



MENTA



2006. március

II. évfolyam 1. szám

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



Tartalomból...

Európai színvonalú
ellátáshoz korszerű intézmény
3. old.

Háziorvosi szemmel
7. old.

A kommunikáció iskolája:
I. osztály
5. old.

Segédápolástól a
Pro-Sanitate kitüntetésig
9. old.

Ma te mosogatsz!
14. old.

MENTA

Éjféli üzenet!

Éjféli üzenet!

Éjféli üzenet!

Kezdhethetném sablonoknak megfelelően, de ez most valahogy nem jön...

A mindennapjainkba annyira beleivódnak a sablonok és szerepek, hogy hajlamosak vagyunk a felszínen mozogni, elfelejteni azt, hogy őszintén is megközelíthetünk értékeket.

A kommunikációban az adó, a vevő és a csatorna a meghatározó alkatrészek.

A tartalom és a szándék, annak szubjektív megélése alkalmanként torzulások áldozata lehet.

Itt van például a Nőnap.

Valóban értékesnek érzi magát egy nő a huszonegyedik század elején?

Valóban értékelve van és valóban megkapja a támogatást tőlünk, férfiaktól?

/feltéve, ha szükségesnek érzi azt.../

Mert hogy ez sem egyértelmű manapság és persze megbántani senkit sem szeretnénk.

Volt már példa arra, hogy a nő tiltakozott, hogy ne kezeljem nőként, pedig csak az ajtót

nyitottam ki számára...Akkor mi a helyes tőlünk, férfiaktól?

Hát semmiképpen nem osztom azok véleményét akik azt mondják, hogy el kell felejtenünk, hogy a munkatársunk mellesleg NŐ.

Mert hogy nem mellesleg...

Mert főként...

Számomra az élet "felelősei" a szó legnemesebb értelmében!

Gyermekkorom óta körülvesznek, vigyáznak rám, tanítanak, féltenek gondoskodnak.

Legyen az egy óvodai dadus, tanítónő, tanárnő, a nagymama, a vigyázó rokon, a barátnő, a szerelem hordozó, a feleség és most már a kislányom is...

Mind egyenként képviseli azt, amit a szeretet, a harmónia, a szépség, az odaadás, az igazság, a bizalom, a bölcsesség, az egység és a béke jelent.

Miközben számtalan szerepben helytállnak: anyaként, partnerként, szülőként és gyerekként, testvérként és nevelőként, munkatársként és segítőként.

Mi férfiak sok mindenre képesek vagyunk, de ennyi mindenre talán mégsem!

Erősek tudunk lenni, de csak ha mögöttünk állnak, kemények is vagyunk, de csak ha támogatást kapunk.

Nem elég ezt a támogatást egyetlen napon értékelni, nem is lehet csak egy napon megköszönni!

De mint egy olyan intézmény vezetője ahol a dolgozók nagy többségben az értelmezésem szerinti "erősebb" nemhez tartozik - azaz nő - mégis hadd tegyem meg a férfitársaim figyelmét felhívva:

Köszönjük meg, hogy léteznek és köszöntsük őszintén...együtt...ŐKET!

Megbecsülve, hogy nem panaszkodnak akkor sem, amikor mi már talán feladnánk és zokszó nélkül csak ritkán és már csak a végső esetben hallgatva, végzik közöttünk a mindennapok küzdelmét.

Ne felejtsük el, hogy nem csak nők, hanem emberek is.

Köszönöm, köszönjük.....és ne csak egyszer egy évben!...- a 24. óra határán.....

Dr. MórÉ.E. Csaba

Európai színvonalú ellátáshoz korszerű intézmény

Beszélgetés Miklovich Pál gazdasági igazgatóval



Európai színvonalú megjelenés, korszerűsített géppark, megújuló intézmény. A Pszichiátriai Szakkórház életében a 2006-os év mérföldkőnek tekinthető, hiszen hosszú várakozás után idén ténylegesen megkezdődhetnek a komplett felújítási munkálatok. Erről, és az ideai finanszírozásról beszélgetünk Miklovich Pállal, az intézmény gazdasági igazgatójával.

- Az elmúlt időszak megszorításai kapcsán igazolódni látszik az országos tendencia: az egészségügy alulfinanszírozott terület. Ennek tükrében hogyan zárta az intézmény a tavalyi évet, illetve mire számíthatnak idén?

- Ha a szakkórház életét gazdasági szempontból vizsgáljuk, a tavalyi évvel kapcsolatban kiemelném, hogy a korábbi évek pozitív kihatása az elmúlt év végére teljesen megszűnt. Míg korábban a finanszírozásból adódóan tudtunk 14., illetve 15. havi illetményt is fizetni munkatársaink részére, 2005-ben már nem volt rá lehetőségünk. Ennek pedig konkrét oka van: tavaly kétszer volt központilag elrendelt illetményemelés, mely azonban nem párosult az intézményi finanszírozás emelkedésével. A megszorítások mellett, a tavalyi mérleg zárásaként összességében azt mondhatom, hogy még így is csak körülbelül 10 millió forinttal költöttünk többet, mint a tárgyév bevételei.

Sajnos, az idei évre előretétele sem kedvezőbbek a kilátások, hiszen az említett negatív tendencia várhatóan tovább sújt minket. A jelenleg ismert finanszírozás szerint ugyanis mintegy 40-60 millió forintot kell ésszerűbben és takarékosabban kigazdálkodnunk ahhoz, hogy 2006 végén hasonló egyenleget vonhassunk és ne lépjük át nagymértékben a tárgyév kereteinket.

- Hogyan érinti mindez a dolgozókat? A csökkenő finanszírozás mellett várható egyáltalán béremelés, illetve egyéb juttatás?

- Egy biztos: 2006. április 1-jével törvényben lefektetett béremelési lehetőséget, kötelezett-

séget írtak elő, mely 3-4%-os illetménynövekedést jelent. Ha azonban nem kapjuk meg a béremeléshez szükséges plusz forrást, akkor a Szakszervezettel és a Közalkalmazotti Tanáccsal közösen gondolkodva kell eldönteni, milyen intézkedések mellett tudjuk megvalósítani a törvényt. A bérnövekedésen kívül megpróbálunk megragadni minden olyan lehetőséget, mely közterhek nélkül jelent a dolgozók számára bevételt. Éppen ezért szeretnénk megtartani az előző évben bevezetett, illetve a meglévő béren kívüli juttatásokat: az Actív Zóna fitness lehetőséget, az önkéntes nyugdíjpénztári befizetést, az év végi ajándék-utalványt, illetve újdonságként az egészséges táplálkozás jegyében, a dolgozói igényeket szem előtt tartva hamarosan bevezetjük a zsírszegény, szívbarát menüt.

- A szakkórház megjelenésében hamarosan új korszak kezdődik, hiszen a tervek szerint idén elindulhat az intézmény felújítása, korszerűsítése. Milyen ütemekben valósul majd meg a beruházás?

- Valóban, február 13-án megtörtént a záró szavazás a címzett támogatásról, melyen megerősítették, hogy intézményünk 782 millió forint támogatást kap a felújítási munkálatokra. Az említett szavazásra volt szükség ahhoz, hogy az előző év december közepén jogerőre emelkedett építési engedélyünk alapján a tervezés új fázisába kerülhessen. Nevezetesen megkezdődhet a konkrét kiviteli tervek elkészítése. Ezzel párhuzamosan közbeszerzési pályázatot kell kiírni a beruházást lebonyolító személyéről, mely munkálatokat a tulajdonos Önkormányzati Hivatal koordinálja a mi közreműködésünkkel, majd újabb közbeszerzési pályázaton dől el a kivitelező vállalkozás kiválasztása. Erre az évre egyébként 65 millió forint a rendelkezésre álló keret, mely a fenti

munkákon túl a részletes ütemtervek elkészítése és az előkészületi munkákra ad fedezetet. A munkálatok ténylegesen, illetve látványosan 2007 elején indulnak el. Először várhatóan az új szakambulancia épülete készül el, majd ezt követően folytatódhat az étterem fölötti emeletreépítés kivitelezésével, melyet feltehetően 2008-ban a meglévő épület korszerűsítése követ. Jelenlegi terveink szerint az utolsó ütem a konyha teljes építészeti, illetve technológiai felújítása lesz. Persze fontos elmondani, hogy úgy kell megszerveznünk a munkálatokat, hogy a betegellátás sem színvonalában, sem pedig volumenében nem szenvedhet visszaesést.

- Felmerül a kérdés: vajon elég lesz-e a támogatás a tervek megvalósulásához, illetve rendelkezik-e az intézmény erre a célra elkülönített „vész tartalékkal”?

- Jelenlegi számításaink szerint a támogatás összege elegendő lesz, de a konkrét kivitelezés során a visszabontás eredményeként előre nem tervezett kiadások is lehetségesek. A kórház azonban rendelkezik erre a célra elkülönített összeggel, melyet szükség esetén mozgósítani tud, bár előretételeként úgy látjuk, ez a saját erő elsősorban a berendezések megfelelő színvonalú beszerzésére biztosít majd fedezetet.

- Saját forrásból milyen beruházásokat tervez a szak kórház idén?

- A takarékoság jegyében minimális beruházást tervezünk. Viszont az intézmény mezőgazdasági tevékenységének leépítése 2006-ban tovább folytatódik, így ennek hozadékaként a felszabaduló épületeket átalakítással a gyógyítás szolgálatába szeretnénk állítani. Ez döntően a Báthory úti Addiktológiai Részleg területét érinti, ahol orvosi, illetve csoportterápiás szobákat kívánunk kialakítani a színvonalasabb ellátás biztosítása érdekében. Minde mellett a tulajdonos Önkormányzati Hivatalhoz fordulunk a célból, hogy regionális, illetve megyei területfejlesztési forrásból nyújtsunk segítséget a pszichiátriai rehabilitáció dologi feltételeinek javítására. Ez a megszereshető forrás nagyságának függvényében akár egy szenvedélybeteg rehabilitációs központ kialakítását is jelentheti, mely azonban még a „jövő zenéje”...

- Köszönöm a beszélgetést!

V.P.G.



A munkatársak hivatalos kiküldetését, egészségügyi és szakmai rendezvényeken való részvételét teszi biztonságosabbá és komfortosabbá a Szakkórház által vásárolt új személygépkocsi

Bemutatkozik a Magyar Pszichiátriai Társaság új elnöke

Szakmai önéletrajz - Németh Attila M.D. Ph.D.



Idén február 3-án választották meg Dr. Németh Attilát a Magyar Pszichiátriai Társaság elnökének. Lapunkban saját életútját idézte fel az új vezető:

1954-ben születtem Budapesten. 1978-ban fejeztem be tanulmányaimat a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen. 1978-tól 1983-ig az Újpesti Kórház Neurológiai osztályán dolgoztam. 1983-ban átkerültem az Országos

Pszichiátriai és Neurológiai Intézetbe, ahol megkezdtem pszichiátriai tanulmányaimat. 1986 és 1998 között dolgoztam a Haynal Imre Egészségtudományi Egyetem Pszichiátriai Tanszékén, mint részlegvezető egyetemi adjunktus. Aktívan részt vettem a pszichiáter rezidensképzés megszervezésében. 1998-ban pályázat útján megkaptam a Nyírő Gyula Kórház II. Pszichiátria osztályvezető főorvosi állását. A 144 ágyas osztályon a pszichiátriai kórképek teljes spektrumát vállaljuk fel. 2000. Márciusától 2001. augusztusáig a Kórház Tudományos Tanácsának elnöke voltam. 1982-ben neurológiából, 1985-ben pszichiátriából, 1993-ban pszichoterápiából, 1997-ben addiktológiából, 1998-ban klinikai farmakológiából szakvizsgát tettem. 1991-ben Kánadában voltam tanulmányúton, ahol a téli depresszióval és a fényterápiával foglalkoztam. 1995-ben "Klinikai és biológiai vizsgálatok téli depresszióban és kényszerbetegségben" c. kandidátusi értekezésemet sikeresen megvédtem. 1990 és 1994 között a Magyar Pszichiátriai Társaság titkára voltam, 1994-től 1998-ig választott vezetőségi tagja, 1998-tól 2002-ig alelnöke voltam. Egyik jelentős feladatom a pszichiáter szakorvosok továbbképzésének (CME) megszervezése. Az

1994-ben alakult Obszesszív-Kompulzív Egyesület (OKÉ) alapító és jelenlegi elnöke vagyok. 2000. májusában beválasztottak a Pszichiátriai Szakmai Kollégium tagjai sorába. Több, mint 80 tudományos közleményem az affektív, a szorongásos betegségek, az impulzuskontroll zavarok, valamint a viselkedési addikciók témakörében jelentek meg. Szerkesztője voltam a "Kényszerbetegség" (1994), az "Addikciók" (2000) és a "Kényszerbetegség és határterületei" (2000) c. könyveknek. Társzerkesztője voltam "A pszichiátria magyar kézikönyvének" (1998, 2001). Az 1998-as kiadás a Medicina Nívó díját, a 2001-es bővített kiadás a legjobb egyetemi tankönyv díját nyerte el (már a 3. kiadás jelent meg). Más jellegű, de szorosan a pszichiátriához kapcsolódó könyveket is írtam. A "József Attila pszichiátriai betegségei" című könyv 2000-ben jelent meg, míg a legutóbbi Loyolai Szent Ignác-ról írtam, "Loyolai Szent Ignác, az önmagát gyógyító kényszerbeteg" címmel. Több éves előkészítés után megszerveztük a súlyos, terápiarezisztens kényszerbeteggek idegsebészeti kezelésének lehetőségét, és 2001. februárban öt beteget operáltattunk az OITI-ben. Az eddigi eredmények igen pozitívak, és ezzel talán új korszakot nyitottunk a hazai pszichiátriai sebészet történetében.

Kultúra napi megemlékezés a Pszichiátriai Szakkórházban

A Magyar Kultúra Napja alkalmából a Nagykállói Vegyeskar adott műsort Szakkórházunk Lovagtermében a betegek és az érdeklődők számára. A rendezvény köszöntőjében Dr. Varga Csilla, az intézmény minőségügyi igazgatója elmondta: a zene, a kulturális események szeretete, tisztelete a mentális betegségben szenvedők számára gyógyító hatású, a lélek ápolásához elengedhetetlenül szükséges forrás. A rövid megemlékezés, majd a Hímnusz közös éneklése után a kórus színvonalas, változatos előadását élvezhették a megjelentek és kétségtelenül egy lélekemelő élménnyel gazdagabban távoztak.

KÁPOLNAAVATÁS

Lelki segítségnyújtás összefogással

Szakkórházunkban december végén hivatalosan is átadták az új Ökumenikus Kápolnát. Az istentiszteletet házának méltó helyre kerülésével az Intézmény célja, hogy a lelki segítségnyújtás és gondozás felekezetre való tekintet nélkül minden ott fekvő beteg és dolgozó számára közvetlenül és rendszeresen elérhető legyen. A megnyitón a római, illetve a görög katolikus és a református egyház is képviseltette magát. Beszédükben mindannyian kihangsúlyozták, hogy az utóbbi időben újra felerősödött a lelki támogatás szerepe, hiszen bizonyított tény: a testi tünetek sokszor lelki eredetűek. Ezáltal az orvosok és az egyház feladata is, hogy minden eszközzel segítsék a beteg embereket.

Istentiszteletek rendje: Római katolikus: szerdánként reggel 7 órától, Református: szombatnként reggel 8 órától, Görög katolikus: páros hetente csütörtök reggel fél 8-tól, Imaóra: hétfő 17 órától és havonta vasárnap 16 órától

Segíthetünk 1% felajánlásával

Több, mint tíz éve létezik egy, A Pszichiátriai Szakkórház betegeit támogató szervezet, az Alkony Alapítvány. Ha Ön is segíteni szeretne, támogassa közvetlenül az alapítványt, vagy ajánlja fel személyi jövedelemadójának 1%-át.
Az Alkony Alapítvány számlaszáma: 11744120-20011325.

Vérükkel segítettek

A Szakkórházban immár 25 éve szerveznek véradást a Magyar Vöröskereszttel együttműködésben. Idén januárban a 32-en jöttek el, hogy ilyen módon segíthessék mások gyógyulását.

Képünkön szakkórházunk dolgozói véradás közben, mellettük Csordás Imréné Margó, Önkéntes Vöröskeresztes aktíva, az egyik szervező



A kommunikáció iskolája... 1. osztály

Miért szükséges a helyes kapcsolatteremtés? Azért, mert önmagunkban nem lehetünk emberek....

Bár az emberek közötti kommunikáció az emberiség legnagyobb vívmánya, a legtöbb ember nem jól kommunikál. Egy új sorozat indításával segítséget szeretnénk nyújtani abban, hogy a mindennapi életünkben apró „trükkökkel” növelhessük hatékonyságunkat, javítsuk közérzetünket.

Sajnos az emberek közötti kommunikáció hiánya mind a családon belül, mind pedig azon kívül magányossághoz, személyes frusztrációhoz, vagy akár testi megbetegedésekhez is vezethet. Ha pedig a szülők nem tanulják meg az egymáshoz igazodó kapcsolatteremtés jártasságát, nemcsak ők, hanem a gyerekek és a következő generációk számára is veszélyeztető az elidegenedés és a magány problémája. Éppen ezért a kapcsolatok kielégítésére fontos olyan módszereket találni, melyek segíthetnek nekünk áthidalni az egymástól elkülönítő őröket. Egy dolog biztos: a kommunikációs módszerek és stílusok tanult reakciók. Befolyásolták a szülők, tanárok, barátok, kultúránk, a televízió és még sok egyéb, amivel kapcsolatba kerültünk életünk során. Ezek hatására pedig folyamatosan változunk, ami nem baj, hiszen a világ, vagy akár a természet is változik. Még az örökkévaló hegyek is emelkednek, vagy süllyednek az évek múlásával. A változás törvénye is kimondja: „a dolgok nem maradnak ugyanolyanok. Ha jobban nem lesznek, akkor rosszabbra fordulnak.” Szerencsére emberi mivoltunkból adódóan megvan a lehetősége annak, hogy nemcsak változzunk, hanem változtassunk is a világához való viszonyulásunkon. Irányítsuk a folyamatokat és ne hagyjuk, hogy az élet csak úgy megtörténjen velünk. Hamis az a feltételezés, hogy aki beszélni képes, az kommunikálni is tud. Az emberek közötti kapcsolatokban való jártasság szempontjából öt alapismeret létezik, melyeket fejlesztésére irányuló technikákat sorozatunkban bemutatjuk. Az alapismeretek:

- **Figyelésszerű jártasság:** a módszer segítségével lehetővé válik, hogy tényleg megértjük, amit a másik mond. Fontos, hogy érezze, megértettük érzelmeit és problémáit.
- **Önkifejezésbeli jártasság:** A verbális és nem-verbális viselkedési módok teszik lehetővé, hogy elfogadjanak bennünket mások.
- **Konfliktus megoldásbeli jártasság:** lehetőségével képesek lehetünk kezelni az érzelmi zavarokat, nehézségeket.
- **Együttműködésen alapuló probléma megoldásbeli jártasság:** segítségével felmérhető a minden fél számára elfogadható megoldás, és feloldható az egymásnak el-
lentmondó igény.
- **Jártasság kiválasztása:** lehetővé teszi,

hogy eldöntsük adott helyzetben melyik kommunikációs jártasságot használjuk.

Mielőtt azonban elsajátítanánk a módszereket, ismerjük meg a kommunikáció gyakori elrontó tényezőit. Hiába erős a vágy a hathatós kommunikáció iránt, gyakran éppen ellenkező hatást érünk el, mint szeretnénk. Ezek a korlátok romboló hatásúak, hiszen általában kicsinyítik a másik önbecsülését, ellenérzést, sértődést válthatnak ki, esetleg csökkentik annak a valószínűségét, hogy a másik megtalálja a problémájához a megoldást. Nézzük meg ezeket a nemkívánatos reakciókat, vagyis a „piszkos tizenkettőt”, melyek három nagy kategóriába sorolhatók:

I. Ítélezés:

1. Kritizálás: a másik személy, vagy annak cselekedeteinek negatív értékelése: „te okoztad, ne hibáztass más...”
2. Mindennek elmondás: másik ember „le-hordása”, vagy sztereotipizálás: „apja fia...”
3. Diagnosztizálás: az amatőr pszichiáter szerepe, vagyis annak elemzése, miért visel-



Fontos, hogy figyeljünk a másikra!

kedik úgy valaki, ahogyan: „csak azért csinálod, hogy bosszants...”

4. Értékelő dicséret: túlzott pozitív megnyilatkozás a másik személyről, mely nagy kockázatot rejt magában, hiszen a „vigasztalt” úgy érezheti, nem felel meg az eszményképnek.

II. Megoldások közlése:

5. Utasítás: a másik személy utasítása arra, amit el akarunk végeztetni: „azonnal készítsd el...”
6. Fenyegetőzés: próbálkozás a másik cselekedeteinek ellenőrzésére oly módon, hogy figyelmeztetjük a negatív körülményekre, ami majd megjelenik tőlünk függően: „csináld meg, különben...”
7. Moralizálás: „papolás” a másiknak, vagyis annak közlése, mit kellene tennie.
8. Túlzott mérvű/nem megfelelő kérdészkódás: korlátokat képez a kapcsolat során, ha olyan kérdéseket teszünk fel, melyekre röviden, vagy pedig egyszerűen igennel, vagy nemmel lehet válaszolni.
9. Tanácsadás: megoldás felkínálása helytelenül: „ha neked volnék, jól megmondanám neki...”

III. A másik aggodalmának megkerülése:

10. Elterelés: a másik problémáinak félretelése, egyszerű figyelemelvonással: „ne foglalkozz vele annyit...”

11. Logikai érvelés: a másik meggyőzése a logikára való hivatkozással anélkül, hogy figyelembe vennénk az érintett érzelmi tényezőit is: „nézzük csak a tényeket...”

12. Megnyugtató: próbálkozás, hogy az érintett ne érezze azokat a negatív emóciókat, mint eddig: „megejtő, most sötétebbnek látod a dolgokat...”

Amikor szembesülünk az előbb felsorolt akadályokkal, gyakran büntudatot érzünk, hiszen tudatosul bennünk, hogy mi is sokszor használjuk ezen káros formákat a mindennapi kommunikációban. Azonban a rossz társalgási, kapcsolatteremtési szokások korrigálhatók. Ha rájövünk, min szeretnénk változtatni, összpontosítással kiküszöbölhetjük a hibákat. A sorozat következő részében a figyelésben való jártasság technikáját ismerjük meg először. Ez az alapismeret pedig azért rendkívül fontos, mert a másokra való figyelés több, mint a másik ember problémájának, mondandójának meghallgatása.

(forrás: Robert Bolton: A kommunikáció művészete)

Professzionálisabb pszichiátriai szakápolás

Tavaly novemberben felmérést készítettünk a dolgozók oktatási igényeiről. A felmérés alapján a megkérdezettek 98%-a igényelné a munkája színvonalasabb ellátáshoz a szakmai ismeretek bővítését. Ez az igény, valamint a pszichiátriai szakápolói végzettségű munkatársak alacsony létszáma adta az indítást ahhoz, hogy megszervezzük a „Pszichiátriai ismeretek” című továbbképzést, mely idén január 20-tól el is indult. A képzés 56 óras, ebből 2 óra a záródolgozat megírásához szükséges, a fennmaradó 54 óra megoszlása: 27 óra pszichiátriai klinikumi ismeretekkel (az adott témában professzionális tudásanyaggal rendelkező orvosok előadásával), 27 óra pedig az ehhez kapcsolódó szakápolástani rész. Dolgozóink közül jelenleg 24-en vesznek részt ezen a továbbképzésen, mely kreditpontossá nyilvánítása folyamatban van. Amennyiben az elbírálás pozitív és a későbbiekben akkreditáltatni tudjuk a programot, szeretnénk minden évben lebonyolítani a továbbképzést. Terveink szerint akkor már bővebb körben, a megyei egészségügyi intézmények szakdolgozói körét is megcélozva.

Kölesné Honvári Ágnes
Intézeti szakoktató

Az eszméletlen beteg ellátása

„A kóma koktél jelentősége”

Az eszméletlenség állapota a hypnoid tudatzavarok közé tartozik. Alapvetően az okok 4 csoportra oszthatók: szív- tüdő eredetű okok, idegrendszeri okok, anyagcsere-zavar okozta eltérések és mérgezések. A tudatzavar mélységének megítélésére a glasgow-i Coma Scale-t használjuk, mivel ezzel objektíven kifejezhető a beteg állapota, valamint az ismételt állapotfelmérés alapján követhető a beteg állapotának változása. Kiemelendő, hogy 8-as pontszám alatt a betegnek intubációval légutat kell biztosítani, mert köhögési reflexe nincs és aspirálhat.

vércukor rendezésével a beteg eszméletre tér, ha az eszméletlenségnek ez az oka. Ha az agykéreg tartósan (1 óra után is) vércukor hiány állapotában van, visszaalakíthatatlan elváltozások alakulhatnak ki benne.

2. **Flumazenil** (Magyarországon Anexate). A Flumazenil kompetitív antagonistája a benzodiazepineknek. Hazánkban a legtöbb öngyilkossági kísérlet a benzodiazepin származékokkal, altatókkal és nyugtatókkal történik. A fentiek miatt a Flumazenil alkalmazásával tisztázható az eszméletlenség oka, mert ha 0,1-0,25mg

gyomormosásra is intubatio nélkül. Ha súlyos fokú a mérgezés, állapotól függően 0,1-0,3mg/óra mennyiségben, infúzióban folytatni kell a kezelést.

3. **Naloxone**. Gyakran daganatos betegek-nél morfinszármazék túladagolás következtében alakul ki komatózus állapot, napjainkban ritkábban morfin tartalmú szerek túladagolása következtében (sajnálatos módon a jövőben a kábítószer-fogyasztás miatt ezen szerekkel történő mérgezésekre fokozottan kell számítanunk). A Naloxone-t 0,1mg-ként (maximum 1mg-ig) frakcionáltan kell a betegnek intravénásan adagolni. Ha morfinszármazékkal történő mérgezésről vagy túladagolásról van szó, a Naloxone felfüggeszti a szer hatását, a beteg tudatállapota javul, eszméletre tér.

4. **B1 vitamin**. Különösen olyan esetekben, amikor az agyban anaerob körülmények között történik az energianyerés (pl. Wernicke encephalopathia), ha a betegnek cukrot adunk és a cukoradást nem előzi meg B1 vitamin, az utolsó anyagcsere védekező mechanizmust is megszüntettük a betegnél, ez a beteg halálához vezet. Ezért ha felmerül Wernicke encephalopathia lehetősége, a cukoradás előtt a betegnek intravénásan 100mg B1 vitamint kell adni.

Az eszméletlen állapot hátterében gyakran szervi eltérések állhatnak, ha a kóma koktéllal nem tisztázódott az eszméletlenség oka, a további differenciál-diagnosztikai lépéseket intézeti körülmények között kell megtenni.

Dr. Pikó Károly

GLASGOW COMA SCALE

Reakció	Pontszám
Szemnyitás	
<input type="checkbox"/> Spontán	4
<input type="checkbox"/> Felszólításra	3
<input type="checkbox"/> Fájdalomra	2
<input type="checkbox"/> Nincs reakció	1
Motoros válasz	
<input type="checkbox"/> Felszólításra engedelmessé válik	6
<input type="checkbox"/> Fájdalmat lokalizált (célzott elhárító mozgás)	5
<input type="checkbox"/> Normális végtaghajlítás (nem célarányos)	4
<input type="checkbox"/> Abnormális hajlítás (hajlító szinergizmus)	3
<input type="checkbox"/> Fájdalomra feszítés (feszítési szinergizmus)	2
<input type="checkbox"/> Nincs reakció	1
Szóbeli válasz	
<input type="checkbox"/> Orientált	5
<input type="checkbox"/> Zavaros válaszok	4
<input type="checkbox"/> Összefüggéstelen szavak	3
<input type="checkbox"/> Érthetetlen hangok	2
<input type="checkbox"/> Nincs reakció	1

A maximálisan adható pontszám: 15

A kóma koktél hazánkban még nem egy elfogadott kombináció az eszméletlen beteg ellátása során, ugyanakkor világszerte alkalmazzák, mivel segítségével sokszor tisztázható a komatózus állapot oka, de számtalan alkalommal oki terápiaként is szerepel. A kóma koktél összetevői:

1. **40%-os glükóz**. Adásával megoldhatjuk azt az állapotot, amikor a beteg eszméletlenségének az oka a hypoglicæmia, ami a vércukorszint olyan csökkenését jelenti, hogy az agykéreg normális működése nem biztosított. Hipoglikémiát nemcsak cukorbetegknél inzulin túladagolása okoz (vagy a beteg nem eszik inzulin beadása után), hanem számtalan más ok is van, pl. alkohol abusus utáni állapot. Általában 100ml 40%-os glükózt kell minimum adni, de számítani kell arra is, hogy kb. 1 óra után újabb cukor adására lehet szükség, mert a vérből felhasználódik a cukor és a beteg ismét zavarttá vagy eszméletlenné válik. A

adására a beteg eszméletre tér, bizonyítottan tekinthető, hogy intoxicatio áll a hátterben. Sokszor a beteg kooperábilissá válik, így lehetőség van



A sürgősségi betegellátás pszichiátriai vonatkozásairól tartott előadást dr. Pikó Károly, a Jósa András Megyei Kórház orvos igazgatója

képzésen kiemelkedően színvonalas előadásokat hallgathatnak meg az érdeklődők a különböző területek szaktekintélyeinek interpretálásában.

Háziorvosi szemmel

Új rovatot indítunk, melyben egyrészt megismerhetik a megyében tevékenykedő háziorvosok pszichiátriai megbetegedésekkel kapcsolatos észrevételeit, másrészt pedig kíváncsiak voltunk, Szakkórházunk miben nyújthat segítséget számukra a közös munka sikerének érdekében.

Kérdezzük:

Első vendégünk **Dr. Vonza Tibor**, aki 1983 óta praktizál háziorvosként Nagykállóban.



Dr. Vonza Tibor

-Milyen gyakran találkozik pszichés problémával küzdő emberekkel praksziséban?

- Mondhatom, hogy napi szinten érkeznek hozzám pszichiátriai betegséggel, melyek közül leggyakoribb a szorongás, a pszichovegetatív megbetegedés, az alkoholizmus, illetve egyéb szenvedélybetegségek.

- Mi a jellemzőbb: az emberek eleve tudják, hogy valamilyen pszichés probléma állhat betegségük hátterében, vagy Ön hívja fel rá a páciens figyelmét?

- Mindenképpen az utóbbit emelném ki. Általában vegetatív panasszal jelentkeznek a rendelésre, ahol rákérdezéssel derül ki, hogy a panaszok hátterében pszichiátriai problémák állnak. Ilyen esetben természetesen tájékoztatom a beteget és felhívom a figyelmét a további teendőkre.

- Mit tehet Ön ezekben az esetekben?

- Az a megbetegedés jellegétől függ. Lehetőség szerint saját gyógyszeres terápiát állítok be, vagy beküldöm a Szakkórház szakrendelésére. Ha azonban úgy látom, hogy súlyosabb a probléma, közvetlenül én veszem fel a kapcsolatot az intézmény-

nyel és természetesen utána visszarendeléssel leellenőrzöm, tényleg bement-e a kivizsgálásra. Egyre gyakrabban fordul elő az is, hogy a család, a hozzátartozók jelzik, hogy valami gond van: ilyenkor felrendelem a beteget és a Pszichiátriai Szakkórház megfelelő osztályának a segítségét kérem. Szerencsére az intézménnyel rendkívül jó a kapcsolatunk, hiszen a laboratóriumi háttérrel is itt vesszük igénybe.

- Mit kérdezne a Szakkórház illetékesétől?

Egyrészt szeretném megtudni hogyan, milyen időben történik a rendelés, mivel ez megkönnyítené a kapcsolat felvételét, másrészt pedig kíváncsi lennék rá, hogy várható-e fejlesztés a diagnosztikai háttérrel kapcsolatban?

Válaszolunk:

Mostani számunkban válaszol **Dr. Popovics Zita**, a Pszichiátriai Szakkórház adjunktusa, a Szakambulancia vezetője.



Dr. Popovics Zita

Intézményünkben a rendelés 5 szakambulancián és 1 gondozóban történik. Fontos kiemelni, hogy minden szakrendelésen való bejelentkezéshez időpont egyeztetés szükséges, mely történhet telefonon, illetve személyesen is, minden nap 14-16 óra között. A megjelenéssel kapcsolatban fontos tudnivaló, hogy a háziorvosi, illetve egyéb beutaló nem feltétel. A kapcsolatfelvételtől, a bejelentkezéstől és a szakkórházzal kapcsolatos egyéb információkról egyébként bárki tájékozódhat az intézményünk honlapján (www.kallokorhaz.hu). A szakrendelések ideje minden nap fél 9-től fél 4-ig tart. Természetesen a sürgős esetek kivétel képeznek, ennek során azonnali ellátásban részesülnek a betegek a hét minden napján 0-24 órában.

A betegek ellátása egyébként területi megoszlás szerint történik. Az egyes szakrendelések területei:

1. Szakrendelés: Nyíregyháza és területe
2. Szakrendelés : Nagykálló, Nyírbátor, Mátészalka és vonzáskörzete
3. Szakrendelés: Vásárosnamény, Fehérgyarmat és vonzáskörzete
4. Pszichoterápiás szakrendelés, mely területtől független
5. Addiktológiai Osztály, mely területileg szintén függetlenül látja el a betegeket

A diagnosztikai háttérrel kapcsolatban feltétlenül megemlíteném, hogy az egyik munkatárs a közelmúltban tett EEG szakasszisztens vizsgát, így most már a mindennapi betegellátás számára is kiterjeszthetjük ezt a vizsgálati módszert. Másik újdonság a pszichodiagnosztikai háttérrel kapcsolatos: intézményünk új kérdőíveket, pszichiátriai becsülőkálákat alkalmaz, melyek segítségével még hatékonyabban vagyunk képesek felmérni a betegek mentális állapotát.

• HÁZIORVOSOK FIGYELMÉBE •

A jobb munkaszervezhetőség miatt az Addiktológiai Osztály fekvőbetegek számára előjegyzést vezetett be. Erre két ok miatt volt szükség: egyrészt a személyi feltételek alacsony kapacitása miatt, másrészt pedig az ügyeleti rendszert a központi szakkórház ügyeletese adja, aki csak sürgős esetekben tartózkodik az osztályon. A részleg kérése az lenne, hogy a háziorvosok betegeket a TÁMASZ Gondozóba délelőtti órákban küldjenek, illetve a fekvőbeteg ellátás kérése előtt telefonon időpontot egyeztessenek.

Önkéntesen a szenvedélybetegség ellen

Bemutakozik a Pszichiátriai Szakkórház Addiktológiai Osztálya

A szenvedélybetegekkel kapcsolatos gyógyító tevékenységre világszerte egyre nagyobb igény merül fel. Mivel napjainkban a kémiai addikciók (pl. alkohol-, gyógyszer-, kábítószerfüggőség) mellett a viselkedési addikciók (pl. játékszenvedély, vásárlási kényszer, internetfüggőség stb.) is mindinkább előtérbe kerülnek, fontos a segítő szakemberek jelenléte, képzése.

- Az Addiktológiai Osztály a Pszichiátriai Szakkórház szerves része, de különálló telephellyel rendelkezik a központi intézménytől körülbelül 300 méterre-mutatja be a részleget **Dr. Erdélyi Ágnes** osztályvezető főorvos. - A 92 fekvőbeteg ágy mellett melyből 72 aktív, 20 pedig krónikus 2 járóbeteg rendelés, 1 TÁMASZ Gondozó és 1 mentálhigiénés szakrendelő áll a betegek rendelkezésére. Osztályunkon felvállaljuk a szenvedélybetegségek teljes spektrumát, de pillanatnyilag a legtöbben alkoholfüggőséggel, gyógyszerfüggőséggel, kevesebben kábítószer miatt, vagy játékszenvedély révén érkeznek hozzánk. Emellett persze kezelünk úgynevezett kettős diagnózisú betegeket, akiknek a szenvedélybetegség mellett egyéb pszichés problémája is van, például depresszió, vagy skizofrénia. Ha visszatekintek az elmúlt évekre, elmondhatom, hogy az addikciók különböző tendenciákat mutatnak. Az alkoholizmus regionális és országos szinten is még mindig nagyon komoly probléma, mely azonban számszerűségében viszonylagos állandóságot mutat. Persze sokszor még emellé társul más jellegű szenvedélybetegség, mint például a gyógyszerfüggőség. A kábítószer használók száma egyre inkább növekszik, viszont ők sokszor kerülnek az egészségügy intézményét, így igazán nem tudjuk felmérni, mennyien lehetnek a tényleges fogyasztók. Ennek egyik oka talán a kémiai szerek illegális volta, mely miatt nem merik vállalni a problémájukat. Pedig a kábítószerfüggőség az egyik olyan szenvedélybetegség, mely gyakran vezet bűncselekmények elkövetéséhez. A másik ilyen addikció a játékszenvedély, melyet sokszor szégyell bevallani a beteg. Sokan kerülnek úgy hozzánk, hogy beismerik például az alkoholizmust, és csak az elbeszélgetés kapcsán derül ki, hogy ezzel a problémával is küzdenek. Itt azt is megemlíteném, hogy általában az emberek nem tudják, hogy a játékszenvedély betegség! Az egyén és a

család titkolja, a házi orvos figyelmét elkerüli, pedig részükről is nagyobb tájékozottságra lenne szükség annak érdekében, hogy a beteg időben szakemberekhez forduljon. A megelőzésre is komolyabb hangsúlyt kellene helyezni, hiszen az iskolások tanulás után sokszor térnek be játéktérbe, ahol csocsózással, illetve egyéb gépek használatával töltik az időt. Sajnos ez előre vetíti, hogy valószínűleg ők a jövő szenvedélybetegei. Napjainkban a technika fejlődésével újabb addikciók is megjelentek, melyekre szintén érdemes odafigyelni. Ilyen például az internet függőség. Kiemelném azonban: ha valaki órákat tölt a számítógép előtt, még nem kóros jelenség. Viszont ha ez a tevékenység veszélyezteti társas kapcsolatait, egzisztenciáját, az már igen. Hasonlóképpen az sms-ezés is válhat szenvedélybetegséggé: a szakirodalom már említi olyan betegeket, akik vagyontokat költöttek szenvedélyükre és végül szakember segítségét kérték a probléma leküzdésére. Mondhatni napról napra újabb szenvedélybetegségek alakulnak ki, ennek pedig egy oka van: az ember túlzásba viszi mindent és nem képes mértéket tartani sem fogyasztásban, sem pedig viselkedésben. Ha valaki úgy érzi, hogy segítségre van szüksége, az Addiktológiai osztályon megkaphatja, hiszen akár közvetlenül is jelentkezhet problémájával, nem szükséges végigjárni több egészségügyi intézményt, illetve osztályt. Nemcsak a megyéből, de Borsodból,

Hajdú-Bihar Megyéből, Budapestről és a Dunántúlról is érkeztek már hozzánk betegek - folytatja a főorvosnő. - A lehetőség adott bárki számára, akik gyógyulni szeretne. Kérhet beutalót a Tamaszambulancián; ide irányíthatják a Szakkórház Szakambulanciájáról; de közvetlenül is egyeztetethet időpontot akár a házi orvos, akár a beteg, vagy a hozzátartozója és ezekben az esetekben nem ragaszkodunk a beutalóhoz. A közvetlen elérhetőséget azért tartjuk rendkívül fontosnak, mivel az addiktológiánál meghatározó az önkéntesség. Erőszakkal ugyanis nem kezelhetünk és nem is kezelünk senkit. Ez alól egyetlen kivétel van: ha a bíróság elrendeli.

A szenvedélybetegek számának növekedésével mindenképpen szükség van az Addiktológiai Osztály fejlesztésére. A jelenlegi állapot még messze nem ideális az európai színvonalú gyógyításhoz, hiszen a kórtermek zsúfoltak, a két kiszolgáló épület egyikében nincsen étkező, vizsgáló szoba.

- A jövőterünkben központi szerepet kap egy regionális szintű Addiktológiai Központ kialakítása. - fejezi be az osztály bemutatását a főorvosnő. - Ehhez azonban szükségünk van egyrészt a segítő szakemberek folyamatos képzésére, a legújabb csoportterápiás módszerek felhasználására, másrészt pedig a mindehhez szükséges korszerű infrastruktúra kiépítésére. A növekvő szükség és igény is azt jelzi, hogy rövid és hosszútávon is megtérül majd a befektetés.



A személyes beszélgetés a terápia fontos része.

Arckép: Juhász Jánosné

Segédápolástól a Pro-Sanitate kitüntetésig



Gondolkoztam, hogyan lehet leírni egy életutat, visszaadni egy életfilozófiát egyetlen oldalban. Amikor pedig elkezdtem beszélgetni Juhász Jánosnéval, a Pszichoterápiás Osztály osztályvezető főnövével, még nehezebbé vált ez a kérdés. Hiszen nehéz szavakkal kifejezni a munka melletti folyamatos tanulást és a mögötte húzódó mindennapi küzdelmet. Emellett pedig az az elhivatottságot, melynek eredményeként valaki segédápolói pozícióból eljut az egészségügyi dolgozók legmagasabb elismeréséig, a Pro-Sanitate kitüntetésig. Márpedig Juhászné Julika néninek ez sikerült:

- A családomból hoztam magammal az ember szeretetet, és a betegek iránti tiszteletet, bár felmenőim közül soha senki nem dolgozott az egészségügy területén. Én azonban már harmadikos gimnazista koromtól kizárólag ezt a pályát tudtam elképzelni magamnak és a kitűzött céloim érdekében megpróbáltam megtenni minden tőlem telhetőt. Pedig visszatekintve elmondhatom: tényleg voltak nehéz időszakok. Érettségi után alig egy hónappal, épphogy kilépve a „nagybetűs” életbe, 1967. júliusában a Megyei Kórházban kezdtem segédápolóként, mellette pedig az Egészségügyi Szakiskola hároméves tanfolyamán szereztem Ápolói Oklevelet. '79-től a Nyíregyházi Járási Hivatal Egészségügyi Osztályán járási vezető ápolónő lettem. Mindamellett úgy gondoltam, és a mai napig is úgy gondolom, a tanulás egy életen át tartó folyamat, nem szabad abbahagyni. Így, továbbra is a munka mellett következtek a főiskolák: először Budapesten az Egészségügyi Főiskola intézet-vezetői szakját végeztem, ami azt jelentette, hogy minden hónapban egy hetet távol kellett

töltenem a családomtól. Amikor én első éves lettem a főiskolán, a kisfiam akkor kezdte az általános iskolát. Megerőltető időszak volt, de szerencsére a család, a férjem mindenben támogattott, és mellettem állt akkor is, amikor másoddiplomaként, tanulmányaimat folytatva a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskola mentálhigiénés-szociális szervező szakán diplomáztam.

- A pszichiátriával '87-ben kerültem kapcsolatba, mikor is Nyíregyházán a Megyei Pszichiátriai Gondozó vezető asszisztense lettem. 1991. októbertől 2 évig a Jósza András Megyei Kórház ápolási igazgatójaként tevékenykedtem, '93 október 24-től a mai napig pedig a nagyállói Pszichiátriai Szakkórház Pszichoterápiás Osztály vezető főnövéri feladatát látom el. Visszagondolván így érzem teljesnek a „karrierem”, hiszen a ranglétra valamennyi fokát becsülettel végigjártam a mintegy harminckilenc éves munkaviszonyom alatt.

Juhászné Julika néni életében nemcsak pályakepe lehet példaértékű bárki számára, hiszen az ápoláson kívül számos kiemelkedő tevékenység is a nevéhez fűződik a Szakkórház életében:

- Vallom, hogy a munkahely az ember második otthona, éppen ezért elengedhetetlen, hogy mind mentálisan, mind fizikailag kiegyensúlyozottak legyenek a munkatársak. Az utóbbi is szem elől tartva öt évvel ezelőtt, az akkori igazgatóval, dr. Vágvölgyi Jánossal karöltve elkezdtünk mamnográfiai, onkológiai szűrést szervezni az itt dolgozók részére. Ezt akkortájt azért is tartottuk rendkívül fontosnak, mivel még nem volt ekkora propagandája a nőket

fenyegető, ilyen jellegű megbetegedések megelőzésének. Két éve egyébként már a férfiak számára is megoldott lehetőség a prosztata szűrés.

- Talán a fenti példából is látszik, hogy kezdeményező típus vagyok, így amikor '89-ben létrejött a Magyar Ápolók Egyesületének Helyi Szervezete, alapító tagként aktívan kivettem részem az előkészítésben, és mostanáig én látom el a helyi vezetői feladatokat is. Ami pedig a szabadidőt illeti, a munka mellett nagy szenvedélyem a kirándulás, aminek szervezését bármikor örömmel vállalom magamra. Amióta itt dolgozom, minden évben eljutottunk az osztályal országunk valamelyik égtájára. Jártunk többek között Füzerradványon, Kőkapun, Hollóházán, Visegrádon. Szerveztünk azonban hosszabb, külföldi utakat is a kórház dolgozói részére, mely keretében megcsodálhattuk a Fekete-tenger vidékét, vagy akár Erdély mesebeli szépségét.

A munkahelyi sikerek, a mindennapi tevékenység mellett kíváncsi voltam, mire a legbüszkébb Julika néni:

- A férjemmel felneveltünk két csodálatos gyermeket, egy fiút és egy lányt és már három unokával is gyarapodott a család. Sikerült egy összetartó, szinte baráti munkahelyi közösséget alapítanom. Elmondhatom magamról, hogy nekem tényleg két otthonom van: a család és a kórház. Nem hiszem, hogy ennél büszkébb lehetnék bármire. Azonban mostanra már kissé elfáradtam, a családom is számít a segítségemre, ezért úgy tervezem, már ebben az évben, betöltve az 57. élet, nyugdíjba vonulok. Tudom, hogy fájdalmas lesz az elválás, mert gyönyörű emlékeket és egy életformát hagyok magam után. Mégis úgy vélem, az embernek tudnia kell, mikor mi az ideális döntés, és mikor kell elengedni valamit, még ha az az életének meghatározó részét tölthette is be.

Magyar Ápolók Egyesülete

Juhász Jánosné egyik alapító tagja, illetve mostanáig a vezetője volt az 1989. április 20-án létrejött Magyar Ápolók Egyesület Helyi Szervezetének. A csoport a Magyar Kórház Szövetségből az Ápolási Kutatási Munkacsoport által létrehozott Magyar Ápolók Szövetségének megyénkbeli tagozata. A Megyei Szervezet Szilvássy Lajosné vezetésével kezdetben 40-50 fővel indult és a megyében minden kórház képviseltette magát benne. Az egyesület feladata az intézményben dolgozó szakképesítéssel rendelkező munkatársak egyesületbe való szervezése, érdekképviselete, továbbképzések helyi szinten való megvalósítása, az Ápolók Nemzetközi napja alkalmából rendezett ünnepek szervezése, az Ápolásügy című újság dolgozókhöz való eljuttatása, megyei illetve országos rendezvényeken való részvétel. Intézményünkben a január végén megrendezett MÁE gyűlésen búcsúzott helyi vezetői pozíciójától Juhász Jánosné és egyúttal titkos szavazás útján a tagok Elek Katalint választották meg a tisztség betöltésére.

"Segítők segítése" program

A beteg ember testi, lelki ápolása teljes odaadást kívánó feladat. Mint ilyen, rendkívül fontos, hogy a gondozásban résztvevő munkatársak mentálisan és fizikailag is kiegyensúlyozottan lássák el napi teendőiket. Közismert tény, hogy a dolgozók elégedettségének csak egy részét jelenti a munkájukért járó bér. Hasonlóképpen meghatározó szerepe van a jó közérzetnek, a munkahelyi légkörnek és az egyéb juttatásoknak. Ezen igények figyelembevételével Szakkórhá-

zunk útjára indította a „Segítők segítése” elnevezésű programot. Célunk a munkabéren túli, a cégek által felajánlott kedvezmények igénybevételével a Szakkórházban dolgozók hétköznapijainak megkönnyítése, kiadásainak csökkentése. Munkatársaink már a **Hong Ye Kft.** üzletében (Nyíregyháza, Kállói út 18/a.) tavaly évvége óta felhasználhatják az üzlet által kia-

dott kártyát, mely 10% kedvezményre jogosít vásárláskor. A Szakkórház saját, sorszámozott „Segítők segítése” partnerkártyájával pedig az alábbi új partnereinknél vehetik igénybe a kedvezményeket.

ÚJ PARTNEREINK:



Az **Óbester Étterem.**

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

**Cím: Nagykálló, Korányi út 1.
Telefonszám: 42/264-496.**

A „Segítők segítése” program keretében a partnerkártyát bemutató munkatársak az étteremben **10% kedvezményben** részesülnek

A Nyírségi Patyolat Rt.

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

Címe: Nyíregyháza, Simai u. 2.

Telefon: 42/506-257

e-mail: nyirsekipatyolat@mail.datanet.hu

weblap: www.nyirsekipatyolat.hu



A „Segítők segítése” program keretében a partnerkártyát és hozzá csatlakozó utalványt bemutató munkatársaknak évi 10.000.-Ft tisztítási értékhatárig **10% engedményt** nyújtunk. A kedvezményt biztosító üzletek címe megtalálható a Szakkórház intranetes, illetve internetes honlapján.



ADIDAS Márkaboltunkban



Cím:
4400 Nyíregyháza,
Zrínyi Ilona u. 2.
(sétáló utca)
Tel.:
42/410-018

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



A „Segítőik segítése” partnerkártyával rendelkezők 15% engedményben részesülnek minden adidas® termék megvásárlása esetén.

A Gold Bútorbolt,

mely a Kika bútorok forgalmazója rattan-, fenyőtermékekkel, bútorokkal, lakberendezési tárgyakkal, kiegészítőkkel várja vásárlóit.

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



A „Segítőik segítése” program keretében a partnerkártyát bemutató munkatársak vásárlás esetén 5% kedvezményben részesülnek.

Fitten és frissen a mindennapokban

Tavaly november óta a Szakkórház dolgozói a menedzsment által bevezetett „Segítőik segítése” munkahelyi egészségfejlesztő program keretében ingyenesen vehetik igénybe az **Activ Zona Fitness Centrum** (Nagykálló, Szabadság tér 15.) szolgáltatásait. A bérletkonstrukció alapján a dolgozók részére a hónap minden napján korlátlan a fitness, kondicionálóterem

és aerobic: steпаerobic, capueira, fittball, jóga szolgáltatás igénybevétele. A mindennapi mozgásra - a lehetőséget eddig felhasználók száma alapján, mely körülbelül 100 fő - nagy az igény. A fitness centrumba leadott névsor alapján a jövőben a kórház valamennyi dolgozója részére továbbra is biztosított az ingyenes sportolási lehetőség.



Hagyományteremtő Betegek Világnapja



Az Életmód Centrumban hasznos tanácsokat kaphattak az érdeklődők az egészséges étkezésre és mozgásra vonatkozóan



Lehetőség nyílt vércukor- és koleszterinszint mérésre is

A Betegek Világnapja alkalmából szakkórházunk egész napos, ingyenes programsorozatot szervezett 2006. február 8-án „Nyitott ajtók az egészségért” címmel, mely várakozáson felüli sikert aratott a lakosság, illetve az intézmény betegei körében. A délelőtti folyamán általános egészségügyi állapotfelmérés; kóstolóval egybekötött egészséges életmód, mozgásterápiás tanácsadás; pszichológiai tesztrési lehetőség, egyéni, illetve csoportos beszélgetés; valamint kézműves foglalkozás (gipszkép készítés, agyagozás, papírhajtogatás) várta az érdeklődőket. Délután három órától pedig a nyíregyházi Móricz Zsigmond Színház színművészei „Zenés ajándékosár” című műsorukkal szereztek felejthetetlen perceket a hallgatóságnak.

A műsor előtt dr. Mór E. Csaba, a szakkórház főigazgatója elmondta: a jeles nap II. János Pál pápa nevéhez fűződik, aki 1992-ben nyilvánította február 11-ét a Betegek Világnapjának. A célja az volt, hogy egyrészt kellő figyelmet szenteljenek világszerte a betegeknek, másrészt pedig elismerjék az egészségügyben dolgozók áldozatos, sokszor erőn felüli munkáját. A főigazgató köszöntőjében kiemelte, hogy az ilyen és ehhez hasonló hagyományteremtő, nyitott rendezvények eredményeként remélhetőleg a mentális betegségben szenvedők hamarosan már nem szégyenérzettel lépik át az intézmény kapuját, hanem látva a segítő szándékot, előítéleteiket félrejtve jönnek gyógyulni.



Bárki kóstolhatott a finomságok közül, melyek nem melleleg roppant egészségesek is



Az Alkotószobában nagy sikert aratott a gipszkészítés és az agyagozás is

A megye legkedveltebb napilapja



A nyíregyházi Móricz Zsigmond Színház 2006. február 4-én mutatta be a **Rovarak** című musicalt. A darabot **Tasnádi István** írta, a zeneszerzőpáros **Moldvai Márk** és **Jeli András**, a rendező **Tasnádi Csaba**. A darab rövid története:

Egyetlen nap. Az embernek nem sok, de egy kérésnek egy egész élet. Neki egyetlen napja van, hogy párt találjon magának, szaporodjon és a nap végén neki tényleg beakonyul. (Még emésztőrendszere sincs, minek arra az egyetlen napra? Mintha Beckett találta volna ki...)

Darabunk hőse egy Tiszavirág, aki valami fatális tévedés folytán egy nagyvárosi csatorna partján bújik ki a bábójából. Hogy fogja így megtalálni magának az igazit? Szerencséjére vagy pechjére egy lakótelepi vérszívó banda megszánja őt. A Tetű, a Bolha, a Bögöly és a Szúnyog elhatározzák, hogy bearanyozzák rövidke életét, elviszik a legjobb bulikba, a legmenőbb helyekre és közben próbálják megkeresni neki az igazi társat. Csakhogy a Kemotox Bárban a helyi maffiafőnök, Don Go kinézi magának a lányt. („Igazi egyéjszakás kaland!”) A vérszívók megszőkítik Tiszavirágot, és közben még arra is jut idejük, hogy megakad-

Rovarak a Móricz Zsigmond Színházban!



lyozzák az elvetemült Mutáns világalumni törekvéseit. Minderre a természet gonosz szeszélye folytán 24 órájuk van, mint egy átlag

akciófilmben. Mi lesz a nap végén? Beteljesíti-e a sorsát a kérés? Tömörített élet, egyetlen nap: lehet értelme? Musical kicsit másképp.

Könyvajánló:

Albert Györgyi: Miért pont én?



Bár vannak szakemberek, akik laikusnak tartják **Albert Györgyi: Miért pont én?** című könyvét, az olvasók körében mégis elsöprő sikert aratott. Valószínűleg nem is ok nélkül: egy depressziós ember (aki maga a szerző) hétköznapijainak problémáinak leírásával magára ismerhet benne bárki, akinek már voltak hasonló jellegű gondjai.

Részlet az előszóból: „A depressziónak, paradox módon, inkább az életigenléshez van köze, nem a tagadáshoz. Mi, depressziósok, ha éppen nem vagyunk betegek, akkor tobzódunk - akár a szélsőségekig - az élvezetekben. Imádunk élni! Ha viszont szenvedünk, ha „lent” vagyunk: elhatalmasodik rajtunk az elmúlás gondolata, a halálvágy. Mindegy, hogy hova, csak el innen. Innen el. Akár a pokolra... Örökre.”

Albert Györgyi könyvét csak ajánlani lehet. Annak, aki beteg, hiszen az belátja: a betegség nem válogat. És annak is, aki a környezetében élők körében hasonló problémával találkozik, hiszen ezek után talán felismeri és elfogadja, hogy segítségre van szükség és nem tartja múló „rossz-passzsnak” azt, ami már a betegség tünete. Hogyan ír erről a szerző? „Tizenkét éve diagnosztizáltak a depressziómat. Akkor azt hittem, ez annyit jelent, örültt vagyok, elmebeteg, bolond... A kilencvenes évek elején még jóval kevesebbet lehetett tudni erről a betegségről, mint ma. Könyvem azért írtam, hogy segítek a sorstársaimnak: ha elolvassák, reményeim szerint sokkal rövidebb ideig tartó és kevésbé éles fájdalmat éreznek majd, amikor meghallják a lesújtó ítéletet: depresszió.”

Lehetne vitatkozni, hogy mennyire nevezhető szakmailag alátámasztottnak a könyv. Tény azonban, hogy napjainkban egyre inkább előtérbe kerül a lelki problémákkal kapcsolatos betegségek felismerése, kezelése, illetve a társadalom mentalitásának átfómálása a depresszióval kezeltekről. Ebben a kérdésben pedig vitathatatlanul fontos szerepet kapott az írás, hiszen azzal, hogy Albert Györgyi felvállalta betegségét, megosztotta életének fájdalmas mozzanatait az olvasókkal, fontos lépést tett a fent említett cél megvalósulásának irányába.

MÓRICZ ZSIGMOND SZÍNHÁZ NYÍREGYHÁZA

2006. MÁRCIUS HAVI MŰSOR

1. szerda	10.00 BÁBABUKRA 14.00 BÁBABUKRA A Vojtina Bábszínház és Móricz Zsigmond Színház közös produkciója	Csipkerózsika bérlet Döbrögi bérlet
2. csütörtök	10.00 BÁBABUKRA 14.00 BÁBABUKRA	Csörike bérlet Hapci bérlet
3. péntek	10.00 BÁBABUKRA 14.00 BÁBABUKRA	Krúdy Kamara - Bérletszünet Galiba bérlet Hébehó bérlet
4. szombat	19.00 EASTWICKI BOSZORKÁNYOK	Krúdy Kamara - Bérletszünet
6. hétfő	14.00 ROVAROK	Bérletszünet
7. kedd	19.00 ROVAROK	Váci bérlet
8. szerda	14.00 ROVAROK 19.00 ROVAROK	Kölcsey bérlet Jókai bérlet
9. csütörtök	19.00 ROVAROK	Ratkó bérlet
10. péntek	19.00 ROVAROK	Krúdy bérlet
11. szombat	19.00 ROVAROK	Vasvári bérlet
13. hétfő	11.00 DIÓTÖRŐ 14.00 DIÓTÖRŐ A Csokonai Színház és Móricz Zsigmond Színház közös produkciója	Szigligeti bérlet Mikszáth bérlet Petőfi bérlet Csokonai bérlet
14. kedd	19.00 ESZTRÁD SOKK 19.00 AHOGY TETSIK NEKTEK 19.00 ESZTRÁD SOKK	Krúdy Kamara - Bérletszünet Bessenyei bérlet Krúdy Kamara - Bérletszünet
16. csütörtök	19.00 ANCONAI SZERELMESEK	Bérletszünet
17. péntek	19.00 ANCONAI SZERELMESEK	Bérletszünet
18. szombat	19.00 ESZTRÁD SOKK	Krúdy Kamara - Mensáros bérlet
20. hétfő	19.00 MŰLÓ RŰZS A Baltazar Színház vendéggátéja	Krúdy Kamara - Bérletszünet
25. szombat	19.00 AMALFI HERCEGNŐ	Bemutató bérlet
26. vasárnap	19.00 AMALFI HERCEGNŐ	Premier plusz bérlet
28. kedd	19.00 AMALFI HERCEGNŐ	Kelet bérlet
29. szerda	19.00 AMALFI HERCEGNŐ	Benczúr bérlet
30. csütörtök	19.00 AMALFI HERCEGNŐ	Hevesi bérlet
31. péntek	19.00 AMALFI HERCEGNŐ	Vörösmarty bérlet

Jegyiroda:

Nyíregyháza, Országászló tér 6. Tel: 06-42/507-006

A színház a műsorváltoztatás jogát fenntartja!

Ma Te mosogatsz!



Drágám, ma én mosogatok?!

„Drágám, ma ne mosogass. Nőnap van!” Valahogy így hangzik egy március 8-i jó reggelt egy átlagos férfi szájából. S talán még azt is hozzát teszi magában: ráérsz majd holnap! Mi, Nők pedig fejünket ingatva csodálkozunk: vajon melyik bolygóról jöhettünk, s melyikről a férfiak? Halló! S ezek után még egyenjogúságról beszélünk?!

Tény: amióta világ a világ, a férfi az Férfi. Neki volt kezdetekben kizárólag választójoga, családfenntartó szerepe, mondhatni: ő volt az alfa hím. A nőknek pedig keményen harcolni kellett mindazért, ami a férfiaknak alapvetően megadatott. A mérföldkő az 1857. március 8-ai demonstráció volt, melyen az amerikai munkásnők a rossz munkakörülmények és az alacsony fizetések ellen tiltakoztak.

Innen ered a nemzetközi hagyomány, amely eredményeként hazánkban is ünnepeljük a Nőnapot 1914 óta. Mi a szokás? E napon virág, ajándék jár a hölgyeknek, hiszen ez a Mi napunk. Akár meg is elégedhetnénk az ünneplésünkkel, de azért érdemes belegondolni abba, hogy a 21. századra ténylegesen mi valósult meg az egyenjogúságból. Állítólag ugyanannyi jogunk van, mint egy férfinak. Szavazhatunk, dolgozhatunk, fizetést is kapunk. De ha ez mind igaz, miért halljuk folyamatosan, hogy a nőknek alacsonyabb az átlagbére, kevesebben vannak magasabb pozícióban férfitársainkhoz képest, illetve hány szerepnek kell megfelelnünk a mindennapokban?

Kicsit közhely, de tényleg rohanó világban élünk. Pár évtizede a ház asszonya főzött, mosott, takarított, nevelte a gyereket. Napjainkban pedig? Főz, mos, takarít, neveli a gyereket, ugyanannyit dolgozik, mint egy férfi (mert persze a munkához joga van!), pénzt keres, és esetleg ambíciójától vezérelve megpróbálja végigjárni azt a bizonyos ranglétrát. *Summa summarum: helyt áll otthon és a munkahelyen egyaránt. Egy személyben anya, házvezetőnő, félig családfenntartó, főnök, beosztott. Ezek ismeretében akkor hol van az egyenjogúság? Vagy a nők évszázados „emancipációs háborúja” vezetett idáig? Addig, hogy a meglevő*

szerepek mellé újabbakat harcoljunk ki? Nehéz a kérdés. Egy biztos: a választás a miénk. Vagy örülünk, hogy legalább március 8-án elismerik keményen helytálló női mivoltunkat, vagy folytatjuk küzdelmünket a mindennapokban a tényleges egyenjogúságért. Egy olyan vilá- gért, ahol az otthoni, és a munkahelyi szerepeket megosztva cipelik a párok és ahol nem kerül a nő hátrányos helyzetbe azáltal, hogy gyermeket vállalva kockáztatja az esetleges elbocsátását.

Így, a végén azért halkan megsúgom: azért kicsit mi Nők is bűnösök vagyunk, hiszen emancipációnkat hangoztatva azért elvárjuk az alapvető, férfias gesztusokat. Hogyne háborodnánk fel például, ha nem engednének előre az ajtónál, vagy ha nem a férfi tenné meg az első lépést, ha kölcsönös szimpátia támad fel?

E rövid eszmefuttatás után persze gyorsan visszazökkenünk a valóságba és rájövünk, valamilyen szinten lehetünk kompromisszum képesek. Mindenki vívja meg saját harcát és alakítsa úgy az életét, párkapcsolatát, szerepeit és elvárásait, ahogy neki megfelel. Bár március 8-án reggel azért nem minősül palotaforradalomnak, ha így válaszolunk párunknak: „Drágám! Nőnap alkalmából ma megtanítalak mosogatni!”

V.P.G.

MENTA

Mentális Egészségvédelmi
Lap Sz.-Sz.-B. megyei
önkormányzat
Pszichiátriai Szakkórháza

4320 Nagykálló, Szabadság tér 13.
Tel./fax: 06-42-263-128
E-mail: mps@kallokorhaz.hu
Az intézményről bővebben is
tájékozódhat honlapunkon:
www.kallokorhaz.hu

Főszerkesztő:
Vidáné Pikó Gabriella

Felelős kiadó:
Dr. MÓRÉ E. CSABA
Főigazgató

A Szerkesztő Bizottság tagjai:
Dr. Bánki M. Csaba
Dr. Varga Csilla, Dr. Hódy Szilvia,
Miklovich Pál, Virág Jánosné

Nyomdai munkálatok:
"ZsZs GRAND" Kft. Bátorai Nyomda

Murphy egészségügyi törvényei:

- Az orvosok annyiféle betegség tüneteit tanulják meg, hogy már nem ismerik fel az egészséges embert.
- Az állatorvos és az orvos között annyi a különbség, hogy az orvosoknak megmondják a betegek, mi bajuk.
- Az a gyógyszer, ami negyvenhatféle betegségre jó, egyikre sem jó.
- A kórházi kacska nem álmár.
- A kórházban mindig másé az egyágas szoba.
- Az a gyönyörű mini köpenyes ápolónő a melletted

lévő egyágas kórteremben dolgozik (az egyágásban).

- A tiedben az öreg, csúnya, gonosz és kővér dolgozik.
- Az a vírus, ami nem vesz le a lábadról, talpra állít.
- Ha az orvos olyan gyógyszert ír fel, amit étkezés után kell bevenni, vagy a gyógyszerre, vagy az ennivalóra nincs pénzed. Ha egyikre sincs pénz, nem lehetsz beteg.
- Ha egy gyógyszer bevált a betegségedre, azonnal kiderül, hogy rákkeltő.

Egy asszony panaszkodik az orvosánál:

- Doktor úr, segítsen rajtam! Nem tudom mit tegyek, ugyanis a férjem állandóan beleszól a vezetésembe.
- Nyugodjon meg, asszonyom, a legtöbb jogosítvánnyal rendelkező férj ezt csinálja, ha a felesége vezet.
- Csak hogy én nem autót vezetek, hanem villamost!

Az orvosnál:

- Hogyan adta be a kedves feleségem az utatitót, amit a múltkor felírtam?
- Ahogy a doktor úr mondta, minden kétórában. El sem tudja képzelni, hogy milyen nehéz volt mindig újra felébreszteniem.

Az állatorvos elmegy az emberorvoshoz. Az megkérdezi:

- Mesélj, mi a panaszod?
- Mire az állatorvos:
- Hja, így könnyű!



Hétvége egy kicsit másképp!

Szervezés kérdése és máris kész a program egy újfajta, hatékony csapatépítésre. Így történt ez idén a február 17-től 19-ig tartó programsorozatot megelőzően, ahol elismert szakemberek segítségével tartottuk meg kommunikációs tréningünket. "Mindenki egyért (közös cél) - egy mindenkiért"- címszó alatt felfedeztük a hatékony munka alapját jelentő csapat építésének egy nem mindennapi módját. Tanultunk és vizsgáztunk, szerepeltünk és véleményt mondtunk, egymásra figyeltünk, hibáinkat felfedeztük, javaslatot tettünk. A lényeg: közösen dolgoztunk kicsi pihenőkkel. Témáink a MIR-KIR-KES, konfliktuskezelés, kommunikáció, önértékelés, fejlesztési tervek, és ezen szempontok leszármazottjai. Sokat tanultunk, kacagtunk, rádöbrentünk, elfogadtunk, de talán a legfontosabb: jókedvűen csapatot építettünk!

*Virág Jánosné
mb. ápolási igazgató*





REHAB

KELET KFT.

SZOLGÁLTATÁSI KÖR



◆ EGYEDI MÉRETVÉTEL
ALAPJÁN KÉSZÜLŐ
GYÓGYÁSZATI
SEGÉDESZKÖZÖK GYÁRTÁSA,
KISZOLGÁLÁSA

- Láb, boka, térd, csípő
- Ujj, kéz, csukló, könyök, váll
- Lágyék, has, ágyék, mellkas, nyak - megbetegedések kezelésére
- Alsóvégtag pótlására
- Mellprotézisek, melltartók

◆ KÖTSZEREK KISZOLGÁLÁSA

- ◆ ÜLŐPÁRNÁK, MATRACOK,
TAKARÓK KISZOLGÁLÁSA
A FELFEKVÉSI SÉRÜLÉSEK
MEGELŐZÉSÉRE,
KEZELÉSÉRE

- ◆ BETÉTEK, TAMPONOK
KISZOLGÁLÁSA
INKONTINENCIA KEZELÉSÉRE

◆ HIGIÉNÉS ESZKÖZÖK
KISZOLGÁLÁSA

- Szoba WC
- Fürdőkád, illetve WC ülőkék

◆ ESZKÖZÖK KISZOLGÁLÁSA A
SZEMÉLYES MOZGÁS
BIZTOSÍTÁSÁRA

- Botok, mankók, járókeretek
- Mopedek
- Kerekesszékek
- Markolatok, kapaszkodók, támasztó és járókorlátok

Székhely: 4400 Nyíregyháza Bocskai u. 71. Tel./Fax: 42/ 461-173; 42/ 465-666 1581-es mellék

Telephelyeink:

**4400 Nyíregyháza
Bocskai u. 73.**

Fsz. 5.

**Tel.: 42/465-666
1608-as mellék**

**4900 Fehérgyarmat
Damjanich u. 1.**

Tel./Fax:44/511 182 ;

44/511-111

270-es mellék

**4800 Vásárosnamény
Ady E. u. 5.**

Tel.: 45/570-770

357-es mellék;

Mobil: 30/3265-222