így azonnal látja mindenki, hogy melyik menüt kell felszolgálni. Mindez a Köves utcai épületben működik, azzal a szigorítással, hogy az étkezőben csak a kórház alkalmazottai ebédelhetnek, ezért „külsősök” kiszolgálására nincs lehetőség. Ezen kívül azonban a konyha az OKITI-be, Csepelre, a XX. kerületi Szakrendelőbe és a Gyáli úton lévő Puskás Technikumba is szállít. Számadatok tekintetében is a központi épület vezet, ahol átlagban naponta 200 dolgozó rendel menüt. Ez az adag Csepelen megközelítőleg 25, az Ady Szakrendelőben 20-25,





míg a középiskolába általában 15-20 menüt küldenek név szerint felcímkézve. A szóban forgó mennyiség vélhetően még nőni fog a Sportkórház dolgozóival, amelyről jelenleg is folyamatban van az egyeztetés.

A betegek kiszolgálása négy helyszínrre történik. A Köves utcai épületben közel 800 fő kap reggelit, ebédet, uzsonnát és vacsorát. Innen szállítanak Csepelre nagyjából 300, az OKITI-be 120 és a Sportkórházba 100 fekvő-beteg részére napi ételadagot. A számadatok mindössze megközelítőlegesen, hiszen ezek naponta változnak, ugyanakkor jól rávilágítanak a konyha kapacitására.

A szállítást jelenleg három teherautóval látják el, ezek naponta kétszer fordulnak. Az első körrel érkezik a reggeli, a másodikal az ebéd, uzsonna és a vacsora, illetve ez a fuvar hozza vissza a szennyes edényeket is, melyek mosogatása szintén a konyha feladata.

A Dél-pesti Kórház Élelmezési Osztályán jelenleg 58 státusz van, melyből most 42 a beosztható dolgozók száma. Az osztályvezető, dr. Dohányosné Tenkes Erzsébet, aki - az előírásoknak megfelelően - dietetikus végzettséggel és egészségügyi közgazdasági szakoklevéllel rendelkezik. Egy kollégát nemrég iskoláztak be, aki szintén élelmezésvezetői képesítést fog szerezni. Az irodai munkában még további négy adminisztrátor segít. A konyhán jelenleg nyolc szakács és egy cukrász dolgozik, a csapatot erősíti még egy hentes, egy raktárvezető és két raktáros, a többiek pedig konyhai kisegítő pozíciót töltenek be. Jelenleg konyhai kisegítőből és szakácsból van hiány, melyre talán megoldást jelentene, ha gazdasági területen is engednék a hazai jogszabályok a nyugdíjasok részmunkaidőben történő foglalkoztatását.

## JUHÁSZ FERENCNÉ JUDIT cukrász



„Ez a szakma végig kísérte az életem, hiszen 1974 óta foglalkozom ezzel és hamarosan nyugdíjba megyek. A Dél-pesti Kórházba 2010-ben érkeztem, előtte a Pílvax kávéházban dolgoztam, míg azt be nem zárták. A közétkeztetésben való munka nagy odafigyelést és rátermettséget igényel. Fontos a gyorsaság, hiszen az ebédig nekünk is el kell készülnünk. Naponta 80 kg lisztből sütünk terméket ezres nagyságrendben, leggyakrabban kalácsot, almás pitét és ökörszemet. Az intézeti rendezvények is hozzánk tartoznak, ezekre az alkalmakra szintén mindig készítünk valami finomságot. Sokszor halom azt, hogy „hú, de finom volt!”, és ez igazi sikerélmény számomra.”

Az irodában és a raktárban minden hétköznap zajlik a munka, míg a konyha többi részén mindennapos a beosztási rend. Időtartam tekintetében a szakácsok 6-tól 14 óráig, a többiek általában 5.30 és 8.00 óra között érkeznek, csúsztatott időrendben. Ritkán, de előfordul, hogy az egyik osztály később fejezi be az étkeztetést, vagy a kiszállítás csúszik, ilyenkor megesik, hogy túlórára van szükség, de a munkavégzés ezzel együtt is maximum



fél 4-kor befejeződik. Hétfévére 21 munkatársra lenne szükség, ám ebből a humán erőforráshiány miatt jelenleg csak az elégséges működés biztosításához szükséges minimális 15-16 fővel tudnak számolni.

Egy átlagos nap korán reggel az áruk átvételével kezdődik. Ez részben a raktárosokat érinti, részben pedig a henteset, aki a hústermékeket kezeli. A raktárosok feladata a rendelések összeállítása, melyet az osztályvezető vagy a helyettese hagy jóvá. A mennyiségek kalkulálása a Quadro Byte rendszeren keresztül történik, mely pontosan kiszámolja, hogy az adott menü esetében a hozzárendelt

## PONGRÁCZ FERENC

főszakács



„Kisebb meg-  
szakítással gy-  
akorlatilag 2009  
óta dolgozom a  
Dél-pestiben. Ten-  
kes Erzsébet osz-  
tályvezetővel kö-  
zel 20 éves közös  
szakmai múltunk  
van, az ő megke-  
resésére érkeztem  
ide. Az ezt meg-  
előző éveket is az

egészségügyben töltöttem, többek között az Uzsoki és a Péterffy Kórházakban. Fontos, hogy a főszakácsnak jó, közvetlen kapcsolata legyen az osztályvezetővel, ami szerencsére itt megvan. A kőzetkötés egészen másképp működik, mint egy étteremben. Itt ezernél is több étel készül, ami rutint, szaktudást és összehangolt csapatmunkát igényel. Mi a konyhán azokat a recepteket készítjük el, melyeket a dietetikusok megálmodnak. Nekem szakácsként minimális mozgásterem van, hiszen a dietetikusok mindig a törvényi előírásoknak és az adott diétának megfelelő receptúrát adják le nekünk. A betegek visszajelzései a tálcán hagyott papírlapok formájában jutnak vissza hozzám. Ha valami sokaknak nem ízlik, az arra készítet minket, hogy kicseréljük másra. Ugyanakkor négy hetes forgó étlappal dolgozunk, így elég változatos a menü. A pozitív visszajelzések, melyekből szerencsére bőven akad, mindenkinek szólnak, hozzásegítenek a konyha gördülékeny működésének sikeréhez.”

létszám ismeretében milyen összetevőből mennyit kell beszerezni. A rendelést az Élelmezési Osztály készíti elő, majd igazgatósági engedéllyel minden hét csütörtökön elküldi a szállítónak. A közbeszerzés által kiválasztott partnerek ételtípus szerint vannak csoportosítva. Van, aki tejterméket, mások pékárukat vagy húst és szárazkészítményeket biztosítanak. Fontos szempont, hogy a partnerek megfelelő minőségű termékeket hozzanak, hiszen a rossz minőségű alapanyagokból nem lehet ízletes ételt készíteni. A rendelések kapcsán kiemelt szempont, hogy a kiszállítást megelőző munkanap 12 óráig legyen lehetőség a mennyiségek módosítására, hiszen a leadott létszámok ismeretében akár 50-60 fő is lehet az eltérés, ami nemcsak gazdasági, hanem raktározási szempontból is sokat számít. Jobb, ha a szállító a saját raktárában tárolja az alapanyagokat. A rendelések során természetesen egy minimális többlettel szoktak számolni, melynek mértéke nagyjából tíz százalék, hiszen egy kórház életében gyakorlatilag állandóan változik a betegek létszáma.

## KOVÁCS EDINA

élelmezési ügyintéző



„Eredetileg sza-  
kács a végzett-  
ségem, de meg-  
szereztem az  
élelmezésvezetői  
OKJ-s szakké-  
pesítést is. Kor-  
ábban szintén  
közétkeztetésben  
dolgoztam, elő-  
ször szakácsként,  
majd megbízott  
élelmezés veze-  
tőként. Október 20-án lesz három éve, hogy a Dél-pesti Kórházba érkeztem. Nagyon élvezem az irodai munkát, ahol az anyagbeszerzés dokumentációja a fő feladatom. Hetente nagyjából 50 megrendelő fut át a kezeim között, melyben benne van a tej, a kenyér, a hús, a szárazáru és a mirelit is. A pontos mennyiségi adatokat minden nap egyeztetem a raktárosokkal, a hentesel és az osztályvezetővel. Természetesen szükség esetén a konyha egyéb területeire is besegítek, ha kell a könyvelés adminisztrációjába, vagy az étkezőben, konyhában zajló folyamatokba.”

Mindezek mellett azért mégis megfigyelhető egy tendencia. Általában hétfőn meg kedden megnő a létszám, a hét végére pedig lecsökken. Havi szinten nagyjából nettó 16 millió forint értékben történik nyersanyag beszerzés. Helységek tekintetében a hűtőkamrák, mélyhűtőkamrák, raktárok, irodák mellett még van egy hentes üzem, ahol a húrok, felvágottak előkészítése történik, továbbá egy cukrász üzem, ahol a sütés zajlik, valamint a dolgozók öltözői és a mosogatóhelyiségek. Az ügynevezett fekete, üzemi mosogatóban a főzéshez használt eszközök tisztítását végzik, míg a másikban a betegek tállalásánál használt tányérokét. Ez a fogyasztói mosogató. A legnagyobb helyiség a főzőkonyha, melynek egyik felében hatalmas üstökben megy végbe a főzés és az italok elkészítése, a másikban pedig a szétosztás. A szakácsok 100 főre lebontott receptúra szerint készítik el a főételt, mégpedig egész szigorú határidők mellett. Az ebéd fél 11-re kell készen lenni, mivel ekkor indul a Sportkórház tállalása. Utána az OKITI következik. A csepeli tállalás esetében 11-kor van ez a határidő, a Köves utcai főépületben pedig 12-kor kezdődik a szétosztás. A reggelit és a vacsorát a hidegkonyhában készítik el a konyhai kisegítők. A vacsora kiszállítása az ebéddel együtt történik, a reggeli határideje pedig 8 óra.

A konyha felszereltségét 30-40 éves gépek alkotják, melyek fejlesztése és cseréje azonban már elkezdődött. Három új mosogató-



gép került beszerzésre melyből az egyik a főzésnél használt eszközök tisztségében nagy segítség. Kettő szalagos rendszerű, költség-hatékony mosogatógép váltotta ki az eddig használtakat. A főzését egy új, légkeveréses gőzpárolós sütő teszi még gördülékenyebbé. A régi vízfolyós hűtőkamrákat 2010-ben cserélték le. Folyamatos beszerzést és újrendelést igényelnek a fogyó eszközöknek számító tányérok és edények. Ezeknél kiemelten fontos, hogy minél jobban tartsák a meleget, ezzel biztosítva a törvényi előírásnak megfelelő minimum 63 fokok ételhőmérsékletet. A másik szempont a töréskár, melyet a lehető legminimálisabb szintre kell visszacsorítani. Ehhez szerencsére már egész jó eszközök állnak rendelkezésre. Az étkezőben a dolgozóknak három évvel ezelőtt például olyan, gyakorlatilag törhetetlen polikarbonát poharakat vásároltak, melyek sokszorosan költséghatékonyak számítanak. Mindezek mellett mégis rendszeresen előfordul, hogy kevesebb tányér érkezik vissza, mint amennyit kiadtak. Ennek köszönhetően nagyjából éves szinten 600.000 forintot szokott az Élelmezés tányérpótlásra fordítani.

A Dél-pesti Kórház Élelmezési Osztályán dolgozó kollégáknak meghatározó elve és szemlélete, hogy mindig olyan étel készüljön, melyet a családnak is jó szívvel felszolgálna bárki az asztalánál. A szakácsok jól főznek, és a betegek, dolgozók egyaránt többnyire elégedettek, mely sok esetben épp a kritikai



hang hiányával mérhető. Természetesen az ízlések különbözőek, így minden bizonnyal van olyan, akinek az egyik vagy másik menü jobban, vagy épp kevésbé ízlik, ráadásul a páciensek sokszor nincsenek tisztában azzal sem, hogy épp milyen diétát rendelt el nekik az orvos. Mindezekkel együtt számtalan pozitív jelzés, írásos és szóbeli köszönet igazolja vissza, hogy a Dél-pesti Kórház konyhája egy jól működő rendszer, ahol naponta számos finomság születik.

## Jót főzni!

### Interjú dr. Dohányosné Tenkes Erzsébet ételmezesi osztályvezetővel

**A Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház ételmezesi osztályvezetőjeként igazi menedzser szemlélet birtokában tesz minden nap azért, hogy a betegek és a dolgozók a legjobb ételt kapják. Az ételmezésnek számos összetevője van, a minőségi alapanyagoktól kezdve egészen a találásig. Ő az, aki ennek minden részét pontosan átlátja és új eszközökkel, innovatív működési rendszerekkel aktívan hozzájárul a folyamatos fejlődéshez.**

**Milyen szakmai útnak köszönheti mindazt a tapasztalatot, melynek birtokában van?**

Fiatalon gyógytornásznak készültem, de egy kézilabda meccsen elszenvedett deréksérülés miatt kizártak az egészségügyi alkalmassági vizsgálaton. Így lettem dietetikus, melynek során valóban sok területet bejártam. A gyakorlati időmet a Szent Rókus Kórház Ételmezesi Osztályán töltöttem, majd az iskola elvégzése

után két évre még ott maradtam. Ezt követően a Szent Imre Kórházba kerültem, ahol a Farsang Csaba által vezetett I. Belgyógyászati Osztály dietetikusa lettem. Ott valóban a betegágy mellett dolgoztam, aktívan részt vettem a viziteken, a gyógyításban. Nagyon sokat tanultam, de egy idő után úgy éreztem, másfelé is nyitnom kell. Így kerültem át gazdasági területre.

### Rögtön ételmezesi osztályvezető lett?

Nem egészen. A kórház után csoportvezetőként a gyermekételmezésbe tekintettem bele, majd a Sodexo Kft. egészségügyi ágazati területvezetőjeként folytatódott a pályám. 1998-ban azonban újra visszakérültem az egészségügybe, akkor már a Szent László Kórház ételmezesi osztályvezetőjeként. Itt számos új kihívással találtam szemben magam. Ezek közül legjelentősebb az alkalmazotti étkeztetésben az akkor még adott munkáltatói támogatás számítógépes platformon történő elszámolása volt. Az elmúlt évek alatt számos jelentős változáson ment keresztül a közétkeztetés. Az egyik ilyen az teljeskörű számítógépes rendszer bevezetése, mely azért sokban megkönnyíti a napi munkát.

### Milyen a kapcsolata a kollegákkal?

A régiek kapcsán szerintem leginkább az mutatja meg a kapcsolat milyenségét, hogy hosszú évek után is emlékeznek rám, és ha segítséget kérek, akkor természetesen mindent megtesznek. A Dél-pesti Ételmezesi csoportját igyekszem gördülékenyen és hatékonyan vezetni. Belső feszültség, nézeteltérés esetén is fontos az, hogy a napi munka érdekében össze kell fognunk.



### Milyen álmai, vágyai vannak?

A konyha kapcsán most leginkább egy új ételmezesi üzemet és alkalmazott étkezőt szeretnék. Olyat, ahol a dolgozók szívesen ebédelnek, és közben a hangulatos, a kor szellemének megfelelő komfortos környezetben ki is tudnak kapcsolni a napi rutinból.

### Az, aki a konyhán dolgozik nem éhes folyton?

Olyan ez, mint amikor az édesanya vasárnap ebédet főz otthon a családjának. Mire elkészül, a kóstolásoktól és az illatoktól jól lakik. Így vagyok ezzel én is, főzni is leginkább csak hétvégén szoktam. Ez azonban nem igaz a kultúrára, hiszen nagy színházi- és zenei élményfaló vagyok.



# NYUGDÍJAS NAP, FŐZŐVERSENY ÉS FOCI TORNA A DÉL-PESTIBEN



**Szeptember 19-én tartották a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézetben az idei nyugdíjas búcsúztatót. A családi napnak is felérő eseményt most is különféle programok színesítették.**

A menedzsment és a szakszervezet által közösen szervezett, idei nyugdíjas búcsúztató és családi napot – a korábbi évekhez hasonlóan – a kórház hátsó kertjében tartották. A több órás program részeként újra megrendezésre került a II. Jahn Kupa focibajnokság, a szokásos főzőverseny, valamint egy hastáncbemutatót is tartottak az érdeklődőknek.

Összesen 11 csapat indult a főzőversenyen. Rengeteg finomság készült, ami nagyban megnehezítette a zsűri dolgát a végső sorrend felállításánál. Végül 1. helyen végzett a Pszicho-Tök [1. sz. Pszichiátria], 2. helyezett lett a Csepeli Csajok [1. Krónikus], a 3. pedig a Postagalambok [Segédhivatal] csapata.

Szoros versenyt hozott a második alkalommal megrendezésre kerülő foci bajnokság is. Összesen 4 csapat indult a versenyen, és a nagyon izgalmas körmérkőzéseket követően „trónfosztás” történt, hiszen a tavalyi bajnok Mosoda-Steril csapata az Igazgatóság ellen játszott egy

ki-ki meccset a döntőnek is felérő utolsó mérkőzésen, amelyből most a vezetőség jött ki győztesen. Idén így az ő nyakukba került az első helyezettnek járó, a kórházi dolgozók által készített érem, valamint a Vándor Kupa. Második lett a Mosoda-Steril, a harmadik helyen pedig a Betegszállítási csapata végzett.

A program zárásaként dr. Ralovich Zsolt főigazgató elbúcsúztatta a nyugdíjba vonuló kollégákat, akik ajándékban és oklevélben is részesültek.

## NYUGDÍJASAINK

Belinszki László Mátyásné  
 Bujáki Józsefné  
 Csontos Istvánné  
 Dobosi Ágnes Mária  
 Dr. Csapó Erzsébet Zsuzsanna  
 Dr. Hoser Ildikó  
 Dr. Kramer Judit  
 Dr. Lábárné Szabó Mária  
 Dr. Prendl Beatrix  
 Dr. Zilahiné Szeli Etelka  
 Ficsor Péter  
 Gácsi Gáborné  
 Haracsi Jánosné  
 Konkoly Mihály  
 Körmendi Tiborné  
 Lossó András  
 Mertz Sebestyenné  
 Nagy Ibolya  
 Resch Miklósne  
 Simonné Benedek Mária  
 Sipos Péter Gyula  
 Szóráth Józsefné  
 Tenk Istvánné  
 Tóth Lászlóné  
 Zaka Lajosné  
 Zsámboki Pálné



# LEZÁRULT A DÉL-PESTI KÓRHÁZ NŐVÉRSZÁLLÓ ÉPÜLETÉNEK ELSŐ FELÚJÍTÁSI SZAKASZA

A Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet a KEHOP-5.2.10-16-2016-00009 azonosítószámú projekt keretében összesen 136.971.059 Ft vissza nem térítendő támogatásból valósította meg az intézmény nővérszálló épületének külső, energetikai korszerűsítését. A projekt a Kohéziós Alap és a magyar költségvetés társfinanszírozásában valósult meg.

A 2016. október 1-jei projektkezdést követően november hónapban megkezdődtek a kivitelezési munkálatok, melyek 2017. július 31-én zárultak. A beruházás nem csupán a bent lakó egészségügyi dolgozók számára biztosít kedvezőbb lakhatási körülményeket, de éves szinten akár 5 millió forintos megtakarítást is jelenthet az intézmény rezi költségeiben, melyet a kórház további fejlesztésére fordíthatunk.

A korábbi, korszerűtlen külső nyílászárók [ablakok, ajtók, üvegfelületek] elbontásra kerültek, helyettük 56 db új, korszerű műanyag nyílászáró került beépítésre. A tokok hő-híd mentesek, ötkamrásak, ütés és UV állóak.

A munkálatok során összesen 1589 m<sup>2</sup> homlokzati falfelületet újítottak fel, valamint 883 m<sup>2</sup> homlokzati nyílászárót cseréltek ki, továbbá a lapos tetőt is leszigetelték 1135 m<sup>2</sup>-en.

A nővérszálló felújítása ezzel nem fejeződött be, hiszen a Kórház további pályázati forrásokból kívánja megújítani az épület belsejét is.



óg

## PROJEKTADATOK

**Projekt címe:** „Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet nővérszálló épületének energetikai fejlesztése”

**Támogatás összege:**  
136.971.059 Ft

**Azonosító szám:**  
KEHOP-5.2.10-16-2016-00009

# KÖSZÖNŐLEVELEK

## Tisztelt Főigazgató úr!

Szeretném megköszönni Önnek és a kórház dolgozóinak, minden orvosnak és ápolónak azt a figyelmet, amivel irántam viseltettek, amit a gyógyulásomra fordítottak az augusztus 15-i műtetem során, kórházi tartózkodásom alatt és utána is.

Munkájukhoz erőt, kitartást és sok sikert kívánok!

Köszönettel:

Adél

Molnár Beatrix  
Ápolási igazgatórésztől

## Tisztelt Hölgyem!

Édesapám, [redacted] Pál 2017. szeptember 27-től október 1-ig feküdt dr. Kiss Erika osztályán, a Csepeli Kórház Krónikus Belgyógyászatán.

A Jáhn Ferenc Dél-pesti Kórházból szállították őt át. Itt tudtuk meg, hogy végstádiumban van, a tüdeje és a mája is tele van áttétekkel. Sajnos csak a fájdalmát tudták csi llaítani de nagyon szépen ellátták a VI. emeleti Belgyógyászatán ahol tudtuk, hogy sokáig nem maradhat.

A Csepeli Kórházról sok jót nem hallani, én viszont csak jót tudok mondani. A dolgozók nagyon kedvesek voltak, minden kérdésünkre megkaptuk a megfelelő választ és Édesapám utolsó napjai fájdalommentesen és nyugalomban teltek.

Minden elismerésem, hogy ilyen osztály is létezik ahol jó szível hagyhatják szeretteiket azok a családok akik nem tudják az otthoni ápolást és gondozást felvállalni. Mi is azért kényszerültünk erre mert már az otthoni fájdalomcsillapítás sem volt elég hatékony. Arról nem beszélve, hogy infúziót és vért sem tudtunk volna Édesapámnak adni.

Ezúton szeretném megköszönni a kórház vezetőségének és az ott dolgozóknak azt a jószágot és hozzáállást amivel megkönnyítették ezt az amúgy is nehéz időszakot, szeretettel gondolok rájuk.

Munkájukhoz további sok sikert kívánok!

Tisztelettel:

Anita

Kedves és tisztelt Dr. Kovács Matild és az  
I. n. Rehabilitációs Osztály dolgozói!

Mindenkinek nagyon köszönöm a segítséget kórházi bentlétem alatt. Nem volt könnyű döntésem, feltétem és karavoghat bennem az érzésem, mit keresek én itt... de egy gyógyítási akció és tudós csapatot találtam, amikét nagyon hálás vagyok. Mind testben, mind lélekben sokat gyógyultam. Köszönöm.

Ahol tudom és tehetem, elismerő szavakkal fogok benneteket az Osztályról.

Sok boldogságot és jó egészséget kívánok Mindenkinek!

Szeretettel:

Luana



2017.08.07-08.30.

Luana

# LÉGRÁDI ZSUZSA FÜL-ORR GÉGÉSZET DIPLOMÁS ÁPOLÓ

„A diplomás ápolói képzés négy éves, egyetemi oktatás. 27 éve dolgozom az egészségügyben, eleinte mint szakápoló. Később elvégeztem az akkor legmagasabbnak számító HÍD képzést. El múltam 40 éves, mikor az egyik kolléganóm tanácsára úgy döntöttem, felvételizek. A sors fintora, hogy végül én bekerültem, ő viszont nem. Egy ilyen diploma számos előnnyel jár, melynek része a vezetői pozíció lehetősége és a magasabb anyagi megbecsülés is, mégis engem az a fajta többlet tudás motivált, melyet a munkám során azóta is nap mint nap használok. Nem volt könnyű időszak, hiszen teljes munkaidőben dolgoztam végig, de sok segítséget kaptam a családomtól és az egész osztálytól. Jó érzés volt, hogy folyamatos kihívás van az életemben, melynek részeként állandó visszajelzést is kaptam, mit tudok, mennyit fejlődtem. Azal, hogy államilag finanszírozott formában végeztem el, magamnak bizonyítottam. Ez egy komplex képzés volt, az első két évben főleg elméleti oktatással, majd egyre több gyakorlattal felépítve. Félévente általában 10-14 vizsgám volt, ilyenkor két hét tanulmányi szabadságot kaptam, mely nagyon hasznosnak számított a felkészülés során. Sokat tanultam a többiekkel együtt, 5-6 fős csoportokba rendeződve. Az államvizsgára a formai és tartalmi feltételeknek megfelelő szakdolgozatot kellett írnom, melyet prezentációs formában be is mutattam. A választott témám a gégedaganatos betegek rehabilitációja volt, melynek nagyon örültek a tanáraink. Kedvelik azokat a kutatási területeket, mellyel korábban kevesen foglalkoztak, a kemoterápia és a rehabilitáció pedig pont ilyen, mely minden bizonnyal még sokat fog a jövőben fejlődni. A szakdolgozat részeként kötelező jelleggel kérdőíves kutatást végeztem, melyet nagyon élveztem és jó volt látni a végeredményként kirajzolódó adatokat. Minden nehéz pillanattal együtt nagyon szerettem az egész képzést, számos új élmény ért, sok hasznos tudást szereztem és igazán különleges embereket ismertem meg. Bátran ajánlom minden kollegámnak!”



## VEDRES JÓZSEFNÉ III. BELGYÓGYÁSZAT PODIÁTER KÉPZÉS

„Ez egy Magyarországon úttörőnek számító szakirányú továbbképzés, melynek feltétele a diplomás ápolói végzettség. Jelenleg rajtam kívül még 12 embernek van hasonló végzettsége. A „podiatér” szó mögött valójában a diabéteszes láb kóros tüneteinek felismerése és kezelése áll. Erre lett ez az oktatás felépítve. Külföldön már léteznek podiatér központok, ahol szakterületenként lebontva működik az ellátás. Nekünk azonban az elmúlt egy évben mindent megtanítottak. Többek között diabetológiai ismereteket, a betegség szövődményeit és a diabéteszes lábvelváltozások felismeréséhez nélkülözhetetlen klinikusi tudást. Elsajátítottuk a fizikális -és műszeres diagnózis megállapításához szükséges vizsgálatok előkészítését, alkalmazását, kivitelezését és a kapott eredmények értékelését. A kurzus részét képezték a különböző terápiás eljárások, a prevenciók lehetőségei, a rehabilitáció feladatai, a gyógyászati segédeszközök beszerzése és használatának megtanítása. Ez egy olyan diplomát adó összetett szakirányú továbbképzés, melynek során a résztvevők oktatási kompetenciát is szereznek, így a diabéteszes láb kialakulásának megelőzése érdekében teljes körű tájékoztatást tudnak adni a betegeknek és hozzátartozóiknak egyaránt. Ennek megfelelően épült fel a gyakorlati idő is.

Én az István Kórházban voltam bőrgyógyászatban, Kistarcsán angiológián, de még különféle gyógyászati segédeszközöket gyártó üzemben és sebkezelési gyakorlaton is jártam. A Dél-pestiben dolgozom, mióta megnyitotta kapuit, huszonöt évig ágy mellett, aztán mikor diabétesz ambulanciával bővült az osztály, akkor átkerültem oda, mint diabetológiai szakápoló és nagyon megszerettem. Évente nagyjából 14.000 esetet látunk el. Az iskolában megszerzett plusz tudás a napi munkámat segíti, ezáltal sokkal komplexebben látok rá a területre. A képzésben részt vevők között volt olyan, akit a sebkezelés, mást a gyógyászati segédeszközök érdekeltek jobban, míg engem leginkább a prevenció. A megelőzés és a tanácsadás fontos! Ha időben észrevesszük az intő jeleket, akkor még több embernek tudunk segíteni. Néha nem is gondoljuk, hogy milyen banálisnak tűnő dologból - akár egy bőrkeményedésből is - mekkora baj lehet. Boldoggá tesz, hogy az elmúlt időszakban megszerzett tudásnak hála egyre több embernek tudok olyan hasznos tanácsot adni, mely bizonyos esetekben akár a lábukat is megmentheti. Nálunk még az egész gyerekpőbőben jár, de jó úton haladunk afelé, hogy itthon is kialakuljanak olyan podiátriai központok, melyek erre specializálódtak.”





# BETEGSÉGEK, AMELYEK MEGVÁLTOZTATJÁK A HANGUNKAT



Az ember hangszínének megváltozása gyakori jelenség, amelyet általában légúti fertőzésekkel vagy annak egyik szövőd-ményével, a hangszalagok gyulladásával társítanak. Ám ha rövid időn belül nem múlik a panasz, sőt, állandósul, úgy meg-lehet, hogy hormonzavar váltja ki a tüne-tet.

## PAJZSMIRIGYZAVAR

Magyarországon a pajzsmirigyzavarok népbetegségnek számítanak, hiszen jó-dhiányos területként sokkal gyakrabban alakulnak ki problémák a szerv körül, amely pajzsmirigy alul/túlműködésben, a mirigy megnagyobbodásában, strómában, esetleg göbök megjelenésében nyilvánul-nak meg. Amennyiben alulműködés áll fenn, illetve a pajzsmirigy megnagyobbo-dik – akár göbökkel, akár nélkülük – úgy igen gyakran alakul ki, dysphonia melynek során a hang zörejezzé, kissé rekedtessé válik, valamint elmélyül.

## MÁS TÜNETEKSEL IS JELEZ A PAJZSMIRIGY

A pajzsmirigybetegség elsősorban a nőket érinti, akár meddőséget is okozhat. Mik a tünetei? A belgyógyász mond el minden lényeges információt.

Azonban nem csak a golyva és a csökkent pajzsmirigy hormonok jelenléte, hanem

a pajzsmirigy túlműködése és a megnagyobbodott golyva is járhat hangképzési zavarokkal – ekkor ugyanis csökkenhet a hangereje is. Szerencsére a legtöbb pajzsmirigyzavar gyógyszeresen sikere-sen kezelhető, ám előfordulhat, hogy izo-tópos kezelés, esetleg műtéti beavatko-zás is indokolt.

## NEMI HORMONOK ZAVARA

Tudta, hogy a nők életében viszonylag sokszor változik kisebb-nagyobb mérték-ben a hangjuk? Ugyanis a pubertás idő-szak, a várandósság, a klimax, valamint a menstruációs ciklus is mind befolyással vannak a hangszínre. Menstruáció előtt 4-5 nappal és alatta például a hangsza-lagok megvastagszanak, amelyek kö-vetkeztében a hang alig észrevehetően rekedtebbé, mélyebbé és halkabbá válik. Menopauza során szintén érdekesebbé válik a hang és csökken a hangmagasság is.

Fontos tudni, hogy vannak olyan hormo-nális zavarok a nőknél, melynek során a férfi nemi hormonok túlsúlyba kerülnek, pl. policisztás ovárium szindróma (PCOS), inzulinrezisztencia [IR]. Ezek tünetei közt szerepel többek között a túlsúly leadásá-nak nehézsége, a zsíros, pattanásos bőr, hajhullás, menstruációs zavarok, ráadásul a túl magas férfi nemi hormon [tesztosz-

teron] szint miatt olyan férfias jegyek is megjelenhetnek, mint a fokozott szőrnö-vekedés, illetve a mélyebb hang, amelyet kísérhet rekedtség is. A PCOS kezelése általában gyógyszeresen történik, endok-rinológus, nőgyógyász, dietetikus és mo-zgásterapeuta együttműködésével.

*forrás: <http://orvosilexikon.hu>*

## AGYALAPI MIRIGY ÉS A MELLÉKVESÉK ZAVARA

Az agyalapi mirigy csökkent működése szintén befolyást gyakorol a hangkép-zésre, ugyanis késlelteti a gége normál növekedését. Ez azt eredményezi, hogy a serdülő gyermek továbbra is igen magas hangszínen beszél, ugyanis alulműködés esetén a petefészkek és a herék nem ké-pesek elegendő nemi hormont termelni, aminek hiányában nem megy végbe ser-dülőkorban a hang változása – mondja dr. Tar Attila, a Budai Endokrinközpont endokrinológusa, aki hozzátette, hogy a mutálás elmaradását okozhatja továbbá a mellékvesék alulműködése is.

# ÉLESLTÁS

*A szemünk az egyik legalapvetőbb szervünk, hiszen a látás képessége az élet oly sok területén segít tájékozódni. De mi van akkor, ha valamiért nem látunk tisztán? Genetika, vagy életkori sajátosság, és mégis mit lehet tudni az élesltásról? Erről kérdeztük az Ady Szakrendelő szemészetének szakorvosát, dr. Székelyhidi Zitát.*

## Mi okozza, hogy szemüveges lesz valaki?

Az élesltás feltétele, hogy a tárgy pontjairól érkező fénysugarak a szembe kerülve az élesltás helyén képpontokká egyesüljenek az ideghártyán. Ha valaki nem lát tisztán, annak többek között fénytörési hiba az oka. Kétfajta alapvető problémával találkozhatunk. Az egyik a rövidlátás, mikor a távoli képek nem állnak össze tisztán. Ez abból fakad, hogy az ideálisnál hosszabb a szem tengelye, vagy túl nagyok a törőerők, és így a fénysugarak az ideghártya síkja előtt egyesülnek. A másik fénytörési probléma a távollátás, ez esetben a kép az élesltás helye mögé kerül. A fénytörési hibákat a szemüveglencsékkel korrigáljuk.

## Ezek kialakulása a genetikával vagy az évek számával függ össze?

Előfordul, hogy valaki úgy születik, hogy ilyenek a törőközegei, de sok esetben leginkább a kor előrehaladtával jelentkeznek a problémák. A rövidlátás leginkább a növéssel hozható kapcsolatba, hiszen ahogy nő a test, úgy változik a szemgolyó is, így átalakulhat annyira a formája, hogy elveszítjük a tökéletes távolra látás képességét. Ez azonban olyan 20 éves korunkig realizálódik. Idővel olvasó szemüveg mindenkinek kell, ezt a szemben lévő lencse rugalmasságának az elvesztése okozza. Ahhoz, hogy közelre és távolra is egyaránt tisztán lássunk, a szemlencse folyamatosan változtatja az alakját, gömb alakból laposra, és fordítva. 40-50 év felett azonban a szemlencse fokozatosan veszít a rugalmasságából, nem képes a közellátáshoz szükséges gömb alakot felvenni és ezért kell idővel olvasó szemüveg.

## Kontaktlencse vagy szemüveg? Ön mit ajánl?

Funkcióját tekintve mindkettő jó lehet. Én azt mondom, hogy mindenki válassza azt, amit szívesen viselne. Ugyanakkor azt érdemes

tudni, hogy a kontaktlencse viselés mindig nagyobb kockázattal jár. Az állandó ki-be vétellel, könnyebben be tudunk vinni fertőzéseket, elő tudunk idézni gyulladást. Ha valaki mégis a kontaktlencse mellett dönt, annak pontosan be kell tartania a szabályokat. Ilyen például, hogy mindig tiszta kézzel nyúlunk a lencséhez, ne aludjunk benne és esténként mindig helyezzük a megfelelő tisztító- és tároló folyadékba. Azonban minden kontaktlencse viselőnek ajánlott legalább egy szemüveget is tartani otthon, ami bármikor jól jöhet - legyen szó egy esetleges gyulladásról, vagy csak fáradt szemekről.

## A lézeres szemműtét visszahozza az élesltást?

Ez a műtét valójában bizonyos szemtörési hibák korrekciója. Mostanra már rövid- és távollátók számára is egyaránt elvégezhető. Lényegében ezzel kiküszöbölhető a szemüveg. Mielőtt valaki ezt megcsináltatná, a lézeres beavatkozást végző szakorvossal mindent átbeszélnek, valamint mérlegelik azt is, mennyire szükséges ez a beavatkozás.

## Milyen gyakran érdemes szemészeti ellenőrzésre járni?

A fiataloknak leginkább csak panasz esetén érdemes hozzánk fordulniuk. Az 50 évesnél idősebb korosztály esetében én azt szoktam javasolni, még ha nem is tapasztalnak semmilyen problémát, akkor is ajánlott évente ellenőrzésre járni, leginkább a szürkehályog kialakulása miatt, ami szintén korrallal jön és a szemlencse elszürkülését jelenti. Ezt a betegséget csak látásromlás esetén operálják, mégis érdemes rá odafigyelni. A másik külön említést érdemlő betegség a szemnyomás egyensúlyának felborulásából fakadó zöldhályog, ami idővel szintén ronthatja a látást. Ha időben észrevesszük, akkor szemnyomást csökkentő cseppel kezelhető.



## Mi a helyzet a krónikus betegségben szenvedőkkel?

A magas vérnyomással rendelkezőket az erek állapota miatt ellenőrizzük rendszeresen, míg a cukorbetegre leginkább azért kell nagyobb figyelmet fordítani, hogy a cukor okozta szemészeti szövődeményeket időben felfedezzük és amennyiben szükséges, kezeljük.

## Mennyi ideig tart egy átlagos vizsgálat?

Nagyjából 20 perc. Ez idő alatt végig olvastatjuk a táblát, és a réslámpa segítségével megnézzük a szem nagyított képét, ellenőrizzük annak minden részletét.

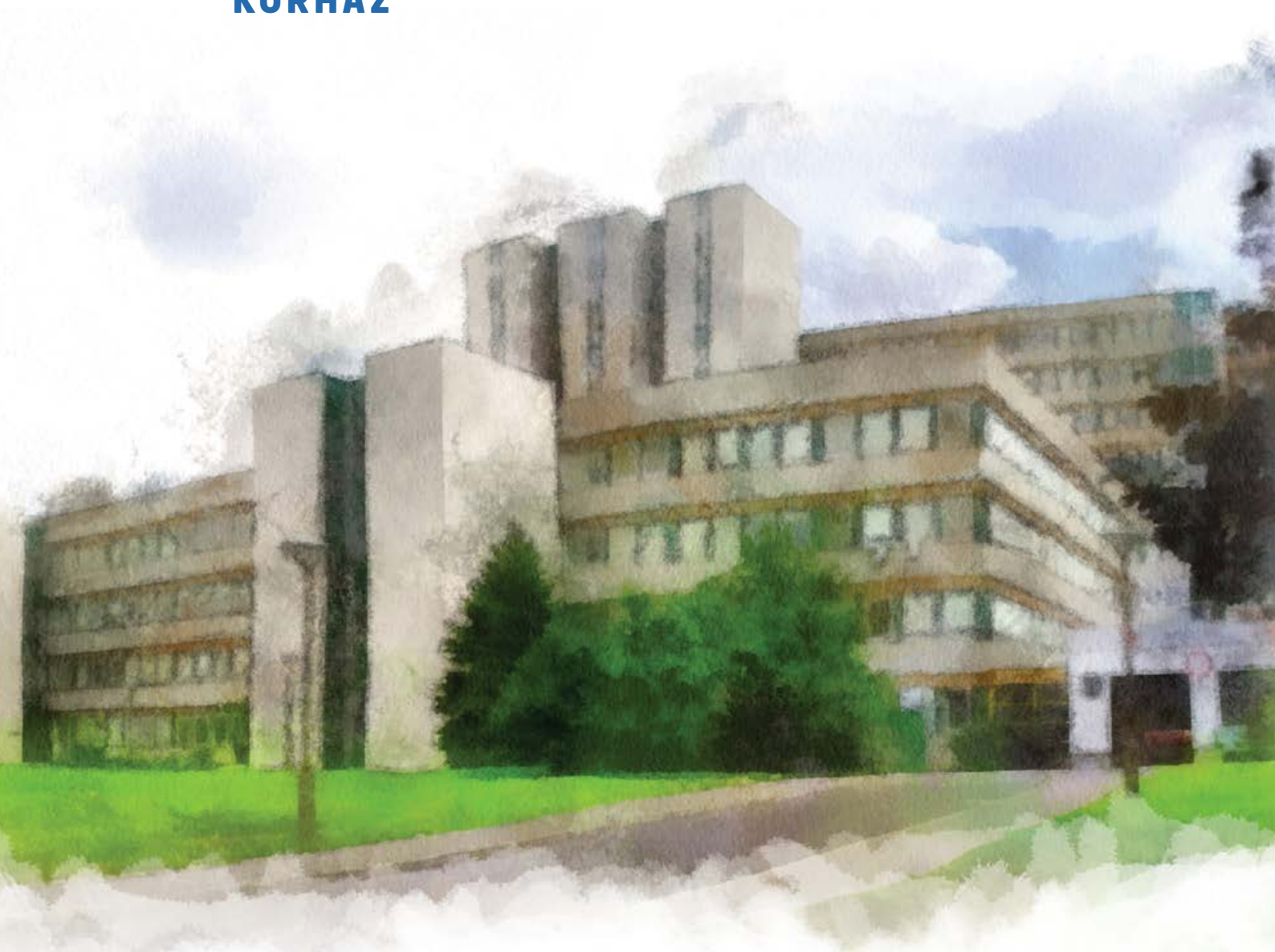
## Hogy lehet a leginkább vigyázni a szemünk épségére?

Talán a legfontosabb dolog a mindennapok során, az az UV védelem. Erős sugárzás esetén megfelelő napszemüveggel kell óvni a szemünket, épp úgy, mint a bőrünket a naptejvel.



JAHN FERENC  
**DÉL-PESTI  
KÓRHÁZ**

# AZ ÖN EGÉSZSÉGE A MI HIVATÁSUNK



▪ Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház  
Közhasznú Alapítvány

▪ Adószám: 18014871-1-13

▪ Felajánlása lehetővé teszi, hogy betegeink ellátásához **minél korszerűbb műszereket vásárolhassunk**, az elavult technikai eszközöket **újakra cseréljük**, illetve **új gyógyító eljárásokat** és ellátási formákat vezessünk be. Támogatását köszönjük!

## A KÓRHÁZ VEZETŐI

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

Mb. Gazdasági Igazgató  
**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  
mb. Osztályvezető főorvos  
**Dr. Dobosi Andrea**

### KÖZPONTI RADIOLÓGIA

+36 1 289 6331  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Bohák Ágnes**

### NEONATOLÓGIAI INTENZÍV CENTRUM

+36 1 289 6200/1124  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Csáthy László**

### NEUROLÓGIAI OSZTÁLY

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

### PATHOLÓGIAI OSZTÁLY

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

### PSZICHIÁTRIAI GONDOZÓ

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

### I. PSZICHIÁTRIAI ÉS PSZICHIÁTRIAI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

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

### II. PSZICHIÁTRIAI ADDIKTOLÓGIAI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

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

### III. PSZICHIÁTRIAI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1441  
mb. Osztályvezető főorvos  
**Dr. Balogh Csilla**

### 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. Cibere Katalin**

### SZÜLÉSZETI-NŐGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

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

### TÜDŐGONDOZÓ ÉS ERNYŐSZŰRŐ ÁLLOMÁS

+36 1 289 6200/1449  
Gonozóvezető főorvos  
**Dr. Hangonyi Csilla**

### UROLOGIAI OSZTÁLY

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

## CSEPELI TELEPHELY

1211 Budapest, Déli u. 11.  
+36 1 278 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