



INTERJÚ KISS ERIKA FŐNŐVÉRREL

KÓRHÁZI BÁL

KITÜNTETÉSEK A MAGYAR ÁPOLÓK NAPJÁN

STRESSZOLDÁSRA HANGOLVA

NÉVJEGY: TÓTH ÁGNES  
ÉS RABÓCZKY ZSOLT

6. OLDAL

MEGÚJULT A  
FIZIKOTERÁPIA

9. OLDAL

ÚJ ENDOSZKÓPOS  
ULTRAHANG KÉSZÜLÉK  
A KÓRHÁZBAN

11. OLDAL

KÖSZÖNŐLEVELEK

16. OLDAL



Ön mindig számíthat ránk...

# 10%

most mi számítunk Önre!



INTERJÚ	Beszélgetés Kiss Erika főnővérrel	4. OLDAL
NÉVJEGY	Tóth Ágnes és Rabóczky Zsolt	6. OLDAL
KÖR-KÉP	Nostredamus, a világ leghíresebb jósa	7. OLDAL
ALMANACH	Kórházi bál	8. OLDAL
ALMANACH	Új készülékek és megszápült környezet a fizioterápián	9. OLDAL
ALMANACH	Kitüntetések a Magyar Ápolók Napján	10. OLDAL
ALMANACH	Új endoszkópos UH készülék a Dél-pesti Kórházban	11. OLDAL
ÉLETMÓD	Stresszoldásra hangolva	12. OLDAL
GÓRCSŐ	Górcső Bemutatkozik a JAFKÓ táncsoport	14. OLDAL
GÓRCSŐ	Köszönőlevelek	16. OLDAL
NEKROLÓG	Búcsú dr. Maróti Antal főorvostól	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:** Szilpóczi 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, kérjük, 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 Önöknek!

„BETEGSÉGTŐL FÉLNI, EZ MAGA  
A LEGKELLEMETLENEBB BETEGSÉG.”

*Francois de La Rochefoucauld*

# „MINTHA HAZAÉRKEZTEM VOLNA”

**Kiss Erika közel másfél éve lett a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház III. Belgyógyászatának főnővére. Nagyon hamar beilleszkedett, hiszen egy teljes „csapattal” érkezett az osztályra. A kezdetekről és az azóta eltelt időszakról beszélgettünk.**

## Mikor döntötte el, hogy az egészségügyben szeretne dolgozni?

Gyermekkorai álmom volt, hiszen 3 éves korom óta erre készültem, ápolónő akartam lenni. A családom eleinte hitetlenül fogadta ezen érdeklődésemet, mert sem a rokonságban, sem a környezetünkben nem volt senki, aki akkoriban az egészségügyben dolgozott volna. 14 éves koromban felvételiztem a miskolci Egészségügyi Szakiskolába, ám sajnos oda nem vettek fel, így végül úgy alakult, hogy Szerencsre kerültem a Bocskai István gimnáziumba. 17 éves lehettem, amikor találtam egy újsághirdetést, melyben munka mellett is végezhető egészségügyi tanfolyamot hirdettek. A tanfolyam egyébként pont a Dél-pesti Kórházban volt. Szinte azonnal írtam is egy levelet az akkori ápolási igazgatónak, aki az javasolta, előbb mindenképpen érettségizzek le, majd utána nagyon szívesen fogadnak. Tényleg így is történt, miután leérettségiztem, rögtön újra levelet küldtem, és végül már az év augusztus 1-jétől itt dolgoztam, egy hónapra rá pedig be is iskoláztak a Vass utcai egészségügyi szakiskolába. Ez az iskola 2 évig tartott, ekkor végeztem el az általános ápolói vizsgát.

## Ezt követően hogyan folytatódott a pályája?

Végül úgy alakult, hogy miután megszerkeztem az ápolói végzettséget, egy másik kórházba kerültem, ahol 21 évig dolgoztam – kisebb megszakítással, hiszen egy banknál is elhelyezkedtem időközben. Ez azonban egyáltalán nem tetszett, nem éreztem magaménak a banki munkakört. Pont emiatt rövid időn belül hétvégenként

elkezdtem viszsza járni a kórházba másodállásban, majd szülési szabadságra mentem 3 évre. Mikor letelt a GYED időszak, eldöntöttem, hogy újra az egészségügyben szeretnék teljes állásban dolgozni. Szerencsére vissza is vettek a krónikus osztályra főnővér helyettesnek.

## És milyen út vezetett a Dél-pestibe?

Nem egyedül jöttem, hanem szinte egy egész csapattal. Az előző munkahelyemen 17 évig dolgoztunk együtt a lányokkal, akikkel egy nagyon jó és összeszokott csapatot alkottunk. Sajnos az ottani főnővérrel nem volt felhőtlen egyikünk viszonya sem, de szerencsére pont akkor látta meg az egyik kolléganóm, hogy a Dél-pesti Kórházban főnővért keresnek. Ő javasolta,



hogy pályázzam meg ezt a munkakört. Mikor először találkoztunk az itteni vezetőkkel, az első kérdésem az volt, hozhatok-e magammal embereket, hiszen szerettem volna együtt tartani a korábbi társaságot. Szerencsére pont nővér hiány volt az

osztályon, így végül minden kolléganómet magammal hozhattam, akiket csak szerettem volna. Az első megbeszéléseinken szinte nem is esett szó az anyagiakról, csupán a feltételekről, lehetőségekről egyeztettünk, hiszen számomra az volt a legfontosabb, hogy a kolléganóim is minél jobb körülmények között dolgozhassanak. Nagyon szimpatikus volt minden és mindenki, pozitív élményekkel távoztunk az első egyeztetésről, így nem sokat kellett gondolkodnunk a döntésen. Összesen 7-en jöttünk át végül. Szerencsére itt teljesen más a vezetés, az irányítás, maga az elv. Itt sokkal emberközpontúbb, általában mindig minden van, ami szükséges a kórtermekben a fertőtlenítőtől kezdve a gyógyszereken át, így a folyamatos betegellátás zökkenőmentes.

## A szavaiból arra következtetek, jó döntést hozott azzal, hogy átjött a Dél-pestibe...

Mindenképpen! Olyan érzésem van, mintha hazaérkeztem volna! Rengeteg régi ismerőssel, volt kollégával és korábbi osztálytársammal találkozom itt a kórházban. Hogy mást ne mondjak, kiderült, hogy az Osztályvezető Főorvos Úrral annak idején már dolgoztunk együtt. Ezek miatt olyan, mintha már több éve itt dolgoznék.

## Főnővérként mi a legfőbb feladata?

Leginkább az osztály és a nővérek koordinációja. Főorvos úr az orvosok munkahelyi vezetője, én pedig az ápolóké, és ahhoz, hogy az osztály megfelelően működjön, ezt a kettőt folyamatosan egyeztetni kell. Az orvosoknak mindenkire szükségük van, az ápolókra, segédápolókra, takarítókra, és nekem kell ezt kézben tartani, hogy mindenki jól csinálja a dolgát. Az orvosok, nővérek szabadságkiírása, a központi raktárunk feltöltése, a szinte napi szinten boruló beosztások kezelése, ezek mind-mind az én feladataim közé tartoznak. De több problémának a megoldását is nekem kell kitalálni, felügyelni. Itt mindennek megvan a határideje, mint például a kórlapok leadásának. Nálunk az osztályon havi szinten 200-300 beteg fordul meg. Az összes kórlapot nekem kell ellenőrizni, hogy benne van-e a lázlap, ápolási lap, a nyilatkozatok jól vannak-e kitöltve, hiányzik-e belőle valami. A gyógyszerek felügyelete is hozzám tartozik, hetente 1-2 alkalommal ellenőriznem kell, hogy a lázlap szerint jól vannak-e kiosztva.



## Szabadidejében mit szokott csinálni?

Minden év februárjában megrendezésre kerül a Kórházi Bál, ahol mi, főnővérek egy táncos bemutatót tartunk. Erre heti egyszer gyakoroltunk, ami nagyon jó kikapcsolódást jelentett. Egyébként korábban a kolléganóimmal nem csak a kórház falain belül tartottuk a kapcsolatot, hiszen nagyon sokat jártunk el közösen különböző programokra. Elmentünk vacsorázni, túrázni, főzőcskézni, kikapcsolódni. Ezek a dolgok még inkább összehozzák a társaságot, sokkal személyesebb jellegű ismeretségek alakulnak ki közöttünk, így letünk/leszünk mi egy nagy csapat.

Ócsai Gábor



## CSODAVILÁG

### Mikor érezte először azt, hogy az egészségügyben szeretne dolgozni?

Hat évesen döntöttem el, hogy csecsemőkkel vagy idősekkel fogok foglalkozni, ha felnőtt leszek. A babákhoz való kötődésem egész korán kialakult. Emlékszem gyermekként is mindig a babakocsit szerettem volna tolni, vagy kézbe venni őket. Mondták is akkoriban, milyen jól áll a kezemben.

### Szóval egészen tudatos volt a pályaválasztás.

Igen. 1986-ban végeztem el az Egészségügyi Szakiskolát, mely után egy hónapot dolgoztam a Klinika hematológiáján, majd ide kerültem a Dél-pestibe. Bár szakmai pályafutásom során nyolc évig csináltam mást is, de igazából a szívem mindig visszahúzott. Szabadnapjaimon gyakran visszajártam, aktív maradt a kapcsolat, így 1996-ban visszajöttem, és azóta itt vagyok.

### Miért szereti ezt a munkát?

Szerintem az újszülött osztály az egészségügy egyik legszebb területe, ahol új életek születnek, és minden a kisbabák

Kisbabákkal foglalkozni csodás dolog, és ezt Tóth Ágnes, a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház Újszülött Osztályának nővére is minden nap megtapasztalja immár több mint húsz éve. Számos pozitív élmény, sok mára már felnőtt kicsi gyermek és a szakma iránti elkötelezett szeretet jellemzi pályáját.



sírásától hangos. Szeretem őket dajkálni és jó érzés segíteni, tanácsokkal ellátni az anyukákat. A mi célunk az, hogy innen mindenki úgy menjen haza, hogy mindent tud, teljes körűen el tudja látni a kicsit. Segítünk a szoptatásban, a pelenkázásban, a fejésben, a köldökkezelésben, de minden egyéb kérdésre is szívesen válaszolunk.

## SEGÍTENI JÓ!

### Hogy került erre a pályára?

Nem volt tervezett dolog. Miután 1994-ben elvégeztem a kötelező katonai szolgálatot, fegyveres biztonsági őrként dolgoztam a postán. Elég stresszes volt és nemcsak azért, mert a helyettesítések miatt sokat kellett bent lenni, hanem azért is, mert pénzszállító autókat őriztünk. Akkoriban a testvérem itt dolgozott műtősnőként, és szólt, van hely a betegszállítóknál. Úgy voltam vele, miért ne, megpróbálom. 1996 április 1-jén léptem be.

### És azóta is itt van...

Igen, megszerettem. Eleinte furcsa volt a környezet, de hamar hozzászoktam, hiszen el kell fogadni, ez egy ilyen hely. Segíteni mindig jó dolog. A betegek itt kiszolgáltatott helyzetben vannak, ezért nagyon sokat számít, hogy foglalkozunk velük, és hogy kedvesen szóljunk hozzájuk.

### Csoportvezetőként milyen plusz feladatok tartoznak Önhez?

Ez annyit jelent, hogy én készítem el a be-

**Rabóczky Zsolt** 21 éve betegszállítóként dolgozik a Csepeli Weiss Manfréd Kórházban, ahol jól érzi magát. Szereti a kollegákat, akikkel jól együtt tud működni, és előszeretettel foglalkozik beteg, idős emberekkel.



### Van valamilyen konkrét, emlékezetes élménye?

Szerencsére sok van, nehéz kiemelni egyet, mert többször előfordul, hogy a szülők visszajönnek megmutatni a cseperedő gyermeket, vagy egy fotót küldenek róla. Mégis talán az volt a legmaradandóbb, mikor édesapámmal sétáltam a kórházban és valaki megfogta a vállam. Rémnézett, és köszönetet mondott azért, hogy másfél évvel ezelőtt rábeszéltem a mellbimbóvédőre, melynek köszönhetően végig tudta szoptatni a gyermekét. Ezekért az élményekért érdemes ezt minden nap lelkesen és szeretettel csinálni.

### Most épp egy felnőtt szakápolói képzésen vesz részt. Miért fontos a tanulás?

Egyrészt a folyamatos fejlődés mindig hasznos, másrészt érdemes több lábon állni az életben. Ez a képzés egy felsőbb elméleti és gyakorlati szakmai tudást nyújt.

### Hogy érzi, a saját gyermekeinél előnyt tudott faragni a szakmai ismeretekből?

Nyilván pelenkázni, vagy fűrdetni azonnal tudtam, hiszen másoknak is én mutattam, de mondjuk a saját gyermekemet szoptatni egészen más, mint külső segítő szemlélőként részt venni ebben.

szj

### Hogy néz ki egy tipikus nap a csoport életében?

Velem együtt összesen nyolcan vagyunk, ami elegendő létszám a Csepelen lévő három osztály kiszolgálására. A nappali műszakban hárman, az esti és hétvégi időszakokban ketten dolgozunk. A kollegák egymás között kiosztják a részlegeket, de ha valahol több a feladat, akkor természetesen besegítünk egymásnak. Mivel itt főleg krónikus ápolás folyik, ezért a mi feladatkörünk kicsit más, mint mondjuk a központi intézetben. A betegek ultrahangra, röntgen és fizioterápiára történő szállítása mellett a laborvizsgálati anyagokat is mi visszük. Továbbá részt veszünk az kórtermekben fekvők mobilizálásában, az ágycserékben és a betegek áthelyezésében az osztályok között, valamint az exitszállítás is hozzánk tartozik.

### Hogy képzeled el a jövőt?

Az elmúlt 21 évben annyira megszerettem mindent, ami itt van, legyen szó kollegákról, betegekről, munkáról, hogy el tudom képzelni, innen megyek egyszer majd nyugdíjba. Ez egy olyan csapat, melynek minden tagja figyel a másokra.

szj

# Pestises betegek gyógyításával kezdte, a világ leghíresebb jósa lett Nostradamus

1566. július 2-án halt meg a 16. századi francia orvos és jóvondómondó, Michel de Nostradame, ismert nevén Nostradamus. Alakja bevonult a populáris kultúrába is, könyvekben, filmekben játszanak központi szerepet próféciái.

1503. december 14-én született a dél-franciaországi Saint-Rémy-de-Provence-ban, kikeresztelkedett keresztény családban, apja gazdag gabonakereskedő volt. A gyors felfogású, élénk észjárású fiú latint, görögöt, hébert és ma-

tematikát tanult, és elsajátította az asztrológia alapjait. Az orvosi egyetemet Montpellier-ben végezte el, ahol később tanított is, ekkoriban kezdte a kor szokásai szerint neve latinizált formáját használni. Saját gyógymódját és receptjeit alkalmazva rövid idő alatt híres orvos lett, járta az országot, és a pestis áldozatait kezelte. Egy ideig a Garonne folyó melletti Agen városában élt, megnősült, fia született, de családját 1534-ben elvitte a pestis. Haláluk után ismét vándorolni kezdett, eljutott Velencébe és Szicília szigetére is. Irigyei eretnekséggel vádolták meg, s az úgynevezett szabad művészeteket is kitanuló Nostradamus kedvét veszítve Provence-be vonult vissza. Salon városában telepedett le, megnősült, és hat gyermeke született; a városban ma is látható a ház, amelyben élt. Ekkoriban már nem orvosként, hanem jóvondómondóként tisztelték. Akkoriban a gyógyítás és az asztrológia nem állt messze egymástól, például a csillagok állásából határozták meg a gyógyszerek elkészítésének és alkalmazásának legkedvezőbb időpontját. Nostradamusnak a csillagok tanulmányozása közben látomásai támadtak, ahogy írta, a tér és idő elvesztette előtte jelentőségét, és megpillantotta a jövő eseményeit.

Mintegy ezer négysoros jóslatot vetett papírra, amelyek 1555-ben könyv alakban is megjelentek, és rendkívül népszerűvé váltak. A következő évben II. Henrik párizsi udvarába hívták, ahol Medici Katalin megrendelte tőle fia horoszkópját. Hírneve még magasabbra szárnyalt, amikor egyik jóslata szó szerint bevált. A négysoros így szólt: „Egy félszemű lesz a király/ A fiatal oroszlán legyőzi majd az idősebbet a küzdőtér/ Az aranyos sisak alatt kiszúrja a szemét/ Majd az idősebb iszonyú halállal



pusztul el.” Négy évvel a próféciák megjelenése után, 1559. július 1-jén egy lovagi tornán II. Henrik király sisakját átfúrta egy ifjú lovag dárdájának hegye. A fél szemére megvakult király még tíz napig szenvedett, majd belehalt sérülésébe. Nostradamus élete hátralevő részében már csak horoszkópot készített busás összegért, és továbbra is papírra vetette jóslatait.



1566. július 2-án halt meg, állva temették a saloni ferencesek templomának falába. Sírját a forradalom alatt felnyitották, majd a város egy másik templomában helyezték el, ma is itt látható. A Próféciaák teljes terjedelemben két évvel halála után, 1568-ban jelent meg először, és már az első száz év alatt csaknem harminc kiadást ért meg. Ma is vitatkoznak azon, hogy Nostradamus prófétaai tehetséggel megáldott jóvöbelátó vagy egyszerűen sarlatán volt-e, hívei mindenesetre feltétlenül hisznek benne, bár a híres jóslatok rendkívül homályosak és sokféleképpen értelmezhetők. Nostradamus a négysoros verseket száz veresszakos centúriákba szedte, ezekből összesen tíz született. Csakhogy a jóslatok nem időrendben, hanem teljes összevisszaságban követik egymást, és mint Nostradamus írja: 3797-ig terjednek. Mindehhez járul, hogy nyelvezetük régies, megfogalmazásuk szándékosan bonyolult, így sokféleképpen értelmezhetőek, magyarázó az egyes eseményekhez hatalmas munkával párosítják össze a megfelelő próféciát.

Hívei szerint bevált jóslata a francia forradalomról, Napóleon uralmáról, a Népszövetség felbomlásáról, a második világháborúról, az iráni sah elűzéséről, a Hiroshima és Nagaszaki elleni atomtámadásról, a 2001. szeptember 11-i terrortámadásról. „Nem jött be” viszont például az a jóslat, amely szerint Napóleon megszállja Angliát, és hosszú ideig uralkodik majd fölötté. Nostradamus jóslatait a kezdetektől fogva hamisították is propaganda célokból, sőt napjainkban is keringenek az interneten neki tulajdonított négysorosok, az egyik például azt jóslta, hogy a világnak a maja próféciákkal összhangban 2012-ben lesz vége. Nostradamus alakja bevonult a populáris kultúrába is, könyvekben, filmekben játszanak központi szerepet próféciái.

Forrás: mult-kor.hu



## ÍR SZTEPPTÁNCBEMUTATÓ ÉS ÚJRAÉLESZTŐ MŰSOR A KÓRHÁZI BÁLON

**2017. február 24-én nyolcadik alkalommal került megrendezésre a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet immár hagyományos Intézeti Báija a 20. kerületben található Csili Művelődési Központban.**

Az este folyamán a zenét DJ Jillek szolgáltatta, aki rendkívül jó hangulatot teremtett, hiszen még a hivatalos megnyitó előtt táncra perdítette a vendégeket.

A bál hivatalosan Szabóné Margó nyitóbeszédével kezdődött, aki kiemelte, az eseménynek – mint minden évben – idén is nagy szüksége volt a támogatókra, éppen ezért továbbra is fontos, hogy aki csak teheti, támogassa adója egy százalékal a kórház alapítványát, hiszen a szervezők ezekből a felajánlásokból tudják finanszírozni például a terembérelt költségeit.

Ezután átadta a szót dr. Ralovich Zsolt főigazgatónak, aki a vendégek köszöntését követően hálaíját fejezte ki Szabóné Margónak, amiért évek óta ugyan azzal a lelkesedéssel szervezi ezt a februári közös mulatságot. Felsorolta a tavalyi év kórházi fejlesztéseit, és kiemelte, biztos benne, hogy minden kórházi munkatárs erőn felül azért dolgozik nap-mint nap, hogy még jobbá

tegyék az ellátást, és a betegek is minél elégedettebben távozzanak intézményből.

A köszöntők után a nyitó-tánc következett, melyet szokás szerint idén is a kórház saját táncsoportja, a JAFKÓ Táncsoport adott elő, akik Sir Anthony Hopkins több, mint 50 évvel ezelőtt komponált, gyönyörű zenéjére táncolták a keringőt. A csoport élén új oktató, Jenei Róbert tánctanár tevékenykedik. A színvonalas műsor után következett a vacsora, amely alatt [illetve később még egy félórás blokk erejéig] a gyönyörű hangú Baggossy Rebeka énekesnő énekelt, akit Dörnyei Szabolcs kísért gitáron.

Az est a legmulatságosabb pontja minden kétséget kizáróan az osztályok műsorai voltak. Először Prof. dr. Tenke Péter vezetésével az Urológiai Osztály mutatta be, hogyan is alakult ki valójában az ír sztepp tánc. A közönség hangos nevetéssel és ovációval fogadta az előadást, amit a hasonlóan nagy sikernek örvendő főnővéri bemutató és „újraélesztő show” követett. Csujka Imre az online videómegosztó portálokon hatalmas népszerűségnek örvendő videójának mintájára mutatták be nővéreink, hogyan is



kell pontosan, precízen újraéleszteni valakit a Bee Gees – Stayin' alive című zenéjére. Ezt a produkciót később az Urológiai Osztállal közösen is megismételték. A program közös táncokkal és tombolahúzással folytatódott, és bár a hivatalos része ekkor véget is ért a bálnak, DJ Jillek zenéjére a vendégek késő éjjelig tartó mulatozásba kezdtek.

### JÖVŐ FEBRUÁRBAN ISMÉT TALÁLKOZUNK!

óg

### A RENDEZVÉNY TÁMOGATÁSÁÉRT KÜLÖN KÖSZÖNET A SZPONZOROKNAK

- Jahn Ferenc Dél-Pesti Kórház Alapítványa,
- A Jahn Ferenc Dél-Pesti Kórház,
- DIAGON KFT, SYSMEX KFT,
- ROCHE MAGYARORSZÁG KFT,
- GREINER BIO ONE KFT,
- a kórház területén működő kisbolt,
- a kórházi büfé.



## MEGÚJULT, MEGSZÉPÜLT KÖRNYEZET ÉS ÚJ KÉSZÜLÉKEK A FIZIKOTERÁPIÁN

Pesterzsébet Önkormányzatának segítségével több új eszközzel bővült az Ady Szakrendelő fizioterápiája.



Március 7-én adta át dr. Ralovich Zsolt, a Dél-pesti Kórház főigazgatója, valamint Szabados Ákos, Pesterzsébet polgármestere a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet Ady Endre utcai Szakrendelőjének megújult fizioterápiás részlegét. A megállapodás értelmében 2 db betegszállító kocsit, 6 db ABPM Holter készüléket, 1 db középfrekvenciás fiziko-, és vákuumterápiás készüléket, 9 db vizsgálóágyat és 1 db mágneses terápia eszközt adományozott a XX. kerületi Önkormányzat a szakrendelőnek.

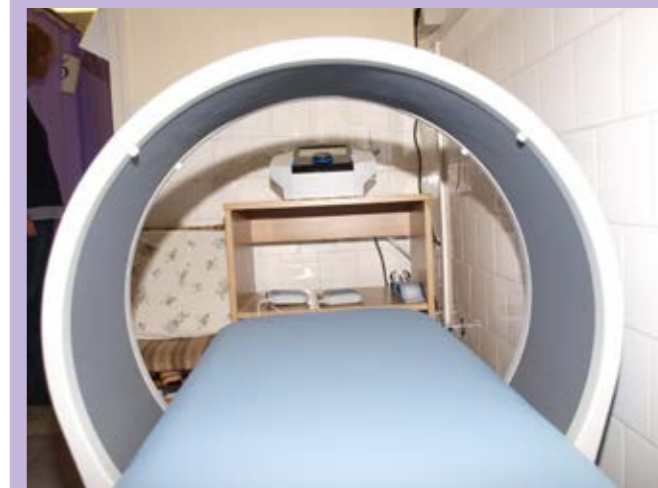
A fizioterápiás készülékek 2 db, több, mint 35 éves műszert válthattak ki.

Az új mágneses terápia gép akár két testrész vagy két beteg egyidejű kezelését is lehetővé teszi. A készülék a csonttörések utáni utókezelésekben játszik nagy szerepet, és ami újdonság, a begipszelt végtagok kezelésére is alkalmas.

A középfrekvenciás készüléknek az ízületi gondokkal küszködők gyógyításában van kiemelt szerepe. Ez a berendezés szintén alkalmas két beteg, illetve két testrész egyidejű gyógyítására. A vákuumos elektródáinak köszönhetően könnyebben felhelyezhető a sérült testrészre.

Az új eszközök üzembeállítását megelőzően a kórház a helyiségeket kifestette, valamint új függönyöket is felszerelt, így téve még kellemesebbé a különféle mozgásszervi panaszokkal ide látogató páciensek környezetét.

óg



## DICSÉRŐ OKLEVELEK ÉS TUDOMÁNYOS ÜLÉS A DÉL-PESTI KÓRHÁZBAN A MAGYAR ÁPOLÓK NAPJÁN

A Magyar Országgyűlés a Magyar Ápolási Egyesület kezdeményezését követően 2014-ben február 19-ét, Kossuth Zsuzsanna születésének évfordulóját a Magyar Ápolók Napjának nyilvánította. Hagyományosan e napon tüntetik ki a kiemelkedő szakmai teljesítményt nyújtó szakdolgozókat. Az idei alkalom különlegessége, hogy születésének 200. évfordulója apropóján 2017. egyben Kossuth Zsuzsanna emlékévé is.

A Dél-pesti Kórházban egy tudományos ülés keretében idén február 20-án tartották az ünnepséget a Kórház Zöld Előadójában. A vendégeket dr. Ralovich Zsolt főigazgató, valamint és Duló Attiláné ápolási igazgató-

tó-helyettes köszöntötte, majd az oklevelek és a 30.000 Ft értékű ajándékutalványok átadása következett.

*A vezetők ajánlása alapján 2017-ben kiváló ápoló dícséretben részesültek a következő kollektívák:*

**Kóczyán Annamária** – I. Pszichiátriai és Pszichiátriai Rehabilitációs Osztály

**Paulik Ferencné** – I. Krónikus Belgyógyászati osztály, I. Rehabilitációs Osztály

**Demény Mária** – Neurológiai Osztály

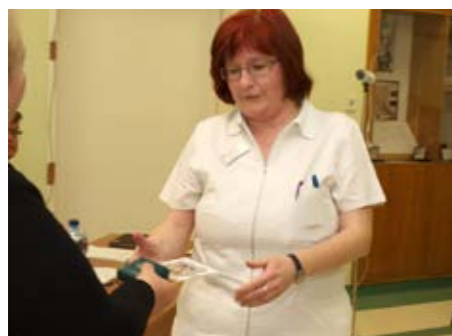
**Takács Gabriella** – I. Belgyógyászati Osztály – Kardiológia és Angiológia

**Sztrakotáné Tóth Ilona** – II. Krónikus Belgyógyászati Osztály

Az emlékévé alkalmából a Magyar Nemzeti Bank emlékéremet bocsátott ki, amelynek előoldalán Kossuth Zsuzsanna portréja, míg másik oldalán egy táborigazgató jelenet látható. Emlékéremben részesült Benkő Imréné, Kékesi Piroska, Bakity Katalin, valamint Tarr Erzsébet. Az érmeeket Szabó Andrásné, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Budapesti Szervezetének általános alelnöke adta át.

Az ünnepélyes átadók után 9 előadást hallhattak az érdeklődők a Magyar Ápolók Napja Tudományos Ülés keretében.

Óg



## A FEJLESZTÉSEK FOLYTATÓDNAK: ÚJ ENDOSZKÓPOS ULTRAHANG KÉSZÜLÉK A DÉL-PESTI KÓRHÁZBAN

A XVIII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT SEGÍTSÉGÉVEL BŐVÜLT A KÓRHÁZ ENDOSZKÓPOS LABORATÓRIUMA

**Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata jóvoltából egy új, korszerű, csúcstechnológiás, 48 millió Ft értékű endoszkópos ultrahang készüléket helyezett üzembe a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet.**

Az új készülékkel leginkább a gyomor-, valamint a hasnyálmirigy tumoros betegségeinek diagnosztizálását és kiterjedését vizsgálhatják, de epeúti kövesség esetében a 3mm-nél kisebb kövek kimutatásában is jobb eredményeket kaphatunk az egyéb vizsgálatokhoz képest. Az átadóünnepségen dr. Ralovich Zsolt, a Dél-pesti Kórház főigazgatója köszönetét fejezte ki Ughy Attilának, a XVIII. kerület polgármesterének a nagy értékű berendezésért. Bemutatta a közelmúlt fejlesztéseit, hangsúlyozta az ellátási területhez tartozó önkormányzatok folyamatos támogató hozzáállását. Tájékoztatta a hallgatóságot arról, hogy a 2016-os év végén Európai Unió forrásból megkezdődött a kórházi Nővérszálló energetikai felújítása, és támogatást nyert a fotovoltikus rendszerek telepítésére benyújtott pályázat is. Elmond-

ta, a menedzsment aktívan és elkötelezetten dolgozik az Egészséges Budapest projektben, amelynek keretein belül reményei szerint teljesen megújulhat a Dél-pesti Kórház. Ughy Attila polgármester hangsúlyozta, az önkormányzat a lehetőségeihez képest minden segítséget megad a Dél-pesti Kórháznak, hogy Pestszentlőrinc-Pestszentimre lakosai továbbra is magas szintű egészségügyi ellátásban részesülhessenek. Kiemelte, időről-időre Ralovich főigazgató úrral egyeztetve megnézik azokat az eszközöket és ellátási funkciókat, melyek az önkormányzat segítségével olyan többletet tudnak adni, ami a betegápolást, beteggyógyulást segítenék. Végül dr. Sahin Péter, a II. Belgyógyászati Osztály – Gasztroenterológiai osztályvezető főorvosa vette át a szót, aki magáról a készülékről

mondott néhány információt. Az endoszkópos ultrahang (EUH) alkalmas az emésztőrendszer falának szövettani rétegenkénti megjelenítésére, az emésztőrendszer közvetlen szomszédságában lévő szervek részletes ábrázolására, valamint mindezekből szövettani mintavételre egyaránt. Elmondta, a fővárosban eddig mindössze három helyen lehetett ilyen vizsgálatot végezni, éppen ezért kiemelt jelentőségű, hogy egy hiányt pótló, sokoldalú új endoszkópos módszert tudtak bevezetni a XVIII. kerület Önkormányzat segítségével. A köszöntőket követően a vendégeknek lehetőségük volt a készüléket működés közben is megtekinteniük, amit dr. Sahin Péter mutatott be.

Óg





# STRESSZOLDÁSRA HANGOLVA

## A napfényhiány automatikusan rosszkedvűséget okoz?

A téli lehangoltságnak, hangulatzavaroknak valóban van realitása, de nagy egyéni különbségek mutatkoznak ezen a téren is. A rövidebb nappalok és hosszabb éjszakák hatására kevesebb napfény éri a szervezetünket, így a melatonin-, illetve egyes neurotranszmitterek (mint a szerotonin) elválasztása a cirkadián ritmus eltolódásával változni fog az erre fogékony személyeknél. Vizsgálják a D-vitamin szerepét is a szezonális depresszió kialakulásában és kezelésében, ennek terme-

lődése a szervezetben szintén napfényhez kötött. Ugyanakkor télen hatványozottabban érnek minket más hatások is. A rossz idő miatt könnyebben bezárkózunk, otthon ülve pedig többet eszünk, kevesebbet mozgunk, ami könnyebben előidézhet ingerlékenységet, fáradékonyságot. Ezen kívül a mozgalmass és sokszor stresszes ünnepek után könnyen jön egy üresség-, levertségérzés; illetve gyakran tapasztaltuk kollégáimmal, hogy a tavasz, a jó idő beköszönése is sokak hangulatát befolyásolja negatívan azzal, hogy szembesíti őket esetleges magányukkal, nem megfele-

**„Most nincs kedvem, ne haragudj, tudod, téli depi!”- hangzik a mondat, melyet vagy hallunk, vagy épp mi magunk mondunk, de hogy előbb-utóbb összetalálkozunk vele minden évben, az biztos. Mi lehet ennek az oka? Mi az igazi stresszfaktor? És a lényeg, milyen eszközökkel tudunk ettől megszabadulni? Kérdéseinkkel Szipli Bernadettet, a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház Pszichiátriai Gondozójának pszichológusát kerestük meg.**



lőnek tartott külsejükkal, illetve a ragyogó jó idő inkongruens lehet belső világukkal, hangulatukkal.

## Mi áll valójában a stressz mögött?

Ha egy szóval fogalmaznám meg, akkor a „KELL”. Általában a stressz kiváltója, hogy nem tudunk elcsendesedni, megélni a jelent, megelégedni az „elég jóval”, hanem folyamatosan azon jár a fejük, hogy mit kellene és hogyan tenni. Sokszor él a fejükben egy irreális kép arról, hogy milyennek kellene lennünk, hogy a környezetünk elfogadjon és értékeljen minket; egy túlzott el-

válás önmagunkkal szemben, amelynek minden igyekezetünk ellenére nem tudunk, vagy félelmünk miatt meg sem próbálunk megfelelni, emiatt nagyobb lesz a kudarc valószínűsége. Ezt fokozhatja, ha negatív énképhez, önbizalomhiányhoz társul. Az elégtelenség, csökkentértékűség érzése sokaknál elkerülő magatartással jár együtt, mely egy önfenntartó ördögi kört kialakulásához vezethet. Például meggyőződésem, hogy hiába igyekszem, nem lehetek sikeres a szakmámban, vagy nem talállok megfelelő partnert, emiatt nem merek nyitni, kockáztatni, és semmi sem fogja megcáfolni az eredeti elképzelésem. Ha sikerül átkeretezni és realizálni az önmagamról és környezetemről alkotott elképzeléseim, rangsorolni a céljaimat a személyes – és nem a mások által ténylegesen vagy feltételezetten rám nyomott – szükségleteimet, vágyaimat, sok kellemetlen érzéstől megkímélhetem magam. A stressz ugyanis sokféle pszichés és fiziológiai reakciót kiválthat az emberből. A pszichés stresszválaszok közé tartozik a szorongás, depresszió, harag, agresszió, de okozhat fásultságot, kognitív romlást is (például figyelemzavar, szétesett gondolkodás, beszűkültség); testi szinten pedig összetett biokémiai folyamatok kísérik ezeket a lelki történéseket. Az elhúzódó, krónikussá váló stressz ezeken a folyamatokon keresztül egészségügyi problémákhoz vezethet.

## Milyen alapvető tünetekre kell figyelni?

Minden ember életében vannak stresszkeltő események, az ezekre adott reakció nagyban függ az adott személy és szituáció jellemzőitől. Az átlagos és a problematikus reakciók, stresszválaszok között nem annyira minőségi, inkább mennyiségi különbségről beszélhetünk. A hétköznapi életvitelt akadályozó zavarok azok, melyek esetén már érdemes szakemberhez fordulni. Ilyen például az alvászavar – elalvási nehézség, többszöri felriadás, vagy túlzott fáradtság, alvási igény-fokozódás-, evészavarok – étvágytalanság vagy fokozott étvágy-, ingerlékenység, állandó készülségi állapot; csökkent koncentrációs készség, melyet sokszor memóriazavarnak élünk meg; motiválatlanság, értéktelenség-érzés, érdeklődés elvesztése, fokozott szorongás, indulatkezelési nehézségek, és még sorolhatnánk. Legrosszabb esetben felmerülhetnek öngyilkossági késztetések, kísérletek is. Testi szinten a stresszre adott reakciók közé tartozhat többek között a fokozott izomfeszülés, verejtékezés, szájszárazság, hiperventilláció, fokozódó szívverés és a vérnyomás-fokozódás.

## A stresszoldásra azért vannak olyan eszközök, melyeket mi magunk is tudunk alkalmazni?

Számos olyan dolog van, melyet érdemes kipróbálni, mert oldja a stresszt. Néha elég csak pár szabadnap, egy rövidebb utazás, mikor az ember nincs telefon- és internet közelben. Nyilván a mindennapokban is érdemes olyan jól bevált technikákat alkalmazni, melyek csökkenthetik a



stresszt. Ez lehet akár a nap végi forró fürdő is, de amit mindenféleképpen érdemes szem előtt tartani az az egészséges életmód. A rendszeres, legalább heti háromszor egy óra aktívabb testmozgás, legyen az lendületes séta, futás, úszás, edzőtermi erősítés, vagy akár tánc, valamilyen csapatsport, mind a pszichés, mind a testi egészségre szignifikáns pozitív hatást gyakorol.

Szükség esetén pedig hívják nyugodtan az alábbi számot:

**LELKI ELSŐSEGÉLY  
TELEFONSZOLGÁLATOK  
116-123**

Éjjel-nappal, mobilról vagy vezetékessé telefonról hívható, mindkettőről ingyenes.

A sporton kívül érdemes odafigyelni az egészséges táplálkozásra és a megfelelő mennyiségű alvásra is, mert a frusztrációt növelheti a kialvatlanság, éhség, vagy akár az eltolódott tápanyagbevitel, például a túl sok vagy túl kevés cukor, a túl sok koffein. Dolgozhatunk azon, hogy jól érezzük magunkat a fizikai környezetünkben azzal, hogy ergonomikus elrendezésre törekszünk. Munkahelyi kommunikációs – és csapatépítő tréningek, a halogatás leküzdését segítő stratégiák, adekvát időbeosztás kidolgozása, a problémamegoldó készségek fejlesztése szintén nagyon sokat segíthet bizonyos stresszorok megelőzésében és kiiktatásában. Nagyon fontos továbbá a megfelelően támogatott környezet, mely lehet a család, a baráti kör, de lehet önszolgáltató csoport is. Ha ezekre nincs lehetőségünk, vagy kevésnek bizonyulnának, tanulhatunk meditációs, relaxációs módszereket, eljárhatunk jógára, vagy

pszichoterápiára is. Ezek közé tartozik többek között az autogén tréning, az imagináció, a hipnoterápia, a kognitív viselkedésterápia, a klasszikus analízis vagy a dinamikus orientált terápia. Szükség szerint pedig érdemes pszichiáterrel is konzultálni, ha gyógyszeres terápiás igény merül fel. Ezek sokszínűsége lehetővé teszi, hogy mindenki a személyiségéhez és a problémájához leginkább illő módszert válassza, csak arra kell figyelni, hogy megfelelően képzett és számunkra hiteles szakemberhez forduljunk.

## Mit lehet tenni, ha látjuk, hogy valakinek segítségre van szüksége?

Először érdemes jelezni felé, hogy látjuk rajta, hogy szenved valamitől, és hogy nincs ezzel egyedül, megoszthatja velünk. Ha meg tud nyílni, megvan köztünk között a bizalom, elmondhatjuk, hogy szerintünk jól tenne neki egy szakemberrel történő konzultáció, esetleg terápia. Sajnos hazánkban még mindig van egy negatív színezete annak, ha valaki pszichológushoz jár, pedig ahogy a testünket, úgy a lelkünket is ápolni kell. Sokan úgy érzik, „gyengék” vagy „elmebetegek”, ha nem tudnak megküzdeni a stresszes helyzetekkel egyedül, ha segítséget kérnek, holott elmenni egy szakemberhez sokszor elképesztő bátorságot igényel. Először is be kell ismernünk önmagunk előtt, hogy problémánk van, majd azt fel kell tudni vállalni egy szakember előtt is, és persze tudni kell segítséget kérni, illetve azt elfogadni, hisz ez hozhat az életünkbe egy új, hatékonyabb megközelítési módot, szemléletet, megküzdési stratégiát. Tapasztalatom szerint azok, akiknek az ismeretségi körében már volt olyan, aki részt vett ilyen kezelésen, vagy saját magának voltak korábbi pozitív tapasztalatai, sokkal nyitottabbak a téma iránt, könnyebben kérnek terápiás segítséget szükség esetén, megelőzve ezzel az esetleges későbbi állapotromlást. Ép testben, ép lélek és ez fordítva is igaz!



## TÁNCOS TALPAK A DÉL-PESTIBEN

### BEMUTATKOZIK A JAFKÓ TÁNCCSOPORT

A tánc iránti szeretet hozta őket össze, és már nyolcadik éve alkotnak egy csapatot a táncparketten. A Dél-pesti Kórház saját tánc csoportja nem csak a farsangi bált gazdagítja művészi produkcióival, hanem egyéb felkéréseknek is örömmel tesznek eleget.

Hosszú évek után 2010-ben a Kórház ismét bált rendezett a Csepeli Munkásotthonban. Erre az alkalomra a szervezőknek sikerült 4 táncospárt összehozni egy, a bált megnyitó bécsi keringő bemutatására. Frankl Róbert, a pszichiátria dolgozója tanította be őket. Nagy sikert arattak, és így jött a gondolat, hogy ha „mindannyian szeretnek táncolni, miért ne maradhatna együtt a csapat”. Ekkor csoportba szerveződtek és felkerestek egy tanárt, aki foglalkozni kezdett velük. A nevet az akkori kezdetektől dr. Arnold Péter vezette a csoportot, 2017-től az új tánc tanár Jenei Róbert. Amíg Péter leginkább a technikai tudásra és a pontos, precíz lépésekre helyezte a hangsúlyt, addig Róbert teret enged a show elemeknek is. Mindez az idején farsangi

azaz a Jahn Ferenc Kórház saját művészi csoportja. A Kórház hosszú éveken keresztül biztosította a tánc csoport fenntartását, előfordult, hogy a ruhák bérlését is. Az intézmény alapító okiratába ez a tevékenység azonban nem igazán illeszkedik bele, ezért az idején a csoport fő támogatója a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház Alapítvány lett. Turbucz Márta a megalakulás óta lelkesen támogatja, gondozza a táncos közösséget. A fellépő ruhákat az alapítás évétől, azaz 2010-től kezdve az Alapítvány, a Kórház és a fellépők saját költségük terhére vásárolják meg vagy bérlik ki. Az első fellépést leszámítva, szinte a kezdetektől dr. Arnold Péter vezette a csoportot, 2017-től az új tánc tanár Jenei Róbert. Amíg Péter leginkább a technikai tudásra és a pontos, precíz lépésekre helyezte a hangsúlyt, addig Róbert teret enged a show elemeknek is. Mindez az idején farsangi

bemutatóban is megjelent már, hiszen a tánc bemutató bővelkedett a közönség által kedvelt látványelemekben – legfőképp a swing részénél.

A csapat már többfajta táncstílust elsajátított. A teljesség igénye nélkül az angol-, a bécsi keringő, a cha cha cha, a rocky, a palotás, a charleston és a swing is szerepel a palettájukon. Ugyan nem profik, de korántsem kezdők, ezért mindig lehetőség van új lépések és figurák megtanulására. A csapat létszámát tekintve folyamatosan volt változás. Annak idején 4 pár kezdett együtt, volt 8 pár is, manapság a tánc tanárral kiegészülve évek óta 7 pár alkotja a JAFKÓ-t. Új tagok csatlakozására természetesen bármikor van lehetőség, sőt, különösen várják azokat a fiatal kórházi dolgozókat, akik örömmel részt vennének ebben. Azt azonban érdemes figyelembe venni, hogy férfiakból mindig hiány

van, így az új hölgytagnak javasolt párral együtt érkeznie. A tánc csoport tagjai egy kivétellel mindannyian kórházi dolgozók, van köztük ápoló, orvos, de gazdasági szakember is.

A JAFKÓ állandó jelleggel fellép az Intézeti Bálon, de az elmúlt években számos egyéb megkeresést is kaptak. A Kórház Szövetség több éven át megrendezte „Az egészségügy gyöngyszemei” programot Egerben, ahol a JAFKÓ két évben is sikert aratott. Első esetben palotást, második alkalommal cha-cha-chat mutattak be. Továbbá felléptek már többek között a Vállalkozók-, a Kisiparosok-, a Pékek-, a Nyugdíjasok-, a Rendőr-, az Erzsébet vagy Katalin Bálokban a Csiliben. Meghívást kaptak a vecsési Sportolók báljára és a pannonhalmi orvos-muzsikus koncertsorozat résztvevőjeként is megmutathatták tánc tudásukat. A folyamatos fejlődés egyik alapja a kellékek-, de leginkább a ruhák megvásárlása. E tekintetben a férfiaknak kicsit mindig könnyebb, hiszen a hölgyeknek akár két-három saját „outfitje” van. Ezek között biztos megtalálható a keringős ruha, a latinos, sőt talán egy swinges is. A saját ruhák mellett azért továbbra is előfordul, hogy olykor bérelni vagy vásárolni kell.

A próbák heti rendszerességgel hétfőnként, munkaidő után vannak, melyen mindenki igyekszik jelen lenni a sokszor nehéz kórházi időpontbeosztások ellenére is. Természetesen egy-egy fellépés előtt – ha a felkészülési fázis igényli – ezt a próbát előre egyeztetve emelik. Az ó tánc termük a kórházi ebédlő, ahol adva van a hangosítás és a székeket széthúzva a szükséges hely is. A JAFKÓ 2016. decemberében fellépett a Goldance Tánciskola bemutatónapján, ahol a hat perces bécsi keringős blokk mindenkit lenyűgöztek, és nem csak a tánc iránti szeretetük miatt, hanem a minőségi, érett és összeszokott koreográfia okán is. A bemutatkozási lehetőség sok szempontból fontos, egyrészt ad egy kellemes motivációt, másrészt van egy határidős cél is. A JAFKÓ táncosai február 24-én megkezdik a kórházi dolgozóknak, de tervben vannak egyéb fellépések is.

A csapat fenntartó ereje a tánc iránti szeretetben és egymás megbecsülésében rejlik. Töretlen kitartással, időt, energiát nem spórolva saját és mások öröméért teszik mindezt, mely minden produkcióból sugárzik. Mindez kétséget kizáróan a nézőkre is felejthetetlen hatást gyakorolnak.

**Jenei Róbert**, táncoktató

„14 éves korom óta táncolok, Keleti Andi tánciskolájában kezdtem. Hat évet versenyeztem és már hat éve tanítok is. Fő területem a versenytánc, a társastánc és sokáig oktattam zumbát. Az utóbbi időszakban azonban leginkább a rock and roll világában mélyedtem el, ebben országos szinten otthon vagyok és a Goldance tánciskola tanáráként a Rocky csoportokat is én viszem. A tánc az életem, szeretem, mert egy kreatív folyamat, ahol gyakorlatilag bármilyen koreográfiát össze lehet rakni. Folyamatosan képezem magam, rengeteg tervem van. Maga a tanítás is egy inspiratív do-

is szeretném csinálni. Amikor itt elindult a csoport, rávettem a feleségem – aki nem szeretett soha táncolni –, legyen itt is a párom. Így most már mindig együtt táncolunk, legyen szó próbáról, fellépésről, vagy bármilyen más jellegű eseményről. A JAFKÓ csoport a kerületben már elég ismert ahhoz, hogy rendszeresen hívnak minket mindenfelé. Kétévente fellépünk a Vállalkozók Bálján, de voltunk már az Erzsébet Bálon, valamint rendőröknek, nyugdíjasoknak rendezett eseményeken is. Az ilyen meghívások plusz hozadéka, hogy a művészet által a kórházat is népszerűsíthetjük.”

**Turbucz Márta**, a tánc csoport állandó tagja

„Kiszámoltam, hogy 2010 óta nagyjából 40 személy fordult meg a tánc csoportban. Milyen csodás lenne, ha ez a szám megmaradt volna... Így sem lehet okunk panaszra, hiszen az országban nincs más olyan kórház, melynek saját tánc csoportja lenne. A Péterffy Kórházban is tudomásom szerint csak egy alkalomra álltak össze. Néha több-

ben voltunk, néha kevesebben,

de a hét páros az elmúlt években már állandósult.

A „kemény mag” kitartóan vállalja, hogy heti rendszerességgel részt



Dr. Kruppai Ferenc, alapító tag



Jenei Róbert, táncoktató



Turbucz Márta

log, ahol nem csak a résztvevők kapnak új ismereteket, hanem én is sokat tanulok tőlük.”

**Dr. Kruppai Ferenc**, alapító tag

„Emlékszem hosszú évekig nem volt Intézeti bál, és amikor Gerő igazgató úr úgy döntött, hogy most ismét lesz, akkor állt össze először a tánc csoport. Az első koreográfiát a Pszichiátriánkon dolgozó mozgásterapeuta segítségével raktuk össze. A kezdő csapatban mindössze négy pár volt, mely akkora sikert arattak a bálon, hogy aztán később többen is örömmel csatlakoztak hozzánk. Ezt követően vette kézbe a csapat oktatását Arnold Péter, aki gyógyszerészként ugyanúgy itt dolgozott. A tánc valahogy mindig közel állt hozzám, már a gimnáziumi éveim alatt is szerettem, így nem volt kérdés, hogy ezt később

vesz a jókedvű próbákban, jelen van a fellépéseken. Ez egy lelkes csapat, büszke vagyok arra, hogy velük táncolhatok. Folyamatosan keresünk szponzorokat, akik részt tudnak vállalni a fellépő ruhák, kellékek finanszírozásában. A JAFKÓ tánc csoport egy igazi kis kincs a kórházi világunkban, melynek fennmaradásáért igyekszünk mindent megtenni. Ennek egyik alapvető feltétele, hogy új tagok és minél több fiatal csatlakozzon hozzánk. Remélem ők is kedvet kapnak majd!”

**Szlopóczki**



# KÖSZÖNŐLEVELEK

## Tisztelt Dr. Ralovich Zsolt!

Szeretném kifejezni mélyleges tiszteletemet, elismerésemet a szilveszterkor ügyeletet ellátó teljes személyzet hozzáállásáért, munkájáért, kezdve a betegfelvételi osztály dolgozóit, beteghordók, orvosok, azon belül az ügyeletben lévő összes szakorvos, ultrahang, vérvétel, röntgen, sebészet, [Dr. Pap, Dr. Hajdú]. Erős fájdalmas hasi panasszal érkeztem, tartva egy esetleges sérvkizáródástól, vagy bélelzáródástól. Az ellátás megkezdésétől, higgadt, együttérző, nagyon részletes kikérdezéses vizsgálatokon estem át. Az ott töltött ünnepi ügyelet keretein belül már-már azt gondoltam, magán kórházba kerültem. Minden vizsgálatra toldkocsiban toltak az épület különböző emeletei közt a felsorolt szakorvosokhoz. Nagyon alapos, széles hasi vizsgálatok voltak. Sikeresült kizárni azt, hogy akut beavatkozásra lenne szükségem. Ennek ellenére felajánlották, hogy szeretnék-e éjszakára bent maradni megfigyelésre? Köszönöm, de a vizsgálatoknak köszönhetően, számomra is kiderült, hogy fájdalomcsillapítással [amit infúzióban + injekció formájában meg is kaptam] nem történhet az ünnepek alatt nagyobb bajom. A sebész, Dr. Hajdú így sem engedett el, még telefonon felhívta a kórház gasztroenterológusát, és telefonszámomat megadva megbeszélte nekem az ünnepek utáni vizsgálatokra egy időpontot. A vizsgálat január 2-án meg is történt. Hívott a gasztro orvos időpont egyeztetés miatt. Végül az ambulancián megkaptam a fájdalomcsillapítást, teljes, széles körű leleteimmel, EKG, vérkép, hasi ultrahang, röntgen, belgyógyászati, és sebészeti szakvéleménnyel. Így már ezek birtokában, intézhetem a fent maradt probléma kivizsgálását. Az ügyeletben levő orvosok, olyan higgadt, szakszerű ellátásban részesítettek, hogy őszintén írom: PÉLDAÉRTÉKŰ volt. Még a betegirányító pultnál dolgozó hölgy is az értem érkező lányom kérdésére megkereste a rendszerben, hogy éppen melyik osztályra vittek az épületen belül. Nem vagyok egy levélíró típus, de így, az év kezdetén egy ilyen ellátásért azt tartom a legkevesebbnek, hogy megköszönjem, amit ott a Dél-pesti Kórházban, ünnepi ügyeletben kaptam. Különösen, az utóbbi időben olvasott rossz hírek után érzem úgy, hogy leírom a most tapasztalt ellátást. Pedig ezeknek a híreknek a hatására félve indultam el, szilveszter délutánján. Szeretném, ha mások is tudnák, hogy ha bajba kerülnének, igazi meglepetésben lesz részük a kiemelkedő ellátást

tapasztalva. Az ügyeletet ellátó minden dolgozónak köszönöm a segítségét, orvosi szaktudását, gyors, türelmes, higgadt munkájukat.

Nagy tisztelettel [ ] Andrásné. Önnek pedig sikerekben gazdag új évet kívánok és ilyen hathatós eredményeket, amiben igazán ámulva részem volt, mint egy utcáról beeső beteg embernek.

## Kedves Újszülött Osztályon dolgozók!

Tavaly szeptember 19-én született meg Farkas Bálint babánk, aki azóta szép nagyot nőtt nap, mint nap megörvendeztet minket mosolyával és gógicselésével.

Sokszor mesélem a szülés történetünket, kórházi napjainkat ismerősöknek és mindig nagyon örömmel teszem, hiszen az ott töltött 4 nap alatt nagyon-nagyon figyelmesek voltak, mind a babával, mind velem, kezdő anyukával.

Jó érzés volt, hogy minden nap jöttek megnézni, hogy megy a szoptatás, hogy vagyunk, és bárkitől bármikor meg lehetett kérdezni bármit. Le a kalappal mindenki előtt, aki ezen az osztályon dolgozik, hiszen nem egyszerű ennyi síró baba között higgadtnak és türelmesnek maradni.

Szeretném meghálálni kedvességüket ha elfogadják. Mikor eljöttem kérdeztem az egyik nővérkét mire lenne szükségük, akkor azt mondta, hogy 56-os ruhácska mindig jól jön. Gyűjtögetem azóta is őket, és terveim szerint tavasszal [ha lemegy a nagy influenza és egyéb járvány] el is vinném őket... Van még valami más esetleg ami jól jönne a babáknak?

Várom szíves válaszukat, addig is jó munkát és sok kicsit síró babát kívánok Önöknek!

Üdvözlettel

[ ] Zsuzsanna

## Tisztelt Dr. Ralovich Zsolt Főigazgató Úr!

2017. január 01-jén hasnyálmirigy-gyulladásal kerültem a III. emeleti intenzív osztályra. Köszönetet kell mondanom, hogy visszahoztak az élők sorába!!!

Köszönet a kiváló specialistának, Hoffmann Csaba főorvos úrnak, és az intenzíven dolgozó összes kollégájának, orvosoknak, szakápolóknak egyaránt. Hálás vagyok önzetlen segítségükért, szakmai tudásukért.

Köszönettel tartozom még a VI.emeleti gasztroenterológiának, Újhelyi Piroksa főorvos asszonynak, és az ott dolgozó orvosoknak, nővéreknek maximális gondoskodásukért, magas szakértelmükért.

Köszönöm, hogy hamar felépülhettem, köszönöm az életem!!

Sok sikert kívánok önöknek!

Köszönettel: [ ] Péter

## Tisztelt Orvos Igazgató Úr!

Szeretnék Önnek beszámolni a Jahn Ferenc Kórház Nőgyógyászatán betegként eltöltött egy napomról.

Előzmény: A XVIII. ker. Thököly úti Rendelő Nőgyógyászatát kerestem fel problémámmal. Nem volt időpontom, de ennek ellenére Kis Éva doktornő mégis kedvesen fogadott és megállapította a diagnózist: polip. Vizsgálatokra küldött. A vizsgálatok elkészülte után 2017. 02. 02-re időpontot kaptam tőle kis műtétre a Jahn Ferenc Kórház Nőgyógyászatára.

A megadott időpontban férjem elvitt a Nőgyógyászat 8. emeletére. A jelenlévő nővérke kiállította a papírokat, fülbevalómat segített kivenni, majd a 7. emeletre irányított. Két kedves nővér fogadott és mindenben segítségemre voltak. Az egyik nővérnek tudtam megjegyezni a nevét: Hajni nővér, akitől sok segítséget kaptam. Biztatott, bátorított, hogy ne féljek. Egy doktornő is felkeresett, ő is kedves volt. Amikor a műtétemre került sor, Hajni nővér felkísért a műtőbe és ismételten bátorított. A műtőbe egy fiatalnő vezetett be, aki szintén segítőkész volt, majd egy doktornő kérdezett tőlem barátságosan egy-két dolgot.

Az aneszteziológus doktornő azt mondta: megszürom a kezét ez fájni fog, ez lesz a legfájdalmasabb dolog a műtétben. Felkészültem egy jó nagy fájdalomra, de örültem, hogy kibíráható volt a szúrás. Tehát a felkészítés nagyon jól sikerült, aranyos volt a doktornő.

A műtét után Kis Éva doktornő felkeresett és a szokásos kedvességével elmondta a műtét részleteit, tanácsokkal látott el és hazaengedett. Szeretnék mindenkinek megköszönni férjemmel együtt ezt a csodálatos csapatmunkát. Külön hálásak vagyunk férjemmel Kis Éva doktornőnek, aki szeretetével, tudásával, határozottságával, jó diagnózist állapított meg, és elvállalta a gyógyításomat. Elmondhatom, hogy mindenki nagyszerűen végezte feladatát, és valóban hivatástudattal bíró doktornőkkel, ápolókkal találkoztam.

Igazgató Úr nyugodtan legyen büszke a Jahn Ferenc Kórház Nőgyógyászatán dolgozó kollégáira! Férjemmel együtt mi is örömmel mondjuk el ismerőseinknek, hogy milyen nagyszerű gyógyító munka folyik itt.

Kívánjuk, hogy csak megelégedett és gyógyult emberek távozzanak kórházukból, Isten áldását kívánjuk minden kollégája életére, gyógyító és ápoló munkájára!

Kis Éva doktornőnek orvosi hivatásához jó előmenetelt kívánunk!

Tisztelettel és köszönettel: [ ] Ferencné - Kis Éva doktornő betege és férjem [ ] Ferenc

Budapest, 2017. 02. 14.

## Tisztelt Főigazgató Úr!

A tegnapi napon édesanyám infarktussal (vagy gyanújával) került be a sürgősségi osztályra. Szeretnék köszönetet mondani az ott dolgozó kollégáinak (elsősorban a „sokkalanító” részen dolgozóknak, hisz ők foglalkoztak velem), mert azon felül, hogy teljesen szakszerűen volt ellátva, a kollégái részéről szokatlan módon (vidéki vagyok és a kórházban, ahová én tartozom ez nincs így) kéresemre többször is tájékoztattak az adott kezelésekről és az állapotáról. Ezt az emberséget nem tudom eléggé megköszönni, mert átsegített minket a nehéz pillanatokon, hisz követhettük állapotja javulását, így sok rettegéstől kíméltek meg minket, akik ott voltunk. Kérem, hogy amennyiben lehetősége van rá adja át hálás köszönetemet a kollégáinak ezért is, és azért is, mert édesanyám állapota javult (remélem tartósan), ami köszönhető az ott lévő dolgozóknak.

Tisztelettel: [ ] Károly

# DR. MARÓTI ANTAL FŐORVOS



Ismét búcsúznunk kell egy nagyszerű kollégánktól. 2016. december 15-én, életének 87. évében elhunyt dr. Maróti Antal, aki a tüdőgondozó és tüdőszűrő korábbi vezető főorvosa volt.

Élete elválaszthatatlanul összefonódott a tüdőgyógyászattal. Ifjú korában először betegként, majd medikusként, végül végzett orvosként került az Országos Korányi Tüdőgyógyintézetbe, ahol – a hazai TBC ellenes harc úttörőjének és a

Egyetlen egy konzílium volt, amit nem csak kipipálni akartam, mint megoldott feladatot, hanem amit szerettem, amit kifejezetten vártam: a pulmonológiai.

Ennek oka nyilvánvalóan a konzíliumot adó kolléga személyiségében rejlett: dr. Maróti Antal főorvosnál ugyanis az igen azt jelentette, hogy igen, a nem pedig azt, hogy nem. A konzílium lényegre törő volt, mentes minden szakmai fölényeskedéstől. Ugyanakkor volt valami meghatározhatatlan gazdagsága, kulturális töltete, hangulata. Mindig követte egy kis beszélgetés különböző dolgokról: a piaristákról, Kertész Péter könyvéről, a tókesúlyról. Amikor az egyenes tartású, idős kolléga távozott apró szobámból – ahol a konzíliumot tartottuk –, határozottan azt éreztem, hogy tisztább a levegő és jobb a kedvem is. Ezért aztán mindig kerestem a társaságát és osztályvezetői értekezleten igyekeztem mellé



tüdőgondozói hálózat atyjának tekinthető – Böszörményi Miklós professzor tanítványa, később követője lett.

A neves elődök és mesterek nyomdokain haladva Maróti főorvos úr nevéhez fűződik a tüdőgondozók és fekvő beteg osztályok egységbe szervezése, egyedülként volt egy gondozó és egy osztály vezetője egy időben. Széles látókörének, bölcs előrelátásának köszönhetően a legkorszerűbb eszközöket és legjobb feltételeket tudta biztosítani a XX-XXIII. kerületi betegek ellátásához.

Kivételes orvos és vezető volt. Páratlan empátiával, odaadással fordult betegei felé, akik minden körülmények között elsők és legfontosabbak voltak számára.

Munkatársainak is segítő kezet nyújtott bármilyen nehézség, gond megoldásában.

Jómagam pályakezdőként kerültem az osztályára, majd 23 évig dolgoztam a vezetése alatt, 2010-es nyugdíjba vonulásáig. Túlzás nélkül állíthatom, hogy amit az orvoslásról tudok, azt Tőle tanultam.

Az utóbbi években ugyan ritkán beszélünk vele, de tudtuk, hogy figyelemmel kíséri a Tüdőgondozó életét.

Most megrendülten búcsúznunk. Nyugodjon Békében, Maróti Főorvos Úr!

Dr. Hangonyi Csilla

ülni. Barátságunk is így kezdődött. Siettem az osztályvezetői értekezletre, láttam, hogy Maróti főorvos mellett még üres a hely, odarohantam, a helyet elfoglaltam, és barna bőrtáskámat a földre – kettőnk közé – dobtam megkönnyebbülve. – De szép táska! – szöjt Ő mosolyogva –, de milyen kár, hogy így el van hanyagolva. Bamba vállvonogatásomra reagálva, Maróti főorvos így folytatta: – Hogy mit kellene tenni vele? Hát időnként szépen bekengetni, ápolni a bőrt. Na jó, küldje át Erika a Tüdőgondozóba, én bevállalom, hisz értek hozzá, mondhatnám, ez az egyik hobbim. – És attól kezdve azzal a büszke tudattal élhettem, hogy mélyen tisztelt kollégám dr. Maróti Antal főorvos kenegeti és ápolgatja barna bőrtáskámat.

A főorvos nyugdíjba vonulásáról úgy értesültem, hogy felhívtam telefonon – konzílium és egy beteg áthelyezése ügyében – mire Ő jóindulatúan nevetett: – De Erika drága, én már nyugdíjba vonultam, nem tudta?

Nem, nem tudtam. Sőt, alig hiszem. Ő, a zöld fenyő, aki magas, egyenes és üde illatot áraszt, nyugdíjba? Hogyan lesz a konzílium ezután? A táskámat is sajnálom, hisz attól kezdve, hogy Ő kenegette, értékke vált számomra. De a legfőbb problémám mégis az maradt: üres lesz mellettem a szék az osztályvezetői értekezleten.

Dr. Kiss Erika



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  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Szijártó János**

### 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. Nagy Viktória**

### III. PSZICHIÁTRIAI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1441  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Linka Emese**

### 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. Belics Zorán**

### 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