

Bethesda GYÓGYÍTÓ

A Bethesda Gyermekkórház Magazinja

2018 • TÉL



IRÁNYTŰ A SÜRGŐSSÉGIRE

Mikor menjünk és mikor ne a kórházba?

HA NAGY LESZEK, BACILLUS LESZEK

Lackfi Jánossal beszélgettünk

NEM CSAK FELFÁZÁS!

Húgyúti fertőzésekről

ÍGY NEVELD A LEGNAGYOBBAT!

Bethesda Kórház Alapítvány

Alapítványunkon keresztül támogassa Ön is kórházunkat, hogy minél több gyermeket gyógyíthassunk jobb körülmények között!

Sokan keresik meg a kórházat azért, mert valamilyen formában szeretnének segíteni a beteg gyerekeken, vagy az intézményen. Van, aki a pénzét adja. Van, aki az idejét, erejét áldozza ránk. Nem győzzük felsorolni, hogy milyen sokan és sokféleképpen segítettek már nekünk. Isten iránti hálával köszönjük mindenkinek!

Rengeteg eszközre és műszerre van szükségünk ahhoz, hogy mindenben a legtöbbet és legjobbat tudjunk adni. Bátorítjuk, hogy legyen Ön is támogatónk!

Kísérje figyelemmel honlapunkon a jótékonsági rendezvényekről, projektekről, támogatási akciókról szóló beszámolóinkat!

www.bethesda.hu | www.bka.hu

PÉNZADOMÁNY

Ha anyagilag szeretné gyógyító munkánkat segíteni:

- banki átutalással
- rendszeres átutalási megbízással
- postai „sárga csekkkel”
- kórházi gyűjtőládák segítségével
- online adományozással

TÁRGYI ADOMÁNY

Különbféle eszközökkel, játékokkal, ruha- és élelmiszeradományokkal is tud segíteni.

TÁMOGATÁSHOZ SZÁMLASZÁM:

10300002-20350699-70073285

SZJA 1% ADÓSZÁM:

180 425 39-1-42



Bejegyzési szám: Pk.70093/1992/3©

Őrizzük a tükröt



Bese Nóra
főszerkesztő

Adventben elemi erővel tör fel a vágy, hogy jók akarunk lenni! Adni, rászorulónak, beteg gyerekeknek, jó ügynek. Mert az ember belül jó és ilyenkor ki is akarja fejezni azt.

Az év utolsó hónapjában fantasztikus emberek keresnek meg minket, akik segíteni akarnak, rengeteg jó szándékkal, tenni akarással találkozunk. Van, akinek extravagáns ötletei vannak az adományozásra, van, aki nem ragaszkodik semmihez, van, aki határozottan megszabja az időpontot, hogy mikor és mit akar adni és van, aki csendesesen megkérdezi, mire is van szükségünk. Kórházként minden kis dolog segítség lehet, hogy jobba, komfortosabbá tehesük az ellátást, és szebbé a gyermekek bent töltött napjait.

De ilyenkor mégis elgondolkodom azon, hogy vajon miért csupán a december szól a segítségnyújtásról, az adományozásról, miért csak az ekkor betegeskedő gyerekek roskadoznak az ajándékoktól... Hiszen az év többi 11 hónapjában ugyanúgy emberfeletti munkával gyógyítanak gyógyítóink, ápolnak ápolóink, gyógyul-

nak kisbetegeink. De jó lenne megadni mindig, mindenkinek azt, amitől szebb lehet az élete...

Tükörként is szemlélhetjük a karácsony előtti felfokozott jószágvágyunkat. Amelybe érdemes időnként belepillantanunk az ünnepi fények csillogása után is. Ha most tudunk képeslapot írni a nagymamának, akkor év közben is megpróbálhatjuk. Ha most ki tudjuk találni egymás vágyait, gondolatait, akkor máskor is örömet szerezhetünk nekik. Ha most tudunk a rászorulónak, betegeknek adakozni, jövőre is gondolhatunk rájuk. Ha most tudunk gyertya mellé leülni és megállni, akkor mindig igazi feltöltődés lehetne ez.

Őrizzük magunknál ezt a tükröt, biztosan hasznos lesz a jövő évben...

Mi most írásainkat, tippjeinket, személyes történeteinket tudjuk adni ezeken a lapokon. Forgassák haszonnal a várakozás ideje alatt!



Tartalom

- 3** **ŐRIZZÜK A TÜKRÖT**
BESE NÓRA, FŐSZERKESZTŐ
- 5** **AZ ALAPÍTVÁNY HÍREI**
- 6** **FUUSUNK EGYÜTT!**
SZALAI ÁDÁM A BETHESDÁBAN
- 8** **IRÁNYTŰ A SÜRGŐSSÉGIRE**
DR. SCHLICK-SZABÓ ANNA
- 10** **NEMCSAK FELFÁZÁS!**
DR. KOLLÁK ZITA
- 13** **SZEMÜNK FÉNYE**
DR. DREXLER DONÁT
- 16** **BEMUTATJUK: DR. MIKOS BORBÁLA**
INTENZÍV OSZTÁLYUNK VEZETŐ FŐORVOSA
- 18** **AMI ELVESZETT**
RIDEG GYULA, KÓRHÁZLELKÉSZ
- 20** **A KÉSZSÉGRŐL**
DR. VELEY GYÖRGY, FŐIGAZGATÓ
- 22** **HA NAGY LESZEK, BACILLUS LESZEK!**
LACKFI JÁNOSSEL BESZÉLGETTÜNK

- 24** **ÍGY NEVELD A LEGIDŐSEBBET!**
BESE NÓRA
- 27** **APÁK A KÓRTEREMBEN**
DR. BOGNÁR ZSÓFIA
- 28** **MESE**
- 30** **SÁRI CSAK PISLOGNI TUD**
MÁTHÉ ZSUZSA INTERJÚJA
- 33** **JÁTÉK**
- 34** **ITT GYÓGYULTAM**
KOPPÁNY TÖRTÉNETE
- 36** **HOGYAN ÖLTÖZTESSÜNK TÉLEN?**
- 38** **VÖRÖS LENCSESALÁTA**
SZEKERES ANITA RECEPTJE

Impresszum

Bethesda Gyógyító Magazin

Kiadja a Magyarországi Református Egyház
Bethesda Gyermekkórháza és a Bethesda
Kórház Alapítvány.

Szerkesztőség címe: 1146, Bethesda u. 3.
Főszerkesztő: Besz Nóra
Olvasószerkesztő: dr. Rácz Anikó, Németh Sándor
Kiadványterv: Sosity Beáta
Képek: Németh Sándor, Tokai Gábor, 123RF
Címlap: 123RF
Mese illusztráció: Sorompó Anett

Ebben a számban közreműködtek:
Besz Nóra, Dr. Bognár Zsófia, Rideg Gyula, Loós Anita,
dr. Schlick-Szabó Anna, Szekeres Anita, dr. Velkey György
Kapcsolat: gyogyito@bethesda.hu
Nyomda: Vareg Produkció
1117 Budapest, Kondorosi út 2/a

Következő számunk márciusban jelenik meg.
Kiadványunk ingyenes, a Bethesda Kórház
Alapítvány és szponzoraink támogatásával jelenik
meg.



„az Úr azt nézi, ami a szívben van.” 1Sám. 16:7.

Kedves Támogatónk!

Elérkezett az évvége és ezzel a beszámoló ideje is. Szeretnénk, hogy Ön is értesüljön arról, hogy az adójának 1%-a (melyet a Bethesda Kórház Alapítvány javára ajánlott fel) megérkezett szervezetünk számlájára. Az idei évben az 1%-os gyűjtés során Alapítványunk **összesen 55 616 331,- Ft-os támogatást** kapott, ami kb. 5 millió Ft-tal haladja meg az előző évi gyűjtés eredményét. Erről az összegről összesen **10 655 fő rendelkezett** Alapítványunk javára. A jövő év folyamán ebből a pénzből tervezünk jónéhány műszer- és eszközbeszerzést megvalósítani, hogy a minőségi gyógyítást továbbra is fenn tudjuk tartani.

Levelünkben továbbá beszámolunk Önnek arról, hogy a mögöttünk hagyott év folyamán is, számos támogatóknak, segítőknak és jóakaróknak köszönhetően jelentős összegű adományokat kapott Alapítványunk (és ezáltal a Gyermekkórházunk). Levelünk második oldalán, fordítás után, egy rövid képes beszámolót készítettünk. A számtalan kis adomány mellett számos nagy értékű pénz, illetve tárgyi adomány is érkezett. Ezen túl néhány nagyobb volumenű beruházást is meg tudtunk valósítani.

Köszönjük minden támogatóknak, hogy lehetőségéhez mérten segítette
Gyermekkórházunk gyógyító munkáját!

Valamint Önnek és szeretteinek áldott, békés
karácsonyi ünnepet és boldog új évet kívánunk!

Budapest, 2018. adventjén

Bencze János
a Bethesda Kórház Alapítvány vezetője

BETHESDA KÓRHÁZ ALAPÍTVÁNY



Kérjük, 2019-ben is segítse adójának 1%-ával a Bethesda Kórház Alapítványt!
Adószám: 180 425 39 - 1 - 42

FUSSUNK EGYÜTT!

Szalai Ádám a Bethesdában



Bese Nóra
főszerkesztő

Hűvös novemberi délelőtt, szemerkélő eső... Sok minden észébe jut a kórházban dolgozóknak, csak az nem, hogy futni induljanak a ligetbe, pláne a gyógyuló gyermekekkel. Fél óra múlva hangos, önfeledt nevetés veszi át a főszerepet, senkit nem érdekel már a szürke égbolt, egy furcsa kis csapat rója a köröket a városligeti futópályán.

Orvosok, ápolók, gyógytornászok, terapeuták, futóbabakocsiban a kórházunkban hosszan fekvő gyermekek és egy hatalmas lelkű csapat, Szalai Ádám válogatott focista és Játékidő Alapítványának képviselői.

Mert az ő adományuk tette lehetővé, hogy hat speciális futóbabakocsit kapjon a kórház, s így lehetőség legyen kimozdulni azokkal a sokszor mozgásképtelen gyerekekkel, akik a kórház égési,

rehabilitációs és neurológiai osztályán gyógyulnak. Hiszen a közös élmény, a terapeutáikkal való kapcsolat már önmagában fejlesztő hatással bír.



Az ingerszegény kórházi környezetből kiszabadulni a ligetbe, és közösen „sportolni”, ez olyan élmény, amely életerőt, motivációt ad a gyógyuláshoz, rehabilitációhoz. Ezt látjuk a kis arcukon, itt ezen a novemberi délelőttön is.

„Kötelességünk, hogy a legmagasabb színvonalon gyógyítsuk ezeket a súlyos beteg gyermekeket. De kötelességünk és hivatásunk az is, hogy a nálunk fekvő gyermekek és családjaik jól-létéért tegyünk. Kezdetben az egészségmegőrzés, a közösségépítés miatt futottunk a kórház munkatársaival, de régóta tervezzük, hogy a nálunk fekvő gyerekeknek is élményt nyújtsunk a közös sport által” – fogalmazza meg dr. Velkey György, a Bethesda Gyermekkórház főigazgatója, aki maga is részt vesz ezekben a közösségi futásokban.

A futás olyan kapocs, ahol az egészséges és a beteg közös élményt tapasztal meg, s a speciális futóbabakocsik biztonságos módon teszik ezt lehetővé. „Kórházunkban a beteg gyermek és családja van a középpontban, akik számára motiváló, ha kimozdulhatnak a kórházi falak közül, és a gyógyulást segíthetik azok az új ingerek, amelyeket a sport és a kezelőorvossal való közvetlen kapcsolat által kap a beteg gyermek”- avat be Dr. Fogarasi András, a neurológiai osztály osztályvezető főorvosa.

A babakocsik beszerzését a Játékidő Alapítvány vállalta fel, s alapítójukkal, Szalai Ádám válogatott futballistával maguk is részt vettek az első közösségi bethesdás futáson a Városligetben.

„Hálás vagyok az életnek, a sorsnak és a kitartásomnak a sikereimért. Utunk azonban nem teljes attól, hogy elvégezzük a saját feladatunkat, nagyon sokan vannak, akik támogatásra szorulnak. Hiszem azt, hogy nagyobb összefogással megkönnyíthetjük az életét azoknak, akik igazán nehéz helyzetben vannak, és mosolyt csalhatunk az arcukra”- vallja Szalai Ádám, válogatott futballista, a TSG 1899 Hoffenheim csatára, a Játékidő Alapítvány alapítója. „Csapatunk minden tagja több szálon kötődik a sporthoz, és célunk, hogy az ebből merített élményeket és megszerzett kitartást összeadva, a pozitív energiákat megsokszorozva tegyünk azért, hogy a világ minden nappal egy kicsit élhetőbb legyen.”

A gyerekeknek különösen fontos, hogy egy híres focista, akire felnéznek, fontosnak tartja az ő gyógyulásukat, sportolásukat. Kórházunk ehhez hasonló külső adományok nélkül a legtöbbször nem tudná megvalósítani azt a pluszt, amit hivatása szerint tenni szeretne a gyermekekért.

Maradnánk még, mert jó együtt, jó futni, jó látni a mosolyokat. De egyre jobban szemerkél az eső. Na majd legközelebb!



IRÁNYTŰ A SÜRGŐSSÉGIRE

mikor menjünk és mikor ne a kórházba?



Dr. Schlick-Szabó Anna
gyermekgyógyász szakorvosjelölt

Napjainkban -sajnálatos módon- a sürgősségi ellátáshoz sok téves ismeret és negatív képzettség tartozik. Ez az ellátásforma igen hatékony, azonban ismerni kell a helyes „használatát”.

Mi a sürgősségi ellátás?

Az ember azt gondolhatná, ha gyermekét vagy más hozzátartozóját sürgősségi osztályra viszi, ott más ellátóhelyeknél gyorsabb kivizsgálásban fog részesülni. A sürgősségi ellátás a valóságban nem ezt takarja; hanem a betegek hirtelen fellépő, rövid időn belül potenciálisan súlyos egészségkárosodást okozó kórképeit hivatott kizárni, vagy megerősíteni és kezelni. Magában foglalja a diagnosztikus vizsgálatokat és az elsődleges kezelést. A végleges betegellátás sokszor további osztályok bevonását igényli, vagy szerencsés esetben a beteg a terápia után otthonába távozhat. A kórházi ellátáson kívül része a mentőszolgálat, a háziorvosi és a háziorvosi ügyeleti rendszer. A kezelés megkezdéséig eltelt időt a betegség súlyossága és a beteg aktuális állapota alapján jól képzett egészségügyi személyzet határozza meg. Ez a betegek közt szigorúan szakmai szempontok alapján felállított sorrend a többi várakozó páciens betegségei miatt is pillanatról pillanatra képes változni.

A sürgősségi ellátásban történő várakozást jelentősen befolyásolja a nem sürgősségi ellátást igénylő kórképekkel várakozók száma. Így eshet meg, hogy

egy sürgősségi osztályon többet várakozhatunk, mint a háziorvosnál vagy a szakrendelőben.

Merre induljunk, ha baj van?

Természetes, hogy egy laikus nehezen tudja eldönteni, mekkora az adott baj, főleg, ha közeli hozzátartozója, például gyermeke a páciens. A betegutak szervezése és irányítása emiatt, és a szakmai tapasztalat miatt is a háziorvos feladata. Forduljunk bizalommal háziorvosunk felé, hiszen az ő segítségével értékes időt spórolhatunk meg magunk és családtagjaink számára. Növeli az ellátás biztonságát, hogy a felkereshető egészségügyi személyzet közül a gyermek saját háziorvosa ismeri az adott beteget a legjobban, így az apró változásokat is éles szemmel észreveszi. Tisztában van emellett a család és a lakókörnyezet egyedi sajátosságaival is. Amennyiben a háziorvos nem elérhető (munkaidőn kívül vagyunk vagy szabadságon van), helyettesítésére az egész országban elérhető (helyenként vegyes praxisban, mely felnőtt és gyermek betegeket egyaránt ellát) a háziorvosi ügyelet.

A fenti két ellátó segít az iránydiagnózis felállításában, annak eldöntésében, hogy az eset mennyire sürgető, és ha további kivizsgálásra vagy kezelésre van szükség, merre induljunk.

Területi ellátási kötelezettség, ügyeletei rend

Országunkban az ellátás területi alapon működik,



melyet a beteg lakhelye szerint határoztak meg. Megkönnyebbülten felsóhajthatnánk, hogy akkor elég csak a legközelebbi kórházat megjegyezni, és oda bármikor mehetünk, sajnos a kép azonban ennél árnyaltabb. Az ellátási kötelezettség esetén nem feltétlen a legközelebbi kórházhoz tartozik az adott település vagy kerület. Budapest és környéke különleges ebből a szempontból, hiszen bizonyos kórképekre (pl. traumatológia, sebészet, kardiológia, stb.) nem minden nap ugyanaz a kórház ügyel. Aznap azonban, amikor az adott kórház ügyeletes, egész Budapestet vagy akár több megyét is ellát. Ilyenkor érthető módon rendkívül megnövekszik a betegforgalom.

Jó példa erre kórházunkban a gyermeksebészeti és -traumatológiai ellátás, mely Budapest bizonyos kerületeire és a környező települések egy részére hétfőn, szerdán és pénteken ügyel. Speciális esetben (erre példa kórházunk égéscentruma) az ügyelet folyamatos, tehát a hét minden napján rendelkezésre áll.

Iránytű

Szerencsére az útvesztőhöz akad megfajtás is. Iránytű lehet a gyermekszos.hu weboldal, melyen szemléletes útmutató és a konkrét ügyeleti rend is olvasható. Kórházunk honlapján számos lényegre törő és közérthető írás található a tipikus

gyermekbetegségek otthoni kezeléséről (pl. láz, kiütések, stb.). Minden szülőnek fontos tudni, hová tudja vinni a gyermekét háziorvosi ügyeletre, ugyanitt telefonos segítségnyújtás is kérhető. Ha nagy a baj, ne felejtkezzünk el a mentő hívás lehetőségéről sem!

Jó tanácsok

Mielőtt a sürgősségre indulunk, próbáljuk meg mérlegelni, hogy valóban halaszthatatlan problémával állunk-e szemben? Ha úgy véljük igen, akkor elsőként ne habozzuk a háziorvosunk vagy a háziorvosi ügyelet segítségét kérni. Ne hagyjuk gyermekeink, hozzátartozóink panaszait az utolsó pillanatokig fokozódni! Amennyiben a háziorvos vagy a háziorvosi ügyelet kórházi beutalót ad, ne felejtjük el gyermekünk iratai mellett a fontosabb orvosi ellátások dokumentációját, valamint a kis beteg állandó gyógyszereit is magunkkal vinni! Sebészeti vagy traumatológiai ellátás előtt gyermekünknek ne adjunk enni, inni hiszen ez műtéti beavatkozás esetén jelentősen meghosszabbítja a várakozási időt (altatáshoz éhgyomor szükséges)! Jó szívvel ajánlom a laikusoknak elérhető különböző könyveket (pl. Semmelweis Kiadó- Mit tegyek, ha beteg a gyermekem?) és az ingyenes vagy jutányos árú képzéseket (Gyermekmentő Alapítvány, Szent Márton Gyermekmentő Szolgálat).

NEMCSAK FELFÁZÁS!

HÚGYÚTI FERTŐZÉSEK GYERMEKKORBAN



Dr. Kollák Zita
gyermeknefrológus szakorvos

Gyermekkorban a húgyúti fertőzés a légúti fertőzések után a második leggyakoribb baktérium okozta megbetegedés, ahogy az utóbbit laikusként sokszor megfázásnak, az előbbi egyszerűen felfázásnak tituláljuk, és talán nem is vesszük komolyan.

A tünetek a szülő számára nem mindig felismerhetők, a betegségnek viszont maradandó következményei is lehetnek. Ezért fontos betartani néhány egyszerű higiénés szabályt, ha pedig gyanús tüneteket észlelünk, orvoshoz fordulni és komolyan venni a kezelést. Az orvoshoz forduló lázas gyermekek 7-10%-a húgyúti fertőzésben szenved.

A húgyúti rendszer a vesékből, a vesevezetékéből, a húgyhólyagból és a húgycsőből álló szervrendszer, amelynek bármelyik részében előfordulhat gyulladás. Ezeket a baktériumok vagy ritkábban vírusok, gombák, paraziták által okozott megbetegedéseket nevezzük húgyúti fertőzésnek.

Ezt leggyakrabban az Escherichia coli nevű, normálisan a székletben is meglévő baktérium okozza. Ilyen fertőzések csecsemőkorban kisfi-

úknál gyakrabban fordulnak elő. Ebben szerepet játszik az is, hogy ebben az életkorban a fityma még le van tapadva, a külső húgycsőnyílás nehezebben tartható tisztán, ezért a kórokozók könnyebben megtelepedhetnek. A későbbi életkorban a lányoknál fordul gyakrabban elő a betegség, mivel a húgycső rövidebb, tágabb, így a kórokozók felszálló fertőzés révén könnyebben feljuthatnak a húgycsőbe és a felsőbb húgyutakba.

HONNAN LEHET ÉSZREVENNI?

Csecsemőkorban a tünetek nem specifikusak, nem utalnak egyértelműen húgyúti fertőzésre. Leggyakrabban hőemelkedés vagy láz mellett bágyadtság, ingerlékenység, sápadtság, étvágytalanság és hányás jelentkezhet, a vizelet szúrós szagúvá válik.

Gyerekeknél húgyhólyaggyulladás esetén a már kialakult szobatisztaság után újbóli bevezetések jelentkezhetnek. Mindemellett gyakori, fájdalmas vizelési inger van, és sokszor csak pár csepp vizeletet tud üríteni a gyermek.

A vesemedence gyulladása esetén a gyermeknek magas láza van, bágyadt, elesett, sápadt, az érintett oldalon a derék fájdalmas, a vizelet zavaros. A diagnózis felállításában mindenek előtt a gyermek vizsgálata és a szülő gondos kikérdezése az elsődleges. A has vizsgálatakor húgyhólyag gyulla-



dás esetén a hólyagtájék, a szeméremtest feletti terület nyomásra érzékeny, míg vesemedence gyulladásakor a vesetájék ütögetésre fájdalmas. A diagnózis pontosításában a vizeletvizsgálat nyújt segítséget, amely a reggeli első vizeletből történik. Ehhez a reggeli felkelés után a gyermek húgycsőnyílását alaposan szappanos vízzel le kell mosni, majd egy kifertőtlenített üvegbe kell a gyermeknek a vizeletét ürítenie. Ennek a vizeletnek a laboratóriumi -, üledék-, illetve bakteriológiai vizsgálata segít a betegség okának a feltárásában. A vizeletüledékben húgyúti fertőzés esetén sok baktérium, fehérvérsejt, vörösvértest látható. Az antibiotikus kezelés megkezdése előtt kell a vizeletet bakteriológiai vizsgálatra küldeni, az antibiotikumok ugyanis a bakteriológiai tenyésztést jelentősen befolyásolják, az így kapott negatív lelet értékelhetetlen.

Vesemedence - gyulladás esetén a vérvétel során emelkedett gyulladást jelző értékek észlelhetők. Ha a hasi ultrahang vizsgálat a vesék érintettségét igazolja, a továbbiakban egyéb kiegészítő képalkotó vizsgálatokra is sor kerülhet az esetleges szövődmények felderítése érdekében.

HA MEGVAN A DIAGNÓZIS...

A húgyhólyaggyulladás otthoni kezeléssel megoldható, melynek során 5-7 napos antibiotikus kezelés, bő folyadékfogyasztás, gyakori vizeletürítés javasolt. Ezt követően az antibiotikus kezelés befejezése után ismét vizeletvizsgálat javasolt.

A vesemedence-gyulladás kezelése mindig kórházban történik, mivel ebben az esetben vénásan adott antibiotikum szükséges, általában 7-10 napig. Nagyon fontos az ágynyugalom, illetve a bő folyadékfogyasztás és a gyakori vizeletürítés, mert így meg lehet akadályozni, hogy a húgyutakban lévő baktériumok tovább szaporodjanak. A kórházból történő elbocsátást követően az antibiotikus kezelést a beteg száján át kapja további 4-6 héten keresztül. A hosszan tartó antibiotikus kezelés azért szükséges, hogy a húgyutakat sterilen tartsuk, és megakadályozzuk az ismételt fertőzést. A vesemedence-gyulladásra átesett gyermekek nefrológiai gondozása a lehetséges szövődmények elkerülése miatt fontos. A gondozás során rendszeresen történik vizeletellenőrzés, vizelettenyésztés, illetve egyéb kiegészítő

Maradandó szövődmények:

A legtöbb húgyúti fertőzés szerencsére gyorsan és nyomtalanul gyógyul. Néha azonban a fertőzés krónikussá válik. Ennek következménye lehet a vesék károsodása, veseelégtelenség, magas vérnyomás, főleg, ha a felső húgyutak gyulladását elégtelenül kezelik.

vizsgálatok (vérnyomásmérés, a vesék izotópos vizsgálata, hólyagfeltöltéses vizsgálat). Visszatérő húgyúti fertőzések esetén mindenképpen ki kell vizsgálni a gyermeket, hogy milyen hajlamosító tényező (például fejlődési rendellenesség, bélfergesség, lányoknál például hüvelygyulladás) húzódik meg a háttérben.

Mire kell ügyelni?

- Szoktassuk a gyerekeket megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztásra, vizeleti inger esetén pedig minél gyorsabb vizeletürítésre.
- Fontos a higiénés rendszabályok betartása és megtanítása.
- A kislányok vizeletét alatta a lábaikat tartsák minél nagyobb terpeszben, székelés után pedig a végbél területének gondos tisztítása szükséges (előlről hátrafelé).
- Kisfiúknál az előbőr hátrahúzása vizelet előtt csökkenti a fertőzés veszélyét. A székrekedés is hajlamosító tényező, ezért ennek megelőzése, kezelése is javasolt.
- A hideg nem oka a fertőzésnek, de a lehűlés segíti a kórokozók elszaporodását, ezért a gyermekek öltözéke mindig az időjárásnak megfelelő legyen. Természetes anyagú alsóneműk viselése javasolt.

- Strandolás után célszerű a vizes fürdőruhát - alapos mosakodás után- szárazra cserélni.
- Visszatérő húgyúti fertőzések esetében a habos meleg vizes fürdés helyett a zuhanyozást válasszuk!
- A felnőtt életre való felkészítéssel összekötve, serdülőkorú lányoknál a szexuális felvilágosításba kell belecsempészni a nemi aktus higiénés vonatkozásait, hogy aktus előtt és után tisztálkodással egybekötve, menjenek el pisilni.



„11 hónaposan nagyon magas láza volt öt napig a kislányomnak, ezért a házi orvosunk rögtön ide küldött a Bethesda-ba. A pisiből, vérvételből rögtön kiderült, hogy vesemedencegyulladás volt Blankának. Több, mint egy hetet voltunk a csecsemőosztályon, ahol kapta vénásan az antibiotikumot. Azóta minden hónapban le kell adnunk vizeletet, hogy nincs-e fertőzése, és a nefrológus doktornénivel is rendszeresen találkozunk. Nem egyszerű egy pelenkás kislánytól vizeletet venni, nagyon sokszor üres a ráragasztható zacskó reggel, mert melléfolyt minden. Alig várom, hogy két éves legyen és végre teljesen egészségesnek nyilvánítsák.

„Pár napja ijedten szaladt hozzám a kislányom, hogy barnát pisilt. Először azt gondoltam, hogy szabadban volt edzésen, biztos felfázott, valami húgyúti baktériumfertőzés lehet, amitől véreset pisilt. A házi orvos doktornénink rögtön laborvizsgálatra küldött, ami negatív lett. De azt mondta, ezzel tovább kell foglalkozni, ki kell deríteni, nincs-e valami kis ciszta a hólyagjában, amitől vérezhetett. Ráadásul a családkban többször előfordult vesebetegség, az egyik barátnőmnek pedig nem kezelték ki a húgyúti fertőzését, amitől leállt a veseműködése, és pár naponta dialízisre kell járnia, hogy életben maradjon.

SZEMÜNK FÉNYE

gyermekszemészeti problémák



Dr. Drexler Donát
szemész szakorvos

A Bethesda Gyermekkórházban néhány hónapja szemészeti szakrendelés indult. Dr. Drexler Donáttal, szemész szakorvosunkkal beszélgettünk a leggyakoribb szembetegségekről, szűrővizsgálatokról, tévhitekről, képernyőidőről. Érdemes tisztán látni ezekben a kérdésekben...

Nagyon kevés a szemész szakorvosok száma. Te miért választottad ezt a hivatást?

Mindig is vonzó volt, hogy a szemészetben sok a műszeres vizsgálat, ez érdekelt. De be kell vallanom azt is, hogy az emberi drámákat nehezebben viselem, mint a kollégáim zöme, és a szemészetben szerencsére ezek nem gyakoriak. Mindkettő hozzájárult, hogy ezt a szakirányt választottam.

Beszéljünk a gyerekekről, akik nap mint nap megfordulnak a rendelőben! Mikor kell egy gyermekkel szemészhez fordulni? Csak ha baj van?

Ez egy nagyon fontos kérdés. Egy-, három- és hatéves korban csináltassunk szemészeti vizsgálatot minden kisgyereknek, még akkor is, ha jól működik a védőnői szűrés, és nem mutat semmi látásproblémát a gyermek. Lehetnek

olyan rejtett hibák, amelyek, ha rejtve maradnak, maradandó károsodáshoz vezethetnek. Budapesten azt tapasztalom sajnos, hogy a házi orvosok nem küldik a gyerekeket ilyen életkorban automatikusan szemészeti vizsgálatra.

Mit szűrtök ezeken a vizsgálatokon?

Az egyévesek még nem tudják kommunikálni, hogy valójában mit látnak, így azt nézzük, hogy követi-e a fényt, az ujjakat, megvan-e a párhuzamos szemállás. Ilyenkor a legfontosabb, hogy kiszűrjük a kancsalságot. Az 5 fok alatti kancsalság nem látható a szülő számára, esetleg a gyermekorvos számára sem. Azonban ha a gyermek két szeme nem egyfelé néz, akkor az egyik szemét nem használja, így azon az oldalon a látóközpont nem fog úgy fejlődni, ahogy kellene. Ha ezt nem tárjuk fel időben, hatéves kor után ezzel nem tudunk mit tenni, ez egy csökkent értékű szem marad. Amit a szülő figyelni tud a kancsalság kiszűrése érdekében, egyrészt, hogy a gyermeke pupilláin a tükröződő fénypötty ugyanott van-e, másrészt, hogy a fényképeken a vörös visszfény egyforma-e mindkét szemben. Ha nem ezt tapasztaljuk, szemészhez kell fordulni.

Mi a leggyakoribb gyermekszembetegség?

A kötőhártya gyulladás, amelynek több fajtája

Az időskori makuladegeneráció (macula degeneratio) az éleslátásért felelős sárgafolt sorvadásos betegsége, mely típusosan 50 éves kor felett jelentkezik. Vezető vakági ok, a vakok 22-25 százaléka emiatt veszíti el látását.

van, az egyik az allergiás kötőhártya gyulladása, általában pollen- vagy porallergia okozza. Másrészt lehet fertőzőes eredetű a kötőhártya gyulladása, ha valamilyen baktérium kerül a szembe. Ez általában egy oldalon indul, aztán válik kétoldalivá, mert a kórokozó könnyen átjut a másik szembe is. Harmadrészt ritkán, de előfordulnak vírus által okozott kötőhártya gyulladások, jellegzetesen egyszerre két oldalon jelentkeznek erős könnyezéssel. Szerencsére ezek a gyulladások nem mennek mélyebbre, mindegyiket helyi kezeléssel, szemcseppel jól tudjuk kezelni. Fontos, hogy az antibiotikus kezelést soha ne hagyjuk abba korábban, mindig használjuk az orvos által előírt időtartamig.

Leggyakrabban talán látásproblémák miatt keresnek fel téged a szülők. Miért

lesz egy gyermek szemüveges, örököltető-e ez?

A szemüveg szükségességének oka a szem fénytörési hibája, ezt nem is tekintjük valódi betegségnek. Olyan, mint amikor egy távcső vagy fényképezőgép életlenre van állítva. Ilyenkor a szem fénytörő ereje és a szemtengely hossza között aránytalanság van, a fókuszpont nem a látóhártyára esik. Ilyen fénytörési hibák a rövidlátás, túllátás és a cilinderes hibák. Ezeket korrigáljuk a szemüveggel. Mindegyik a szem alakjával, nagyságával függ össze. Ez öröklődhet, hiszen nemcsak a hajunk színét, a fülünk formáját, de a szemünk alakját is örököljük szüleinktől. Ha a szülők szemüvegesek, a gyermek nagyobb eséllyel válik szemüvegesé. Emellett a rövidlátás egy civilizációs betegség, egy evolúciós előrelépés. A génjeinkben ősidőktől hordozzuk a

rövidlátás lehetőségét, de ez egyre gyakoribb gyerekeknél, különösen, ha nagyon sokat néznek közelre. Régen azok a gyerekek váltak leginkább szemüvegesé, akik sokat tanultak, ma jellemzően azok is, akik állandóan a telefont nyomkodják. A túl sok közel nézéshez alkalmazkodik a szem, kicsit jobban növekszik, hosszabbodik a szem tengelye, és rövidlátóvá válik a gyermek.

Mit tanácsolsz a szülőknek a lézeres szemműtétről?

Lézerrel a rövidlátást lehet jól korrigálni. A rövidlátás dioptriájának kialakulása a biológiai növekedés teljes befejeződéséig tart, kb. 24 éves korig. Ezt meg kell várni, teljen el 1-2 év úgy, hogy semmit nem változik a szem fénytörő ereje, akkor érdemes megcsináltatni a műtétet. Annak szoktam javasolni, aki esztétikai, sportolási vagy más okból semmiképp nem akar szemüveget hordani, s a hosszú távú kontaktlencseviselésnél, amelynek évtizedek alatt lehetnek káros következményei, jobb megoldás a lézer. De akit nem zavar a szemüveg, az inkább azt hordja.

Van alapja a népi bölcsességnek, hogy ha sötétben olvas valaki, elromlik a szeme?

Igen. Világosban a szűk pupilla miatt minden éles. Ha sötétben, kitágult pupillával olvasunk, csökken a mélységélesség, egy távolságban látunk csak élesen. Ilyenkor sokkal többet kell dolgoznia a szemlencsének és a sugárizomnak, hogy közelre fókuszáljon. Ha ez gyakori, akkor hat a szem növekedésére, és kialakítja a rövidlátást. Tehát olvasáskor figyeljünk a kellő megvilágításra és a kellő távolságra!

Ez azt jelenti, hogy a mai világban, ahol az életünk a telefon, a számítógép, a képernyő körül zajlik, egyre több lesz a szemüveges gyerek?

Ez így van. Ázsiában vették észre először, ahol ez nagyon erősen megfigyelhető. Japánban, Kínában több mint a gyerekek fele szemüveges. Nálunk még nem ilyen az arány, de sokkal több a rövidlátó, mint régebben.

Szemüveg készítésekor kérhetünk képernyőhöz való kék fény szűrő réteget. Ez valóban jót tesz a szemnek?

A mesterséges fény, amelyben élünk és amit a monitorok sugároznak, különbözik a természetes fénytől, amelyhez évmilliók során hozzászoktunk. Túl sok benne a hideg, kék komponens. Az új okostelefonok és operációs rendszerek már lehetővé teszik a kék fény csökkentését. A kék fény szűrése lecsökkenti a makuladegeneráció kialakulásának esélyét, és lassítja annak lefolyását. De azt tapasztaljuk, hogy aki állandóan ilyen kéksűrős lencsét használ, depressziósabbá válik. Ahhoz, hogy a hormonháztartásunk, amely a napi ritmusért felel, egyensúlyban legyen, minden napszakban megfelelő fényviszonyok kellenek. Ezért nem javaslom állandóra a kéksűrő használatát. Legjobb beállítani a monitoron, hogy napnyugtától napkelteig kéksűrőt használjon, azaz sárgásabbá váljon, napközben viszont a rendes fehér fényt adja.

Gyermekeinknek mi a jobb, ha telefont, tabletet vagy monitort néznek?

Ha mindenképp monitor előtt ül a gyermek, inkább minél távolabbról nézze azt. Míg a számítógép képernyőjét mondjuk 70 centiről nézi, addig az okostelefont vagy tabletet viszont 30 centiről. A 70 cm helyett 30 cm-re való fókuszálás között 2 dioptria különbség van, ezért sokkal fokozottabban hívja elő a gyermek rövidlátását. Tehát inkább a számítógép képernyőjét nézze, azt is minél távolabbról.

A szemet hogyan tudjuk pihentetni?

Rendszeresen álljunk fel a géptől! A könnytermelés egyensúlyának a helyreállításához ez feltétlenül szükséges. Normálisan percenként akár tízet is pislogunk, míg számítógép előtt mérhetően percekig nem pislogunk. A szem kiszárad, így megfelelő oxigénellátása sincs a szaruhártyának, másrészt a könny nem védi a baktériumoktól. Estére már piros a szemünk, fejünk megfájdul. Természetesen a gyermekeink is minél többet legyenek szabad levegőn, természetes fényben, nyitott térben és ne a szobában a monitor előtt.



BEMUTATJUK: Dr. Mikos Borbála

Intenzív osztályunk osztályvezető főorvosa



1. Milyen tanuló voltál általános iskolában?

Kitűnő tanuló voltam, bár nem kivételes tehetségből adódóan, sokkal inkább kötelességtudás és szorgalom állt mögötte. Félttem, hogy szomorúságot okozok a szüleimnek, ha jelesnél rosszabb jegyet viszek haza, ezért nagyon igyekeztem jól tanulni, pedig soha nem várták el a maximális teljesítményt a gyermekeiktől. Az emberi értékek sokkal fontosabbak voltak számukra. Persze, a csupa ötös bizonyítványhoz a tanító néni jósága is hozzájárult, mert énekehangom nem volt egyáltalán, és mindig „kegyelem” ötöst kaptam nála...

2. Miért ezt a hivatást választottad?

Pontos okát nem tudom felidézni. Valószínű, több élmény is meghatározó volt. Ezek közül egyik, hogy a kis falunkban a védőnénit mindig csodáltam, ahogy biciklijével sárban-hóban fáradhatatlanul ment egyik faluból a másikba a gyerekekhez. Repesett a lelkem, amikor megengedte, hogy elkísérjem. Attól kezdve nyaranként és is mentem vele a kis piros biciklimmel. Aztán nagyon szerettem az elsősegélynyújtó szakkörbe is járni- én csináltam a legszebb kalászkötést. Bekerültem a versenycsapatba, és országos 2. helyezést értünk el. Nagy elismerést váltottunk ki, hiszen egy aprócska Vas megyei kis faluból ez nem mindennapi esemény volt. Csapatunk sikerének megkoronázásaként kijutottunk Würzburgba az első európai elsősegélynyújtó olimpiára. Felejthetetlen élmény volt.

3. Ki a legnagyobb példaképed?

Neveket azért nem említenék, mert bár van egy

legnagyobb, de több „kisebb” példaképem is. A példakép kettős érzéseket ébreszt bennem: jó, hogy van, hiszen általa tudom, milyenné szeretnék válni, hogyan szeretnék élni...és rossz, amikor tükörként látom benne magamat, hogy nem tudok felnőni hozzá. A sok „kicsi példaképem” közül van olyan, akit az önzetlenségéért, akit az önérvényesítő képességéért, akit a hitelességéért, akit a sokoldalúságáért, akit szelídségéért, akit a szenvedélyes lelkesedni tudásáért, vagy éppen halkszavú fegyelmezettségéért tisztellek. Különösen nagyra értékelem azokat, akik a mélyből fel tudnak állni, a veszteségeikből hitükben megerősödve erőt meríteni, és megsemmisülés, összeomlás helyett sorstársaik segítőivé válni.



Egy ilyen színes emberi közösség tagjának lenni nagyon izgalmas és tartalmas. Köszönöm, hogy immár tíz éve közéjük tartozhatom. ...és azok a Szülők, akik otthonukban ápolják lélegeztetőgéppel élő gyermeküket. Félretéve bánatukat, félelmeiket, példaértékű áldozatvállalással megtesznek mindent, hogy együtt legyen a család. Ezúton is mély nagyrabecsúlással kívánok erőt és áldást ehhez a nehézségeivel is csodálatos küldetésükhöz.

4. Hol dolgoznál máshol, ha nem a Bethesdában?

Amikor 2010-ben kórházunk és munkatársaim segítségével részt vehettem a haiti földrengés áldozatainak megsegítésére a Református Szeretetszolgálat által szervezett önkéntes orvos-csoportban, nagyon meghatározó élmény volt csak úgy névtelenül segíteni a nincstelenné és kiszolgáltatottá vált embereken. Ha el kell majd válnom a Bethesdától, szeretnék így önkénteskedni valahol.

5. Mi életed fő alkotása, amelyre a legbüszkébb vagy?

Önálló „művet” nem alkottam. Amire büszke lehetek, nem egyéni siker, hanem azé a közösségé, melynek én is tagja lehettem illetve lehetek. A halál torkából megmentett gyermekek felejthetetlen tekintete közös örömünk és büszkeségünk. A legnagyobb büszkeségem a fiam. Veszteségeim átvészelését Neki köszönhetem. Megtanított és segített másképp látni a világot, és új értékrendet, életet felépíteni. Írásai megrendítőek és mélyen elgondolkodásra készítőek, sokszor szolgálnak lelki táplálékként is számomra.

6. Szoktál-e főzni?

Közel 25 éven át szorgalmas, és talán elég ügyes is voltam a főzésben. Amióta egyedül élek, ritkábban nyúlok a fakanálhoz, inkább sütök. A sütés számomra az „önmegvalósítás”, a kreativitás és a kihívás, mivel mindig eltérek az eredeti recepttől, így mindvégig izgulni lehet, amíg nem sül meg, hogy ehető lesz-e egyáltalán.

7. Melyik a kedvenc helyed, ahol jártál?

Nagy turisztikai élményem volt Kuba, művészeti élmény Párizs, építészeti és festészeti kuriózum

Barcelona. Haiti természeti szépsége is elragadó volt, bár amikor onnan hazatértem, egyik barátom a lelkesedésemre csak annyit válaszolt: „Itthon is megtalálhatod Haitit”. ..és azt kell mondanom, igaza volt: az Alpokból lezúduló és meglágyuló Rába folyónak a szomorú fűzekkel kísért partja abban a kis faluban, ahol gyermekként éltem, ugyanolyan szép nekem, és még ma, több évtized után is elcsendesíti a lelkemet. Álmaimban még jártam valahol: és ez Tibet. Nem tudom megfejtetni, miért, de nagyon vonzó és titokzatos számomra.

8. Mi a kedvenc sportod?

Nem sportoltam rendszeresen és versenyszerűen soha. Volt idő, amikor balett táncos szerettem volna lenni, de az orvosi hivatás ezt a vágyamat teljesen elsöpörte. Amióta Budapesten élek, fiam unszolására elkezdtem futni. Hónapokig nem bírtam tovább 5 percnél, és többször feladtam. De a futócipőt nem tettem el a szekrénybe, hogy minden nap lássam, és kezdjem újra. Így eljutottam a 3 és fél kilométerig, és mindig azt reméltem, én is a futócsapat tagja leszek valamikor, de sajnos megint történt egy kis visszaesés. Ilyenkor a „Nem adom fel” csapatra gondolok, és próbálok erőt meríteni tőlük.

9. Melyik könyvet olvastad utoljára?

Hessetől a Demiant, és a Csaba testvér életéről szóló „Ki a szívét osztja szét” című könyvet. Visszatérő olvasmányom a „Beszélgetések Istennel”.

10. Mi volt életed legjobb döntése?

Utalni szeretnék a Beszélgetések Istennel című könyvre, ami talán nem véletlenül van mindig a kezem ügyében. Ebben az író megfogalmazza, hogy lép ki azoknak az életéből, akiknek már nem lehetsz ajándéka... és akik megengedik, hogy belép az életükbe, azoknak válj ajándékává. ..és ez az ajándék a szeretet. Nincs is nagyobb aktualitása, mint a közelgő Karácsony idején. Nem könnyű, de meg kell próbálnunk szeretni azt is, aki kilép az életünkéből, és azt is, aki szeretne belépni. A legjobb döntés talán az életünkben, ha szeretet vezérel minden cselekedetünket... és én is próbálok ezen az úton járni.

„...azért jött, hogy megkeresse és megtartsa, ami elveszett.” (LK 19, 10)



Rideg Gyula
kórházlelkész

Nem olyan családban nőttem fel, ahol csak úgy el lehetett veszteni a dolgokat. Gondos, tervezett tempóban éltünk. Sok munka, spórolás után lett a miénk, ami a birtokba került, és ami oda került, arra vigyázni kellett. Nagyon! – Így emlékezem felnőtt fejjel, és már tudom, hogy évszázados családi tapasztalat állt az életmód mögött. - De becsúsztott egy-két hiba a részemről is a rendszerbe akkoriban. Eszembe jut egy történet. Úgy 8 éves lehettem, amikor a srácok, az iskolás haverok elcsábítottak tanítás után egy kis patakparti kődobálásra. Nem gyerek a talpán, aki el nem csábul. A vége az lett, hogy a meredek patakpartról a szép borjúbőr iskolatászkám, amit apukám szerzett be nekem nagy nehezen, rengeteg utánajárással és odaadással, különös tekintettel a gerinc-kímélő adottságaira, pont a patak közepébe csobbant és úszott, úszott a Duna felé. Már sötétedett. Elvesztettem a józanságomat és üvöltve rohantam a part mentén utána, mert hát hogy számolok el vele otthon? Annyira sikerült vinni az üvöltést, hogy a közeli tűzoltó őrsön is hallani lehetett. Ki is vonult spontán egy esetkocsi. Bátor tűzoltó

férfiak, pillanatok alatt felmérve a helyzetet, a térdig érő szennyves vízbe vetették magukat, és kimentették az elázott, hínárral borított iskolatászkát. Gyorsan megkerült, ami elveszett. De én azóta őrzöm ezt az eseményt mint emléket, és gondolkodom rajta ma is. Nem hagy nyugodni a kérdés, hogy miért olyan fontosak a tárgyak, amiket birtokolunk, de ha elvesztünk, vagy elveszteni vélünk, akkor annyira kétségbeesünk? Vittem magammal ezt a kérdést jó sokáig, közel ötven évig, és igyekeztem vigyázni, hogy ne vesszen el semmi, amit kaptam. Aztán történt, hogy egy tömegközlekedési eszközön lecsúszott a vállamról egy szatyor néhány hét előtt. És ott is maradt. Nem nyughattam, írtam a talált tárgyak osztályára, és hamarosan jött a válasz: „Tisztelt Uram, az Ön által elvesztett szatyor, melynek tartalma két zsemle, egy kis üveg céklasaláta, egy pár fekete kötött téli kesztyű meg a felesége által évek előtt Önnek adományozott bojtos sísapka, mely Önnek oly fontos, hogy vállalatunknak emiatt írt, nem került leadásra osztályunkon.” Magam is jól nevettem a válaszon. Hiszen én dobtam



fel a magas labdát az ügyintézőnek, amire ő aztán kedvtelve lecsapott. De általa értettem meg, hogy azért fontosak a tárgyak, bizonyos tárgyak, amiket elveszthetünk, mert életünk egy darabját fejezik ki. Az a sapka csak egy ócska vacak, de a feleségemtől kunyeráltam el, akkor, amikor ő vidékre járt vonattal a téli hidegben, hogy egy szívünknek kedves rokonunkat egy vidéki kórházban látogassa, és megvédje a magánytól. Nem, nem az elvesztett tárgyak a fontosak, hanem az életünkből kiszakított idő, a biztonság, a hűség, az állandóság érzete, ami hozzájuk köt. De leginkább a szeretett személy, akitől származik. A fontos tárgyakkal őket veszítjük el magunkban kicsi részletekben, és magunkat is velük, mert nem tudtuk megőrizni őket. És akkor még egy szót sem szóltunk az időkről, amiket elveszítettünk: mert nem a családnak, a

küldetésnek, a hivatásnak adtuk. És nem szóltunk egy szót sem még az elvesztett álmokról, melyek valaha célt, távlatot adtak a létünknek, és nem szóltunk az elvesztett, elhanyagolt kapcsolatokról, melyek utánunk vágyakoztak. És nem szóltunk az elvesztegetett képességekről és készségekről, melyek miatt ma hitványnak érezzük magunkat, mint egy eltékozolt élet túlélői. De karácsony jön megint! És most is újra hallgatjuk az evangéliumot, hátha most összeszed bennünket! Fontos a jászolban a gyermek, az angyalok dicshimnusz, a pásztorok, az ajándékok, a tárgyak, amiket azután el lehet veszteni, a családi találkozók, a nagy ebédek és vacsorák. De még fontosabb, hogy a világ Megváltója azért jött, hogy megkeresse és megtartsa, ami elveszett! Inkább úgy mondanám, hogy megtartsa azt, aki elveszettnek érzi magát!

Készségről

Az advent lelket mozgatóan meghatároz: miről írhatnék a Gyógyítóba, ha nem a karácsony előtti várakozásról, a születés előtti belső vajúdásról, a csodához való viszonyunkról. Tudom, hogy ugyanezt a lapszámot fogják olvasni januárban, mikor „Elmúlnak az ünnepek, fába szorúlnak a férgek”, vagy februárban, amikor azzal buzdítjuk magunkat a kilátástalanul hosszú téli estéken, hogy „Február – jön a nyár!” – de talán a várakozás örök kérdése akkor is érvényes marad. „Várj emberfia készen” – énekeljük készülődve a koszorú gyertyái mellett. Most nem a megérkezés, a csillogó karácsonyfa, a beigli vagy a családi összetartozás tűnik fontosnak, hanem az éber figyelem, ami ezt, és általában az életet pezsgővé, valóságosabbá emeli.

A legszebb karácsonyi emlékeim a gyógyítással vannak kapcsolatban: amikor a karácsonyfa mellől vagy az éjféli mise bevezető énekéről hívtak sürgősen a betegek mellé. Jólesik tudni, hogy akkor és ott zsörtölődés nélkül készen voltam és mentem; tudtam, hogy mi a legfontosabb abban a pillanatban. És egyszerűbb helyzetekben hányszor nem mozdultam, vagy kelletlenül léptem, akár csak a konyháig egy étel megmelegítésére vagy a kiságyig egy pisis pelenka kicserélésére, beleragadva a kellemes ünnepi érzésbe. A jézusi születés körüli kétféle reakció, a szállásra be nem fogadás kelletlensége és a pásztorok készséges felserkenése, a háromkirályok útra kelése egymás mellett szívbe markoló figyelmeztetés. Ne csak az Adventben tudjunk lemondani, jótékonykodni, ne csak az ünnepi vásárláskor keressük izgatottan, hogy ki milyen ajándéknak örülne, ne csak Szenteste legyen erőnk mosolyogni és a családunknak a kedvenc ételeket megfőzni! Legyen nyitott készség bennünk az ünnepen, és maradjon ez meg Karácsony után is!

A kórházban ez különösen érvényes, mert élesek a helyzetek, kiszolgáltatottak vagyunk mindkét oldalon. Meg kell tanulnunk készséggel keresni, hogy mivel segíthetünk orvosként, asszisztensként a betegnek, vagy mivel tehetjük könnyebbé a munkáját beteg gyermekünk kísérőjeként a kimerülten dolgozó ápolónak. Nehéz lecke, készüljünk rá adventben és advent után...



Dr. Velkey György
főigazgató



Ha nagy leszek, bacillus leszek!

Lackfi Jánossal beszélgettünk



Bese Nóra
főszerkesztő

Aki ezt a cikket olvassa, valószínűleg az ambulancián várakozik és talán hamarosan sorra is kerül. Várakozni az ismeretlenre, a diagnózisra, szembenézni saját félelmeinkkel és közben türelmetlen gyermeket nyugtatni, mindez szülőt próbáló feladat. Erről (is) beszélgettünk a Bethesda folyosóján Lackfi János költővel, hat gyermek édesapjával, aki maga mesélt a gyerekeknek sebészeti ambulanciánkon egy borongós-vidám péntek délelőtt.

Sokgyermekes édesapaként mit jelent Neked a kórházi közeg? Voltatok-e már korábban a Bethesdában?

- Persze, hogy voltunk... Ez kicsit az élet része. Ha össze kéne számolnom az időt, amit kórházi folyosókon töltöttünk, biztosan hetek, hónapok jönnének ki. Szülőként leginkább ez a közeg az aggodalmat jelenti, meg a türelmetlenséget, vagdosod a centit, hogy mikor kerülsz sorra... megérték minden szülőt.

Hogy lehet ezt jól megélni? Vannak bevált módszereitek?

- Ebben a feleségem, Juli, a nagymester. Van persze mindenféle módszere, matricák, rajzolókönyvek, de itt nemcsak az időről van szó,

hiszen a várakozáshoz nagy adag szorongás is társul. Érzem a gyerek is, szülő is, hogy itt valami lesz, ami ismeretlen, bizonytalan, így félelmetes. Egyik gyerekünk dongalábbal született, vele is sok teendő volt, de voltak egyéb műtétes történetek, amelyek utólag már viccesnek tűnnek, akkor talán kevésbé. Amikor a gyermekem mandulaműtétje volt például, s épp a gyerek ágya mellett próbáltam valahogy tölteni az éjszakát, odajött az egyik nővér, és azt mondta, hogy ne haragudjak, de az egyik anyuka nem bír úgy aludni, hogy én itt vagyok, mert ki tudja, hogy mi fog vele történni... Ugyan fele akkora nem voltam, mint ő, de ő tartott tőlem... Hajnali 4-kor aztán finoman kitessékeltek a gyerek mellől.

Mostantól ez a kórházi folyosó összefonódik a te neveddel, meséiddel is, hiszen egy olyan könyvkölcsönző polcot kapott a kórház adományba, ahol a te könyveid is helyet kaptak. Hogyan lehet megérinteni még a mesével a mai gyerekeket?

- Egyszer jelentkeztem önkéntes meseolvasónak egy kórházba. Nagyon mókás történet volt, mert persze púp voltam mindenki hátán, egyik kórteremben hánytak-fostak, a másikba más miatt nem mehettam, na de végül leültem egy fiú mellé, s megkérdeztem, hogy miről



mesélek neki. Ő erre egy számomra teljesen ismeretlen nevű online játékot mondott, hogy mesélek arról. Végül az lett belőle, hogy ő mesélt nekem arról a virtuális valóságról, ahol ő játszik, ahol elfoglalja a másik birodalmát, ahol terjeszkedik, s ő vonzott be abba a képi világba, amelyben élt. Itt a kórházi folyosón is azon van a hangsúly, hogy a szülőnek mennyire van kedve, idege belevágni ebbe a történetbe, s levenni egy könyvet a polcra, hogy elmerüljön benne a gyerekével. Mert közben persze figyelni kell a sorszámot, mikor mondják, hogy Kovács Gábor, meg nehogy elszalasszuk a doktorbácsit, most akkor tudják, hogy itt vagyunk, vagy nem tudják, ők meg utánunk jöttek, s már bent vannak... Szóval nem egyszerű ez a történet, de a fikció menedék lehet akár tíz percre, fél órára, s akkor működhet a mese, a vers, a szöveg.

Szülökként mesélsz még esténként a gyerekeidnek?

- Klasszikusan van az a korszak, hogy „apa, mesélj”, aztán jön a „fater, ne mesélj”. A legkisebb gyermekem nagyon szereti még a klasszikus meséket, a nagyobbak meg érdeklődve hallgatják, ha érdekes sztorikról számolok be nekik. Legutóbb Ausztráliában jártam, na azután volt mit mesélni. De a legnagyobb sláger mindig az volt esténként, amikor fejből meséltem, ehhez mindenki bedobott egy-egy figurát – igyekeztek a leghetetlenebbeket kitalálni-, azoknak kellett szerepelni a történetben, rendkívül élvezték, páratlan meseműfaj. Erre biztatok minden szülőt, még akkor is, ha azt gondolja valaki magáról, hogy ő biztos nem tud fejből mesélni. A gyerekeknek biztosan páratlan és tökéletesen megfelelő lesz.

„Ha nagy leszek,
bacillus leszek,
hetedhét világon
legjobban terjedek!

Ha nagy leszek,
fekvőrendőr leszek,
lesz lassulás, tengelytörés
megállnak az eszek!

Ha nagy leszek,
mikroprocesszor leszek,
meghajtom én a világot,
mint hashajtó szeszek!”
(Lackfi János)

Így neveld a legidősebbet!



szakértő:
Dr. Jeanné Loós Anita
klinikai szakpszichológus



Bese Nóra
főszerkesztő

Akárhány gyereke is van egy szülőnek, az elsőnek, vagy épp egyetlennek mindenképp különleges helyzete van. Általa válunk anyává, ő tesz minket családdá. Vannak bevált gyakorlatok, amelyek segítenek kihozni a legtöbbet a gyermek elsőségéből!

Ha többgyerekes családok találkoznak, érdekes megfigyelni, mennyire hasonlóak a kérdéseik, problémáik elsőszülöttükkel kapcsolatban. Persze nagyon sok minden múlik a genetikán, nemek arányán, korkülönbségen, de vannak olyan tulajdonságaik, erősségeik és hátrányaik, amelyek csak a legidősebb gyermekekre jellemzőek. A születési rangsoron nem tudunk változtatni, de jó felismerni, miért is viselkednek másképp az elsők, és hogyan tudjuk ők segíteni, hogy ez előnyére váljon.

A maximalista

Anyaként mindent az első gyermekben tanulunk meg, az összes bizonytalanságnak, próbálkozásnak ő az alanya. Meg akarunk felelni a tökéletes anya képének, így ő is ezt a maximalizmust szívja az anyatejjel. Mivel az elsőszülött nem tudja (még) a testvéreit figyelni, életének első részében a legfőbb

figyelme csak a szülőre irányul, neki akar megfelelni, fel akar nőni anyához, apához. Amikor a kisgyerek olyan embert akar ugyanis utánozni, aki sokkal idősebb és nagyobb nála, ösztönösen úgy érzi, hogy neki is olyan „tökéletesnek” kell lenni. De ez lehetetlen célkitűzés számára. Így ebből később olyanfokú maximalizmus származik, amivel nehéz megbirkózni. Épp ezért az elsőszülöttet (vagy egykét) óvatosan kritizáljuk, tudatosan kell belé nevelni, hogy nem kell tökéletesnek lennie, nem azért szeretjük. Ez kicsi dolgokban kezdődik, ha kiteret, ne igazgassuk meg utána a ruhákat, hogy tökéletes legyen, elégedjünk meg az elég jóval. Ha folyton korrigáljuk, csak még erősebb lesz a már úgyis beléivódott maximalizmus.

tipp: Mutassuk meg neki minél gyakrabban, hogy mi is tökéletesnek vagyunk, akár néha egy bocsálatkéréssel is. Ne vegyük mindig túl komolyan magunkat és a nevelést, kell néha ellazulni és a gyereken kívül másra is figyelni.

A született vezető

Kevin Leman, Születési sor(s)rend című könyvében olvasható az az érdekes kutatás, hogy a nagyvállalatok, országok vezetői mennyire nagy arányban az elsőszülöttek közül kerülnek ki. A 44 amerikai elnök közül 28 elsőszülött volt családjában. Mivel



az elsőszülött maximalista, felelősségteljes, precíz és mindig bizonyítani akar, így könnyen kezébe veszi az irányítást. Ez társulhat szolgálatkészséggel is, hiszen gyerekkora óta meg akar felelni a szüleinek, és felelősségteljes rangidősként rá lehet igazán számítani. De megjelenhet agresszív formában is, amikor az elsőszülött erőszakkal is meg szerzi az irányítást, mások figyelmét.

tipp: Ne rakjunk gyermekünk nyakába nagyobb felelősséget, mint amennyit elbír. Ha túlságosan irányítani akarja társait, segítsünk neki, hogy ne váljon hatalmaskodóvá, agresszívvé.

A mini felnőtt

A legtöbb elsőszülött egy kicsit koraérett, vagyis értelmileg szokatlanul korai fejlettséggel rendelkezik. Őszintén, nem érezzük néha úgy, hogy a gyerekeink azért igazán különleges, okos, majdhogynem zseni?! A kisebbeknél már ritkábban érzik ezt a szülő. Nem véletlen, hogy az elsőszülöttek többnyire hamarabb is tanulnak meg járni, beszélni. Mivel csak felnőttek veszik körül, egy kicsit ők is mini felnőtté válnak. Soha nem fogom elfelejteni, ahogy az első gyermekem ötévesen betéve tudta Budapest

összes BKV járatát, megállóját és kinyomtatatta velem, hogy lefűzze a mappájába. Mi mindenkinek mutogattuk, hogy milyen okos, zseni a gyerekeink és a felnőttek figyelmének kereszttüzébe állítottuk. Határozottan meg voltunk győződve róla, hogy nincs még egy ilyen gyerek a földön... És tény, a többi testvére valóban nem produkált később ilyesmiket, nekik már más stratégiáik voltak és vannak a figyelem kivívására. Minden, amit az elsőszülött tesz, szenzációszámba megy, ezért a folytonos figyelem tényleg jobb teljesítményre is sarkallja. A nagyfokú figyelem, az állandó elismerés, a rivaldafény nagy terhet ró a legidősebb gyermekekre, szülőként ezt fontos ellensúlyozni, egy kicsit kívülről látni.

tipp: Hagyjuk, hogy megtalálja a kortársait, és nyugodtan, felszabadultan gyerekként viselkedjen. Ne hangoztassuk állandóan az okosságát.

A trónfosztott

Hacsak nem egykéről van szó, az elsőszülöttek előbb vagy utóbb lekerülnek a trónról, és ez akár milyen idősen is következik be, mindenképp trauma számukra. Ezért nem lehet se őket, se magunkat



tipp: Ne ajnározzuk túl a legidősebbet, de az elsőbbségét ne kérdőjelezze meg senki, a plusz felelősség mellé plusz jogok is járnak.

A jótestvér

Szülőként hatalmas szorongást jelent, hogy a testvérek szeressék egymást, ne veszekedjenek, vallja pszichológusunk. Ezzel az illúzióval előbb vagy utóbb érdemes leszámolni, mert nagyon megkeseríti a hétköznapokat.

hibáztatni, hosszútávon mindenképp nyer az új testvér érkezésével, még ha megélnie fájdalmas is. A kicsik „életstílusa” az első hat évben alakul ki, ennek sokszor felét, kétharmadát a család egyetlen szemefényeként töltik, ez az ő életében hatalmas idő- mutat rá Dr. Jeanné Loós Anita, a Bethesda Gyermekkórház klinikai szakpszichológusa. Ekkora életstílusváltásra jól fel kell készíteni a kicsit, és később is meg kell találni azokat az időket, tevékenységeket, amikor újra megélheti az egyetlenségét – csak ő, egyedül. A pszichológusunk szerint itt olyan egyszerű trükkök is sokat segíthetnek, hogy a gyermek saját szobát, zugot, szekrényt kap a kicsi érkezésével, vagy tovább fennmaradhat este, de a nagyobb bevonása a kicsi ellátásába is oldhatja a feszültséget. A gyereknevelés egyik nagy kihívása, hogy hogyan készítjük fel az elsőszülöttet erre a trónfosztottságra. És hogyan készítjük fel magunkat az eddig ismeretlen állandó hatalmi harcokra, amely során mindenki a szülő figyelméért és szeretetéért küzd.

Nincs olyan, hogy a gyerekek ne legyenek féltékenyek egymásra. A „szeretni kell a testvéredet” ki nem mondott parancsa bűntudatot kelthet az idősebben, hiszen ez is az ő felelőssége lesz. Ha a gyerekek viszonylag közel vannak egymáshoz, nagy a kísértés, hogy azonos szintre emeljük őket, de ezáltal a nagy sem tud kibontakozni, a kicsi meg nem tud megfelelni a nagy szintjének.

tipp: Próbáljunk a köztük lévő konfliktusba csak olyan módon beavatkozni, hogy mindkét felet egyenlő figyelemmel meghallgatjuk, de ne tegyünk igazságot. Vannak mondatok, amelyeket lehetőleg mindig kerüljünk: „Te vagy az okosabb, értsd meg, neked kell engedned...”

Gondoljuk végig, milyen is az elsőszülöttünk, mi illik rá a fent felsoroltakból és ez hogyan válhat az előnyére. Ha inkább teher neki, hogy ő a legidősebb, az anyai hozzáállás sokat segíthet a hátrány ledolgozásában.



APÁK A BETEGÁGY MELLETT



dr. Bognár Zsófia
gyermekgyógyász szakorvosjelölt

Hétköznap este van. Lázgörcsöt követően mentő hoz egy kislányt a Bethesda utcába. Apukája kíséri. Amikor a kikérdezésnél a születés körülményeihez érünk, pontosan diktálja az adatokat: hánnyadik hétre, hány grammal született a kislány, mi minden történt vele az első napokban. Tudja, hisz ott volt ő is. A korábbi betegségek tárgyalásánál kicsit elgondolkodik. „Felhívjuk Anyát telefonon?” kérdezem. Azonban nincs rá szükség, a kezelőorvos nevén gondolkodott, akihez a légúti panaszok miatt járnak, de beugrott neki, az állandó gyógyszer adagot is fejből mondja. A vizsgálatkor Apa rutinosan vetkőztet-öltöztet, a vérvételnél pedig tudja, hogy a kedvenc plüssmajom segítségével nélkül nem érdemes nekikezdeni. A kórteremben másnapra előkerül a mesekönyv és a kártyajáték is. A fenti történet nem egyedi. Szerencsére.

Bár még mindig általános, hogy kis betegeink Anyával érkeznek, sokszor együtt jön a család. Ilyenkor nagy örömmel látom, hogy Apa nem csak kísér. Apa ott van, Apa mesél, Apa kérdez. A beszélgetéskor a történeteket kicsit más szemszögből mondja el, más dolgokra kíváncsi, mint Anya, amikor kérdez. Egészségügyi dolgozóként részünkről ilyenkor különösen fontos, hogy egyformán figyeljünk mindkét félre. Mindenki kapjon választ, az otthoni teendők megbeszélését követően mindkét szülő tudja, mi a tennivaló.

A nemi szerepek alakulása aktuális és forrongó téma. Jelen írásomban nem is ezzel szeretnék foglalkozni, csupán arra világítanék rá, hogy a „nő” és a „férfi” társadalomban elfoglalt helye az utóbbi időben változóban van.

Ez a folyamat lehetőséget ad arra, hogy a férfiak a klasszikus családfenntartó szerepen túl, nagyobb részt vállalhassanak a családi élet szervezésében is. Erre jó példa, hogy (a nyilvánvalóan anyához köthető csecsemőkor után) már apák is maradnak otthon GYES-en. A nemek közötti bérkülönbség miatt ez nem mindig megoldható, ugyanakkor lehet már találni előre mutató példákat: Nyugat-Európában előfordul, hogy a teljes családi támogatás csak abban az esetben jár, ha az apa is tölt otthon időt. Ilyenkor megtanulja, amit neki is tudnia kell, és megtanítja a gyerekeknek, amit Apától kell megtanulni.

Ha ebbe belegondolunk, egyáltalán nem arról van szó, hogy anya és apa szerepe felcserélhető lenne. Azonban azt gondolom, fontos, hogy egy olyan, (klasszikusan női) feladatban, mint a gyermekek gondozása, mindkét szülő érezze otthon magát, a mindennapi tennivalókat tudják megosztani. Így lesz a két különböző félből egy egész.

Mert igaz, hogy anya csak egy van, de apa is.

A próbálkozás bátorságáról

perzsa mese

Egy király meg akarta tudni, hogy az udvarában élő emberek közül ki a legalkalmasabb arra, hogy megválassza maga mellé tanácsadónak. Azt találta ki, hogy próbára teszi a bölcseket és a lovagokat, és azt választja meg a fontos posztra, aki a legbátrabb közülük. Összehívta hát az udvari népet. Erős és bölcs férfiak sokasága állt körülötte.

- Halljátok, ti bölcsek és bátrak - szólt a király -, adok nektek egy feladatot: hadd lám, ki olyan ügyes közületek, hogy meg tud birkózni vele.

Odavezette őket egy irdatlan nagy lakathoz, amely akkora volt, amekkorát még egyikük se látott.



- Itt látjátok a legnagyobb és legsúlyosabb lakatot, ami országomban valaha létezett - mondta a király. - Ki képes rá közületek, hogy kinyissa?

Az udvaroncok legtöbbje tagadólag csóválta a fejét. Néhányan - akiket bölcsnek tartottak - szemügyre vették közelebből a lakatot, de bevallották, hogy nem tudnak megbirkózni vele.

- Ez a lakat túl nagy és erős - mondták.

Mikor pedig a bölcsek így vélekedtek, a többiek is mind egyetértettek abban, hogy a feladat túl nehéz, nem tudják megoldani.

Csak egy vezír mert odamenni a lakathoz. Szemügyre vette jobbról, szemügyre vette balról, körbetapogatta ujjával is, próbált mozdítani rajta erről is, meg arról is, míg végül elszánta magát, és nagyot rántott rajta. És lám, a lakat kinyílt. Ugyanis nem volt bekattintva, csak a helyére illesztve, és csupán bátorság meg elszántság kellett ahhoz, hogy ezt valaki észrevegye, és bátran cselekedni merjen.

- Reád bízom az udvari hivatalt - szólt a király -, mert te nem éred be azzal, amit látsz vagy hallasz, hanem használod a saját tudásodat is, és megvan benned a bátorság, hogy próbát merj tenni.

Sári csak pislogni tud, de érezzük a szeretetét



Máthé Zsuzsa
Képmás magazin

„Amilyen nehéz az életünk, annyi öröm forrása is!” – mondták el annak a sződligeti fiatal lánynak a szülei, aki két és fél éve szenvedett súlyos balesetet, és azóta is folyamatos ápolásra szorul. A falu plébániáján egy megrendítő és különleges, kettős könyvbemutatót jártunk, ahol a lány szüleivel, Balkovics Sándorral és Mártával beszélgettünk.

– **Milyen volt a világotok a 2016-os nyár előtt, és hogyan fordult fel ebben a tragikus évben?**

Márti: 2016. július 4-ig éltük a kétgyermekes családok boldog mindennapjait, dolgoztunk, a gyerekek iskolába jártak. Aztán egy váratlanul bekövetkezett baleset következtében nagyon nehéz élethelyzetbe kerültünk. Kislányunk, Sári a tizedik osztályt járta ki a Váci Piarista Gimnáziumban. A nyári szünetben a szomszédos település egyik zebraján ment át, amikor egy autó elütötte. Onnantól kezdve minden megváltozott. Mentőhelikopterrel szállították a Honvéd Kórházba, nagyon komoly fejsérüléseket szenvedett. Csókay András idegsebész-főorvos úr műtötte, aki közben bennünket is támogattott lelkileg, nagyon sokat köszönhetünk neki. Többször műtötték Sárít, de az állapota orvosi értelemben nem ígért javulást. Később hazahozhattuk, az otthonunkban – támogatás segítségével – alakítottunk ki számára egy „kórházi” szobát, amelyben gépek, speciális eszközök segítik az életét. Azóta mi gondozzuk. Ellátása két ember folyamatos jelenlétét igényli. Amíg nem történt velünk ilyesmi, el sem tudtuk képzelni, mit jelent ez: látni, hogy a gyermekünk szenved, és hogy nem képes mozdulni, beszélni, kommunikálni, a légzését is könnyíteniünk szükséges. A pislogás a legtöbb,

amit visszajelzésként várhatunk tőle. De itt van közöttünk, és érezzük a szeretetét, azt, hogy ő akar erősíteni bennünket.

Amióta ilyen nehéz élethelyzetbe kerültünk, megszűnt számomra a külvilág, csak Sári létezett. Ennek a két kötetnek a megszületése az első bizonytalan lépésem a világ felé, de ez is sok vergődéssel járt: jó-e egyáltalán, ha mással is foglalkozom, mint vele? De aztán rájöttem arra, hogy mi ezt a lehetőséget Sárítól kapjuk, ő segít bennünket még ebben az állapotban is – a tőle jövő ajándékokat pedig el kell tudnunk fogadni. A férjemmel, Sanyival úgy hisszük, a maga néma, tehetetlen állapotában is megmutatta számunkra, hogy merre lépünk tovább. Így kerülhetett sor erre a könyvbemutatóra is.

– **Most pedig itt van az asztalon ez a két gyönyörű kötet, amelyeknek a megjelenése ennek a tragédiának az egyik – áldott – következménye. Hogy jött az ötlet, hogy egy ilyen közös vállalkozáson kezdjete dolgozni?**

Sándor: Karosszéria-lakatosként végeztem, de voltam szakács, cipőkészítő és műszaki eladó is. Mielőtt Sárival a baleset történt, művezető voltam, de fel kellett adnom a munkámat, mert naponta haza kellett sietnem Sárihoz, akinek epilepsziás rohamai voltak, a feleségem az ellátását nem tudta volna egyedül megoldani. Márti ápolási szabadságon van itthon, de én is arra kényszerültem, hogy elhagyjam a munka világát, egyszerűen muszáj volt más elfoglaltság után nézzünk...

– **Hogy lettetek író-illusztrátor házaspárrá?**

Sándor: Annak idején a vagongyárban dolgoztam, és amikor egy olyan hajlítógépre kerültem,

amelyiken egyedül kellett tevékenykednem, hirtelen nagyon sok időt töltöttem egymagamban. Akkor jutott eszembe, hogy hangoskönyveket fogok hallgatni – ez a műfaj huszonéve még nem létezett, csak a vakok számára voltak kazettára felvéve olvasmányok. Ezeket kezdtem hallgatni, és újra közelebb kerültem az irodalomhoz. Rengeteget kölcsönöztem könyvtárakból, a „Háború és béke” például 72 kazettán volt meg. Aztán magam is megpróbáltam írni egy nyáron, amikor kevés munka volt, először csak unalomból. Egy barátomnak olvastam fel mindig műszak vége előtt, tetszett neki, amit írtam. Ez tizenhárom éve volt. Aztán jöttek más munkahelyek, építkezés, gyerekek – feledésbe merült az egész. Úgy terveztem, hogy majd nyugdíjas koromban visszatérek rá. Ez most előre jött, kényszernyugdíjban vagyok... Részint a szellemi elfoglaltság miatt, részint a motiváció miatt veselkedtem neki újra az írásnak. Így született meg a P.G. Wodehouse stílusától ihletett „Ásó, kapa, varánusz” című könnyed, angol miliőben játszódó regény, amelyben a fiatalkori, romantikus éneket írtam ki magamból, és egy gyermekvers kötet, „Csillagnyuszi” címmel. Tudtam, hogy Mártnak nagyon jó a kézügyessége, és szerettem

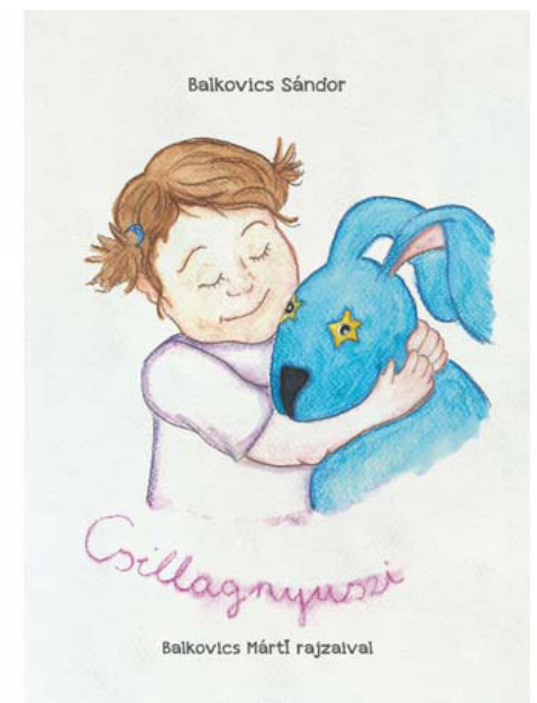
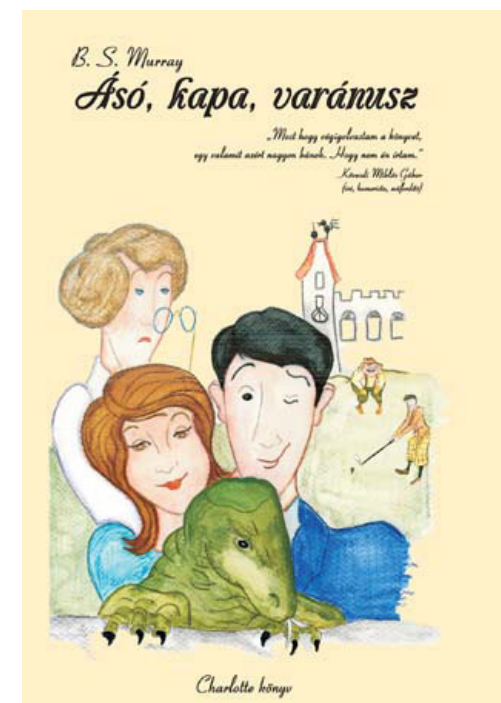
volna, ha ő is részt vesz ebben a munkában, ami, úgy érzem, terápiának sem utolsó, ezért vontam be őt a munkába.

– **Saját kiadásban jelent meg a két kötet, de nehéz helyzetetek mellett másoknak is segítetek a bevétel egy részével. Kinek szól ez a felajánlás?**

Sándor: Márti anyukája érezte a bennünk munkáló alkotókedvet, ezért segítve minket kiadta a könyveket. De mindenképp szeretnénk volna a Bethesda Kórháznak visszaadni valamit abból a sok jóból, amit az ott dolgozó orvosoktól, ápolószemélyzettől kaptunk, amíg Sárink ott feküdt. Ezért ajánlottuk fel a bevétel 25 százalékát a kórháznak, mi ezzel tudjuk viszonzni valamennyire az áldozatos munkájukat.

– **A regény olvasmányos és humoros, a verseskötet kedves és vicces, a remek illusztrációk pedig azonnal szembeötlenek. Márti, ezek a Te műveid. Csak így, a semmiből?**

Márti: Bördíszművesnek tanultam, gyerekként is mindig fúrtam-faragtam, de nem igazán rajzoltam. Apai nagymamám varrónőként jó kézügyességgel volt megáldva, ezt a nővérem is örökölte, az unokatestvérem pedig hivatásos





illusztrátor lett. Egyébként Sárkánk is nagyon szépen rajzolt, rajzszakkörbe is járt. Amikor Sanyi nekiveselkedett az írásnak, elkezdte rágni a füleket, hogy próbálja rajzolni mellé. Még nem is olvastam a könyvet, csak elmesélt belőle egy-egy jelenetet, amikhez leskicceltem rajzokat. Megszenvedtem, amíg kitaláltam a karaktereket, de Sanyinak tetszett, és másoknak is. Ez nagy erőt adott nekem, és belendültem. A verseskönyvnél már sokkal könnyebben ment, különösen azért, mert a rajzokból Sárka köszönt vissza, ami nagyon jó érzés. Volt neki egy kedvenc nyuszija, az is ott látható a lapokon, és a kötet címe is Sárít idézi. Mindig becézgetjük őt, a Csillag és a Nyuszikám megszólítás összeolvadásából született a cím. Apa fel is szokta olvasni neki a verseket, talán eljut hozzá a hangunk...

– Van kedvenc versed közöttük?

Márti: Igen. A legutolsó, amely szomorú nagyon, mert arról szól, hogy mi lesz, ha már nem lesz Sárka... De a többi vers vidám, tele van humorral, kedvességgel.

– Nemcsak nektek van művészi vénátok, hanem nyolcadikos fiatalok, Áron is nagyon tehetséges.

Sándor: Amihez csak nyúl, abban nagyon

A könyvek megvásárlása komoly segítséget jelent nemcsak a Balkovics családnak, de a Bethesda Kórház kis betegeinek is. A Charlotte Kiadó gondozásában megjelent „Ásó, kapa, varánusz” és a „Csillagnyuszi” című kötetek megvásárolhatók a Lára és a Libri könyvesboltokban, vagy megrendelhetők awww.charlottekonyv.hu weboldalon.

ügyes, valóban. Országos sikerei voltak kilencévesen asztaliteniszben, de lépett már fel az Operaház színpadán is bűvészprodukciónak, most pedig gitározni tanul. A Váci Vigalomban egy Deep Purple-számot el is játszott már színpadon. Hogy mi lesz belőle, nem tudjuk még, de fel-felcsillan a tehetsége.

– A regény főszereplőjének, egy romantikus fiatalembernek a könyvbeli szerelme Martha – gondolom, nem véletlen... A kapcsolatotoknak adott valami pluszt ez a közös alkotó tevékenység?

Márti: Az ápolás lassan két és fél éve rettentően kimerítő fizikailag és lelkileg is. Az ember persze mindig a hozzá legközelebb állókra zúdítja a benne lévő feszültséget. Vannak hullámvölgyek a kapcsolatunkban, de túllendülünk rajta, és húsz év után most lettem végképp bizonyos abban, hogy akármilyenek is vagyunk, ha megbántjuk is olykor egymást, Sanyi az én másik felem, és csak együtt, összekapaszkodva tudjuk ezt az egészet végigcsinálni. A könyvben nemcsak a főhősnőt mintáztam rólam, hanem több szereplőből is visszaköszönök – az életünk ezer szállal olvadt össze. Embert próbáló sors jutott nekünk, de – a Jóisten kegyelméből – amilyen nehéz az életünk, annyi öröm forrása is.

Találd meg a 7 különbséget!



ITT GYÓGYULTAM

Elsőként engedjék meg, hogy bemutatkozzam Önöknek: Dezső vagyok, a Bethesda Kórház egyik állandó lakója. Még mielőtt bárki sajnálni kezd, elárulom, hogy nem, nem vagyok beteg, nekem a kórház az otthonom. Azt sajnos nem tudom, hogy mikor születtem, de a történet szempontjából ez nem is érdekes. Sokkal inkább az, hogy hol lakom. Szűkebb lakásom a gyógytornateremben található egy fehérke dobozban a nagy barna szekrényben. Volt idő, amikor egész nap csak heverészttem, nem csináltam semmit, és minden egyes ajtónyitáskor arra vágytam, hogy segíteni tudjak végre. Egy szép márciusi napon meg is történt a csoda, találkoztam egy kisfiúval, Koppánnal. Örület, hogy egy fiúnak hogy lehet ekkora szempillája! Na és, hogy milyen bátor! Mindent kibírt, még ha kicsit félt is. Még azt is nyugodtan végignézte, ahogy a dréncsövet kihúzzák a karjából.

És én ENNEK a kisfiúnak lettem pár hónapra a legjobb barátja. Na, ez az igazi bátorság. Koppánnal való első találkozásunk az első emeleti kórteremben történt. Feküdt a fehér rácsos ágyban, és egyáltalán nem látszott rajta, hogy egy nappal azelőtt műtöttek, immáron másodjára. Sajnos ekkor hiába tekergette a potmétereimet Sára néni és Csilla néni, Koppány keze nem mozdult. Ahogy megtudtam, azért kellett találkozunk, mert Koppányt lelökték az óvodájában egy kötélről, ennek okán eltört a csuklója és a könyöke. A könyöke olyan nagyon széttört, hogy a törtvégek elvágták az idegszállait, ami miatt nem tudta megmozdítani a csuklóját és az ujjait. Ekkor jöttem én, hogy tornázzak az izmai helyett, hogy emeljem a kezét, az ujjait addig, amíg ő ezt nem tudja. Igen, egy elektroterápiás készülék vagyok, s nevemet Koppánytól kaptam. Hogy miért? Mert folyton azt mondom Dzs, Dzs, Dzs.



16 héten át minden reggel vártam őt, ahogy a róka a Kis herceget, hogy belépjen a gyógytornaterembe. Először Sári néni és Csilla néni türelemmel, kitartóan a viccet és a humort mindig megőrizve tornáztatták Koppányt. Majd jöttem én, aki napi 1000 áramütéssel gyógyígtattam őt. Túrte a csípést, a vizes vattapamacsaimon leadott rázásokat, és közben hol a Sün Balázst mondta, hol pedig az Állatkert a hátizsákban-t nézte rendületlenül. Volt, hogy ő maga mondta, hogy hova tegyék a pontelektródáimat, s volt, hogy ő nyomkodta a gombot, hogy rázzam meg a kezét.

Egy hatéves kisfiú ahelyett, hogy a társai között változott volna sünivé, vonatvezetővé, vagy éppen legyőzhetetlen nem gonosz kalózzá, tudta, mikor ügyeletes a kórház, ismerte az alagsori gépek hangját, tudta a bent fekvő gyerekek nevét, imádta a ropit a büfében, megtanult olvasni, és az első szó, amit összeolvasott ez volt: Betegfelvétel. Minden nap Zita doktor néninek akarta bebizonyítani, hogy szét tudja nyitni az ujjait, Sárának, hogy megy a felfele cuppogás, és Csillának, hogy a kis pötyit is be tudja dugni a helyére. Ugye nem csodálkoznak, hogy ő lett a legjobb barátom. Kitartó volt, erős és bátor. Saját magának, a gyógytornásznak, az orvosoknak és a szüleinek köszönhetően meggyógyult. Csuklóját felemeli, ujjait megmozdítja és ma már csak a vágások helye emlékezteti arra, hogy valaha én is a barátja voltam. De ez így van rendjén. Most várok, hogy legyen újra egy barátom, akinek segíthetek visszaadni azt, ami az övé. Hogy szomorú vagyok? Nem. Tudom, hogy az anyukájának minden este eszébe jutok, amikor Koppány úgy alszik el, hogy bal kezével szorítja meg az ujját. Tudom, abban a szorításban minden benne van.

DEZSŐ, AZ ELEKTROTHERÁPIÁS KÉSZÜLÉK

Koppány és Dezső barátsága nem mese, hanem egy kisfiú kemény harca a gyógyulásért. Koppány kezének gyógyulásában nagyon fontos szerepe volt annak a rengeteg körmönfont technikával készült karkötőnek, amelyet hatalmas küzdelemmel készített egyre ügyesedő ujaival. A karkötőkből kórházunk javára jótékonyági vásárt tartottak, ahol Koppány árulta hatalmas érdeklődés közepette műveit.



Praktikum és funkcionalitás.. **Asti**[®] Így öltöztessd gyermeked a hidegben!

Sok szülő esik abba a hibába, hogy nem az időjáráshoz, hanem az évszakhoz öltözteti gyermekét. Alul- vagy túlöltöztetjük, féltjük, hogy meg ne fázzon. Szülőként hajlamosak vagyunk leginkább télen túlöltöztetni gyermekünket, pedig ez ugyanolyan következményekkel járhat, mintha nem

öltöztetnénk fel rendesen. A gyermek ugyanúgy megfázik, mivel a rohangálás közben megizzad, majd nekivetkőzik, és másnapra már beteg is. Ezért fontos a réteges öltözködés, mert így mindig van mit levenni róla, ha például szaladgál, és visszaadni rá, amikor abbahagyja.



A szervezetből a hő hetven százaléka a fejen keresztül árad ki. Éppen ezért is az immunrendszer két legfontosabb védelmi vonala a fej és a láb. Érdemes ezért ezekre a területekre kiemelten figyelni. Bár a sapka a legtöbb gyereknél nem kedvenc ruhadarab és ez az, amitől a leghamarabb meg is szabadul, ha rohangálás közben kimelegszik. Célszerű ezért kisgyereknél olyan sapkát választani, amit nem tud egy mozdulattal levenni. Nagyobb gyerekeknél, pedig jó ötlet velük együtt megvenni a sapkát, így talán majd jobban szereti viselni, ha ő választotta. Téli lábbelinél a legfontosabb hogy kényelmes, meleg legyen és ne ázzon be.



Nagyon sokan, szintén aggodásból vastag, bundás bélelés csizmában, bakancsban küldik a gyerekeket az iskolába, akár kemény hideg, akár enyhe, már-már meleg, tavaszi idő van. Sok gyerek nem veszi át a váltócipőt, így nem csak különböző bőrbetegségeket lehet összeszedni, de jelentősen rontja a gyermek komfortérzetét és így a koncentrációját is. Egy jól megválasztott váltócipő, amit a gyerek szívesen visel, legyen akár egy szandál vagy edzőcipő sokat segíthet.

Kisgyerekeknél, különösen bölcsődében, óvodában fontos a praktikum. Egy praktikus overál megkönnyíti az öltöztetést a napközbe és a

gyerekek is könnyebben tudnak benne játszani. Ezekből különböző vastagságúak kaphatóak, így ősztől tavaszig praktikus és kényelmes viselet lehet minden kisgyermeknek. Nem kell aggódni, hogy a gyermek dereka szabadon marad, ráadásul könnyen száradnak és a legtöbb gyerek szívesen viseli.

Az időjárás mellett fontos az is, hogy milyen kinti tevékenységet tervezünk a gyerekkel. Ha még babakocsiból szemléli a gyermekünk a világot és sétálni megyünk, akkor célszerű vastagabban öltöztetni és beszerezni egy bundazsákot vagy lábszákot. Ha játszótéri játszózásra készülünk, akkor célszerű vékonyabban öltöztetni és olyan ruhákat választani, amiben könnyen mozoghat.

A gyerekeknek télen is kell a friss levegő. A hideg idő ne tartson minket vissza, hogy a

szabadban töltsünk egy-két órát, hiszen ilyenkor is rengeteg dolgot lehet a szabadban csinálni, csak öltözzünk fel jó rétegesen!

Az Asti baba- és gyerekruházat, az idén funkcionális ruháival elnyerte az „Érték és minőség nagydíjat”. Újszülött kortól egészen kiskamasz korig praktikus és divatos ruhákat kínál. Mesefigurás ruháival az öltözködés a gyermekek számára is öröm lesz!

Nézz szét webáruházunkban vagy látogass el boltjainkba! Ismerd meg az Asti baba- és gyerekruházatot, mely minőségi alapanyagokból, Magyarországon készül a tervezéstől a gyártásig. Termékei több rangos díjat, többek között a Magyar Termék Nagydíjat és az Érték és Minőség Nagydíjat is elnyerte.



NYEREMÉNYJÁTÉK!

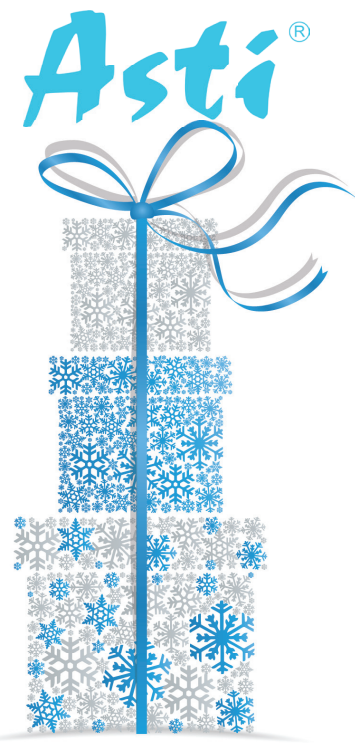
Nyerj **20.000 Ft** értékű ruhavásárlási utalványt az Asti baba- és gyerekáruház-tól!

Válaszolj kérdésünkre és iratkozz fel hírlevelünkre!

„Hány éves az ASTI ?”

www.astibababolt.hu/bethesda-jatek

Sorsolás időpontja: 2019.03.30.



ASTI BABABOLT

1095. Budapest, Soroksári út 110-112.

www.astibababolt.hu

Vöröslencse saláta

RECEPT NEM CSAK ÚJÉVRE



Recept:
Szekeres Anita
dietetikus

HOZZÁVALÓK

- 10 dkg vöröslencse
- 5 dkg zöldbab
- 3 dkg sajt (vegyesen, pl. fűszeres kecskesajt)
- 1 db magas hústartalmú virsli
- negyed fej lilahagyma (vagy snidling)
- fél ek mustár
- 3 ek extra szűz olívaolaj
- fél citrom leve
- néhány csepp folyékony sztevia
- 1 csipet só
- fél kk szárított oregánó
- kevés ecet
- 3 db babérlevél

ELKÉSZÍTÉS

Egy lábasban forraljunk vizet, adjunk hozzá kevés ecetet, sót és babérlevelet. Főzzük benne a lencsét 10-12 percig, aztán szűrjük le. Főzzük puhára a zöldbabot is. Végül külön főzzük meg a virslit és karikázzuk fel. A sajtokat vágjuk kockára.

Egy külön tálban keverjük össze az olívaolajat, mustárt, citromlevet, szteviát, sót, és oregánót. Az öntetet keverjük a vöröslencséhez és zöldbabhoz, vágjunk hozzá apróra lilahagymát (vagy snidlinget), majd tegyük hozzá a virslit és a sajt-kockákat.

TÁPANYAGTARTALOM

1 adag kalóriatartalma: 847 kcal

szénhidrát tartalma: 54,4 g



ÁLLÁSAJÁNLAT

Kórházunk új munkatársak jelentkezését várja az alábbi pozíciók betöltésére:

- diplomás ápoló
- OKJ végzettséggel rendelkező Gyermekszakápoló
- Aneszteziológiai és Intenzív terápiás szakasszisztens, szakápoló
- Műtéti szakasszisztens, műtősnő
- Pulmonológiai-allergológiai szakasszisztensek, légzőszervi szakápoló
- konyhai kisegítő

A jelentkezéseket, szakmai önéletrajzokat a hr@bethesda.hu címre küldjék!



BETHESDA PATIKA

Váltsa ki gyógyszereit helyben!

NYITVA TARTÁS

Hétfő: 9.00–18.00

Kedd, Csütörtök: 9.00–15.30

Szerda, Péntek: 9.00–22.00

ELÉRHETŐSÉG

Bethesda igazgatási-

gazdasági épület, földszint

(1146 Budapest, Bethesda utca 3.)

Tel.: +36/1 422-2780



BETHESDA ÉTTEREM

Válassza napi menünket!





ADOMÁNYOZZON ÖN IS A DÍJNET.HU OLDALÁN!



A Bethesda Kórház Alapítvány a Dijnet.hu oldalán keresztül is tud pénzübeli támogatást fogadni.

A Dijnet.hu külön adományozási aloldalt hozott létre a honlapján, a dijnet.hu-n, ahol immáron több mint 600 ezer ember rendezi közüzemi számláinak kifizetését. Itt kapott helyet a rendszerben az adományozási funkció is.

Az igen könnyen megtalálható adományozási felületen a Bethesda Kórház Alapítvány, mint etikus adománygyűjtő civil szervezet fogadja az előre megadott, de szabadon is választható támogatásokat.

Kérjük, Ön is támogassa a Bethesda Kórház Alapítványt ezzel az új és egyszerű lehetőséggel! Köszönjük!

