



„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

Együtt az egészséges mindennapokért a Pétervásárai kistérségben

A Parádfürdői Állami Kórház 124.171.848. Ft vissza nem térítendő támogatásban részesült az Új Széchenyi Terv keretében. A pályázat révén Egészségfejlesztési Iroda (EFI) felállítása és működtetése valósul meg. A projekt jóvoltából az Iroda koordinálja a kistérségi egészségfejlesztési tevékenységeket, a szűrési és prevenció, az egészségnevelő, egészségmegőrző feladatokat. Ezzel a Parádfürdői Állami Kórház olyan egészségügyi intézményi háttérrel biztosít, ahol a betegségmegelőzés és az egészségfejlesztés áll a középpontban.

Az egészséget értéként kezelő polgárok megszólításával az Iroda segíti a szűrések hatékonyságának növelését, az életmódprogramokban való kellő számú részvételt. Teszi ezt a Péter-

vásárai kistérségben, ahol húsz település lakosságát, szakmai és civil szervezeteit tekinti partnerének.

A pályázat megvalósításával, benne az Egészségfejlesztési Iroda megnyitásával a kórház vezetése jelentős lépést tett azon célja felé, hogy a helyi döntéshozókkal (önkormányzatokkal) együtt a kistérség hosszú távú egészségügyi stratégiáját megfogalmazzák, ami meghatározza a kórház jövőjét, elősegíti a lakosság magasabb szintű egészségügyi ellátását és a kistérségben a fenntartható helyi egészségpolitika megvalósítását.

A projekt révén a Pétervásárai kistérségben, mint egészségfejlesztési szintéren, létre jön a folyamatos egészségfejlesztési tevékenység intézményi, szervezeti bázisa.



SZÉCHENYI TERV

A Parádfürdői Állami Kórház Egészségfejlesztési Irodája

várja Önt az alábbi ingyenesen igénybe vehető szolgáltatásokkal:

életmódkockázatok felmérése
szűrések
táplálkozási tanácsadás
egyéni és csoportos mozgásprogramok
komplex személyre szabott életmódprogramok tervezése
Előzetes időpont egyeztetés szükséges!

Önsegítő csoportok

Cukorbeteg klubja:	minden hónap 1. szerda	17.00 óra
Daganatos betegek klubja:	minden hónap 3. csütörtök	16.30 óra
Szív- és érbetegek klubja:	minden hónap 2. szerda	17.00 óra
Szülőklub:	minden hónap 2. csütörtök	16.30 óra

Helyszín: Mátraderecske, Moffetta, I. emelet

Gyógytorna heti 1 alkalommal, 1 óra

Pétervásáran:	csütörtök	17.00 óra	sportcsarnok
Recskén:	szerda	18.00 óra	sportcsarnok
Mátraderecskén:	kedd	17.00 óra	Moffetta tornaterme
Parádfürdőn:	hétfő	17.00 óra	kórház tornaterme

Mozgásprogramok a szabadban minden héten 1 alkalommal (vezetett gyalogtúra 1,5 óra időtartamban)

Pétervásáran:	hétfő	16.00 óra	indulás a polg. hiv. előtti parkolóból
Recskén:	kedd	18.00 óra	indulás az egészségház parkolójából
Mátraderecskén:	péntek	16.00 óra	indulás az Emlékparktól
Parádfürdőn:	hétfő	14.00 óra	indulás a kórház recepciójától

További információért forduljon munkatársainkhoz!

Tel.: +36 36/544-841

E-mail: efi.info@paradfurdo.hu

Nyitva tartás: hétfő-péntek 8.00-16.00 óráig

Várjuk Önt hétfőtől péntekig,
8.00-16.00 óráig

Az Egészségfejlesztési Iroda szolgáltatásai ingyenesek,
térítés nélkül vehető igénybe.

Előzetes időpont egyeztetés szükséges!



EFI INFÓK

Az Egészségfejlesztési Iroda célja

Soha nem késő elkezdni az egészséges életmód kialakítását

A Parádfürdői Állami Kórház célja az Egészségfejlesztési Iroda létrehozásával a lehető legoptimálisabb szintű testi-lelki egészség elérése, amely az egyik legfontosabb alapvető emberi jog.

Az EFI tevékenységei:

- koordinálja a kistérségi egészségfejlesztési tevékenységeket.
- a szűrési és prevenció, az egészségnevelő, egészségmegőrző feladatokat végez,
- Az emberek megszólításával és aktivizálásával segíti
- a szűrések hatékonyságának növelését,
- az életmódprogramokban való kellő számú részvételt.
- elősegíti a lakosság magasabb szintű egészségügyi ellátását
- a kistérségben a fenntartható helyi egészségpolitika megvalósítását.
- az egészség megőrzése
- az egészségtudatos életmód kialakítása
- az életminőség javítása

Az EFI segítségével célunk:

- a betegségek korai stádiumban való kiszűrése,
- a már meglévő betegségek helyén való kezelése
- a teljes testi, szellemi, és szociális jólét megteremtésének segítése.

További külső helyszínen megvalósuló programok:

- önszervező betegklubok (havi egy alkalommal: cukorbeteg, szívbeteg, daganatos betegek klubja, szülőklub, krízis csoport)
 - ismeretterjesztő előadássorozatok. Helyszín: Mofetta, Mátraderecske
 - háziorvosi szűrések – félévente háziorvosi körzetként
 - egészségnapok több helyszínen
 - szűrőbuszos kitelepülések
 - baleset megelőzési, elsősegélynyújtási tréning
 - kapcsolódás a civil szervezetek programjaihoz
- Szakács Ibolya*
EFI szakmai vezető

Akikhez fordulhat:

EFI szakmai vezető	Szakács Ibolya
EFI asszisztens	Halász Eszter
Szűrési asszisztens	Zorkóczy Andó Mária
Szűrési asszisztens	Pócs Judit
Mentálhigiénés tanácsadó	Tolnay Katalin
Dietetikus	Horváth Istvánné Csordás Mária
Gyógytornász	Nagy Dorina
Gyógytornász	Kovácsné Kocsa Marianna
Sportoktató	Kissné Kiss Erika

Mi törődünk egészségével, tegye ezt Ön is!

Szűrések a háziorvosánál:

Megmérjük:

vérnyomását,
koleszterin- és vércukorszintjét,
tüdőkapacitását

Kiderítjük:

életmódja milyen kockázatokat rejt

Segítünk:

megszabadulni a káros szenvedélyeitől

Az Ön háziorvosa és a Parádfürdői Egészségfejlesztési Iroda jóvoltából szolgáltatásunk ingyenes, személyre szabott.

Szűrések:

2013. november 7-én Parádi Háziorvosi Körzet
2013. november 12-én Pétervására II. Körzet

Keresse a szűrés időpontját jelző plakátjainkat!





LELKÜNK EGYENSÚLYÁÉRT

Mi magunk vagyunk a változás forrása

Sajnos a legtöbben nagyon nehéz időkben élünk. Az elmúlt öt év gazdasági történései rengeteg család életébe hoztak kedvezőtlen változásokat. Ez a jelenség az emberi életfolyam normatív krízishelyzeteivel pl. kamaskor, válási helyzet, életközép, gyermekek kirepülése, öregedés, halálesetek) társulva komolyan megterhelik mindennapjainkat.

Mindennek egyik káros következménye, hogy sokunknál drasztikusan emelkedik a stressz-szint, tartósá válik a szorongás, ami sajnos előbb-utóbb komolyabb lelki vagy testi betegségek kialakulásához vezethet.

Akármiből is ered, a tartós stressz, a depresszív állapot illetve szorongás jellegzetes hatása, hogy érzésvilágunk, érzékelésünk beszűkül: hajlamosak vagyunk azt érezni, hogy letepernek a körülmények, semmilyen befolyásunk nincs a helyzetünkre. Az ilyen állapotokban gyakran észre sem vesszük

saját külső és belső erőforrásainkat, így nem is vagyunk képesek mozgósítani azokat.

Pedig a világban számtalan példa bizonyítja, hogy a nehéz élethelyzetekben a leghatékonyabb segítség az, amit mi tudunk mozgósítani önmagunkban szemlélet-, és/vagy életmódváltás által.

Ahhoz, hogy kikerüljünk a beszűkült, cselekvésképtelen állapotból és lépéseket tegyünk a változás irányába, nagyon hasznos lehet a mentálhigiénés tanácsadás akár csoportos, akár egyéni formája.

Mentálhigiénés szakemberként abban vagyok elkötelezett, hogy segítsék a hozzám fordulóknak rálátni a nehézséget jelentő élethelyzetük okaira, valamint feltárni és működésbe hozni a megoldást elősegítő saját erőforrásokat.

Az Egészségfejlesztési Iroda telefonszámán egyeztetett időpontban Önt is szeretettel várom!

*Tolnay Katalin
mentálhigiénés szakember*



TESTÜNK ÖRÖMÉRE, EGÉSZSÉGÜNKÉRT

Mozgással a minőségi életért

„Bűn mozgás nélkül élni és ami még fontosabb, az élet minősége összehasonlíthatatlanul jobb lesz, mint a mozdulatlanul eltelt hét-köznapoké.”

Sportoktatóként fontosnak tartom a szabadidő hasznos eltöltését a sport, a mozgás és a testedzés terén. Civilizációnk és napjaink modern „ülő életmódja” súlyos egészségügyi problémákat vet fel, melyre megoldást kell találni. Egyre gyakrabban találkozunk azzal a nézettel, hogy a sportolás mindannyiunk létét jelenti, életünk tartozéka kell, hogy legyen.

Napjainkban egyre többen döbbennek rá, hogy legdrágábban elérhető és még drágábban megtartható érték az egészség, mely kortól és nemtől teljesen független.

Legfőbb célom, hogy a kistérség településén élő mozgásszegény és inaktív életmódú lakosság körében különféle mozgásprogra-

mokat biztosítva, rendszeres fizikai aktivitást érjek el. A testmozgást ösztönző programjaimmal hosszú távú célom egy olyan tudatformálás, mely szerint egy idő után az emberek már úgy éreznék, hogy nemcsak olvasni szeretnének a sportolás lehetőségéről, hanem vágyat is érezzenek arra, hogy sportoljanak; hiszen a sportolással elért jó közérzet, a jólétet, a minőségi életet teremti meg.

Egészségfejlesztő programjaink által mind a gyermekek, mind a felnőttek aktívan sportolva, közös programok és kirándulások alkalmával az egészség megőrzése és megtartása érdekében szabadidejüket hasznosan tölthetik el.

Bízom abban, hogy az általunk megkeresett lakosságot sikerül kimozdítanunk a mozgásszegény életmódból és akkor elmondhatjuk, hogy valami csodálatosat tettünk.

Kissné Kiss Erika



GYÓGYTORNA KORHATÁR NÉLKÜL

Tornával testünk karbantartásáért

A helyes életmódhoz hozzátartozik, hogy testünket formában tartsuk. A testkondícióban tartása egészségünk megőrzéséhez is sokban hozzájárul. Az a lényeg, hogy jól érezzük magunkat a

bőrünkben, fel tudjunk menni a lépcsőn anélkül, hogy kifulladnánk és ne jelentsen nehézséget lehajolni, megkötni a cipőfűzőnket, ellátni a napi rutin feladatokat. A cél az, hogy jobban éljünk.

A torna segítségével energikusabbak, feszesebbek leszünk, jobb lesz a hangulatunk és nagyobb lesz az életkedvünk. A rendszeres és nem megerőltető testmozgással csökkentjük illetve el-

kerüljük napjaink jellemző betegségeit, mint például a csonttritkulás, ízületek károsodását, a gerinc deformitásait, a depressziót.

Kovácsné Kocsa Marianna



AZ VAGY AMIT MEGESZEL

A táplálkozás jelentősége az egészségmegőrzésben

„Az vagy, amit meg eszel!” Ma már egyre többen felismerik, hogy egészségi állapotunk, fizikai kondíciónk, életminőségünk, hangulatunk nagyban függ az elfogyasztott ételek minőségétől.

A kellemes és egészséges testi-lelki állapot eléréséhez és fenntartásához megfelelő időben fogyasztott megfelelő ételekre, rendszeres testmozgásra és pihenésre van szükségünk.

A helyes táplálkozás megismerni és ez alapján táplálkozni sohasem késő. A megfelelő táplálkozás segít az ideális súlyunk megtartásában, segít elkerülni a magas vérnyomást, az ízületi megbetegedéseket és a cukorbetegség kialakulását is.

No, de hogyan táplálkozunk helyesen? A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem. Nincs tiltott étel, de van kerülendő mennyiség.

Változatosan étkezzünk, hisz akkor minden tápanyagot, vitamint, ásványi anyagot biztosítunk a szervezetünk számára. Együnk kevésbé zsíros ételeket! A főzéshez, sütéshez inkább margarint vagy olajat használjunk. Rézszesítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben készítést.

Kevés sóval készítsük az ételeket! A túlzott sóbevitel gyorsítja a magas vérnyomás kialakulását, szerepe van az érbetegségek létrejöttében,

rontja az ér- és szívbetegségek kezelésének hatékonyságát, kedvezőtlenül hat a vese működésére, befolyásolja az emésztőrendszeri betegségek kialakulását, az anyagcserét, a hormonális működést.

Hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket! Az édességek lehetőleg ne főétkezések helyett kerüljenek fogyasztásra.

Naponta fogyasszunk fél liter tejet vagy tejterméket! A tej és tejtermék fogyasztása segít megelőzni a csontritkulás kialakulását.

Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét! A gyümölcsök, zöldségfélék gazdagok vitaminokban és ásványi anyagokban és antioxidáns tartalmuk is jelentős. Az antioxidánsoknak a daganatok kialakulásában van szerepük.

Legyen az étrendünk rostban gazdag! A rostszegény étrendnek a bélrendszeri megbetegedésekben, daganatok kialakulásában van jelentős szerepe. Asztalunkra kerüljön teljes kiőrlésű barna kenyér, együnk magvakban gazdag rozskenyeret, péksüteményt, müzlit.

Naponta 4x-5x étkezzünk!

A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a dohányzás teljes mellőzése, és a rendszeres testmozgás!

*Horváth Istvánné
Csordás Mária*



KÓRHÁZI HÍREK

Egészségügyi fejlesztések a Parádfürdői Kórházban



A Parádfürdői Állami Kórház az elmúlt másfél évben a kórház fejlesztésére összesen 525 102 154 Ft viszsza nem térítendő támogatásban részesült az Új Széchenyi Terv keretében. A projektek egészségügyi dolgozók képzésére, foglalkoztatás bértámogatására, az intézmény komplex energetikai fejlesztésére és kistérségi Egészségfejlesztési Iroda felállítására és működtetésére irányulnak.

A fejlesztések nyomán lehetőségünk nyílt 33 dolgozó képzésének támogatására, valamint 1 fő szakorvos és 8 fő egyéb felsőfokú végzettségű dolgozó bértámogatására, melyeknek köszönhetően tovább javul szakmai munkánk minősége, nő a megbízhatóság és ezáltal betegek elégedettsége. A környezettudatos energetikai fejlesztések a nyílászárók cseréjére, az épület hőszigetelésére, megújuló energiaforrás működtetésére és egyúttal az energia költségek csökkentésére irányulnak. Megvalósulásukkal a betegek komfort-

érzetét a jövőben nagymértékben növelni tudjuk.

Az Egészségfejlesztési Iroda koordinálja a Pétervársári kistérségben az egészségfejlesztési tevékenységeket, a szűrési és prevenciók, az egészségmegőrző feladatokat. Az iroda működtetésével jelentős lépést teszünk a helyi döntéshozókkal (önkormányzatokkal) együtt a lakosság magasabb szintű egészségügyi ellátásáért és a kistérségben a fenntartható helyi egészségpolitika megvalósításáért.

A következő időszak legfontosabb feladatai között szerepel a járóbeteg-ellátás fejlesztése, a orvosszakmai gép-, műszerpark bővítése, a fekvőbeteg-ellátó osztályok kórterméinek komfortosítása, kórtermi bútorzat korszerűsítése, valamint a gyógyturisztikai szolgáltatások fejlesztése. Mindezen célkitűzéseink a hatékonyabb, jobb minőségű beteg-centrikus ellátás biztosítását szolgálják.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterveghu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális alap társfinanszírozásával valósul meg.