



IMPULZUS

A SZATMÁR-BEREGI KÓRHÁZ ÉS GYÓGYFÜRDŐ LAPJA 2005. NOVEMBER



A hónap eseménye:

**Határmenti régiók
egészségügyi
dolgozóinak találkozója**

A tartalomból:

- Pszichológus a kórházban
- Egészségnap a lakosságért
- November 27.: Véradók napja
- Építők a tetőn

Határtalan együttműködés

Határmenti régiók egészségügyi dolgozói találkoztak október végén a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati székhelyén.

A szakmai előadásokkal bővített rendezvény a Nagyszőlősi Járási Kórház, a Beregszászi Járási Kórház és a házigazda intézmény korábbiakban zajlott továbbképzésének záróeseménye volt. Az orvosok és szakdolgozók számára szervezett, hónapokig tartó képzési sorozatot a VÁTI Magyar Regionális Fejlesztési és Urbanisztikai Kht. közreműködésével meghirdetett Magyar-Ukrán kísérleti Kisprojekt Alap támogatta a határ két oldalán működő intézmények együttműködésének erősítése érdekében.

Eredménnyel zárult

A program céljaként az orvos-szakmai kapcsolatok fejlesztésének, illetve az egészségügyi szakdolgozók közös tevékenységének elősegítését határozták meg, valamint azt, hogy járuljon hozzá a szakmai ismeretek bővítéséhez, az új irányítási és betegellátási struktúrák megismeréséhez.

A képzés befejezését jelentő találkozón szakmai előadásokat hallhattak a jelenlévők, s a projekt-szervezet helyi felelősei, Tukacsné Elek Éva műszaki igazgató, dr. Nagyné Lovász Zsuzsanna ápolási igazgató és dr. Szőke József, a szülészet-nőgyógyászat osztályvezető főorvosa sikeresnek ítélték a megvalósítást.

- Egy baráti találkozóval vetettük el 2002-ben jelképesen az együttműködés magját, amely szárba is szökkent, mivel sikerült szervezett formába önteni a közös célokat. A gyümölcsöt a folytatás jelenti majd - fogalmazott dr. Vadász Mária, a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő főigazgatója.



A jelenlévők köszöntésének ünnepi pillanata

Folytatást remélnék

Mint dr. Jarilovec Valerij Viktorovics, a Beregszászi Járási Kórház főigazgató főorvosa hangsúlyozta, a záró találkozó nem az együttműködés végét jelenti, a beregszászi egészségügyi dolgozók bíznak a projekt továbbvitelében és segítik az eredményes folytatást. Szintén a megkezdettek folytatására bízta a szervezőket és jelenlévőket köszöntőjében dr. Kiss Gábor a megyei közgyűlés alelnöke, s kiemelte: a kapcsolat tovább mélyítésével érhető el, hogy a jövőben még eredményesebben tudják segíteni egymást az említett egészségügyi intézmények és dolgozók.

- A projekt elérte az elsődleges célját: kialakultak a szakmai kapcsolatok - emelte ki a rendezvény végén tartott értékelésében dr. Vadász Mária, majd kiegészítette: a siker továbblépésre ösztönöz, hiszen a résztvevők elmondásából kitűnt, igény van a további közös szakmai programokra.

Köszönet a sikerért

- Azt remélem, hogy a továbblépés hasonlóan sikeres lesz. Ismét pá-

lyázunk, s dolgozunk azon, hogy forrásokat szerezzünk a jövőbeni együttműködéshez. Örömmel adunk helyt a határon túli egészségügyi dolgozókkal együttesen szervezett találkozónak, de hivatalos meghívó vagy program nélkül is szívesen látjuk intézményünkben mindannyiukat. S ígérjük, ha odaát járunk, mi sem kerüljük el kórházaikat - folytatta a gondolatot a főigazgatónő, s köszönetet mondott a projektszervezet felelőseinek, az intézmények vezetőinek, az előadóknak és mindazoknak, akik érdeklődésükkel kitüntették a továbbképzéseket, találkozókat.

- Előadását követően köszöntőt mondott dr. Vojnik Mária, az egészségügyi minisztérium politikai államtitkára, s elismerő szavakkal illette, valamint folytatásra bízta a jelenlévőket.

A program eredményeként az egészségügyi szakemberek között várhatóan kialakul a rendszeres együttműködés, s a magyar és ukrán kórházak felvevőterületein élő betegek számára elérhetőbb lesz az egészségügyi szolgáltatás és csökkennek az ellátásbeli különbségek.

Céljaik eléréséhez megteremtették a feltételeket

Stratégiai menedzsment intézményünkben - ezzel a címmel tartott előadást a Határmenti régiók egészségügyi dolgozóinak találkozásán dr. Vadász Mária, a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő főigazgatója.

- Az intézményünkben végzett munkának a kulcsa a tervezés és a tervszerű cselekvés - engedett bepillantást a kórházi tevékenységbe dr. Vadász Mária.

- Mit kell tervezni? - tette fel a kérdést a főigazgató, majd válaszolt rá: gyakorlatilag mindent, de első helyen az erőforrások tervezése áll. Tervezni kell a struktúrát és azokat a gyógyító folyamatokat, amelyek a betegellátáshoz és a működéshez kötődnek. Fontos továbbá az eredmények megtervezése, hogy azok mérhetőek és ellenőrizhetőek legyenek.

A kórház struktúrájának tervezését megelőzően számos kérdést kell megválaszolni, amelyekből aztán kirajzolódik az intézmény jövőképe. Ha ezt, valamint a fő célokat rögzítettük, missziós nyilatkozatba foglaljuk. A helyzet alapos felmérése után koncepciókészítés a feladat, programok és konkrét lépések meghatározása - magyarázta dr. Vadász Mária.

Két stratégiával

A kórház két intézményi stratégiával rendelkezik. Az 1998-2002-ig tartó első stratégia jövőképe modern, nemzetközi elvárásoknak megfelelő intézményt vázol fel elégedett betegekkel és dolgozókkal. Ehhez az alábbi célkitűzéseket rendelték hozzá: magas minőségű szolgáltatások, gazdasági stabilitás, betegközpontúság, jó szakemberekkel el-

látottság, valamint azt, hogy a rekonstrukció idején ne veszítsenek betegeket, javítsák az ellátási színvonalat, s javítsák az intézményi image-t.

- A rekonstrukció hozzásegített a magas szintű tárgyi feltételrendszerhez, de a növekvő presztízshoz, a jól strukturált szervezethez és ahhoz, hogy jól képzett szakdolgozóink vannak, mi tettünk erőfeszítéseket - értékelt dr. Vadász Mária.

Innováció és fejlődés

Az intézményi stratégiák (a második) elkészítése 2003-ban ismét aktuálissá vált. A korábbi célok és eredmények megtartása mellett a jobb ellátások érdekében az innováció és a fejlődés került a középpontba. A felmérések után kiderült: a helyi sajátosságok miatt a kardio-cerebro-vaszkuláris ellátások, az onkológia, légzőszervi megbetegedések, a mozgásszervi megbetegedések, a rehabilitáció és az ápolási feladatok kapnak hangsúlyt. Ehhez kerestek pályázati forrásokat (EU, TRFC, Megyei TF, tulajdonos, saját). A tervezési, szervezési és vezetési eredmények magukért beszéltek, a kezdeti minőségirányítási rendszer integrált minőségirányítási rendszerre fejlődött, amelyet már ISO 9001/2000. szabvány szerint hat-szor auditáltak, a KES-t kétszer auditálták, HACCP rendszer működik az intézményben modern informatikával megtámogatva. A gazdasági egyensúlyt sikerült fenntartani, a stratégiai gondolkodás meghonosodott, a vezetés gazdaságosságra és hatékonyságra törekszik. Projektmenedzsment alakult az innováció és fejlesztés érdekében.

Komplex program

- Találtunk új profilt, amely a helyi gyógyvíz adottságaira támaszkodva komplex rehabilitációs programban testesül meg - adott hangot örömének a főigazgató, s hozzáfűzte: ennek első lépéseként balneoterápiás egységet hoztak létre a kórházban, majd gyógyfürdőt, ezt követően önálló hévízkutat fúrtak az intézmény udvarán. Európai uniós források igénybevételevel rehabilitációs központ kialakítása kezdődött meg az elmúlt hónapokban, s következő lépésként partnerek bevonásával gyógyszálló létesítése a cél.

- Kapcsolódó projektjeink is hasonló jelentőségűek, köztük az informatikai fejlesztések, az elkészült kommunikációs és marketingtervek, s szándékaink között szerepel a határmenti kapcsolatok szorosabbra fűzése - folytatta a megkezdett gondolatot dr. Vadász Mária, s összefoglalásként kiegészítette: a hosszú távú célkitűzések elérése érdekében fejlesztési koncepciót és stratégiai tervet kell alkotni. Minden szinten tervezni kell, s a tervezésbe széleskörűen be kell vonni a dolgozókat, együttműködést kell elérni a végrehajtásban. Az adottságokra kell építeni és figyelembe kell venni a környezet elvárásait, meg kell találni a forrásokat és a támogatókat. A tervezésnek rugalmasnak kell lenni, gördülőnek, s a vezetésnek a változásokra gyorsan kell reagálnia. Soha nem szabad a prioritást szem elől téveszteni. A prioritás a szükségletekhez igazított, minőségi, betegcentrikus, emberközpontú szolgáltatás, amely gazdaságilag is uralható. Ehhez kell egy segítő tulajdonos és kell egy jó csapat!

Legyőzhető a daganatos betegség



Dr. Avramucz Csaba

- Egészségünket egészségként csak betegen értékeljük - idézte Wezsacker gondolatát dr. Avramucz Csaba, a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar Ápolástudományi és Egészségpedagógiai Intézet tanáregédje.

A daganatos megbetegedések prevenciójának multidiszciplináris megközelítése című előadás - amely a Határmenti régiók egészségügyi dolgozóinak találkozási hangzott el, - kétszeresen is aktuális volt: a daganatos megbetegedések okozta halálozás hazánkban a halállok lista második helyén áll, valamint november 7-ét rákellenes világnapként tartják számon.

Megelőzhető lenne

- A daganatos megbetegedésekből meg lehet és meg is kell gyógyulni - hangsúlyozta dr. Avramucz Csaba, s hozzátette: - Még mindig nem terjedt el a köztudatban, hogy az idejében felismert és megfelelően kezelt daganatos betegek

nagy százalékban meggyógyulnak és más esetekben is a daganatos betegségek sokkal inkább krónikus lefolyásúak, mint más gyors, fájdalmas, halálhoz vezető betegségek.

- A daganatok 70 százaléka megelőzhető lenne a helyes életmóddal és a tudatos magatartással - emelte ki.

- A XXI. század első évtizede a tudományban a MAGATARTÁS ÉVTIZEDE elnevezést kapta, utalván arra, hogy az életminőség kulcsa egyre inkább életmódunkban és magatartásunkban rejlik - folytatta a megkezdett gondolatot.

Fontos a korai felismerés

Részletesen szölte ezt követően az emberi daganatok keletkezésének okairól, amelyek között a munkahelyi karcinogének (minden szervben okozhatnak daganatot), a víruseredetű karcinogének (Limfó-

mák, Leukémiák, Szarkómák), a fizikai kórokok (UV sugárzás, zaj és vibráció, vibráció, elektromágneses tér, mikrohullámú sugárzás, ionizáló sugárzás, izotópok), az életmóddal kapcsolatos tumorok (dohányzás, táplálkozás, szinergizmus, fizikai inaktivitás), a nosocomialis gyógyszerek, sugárártalmak, mikrokörnyezeti eredetű daganatok, makrokörnyezeti eredetű daganatok, kémiai kórokok, genetikai öröklött tényezők, személyiség típus kapott említést.

A primer prevenció alapüzenete tehát a kedvezőtlen morbiditási és mortalitási arányt a betegség kialakulásának megelőzésével az életmód/életvitel megváltoztatásával lehet módosítani, vagyis a leghatékonyabb védekezés a megelőzés, ami elsősorban a daganatkeltő ágensek elkerülését jelenti, ezáltal csökken a betegség előfordulása. A korai felismerés a betegség gyógyíthatóságát fokozza.

Hat nagy halálozási gyakoriságú rosszindulatú daganat növekedési dinamikája 25 év alatt

Daganat	Esetszám 1975	Esetszám 1999	Növekmény %
Ajak és szájüreg	462	1618	250
Légcső-h.-tüdő	4169	7883	89
Vastag és végbélrák	3025	4912	62
Hasnyálmirigyrák	1076	1562	45
Emlőrák	1650	2381	44
Prosztatarák	1196	1387	16

NOVEMBER 27: A véradók napja

November 27-e a véradók napja: ez alkalomból december közepéig országsszerte köszöntik a véradókat.

Ma Magyarországon 350 ezer ember ad rendszeresen vért. Évente 500 ezer egység vérré van szükség országosan, amelyhez a lakosság legalább 5 százalékának kell vért adni. A szatmári térségben élők több mint 9 százaléka jelenik meg a véradásokon, ez az országos átlag majdnem kétszeresét jelenti. A nyári szabadságok idején, illetve a többnapos ünnepekkor előfordul, hogy csökken a tartalék, de ha szükséges, a véradásszervezők azonnal mozgósítják az adatbázisban található véradókat. A sürgős beavatkozást igénylő esetekben mindig tudnak elegendő vért biztosítani, és alkalmazkodnak az ütemezett, nagyobb vérigényű műtétekhez is. A szervezők igyekeznek megtalálni azokat a csoportokat, ahol sok ember érhető el, így szerveznek véradást a nagyobb cé-

geknél, vállalatoknál is. A kistélepléseken is sikeresek a véradó napok, hiszen a falvakban társadalmi esemény az akció, alkalom az összejövetelre.

A Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati székhelyének véradó állomása 2000-2300 egység (1 egység = 4,5 liter) vér befogadására és tárolására alkalmas, s évente 50-60 alkalommal szerveznek véradást.

A napokban köszöntötték térségünk rendszeres véradóit. 50-szeres véradó: Nagy Bertalan, Szatmárcseke. 40-szeres véradó: Gégény Józsefné, Héder Károly, Máthé Lajosné és Simon Zoltán Fehérgyarmatról, Feksz Mihály Csegöldről, Tóth István és Bíró Bertalan Panyoláról, Maludi András Jánkmajtisról, Ifj. Nagy László Gacsályból, Angyal István, Dorogi József, Kovács József, Tamás Zsigmondné és Tóth András Nagyszekeresről, Katona Zoltán Nábrádról.



Amit a véradásról tudni kell

A véradás önkéntes segítségnyújtás, melynek során saját vérünk-ből csekély mennyiséget felajánlunk más emberek számára. Vért minden egészséges, 18 évesnél idősebb személy adhat, feltéve, hogy még nem töltötte be a 65. életévét.

A vér alkotóelemei a vörös és fehér vérszettek, vérlemezkék és plazma. A véradás során általában 4.5 dl vért vesznek, plazmával és sejtekkel együtt. Ezt nevezik "teljes vérnek". A vért steril, speciálisan erre a célra készített zsákba veszik le. Mivel mind a zsák, mind a vérvételi tű egyszer használatos, ezért a véradó nem fertőződhet.

A véradás menete és a szükséges előkészületek

A szokásos véradás körülbelül 30-45 percig tart, ebből maga a vérvétel körülbelül 5-6 perc. A fennmaradó időt az adatfelvétel, a szükséges kivizsgálás, a pihenő és az uzsonna elfogyasztása tölti ki. A vérvétel előtt legalább egy kevés ételt, s főként folyadékot tanácsos elfogyasztani, de nem ajánlatos túl zsíros ételeket enni és tilos alkoholt fogyasztani. Az éhgyomorra történő vérvétel gyengeséget, rossz közérzetet okozhat. A megfelelő mennyiségű folyadék segít pótolni a vérvétel során veszített folyadékot, az erek teltebbé válnak, a véna jobban látható és így könny-

nyebb a vérvétel. Általában 3-4 havonként lehet vért adni, de fontos, hogy a két alkalom közt legalább 60 nap teljen el.

Eredmények

A levett vérből különböző vérkészítményeket készítenek, melyeket a rászorulóknak ingyen kapnak meg. A levett vért különböző vizsgálatoknak vetik alá, mellyel meghatározzák a vércsoportot, szűrővizsgálatokat végeznek például a vér útján terjedő betegségekkel (pl. AIDS, Hepatitis) kapcsolatban, stb. A véradó (donor) elkérheti a vizsgálatok eredményeit, de ez elég időigényes, ezért azt általában csak néhány nap múlva kaphatja meg.

Kommunikáció a gyógyítás középpontjában

A szavak ablakok vagy falak - Egy pszichológiai szakrendelés margójára címmel tartott előadást a Határmenti régiók egészségügyi dolgozóinak találkozóján Husztiné Hajdú Erika pszichológus.

- Nagyon fontos a személyes életünkben, a munkatársakkal, illetve a betegekkel kialakított kapcsolataink során, hogy ablakot nyissuk egymásra - fogalmazott, s kiegészítette: - Nagy szerepet kap az egészségügyben, a kórházi munka során a kommunikáció, hiszen a beteg azokat a „belső történéseit”, amelyekkel mi találkozunk, a tüneteinek keresztül hozza a kórházba, s a betegekkel való kapcsolat során mi, gyógyítók a kommunikációval is segíthetjük - vagy akár hátrálthatunk is - a gyógyulás folyamatát.

- 2020-ra a depresszió várható a legjelentősebb betegségi körnek, ezért is lényeges, hogy meg tudjuk fogalmazni az érzéseinket és az ebből fakadó szükségleteinket, illetve a szükségleteket, amelyek ezeket az érzéseket előhívják. Fontos, hogy kérni tudjunk, de az előzőekhez hasonlóan gyakran ez sem sikerül - elemzett.

Kevesebb teherrel

Főbb problémakörök a pszichológiai szakrendelésen a kevert szorongásos és depresszív zavar, a súlyos depressziós epizód, az alkalmazkodási zavarok, a közepes depressziós epizód, a pánik zavar (szindróma), a generalizált szorongás, a paranoid schizofrénia, a K.m.n. személyiség-viselkedés-zavar.

- Pozitívum, hogy az ideggyógyászaton és elmeorvosáson kívül egyre több egészségügyi területen ismerik fel és tartják szükségesnek

a pszichológus munkáját, például a daganatos betegek kezelésében, a belgyógyászatban, a rehabilitációs gyógyító folyamatban vagy akár a szülészet-nőgyógyászat területén is - emelte ki Husztiné Hajdú Erika.

A szomatikus gyógyítás kiegészítéseként időben alkalmazott pszichoterápia következményeként a betegre és az egészségügyre is kevesebb teher hárulhat, hiszen nemegyszer költséges, időt nem kímélő és felesleges vizsgálatoktól szabadulhat(na) meg a beteg és a vizsgálatokat finanszírozó intézmény egyaránt. Továbbá a pszichoterápiának nagy a jelentősége a betegségek megelőzésében, a problémák kezelése, az önkontroll és a tudatossági szint növelése révén, ami elősegítheti a test jelzéseinek időben történő észlelését, értelmezését, így a gyógyítási lehetőségek korai megkeresését is.

Mellette vagy utána

A pszichoszomatikus felfogás szerint több egymásra ható, egymást kölcsönösen meghatározó feltétel eredője a betegség azzal együtt, hogy szemléletmódjában kifejezett hangsúlyt kap az, hogy a lelki élet zavaraiént is megjelenhetnek testi-fizikai tünetek, betegségek.

A pszichoterápia a szomatikus vizsgálatok és gyógyítás mellett vagy után, azaz nem helyette és ellenében történik.

A pszichoszomatikus zavarok típusainak Engel szerinti értelmezésmódja alapján az alábbiak különböztethetők meg.

1. Pszichogén zavarok: ezekben az esetekben csak a testi tünet jelenik meg, nincs orvosi vizsgálatokkal kimutatható kóros szervi elváltozás, sem működésbeli eltérés. Vagyis pszichológiai ok tartja fenn

a tünetet (például pszichogén fájdalom, súlyos betegségtől való félelem).

2. Pszichofizikai zavarok: a testi tünetek a szervezet működésbeli eltéréseivel együtt jelennek meg, de még szövetszervi károsodás nélkül. Többnyire érzelmi állapotok élettani kísérőjelenségei (például a vegetatív idegrendszer túlműködésével járó alhasi görcsös állapotok).

3. Pszichoszomatikus betegségek: a szomatikus betegség kialakulását rendszerint megelőzi egy többé-kevésbé tudatosult specifikus stressz-állapot. Ha a helyzet tartós vagy nagyon intenzív és a kiváltó probléma feldolgozatlan marad, a betegség krónikussá válhat az állandósult működésbeli zavarok következményeként (például gyomorfekély, szívinfarktus, daganatos betegségek, anorexia).

4. Szomatopszichikus zavarok: lelki reakciók szomatikus betegségekre, különösen a tartós vagy végleges, stigmatizált állapotok esetében (például daganatos betegségek esetében a műtétek és a kezelés során, cukorbetegség esetében, amputáció után).

Ezekben az esetekben fontos lehet a stressztűrő képesség, a problémakezelési jártasságok növelése, illetve a megváltozott állapothoz való alkalmazkodás kialakítása a helyzetek másfajta értelmezésének képessége, az érzelmek differenciáltabb megélése, vagyis új viszonyulásmód megtanulása.

A gyógyítás ilyen módon történő komplex megközelítése elkötelezett, a szellemi fejlődésben is előremutató fegyverrel munkát feltételez és kíván; minden egészségügyben dolgozótól!

Van a kórház fehérgyarmati épületében egy helyiség, ahonnan rendszerint mosolyogva jönnek ki a betegek. Pedig a bent folyó gyógyító tevékenység nem mondható fájdalommentesnek... Mi hát a titok?

Valószínűleg az, hogy az ajtón olvasható név tulajdonosa, Husztiné Hajdú Erika pszichológus nem betegeknek, hanem klienseknek tekinti a hozzá fordulókat, s ennek megfelelően, gyógyítás helyett terápiás ülésnek nevezi az általa folytatott tevékenységet.

- Nem tekintem beteg embereknek azokat, akikkel itt találkozom, ők mindannyian - néhány pszichiátriai esetet leszámítva - egészségesek, csak a jelenlegi élethelyzetükben valamiben megakadtak - magyarázza, s szemléltetésként hozzáteszi: hivatását az edzőéhez hasonlítja.

Beteg lélek, beteg test

- Ha valaki meg akar tanulni úszni, akkor beiratkozik egy tanfolyamra vagy segítséget kér valakitől, aki jártas ebben. Ha valaki az „élet vizében” akar jobban úszni, tovább finomítva már meglévő képességeit vagy új technikákat megtanulva, akkor talán érdemes élni azokkal a lehetőségekkel, amelyeket a pszichológia nyújthat: egyéni tanácsadás, pszichoterápia vagy éppen csoportos tréning keretén belül. Az olimpiai úszóink már csak tudnak úszni mégis van edzőjük, aki segít abban, hogy bajnokok legyenek. A pszichológus munkája is ilyen. A kliens meglévő képességeire alapozva támogatást nyújt ahhoz, hogy egy előre meghatározott cél elérhetővé váljék. Az igazi feladat azonban csak ezután kezdődik. Ahogyan később az úszó is bátorságtól függően egyedül ereszkedik vagy ugrik a vízbe, ugyanúgy mindenkinek egyedül kell tovább kamatoztatnia mindazt, amit megtanult. Egyedül,

Utat mutat, kapaszkodót nyújt

de mégsem magányosan, hanem azok közt, akikkel együtt él („egy medencében úszik”), és akikkel kölcsönösen egymásra bízattak - elemez a pszichológus.

Fehérgyarmaton az intézmény felsővezetőinek és szakdolgozóinak tartott tréningek mellett egy éve foglalkozik a pszichológusi segítséget igénylő emberekkel: heti egy napot (keddenként fél 9-től fél 4-ig) tölt az intézményben. A felnőtt korosztály tartozik szerződése értelmében a kliensei közé, férfiak és nők egyaránt, akiket többségében a kórház pszichiátere, illetve pl. belgyógyászai, nőgyógyászai és a térség háziorvosai küldenek hozzá. Ugyanakkor bárki igénybe veheti a rendelést beutaló nélkül is, előjegyzéssel. (Számos betegség ugyanis lelki eredetű is lehet.)

Személyre szabottan

Előfordul, hogy a 14-18 éves fiataloknak is nyújt kapaszkodót pszichiáteri javaslatra, s az is, hogy szükség esetén ő küld valakit tovább pszichiáterhez.

- A klasszikus rövid terápiás folyamat, amelyet a szakma szabályai szerint folytatunk, rendszerint 15-20 alkalom - enged betekintést a munkába, s kiegészíti: a tapasztalat ugyanakkor azt mutatja, ha a kliens jól működik személyi-

séggként, 4-6 találkozás után „elengedhető a keze”.

Ez persze még nem elég ahhoz, hogy a háta mögött hagyja a problémát, de a számára kijelölt útvonalon haladva, egyedül is boldogul ennek megoldásával.

- A terápia nem csak beszélgetés - osztja el a sokakban élő tévhitet Husztiné Hajdú Erika. - Nem hiszek abban, hogy van egyetlen olyan irányzat vagy módszer, amellyel lehet mindenkit kezelni. A probléma és a kliens személyisége szabja meg, hogy milyen módszert kell alkalmazni - emeli ki.

- A pszichiáter és a pszichológus munkája sokak számára még mindig misztikusnak tűnik, sőt az is gyakori, hogy megbélyegzőnek tartják, ha valaki pszichiátert vagy pszichológust keres fel problémájával. Sokan halogatják a szakember megkeresését, mondván: "Nem vagyok bolond". S persze hónapokon vagy akár éveken keresztül élnek együtt azzal a nyomással, ami állapotukból adódik, mire rászánják magukat arra, hogy segítséget kérjenek. Korunkban gyakran félrenevelődnek az emberek: intellektuálisan erős, érzelmileg „alultáplált” sokuk - hangsúlyozza a pszichológusnő, aki arra biztat mindenkit, hogy problémájával merjen szakemberhez fordulni.



A terápia nem csak beszélgetés

Egy nap az egészségért

Megköszönték a kedves fogadtatást és a példaértékű lehetőséget a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő közelmúltban tartott Egészségnapjának programjában résztvevő lakosok.

Fehérgyarmaton sikeresnek ítélték a megszokott rendeltéstől eltérő módon, egész nap tartó egészségügyi szolgáltatást a kórházba látogatók. A bejáratnál Fórizs Sándorné (sebészeti osztály, főnővér), Nagyné Balácsi Katalin (gyógyszeres nővér) és Horváth Eleménné (foglalkozás-egészségügyi asszisztens) fogadta a vizsgálatra ér-

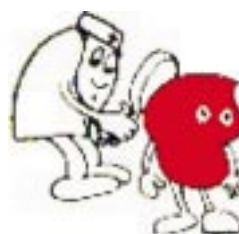
kezőket, s amíg elkísérték a kért szolgáltatás helyszínére őket, kérdéseikre válaszoltak, számukra információval szolgáltak. Bemutatták az intézmény balneoterápiás egységét, s elmondták itt milyen kezeléseket kaphat a beteg. A szakrendelők munkáját ezen a napon kiemelt figyelemmel kísérte dr. Vadász Mária, az intézmény főigazgatója, s a dolgozók is nagy odafigyeléssel végezték a feladataikat. Érdekességgént említhető, hogy a kórházi dolgozók közül is többen kértek vizsgálatokat aznap.

Vásárosnaményban átgondolt promóció előzte meg a rendez-

vényt: a városi televízió műsorában hetekkel korábban felhívták a lakosság figyelmét az Egészségnap szolgáltatásaira. A kórházi dolgozókat a dr. Szabó István által kiadott körlevélben tájékoztatták, s az erre a célra elkészített szórólapokat széles körben terjesztették a városban.

Mint Gyimesi Gábor, az ápolási osztály vezetője tájékoztató, a vizsgálatok gyorsabb, gördülékenyebb lebonyolítása érdekében a Betegfelvételi Iroda látta el a diszpécserszolgálatot és a jelentkezők irányítását, az erre a célra készített vizsgálatkérő lapokkal. A rendezvény itt is sikeresnek bizonyult.

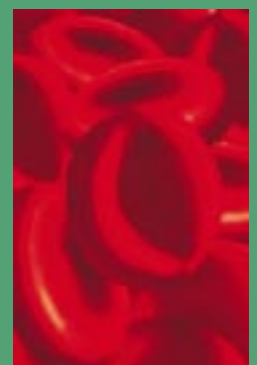
Szolgáltatás megnevezése	Eset szám Vásárosnamény	Eset szám Fehérgyarmat
Belgyógyászat (EKG, RR, VC)	112	38
Diabetológia (Ts. Tm, Diétás tanácsok)	84	76
Labor (VC, Koleszt., Trigl., Viz.vizsg.)	40	37
Fizioterápia (masszázs)	20	70
Szemészet	9	26
Nőgyógyászat	2	34
Audiológia	7	16
Tüdőszűrés	15	
Dexa		22
Összesen:	289	319



VÉRADÁS

December hónapban

december	7-én	Botpalád
december	13-án	Túristvándi
december	14-én	Jánkmajtis
december	20-án	Kömörő
december	21-én	Nábrád



Folytatódnak a munkálatok



Látványosan haladnak a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati székhelyén a rehabilitációs központ létesítésének munkálatai. A fertőző osztály épületének rekonstrukciója az építési felvonulási terület kialakítása (építési út létrehozása, a szükséges közművek kiépítése és a betegek és az orvosi műszerek szállítása céljából épített ideiglenes járda megléte) után a tetőépítési munkákkal folytatódtak.

(A felvétel az épület tetején készült)

Szűrések a beteg lakóhelyén

November

2. Tiszacséce
3. Magosliget
4. Olcsvaapáti
7. Uszka
8. Panyola
9. Szatmárcseke
10. Szatmárcseke
11. Kérsemjén
14. Mátyus
15. Tizsakerecseny
16. Aranyosapáti
17. Gulács
18. Tiszaadony
21. Nyírmada
22. Nyírmada
23. Tarpa
24. Tarpa
25. Tarpa
28. Tizzaszalka
29. Csaroda
30. Gyüre

December

1. Márokpapi
2. Pusztadobos
5. Gemze-Ilk
6. Nagyvarsány
7. Lónya
8. Beregdaróc
9. Beregsurány
12. Rohod
13. Vaja
14. Vaja
15. Ruhagyár
16. Ruhagyár
19. Gergelyiugornya
20. Barabás
- Gelénes
- Vámosatya

A Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő Szülészeti-nőgyógyászati osztálya, a korábbi évekhez hasonlóan idén is biztosítja ellátási területén a nőgyógyászati rákszűrést, az érintett női lakosság részére. Az intézmény szakorvosai arra biztatják az érintetteket, hogy amennyiben az utóbbi időben, vagy eddig egyáltalán nem éltek a méhnyakrák szűrővizsgálat lehetőségével, mielőbb pótolják ezt a mulasztást és vegyenek részt nőgyógyászati szűrővizsgálaton. Javasoljuk, hogy (a mellékelt ütemterv szerint) lakóhelyhez legközelebb eső mobil nőgyógyászati rákszűrő helyen, illetve a fehérgyarmati vagy vásárosnaményi nőgyógyászati szakrendelésen végeztessenek el nőgyógyászati szűrővizsgálatot. Mobil rákszűrő egységünk az alábbi időpontokban és községekben, helyben végzi a vizsgálatokat.

A vastag betűvel írt településeken a kiszállás a tüdőszűréssel egy időben történik.

Ha valakinek a fenti időpontok nem felelnek meg, a Kórház nőgyógyászati szakrendeléseire kérhetik a nőgyógyászati méhnyakrák szűrés elvégzését.

A 2005. év kórháza

Szeretné tudni, Magyarország melyik kórházában a legjobb az orvosi ellátás, vagy hol a legmondosabbak a nővérek? Netán az ellátás minőségére vagy a kórházak felszereltségére kíváncsi? Jó vagy rossz tapasztalata, véleménye van? Ossza meg másokkal, szavazzon, és vegyen részt a HáziPatika.com "Az év kórháza" választásán! Az év végéig tartó felmérés célja, hogy kiderüljön a lakosság vélekedése a hazai kórházak és a betegellátás jelenlegi színvonaláról. A kórházak közti nemes versengés mindnyájunk érdekét szolgálja, és végeredményében Önökkel együtt hozzájárulhatunk a magyar kórházi ellátás színvonalának javulásához.

Szavazzon az év legjobb kórházára!

A december 31-ig tartó szavazáson Magyarország összes állami vagy önkormányzati tulajdonban lévő kórháza és klinikája várja a támogató szavazatokat. A kórházakat öt kategóriában, egytől ötig terjedő skálán lehet értékelni, ahol 1-es a legrosszabb, 5-ös a legjobb osztályzat.

Kategóriák:

- Orvos-szakmai ellátás
- Ápoló- és szakszemélyzet
- Kórházi infrastruktúra

- Ellátás
- Környezet és tisztaság

Mondja el véleményét!

A számszerű értékelés mellett hasznos és tanulságos lehet, ha a látogatók szóban, részletesen is kifejtetik véleményüket, élményeiket egy-egy adott kórházzal kapcsolatban. Erre ad lehetőséget a minden kórház számára létrehozott úgynevezett virtuális üzenőfal, ahol a többi hozzászólótól megkülönböztetett formában az adott kórház vezetésének, orvosainak is

adott a lehetőség, hogy amennyiben szükségét érzik, reflektálhassanak az olvasói hozzászólásokra. Az intézményeket az erkölcsi elismerés mellett olyan díjjal is támogatják a verseny kiírói, amely az ott dolgozók mindennapi munkáját segíti. A januárban tartandó eredményhirdetésen a nyerteseket értékes díjakkal jutalmazzák, és az öt kategória győztese mellett kihirdetik az abszolút győztest, amely intézmény egy évig viselheti a megtisztelő - és rangos elismeréssel járó - HáziPatika.com "Az év kórháza 2005" címet.

Ha Ön betegként vagy látogatóként kapcsolatban állt a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati illetve vásárosnaményi intézményeivel (orvosaival, ápolóival, dolgozóival, valamint igénybe vette a kórházi szolgáltatásokat) és elégedetten távozott, kérjük szavazzon az említett honlapon ránk! Mondja el véleményét, segítse hozzászólásával jövőbeni munkánkat, hogy az elkövetkezendőkben még színvonalasabb, a gyógyulási folyamatot még hatékonyabban segítő szakszerű ellátáshoz juttassuk! Támogatását a korábbiakhoz hasonló lelkiismeretes és eredményes munkával köszönjük meg.



Önvallomás - Koncz Nóra, az Impulzus szerkesztője

- Biztos, hogy ő a miénk? - ez volt az első mondat, amit családtagomtól hallottam. Szép kis fogadtatás, még jó, hogy az eszemet (akkor még) nem tudtam. Viszont amióta az eszemet tudom, nem akartak eladni, elcserélni vagy elárverezni - igaz ellopni sem - hát megbocsáttam apukám születésemkori rámcsoválkozását. (Megjegyzem: a két kilónál alig több, 45 centis, vörös hajú böngőmasina első látásra valóban nem tűnhetett isteni ajándéknak.) Szerencsére kis súlyom miatt a szokásosnál tovább tartottak bent a kórházban, így mire hazaindultunk, egész szépen kikupálódtam. S főleg, új haját növesztettem - kis túlzással, de szőke színnel. Ez már végleges maradt, sokszor hallom még ma is, mennyire. Pedig jó ideje festéssel álcázom, férfi kollégáim szerint ezt hívják mesterséges intelligenciának...

A gyerekkorom kisebb balesetekkel tarkított (le-, ki-, átesések, zúzódások, verekedésekből származó véraláfutások, sebek, pohárevés, foglennyelés, rovarcsípés, macskaharapás, stb.), de felhőtlen volt. Egészen addig, amíg egy novemberi estén egy eltévelyedett gólya kistestvért hozott nekem. Ekkor, háromévesen jártam először a fehérgyarmati kórházban (én Debrecenben születtem), s bevallom, nem tetszett amit láttam. Mert ez olyan hely volt akkoriban, ahol csak fiú babák voltak készleten, s hiába kértem, várjunk még a kistestvér-dologgal, amíg lányok is lesznek a kínálatban...

Másodszor mandulaműtétem okán vonultam be a kórházba, s 5-6 évvel később egy középiskolai célt tévesztett rúgás (Jenő becenevű osztálytársam helyett a falba) miatt a lábamat kellett „helyretenni”. Az említett testrészemről még annyit,



A Kelet-szerkesztőségbe látogatott diákokkal

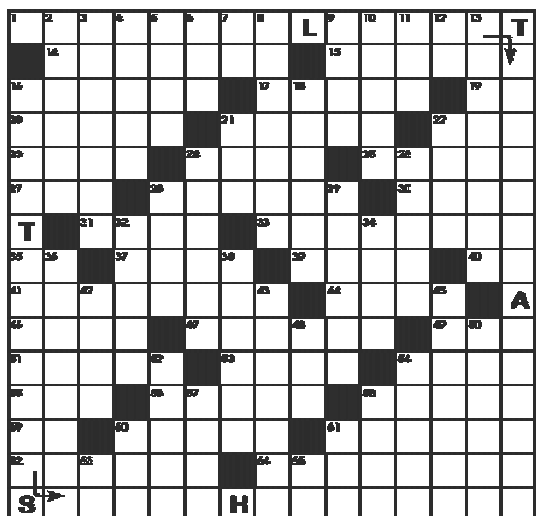
hogy azokban az esztendőben gyakran vitt az iskola mellé. A debreceni Tanítóképző Főiskola első hónapjaiban úgy tűnt, lehiggadtam és végre kezdem használni az eszemet - legalábbis tanulmányi eredményem ezt mutatta, - de hamarosan bebizonyítottam: mégsem. Az eset (vagy inkább esés) egy őszi késő délután történt: virgonckodásom következményeként kis segítséggel dobtam egy hátast a kosárlabdapályán és szereztem egy agyarázkódással megszépült koponyatörést. Ismét élvezhettem hát a gyarmati kórház vendégszeretétét, s amíg az óránként meglátogató nővérke feljegyezte kórlapomra: tiszta tudat, arra gondoltam, milyen jó nekem, mert pár hétig nem kell úszás- és atlétikaórára járnom.

Optimista életszemléletem később nagy adag önbizalommal párosult, ennek (is) köszönhetően tanultam újságírást, majd a budapesti Pénzügyi és Számviteli Főiskolán végeztem kitűnő eredménnyel. Ugyan a fővároshoz kötődik, de a 90-es évek elején új távlatokat felvillantó lézeres szemműtétnek is alávettem magam - szülői nyomásra és finanszírozással, - így azóta tisztán látom a dolgokat. Néha sajnos túlzottan is...

Közben tanítottam két évet, majd a Kelet-Magyarország mátészalkai szerkesztőségébe kerültem álmod megvalósítani. Kilencévesen eldöntöttem ugyanis az első fogalmazásóra után, hogy újságíró leszek, s a főiskolai lap, az MTV-s és rádiós gyakorlat után végre megtaláltam a (munka)helyet, ahol jól érzem magam. Azért szeretek itt dolgozni, mert mozgalmasak a napjaim, mert eljutok oda, ahová magánemberként soha, mert rengeteg ismerősöm lett, mert a szerkesztőségben mindig jó a hangulat, mert kollégáim többsége barátként tekint rám.

A kórházhoz ismét visszatértem, igaz, ezúttal dr. Vadász Mária főigazgató felkérésére tavaly december óta szerkesztem az Impulzust. Remélem, az itteni egészségügyi dolgozók elfogadtak és nem úgy vélekednek rólam, mint az az ismerősöm, aki az amerikai terror-támadás idején kijelentette: ha Oszama bin Laden elrabolna, három nap után feladná magát.

Koncz Nóra következő bemutatkozóként dr. Somorjai Zsolt, gazdasági igazgatót választotta, az ő vallomását a decemberi számban olvashatják.



REJTVÉNY A nyúl, a róka és a medve

A nyúl, a róka és a medve sorozáson vesznek részt. Mindegyikük szeretné valahogyan megúszni, hogy katonák legyenek.

Elsőnek a nyulat hívják be. A róka és a medve törik a fejüket, hogy mit tegyenek a nyúllal. Egyszer csak megszólal a róka: Szerintem vágjuk le a nyúl fülét! A szót tett követte. 15 perc múlva kijön a nyúl és közli: Kiszuperáltak, mert a nyúl fülek nélkül nem igazi nyúl.

Következőnek a rókát szólítják. Töri a nyúl és a medve a fejét, hogy mit kéne vele csinálni. Vágjuk le a farkát! Ez is megtörténik.

15 perc múlva ő is kijön: Nem soroztak be, mert egy róka fark nélkül nem igazi róka.

Végül a medvét szólítják. Elgondolkodik a nyúl és a róka... Verjük ki a fogait, mondja az egyik, majd meg is teszik.

Hogy mit mondott a medve, mikor 15 perc múlva kijött a sorozóbizottságtól, megtudja a rejtvény fő soraiból.

Vízsztintes: 1. A medve szavainak első része 14. A szekfűszeg illóolaja 15. Alatta

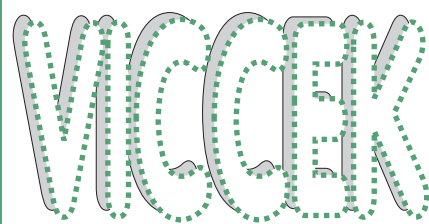
helyezkedik el 16. Trópusi és szubtrópusi tengerekben élő kígyószzerű hal 17. Égéstermék 19. Azonos magánhangzók 20. A viszálykodás görög istennője 21. Nyakleves 22. A nap betűi 23. Régi, előkelő szálloda 24. Gabonárólól 25. Az asztra rakott kártyák 27. Adattárban van 28. Nyughatatlan 30. A madarak emésztő rendszerének része 31. Jól megy a ... - jól él 33. Például Arany János Hídatatás és A walesi bárdok című költeménye 35. Fél tyúk! 37. Kis Lajos 39. Szomjoltó 40. Némán süt! 41. Mérleghinta 44. Fafajta, melynek virága finom mézet ad 46. Gyermeteg 47. Összenyomó vagy csendben meghúzó 49. A sasza páratlanjai 51. Lógat 53. Redőny 54. Hosszasan 55. Kettőzve ütdődött 56. Formai 58. A metil-amino-fenol-szulfát vegyület rövid neve 59. Nyakban van! 60. Bolygó, de kutyafigura is! 61. Ferdén, keresztben 62. Viccűjság 64. Méhlepény

Fügöleges: 2. Idegnylvány 3. Tevékenység tekézéskor 4. Hiánytalan 5. 2001-ben juniorvilágbajnok német sífutó (Matthias) 6. Szakadtában 7. Sorban áll! 8. Egymás fölötti végtagok közül a lejjebb lévő! 9. Színművész (Flórián) 10. Lent - költőien 11. Kalákában van! 12. Május eleje! 13. Előkészületi tevékenység 16. A medve szavainak folytatása 18. ...közt szűri a szót - alig érhetően beszél 21. Angol disznó 22. Nincs szebb madár, mint... (népköltészet) 24. Község a Tisza bal partján 26. Annál lejjebb 28. Arab ország 29. József Attila híres verse 32. nemes olaj 34. Házban él 36. Kifundált 38. Erős szándék 42. Kétkerekű hadiszekér az ókori rómaiaknál 43. A szó végének elhagyása (görög nyelvtani műszó) 45. Svábbogár 48. Kis Ilona 50. Árengedmény 52. Fosztóképző 54. Had 57. Kézi nagyító (német eredetű szó) 58. Magdika 60. Párosan epilál! 61. Havannában van! 63. Félarcú! 65. Némán előz!

RECEPT Csirkemell almakarikákkal

Hozzávalók: 4 nagy kicsontozott csirkemell (700 g), 2 alma (nem szétfővő fajta), 1/8 l tyúkhúsleves, 1/8 l almale, 2 evőkanál vaj vagy margarin, 4 evőkanál főzőtejszín, 1 teáskanál szárított morzsolt kakukkfű, 1 teáskanál étkezési keményítő, só, fekete bors

A csirkemellet sóval és borssal ízesítjük. A hámozatlan almákból kiszedjük a magházat, és az almát 5 mm vastag karikákra vágjuk. 1 evőkanál vajat felforrósítunk közepes méretű serpenyőben, beletesszük az almakarikákat, és 3 percig pároljuk, közben egyszer megforgatjuk. Az almadarabokat habszedő kanállal óvatosan kivesszük, és lefedve melegen hagyjuk. A maradék vajat és az olajat ugyanabban az edényben közepes hőmérsékleten felforrósítjuk. A csirkemelleket beletesszük, és minden oldalról 5-6 percig sütjük, amíg aranybarna nem lesz. A kész csirkehús darabokat habszedő kanállal kiemeljük a serpenyőből, majd egy tára helyezve melegen tartjuk. A serpenyőbe beleöntjük a levest, a tejszínt és a kakukkfűvet, majd felforraljuk. Az almale az étkezési keményítővel egy kis tálkában csomómentesen elkeverjük, beleöntjük a serpenyőbe, és állandó keverés mellett újra felforraljuk. Körülbelül 1 percig főzzük tovább, amíg a mártás besűrűsödik. Leöntjük vele a csirkemellet, majd almakarikákkal díszítve tálaljuk. Köretként vajban és petrezselyemben megforgatott főtt burgonyát tálalunk hozzá. Személyenként körülbelül 1424 kJ/339 kcal-t, 41 g fehérjét, 12 g zsírt, és 14 g szénhidrátot tartalmaz.



- Doktor úr, biztos abban, hogy köhögés ellen jó a hashajtó? - Persze. Vegye csak be, és mindjárt nem mer köhögni!

- Jó napot kívánok - mondja a villanszerelő a páciensnek, aki a vastüdőre van kapcsolva.
- Tessék jó nagyot szippantani!
- Miért?
- Mert egy negyedórára lekapcsolom az áramot.

- Doktor úr, a szimuláns beteg meghalt.
- Most az egyszer túl sokat képzelt be.

