


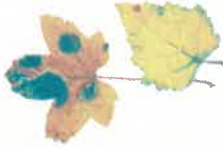
A Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Önkormányzat Pszichiátriai Szakkórházának Mentális Egészségvédelmi Lapja




**Címzetes egyetemi tanárrá avatták Prof. dr. Bánki M. Csabát (3.o.)**

**Elnöki látogatás a hamarosan átadásra kerülő Pszichiátriai Járóbeteg Ellátási Komplexumban (15.o.)**




**Fesztiváloztunk**

**Drogambulancia a Hegyalján és az Afeszten**



**Krizismenedzsmentről Szakkórházunkban (12.o.)**

# A ló és a lovasz

„Egy gazdag ember felbérelt egy lovaszt, hogy tartsa rendben a lovát.  
A fiú nap, mint nap hosszasan, órákon át ápolta, keféltette a ló szőrét  
és sörényét, de az etetését elhanyagolta.

Gondolván, hogy úgy sem fog feltűnni,  
mindig ellopott valamicskét az állat zabadagjából és azt eladta.  
Eltelt fél év és a ló állapota fokozatosan romlott.  
Fogyott, már nem viháncolt a karámban ha gazdáját meglátta,  
egyre kisebb terheket bírt elviselni  
és már a gyermekeket sem tűrte a hátán – pedig azt nagyon szeretete...

Végül, amikor már érezte hogy a végét járja,  
az állat felkiáltott gondozója felé fájdalomban:  
Ha jót akarsz nekem, ne csak a külsőmmel törődj,  
ne csak a szőrömet ápold! Kérlek, nap, mint nap adj többet ennem!”

Mennyi kérdést vet fel ez a kicsi történet és némi tanulsággal is szolgál!?  
Számunkra ... .. és talán mindenki számára.

Az ősz nem a nyár vége...

Hát, kezdjük !

Nem lesz könnyű, hiszen a gazdasági nyomás egyre több céget kényszerít arra,  
hogy megtagadja, megvonja tőlünk a napi „zab” egy kis részét.

De, ugye, ennek több következménye is lehet!

A mindennapi táplálék...” kenyér” azért mindennapi ,  
mert nem tegnapi és nem holnapi.

Ma van rá szükség!

Az élethez, az egészséghez, az egyensúlyhoz, a mosolyhoz, az erőhöz,  
a szeretethez, az adni tudáshoz és a türelemhez...

Ezek csak egy részét képezik a kor vertált „kenyér” energiájának,  
de nélkülözhetetlen.

A segítségnek, a gyógyításnak vannak szabályai,

... meg persze protokolljai /meg költségei.../.

A szabályok nem ismerete nem mentesít a felelősség alól /fent sem!/.  
Hát fontos tudnunk!

Hát fontos tudnunk!

Adni üres tenyérből csak keveseknek sikerült.

Nekünk, „átlagos” segítőknek fontos figyelniük, hogy erősítsük,  
tápláljuk adni tudásunkat!

Akár együtt, közösen, megosztva egymással töltődési,

- csúnya szó: stresszmenedzselési –

technikáinkat, akár külön, külön.

Megmutatva és tudatosan használva, minden tápláló,  
energiát adó „input” lehetőségét.

A szó, a zene, a mozgás, a táplálék, a fény, az érintés, a levegő...  
mind, mind hat ránk és körbeölel.

Lehet akár gyógyszer is...

A gyógyító egy összetett fogalom.

Mondhatnám a mai világban: élni tanító... túlélni tanító.

Csak hagyjuk élni!

Mi még vigyázunk a „zabra”...

Nem csak miattunk.

Mert ugye nagyon kellene a jó lovaszok...

Dr. Mór E. Csaba



## Egy élet a tudományért...

Interjú Prof. Dr. Bánki M. Csabával

**Szakkórházunk tudományos igazgatóját, Prof. Dr. Bánki M. Csabát júniusban címzetes egyetemi tanárrá avatták a Debreceni Egyetem Orvostudományi Karán. A Professor úr munkássága rendkívül figyelemre méltó, neve nemcsak hazánkban, hanem világszerte ismert és elismert szakmai körökben.**

A Tanár úr gyógyító tevékenysége mellett a mai napig jelentős szerepet vállal a kutatásban és az oktatásban is; több száz publikációja mellett nyolc könyv szerzője és az Agyunk titkai című tévésorozat alkotószereplője. Publikációs tevékenységéért négy ízben kapott dívját; a Markusovszky-díj és a Nemes Nagy Ágnes írói díj kitüntetője. A Magyar Pszichiátriai Társaság Nyíró Gyula-díjjal, a Sz.-Sz.-B. Megyei Közgyűlés Alkotói díjjal ismerte el munkáját. A Magyar Tudományos Akadémián a Doktori Tanács, a Klinikai Orvosi Bizottság és az Idegtudományi Bizottság tagja, emellett rangos nemzetközi tudományos társaságok munkájában vesz részt. 1974-től dolgozik a Megyei Pszichiátriai Szakkórházban.

**Több, mint 35 éves szakmai tapasztalata alapján hogyan értékelné a pszichiátria tudományának fejlődését az elmúlt évtizedekben?**

- Két fő fejlődési irányt emelnék ki: a biológiai pszichiátriát és a szociálpszichiátriát. Valójában az elsövel kerültem az évtizedek során „szoros” kapcsolatba, mely lényegében az agykutatást és az azzal összefüggő gyógyszerkutatást jelenti. Sorra találtak fel új gyógyszereket, melyek rendkívül hatásosnak bizonyultak, majd jött a kérdés: vajon miért?! Tény, hogy amikor pályakezdő voltam, a mai eredményeknek kevesebb, mint 5%-a volt ismert. Úgy fogalmaznék, hogy amit ma az agyról tudunk, a legutóbbi 30-40 év felfedezése, főként pedig az „agy évtizedének” nyilvánított 1990-től az ezredfordulóig tartó 10 év termése. Ez az időszak hallatlanul fellendítette a tudományág fejlődését, számos nemzetközi program fogalmazódott meg és jelentős újítások láthatnak napvilágot. Amit ma az egyetemen a pszichiátria alapjairól, a neurobiológiáról, az agy biológiájáról tanítunk, annak kétharmada, vagy inkább háromnegyede az agy évtizedének programja során, vagy

az után keletkezett. Sokat utaztam, tapasztaltam a világban, Stockholmtól Madridig talákoztam betegekkal és meggyőződtem róla, hogy egy depressziós beteg például ugyanolyan Amerikában, mint Franciaországban. Ezek „igazi” betegségek, melyeket biokémiai kutatásokkal igazoltunk. Ma is gyakran idézik például azt a világon egyedülálló kutatást, melyet '86-tól kezdve 5 éven keresztül az amerikaiakkal együtt végeztünk: szabályozóanyagokat mértünk és több száz mintát „utaztattam át” az óceánon...

**Hogyan értékeli jelenleg a magyar pszichiátria szerepét a nemzetközi tudományos életben?**

- Bár hazánk kis ország, a pszichiátria tudomány világában sokáig az elsők között tartották számon! Például az elektrokokk ösét '34-ben magyar ember találta fel. Számos „nagy nevünk” volt, azonban az idők során sokan elmentek. Egy újabb hullám következett a '70-es évek második felében és a '80-as évek elején, mikor is túlzás nélkül mondhatom, hogy a mi kis magyar kutatócsoportunk teleírta az amerikai folyóiratokat. Ez világszerte komoly visszhangot váltott ki, nem egyszer előfordult, hogy egy ma is ismert amerikai szakmai folyóirat egyetlen számában 10 cikkből 4 magyar publikáció volt. Egy akkori felmérés szerint az agykutatás területén hazánk a minőségi publikációk tekintetében a világranglista 9. helyén állt. Sajnos, jelenleg kb. a 38. helyre estünk vissza... Az alap kutatás azonban manapság is nemzetközi szintű, melyre bátran büszkék lehetünk!

**A Megyei Pszichiátriai Szakkórház jelenleg Magyarország legnagyobb szakma specifikus intézménye. Mint ilyen, Ön miben látja az intézmény legfontosabb feladatait?**

- A pszichiátria helyzete hazánkban jelenleg olyan, mint manapság az egészségügy egészéé, bizonyos tekintetben talán

kevésbé nyomasztó. Bár voltak országos szinten átszervezések, ágylépítések, bezárások, ennek ellenére úgy néz ki, hogy a pszichiátria túlél! Ennek a legjobb példája Szakkórházunk, mely jelenleg Magyarországon legnagyobb pszichiátriai intézménye. És mint ilyennek komoly feladatai vannak! A gyógyítás mellett a tudományos életben is jelentős szereppel bírnak, hiszen a Szakkórház székhelyéül szolgál a Magyar Neuropszichofarmakológiai Egyesületnek (HCNP), mely a gyógyszerkutatások szakmai részét koordinálja. Ennek a tudományos társaságnak egyébként egyik alapító tagja és 2007 nyaráig az elnöke voltam. Kiemelném azt a tényt is, hogy a világon a pszichiátria súlya fokozatosan nő az elmúlt években, sokat lehet és kell még tenni és az sem igaz, hogy a gyógyítás nagyon drága! Bár a modern gyógyszerek valóban drágábbak, azt kell nézni, hogy mit kapunk érte! Hamis számítás, hogy az olcsóbb gyógyszerekkel spórolni lehet, hiszen ha a beteg nem gyógyul meg, munkaképtelen marad és az államnak sokkal több pénzébe kerül majd az eltartása. Világszerte végeztek vizsgálatokat és mind azt igazolták: a drága gyógyszer hosszútávon jóval olcsóbb! Problémát jelent az is, hogy az emberek tudatában sajnos még manapság is hamis kép él a pszichiátriai betegségekkel kapcsolatban: a szkizofréniát például még sokan gyógyíthatatlan betegségnek hiszik, holott 3 betegből kettő eredményesen kezelhető. Vagy nézzük a bipoláris betegségeket: olyan gyógyszerek állnak manapság rendelkezésre, melyek segítségével átlagosan 1,5-2 évig tünetmentes lehet a beteg! Pánikbetegség esetében pedig – mely korábban hosszú évek szobafogságát, szenvedését jelentették az érintetteknek – 6-8 hetes kezeléssel egészségessé válhat a beteg. Az eredmények magukért beszélnek, ezért kell tovább küzdenünk...

**Köszönöm a beszélgetést!**

Vidáné Pikó Gabriella

# Háziorvosi szemmel

Folytatódik „Háziorvosi szemmel” rovatunk, melyben a megye háziorvosainak szakkórházunkkal, illetve a pszichiátriai ellátással, pszichiátriai betegségek kezelésével kapcsolatos kérdéseit válaszoljuk meg.

## Aki kérdez:



**Dr. Tarr Magdolna**  
háziorvos

Háziorvosként az egyes szakterületek szinten tartása és az újdonságok nyomon követése gyakran különböző nehézségekbe ütközik. Az Önök Szakkórháza milyen eszközökkel segíti a háziorvos kollégákat, hogy a pszichiátriával kapcsolatos legfontosabb információkat elérhessék?

koll nemcsak az orvos kollégák, hanem minden érdeklődő számára tartalmaz hasznos tudnivalókat. A pszichiátriai gyógyszerekről is megtalálhatják a legfrissebb tájékoztatót az érvényes rendeletnek megfelelően. Minden páciensünk ambuláns lapján szerepel weblapunk címe a korrekt információ elérhetőségének biztosítására. A szakkórház mentális egészségvédelmi lapja, a MENTA „Háziorvosi szemmel” rovata pedig kifejezetten háziorvosokhoz szól, viszont a lap más hasznos információkat, tudományos anyagokat is tartalmaz, illetve bemutatja szakkórházunk mindennapi

életét, törekvéseit. Munkánk során közös érdekként fogalmazódik meg a minél közvetlenebb, hatékonyabb kapcsolat kialakítása a háziorvos kollégák és a pszichiáterek között, hiszen ezáltal nemcsak egymás napi munkáját tehetnénk könnyebbé, zökkenőmentesebbé, hanem fő szempontként betegeink javát is szolgál-nánk! Zárásként még egy információval szolgálunk: a 2007/2008-as évre előkészítettünk háziorvosok részére egy pontszerző tanfolyamot a sürgősségi pszichiátriai kórképekről. Ennek pontos időpontját a későbbiekben szintén honlapunkról tudhatják meg. Amennyiben a háziorvos kollégáknak további kérdése lenne szakkórházunkkal, illetve a pszichiátriai kórképekkel, kezelési módokkal kapcsolatban, akár e-mail, akár levél formájában juttassák el részünkre azt.

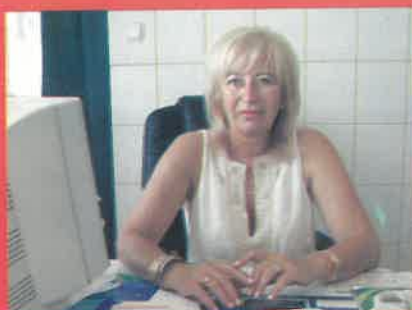
Címünk: 4320 Nagykálló, Szabadság tér 13. Honlapunk: [www.kallokorhaz.hu](http://www.kallokorhaz.hu)  
E-mail címünk: [mpsz@kallokorhaz.hu](mailto:mpsz@kallokorhaz.hu)

## Aki válaszol:



**Dr. Hódy Szilvia**  
pszichiáter szakorvos

Többféle lehetőséget biztosítunk a háziorvos kollégák számára, hogy a pszichiátriai kórképekkel kapcsolatos ismereteiket bővítsék és velünk együtt tarthassanak lépést a szakmai tudományos újdonságok megismerésében. Szakkórházunkban havonta szervezünk ingyenes pontszerző rezidensképzést, melyre szeretettel várunk minden kedves érdeklődő háziorvost. A rezidensképzésekről levélben tájékoztatjuk az orvosokat, illetve a honlapunkon is megtekinthetők az időpontok. Az előadások alkalmával minden fontosabb pszichiátriai kórképet és a modern gyógyszeres kezelést naprakészen, a legfrissebb tudományos álláspontnak megfelelően ismerhetnek meg a résztvevők. Ezen túlmenően nagyon tartalmas és a pszichiátriai betegekkel való kapcsolat-tartás megfelelő kialakítását is segítő pszichoterápiás előadásokat is hallhatnak. Minden előadás végén lehetőség nyílik a témával kapcsolatos kérdések megvitatására. Tapasztalatunk szerint elfoglaltságaik miatt sajnos kevesen tudnak részt venni előadásainkon, de az érdeklődő kollégák, akik kíváncsiak az adott témára, az előadások anyagát honlapunkon megtalálják. Két évvel ezelőtt újult meg web-lapunk, melynek összeállításában, orvos-szakmai véleményezésében részt vettem. A benne szereplő pszichiátriai kórképek rövid összefoglalása, illetve a kezelés során követendő aktuális szakmai proto-



**Dr. Tarr Magdolna**

## Bemutatókozik:

- '79-ben végeztem a DOTE-n
- Egyből háziorvos lettem, ez volt a kitűzött célom. Az ellátási területem azóta is Sóstóhegy és Sóstófürdő
- '86 általános orvostan szakvizsga
- '98 foglalkozás egészségügyi orvostan szakvizsga
- A Magyar Orvosi kamara helyi vezetőségének tagja, és országos küldöttje vagyok
- 10 éve a DEOEC oktató háziorvosa, és mentora vagyok



**Dr. Hódy Szilvia**

## Bemutatókozik:

- 1993-ban végeztem a Debreceni Orvostudományi Egyetemen, majd a nyíregyházi Jósa András Kórház Pszichiátriai Osztályán dolgoztam
- 1997-től GYES-en voltam
- 2002-től a Sz.-Sz.B. Megyei ÁNTSZ Igazgatási osztályán működési engedéllyel és szakmai felügyelettel foglalkoztam, közigazgatási alapvizsgát tettem
- 2003 - angol középfokú nyelvvizsga
- 2004-től dolgozom a Megyei Pszichiátriai Szakkórházban
- 2007-ben pszichiátriai szakvizsgát tettem
- 2007-től a Biológiai Pszichiátriai Egyesület titkári teendőit látom el

Bemutkozik a Pszichodiagnosztikai- és terápiás csoport

## Egyre nagyobb az igény a pszichoterápiára...

Az utóbbi években folyamatosan nő az igény a pszichológusi tevékenységre: a növekvő beteglétszám és a diagnosztikai feladatok ellátása mellett egyre több pszichoterápiás kérés is érkezik a csoport felé. Ezen a területen a nyolcvanas évektől kezdve évtizedeken át csupán egyetlen szakember dolgozott, mára azonban a szakkórház majdnem minden osztályának saját pszichológusa van. A pszichológusok munkáját Fedor Zita csoportvezető mutatta be:

■ ■ ■ **„Kis csapat – oldott légkör”**  
Szervezetileg önállóan vagyunk jelen a szakkórház életében a főigazgató és az orvos igazgató irányítása mellett – kezdi a bemutatást Fedor Zita. - A kis csoportlétszám legnagyobb előnye, hogy kiegyensúlyozott légkört tudunk kialakítani, ami segíti a mindennapok során az időnként lelkileg megterhelő munka feldolgozását, hiszen munkánk jellegzetességéből adódóan legfőbb „munkaeszközünk” saját személyiségünk. A közöttünk lévő kapcsolat lehetővé teszi továbbá, hogy rávilágítsunk a terápiás elakadásokra, személyes bevonódásra, vagyis az esetmegbeszéléseken keresztül úgymond szupervíziós segítséget nyújtunk egymásnak. Munkánk során felmerülő problémákkal pedig Dr. Varga Csilla Igazgatónőhöz fordulhatunk. „Kis teamünk” összetétele a korábbiakhoz képest stabilnak mondható, hiszen személyi változás „csupán” amiatt következett be, hogy munkatársaink anyai örömeik elé néztek. Jelenleg csoportunk 1 klinikai szakpszichológusból, 3 pszichológusból és 1 segédpszichológusból áll.

■ ■ ■ **Kettősség a munkánkban**  
Munkánkat kettősség határozza meg, hiszen mind az ambuláns, mind a fekvőbeteg ellátásban részt veszünk. Korábban a fekvőbeteg ellátás kapott nagyobb hangsúlyt, manapság - főként finanszírozási okok miatt - a járóbeteg ellátás dominál, körülbelül 2/3-ad 1/3-ad arányban. Folytonos törekvésünk az ambuláns betegforgalmunkat tovább növelni, melyet a szakorvos kollegák is segítenek lehetőség szerint. Ezen ellátási formával nem „csak” a szakkórházban, hanem áprilistól a Drogambulancián is jelen vagyunk. A fekvőbeteg területen elsődleges feladatunk a pszichodiagnosztikai tevékenység, illetve szükség szerint supportív pszichoterápiás célzatú betegvezetés, csoportfoglalkozá-

sok irányítása. Diagnosztikai munkánkat főként intelligencia-, demencia-, és személyiségvizsgálatok jelentik, emellett a szuicidiumok számának emelkedése miatt nő a krízisintervenció létjogosultsága. Napi tevékenységünk osztályhoz rendeltén zajlik (Ambrusz Aliz – Addiktológia, Drogambulancia, Boyta Zsófia – I. Pszichiátriai osztály, Fedor Zita – II. Pszichiátriai osztály, Kasnyik Dorottya – III. és IV. Pszichiátriai osztály, Szabó Szilvia – összes osztály intelligencia és demenciavizsgálata, Kállósemjéni rehabilitációs osztály) a fekvőbetegekkel végzett vizsgálatok mellett az adott részleg igényeihez igazodva igyekezünk részt venni az osztály életében (nagycsoporthoz tartozás, vizit). Célunk az osztályok munkájának segítése, hiszen a pszichológus szerves részét képezi a gyógyító teamnek. Jelenleg helyhiány miatt bizonyos foglalkozások átmenetileg szünetelnek a szakkórház központi telephelyén, az új épületrész átadásával és a csoport létszámának bővülésével azonban remélhetőleg rövid időn belül zavartalanul folytathatjuk és bővíthetjük ellátásuk palettáját, így például az igények figyelembevételével szeretnénk újraindítani a relaxációs, szabadinterakciós, pszichoedukációs és problémamegoldó csoportokat.

■ ■ ■ **Bővülő terápiás lehetőségek**  
Nem kérdéses, hogy a szakmai fejlődés, továbbképzés, új terápiás módszerek elsajátítása elengedhetetlenül fontos a területünkön, ezért részt veszünk a DE-OEC által szervezett 4 éves klinikai szakpszichológus képzésben: munkatársaim közül egyik szakvizsga előtt áll, másik pedig annak végzős hallgatója, amely a minőségi, szakmai színvonalat nagymértékben emeli. Azonban nemcsak tanulunk, hanem oktatunk is: pszichológushallgatók klinikai pszichológia gyakorlati lehetőségét biztosítjuk.

A pszichológusi tevékenység jellegével kapcsolatban elmondható, hogy míg korábban elsősorban diagnosztikai feladatokat láttunk el - amely most is munkánk szerves részét képezi -, egyre nagyobb igény mutatkozik a terápiákra. Több irányból is érkezik hozzánk kérés pszichoterápiára végzésére: egyrészt a szakorvos kollégák, háziorvosok részéről, másrészt egyre többen keresnek fel minket önként. Utóbbi esetben is adottak a lehetőségek, mivel ez az ellátási forma jelenleg beutaló nélkül igénybe vehető. A



Megbeszélés a pszichológusoknál

kliensek körében egyébként szemléletváltozást érzékelünk az elmúlt időszakban: a korábbi misztikus, megfoghatatlan elképzelések helyett nyitottan, érdeklődve, nagyobb természetességgel fordulnak hozzánk. Éppen ezért a különböző terápiákban igyekezünk minél nagyobb szakmai jártasságot szerezni: az Integratív Pszichoterápiás Egyesület integratív hipnoterapeuta képzésében veszünk részt, mely lehetővé teszi, hogy a relaxációs technikák mellett imaginációs módszereket és hipnoterápiát is alkalmazzuk. Utóbbiakat azért tartjuk rendkívül fontosnak, mivel a neurotikus körképeken túl súlyosabb pszichés zavarok is könnyebben megközelíthetők a fenti módszerekkel (pl. súlyosabb személyiségzavarok esetén). Pszichoterápiás beavatkozást elsősorban szorongásos, pánikjellegű rosszulletek, pszichoszomatikus betegségek, depresszív körképek, alkalmazkodási zavarok, gyászreakció, öngyilkossági készületek, kényszeres cselekvések megléte esetén a gyógyszeres terápiát kiegészítve javasolunk.

A terápiás lehetőségek mellett a prevenciót is kiemelkedően fontosnak tartjuk, ezért minden olyan fórumon igyekezünk megjelenni, ahol a lelki egészségvédelem, mentálhigiéné, önismeret témáját közelebb hozhatjuk a fiatalokhoz (pl. Nyitott ajtó rendezvénysorozat, Hegyalja fesztivál, AZFeszt zenei fesztivál stb.). Az intézmény mindennapi életében, szakmai, minőségi színvonalának növelésében is szerepet vállalunk: részt veszünk az ápolók minőségügyi oktatásán túl a rezidensképzésekben, a háziorvosok továbbképzésében, valamint a dolgozói rekreációs programokban. Orvoskollégáink részére „Nyílt napok” keretében nyújtunk lehetőséget a pszichológusi tevékenység megismerésére, a felmerülő szakmai kérdések átbeszélésére.

# ÖNGYILKOS NÉP-E A MAGYAR?



Az öngyilkosság az emberi élet legtragikusabb eseménye.

Minden korban és kultúrában előfordul, bár eltérő gyakorisággal. A férfiak öngyilkossági halálózása mindig és mindenütt a világon két-háromszorosa a nőkének. Ugyanakkor, szemben a befejezett suicidiumokkal, az öngyilkossági kísérlet a nők körében jóval gyakoribb, ami viszont nem jelenti a szándék komolytalanságát, mivel a befejezett suicidiumot elkövetők 16-32%-ának már volt legalább egy öngyilkossági kísérlete. A munkanélküliség, az egzisztenciális problémák, az identitás krízisek és az ezekből eredő reménytelenség érzése elsősorban férfiaknál észlelhető. A család felbomlása, az ebből eredő magányosság érzése, a szociális hanyatlás, valamint a munka területén ellátott funkciók elvesztése a férfiaknak kifejezetten érzékeny pontjai. A végső, döntő faktor gyakran a reménytelenség és kétségbeesés, amely jelezheti a klinikai depresszió kezdetét és kényszerítő erejű öngyilkossági késztetéseket.

Öngyilkossági rizikófaktorok és protektív tényezők

Bár az öngyilkosság rendkívül komplex, multi kauzális jelenség, mégis körvonalazható több olyan tényező, amelyek fennállása esetén a suicidium esélyi jelentősen megnő. Az öngyilkossági rizikófaktorok klinikai előrejelző értéke rendkívül különböző mértékű. A suicidium pszichiátriai, pszicoszociális és demográfiai rizikófaktorit a következőképpen csoportosíthatjuk:

## Elsődleges rizikófaktorok:

1. Pszichiátriai betegségek: depresszió, schizofrenia, alkoholizmus/ drogabózus
2. Megelőző öngyilkossági kísérlet(ek)
3. Suicidium a családban
4. Az öngyilkossági szándék/halálvágy kommunikációja
5. Csökkent központi idegrendszeri szerotonin aktivitás, illetve alacsony szérumszint

## Másodlagos rizikófaktorok:

1. Kora gyermekkori vesztesége (szülő halála, válás)
2. Izoláció, magányosság
3. Munkanélküliség, komoly anyagi problémák
4. Súlyos negatív életesemények
5. Dohányzás

## Harmadlagos rizikófaktorok:

1. Férfi nem
2. Adoleszens/ serdülőkor férfiagnál, idős nőknél
3. Vulnerábilis periódusok (tavasz, premenstruum)

## AZ EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS ÖNGYILKOSSÁG MEGELŐZŐ STRATÉGIÁI AZ ALÁBBIKBAN FOGLALHATÓK ÖSSZE:

- Az akut suicid veszély elhárítása, a „cry for help” felismerése és megoldása
- A pszichiátriai betegség korai felismerése és hatékony akut és hosszú távú kezelése, gondozása
- Az öngyilkossági kísérleten átesettek utógondozása családtagok bevonásával
- Egészségügyi felvilágosítás az egészségügyi dolgozók körében, valamint annak kiterjesztése civil szervezetek, különböző szociális közegek, egyházi felekezetek irányában

Eleven hiedelem a magyarságról, hogy depressziós és sírva vigadó nép vagyunk, pedig e sztereotípiát nem lehet tényekkel alátámasztani. A 20. században nagyon magas volt az öngyilkosságok száma Magyarországon, 1968-1987 között magasan világsők voltunk! 1988-tól nagyfokú visszaesés következett be hazánkban, a befejezett suicidiumok vonatkozásában, mely egyrészt a megemelkedett antidepresszívumok felhasználásának is köszönhető. 2003-ig több, mint 30%-kal esett vissza a hazai öngyilkosságok arány (befejezett), ez nagyon örömteli fejlemény, hiszen jelenleg az 5. helyen állunk a világ országai sorában. De az utóbbi években a társadalmi, gazdaságpolitikai változások függvényében megnövekedett az öngyilkossági kísérletek, az öngyilkossági szándék aránya.

Az öngyilkosság problematikája erősen érzékelhető intézményünkben is. Az ügyeletben érkezett betegek 65%-a öngyilkossági szándék, illetve öngyilkossági kísérlet kapcsán kerül felvételre. Az osztályokon gyógykezelésben részesülők 15%-a suicid magatartás miatt kerül felvételre. Megfigyelhető a rendkívül agresszív violens suicid formák számszerű emelkedése. Megváltozott a nők öngyilkos magatartása, egyre inkább a violens formák irányában (önakasztás, hajszáritó kádba merítve stb). Sajnálatos módon a kórházi ágyakon is megjelent az öngyilkos magatartás előfordulása, s bizony olykor befejezett módozatig. Kiemelt jelentősége van a pszichoterápia, a krízisintervenció haladéktalan elkezdésének a

terápia folyamatában. A beteg első találkozása az elfogadó, empátiás gyógyító személyzettel meghatározza a kezelés későbbi kimenetelét. Igen fontos minél előbb szakmai szereplő bevonása a kezelésbe. A szolgálatban lévő ápoló megértő, együtt érző attitűdje az orvos szakszerű, komplex terápiás programja, a szocioterapeuta, a pszichológus, a szociális munkás és más terápiás láncszem karitatív maga-

tartása együttesen, egymásra épülve segíti a krízis helyzetben lévő, a suicidiumot elkövető betegek talpra állását. Amennyire lehetséges, fontos mozgósítani a beteg (kliens) kapcsolatait, támaszrendszerét a suicid veszély későbbi elhárítása érdekében.

Az egészségügyi ellátás öngyilkosság megelőző stratégiái az alábbiakban foglalhatók össze:

1. Az akut suicid veszély elhárítása, a „cry for help” felismerése és megoldása
2. A pszichiátriai betegség korai felismerése és hatékony akut és hosszú távú kezelése, gondozása
3. Az öngyilkossági kísérleten átesettek utógondozása családtagok bevonásával
4. Egészségügyi felvilágosítás az egészségügyi dolgozók körében, valamint annak kiterjesztése civil szervezetek, különböző szociális közegek, egyházi felekezetek irányában

Kedvező lenne az öngyilkossági kutatás központi intézményének létrehozása, a nemzeti prevenciós stratégia megelőző, felvilágosító, gondozó feladatainak megszervezése, koordinálása. Természetesen a szociális biztonság, életnívó, az egészségügyi és szociális ellátás színvonalának emelése túlmutat az egészségügyi feladatokon és a társadalmi vezetők kompetenciájába tartozik.



Dr. Dobra Mária

## A kommunikáció iskolája... 7. osztály

A hatás - ellenhatás  
jelensége

**S**orozatunk előző részében az asszertív üzenetek sajátosságaiával foglalkoztunk. A gyakorlatban alkalmazva azonban szükséges felkészülni arra, hogy az üzenet címzettje nem értékeli igyekezetünket a megfelelő kommunikációra, hanem defenzíven reagál asszertivitásunkra.

Van egy különleges kifejezés, amit az asszertív üzenetnek és a megjósolható, ellenséges reakciónak a leírására használunk. Ezt nevezzük a „hatás – ellenhatás jelenségének”. Elmondható, hogy az asszertív üzenetküldés során komoly sikerről akkor lehet beszámolni, ha az alábbi szempontokat is figyelembe veszi a küldő: felkészülés (1), üzenetküldés (2), csend (3), visszajelző figyelés a másik defenzív magatartására (4), a 2-4-ig számozott lépések ismétlése ahányszor szükséges (5), megoldásra összpontosítás (6).

### Felkészülés

Az asszertív üzenet küldésére való felkészülés döntheti el, vajon sikeres lesz-e az igények érvényesítésére tett lépés. Fontos a küldés előtti üzenet „megírása” és a kölcsönhatás „főpróbája”. Az Egyesült Államok elnöke például sajtótájékoztatói előtt értekezletet tart, ahol tanácsadói és sajtótitkára olyan kérdésekkel bombázzák, melyekkel várhatóan a tájékoztatón találkozni fog. Így jóval felkészültebben érkezik a valódi sajtótájékoztatóra és gyakorlaltabb a kérdések megválaszolásában is.

### Az asszertív üzenet küldése

Nem érdemes „udvarias cseverészéssel” kezdeni a beszélgetést, hanem a lényegre kell térni (a bájcsevegés ugyanis alácsapja a közlés komolyságát). Az, hogyan küldjük el az asszertív üzenetet, szintén rendkívül fontos, hiszen a testbeszéd demonstrálja mondanivalónkat.

Az asszertív testnyelv néhány eleme:

#### 1. Testtartás:

Forduljunk teljesen a másik felé, tartsunk kellő, de szoros távolságot és emeljünk fel a fejünket. Legyen mindvégig nyitott testhelyzetünk, ne fonjuk össze karunkat, lábunkat.

#### 2. Szemkontaktus:

Nézzünk egyenesen a másik szemébe, és csak alkalmanként pillantsunk félre, így nem tűnünk sem behódolónak, sem pedig agresszívnek, viszont mondanivalónk komolyságát hangsúlyozzuk.

#### 3. Arckifejezések:

Az arckifejezés egyezzen meg üzenetünkkel.

Az emberek gyakran mosolyognak, amikor a másikkal éppen azt közlik, hogy dühösek rá. Ez viszont kettős üzenetet eredményez, ahol az eltérő arckifejezés aláássa a verbális mondanivalót.

#### 4. Gesztikulálás:

A fizikai merevség, mozdulatlanság csak rontja az igények érvényesítését. Az üzenet, melyet kellő gesztikulálással hangsúlyozunk azonban további nyomatókat kap.

A túlzott alkalmazásuk viszont „elvesz” a lényegből. (A mutató ujjal való mutogatás, vagy az asztalcsapkodás például csak fokozza a másik defenzitását.)

#### 5. Hang:

A nyugodt, határozott hang segít az asszertív érdekek érvényesítésében.

A monoton, suttogó, vagy esetleg kántáló megnyilvánulás nem győzi meg a címzettet.

#### 6. Levegővétel:

Ha kevés levegő van a tüdőkben, mellkasunk átmérője kisebb és kevésbé látunk magabiztosnak.

Ha az ember szorongani kezd, még a lélegzetét is visszafojtja. Sokaknál az asszertív testnyelv nagy mértékben fokozódik, amikor megtanulják, hogyan helyezték el lábukat szilárdan a talajon, és miként tartózkodjanak a görnyedt testtartástól.

### Csendben maradni

Rövid, asszertív üzenetünknek a megfelelő testnyelvvél való együttes elküldése után álljunk meg és maradjunk csendben. Hallgatásunk ugyanis lehetővé teszi a másik számára, hogy elgondolkodjon a hallottakon és reagáljon.

### Visszajelző figyelés a defenzív reakcióra

Az ebben az időpontban megvalósult visszajelző figyelés több különböző dolgot valósíthat meg: először is segít csökkenteni a másik defenzivitását, felfedezhetjük a másik fél eltérő igényeit, illetve adatokhoz juthatunk azzal kapcsolatban, hogyan lát bennünket, illetve kettőnk kapcsolatát az érintett személy.

### Megoldásra összpontosítás

A jól működő asszertív üzenetek sajátossága, hogy nem szorítják sarokba a másikat, nem kell igent vagy nemet mondania egy általunk kínált megoldásra. Ő is érvényt szerezhet igényeinek és javaslatot tehet. Amikor a másik megoldással áll elő, bizonyosodjunk meg róla, hogy eleget tesz elvárásainknak, így legyünk bár rugalmasak és nyitottak, jelezzük a másik felé, ha javaslata nem elégíti ki igényeinket. A megoldást írjuk körül a másik számára, így lehetünk benne biztosak, hogy mindketten ugyanazt értjük rajta. Mondjunk a végén annyit: „köszönöm”, ne feledkezzünk el az elemi udvariaságról. A végén pedig egyeztessünk egy időpontot és együtt ellenőrizzük, hogy a megoldás működik – e.

Összességében elmondható: valahányszor asszertív üzenetet küldünk, nagy a valószínűsége, hogy a másik defenzíven reagál. Egy kölcsönhatás keretében az egyik fél defenzivitása hajlamos ugyanazt kiváltani a másiktól. Az eredmény gyakran a defenzivitás spiráljának elszabadulása, mely agressziót vagy elidegenedést eredményez. Az asszertív személy részére kidolgozott igényérvényesítési folyamat segít érdekeit érvényesíteni, miközben a másik fél várható defenzivitására konstruktívan reagál.

(forrás:

Robert Bolton: A kommunikáció művésze, illusztráció: internet)

## Ünnepség Semmelweis születésének 189. évfordulóján

Szakkórházunkban idén is megemlékeztünk Semmelweis Ignác születésének évfordulójáról, mely alkalmából bensőséges ünnepséget szerveztünk intézményünkben. Az „anyák megmentőjének” születésnapján minden évben az egészségügyben dolgozó, kimagasló teljesítményt nyújtó munkatársak elismerésére is sor kerül. Az ünnepségen először Dr. Varga Csilla Orvos- és Minőségügyi igazgató idézte fel Semmelweis életútját és beszédében kiemelte: a forradalmi felismerést el kell fogadtatni a környezettel és szükséges támogatókat keresni, mivel egyedül tehetetlen az ember. Dr. Móré E. Csaba főigazgató a Szakkórház rekonstrukciós programját méltatta és a külföldi kapcsolatok építésének fontosságát hangsúlyozta. Az ünnepségen rámutattak: az egészségügy jelenleg helyzetében, abban, hogy a szakkórház ilyen kondíciókkal jelenleg tud létezni, valamennyi munkatárs elismerést és jutalmat érdemelne. Ennek ellenére a gazdasági lehetőségek korlátozott volta miatt az alábbi munkatársak részesültek anyagi elismerésben:



### Jutalmazottak:

**Dr. Erdélyi Ágnes** (osztályvezető főorvos Addiktológia Osztály)  
**Karacs Magdolna** (főnővér I. Pszichiátriai Osztály)  
**Nagy Andrásné** (főkönyvelő)

**Szahajda Illésné** (nővér III. Pszichiátriai Osztály)  
**Péter Jánosné** (gazdasági nővér II. Pszichiátriai Osztály)  
**Kovács Sándor** (villanszerelő)  
**Vidáné Pikó Gabriella** (kommunikációs referens)

Dr. Varga Csilla

## Szakmai konferencia Székelyföldön

Idén július 11-15. között tartották meg Csíkszeredán, Székelyföldön a II. Nemzetközi Román-Magyar Pszichiátriai Konferenciát, melyen számos elismert szakember tartott előadást Romániából és Magyarországról. Szakkórházunkat a nemzetközi rendezvényen Dr. Móré E. Csaba főigazgató és Dr. Lesán Anna főorvosnő képviselte.

Az eladássorozat alkalmával a főigazgató színvonalas és igényes előadást tartott „Életünk és a stressz” címmel és a zárónapon őt kérték fel a szekció vezetésének ellátására. A rendezvény gesztusértékű baráti közeledés volt a két ország szakmai plénuma felé és a tervek szerint a következő konferenciának megyéink ad majd otthont.

A rendkívül gazdag program és a kitűnő szervezés Erdély gyönyörű tájainak meglátogatására is lehetőséget nyújtott, számos kulturális programmal ötvözve. Megnéztük egyebek között a kitelepített



Munkácsy tárlatot és lehetőséget kaptunk a Moldvaaljai kolostorokba betekintést nyerni. Páratlan élményekkel gazdagabban térünk haza.

Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani az ott élő és munkásságukat fenntartó kollégáknak, akik őrzik hagyományaikat. Külön köszönet Dr. Veress Albert Tanár úrnak, aki rendkívüli szervező - és problémamegoldó képességével, fáradhatatlan lelkesedésével az ottlétünk minden pillanatában segített a konferencia lebonyolításában.

Dr. Lesán Anna

## REKREÁCIÓS PROGRAMOK A SEGÍTŐKNEK

Szakkórházunk kikapcsolódásra vágyó munkatársai a **Segítő segítése** program keretében a nyár folyamán több programon is részt vehettek.

A fürdőzés szerelmeseinek örömeire Nagykálló polgármestere, **Juhász Zoltán** jóvoltából Intézményünk 10 darab felnőtt, és 10 darab gyermek-diák-nyugdíjas bérletet kapott ajándékba a nagykállói strandra.

A kultúra kedvelői augusztus első napjában Mészáros Árpád Zsolt MÁZS-ként Musical Varázs című színvonalas előadását hallgathatták meg ingyenesen Nyíregyházán, a Művelődésház alatti Grundon. Számukra szintén jó hír, hogy a program keretében szakkórházunk bérletvásárlással idén is lehetőséget biztosít majd a Móricz Zsigmond Színház legújabb darabjainak megtekintéséhez. A részletekkel kapcsolatban az érdeklődők az intraneten tájékozódhatnak a későbbiekben.

## REANIMÁCIÓ nemcsak elméletben...

Júniusban immár második alkalommal szerveztük meg Szakkórházunk munkatársai részére azt a reanimációs tanfolyamot, melyen a nyíregyházi Mentőszolgálat dolgozóinak irányításával a résztvevők felfrissíthették, elmélyíthették az újraélesztéssel kapcsolatos ismeretüket. A két nap során összesen 96-an ápolószemélyzet és orvosok egyaránt - vettek részt az összetett elméleti és a gyakorlati oktatáson. A tapasztalatot azt mutatja: bár pszichiátriai szakkórház-

ként talán valamivel kisebb arányban fordul elő nálunk újraélesztés, azonban a holisztikus szemlélet és a szakmai felkészültség megkívánja, hogy a munkatársak naprakészek legyenek, mivel ezzel a tudással életet menthetnek. Ezúton is köszönetet mondunk Dr. Brátán György főorvos úrnak, Hegedűs János és Tóth György mentőtiszteknek, akik magas szakmai tudásukat lelkiismerettel és nyugalommal adták át nekünk a továbbképzés során. Reméljük, lehetőségünk nyílik az elkövetke-



ző években is megszervezni ezt a rendkívül hasznos programot.

Elek Katalin



## Elindult Szakkórházunk új informatikai rendszere

Az egészségügyi intézmények finanszírozásába nincs beépítve az amortizáció, ezért különösen fontos, ha informatikai fejlesztésekre pályázati források nyílnak meg. A régió 10 kórháza összefogva, hosszú előkészítő munka után sikeresen bonyolítja a HEFOP 4.4 pályázaton (mely a hátrányos helyzetű térségek informatikai fejlesztését hivatott támogatni) nyert 1.35 MRD Ft. felhasználását. Szakkórházunk 77.3 MFt. forráshoz jutott, melyből közbeszerzési eljárás és szerződéskötés után az alábbi projekt elemek valósultak meg az év elejétől napjainkig:

- 65 db márkás Fujitsu-Siemens számítógépet és TFT monitort szállítottak le és üzemeltünk be a szünetmentes tápegységekkel.
- 60 db zömmel Samsung lézernyomtató érkezett, melyeket már szintén üzembe helyeztünk
- Szintén Fujitsu-Siemens szervereket (központi számítógépeket) szállítottak le a klinikai, gazdasági, levelező rendszer részére.
- Külső telephelyeken megvalósult a telefonközpontok, valamint a mikrohullámú rendszer cseréje.
- A Lovagterem felszerelése új audio-vizuális eszközökkel gazdagodott.
- A Központi telephelyen 10 Mbit/s-ről 100 Mbit/s-re cserélték a hálózati aktív eszközeinket.
- Gazdasági szerveren fut már a ComputREND EcoStat programja, mely folyamatosan működik, újabb modulok indításával a teljes rendszer éles üzemeltetését végezzük, az utolsó modul (Élelmezés – Ebédjegy rendszer) augusztus 01-től használjuk.
- A MeditCom Integrált Klinikai rendszer július 20-tól folyamatosan működik.
- A Controlling és Vezetői Információs Rendszer feltelepítését elvégezték, paraméterezése folyamatban van



Persze felmerülhet a kérdés, hogy ha eddig is volt egy működő rendszer, mi szükség volt egy újra, főleg akkor, ha a régi már egy kiforrott - megszokott rendszer, az új pedig szokatlan - kezdeti gyermekbetegségekkel küszködik. A szakmai tapasztalat az, hogy újabb igényeket, változásokat egy régi rendszer toldozgatásával, módosításával egy idő után már nem lehet kielégíteni, egyszerűbb egy új struktúra nyújtotta lehetőséggel élni, s arra építkezni. Az új adatbázis struktúrák, az új szoftverek új kezelői felületet és új megoldási módszereket rejtenek, ehhez kell igazítani a „vasat” azaz a hardvert, mely kellő sebességviszonyokat tud biztosítani a zökkenőmentes működéshez. Bízunk benne, hogy egy idő után már természetes lesz pl. az eger használata minden munkatárs számára, s bízunk abban is, hogy mindenki úgy éli meg, hogy a betegellátást és a gazdálkodást nem hátráltatják, hanem elősegítik ezen új rendszerek, a mindennapok során. Végül ezúton is szeretném tolmácsolni a menedzsment köszönetét az informatika munkatársai és a szakdolgozók irányába, hogy pozitív hozzáállásukkal segítették zökkenő mentesebbé tenni az áttállás nehézségeit. Jánócsik Csaba

2007. augusztus 24-25. Debrecen

## EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓK XXXVIII. ORSZÁGOS KONGRESSZUSA



Közel 700 szakdolgozó vett részt idén az egészségügyi szakdolgozók kongresszusán Debrecenben, ahol 100 körüli előadás és 14 poszter várt bemutatásra. Pénteken három, szombaton négy szekcióban zajlott a munka. Sok új információt kaptunk a szakdolgozói tevékenységekről, mint például a TRIÁZS-nővér szerepe, a szűrővizsgálatok jelenlegi formái, a szociális munka más osztályon /nem a pszichiátrián/ való jelentősége, a sebkezelés módszereiről, a szakdolgozói továbbképzésről, és még sorolhatnám a sok érdekes témát. Intézetünkben három dolgozatot fogadtunk be a konferenciára, két előadást, és egy posztert. **Virág Jánosné** Betegbiztonság 7 lépésben a Pszichiátriai Szakkórházban - Poszter - a **MESZK Hajdú-Bihar Megyei Területi Szervezete különdíjában részesült.**

**Jedenákné Rácz Bernadett** A demencia centrum jelentősége a korai felismerésben és a hatékony kezelésben - a **DEOEC különdíjában részesült.**

**Nagy Györgyné** - Minőségbiztosítás a pszichiátriai betegellátásban. **Nagy Éva** előadásában lett prezentálva, mely sok kérdést fogalmaztatott meg a hallgatóság körében. Gratulálunk az előadónak, hogy Szakkórházunk e színvonalas rendezvényéről két különdíjat hozhatott el. Bízunk benne, hogy a következő konferencián munkatársaink közül többen vehetnek részt. Minden olyan szakdolgozót, aki szeretne a későbbiekben is hasonló rendezvényeken megjelenni, támogatni szeretnénk, hogy anyagi akadálya részvételének ne legyen. Kérjük munkatársainkat, hogy amennyiben előadásra, poszterre érdekes ötletük van, akkor azt juttassák el a Titkárságra az alábbi e-mail címre: [brb@kallokorhaz.hu](mailto:brb@kallokorhaz.hu). Az ötletek színvonalas megvalósításához tanácsért forduljanak **Stankóczi László** rendszergazdához.

Virág Jánosné

## M-KEB Tanács ülés

Június 25-én tartották meg soron következő ülésüket az M-KEB Tanács tagok. Hat eljárást ismertettek az „eljáráskészítők”, melyek közül négyet kiadásra alkalmasnak találtak, egyben nem kezdeményezték változtatást, egy eljárást pedig ismételt módosításnak vetnek alá, így a következő tanácsülésen ismét napirendre kerül.

A módosító javaslatok megvitatását követően 4 új és 1 módosított formanyomtatvány került a rendszerbe. A figyelemből való kihelyezés dokumentálására, az önkényesen távozott beteg rendőrségi jelelmentésére, és a betegek saját gyógyszerének leszabályozására formanyomtatványok készültek, melyek fél éves próbahasználatra kiadásra kerültek a fekvőbeteg osztályokra. Ez idő alatt lehetőség van a használat elsajátítására, a felmerülő javaslatok megvitatására, a nyomtatvány módosítására. A fél év leteltével a tapasztalatok M-KEB tanácscon megvitatásra kerülnek, ezt követően kerülhet a rendszerbe, melyet a kapott „mb” szám jelent.

**Dr. Varga Csilla** orvos- és minőségügyi igazgató ismertette a megjelentekkel a 2007. I. negyedévi körlapellenőrzés eredményeit, valamint a járóbetegelégedettségi kérdőívek májusi ellenőrzéséről készült rövid értékelést. Változás az integrált rendszerrel kapcsolatban, hogy az eljárások ettől az évtől már csupán az intraneten és az irattár-kezelőknél érhetők el, azonban a formanyomtatványok minden osztályon továbbra is megtalálhatóak a Formanyomtatványok Albumban.

Felhívjuk munkatársaink figyelmét, hogy egyéb, a szakkórházat érintő információk döntően az intraneten kerülnek közzé, melynek rugalmasságán és naprakészségén túl gazdasági vonatkozása is van, hiszen a papír alapú kommunikáció lényegesen költségesebb. **Kozma Róbertné**

# Drogellenes Világnap

2007. június 26.

## Egész napos rendezvény a Drogellenes Világnapon

**Június 26. Drogellenes Világnap.** Ezen a napon a szenvedélybetegségek, a kábítószer és egyéb függőségek napjainkban egyre fenyegetőbb jelenségére hívják fel a figyelmet világszerte.

Szakkórházunk és az intézményünkhöz tartozó Drogambulancia munkatársai hasznos programokkal várták aznap minden érdeklődőt. A szervezők a prevenciók tevékenység fontosságának hangsúlyozása mellett a már függőségben szenvedők, illetve környezetükben negatív jelzéseket tapasztaló fiatalokat, szülőket, pedagógusokat, illetve az e területen tevékenykedő szakembereket is invitálták a rendezvényre, ahol hasznos információkat, gyakorlatban is alkalmazható tanácsokat kaphattak intézményünk szakképzett munkatársaitól a szenvedélybetegségek megelőzésével, felismerésével, leküzdésével kapcsolatban. Délelőtt a Drogambulancia épületében (Nyíregyháza, Árpád u. 41/a) work shopokkal, tanácsadással, kerekasztal beszélgetéssel, filmvetítéssel várták az érdeklődőket, délután Nagykállóban, Szakkórházunk Lovagtermében folytatódott a rendezvény, ahol *Dr. Frecska Ede*, az OPNI pszichiáter főorvosának előadása után különböző standokon kínáltak alternatívákat mindenki számára a szakmai tanácsadástól kezdve az egyéni, csoportos beszélgetésen át egészen a kvízzjátékig. A helyszíneket *Onderó Szilárd* DrogArt című fotókiállítása színesítette. A sikeres rendezvényt este a Slowband zenekar ingyenes koncertje zárta a Szakkórház előtti téren.



A kortárssegítők is részt vettek a Drogambulancián szervezett programokon

*Néhány megörökített pillanat...*



Onderó Szilárd fotókiállítását mindkét helyszínen megtekinthették az érdeklődők



„Van-e dopamin az Élet után, avagy van-e élet a Dopamin után?” címmel tartott nagyszerű előadást Dr. Frecska Ede

### Márai Sándor

*“Te is azt hiszed, hogy az élet értelme nem más, csak a szenvedély, mely egy napon áthatja szívünket, lelkünket és testünket, s aztán örökké ég, a halálig? Akármilyen történik is közben? S ha ezt megéltük, talán nem is éltünk hiába? Ilyen mély, ilyen gonosz, ilyen nagyszerű, ilyen embertelen a szenvedély? ... S talán nem is szól személynek, csak a vágynak?... Ez a kérdés. Vagy mégis személynek szól, örökké és mindig csak annak az egy és titokzatos személynek, aki lehet jó, lehet rossz, de cselekedetein és tulajdonságain nem múlik a szenvedély bensősége, mely hozzákötöz?”*



A programsorozat a Slowband zenekar koncertjével zárult

# Fesztiválóztunk... DROGAMBULANCIA A HEGYALJÁN ÉS AZ AZFESZTEN

A nyár a fesztiválok ideje, melyek több tízezer embert – főként fiatalokat - vonzanak minden évben. Szakkórházunk és az intézményünkhöz tartozó Drogambulancia munkatársai felismerték: a szenvedélybetegségek elleni prevenció csak akkor lehet hatékony, ha a szakemberek az életből merítik a tapasztalatokat és közvetlenül szólítják meg az érintetteket.

A fentieket szem előtt tartva vettünk részt idén nyáron a tokaji Hegyalja Fesztiválon és a nyírbátori Afeszt Zenei Fesztiválon a civil utcában, hiszen ezeken a programokon többségében az a generáció képviseltette magát, mely figyelmét talán még időben fel lehet hívni a szenvedélybetegségekkel kapcsolatos veszélyekre, illetve a segítségnyújtás lehetőségeire.

Sátrunkban az érdeklődők számára képzett szakemberek – pszichiáter, pszichológus, szociális munkás, jogász stb. – kínáltak alternatívákat egyéni, illetve csoportos beszélgetés formájában, ezen kívül lehetőség nyílt önismerettel, szenvedélybetegségekkel, stressz menedzseléssel kapcsolatos tesztek kitöltésére, illetve az eredmény értékelésére. A fenti programokon túl nagy sikert aratott a számítógépes kvízzjáték és a kreatív sarkok is, melyben lehetett festeni, gyurmázni. A fesztiválokon való részvételünkkel kapcsolatban rendkívül pozitív visszajelzések érkeztek: a Hegyalja helyszíni rádiójának felmérése szerint a Drogambulancia civil sátra bizonyult a legnépszerűbbnek a fesztiválózók körében. Mi is meghatározó tapasztalatokat szereztünk a programokon, hiszen kiderült, hogy sok fiatalnak van kérdése, melyet eddig nem mertek feltenni, többen elker-



ték elérhetőségeinket és új kapcsolatokat alakítottunk ki. Mindez azt mutatja, hogy szükség van a jelenlétünkre és remélhetőleg az első lépéseket újabbak követik majd!

Íme, néhány pillanatkép a fesztiválokról...



## Jótekonysági mérkőzés a Drogambulanciáért

*Az NBI-es Nyíregyháza Spartacus és a Nagykálló VSE  
példaértékű kezdeményezése*

A megye egyetlen NBI-es focicsapata, a Nyíregyháza Spartacus Football Club és a Nagykálló VSE július 1-jén jótekonysági mérkőzést játszott, mely teljes bevételét Szakkórházunk Drogambulanciájának javára ajánlották fel.

**Az eredmény:  
Szpari – Nagykálló 5-0.**

A kiváló hangulatú, barátságos megmérettetésről Dr. Móra E. Csaba, a Szakkórház főigazgatója elmondta:

- Rendkívül megtisztelő számunkra, hogy a két csapat egy nemes ügy mellé állt és hozzánk hasonlóan fontosnak tartják a szenvedélybetegségek elleni küzdelmet, hiszen intézményünk is a tiszta utat és a kitartást igyekszik közvetíteni a felnövekvő generációk felé. A tény, hogy fiatal, céltudatos sportemberek szerepet vállalnak törekvésünkben, példaértékkel szolgálhat széles körben, hiszen ők is pontosan tudják, hogy az akaraterő, a sportszerűség és a tiszta út lehet a győzelem és a tartalmas élet alapja.

## Krízismenedzsmentről Szakkórházunkban

Az egészségügy területén dolgozók mindennapi munkájuk során gyakran találkoznak olyan helyzetekkel, melyek kezeléséről nem áll rendelkezésre információ. A Magyar Ápolási Egyesület idén két új szemléletű kreditpontos továbbképzést indított el, Magyarországon először. A transzkulturális ápolás és a krízismenedzsment témaköre eddig nem nyert teret hazánkban, külföldön azonban már hosszú évek óta felismerték a témák fontosságát és a képzések folyamatosak. Szakkórházunk adhatott otthont az országban elsőként „A krízismenedzsment elméleti alapjai az Egészségügyben” című továbbképzésnek június 20-án, melyre több egészségügyi intézményéből is érkeztek hozzánk szakemberek. Az előadók személye is garanciát nyújtott a rendkívül színvonalas programhoz: *Zala Zoltán* (diplomás ápoló, ápoláskutató Münchenből), *Tunyi Tünde* (okleveles ápoló, MÁE alelnök, Szent János Kórház Budapest) és *Kovács Enikő* (diplomás jogász asszisztens Zsámbékról) interpretálásában hallhattuk az előadásokat.

Az alábbi témákkal kapcsolatban szerezhetek hasznos ismereteket a résztvevők:

**1. Félelem versus agresszió:** Hat alapérzésen keresztül az érzelmi pszichológiába kalauzolt bennünket az előadó: öröm, meglepetés, félelem, harag, undor, szomorúság. A félelem és az agresszió viszonyában vizsgálódva rádöbrentünk, hogy mindennapi cselekvési stratégiánkat mennyire befolyásolja emocionális állapotunk.

**2. Eszkaláció vs. deeszkaláció:** Az eszkaláció fogalmában megismertük a kialakult helyzet kezelhetetlenségét és ennek fokozódását. Ennek megfelelően 9 fokú skálán lehet reakcióinkat kategorizálni, melyre kezelés technikákat ismerhettünk meg (idegen szóval: deeszkaláció).

**3. Jog és egészségügy:** Történelmi áttekintést követően napjaink változást, változtatást igénylő jogi szabályozásrendszerét ismerhettük meg. A pszichiátriában igen fontos témákról hallhattunk hasznos tájékoztatást, például mint a cselekvőképességet kizáró, vagy korlátozó gondnokság, betegjogokról, kötelezettségekről. Az előadás rámutatott, hogy a két nagy klasszikus tudományterület a jog és egészségügy keresi egymással a harmóniát.

**4. A dokumentáció:** Okleveles ápoló által bemutatva a dokumentáció elvárásait, ismereteinket felelevenítve gondoltuk végig az ápolás egyik legfontosabb alaptévékenységét.

### ESZKALÁCIÓS SZINTEK ÉS DEESZKALÁCIÓ F. GLASL UTÁN

#### Konfliktus eszkaláció

#### Deeszkalációs stratégia

##### 1.szint Véleménykülönbség

Tartalom áll az előtérben. Mindkét fél bízik egy közös megoldásban.

Konszolidálás és moderáció

##### 2.szint Polarizálás és vita

Erősebb kötődés kifelé. Stereotip képek kialakulása.

Moderáció

##### 3.szint Tettek szavak helyett

Tények feltárása. A problémát még megoldhatónak tartja mindkét fél, de megromlik a kommunikáció. (még mindkét fél győzhet „win & win”)

Moderáció és védnökség

##### 4.szint Imázs és koalíció

A személyes kapcsolat lesz probléma tárgya a két fél között. Dominanciára való törekvés, koalíciós partnerek keresése („win & lose”)

Védnökség és szocioterápiás segítségnyújtás

##### 5.szint Presztizs veszteség

Céltott támadások a másik fél ellen. A másik fél hibáira való rávilágítás, saját pozitívumok előtérbe helyezése. (A környezet polarizálása.)

Szocioterápiás segítségnyújtás, közvetítés

##### 6.szint Fenygetések

Radikalizálás, szankcionálás, fenyegetések és ezek következményeinek verbalizálása.

Közvetítés és döntőbizottság

##### 7.szint Fenygetések beváltása

Az egymáshoz való viszony érzelmek nélküli tárgyalása, a másik oldal embertelenségének kiemelése. Reakciók az ellenfél szankcióira. („lose & lose”)

Közvetítés és döntőbizottság

##### 8.szint Kirekesztés

Az ellenfél hatalmi és egzisztenciális helyzetének a megsemmisítése a cél

Hatalmi döntés, tárgyalás

##### 9.szint Közösen a szakadékba

Autista gyűlölet az ellenféllel szemben, öngyűlöletbe csap át. Totális konfrontáció, akár a saját presztizsvesztés árán is. Cél az ellenfél teljes megsemmisítése.

Hatalmi döntés

**5. Krízismenedzsment az egészségügyben:** Érdekes információkat kaptunk a pszichiátrián dolgozók betegállományban eltöltött napjai számáról, valamint megtudhattuk, hogy ebből közel 40% valamilyen erőszakos cselekményre vezethető vissza – áll a Münsteri Egyetemi klinika felmérésében. Az előadás a konfliktuskezelés hiányosságait helyezte középpontba, így személyzet oktatása elengedhetetlen az incidensek megelőzésében. Kiemelt szerepet kap: 1. a rendelkezésre álló humán erőforrás, a technikai eszközök és a helységek ismerete, 2. biztonsági intézkedések ismerete és ezek alkalmazása, 3. ismeretek agresszív betegek kezelésével kapcsolatban, 4. rendszeres meg-

beszélések, esettanulmányok. Az agresszív kliensek kezeléséhez néhány tanácsot bemutatva kívánt segítséget nyújtani az előadó a mindennapokban hasonló helyzetbe kerülő szakembereknek.

Virág Jánosné ápolási igazgató





## Happy Art a Szakkórházunkban



Európa legnagyobb ingyenes világszertei fesztiválját immár hatodik alkalommal rendezték meg Nyíregyházán. Az idén augusztus 31. és szeptember 8. között lebonyolított rendezvénysorozat, a Happy Art Fesztivál - amelyet korábban VIDOR néven ismerhettek meg az ország - mára hazánk egyik legjelentősebb kulturális eseményévé nőtte ki magát, mintegy 150 ezer látogatóval. A kilenc nap alatt 60 helyszínen mintegy 400 program zajlott a megyeszékhelyen és a megye több településén.

A Fesztivál keretein belül minden évben nagy sikerrel adtak műsort elismert előadók Szakkórházunkban is. Idén sem volt ez másként! Intézményünk Lovagtermében szeptember 2-án a „stand up comedy” hazai legjobbjai között számon tartott *Beliczai Balázs* és *Kovács András* fergeteges Dumaszínházát láthatták az érdeklődők. A teltházas előadás feledhetetlen élményt nyújtott a humor kedvelőinek.

Az itt olvasható vers egy betegünk tollából íródott. A megható sorok kifejezik, hogy egy depressziós ember a művészetten keresztül hogyan teheti könnyebben feldolgozhatóvá fájdalmát.



## Úrnára hajló rózsza

Sárga rózsám hervad, úrnádra hajlik a feje,  
nem is oly rég még fogtam, porrá lett kezéd.  
Ha tudnám, hogy hol vagy – utánad mennék,  
ha pokolra kerülnél, hitehagyott lennék!  
Ha mennországban vagy, újra hinnék Istenben,  
csak hogy végre újra itt legyél melletttem.

Az órára nézek – négy óra van kedves,  
elnézem az arcod, szemem könnytől nedves.  
Nem azért keltem fel, mert horgászni megyek,  
csak hajnali csendben kicsit veled legyek.  
Mi ketten voltunk egyek, te is tudod drágám,  
egy pillanat és itt hagytaál özvegyen, árván.

Csillagok reszkettek fájón és fázón,  
mikor összetört minden vágyam, álmom.  
Mondd, hová tűntek terveink, vágyaink?  
Immár porrá váltak elgondolt álmaink.  
Holnap talán magányomba nem kell már semmi,  
nem akarok pénzt sem, sem árut venni!

Mégis itt vagy velem: veled alszom s ébredék,  
szívembe égett az arcod és őrizem a szemed!  
Oly meghitt és csendes e hajnal óra,  
pedig szívemet már egy mázsás kő nyomja.  
Egy volt a sorsunk már harminckét év óta,  
s nincs másom már csak képed, és az úrnára hajló rózsza.

Ha igazán szerettél –értem jössz kedvesem,  
csillagok felé megyünk majd, kézen fogva – csendesen...

(N.Á.)

## Könyvajánló

### Popper Péter: Praxis - avagy angyalok a tűfokán

Vallomás a lelki gyógyító ritka diadaláról és gyakori bukásáról

Popper Péter 1933-ban született Budapesten. 1957-ben az ELTE-n szerzett filozófia-logika-pszichológia szakos középiskolai tanári diplomát, később klinikai gyermek szakpszichológus lett. Mint pszichológus, egyetemi tanár, negyed századon át vezetőként dolgozott az egyik klinika pszichológiai részlegén. Egy idő után azonban úgy találta, hogy számos fontos dolog elmondására a tudomány száraz nyelve nem alkalmas, így az esszé irodalmi műfajához fordult. Eközben lassan íróvá vált, eddig több mint harminc könyve jelent meg.

A Praxis című műve a felismerhetlenné változtatott pszichoterápiás esetek esszészerű leírása, a gyógyításba vetett remények és csalódások, sikerek és kudarcok krónikája. Tanulságos, az olvasó személyes életében is felhasználható, emellett szórakoztató írás. Tulajdonképpen kegyetlenül őszinte vallomás egy gazdag és érdekes pályáról, amelynek alkonyi fényében sajátos módon tükröződnek a múlt és a jelen eseményei. Ebben a könyvben egyetlen dolog nem fordul elő: ítékezés a kliensek viselkedése, reakciói felett.



**A szerző Terentius nézetét vallja:**

**Ember vagyok,  
semmi sem idegen tőlem,  
ami emberi.**

A hónap dolgozója  
áprilisban



Pálosi Józsefné, orvosnő

A hónap dolgozója  
májusban



Graholy Józsefné, asszisztens

A hónap dolgozója  
júniusban



Szőke Józsefné, gazdasági nővér

Korábban is sejtettem, hogy munkatársaim elismerik mindennapi munkámat, azonban a *Hónap dolgozója* elismerés mégis váratlanul ért. Fontosnak tartottam és tartom a mai napig a munkahelyi viszályjelzéseket, legyen az pozitív, vagy negatív, hiszen a negatív észrevételekből tanulhat az ember, a pozitív pedig megerősít benne, hogy a helyes irányvonalat követem munkám során.

Néhány szó magamról: 1980-ban érettségiztem a nagykallói Korányi Frigyes Gimnáziumban, majd a következő évben férjhez mentem. Az ezt követő időszakban – a család és a két gyermekem nevelése mellett – számos területen kipróbáltam magam: voltam betanított varrónő, biztositási üzletkötő, eladó... Sajnos egy ideig a munkanélküliség életét is éltem, aminek viszont volt egy komoly haszna: elvégeztem egy középfokú szoftverüzemeltetői és egy gyors és- gépiró tanfolyamot. 2002 januárjában kerültem a szakkórházba, mint orvosnő, hiszen a megszerzett végzettségek alkalmassá tettek a feladat elvégzésére. Így csöppentem az egészségügy világába, melyben hamar ráébredtem: ez egy külön elhivatottság, nem rutin feladatok elvégzésének összege. Nem egy tipikus „8-tól 4-ig” állás, hiszen a betegforgalom változó, az egészségügy átszervezésének nyomán gyakoriak az újítások, melyek sokszor plusz feladatokat rónak a dolgozókra.

Ezúton szeretnék köszönetet mondani a megtiszteltetésért, azonban úgy érzem, a díjban benne van a munkatársak napi áldozatos munkája is, hiszen ők hozzám hasonlóan igyekeznek megfelelni a vezetőség, és természetesen az önmagukkal szemben állított elvárásoknak.

A *hónap dolgozója* - díj nagy meglepetésként ért és komoly elismerést jelent számomra a munkatársak és a vezetőség részéről.

Ezúton szeretném megköszönni mindenkinek a bizalmat és igyekszem, hogy a jövőben is a tölem telhető legjobb teljesítményt nyújtsam munkám során.

Idén húsz éve, 1987-ben Nyíregyházán végeztem az Egészségügyi Szakiskolában. Az iskola befejezése után azonnal munkába álltam: július 1-től a szakkórházban helyezkedtem el ápolónőként és azóta is az intézmény munkatársaként látom el napi feladataimat, soha nem volt másik munkahelyem. Kezdetben a Női Elmeosztályon dolgoztam, majd a gyerekek születése után az Ambulanciára kerültem '98-ban.

Három gyermekem nevelése és a munkahelyi helytállás mellett mindig fontosnak tartottam, hogy tovább képezzem magam: először leérettségiztem, majd az OKJ-s Hidaképzésben vettem részt. Az intézet által szervezett oktatásokon, képzéseken is mindig jelen vagyok munkatársaimmal, hiszen a legfontosabb aktualitásokat, újításokat így tudjuk hatékonyan elsajátítani, illetve tudásunkat bővíteni. A munkánk során folyamatosan naprakésznek kell lenni, mivel az egészségügyben zajló változásokat néha nehéz nyomon követni. Megterhelő a mindennapokban a beteglétszám folyamatos növekedése is, az emberek közül ugyanis szociális helyzetük miatt egyre többen küzdenek pszichés problémákkal, mely a munkatársakra szintén komoly terhet ró. A nehézségek ellenére mégis azt kell mondanom, hogy embereken segíteni az egyik leghálásabb és legszebb hivatás.

Több, mint 21 éve, 1986 júliusában kerültem a szakkórházba, mint ápolónő. Első pillanattól kezdve az I. Osztályon dolgozom, csak idővel a munkaköröm változott meg, '95 májusában felkértek az osztály gazdasági nővéri posztjára, melyet nagy örömmel fogadtam, s a mai napig ezt a feladatot látom el. Soha nem bántam meg, hogy végül az egészségügyben helyezkedtem el, mert itt megtaláltam a hivatásom. Előtte, miután Nyíregyházán végeztem a Kereskedelmi és Vendéglátóipari Szakközépiskolában, 15 évig a vendéglátásban dolgoztam, ami teljesen más terület. Utána vett új fordulatot az életem, hiszen Nyíregyházán elvégeztem a szociális gondozó és ápoló szakot és munkalehetőséget kaptam a szakkórházban. Ha visszagondolok az itt eltöltött évekre, be kell vallanom, hogy azért voltak nehéz időszakok: amikor a gyermekeim kicsik voltak és 3 műszakba jártunk dolgozni, igen megterhelő volt az időbeosztást megszervezni és megállni a helyem családayaként és dolgozó nőként is. Szerencsére azonban a család sokat segített, a munkahelyen is támogattak és elmondhatom, a mai napig ez a jellemző. Nagyon szeretek itt dolgozni, harmonikus a kapcsolatom a munkatársakkal, szívügyemnek érzem a betegek sorsát és a szakkórház idővel a második családommá vált. Egyébként a nagyobbik lányom is követte a példám, ő is itt dolgozik ápolási területen, bár jelenleg gyese van. A díjjal kapcsolatban: nem számítottam a *Hónap dolgozója* elismerésre, nagyon boldog és büszke vagyok rá, hogy a munkatársak és a vezetőség elismeri és megbecsüli a munkám. Azt tudom, hogyha előlről kezdeném, újra ezt a hivatást választanám.

## Az Addiktológiai Osztály kiváló dolgozói

Szakkórházunk Addiktológiai Osztálya az intézményünk Hónap dolgozója – díjához hasonlóan saját elismerést alapított, melyet minden hónapban az osztály kiváló dolgozója kap meg. A munkatársak titkos szavazással választják meg azt a kitüntetetésre leginkább érdemeset maguk közül, aki az adott hónapban a legjobban dolgozott, a legtöbbet tett a betegekért, illetve akivel – a kollektíva véleménye szerint – a legjobban együtt lehet működni. A díj első tulajdonosa **Vonza András** ápoló, aki a májusi osztályértekezleten vehette át a plakettet. Júniusban **Orosz László** ápolót, júliusban pedig **Tóth Ágnes** gyógyszeres nővért illette az elismerés.

**Az idej  
„tanévet”  
már új helyen  
kezdjük!**

**Lassan** vége nyárnak. Kicsit olyan, mintha egy új tanév kezdődne, pedig a munka változatlan ütemben folyt a nyári hónapok során...

A munkatársak visszajöttek a szabadságról - többé-kevésbé kipihenten - és újult erővel vetik bele magukat a hétköznapi munkakörükébe. Talán azt is mondhatnánk, hogy megszokott módon indul az idej „szezón”.

Azonban, ha valaki az utóbbi néhány hónapban kórházunk területén járt, egy komoly változásra felfigyelhetett: vadonatúj épület készül rohamléptekben és

**nem titok**, hogy ez egy komplex járóbeteg szakellátási központ otthona lesz a közeljövőben.

**Jó hír**, hogy nem „csupán” az intézményben eddig igénybe vehető rendelések (röntgen, labor, fizikoterápia, gyógyszerár) kapnak majd helyet a szín-



Augusztus végén Szakkórházunkba látogatott **Fülöp István**, a Megyei Közgyűlés elnöke, akinek **dr. Móré E. Csaba**, az intézmény főigazgatója mutatta be a hamarosan átadásra kerülő Pszichiátriai Járóbeteg Ellátási Komplexumot. A címzett támogatásból megvalósuló, rendkívül korszerű épületrészben a tervek szerint hamarosan megindulhat a munka.

vonalas, minden igényt kielégítő ambulancián, hanem várhatóan októbertől a Nagykálló várostól átvett szakrendelések is: szemészet, fül-orr-gégészet, szülészet-nőgyógyászat, reumatológia. A költözés lassan elkezdődik, a most még üresen álló rendelőkbe hamarosan élet költözik. Az építkezés azonban még nem fejeződik be, hiszen az előttünk álló hónapokban megújulnak a fekvőbeteg osztályok és át-

dásra kerül egy több száz fő kiszolgálására alkalmas, kiválóan felszerelt konyha és étterem is.

A Menta következő számában részletesen olvashatnak majd a beruházás megvalósulásának legfontosabb állomásairól és azokról a tervekről, melyek egy interregionális szakma specifikus szakkórház jövőképét vetítik elő.

V.P.G.



Mentális Egészségvédelmi Lap

Sz.-Sz.-B. MEGYEI ÖNKORMÁNYZAT  
PSZICHIÁTRIAI SZAKKÓRHÁZA

4320 Nagykálló, Szabadság tér 13.  
Tel./fax: 06-42-263-128

E-mail: [mpe@kallokorhaz.hu](mailto:mpe@kallokorhaz.hu)

Az intézményről bővebben is  
tájékozódhat honlapunkon:

[www.kallokorhaz.hu](http://www.kallokorhaz.hu)

**Felelős kiadó:**

Dr. MÓRÉ E. CSABA  
főigazgató

**Főszerkesztő:**

Vidáné Píró Gabriella

**A Szerkesztő Bizottság tagjai:**

Dr. Bánki M. Csaba

Dr. Varga Csilla, Miklovich Pál,  
Virág Jánosné

Nyomda/munkálatai:

ZAZA ORANDI Kft. - Bátor Nyomda

H-1048 Budapest, V. kerület

**Szeptember első napjaiban megtörtént az új épületrész műszaki átadása.**



## EURO-LEITNER KFT.



**Kibővített tevékenységi körrel, új helyen**

Debreceni út 228. Tel: 42/490-150, e-mail: euroleitner@externet.hu

Az Euro-Leitner Kft. új Seat gépjárművek, illetve minőségi használtautó kínálat mellett kibővített tevékenységi körrel, új helyen, magas színvonalú kiszolgálással várja kedves ügyfeleit.

A "Segítők segítése" partnerkártyával rendelkezőket egyedi, teljes körű, kedvezményes ügyintézés, 5 %-os alkatrészcseré, illetve 10 %-os munkadíj kedvezmény várja.

Cím: 4400 Nyíregyháza, Debreceni út 228.  
Telefonszám: 42/490-150  
e-mail: euroleitner@externet.hu



## RENOMÉ-PRINT KFT.

A Renomé Print Kft. szakmát szerető kereskedelmi munkát végez legalább 10 éve. Tevékenységi körünk iskolaszercs, írószercs, irodaszercs, nyomtatvány, nyomtató kellékanyag, kreatív - hobby, háztartási és irodai papírárú, sportruházat kiskereskedelmi és viszonteladói forgalmazása. Rendelkezésre állunk a kis óvodások, iskolások, egyetemisták, vállalkozások, közületek, intézmények részére. Udvarias kiszolgálással, szakszerű tanácsadással és AKCIÓKKAL várjuk kedves vásárlóinkat!

A "Segítők segítése" partnerkártyával rendelkezők 10 % engedményben részesülnek!

Cím: 4400 Nyíregyháza, Szent István u. 3.  
Tel.: 06 (42) 507-780, Tel/fax: 06 (42) 410-437  
Nyitva: H-P: 7:30-17:30, Szom.: 8:00-12:30  
Web: www.renome-print.hu  
e-mail: irodaszercs@renome-print.hu



Udvarias kiszolgálással és kedvező árakkal várja Kedves Vásárlóit a Profi Áruházakban a

## Borsodi-Hús Szövetkezet

A "Segítők segítése" program keretében a partnerkártyát és a hozzá tartozó utalványt bemutató munkatársaknak havi 5 % kedvezményt biztosítunk 10000 forint összeghatárig.

### Üzleteink:

Nyíregyháza, Állomás tér 1.  
Kisvárd, Csillag u. 37.  
Mátészalka, Rákóczi u. 59.  
Debrecen, Ötvenhatosok tere 5/b.  
Sodexo, Ticket és Chéque déjeuner utalványokat beváltunk!

## Öbester Étterem



Az Öbester Étterem hagyományos, illetve különleges ételekkel, specialitásokkal, teljes diétás étlappal, színvonalas kiszolgálással várja kedves vendégeit.

A "Segítők segítése" program keretében a partnerkártyát bemutató munkatársak az étteremben 10 % kedvezményben részesülnek.

Cím: Nagykálló, Korányi u. 1.  
Telefonszám: (42) 264-496



ingyenes computeres látásvizsgálattal, kontaktlencse illesztéssel, szemüveggéskészítéssel és javítással várja kedves ügyfeleit.

Cím: Nagykálló, Korányi u. 1.  
Tel.: 42/263-423

A "Segítők segítése" program keretében a partnerkártyát, illetve a Rapid Optika által kiadott utalványt bemutató munkatársak és családtagjaik az alábbi kedvezményekben részesülnek:

optikai keret: - 50 %, lencse/napszemüveg: -20 %  
kontaktlencse: -10%



## GOLD BÚTORBOLT

A Gold Bútorbolt, mely a Kika bútorok forgalmazója rattan, fenyőtermékekkel, bútorokkal, lakberendezési tárgyakkal, kiegészítővel várja vásárlóit.

Cím: Nyíregyháza, az Orosi út és a Tüzér utca sarka (az Orosi út elején, a benzinkútal szemben)  
Tel.: 42/450-008

A "Segítők segítése" program keretében a partnerkártyát bemutató munkatársak vásárlás esetén 5 % kedvezményben részesülnek.



## Márkabolt

ADIDAS Márkaboltunkban forgalmazunk és kínálunk kiváló minőségű sportruházati és utcai viseletre alkalmas adidas® termékeket, amelyek követik az aktuális divatirányzatot. Termékeink között található felső- és alsóruházat, cipő, táskák és egyéb kiegészítők, továbbá speciális termékcsoporthoz belül értékesítünk futball, kosárlabda és kézilabda felszereléseket. Színvonalas kiszolgálással várjuk kedves vásárlóinkat, térjenek be hozzánk!

Cím: Nyíregyháza, Zrínyi Ilona u. 2. (sétáló utca)  
Tel.: 42/410-018

A "Segítők segítése" partnerkártyával rendelkezők 15 % engedményben részesülnek minden adidas® termék megvásárlása esetén.

## Nyírségi Patyolat Rt.



A Nyírségi Patyolat Rt. a több mint 50 éves tapasztalat, az egyedülálló szakmai hozzáértés és felkészültség alapján biztosítja Önök számára a textiltisztítást.

Cím: Nyíregyháza, Simai u. 2.  
Tel.: 42/506-257

e-mail: nyirsegipatyolat@mail.datanet.hu  
web: www.nyirsegipatyolat.hu

A "Segítők segítése" program keretében partnerkártyát és hozzá csatolt utalványt bemutató munkatársaknak évi 10.000 Ft tisztítási értékhatárig 10 % engedményt nyújtunk.

A kedvezményt biztosító üzlet címe megtalálható a Szakkórház intranet, illetve internetes honlapján.



## Opti Markt Optika

Az Opti Markt Optika ingyenes látás-, és kontaktlencse vizsgálattal, a megyében a legnagyobb napszemüveg és optikai keret márkaválasztékkal várja kedves ügyfeleit.

Cím: Nyíregyháza, Kosbor u. 1. (Tesco Áruház)  
Tel.: 30/229-0077

A "Segítők segítése" program keretében a partnerkártyát bemutató munkatársak 10% kedvezményben részesülnek vásárlás esetén.