



BETEGELÉGEDETTSÉGI FELMÉRÉS 2016

A TÉLI SPORTOLÁS EGÉSZSÉGÜGYI TUDNIVALÓI

BEMUTATKOZIK A MINŐSÉGIRÁNYÍTÁSI ÉS  
KOORDINÁCIÓS CSOPORT

MIKULÁS-ÜNNEPSÉG

KARÁCSONYI  
KÉSZÜLŐDÉS  
4. OLDAL

NÉVJEGY - ZSOLDOS  
MÁRIA ÉS GÉRE CZ BALÁZS  
8. OLDAL

RICHTER ARANYANYU  
DÍJ 2016  
9. OLDAL

ORVOSI  
NOBEL-DÍJ 2016  
18. OLDAL





TARTALOM

ÜNNEP	Ünnepi hangulat	4. OLDAL
NÉVJEGY	Zsoldos Mária és Gérecz Balázs	8. OLDAL
MAKROSZKÓP	dr. Schill Beáta, a Richter Aranyanyu Díj 2016 győztese	9. OLDAL
NAGYVIZIT	Bemutkozik a Minőségirányítási és Koordinációs Csoport	10. OLDAL
ALMANACH	Mikulás-ünnepség	13. OLDAL
ALMANACH	Nővérszálló felújítás	13. OLDAL
GÓRCSÓ	Betegelégedettségi felmérés 2016.	14. OLDAL
KÖR-KÉP	Az első magyarországi mentőszolgálat	15. OLDAL
ÉLETMÓD	A téli sportolás legfontosabb egészségügyi tudnivalói	16. OLDAL
MAKROSZKÓP	Oszumi Josinori japán tudós kapta az idei orvosi-élettani Nobel-díjat	18. OLDAL

KÉPEK A MIKULÁS ÜNNEPSÉGRŐL



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!

„ZÚGVA NYARGAL A SZÉL, HORDJA A HAVAT, MINDENEKRE TISZTA FÉNYPALÁSTOT AD. EGYIRÁNT BORÍT EL BÉRCET, VÖLGYEKET, TÁN AZ EGYENLŐSÉG TART MA ÜNNEPET. ÜNNEP VAN VALÓBAN, ÍM A BÜSZKE VÁR DÚS VILÁGÍTÁSNAK ÖZÖNÉBEN ÁLL, FÉNYES CSARNOKÁRÓL HANGZIK A ZENE, S VAD DOMBÉROZÁSNAK HANGJA JÖN VELE.”

Madách Imre

# ÉVRŐLÉVRE

## TISZTELT OLVASÓ

Ismét eltelt egy év, közeleg a karácsony és újév ünnepe. Ilyenkor mindenki igyekszik egy kis fényt, egy apró örömet, varázslatot, különlegességet belecsempészni a hétköznapiakba. Mi most ezt egy ünnepi



Pirulap számmal tesszük, melyben kórházi dolgozóink karácsonyi kívánságairól, a hagyományos éves betegelégedettségi felmérés eredményeiről, a SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft. felajánlásáról, a kórházi mikulásnapról és egyéb érdekességekről is olvashatnak. Az év vége a számadás időszaka. Végig gondoljuk az elmúlt esztendőt és tervezzük a jövőt. Nem volt könnyű év! Sok szép, új feladattal, és néhányszor bizony számos nehézséggel kellett szembenéznünk. Ilyenkor válik még hangsúlyosabbá, hogy nincs fontosabb az egészségnél, a békességnél, az összefogásnál és a nyugalomnál.

Az ünnep harmóniáját, meghittségeit elsősorban magunknak kell kialakítani: nyugalmat, békességet teremtve a családban és a kórházban a munkatársaink, kollégáink között egyaránt, hiszen egymáshoz való hozzáállásunk nemcsak a mellettünk élő emberek jó közérzetét, de a mi életünk sikerességét is meghatározza. Az ünnepi asztal mellett a gyertya lángjánál visszagondolunk az elmúlt év örömeire, bánataira, nehézségeire, megpróbáltatásaira, kudarcaira és sikereire. A karácsonynak örök és mindig aktuális üzenetei vannak: ilyen a törődés, a szeretet, az egymás iránti türelem, a tisztelet, vagy éppen az önzetlenség.

**A Dél-pesti Kórház vezetőjeként kívánom, hogy ezek az üzenetek idén is érjenek célba! Kívánok meghitt, áldott karácsonyt, és sikeres, boldog új esztendőt!**

Dr. Ralovich Zsolt  
főigazgató

Még tisztán emlékszünk a tavalyi fára, az évet lezáró beszédre, 2016 újdonságaira és mostanra pedig már ennek az esztendőnek is a végére értünk. Szokták mondani: „rohan az idő”. Ilyenkor, év végén ezt mindenki igazán átérzi. Újra lezárul egy naptári időszak, kigyúlnak az ünnep fényei, mi pedig ismét megkérdeztük a kórház dolgozóit: Mit kérnek karácsonyra maguknak és a kórháznak? Milyen szokásokat követnek? Mit hozhat 2017? Azt hiszem, ezekre mindannyiunknak megvan a saját válasza. Most azonban ismerjük meg az övéket. A válaszokat köszönjük, jó olvasást és kellemes ünnepeket kívánunk mindenkinek!

### Király István betegszállítási csoportvezető



„A kórháznak egy hatalmas mikulás zsákot kívánok, amely tele van sok-sok pénzzel. Ebből további fejlesztéseket, korszerűsítéseket lehetne végre hajtani és

persze jutna belőle a kórház összes dolgozójának is. Magamnak mit kívánok? Nem is tudom, inkább a gyerekeimnek sok szép és hasznos ajándékot.

A szokásos karácsonyfa díszítés, sütés-főzés az ünnep elmaradhatatlan része. Az asztalra szabolcsi töltött káposzta, halászlé, sülték és sütemények kerülnek. Amikor a karácsonyfán meggyúlnak a csillagszórók, akkor az ajándékok is otthonra találnak. 2017-ben folytatom a közgazdasági iskolát, amit most kezdtem. Munkám során szeretném a csoportom létszámát teljesre optimalizálni és azt meg is tartani. Jó lenne egy stabil gárda.

A kórház összes dolgozójának kívánok békés karácsonyt és boldog új évet!”

### Szabó Lászlóné vezető asszisztens



„A számomra legkedvesebb ünnep közeledtével kicsit mindenki visszatekint a szép és kevésbé jó, akár fájdalmas eseményekre. Talán hozzám hasonlóan sokan gondolják azt, hogy 2016-ban mégis több volt a jó! Kicsit én is csillogóbb szemmel várom az év vége közeledtét, bízva abban, hogy a kis Jézuskához „címezett” kéréseim meghallgatásra találjanak. Az én tágabb értelemben vett családom vidéken lakik, hiszen Nagykovácsból származom, így az ünnepeket sajnos nem tudjuk együtt tölteni. Zoltán

fiam már nem él velünk, de Szentestén hazajön, s az éjféle misére is együtt megyünk. Ebben az évben nagy-nagy örömmelre a húgom három gyermekével velünk ünnepel, így hangos lesz a ház. Remélem lesz sok öröm, vidámság. Karácsony másnapján férjem édesanyját látogatjuk meg.

S hogy én mit szeretnék? Egy varázspálcát, amivel eltüntethetném a gondokat, bajokat, könnyeket, de azért kicsit rendet is tennék néhány emberi fejben. Mosolyt és boldogságot varázsolnék mindenki arcára.

Nagyon remélem, hogy a következő év is tartogat számomra örömet, mind a munkában, mind a magánéletemben. Szeretnék még sok évig itt dolgozni, pedig lassan a fél életemet itt töltöttem el, de nagyon jó érzés érezni azt, hogy szeretet, tisztelet vesz körül, s minden gond, baj ellenére nagyon sokan vagyunk, akik magunkénak érezzük ezt a kórházat. Minden kollégámnak szeretném megköszönni egész éves áldozatkész munkáját. A vezetőség felé is nagy köszönettel tartozom, kéréseim mindig nyitott fülekre találtak, lehetőségeikhez mérten segítettek a problémák megoldásában, maximálisan megmutatva emberi oldalukat. Áldott boldog békés karácsonyt kívánok mindenkinek!”

### Bérczy Ildikó könyvtáros



„Az egészségügyről szóló híreket olvasva, de még a régi Pirulapokat nézegetve is elkeseredve látom, hogy minden év visszatérő témája a kórházak adósságállománya – és ez idén is így lesz. Ha csak egyetlen dolgot lehet kívánni, akkor azt kérem, hogy a kórháznak annyi bevétele legyen, amennyi a tökéletes működéshez, a

dolgozók értékének megfelelő munkabér fizetéséhez elég. Magamnak békét, biztonságot, egészséget kérek. A könyvtárak szerepének változása, az online irodalom térnyerése az olvasói szokásokat is megváltoztatta. Én mégis sok, tudományra szomjazó olvasót kérek, akik tudják, hogy ha valamit keresnek, akkor először a Könyvtárba kell jönniük! És forrást is kérek ahhoz, hogy legyen miből oltanom a szomjúságukat. Gárdonyi Gézával együtt vallom: „A könyvre kiadott pénz – látószólag eldobott pénz. Mint a vetőmag.”

Lassan húsz éve, hogy rákaptam a mézeskalács sütésre, rajzolásra. Komoly készletem van kiszúró formákból és most már szaloncukorpapírból is, mert az új kedvenc a szaloncukor készítés. Nálunk a karácsonyi vendégség a Luca-napi süteményevéssel és -osztással kezdődik: birsalmasajt, szaloncukor, habcsók és mézeskalács az ajándék, főleg az aprónép öröme. Ilyenkor hetekkel előre készülök, sőt, néhány éve már a karácsonyi üdvözlőlapokat is a mézeseim fotója díszíti. December 24-én feldíszítjük a karácsonyfát, és kilátogatunk a temetőbe is. Az ünnep alatt jövünk – megyünk a férjemmel, hogy a szüleinkkel is eltöltsünk egy-egy napot.

Szakmai terveim természetesen a könyvtárral, a kórház tudományos életével kapcsolatosak. Szeretném, ha a napi feladatok mellett több időm jutna a hozzám forduló dolgozók meghallgatására, egy kis beszélgetésre, mert az állandó rohanásban elfárad az ember. Tudományos előadásaink egyre nagyobb, mondhatjuk, hogy országos érdeklődés mellett zajlanak, 2017. I. félévében már a gyógyszerészeknek is akkreditáltunk két képzést, így már csak a kórházi kollégákat kell meggyőznöm ezek fontosságáról és értékeiről. Legnagyobb célkitűzésem: megismertetni orvosainkat a Magyar Tudományos Művek Tára adatbázis előnyével, és rávenni őket, hogy a publikált cikkeik, nyomtatásban megjelent előadás-kivonataik másolatát adják le nekem a Könyvtárba, hogy munkásságukat dokumentálni tudjam. 2015-ben a Magyar Orvosi Könyvtárak Szövetsége elnökségi tagja lettem, szeretnék az ottani munkában aktívabban részt venni. Személyes tervem? Legyen mindehhez erőm és hitem. És ami szerintem még évekig csak terv marad – megtanulni úszni, akár az árral szemben is....”

### Tihanyi Gábor technikus



„A karácsony ne legyen kellemes! A fürdővíz legyen kellemes. A karácsony legyen áldott és békés! Ha áldás van rajtunk és békesség van ben-



nünk, akkor tudunk igazán örülni és mosolyogni! Ezt kívánom a kórháznak: örülni és mosolyogni tudó betegeket, orvosokat, ápolókat és más dolgozókat. Magamnak is ezt kívánom, hogy többet tudjak mosolyogni. Családunknak nincsenek különleges karácsonyi szokásai, fadíszítés, bejgli, betlehem, éjféle mise, mint a legtöbb helyen. Szenteste jön össze a „kis” család, az első- és a második nap a nagy családi találkozások ideje. Ilyenkor négy generáció gyűlik össze nagy beszélgetésekre.

Terveim között szerepel szerény angol nyelv ismeretem további mélyítése. Itt a kórházban szeretnék több olyan sikeres tudományos előadást, mint a novemberi, amikor saját erőnkkel jó minőségű élő adást közvetítettünk a Patológiai Osztályról az előadó-

teremben ülő hallgatóság részére az Informatikai Osztállyal együttműködve. Áldott és békés karácsonyt kívánok mindenkinek!”

### dr. Kökény Zoltán Járóbeteg ellátásért felelős orvosigazgató-helyettes



„Gyerekkoromban egy vezetőkes, távirányítós Wartburg rendőrautóra vágytam évekig. Két góliátem kellett a távirányítóba, egy kicsi kormány volt rajta, egy kék és egy piros gombbal

az előre-hátra menetelhez. Amikor azt megkaptam, minden karácsonyi kívánságom teljesült. Ma leginkább azt kérem, hogy a gyermeke-



## A FEJLŐDÉS SZOLGÁLATÁBAN



**Nóvéri végzettséggel hogy került az íróasztal mögé?**

1991-ben érettségiztem a Dr. Hetényi Géza Egészségügyi Szakközépiskolában. Ágy mellett segítő nővérként néhány hónapot dolgoztam az Érebészeti-

majd a Pszichiátriai Klinikán. Akkoriban még kerestem a helyem, amit végül a János Kórházban találtam meg. Röntgenasszisztensi állásra jelentkeztem, és amikor beléptem a CT laborba azonnal tudtam, hogy itt szeretnék dolgozni. Nyolc évet töltöttem el ott, miközben elvégeztem a röntgenasszisztensi és a HÍD képzést is. Ezután átkerültem az Országos Klinikai Idegtudományi Intézetbe, ahol hat évig dolgoztam az MR laborban. Mivel folyamatos volt bennem a vágy a fejlődés iránt, kerestem a lehetőséget a továbbtanulásra, de akkor még a radiográfusi képzés nem indult el, ezért a Debreceni Egyetem Nyíregyházára kihelyezett Egészségügyi ügyvitel szervező szakára jelentkeztem. A főiskolai diploma bir-

**Zsoldos Mária** a Dél-pesti Kórház Controlling Osztályának tagjaként vesz részt az intézmény mindennapi működésében. Egészségügyi végzettség birtokában hozzá tartozik az osztály által kezelt klinikai vizsgálatokkal járó összes feladat. Töretlenül hisz a személyes és a szakma megállíthatatlan fejlődésében, mely az élet egyik mozgatórugója.

tokában kerültem a controlling osztályra, akkor még a Bajcsy Kórházba - onnan érkeztem ide.

**Mennyire volt furcsa az irodai munka az egészségügyi után?**

Szerencsére a Bajcsyban két olyan kolleganó mellé kerültem, akik szintén az egészségügyből érkeztek. Ők sokat segítettek megszokni, megtanulni, tapasztalni. Eleinte furcsa volt, de aztán felfedeztem a controlling jelentőségét, mely alapjaiban járul hozzá a kórház működéséhez, ráadásul már ott is a klinikai vizsgálatok tartoztak hozzám, amit első perctől kezdve szeretek. Mindemellett pár évig még visszajártam az MR laborba is dolgozni, részmunkaidőben.

**Mi a vonzó ezekben?**

A klinikai vizsgálatok valójában mindenkinek hasznosak, a kórháznak, az orvosoknak és a betegeknek egyaránt. Hozzám lényegében az adminisztráció tartozik, azon belül is a külső partnerek és a kórház közötti kapcsolattartás elősegítése. A szerződések és a számlák elő-

nőttként voltam a részese és ez az élmény terelt erre a területre.

**Szakorvos jelöltként mennyit tud a Dél-pestiben tanulni?**

A Dél-pesti előtt a Honvéd Kórházban és Kistarcsán dolgoztam, de áttévesen ismertem Belics Zorán osztályvezetőt, aki lehetőséget adott arra, hogy itt a csapat tagja legyek. A műszerezettség, a szaktudás és a beteganyag lehetővé teszi a folyamatos fejlődést. Mindig adott a konzultációs lehetőség, és az érdekes eseteket közösen beszéljük át. A szakterületen belül leginkább a műtőben végzett operatív tevékenységet szeretem.

**Az idei Semmelweis-napon dícséretben részesült. Meglepődött?**

Igen, hiszen nem számítottam rá. Az én szakmai pályafutásom még nem tette lehetővé, hogy annyit letegyek az asztalra, mint azok, akik már 20-30 éve a pályán vannak. Mindezek ellenére egy ilyen elismerés nemcsak megtisztelő,

**Dr. Gérecz Balázs** a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház Szülészet- Nőgyógyászati Osztályának fiatal, pályakezdő, szakvizsga előtt álló szakorvos jelöltje, aki szerint az osztály egyik misztikumja és csodája, hogy nem csak beteg emberekkel találkozunk, hanem mindennap részt vehetnek egy új élet születésében.

készítése az én területem, természetesen a szakmai dolgok közvetlenül az osztályokra tartoznak. Éves szinten 30-40 partnerrel egyeztetek, akikkel sikerült jó kapcsolatot kiépíteni, akár csak az osztályokkal és a menedzsmenttel.

**A Semmelweis napon az Ön munkáját is elismerték. Mit jelent ez?**

Nagyon meglepődtem, de el kell ismerni, hogy nincs olyan ember, aki ne vágya a pozitív visszajelzésre. Ez a dícséret nagyon jól esett, hiszen ezzel kifejezték, hogy jól végzem a munkámat.

**Mit tartogathat még a jövő az Ön számára?**

Van egy klinikai vizsgálatokkal kapcsolatos szakirányú továbbképzés, amit szívesen elvégeznék, de ez jelenleg nem fér bele a mindennapjaimba. Ugyanakkor a folyamatos önképzés elengedhetetlen, például az angolon kívül nyelveket is szeretnék tanulni, melyek ismerete nemcsak a magánéletben, hanem a munkám során is hasznos lehet.

**A szabadidejét mivel tölti szívesen?**

Utazással. Beülünk az autóba és elindulunk az országba. Nem tervezetten, csak úgy, megyünk. Ennek köszönhetően igazán sok érdekes helyre jutottunk el, apró, varázslatos falvakba és izgalmas vidékekre. Természetesen azért vannak még felfedezetlen területek.

szj

hanem arra ösztönöz, hogy minél többet bizonyítsak a jövőben is.

**2018 tavaszán szakvizsgázik. Mi a terv ezután?**

Amennyiben van rá lehetőség, nem szeretnék kilépni az állami szférából. Egyrészt azért, mert itt jóval nagyobb lehetőségem van a kellő szaktudás megszerzésére, másrészt pedig szeretem ezt a csapatot, akikkel itt dolgozom. Bízom benne, hogy az elkövetkező években is lesz lehetőségem számos emberi és szakmai sikert elérni.

**A fokozatos leterheltség mellett hogy tud kapcsolódni?**

Felelősségteljes orvosként nem tudom a munkám úgy letenni, mint egy hátizsákot. Ugyanakkor tudatosan próbálok arra figyelni, hogy legyen egy kis kikapcsolódás. Ez számomra leginkább a vitorlázás, de sajnos erre évente csak néhány alkalommal van mód. A hétköznapokban zenehallgatás, az akvarisztika és a családommal töltött idő kapcsol ki leginkább.

szj



## A RICHTER ARANYANYU DÍJ A NŐK MEGBECSÜLÉSÉNEK JELKÉPE LETT



Dr. Schill Beáta

Dr. Schill Beáta, „Kengurumama” neonatológusként azokért él, akik a legkiszolgáltatottabbak az éppen csak a világra csodálkozók közül. A koraszülöttekért. Ars poeticája szerint a sokszor csak alig 50-60 dekás babák az igazi főnökök, az őket ápolók, gyógyítók

Első alkalommal 2011. november 25-én osztották ki a Richter Aranyanyu Díjat jelképező szobrot. A díjat négy kategóriában adják át: orvosnő, egészségügyi szakdolgozó, szociális területen dolgozó és pedagógus szakmákban ítélik oda az elismerést területükön kiemelkedőt alkotó nőknek. A díjakat 2016. november 10-én osztották ki Budapesten egy gála keretében. Orvosnők kategóriában a zsűri dr. Schill Beáta neonatológusnak ítélte a díjat, aki koraszülöttekkel foglalkozik, az ő életüket menti meg, és teszi minél hamarabb lehetővé, hogy hazatérhessenek családjukhoz.

feladata úgy szolgálni őket, hogy mielőbb teljes családként térhessenek haza szüleikkel. A koraszülött gondozást igazi csapatmunkának tekinti. A doktornő hosszú évek óta szorgalmazza az édesapák bevonását a koraszülött ápolásba, hogy ők is az első perctől megélhessék a szülővé válás szépségeit. A koraszülés lelkiileg is nagyon megterhelő folyamatában rendkívül fontos, hogy a nem hétköznapi helyzetben, kétségek és nehéz döntések közepette is elkezdődjön a családdá kovácsolódás. Magyarországon elsőként kezdeményezte, hogy a kisbabákat a kezdetektől az édesanya és édesapa meztelen mellkasára fektessék, hiszen a bőrkontaktus biztonsága bizonyítottan pozitív élettani hatással van a legapróbb koraszülöttekre is. Arról nem is beszélve, hogy sokszor a kenguruzás az egyetlen csodálatos kapaszkodó a kétségbeesett szülők számára, a gépek, műszerek számukra ijesztően hangos, steril világában. Dr. Schill Beáta mindezt küldetésének tekinti. Nyomában plexifalak dőlnek le, a szülők, testvérek, nagyszülők előtt addig zárt ajtók nyílnak meg, hálás családok ezrei írnak köszönőlevelet és küldenek fotókat a szépen cseperedő kisbabáról. Beáta a mindennapokban sok erőt merít a családok olykor 10-15 éven átívelő, támogató visszajelzéséből.

Forrás: aranyanyu.hu



# A MINŐSÉGI MŰKÖDÉS JEGYÉBEN

BEMUTATKOZIK A JAHN FERENC DÉL-PESTI KÓRHÁZ ÉS RENDELŐINTÉZET MINŐSÉGIRÁNYÍTÁSI ÉS KOORDINÁCIÓS CSOPORTJA

**A minőségirányítás alapja maga a szemlélet, melynek középpontjában egy javító szándék áll. Az ellátási folyamat nyomon követése során a lehetséges hibák, kockázati lehetőségek feltérképezése, mérlegelése után minden esetben egy megoldási javaslat követhet. A cél a kórház hatékony és minőségi működésének fenntartása, a folyamatok figyelemmel kísérése, célorientált javítása. Kerek Csilla a belső auditorok segítségével ennek szellemében végzi mindennapos munkáját.**

Az egészségügyi szolgáltatások minőségének biztosításáról az 1997-es egészségügyi törvény 123. paragrafusa az alábbiak szerint rendelkezik: „Minden egészségügyi szolgáltató biztosítja a belső minőségügyi rendszer működését.” Mindezt az egészségügyi szolgáltatások nyújtásához szükséges szakmai minimumfeltételekről szóló 60/2003. ESzCsM rendelet 2012. július 1-től hatályos módosítása is megerősíti. Ez utóbbi jogszabály részletesen rendelkezik az egészségügy működésének minimum feltételeiről, kitér a járó- és fekvőbeteg ellátásra, az

osztályok működésére, azok tárgyi-, gépi-, személybeli követelményeikre. Az egészségügyi szolgáltatóknál gyakran alkalmazott általános minőségirányítási keretrendszerek [ISO 9001] mellett mára már megjelennek az egészségügyre specifikus standardok is. Erre leginkább azért van szükség, mert az általános struktúra bár magában foglalja az általános minőségi követelmények meghatározását, azok teljesítésének nyomon követését, ellenőrzését, értékelését, fejlesztését és dokumentálását, de nem tartalmaz szakmaspecifikációt, melyre ugyanakkor nagy szükség van. A Dél-pestiben - több más egészségügyi intézményhez hasonlóan - a MEES, azaz a Magyar Egészségügyi Ellátási Standardok

teszik teljesség a minőségirányítási rendszert, mely már tartalmazza a szakmai tevékenységek végzéséhez kapcsolódó alapvető feltételrendszert is. Ezek a rendszerek adják meg a minőségirányítási munka keretét. Minden egészségügyi szolgáltató számára kötelező működtetni egy belső minőségügyi rendszert, melynek legfőbb célja: a szolgáltatások minőségének fejlesztése, folyamatainak megismerése és tervezése. Fontos a lehetséges hibák, nem-megfelelőségek [non-compliances] megelőzése, kezelése felismerése, azok okainak feltárása, az azokhoz kapcsolódó költségek és esetleges károk csökkentése, a szakmai és működési követelményeknek való megfelelés. Elengedhetetlen a saját követelményrendszer fejlesztése, a betegek jogainak, igényeinek és véleményeinek szem előtt tartása és a hatékony, biztonságos munkavégzést elősegítő környezet biztosítása. Ahogy a felsorolás is mutatja, ez a terület nemcsak sokrétű, hanem egészen szerteágazó, mely magában foglalja egy-egy in-

tezmény teljes szakmai működésének feltételrendszerét. Az ellátási feladatok nyomon követése során fel kell tárnai a lehetséges hibákat és a kockázati tényezőket mérlegelve megoldási javaslatokat kell tenni a főigazgató felé. A gyakorlatban mindezt jól szemlélteti egy-egy példa. A Dél-pestiben idén az egyik ilyen javítandó terület például a nyomtatványok kezelése volt, mely osztályonként eltérő módon működött. Így előfordult, hogy nem jól olvasható, vagy épp nem jó dokumentum került a kezekbe. 2016-tól azonban ezeket a dokumentumokat mindenki az anyaggazdálkodáson keresztül kapja, így garantált azok minősége. A minőségirányítás másik kiemelt területe a betegazonosítás. Itt ugyan ritkán csúszik hiba a rendszerbe, de ha mégis megtörténik, akkor nagy lehet a baj, gondoljunk csak egy-egy betegcserére. Így itt és az ehhez hasonló nagy kockázati faktorú területeken -lásd a műtéti tevékenységeket- különösen fontos a hibalehetőségek minimálisra csökkentése. Az auditorok külső szemlélőként, megfelelő szakmai tudással igyekeznek a folyamatok javítását, fejlesztését elősegíteni. Ha ez jól működik, akkor kétirányú rendszerről beszélünk, melyben a dolgozók és a betegek egyaránt elégedettek.

Bár a szolgáltatók számára külső, akkreditált tanúsító szervezet által tanúsított minőségügyi rendszert nem kötelező működtetni, mégis számos közfinanszírozott és magán szolgáltató rendelkezik ilyen rendszerrel. A Dél-pesti Kórházat 2000-ben tanúsították először, melyet minden 3. évben - így pont idén is - megújítanak. A Dél-pesti a CERTOP Termék és Rendszertanúsító kft-vel dolgozik együtt. Ők azok, akik minden évben külső cégként ellenőrzik és hitelesítik az intézmény minőségirányítási munkáját. Egy rendszer akkor tanúsítható, ha a folyamatok ellenőrizhetők, nyomon követhetők és azonosíthatók. A tanúsításra minden harmadik évben kerül sor, a köztes két évben csak felügyelik a tevékenységet. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy minden év novemberében személyesen tartanak ellenőrzést. A tanúsítás évében ez egy több, általában kétnapos folyamat, melynek során egészségügyi végzettséggel rendelkező vezető auditor és két társ-auditor szűrőpróbaszerűen megvizsgál egy-egy működési területet. Ilyenkor azt nézik, hogy az adott intézmény hogyan alkalmazza a gyakorlatban az előírásokat és megfelel-e az előírt követelményeknek. Ritkán találunk kivétnevelőt, köszönhetően a belső ellenőrzési rendszer hatékony működésének. Ha mégis problémát tapasztalnak, akkor annak kijavítására meghatározott időn belül van lehetőség, melynek végrehajtását természetesen igazolni kell.

## KOMPLEX NÉZŐPONT

**Több mint harminc éve van az egészségügyben. Ápolóként kezdte, évekig a mütő volt az otthona, majd ápolási igazgató helyettesként, főműtősnőként szerzett vezetői tapasztalatokat. Most a minőségirányításban is otthon érzi magát, mert ez a terület komplex látásmódot igényel. Hivatástudatának egyik fontos pillére a rendszerek hatékonyságára épülő szemlélet átadása, továbbítása a fiatal generáció felé. Kerek Csillával, a Minőségirányítási és Koordinációs csoport vezetőjével beszélgettünk.**



**Hogy épül fel a három évtizedes szakmai múlt?**

A SOTE I. számú Belgyógyászati Klinikáján ápolónőként kezdtem, de szerettem volna valami pörgős területet, így kerültem a Szent István Kórház fül-orr-gégészeti osztályára, ahol magával ragadott a mütők világa. Később el is végeztem a mütősnői képzést, majd a SOTE III. számú Klinikáján dolgoztam sokáig. Nagyon sok tapasztalatot szereztem, hiszen a klinikán a sebészet több szakterülete is jelen volt, ér, mellkas és hasi sebészet egyaránt. Új dolgokat is tanulhattam, mert a 80-as évek végén nyert teret a laparoszkópos technika. Érdekes munka volt, ahol folyamatosan gondolkodni kellett. 1997-től a Merényi Gusztáv Kórház traumatológusának főnővére voltam, majd az első igazi vezetői pozícióm a Bajcsy Zsilinszky Kórházban kaptam, ahol tíz évig ápolási igazgató helyettesként dolgoztam. Amikor elkészült az új diagnosztikai és műtéti tömb főműtősnőként felkérték a Központi mütő napi működésének kialakítására és megszervezésre. Éreztem, hogy ez az én világom, ahol előre kell tervezni, gondolkodni, összehangolni a munkafolyamatokat a különböző igényekkel, és gyors dönté-

A Jahn Ferenc Dél-pesti Kórházban Kerek Csilla a minőségirányítási vezető. Gyakorlatilag egy személyben fogja össze az intézmény minőségirányításával kapcsolatos összes teendőt. Az ő munkáját segítik a belső auditorok, valamint minden osztályon van egy minőségügyi megbízott, illetve osztályvezető főorvos, főnővér. A kórház megfelelő működéséért természetesen a főigazgató felel, de ez a terület közvetlenül az Intézet adatvédelmi felelőséhez, dr. Török Árpád igazgatási, jogi és minőségügyi főigazgató

seket hozni. Nagy kihívás volt, hiszen 11 mütőt és közel ötven embert koordináltam egyszerre. 2010 januárjában kértek fel arra, hogy vegyek részt a kórház minőségirányítási munkájában.

**2013-ban érkezett a Dél-pestibe szintén hasonló pozícióra...**

Igen, bár akkor egy kicsit más volt a helyzet. A csoportban rajtam kívül még ketten voltak és egy évig segítettem az ápolási igazgató tevékenységét helyettesként. Aztán beláttam, a kettő együtt sok, így végül elköteleztem magam a minőségügy mellett. A kezdeti csapatban egy közgazdással és egy egészségügyből érkező kollégával dolgoztam együtt. Jelenleg egyedül végzem el a feladatokat, de szeretnénk egy egészségügyi végzettséggel rendelkező új munkatársat találni, ez elég nagy kihívás, a rendkívüli szakember hiányra gondolva.

**Hogy élte meg munkaterületének megváltozását?**

A minőségirányítási munka nem a szokványos betegellátási tevékenység, de elválaszthatatlan része az egészségügyi folyamatoknak. A munkám során az eltérések feltárása, és az ezekre történő megoldások, fejlesztések hatással vannak a betegellátásra is. A minőségirányítási „szakma” célja a problémák megoldásának támogatása, a kockázatok feltérképezése, értékelése. Fontos eleme a kétirányú kommunikáció a menedzsment és a munkatársak felé. A változás nem okozott különösebb gondot, hiszen a szakmai és vezetői tapasztalataim nélkül nem lehetne az ellátási és működési folyamatokra rálátásom. Szerettem ezt a területet, előre tudom tervezni a feladatokat. Nagyon tiszteltem a kollégákat, mert a napi betegellátásban erejükön felül teljesítenek, és ehhez próbálok segítséget nyújtani. A problémáik feltárásával, igyekszem megoldási javaslatokat találni, hozzájárulni a rendszer hatékonyabb működéshez.

**Szabadidejében mit csinál szívesen?**

Kirándulok, könyvet olvasok és szinte mindennapos a családban lévő gyerekekkel való foglalkozás. Leginkább azonban a vidéken, a friss levegőn tudok kikapcsolódni.

helyettes hatáskörébe tartozik. Mivel a minőségügy a szakmai folyamatok mellett a működést támogató gazdasági, műszaki, humán erőforrás gazdálkodási folyamatokra is fókuszál, ezért a menedzsment tagjaival is napi kapcsolatban van.

Kerek Csilla munkáját jelenleg 14 auditor segíti. Belső auditor bármely kórházi dolgozó lehet, aki kellő elhivatottságot érez magában és bármilyen szakmai végzettséggel rendelkezik. Jelenleg a csapatban orvosok, nővérek, főnővérek vesznek részt, de szíve-

## KÁCSOR ERIKA

belső auditor,  
az Urológiai osztály főnövére



„Harminckét éve dolgozom a kórházban. Amikor 1997-ben bevezették a minőségirányítást, már a kezdő csapatban is benne voltam. Fontosnak tartom a protokoll által előírt minőség biztosítását, ezért végzem azóta is ezt a tevékenységet. Annak idején szinte mindent a nulláról kezdtünk, új volt a terület. Azonban évről-évre szépen összeraktuk azokat a protokollokat, melyek mentén az intézet minőségirányítása hatékonyan tud működni. Belső auditorként nem mindig fogadnak minket szeretettel, hiszen ez mégis egy ellenőrző tevékenység. Ennek ellenére minden esetben az esetleges hiányosságok feltérképezése és azok kijavítása a célunk. Ha valahol problémát tapasztalunk, akkor annak megoldására konkrét javaslatot teszünk, majd egy előre megbeszélte időpontban visszatérünk és megnézzük, hogy a feltárt hiányosságok kijavítása megtörtént-e. A belső auditorként szerzett tapasztalatokat igyekszem mindennapos munkám és az osztály működtetése során is a lehető legjobb módon hasznosítani.”

sen fogadnak más - akár gazdasági, műszaki, informatikai területről érkező - kollégákat is. A tevékenység elvégzéséhez leginkább egy olyan szemlélet szükséges, mely lehetővé teszi, hogy észrevegyék a működésben rejlő hibákat és ennek javítására konstruktív javaslattal álljanak elő. Ugyanakkor ahhoz, hogy valaki belső auditorrá váljon, el kell végezni egy belső képzést és minden évben folyamatos oktatásra van szükség. Belső auditor képzés legutóbb 2014-ben volt az intézményben. Azóta a résztvevők száma csökkent, így most tervben van egy újabb képzés elindítása és új auditorok toborzása. Egy ekkora intézményben az ideális belső auditor létszám 20 fő lenne. Az oktatás helyi szintű, elméleti részből és egy játékos kommunikációs tréningből áll, mely elősegíti a csoportkohéziót. Az ellenőrzéssel járó feladatot a kollegák munkaidőn belül végzik, előre beosztott menetrend szerint. Minden év szeptemberében összeállítják a beosztást, hogy ki, mikor és melyik területet fogja átvizsgálni. A belső auditorok párbán végzik a munkát, egy előre összeállított papír alapú kérdésekből álló „check lista” mentén. Jelenleg 42 ellenőrzött terület van a kórházon belül. Ebben a fekvőbeteg osztályok mellett az



ambuláns ellátások, a Csepeli telephely és az Ady Endre utcai és a Gyáli Szakrendelők is beletartozik. Sőt, az ételmezési, műszaki, ellátási, logisztikai osztály, de a mosoda-varroda is. Legutóbb a sor a gyógytornászokkal egészült ki. A külső beszállítók munkáját a szabvány vonatkozó pontja szerint felügyelik. Ilyen például a CT vizsgálatokat végző külső cég munkafolyamata. A beosztás elkészítése során arra mindig figyelnek, hogy a belső auditor a saját osztályára ne menjen. Többféle belső audit kérdéslista létezik, annak megfelelően, hogy épp milyen területet vizsgálnak. A kérdések során nemcsak az ellátási folyamatokat és az adminisztrációt figyelik meg, hanem a vizsgálat kiterjed munkavédelmi, tűzvédelmi, gyógyszer felhasználási, takarítási, biztonságvédelmi területekre is. Fontos, hogy a személyes ellenőrzés során a gyakorlatban is megbizonyosodjanak az auditorok arról, hogy a dolgozók tisztában vannak feladat- és jogköreikkel, valóban meghallgatták és elsajátították a tűzvédelmi, biztonsági előírásokat, továbbá a dokumentációk is megfelelőek. Ha valahol hibát észlelnek, annak kijavítását igyekeznek belső továbbképzésekkel, szakmai tanácsadással elősegíteni. A minőségirányítás egy összetett terület, mely a kórház minden részlegével kapcsolatban van. Az elmúlt évek egyik legnagyobb sikere, hogy kialakult egy olyan együttműködő kapcsolat, melynek most már az is része, hogy az osztályok kérdeznek és segítséget is kérnek, ha valamiben bizonytalanok. Az ellátási rendszerek fokozatosan kis lépésekben történő javítása lehetővé teszi nemcsak a minimum feltételek fenntartását, hanem az állandó fejlődést is.

Szlopáczki Janka

KÖZEL 137 MILLIÓ FORINTBÓL  
ÚJUL MEG A DÉL-PESTI KÓRHÁZ  
NÖVÉRSZÁLLÓ ÉPÜLETE

A Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet a KEHOP-5.2.10-16-2016-00009 azonosítójú projekt keretében összesen 136.971.059 Ft vissza nem térítendő támogatásból valósítja meg az intézmény nővérszálló épületének energetikai korszerűsítését. A projekt a Kohéziós Alap és a Magyar költségvetés társfinanszírozásában valósul meg.

A 2016. október 1-jei projektkezdést követően november hónapban a kivitelezési munkálatok is megkezdődtek a Jahn Ferenc Kórház nővérszállójának energetikai korszerűsítése kapcsán. A jelenleg korszerűtlen energetikai jellemzőkkel bíró épület esetében a külső nyílászárók cseréje, valamint a hőszigetelés 50 %-os hatékonyságnövekedést fog eredményezni az energiafelhasználás terén. A beruházás nem csupán a jelenleg bent lakó egészségügyi dolgozók számára biztosíthat kedvezőbb lakhatási körülményeket, de éves szinten akár 5 millió forintos megtakarítást is jelenthet az intézmény rezszi költségeiben, melyet a kórház további fejlesztésére fordíthatunk.

NAGYSZAKÁLLÚ  
TÉLAPO,  
JÓ GYERMEK BARÁTJA

**D**ecember 5-én a gyermekek nagy öröme a Dél-pesti Kórházba is ellátogatott a Mikulás. A korábbi évekhez hasonlóan - a kórházi alapítvány támogatásával - a szervezők arcfestéssel, kézműves foglalkozással és logikai játékokkal is készültek, de mindenkinek jutott a finom kakaóscsigából és a kakaóból is. De beszéljenek inkább a képek helyettünk.



# BETEGEINKET KÉRDEZTÜK: TÖBBSÉGÜK ELÉGEDETT KÓRHÁZUNKKAL

Ahogy azt rendszeres olvasóink már megszokhatták, az esztendő végéhez érve közöljük az ideai betegelégedettségi felmérésünket, melyet a korábbi évekhez hasonlóan idén is tavasszal végeztünk. Néhány kérdésre kerestük a választ betegeinktől és kértük, értékeljék itt tartózkodásuk minőségét. A központi ambulanciáinkon, a fekvőbeteg-osztályokon, valamint az Ady Endre utcai és a Gyáli Szakrendelőben végeztük el a felméréseket, most pedig az eredmények közül teszünk közzé pár adatot.

A betegelégedettségi kutatás elsősorban abban segíti a kórház vezetését, hogy a beérkezett és feldolgozott információk alapján meg tudjuk határozni, mely területeken kell az intézmény tevékenységét, az ellátás színvonalát javítani, s e tekintetben rangsorolni tudjuk az elvégzendő feladatokat.

A felmérés 604 fekvő-, valamint 600 járóbetegünk megkérdezése alapján készült.

Felmérésünk szerint az intézményünkbe látogatók 93%-a teljesen elégedett a kórházi fogadtatással, 5% közömbös és csupán 2%-uk gondolja úgy, hogy udvariatlanul bántak velük megérkezésükkor.

Az egészségügyi törvényben deklarált tájékoztatáshoz való jog alapján kötelezően tájékoztatni kell a beteget a betegségéről, a szükséges vizsgálatokról, beavatkozásokról, és azok esetleges következményeiről, szövődményeiről.

A fekvőbetegeink ezt közepesen jónak találják, 77%-uk gondolja úgy, hogy mindenről részletesen tájékoztatták őket. Az ambulanciáink és a szakrendelőinknél ez a szám viszont kiemelkedően jó, 91-98% közé tehető.

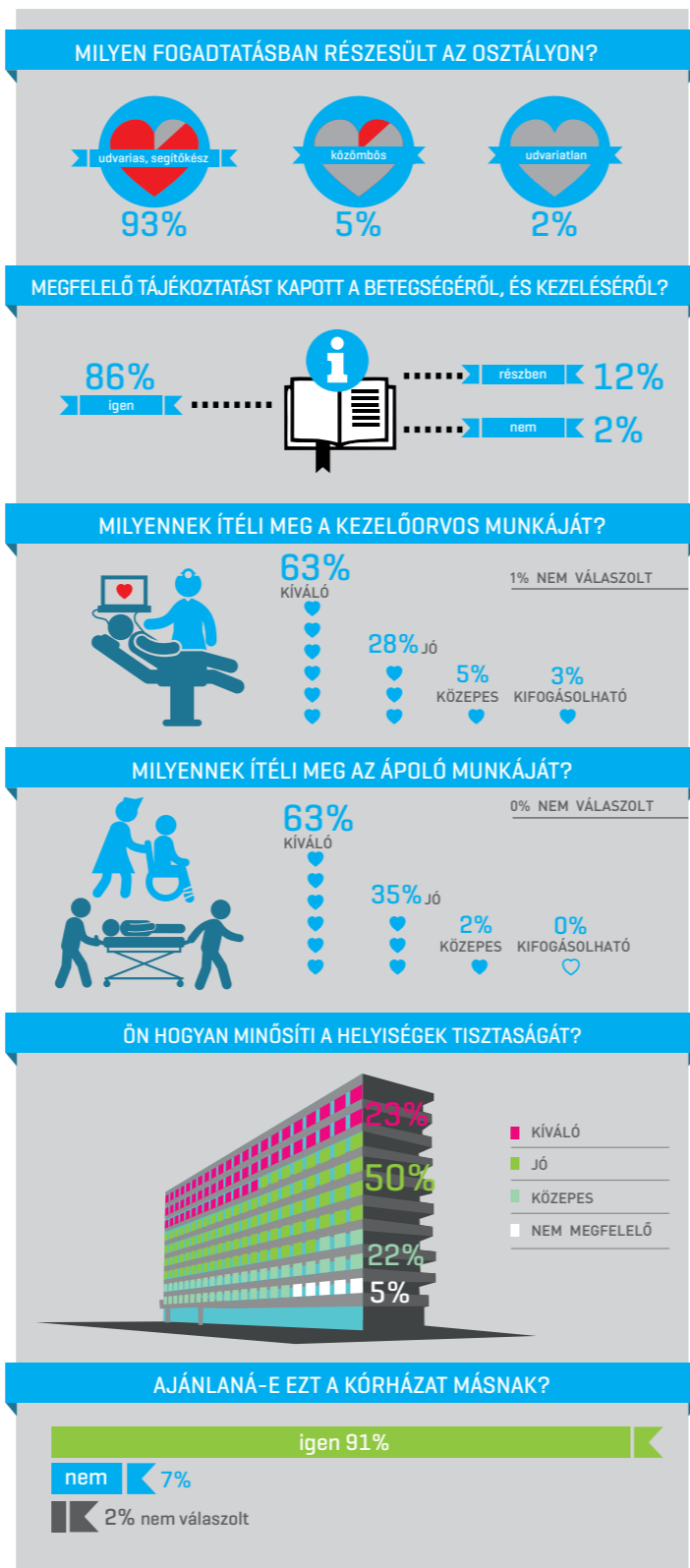
A kezelőorvosaink munkájának véleményezése az előző évekhez hasonlóan igen kedvező. Pácienseink 63%-a gondolja úgy, hogy kiváló kezelést kapott, míg 28%-uk ezt jónak ítéli meg.

Az előző kérdéshez kapcsolódóan az ápolóink, asszisztenseink véleményezését is kértük betegeinktől, akik munkájának megítélése a kezelőorvosokhoz hasonlóan jó statisztikával szolgál. A válaszadók szintén 63%-a szerint kiváló, 35%-a pedig jónak ítéli az ápolói ellátást a kórházunkban.

A helyiségek tisztaságára is kíváncsiak voltunk. A válaszadók 23%-a szerint kiváló, 50%-a szerint jó a tisztaság a kórházban és csupán 5%-uk tartja ezt nem megfelelőnek.

Összességében az intézményeinkben idén megfordultak 91 százaléka ajánlaná másnak a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórházat, ami 6%-os növekedést mutat a 2015-ös évhez képest.

Szerkesztette: ÓG



# Szűk üzlethelyiségben kezdte meg működését az első magyarországi mentőszolgálat

Százhetven éve, 1846. augusztus 30-án született Kresz Géza orvos, a magyarországi mentőszolgálat megszervezője. Egyedülálló mentőmúzeumot, majd mentőkönyvtárat is létrehozott, Mentők Lapja címmel újságot alapított, számos egészségügyi ismertető, felvilágosító könyvet írt.

S ebészorvos apja még Németországban született és fiatalon költözött Pestre, édesanyja egy könyvkereskedő lánya volt. Házasságukból hat gyermek született, közülük csak a legfiatalabb, Géza lépett apja nyomdokaiba. 1871-ben szerzett orvosi és szülészmesteri diplomát a pesti egyetemen, majd Bécsben folytatott kiegészítő tanulmányokat, 1873-ban sebészdoktori képesítést is nyert. Hazatérve a Pest, Buda és Óbuda egyesítéséből létrejött Budapest szolgálatába lépve kerületi, majd fővárosi tisztiorvos lett. Küzdött az élelmiszer-hamisítások ellen, megszervezte a hatósági élelmiszer-ellenőrzést és a csecsemők anyatejellátását is. 1887 márciusában londoni és bécsi tapasztalataira hivatkozva vitte a fővárosi közgyűlés elé a mentőegyesület létrehozásának tervét. Szándéka az volt, hogy a rohamosan fejlődő Budapesten megoldja a baleseteket szenvedők hiányos orvosi ellátásának gondját. Miután megkapta az engedélyt, 1887. május 10-én [ma ez a nap a mentők napja] lelkes önkéntesekből megalapította a Budapesti Önkéntes Mentő Egyesületet (BÖME). Feladatukat így határozta meg a szabályzat: „Első segítséget nyújtani a balesetesnek, míg az orvos megérkezik, a beteget kórházba szállítani, az első segélynyújtást a közönséggel megismertetni, új mentőegyesületeket szorgalmazni, azok felállítását szorgalmazni és az első segélynyújtás tudományát fejleszteni...”

Első órállomásuk a Lipótvárosban, a mai Szent István-bazilika melletti téren felhúzott üzletsorban, a Lipót-templom-bazár 47. szám alatt, négy szűk üzlethelyiségben kezdte meg működését. Az egyesület dolgozói egész nap mindennemű díj vagy ellenszolgáltatás nélkül nyújtottak segítséget mindenkinek, többek között a szegényeknek is. Első páciensük egy dühöngő elmebeteg, a második egy rohamban fetregő epilepsziás volt. Az első hónapban 56, az alapítási év, 1887 decemberében már 373 volt az esetek száma. Az önkéntes mentők általában hordszékkel vagy hordággal vonultak ki, de rendelkeztek mentőszekrényes lovas kocsival és egy orvosi



műszerekkel felszerelt betegszállító kocsival is, amelyet bécsi kollégáiktól kaptak. Kresz Géza lemondott tisztiorvosi állásáról, hogy minden idejét-erejét a mentőügynök szentelhesse. A hivatásos orvosok ellenállását leküzdve kitaró szervező munkával elindította a súlyos balesetet szenvedők azonnali ellátását, a betegek - köztük részegek, közveszélyes egyének - szállítását. Fontosnak tartotta a segíteni szándékozó emberek képzését, vagyis az elsősegélynyújtás oktatását. 1890-re adományokból és a főváros támogatásával felépült Európa első mentőállomásnak készült épülete, a „mentőpalota”. A Markó utcai épület - amelyben az igazgató, Kresz Géza is lakott családjával - ma is a mentőszolgálat központi épülete. Kresz Géza az épületben ma is egyedülálló mentőmúzeumot, majd mentőkönyvtárat is létrehozott, Mentők Lapja címmel újságot alapított, számos egészségügyi ismertető, felvilágosító könyvet írt. Irányításával a BÖME mintájára az ország több településén mentőegyesületek jöttek létre. Szorgalmazta a végül

1913-ban megnyílt, Váci úti Fertőtlenítőintézet létrehozását is, elvállalta a Magyar Államvasutak és a Fővárosi Villamosvasút orvosi ellátását. Széles látókörű, művelt és humanista ember volt. Még medikus korában, 1869-ben egyik alapítója volt a Budapesti Korcsolyázó Egyletnek, amelynek közreműködésével egy év múlva megnyílt a Városligeti Műjégpálya. Ő javasolta a budai Szemlőhegy betelepítését, üdülőkörzettel alakítását is. I. Ferenc József 1900 decemberében kitarásáért és a közügyekben való ki-magasló érdemeiért nemesi címmel tüntette ki, Szemlőhegyi előnévvel. Kresz Géza 1901. április 10-én hunyt el Budapesten, hamvai a Fiumei úti Nemzeti Sírkertben nyugszanak. A Markó utcai mentőszékháznál és az Újlipótvárosban róla elnevezett utcában is emléktáblája található. Nevét viseli az általa alapított mentőmúzeum, amely eredeti helyén, a Mentőpalotában működik. Hat gyermeke született, fia, Kresz Géza [1882-1959] neves hegedűművész és kamaramuzsikus volt.

Forrás: mult-kor.hu



# HÓRA FEL!

Az idei év utolsó, decemberi lapszámában egy igazán téliás téma került az életmód rovat középpontjába, melynek során a téli sportolás legfontosabb egészségügyi tudnivalóira keressük a válaszokat Hulényi-Gróf Orsolya, a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház vezető gyógytornászának segítségével.



## Miben más a sportolás télen, mint nyáron?

Nagy különbség nincs. Ha valaki a szabadban sportol, akkor ugyanolyan fontos az érintett ízületekre, izmokra kiterjedő bemelegítés és a megfelelő öltözet, mint nyáron. Talán a leghasznosabb tanács, hogy ha valaki korábban egyáltalán nem sportolt, akkor az ne télen kezdje, mert ilyenkor több kihívással szembesül.

## Miért érdemes mégis a hideg hónapokban is mozogni?

A mozgásnak számtalan előnye van évszaktól függetlenül. Mégis ilyenkor lelassul a test anyagcsereje, a kevesebb napfény miatt a szervezet raktározó üzemmódba kapcsol. Táplálkozás szakértők szerint ez az időszak épp ezért nem igazán alkalmas

a fogyókúrára. Az ideális testsúly megtartása érdekében azonban ilyenkor a mozgás szerepe talán még jobban felértékelődik, hiszen ezzel mindig fokozzuk az anyagcserét. A sport másik, ilyenkor kiemelten fontos hatása lélektani, az endorfin felszabadulása, mely jótékony hatással van nemcsak a szervezetre, hanem a közérzetre is. A napfény hiánya miatt többen passzívvá, vagy visszahúzó-dóbbá válnak télen, a mozgás viszont felszabadít. Stressz csökkentő tulajdonsága mellett hozzájárul ahhoz, hogy a csonttömegből ne veszítsünk és erősödjön az immunrendszer.

## Mennyit ér egy kis séta?

Ez attól függ, hogy kinek. Az idősebbeknek, vagy azoknak, akik kevesebbet mozognak, sokat. Egy

élsportolónak kevesebbet. De a karácsonyi időszak alatt remek program lehet például az egész családnak egy kiadós ebéd után. A sportban mindig a fokozatosság és a rendszeresség a legfontosabb. A legfrissebb nézőpontok szerint a heti ötször 30 perc a leghasznosabb. Nyilván annak, aki testsúlyt szeretne csökkenteni, vagy izmosodni, ennél több időt kell rászánnia.

## Melyek azok a sérülések, melyekkel gyógytornászként télen leggyakrabban találkozunk?

A síelők keresztzalag szakadása és a korcsolyázók farok csigolya sérülései. Ilyenkor gyakran előfordulnak vállsérülések, bokasérülések, izomszakadások is. A legfontosabb ezekben az esetekben a korai diagnózis. Gyakran találkozunk azzal, hogy

a betegek későn fordulnak orvoshoz, így az orvosi ellátás után sokkal nehezebb helyreállítani a funkcionális működést.

## Honnan lehet tudni, hogy nagy baj van?

Ha nagy kiterjedésű véraláfutás jelentkezik, vagy ha az adott testrészt nem tudja úgy használni, ahogy kell. A fájdalom a sérülés jellegétől függően különböző ideig állhat fenn, de általánosságban viszonylag hamar el kell múlnia, ha nem, akkor érdemes szakorvoshoz fordulni.

## Az ilyen jellegű sérüléseket hogy lehet elkerülni?

Kellő felkészüléssel. Ilyen például a síelés. Ha valaki egész évben nem mozog, akkor nagy a kockázata, hogy a hirtelen és aktív megterhelés hatására

megsérül a keresztzalagja.

A helyes technika mellett tehát fontos, hogy a stabilizáló izmok fel legyenek készítve a kihívásra. Nem utolsó sorban pedig az állóképesség is sokat számít.

## A téli sportok esetében a legnagyobb ellenség a hideg. Hogyan érdemes felöltözni, hogy aztán ne legyen belőle megfázás?

A legfontosabb a réteges öltözködés. Kifejezetten ajánlott egy olyan funkcionális felső beszerzése, mely a nedvességet kizárva a testfelszínről lehetővé teszi, hogy a test száraz maradjon. Erre aztán jöhet az összes többi réteg, pulóver és egy olyan szél- és vízálló kabát, mely nem túl vastag,

## TÖBB MINT SÉTA



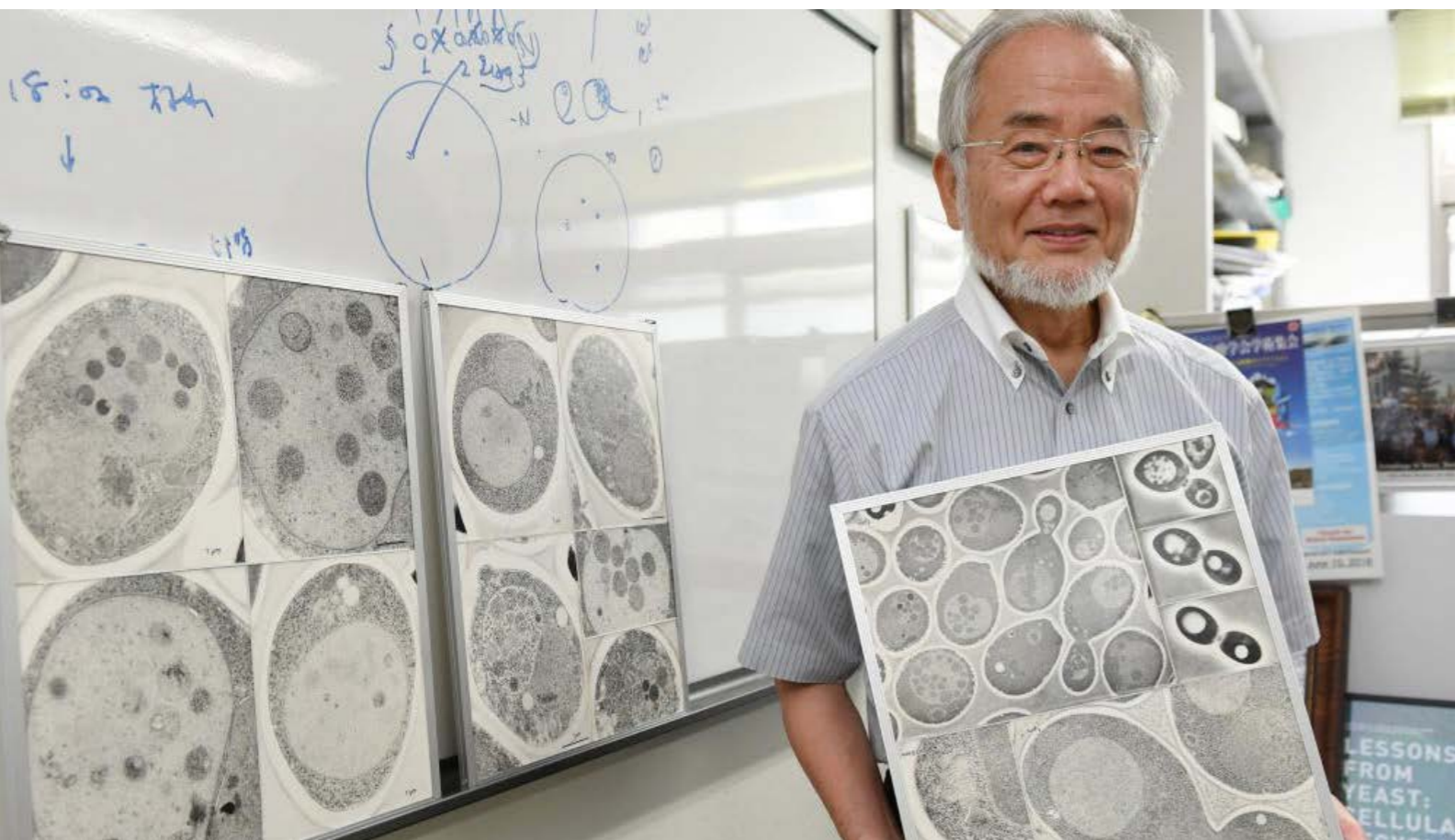
**Nordic walking alaptalpaló Kovácsné Reich Tímeával, a Dél-pesti Kórház gyógytornászával:**

„Bár a nordic walking elsősorban sokaknak úgy tűnhet, hogy egy kellemes botos séta, valójában ennél sokkal többről

van szó. Egy téli sportból kialakuló mozgásról, mely eredetileg a sífutók tavaszi felkészítését szolgálta. Azóta persze kinőtte magát, és most már minden időszakban minden korosztály élvezettel csinálja. A botok szerepe kiemelten fontos, hiszen ezekre támaszkodva biztosított az előrehaladás. Nemcsak lendületet adnak a mozgásnak, hanem felveszik a talajreakciós erőket, így csillapítják a testet érő rezgéseket és kímélik az ízületeket. A dinamikus mozgásnak köszönhetően az egész törzs fejlődik, a nyak- és hátizmokra is jótékony hatással van. A helyes technika elsajátítása azonban alapvető, különben az egész mit sem ér. Egy négy-öt órás tanfolyam alapnak elegendő, de utána érdemes néhány csoportos órán is részt venni, ahol nemcsak botot adnak, hanem az oktató jó tanácsokkal is ellát. Ezek után akár egyedül is lehet gyakorolni, mégis sokan a társaság miatt a csoportos edzést választják. A nordic walkingnak több szintje van, a botok típusával, a tereppel, a technikával bármilyen nehézségi szintet be lehet állítani. A téli hegyvidéki hótalpas túra például kifejezetten a nehezebbek közé tartozik. Mint sok más sportnál, itt is fontosak az eszközök. Ezek közül a helyes bot kiválasztása és a megfelelő cipő szinte nélkülözhetetlen.”

így nem akadályoz a mozgásban. A kiegészítők is nagyon hasznosak ilyenkor, legyen szó sapkáról, kesztyűről, sálról, nagyon sokat számítanak, csakúgy, mint a megfelelő cipő. A téli sport szerelmeseinek érdemes a megfelelő eszközöket beszerezni.

szj



## ORVOSI NOBEL-DÍJ 2016

**A sejt kutatás területén elért eredményeiért Oszumi Josinori japán tudós kapta az idei orvosi-élettani Nobel-díjat.**

Az illetékes bizottság indoklása szerint a Tokiói Műszaki Egyetem molekuláris sejtbiológusa az autofágia, vagyis a sejtekben zajló, leegyszerűsítve „önmegsejtés” emlegetett folyamat kutatásáért kapta meg az elismerést.

Josinori Oszumi 1945. február 9-én született Fukuokában. 1974-ben a Tokiói Egyetemen szerzett Phd-fokozatot, majd három évet töltött a New York-i Rockefeller Egyetemen. Visszatért a Tokiói Egyetemre, ahol 1988-ban megalakította saját kutatócsoportját. 2009 óta a Tokiói Műszaki Egyetem (Tokyo Institute of Technology) professzora.

A 71 éves kitüntetett, aki a hatodik japán születésű orvosi Nobel-díjas és a 23. japán Nobel-díjas, 8 millió svéd koronát kap a díjjal, melyet a hagyományosan december 10-én tartott ünnepségen, az elismerést alapító Alfred Nobel halálának évfordulóján adtak át. Oszumi Josinori eredményei vezettek el az autofágia kutatásának jelenleg is zajló forradalmához, ugyanis ő fedezte fel az élesztőben azokat a géneket, amelyeknek a termékei szükségesek az autofág lebontás legfontosabb útvonalához - mondta az MTI-nek Juhász Gábor, az MTA Szegedi Biológiai Kutatóközpontjában dolgozó Lendület Drosophila Autofágia Kutatócsoport vezetője a japán tudós orvosi-élettani Nobel-díjára reagálva.



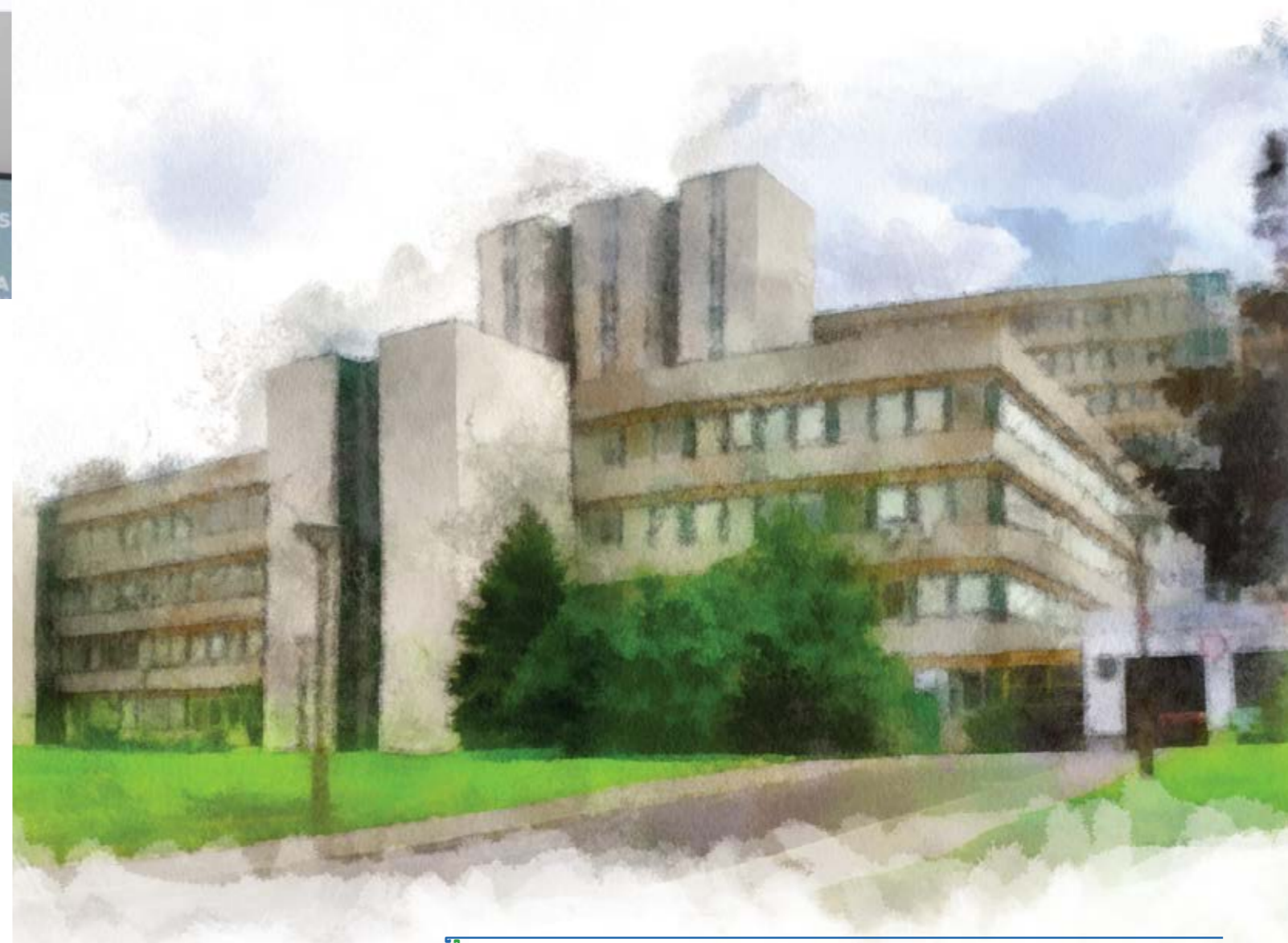
Sokan gondolják, hogy az autofágia pusztán azt jelenti, hogy ha a sejt elkezd éhezni, mindenáron táplálékhoz akar jutni, ezért lebontja önmagát. Ez azonban túlzott egyszerűsítés, az autofágia lényege sokkal inkább a felépülés és a lebomlás dinamikus egyensúlya. Az erről szóló elmélet az 1960-as években látott napvilágot, a jelenéget azonban nehéz volt tanulmányozni, így egészen addig csak keveset tudtak róla, amíg az 1990-es évek elején Oszumi Josinori áttörést nem ért el úttörő kísérleteivel, amelyekkel azonosította az autofágiában alapvető fontosságú géneket. Először élesztőgombákat, majd a későbbiekben emberi sejteket tanulmányozva sikerült megvilágítania az autofágia kifinomult gépezetének alapjait.

Forrás: [www.ng.hu](http://www.ng.hu)



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

Gazdasági igazgató-helyettes  
**Percze Szabolcs**  
+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. Csáki 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  
mb. Osztályvezető főorvos  
**Dr. Erdősi Ágnes**

### 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 Gyal, József Attila u. 1.  
+36 29 340 246

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