

„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

Folytatódnak a fejlesztések a Parádfürdői Kórházban

Az energetikai pályázat után, még az idén több nagy értékű orvosi műszer, berendezés érkezik a Parádfürdői Kórházba. Többek között új digitális röntgen, és korszerű ultrahang készülék, magas tudásszintű video-endoscopy torony, valamint számos, elsősorban az ápolást, gondozást segítő eszköz, berendezés beszerzése történik meg.

A kórház vezetése a műszerezettség megújítását, a betegbiztonság fokozását, az üzemeltetési költségek csökkentését, a betegek komfortérzetének javítását célozta meg, mikor összeállította a beszerzendő műszerek, eszközök listáját.

– Az elmúlt évtizedek leg-

nagyobb volumenű eszközpark megújítása válik lehetővé az elnyert közel négyszázmillió forint eredményeképpen – mondja dr. Rabóczki Anita főigazgató. Az eszközbeszerzések legnagyobb részét az olyan előregedett gépek cseréje teszi ki, amelyek a napi működés során gyakran meghibásodva hátrányosan befolyásolták a betegellátás megbízhatóságát és tervezhetőségét. Ezért döntöttünk például egy digitális röntgen vásárlásáról. Az ultrahang is megszolgált az idejét, cseréje mind a gyógyítóknak, mind a betegeknek biztonságot jelent. Hasonlóképpen egy modern video-endoscopy torony is segíti majd a gaszt-

roenterológiai vizsgálatokat – tette hozzá az intézmény főigazgatója.

A mozgásszervi rehabilitációs munkához rendkívül jó, hogy a mindennapi betegellátást még hatékonyabbá tevő műszerek, eszközök, berendezések beszerzésére is lehetőséget kapott a Parádfürdői Kórház. A fejlesztéseknek köszönhetően új kórtermi ágyakat, matracokat, éjjeliszekrényeket, fizioterápiás gépeket, aktív-paszív alsó- és felsővégtagmozgató ágykészülékeket vásárolhatnak.

– Igyekezünk a szolgáltatási hiányok megszüntetését és a szükséglettel alátámasztott igények kielégítését szem

előtt tartani. A fizioterápia és a rehabilitációs alaptevékenységünkhöz is sok fontos eszközt tudunk most lecserélni. Két darab kombinált gyógyászati kád és iszapkeverő, elektro- és mágnessterápiás berendezés is ott van a beszerzendők listáján. Szükséggé vált a betegellátás feltételeinek javítása is. Az eszközpark megújításával és bővítésével a kórházi orvosok, szakdolgozók számára korszerű munkahelyi környezet kialakítására kerül sor. A projekt megvalósításával csökken a nagy értékű gépműszerek átlagéletkora és az amortizálódott eszközök aránya – értékelte a pályázat hatását dr. Rabóczki Anita.

Európai szakemberek az EFI-ben

Két éve folytat kiemelkedő szakmai munkát a Parádfürdői Kórház Egészségfejlesztési Irodája. Több ezer ember találkozott már szolgáltatásaikkal a pétervásári járásban, ahol szűrési programjaik, egészségesebb életmódhoz kapcsolódó előadásai, szűrőbuszos megjelenéseik rendszeresek és közkedveltek a településeken. Erre a munkára figyelt fel a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet is, és ajánlotta külföldi szakemberek fi-

gyelmébe a Parádfürdői Kórházban folyó munka megismerését. Az Euro-HealthNet szakemberei Magyarországon két egészségfejlesztési irodát látogattak meg november közepén, az egyik a Parádfürdői Kórházé volt.

– Nagy örömmel fogadtuk a hírt, hogy kórházunk egészségfejlesztő munkáját nemzetközi szakemberek számára is bemutatathatjuk. Megtiszteltetés, egyben minden szerénység nélkül

büszkeség is az érdeklődés, hiszen az intézmény, s benne az egészségfejlesztési iroda az elmúlt két évben valóban kiváló munkát végzett. Prevenációs munkánkkal sok ember esetében tudtunk hozzájárulni az egészségük megőrzéséhez és reményeink szerint egy egészség tudatosabb gondolkodásmód rögzítésében is jó eredményeket értünk el, mégpedig, hogy az egészségünkkel törődni kell. Ezt a munkát tudtuk

most bemutatni az Európa különböző országaiból érkező kollégáknak – mondta dr. Rabóczki Anita, az intézmény főigazgatója.

– A látogatás során a parádfürdői EFI működésének gyakorlatáról, alkalmazott módszereiről hangzottak el előadások, szakmai prezentációk, illetve a szakemberek bekapcsolódhattak az iroda aznapi egészségfejlesztő programjába – tette hozzá Szakács Ibolya, EFI szakmai vezető.



EFI PROGRAMOK

BÜKKSZÉK

Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2015.12.07.	16.30	Községgháza	Nordic Walking
2015.12.14.	16.30	Községgháza	Nordic Walking
2015.12.21.	16.30	Községgháza	Nordic Walking
2015.12.28.	16.30	Községgháza	Nordic Walking
2016.01.04.	16.30	Községgháza	Nordic Walking
2016.01.11.	16.30	Községgháza	Nordic Walking
2016.01.18.	16.30	Községgháza	Nordic Walking
2016.01.25.	16.30	Községgháza	Nordic Walking

PARÁD

Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2015.12.07.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2015.12.08.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2015.12.14.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2015.12.21.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2015.12.28.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.01.04.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.01.11.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.01.12.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.01.18.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.01.25.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.01.28.	9.00-12.00	Fáy Ált. Isk. Könyvtár	Szülőklub

PARÁDFÜRDŐ

Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2015.12.01.	10.00-14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2015.12.01.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2015.12.03.	15.30	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2015.12.08.	10.00-14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2015.12.08.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2015.12.10.	15.30	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2015.12.15.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2015.12.17.	15.30	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2015.12.22.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2015.12.29.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2015.12.31.	14.00	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.01.05.	10.00-14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.01.05.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.01.07.	15.30	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.01.12.	10.00-14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.01.12.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.01.14.	15.30	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.01.19.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.01.21.	15.30	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.01.26.	10.00-14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.01.26.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.01.28.	13.00-16.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.01.28.	15.30	PÁK Parkoló	Nordic Walking

MÁTRADERECSKE

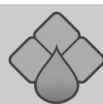
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2015.12.08.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2015.12.15.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2015.12.16.	12.00-16.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2015.12.22.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2015.12.29.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.01.05.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.01.12.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.01.19.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.01.20.	12.00-16.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.01.26.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.02.02.	17.00	Mofetta	Gyógytorna

PÉTERVASÁRA

Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2015.12.01	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2015.12.08.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2015.12.09.	15.00	Aranykapu	Életmód klub
2015.12.15.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2015.12.22.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2015.12.29.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.01.05.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.01.12.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.01.13.	15.00	Aranykapu	Életmód klub
2016.01.19.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.01.26.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna

RECSK

Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2015.12.01	16.30	Egészség Központ	Nordic Walking
2015.12.07.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2015.12.08.	16.30	Egészség Központ	Nordic Walking
2015.12.10.	10.00-12.00	Nagyközségi Könyvtár	Szülőklub
2015.12.10.	13.00-16.00	Gyermekjóléti Szolgálat	Mentálhigiénés tanácsadás
2015.12.14.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2015.12.15.	16.30	Egészség Központ	Nordic Walking
2015.12.21.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2015.12.22.	16.30	Egészség Központ	Nordic Walking
2015.12.28.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2015.12.29.	16.30	Egészség Központ	Nordic Walking
2016.01.04.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.01.05.	16.30	Egészség Központ	Nordic Walking
2016.01.11.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.01.12.	16.30	Egészség Központ	Nordic Walking
2016.01.14.	10.00-12.00	Nagyközségi Könyvtár	Szülőklub
2016.01.14.	13.00-16.00	Gyermekjóléti Szolgálat	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.01.18.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.01.19.	16.30	Egészség Központ	Nordic Walking
2016.01.25.	9.00-12.00	Gyermekjóléti Szolgálat	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.01.25.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.01.26.	16.30	Egészség Központ	Nordic Walking



LELKI EGÉSZSÉG

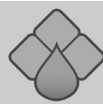
Boldog karácsonyt

Karácsony a szeretet ünnepe. Mindenki vágya, hogy ilyenkor egészségben, békességben együtt lehessen szereteteivel. Ez a lehetőség sajnos nem adatik meg mindenkinek. Élnek köztünk olyanok, akik úgy érzik, hogy az ünnepek idején, amikor a kinti világ is a legnagyobb sötétségbe borul, az egyedüllet még nagyobb súlyként nehezedik rájuk.

Hogyan tehetik ők elviselhetőbbé ezeket a napokat? Ne feledjék el, hogy a karácsony a fény születéséről szól, és arra emlékeztet, hogy ha egyedül is élünk, nem vagyunk magányosak. Ezt hordozza Jézus története, erre készít fel bennünket az adventi időszak. Nagyon fontos, hogy akárhogyan is készülünk az ünnepre, semmi ne homályosítsa el ezt a belső

örömet. Próbáljunk túllépni a hiányok okozta fájdalomra és tompultságon, ne merüljünk el az önsajnálatban. A szó legszorosabb értelmében is tehetünk egy lépést a hangulatunk javítása érdekében: mozduljunk ki otthonról, sétáljunk, sportoljunk a jó levegőn! Adjuk meg az ünnep módját: ha apróságokkal is, de díszítsük fel környezetünket, készítsünk el néhány számunkra kedves ünnepi ételt. Ha mégis úgy érezzük, fojtogat a magány, gondoljunk arra, hogy minden emberi kapcsolathoz két fél kell, és ezek egyike a személyünkben már adott. Nagy igazság, hogy a szeretetet adni, ugyanolyan jó, mint kapni – erre alapozzunk! Vegyük észre, ha környezetünkben (szomszédság, munkahely, ismerősök köre) másnak sem könnyű. Egy kedves gesztussal ilyenkor közelebb léphetünk hasonló helyzetben lévő társaikhoz. Ha van energiánk, a lakóhelyen az ünnep napjaiban akár össze is lehet hozni az egyedül élő embereket. Az ünnep nem a karácsonyfa alatt, hanem a szívünkben történik. Áldott, békés karácsonyi ünnepeket!

Tolnay Katalin mentálhigiénés szakember



EFI PROGRAMOK

SIROK			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2015.12.01.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2015.12.02.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2015.12.02.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2015.12.08.	14.30	Művelődési Ház	Cukorbeteg klub
2015.12.09.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2015.12.12.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2015.12.15.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2015.12.16.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2015.12.22.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2015.12.23.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2015.12.29.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2015.12.30.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.01.05.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.01.06.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.01.06.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.01.12.	14.30	Művelődési Ház	Cukorbeteg klub
2016.01.12.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.01.13.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.01.19.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.01.20.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.01.26.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.01.27.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna

ISTENMEZEJE			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2015.12.01.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2015.12.15.	9.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.01.05.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.01.19.	9.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás

BÜKKSZENTERZSÉBET			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2015.12.07.	9.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás
2015.12.07.	13.00-16.00	Óvoda	Mentálhigiénés tanácsadás
2015.12.09.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2015.12.17.	10.00-12.00	Védőnői tanácsadó	Ciróka Szülőklub
2015.12.17.	13.00-16.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.01.04.	9.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.01.04.	13.00-16.00	Óvoda	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.01.13.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.01.21.	10.00-12.00	Védőnői tanácsadó	Ciróka Szülőklub
2016.01.21.	13.00-16.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás

FEDÉMES			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2015.12.11.	9.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.01.15.	9.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás

MÁTRABALLA			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2015.12.16.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.01.20.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.01.28.	16.30	Parókia	Szülőklub



AZ VAGY AMIT MEGESZEL

Reform gyümölcskenyér

*Hozzávalók 2 db 33 cm
özgerinc formához:*

- 10 dkg kandírozott narancs vagy citrom héja
- 12,5 mogyoró egészben
- 10 dkg mazsola
- 15 dkg aszalt szilva, barack, áfonya, füge vagy bármilyen
- 5 dkg mandula

- 5 dkg napraforgó mag
- 5 dkg szezám, vagy még bármelyik magból 5 dkg, pl. valamilyen dió
- 4 dkg zabliszt 3, 5 zabpehellyel keverve
- 3 db tojás ha kicsi, akkor inkább négy
- 12 dkg méz

- 1 kk sütőpor
- 1/2 kk őrölt fahéj

Elkészítés:

Egy nagyobb tálban a zabliszttal összekeverjük a pelyhet, a sütőport, fahéjat, a cukrot, tojást, majd jöhetnek a magok és az aszalványok, a

mogyorót egészben adjuk hozzá.

Kivajazott, vagy kibélelt sütőformába 2 felé adagolom a masszát. Sütéskor meg fog emelkedni a tészta.

A sütőben egymás mellett süssük meg őket, kb. 170 fokon, 35-40 percig.



KÓRHÁZI HÍREK

Új információs rendszer

A Parádfürdői Állami Kórház TIOP-2.2.6/12/1/B-2 „Struktúraváltás támogatása a járó- és fekvőbeteg ellátás fejlesztésével” című pályázati konstrukció keretében megvalósuló „Eszközállomány fejlesztés és korszerűsítés” című projekt során a kórház infokommunikációs akadálymentesítése is megtörténik.

Új, a tájékozódást segítő eligazító táblákkal, ábrákkal, az épület szintjeit, helyiségeit jelző információs rendszerrel találkozunk majd a kórházba érkező. A projekt lehetőséget teremtett az intézmény területén a teljes akadálymentes információs rendszer kialakításához. Ezzel lehetővé válik az ép és bármely fogyatékosággal rendelkező számára, hogy megfelelő információhoz jusson, ha ebben a kórházban kap ellátást.

Változnak a táblák alapszínei, a különböző szinteken lévő eligazító táblák sötétkék alapszínt kapnak, a betűk fehér színűek lesznek.

Az intézménybe autóbusszal érkezőket segíti majd az irányjelző tábla, melyet az autóbussz-megállótól 300 méterre lévő gyakorlatkelővel szembeni kőtámfal tetejére fognak kihelyezni. Az intézményben szintenként egy darab információs térkép kerül elhelyezésre. A térképre az épület adott szintjének alaprajza kerül, jelölve rajta a lépcsőházakat, lifteket, vizesblokkokat valamint a főbb funkciókkal bíró helyiségek nevét, helyét és megközelíthetőségük útvonalait. A főbb funkciókat piktogrammal is jelölik.

Mivel a kórház egy domboldalon található, az először ide látogatók sokszor tájékozódási problémákba ütköznek, ezért a szinteket jelző feliratok a szokásosnál is nagyobb szerepet kapnak. A gyógyító osztályok megnevező feliratai nagyobb méretben kerülnek fel a falakra. A kórtermekre és az összes vizes helyiségre piktogramok-

kal ellátott kiegészítő táblákat helyeznek ki.

A balesetek elkerülése végett az üvegfelületek jobb érzékelhetősége érdekében ezek felületeire látthatósági fóliát ragasztanak.

Az épület földszintjén a járóbeteg-ellátás történik, melyre a betegfelvételi pultnál lehet bejelentkezni. Ide olyan tájékoztató táblát terveztek, mely az ideérkező, elsősorban siket és nagyot-

halló személyeket tájékoztatja a számukra elérhető, igénybe vehető indukciós hurokról és WEB-tolmácsolás szolgálat lehetőségéről. Ezt a tájékoztatást az I. emeleti, főbejáratnál lévő recepciós pultnál is megkapják az intézmény betegei. Az épületben két darab lift működik, ezek fülkéjében a szinteken lévő főbb funkciók felsorolásával találkoznak a kórház betegei.

Megújulnak a betegszobák

Jelentősen javítja majd a Parádfürdői Kórházban gyógyuló betegek komfortérzetét, ha megújulnak a betegszobák az intézményben – ezzel mindenki egyetért – szögezi le az kórház főigazgatója.

– Régi vágyunk, hogy minél több olyan kórtermet alakítsunk ki, ahol a fürdőszoba közvetlenül a betegszobához kapcsolódik. A szaktárca 150 millió forintos célzott támogatá-

sa révén most ezt megvalósíthatjuk. Szeretnénk a szobák burkolatát is kicserélni és természetesen a festést is felvettük az elvégzendő felújítási munkák sorába. Ésszerű és indokolt is ezeknek a helyiségeknek a felújítása.

A rendelkezésre álló pénzből a rendelők, a gyógyászati kezelők és a közösségi terek festése, burkolatcseréje is a tervek között szerepel.