

Bethesda GYÓGYÍTÓ

A Bethesda Gyermekkórház Magazinja

2019 • ŐSZ



BULI MŰTÉT ELŐTT

Piros Orr Bohócdoktorok bevetésén

MINDENT A BÉLFLÓRÁRÓL

Mit szedjük és mit ne?

ÍGY ÉRTELMEZD A LABORLELETET!

Amit a leletek számokban megmutatnak

KÓRHÁZI ÁGYRÓL VILÁGBAJNOK

Kiss Péterrel beszélgettünk

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

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

TÁMOGATÁSHOZ SZÁMLASZÁM:

10300002-20350699-70073285

SZJA 1% ADÓSZÁM:

180 425 39-1-42

BETHESDA KÓRHÁZ ALAPÍTVÁNY



a Bethesda
Gyermekkórház
támogatására
Törvény szerinti Bejegyz. szám:
101/Pk.2009/1992.

Bejegyzési szám: Pk.70093/1992/3©

Mozogni, mint a gyerekek



Bese Nóra
főszerkesztő

Anyá, fuss többet, hogy később halj meg... Ezzel a mondattal döb-bentett meg nemrégiben legkisebb gyermekem. Megdöbbenett az őszintesége és a bölcsessége. Hogy ő még tudja azt, amit felnőtteként sokan elfelejtünk: állandóan mozgásban kell lenni, hogy tudjunk, szeressünk élni a hétköznapiak taposómalmában.

Hiába forog minden az egészség, a test, az örök fiatalság körül, a sport, a mozgás csak nagyon kevésbé épül be az életünkbe. Persze a napi rutin gondoskodik róla egy kórházban, hogy állandóan mozgásban maradjunk. Egyik gyógytornászunk mesélte nemrégiben, hogy a lépésszámlálója alapján napi 5 km-t gyalogol a kórház különböző szintjei között... De a probléma sajnos túlságosan mindennapi: nincs idő, lehetőség, energia, hogy munka után még csak a gondolata is felmerüljön bármiféle testedzésnek. Hiába tudjuk, hogy az kell a jó közérzethez, hiába érezzük egyre szűkebbnek a munkaruhát, hiába vágyunk egy kicsit kiszakadni és jól megizzadni. És hiába vágyunk példát mutatni egy kicsit azoknak a gyerekeknek, akiknek a gyógyítása a feladatunk. Amikor tavasszal életmódváltóversenyt hirdettünk a kórház dolgozói számára, nem is reméltük, hogy a munkatársak ötöde csatlakozik lelkesen, hogy három hónap alatt minél több kilótól megszaba-

duljon. A kórház étterme megtelt délutánonként zumbázó, alakformáló orvosokkal, nővérekkel, gyógyítókkal, hogy egymást motiválva le vessék korábbi életmódjuk és a munka terhét... (s aztán visszamenjenek ügyeletbe éjszakára...) Nem is reméltük, hogy önszerveződő csoportok alakulnak, akik sárkányhajó edzést szerveznek hétvégére, akik Velencei-tavat kerülnek biciklivel, akik erdőn-mezőn-aszfalton futnak a többiekért és önmagukért. Nem reméltük, hogy ez a kezdeményezés felkelti a média figyelmét, és mint európaiszinten is jelentős kezdeményezést felterjesztik a sportos munkahely nemzetközi címére...

Hiszen mi csak elkezdtünk mozogni, pont úgy, mint a gyerekek, akik ösztönösen futkároznak kint a kis halastavunk körül. Nekik még nem kell díj, motiváció, ígéret, sokáig még tudják, mi a jó nekik. Tudja azt a kislányom is, miért kell nekem még többet futni... Nem is lankadok, szót fogadok neki.



Tartalom

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 3 | MOZOGNI, MINT A GYEREKEK
BESE NÓRA, FŐSZERKESZTŐ | 24 | MIKOR PANASZKODJUNK,
HOGYAN ÉS KINEK?
DR. VELKEY GYÖRGY, FŐIGAZGATÓ |
| 5 | ALAPÍTVÁNYI HÍREK | 26 | LÉLEKEMELŐ
RIDEG GYULA, KÓRHÁZLELKÉSZ |
| 8 | KÓRHÁZI ÁGYRÓL VILÁGBAJNOK
MÉSZÁROS JOHANNA | 28 | ÍGY NEVELD A LEGKISEBBET
BESE NÓRA, FŐSZERKESZTŐ ÉS
DR. JEANNÉ LÓÓS ANITA, KLINIKAI
SZAKPSZICHOLÓGUS |
| 10 | BULI MŰTÉT ELŐTT
BESE NÓRA | 31 | TÉGY AZ EGÉSZSÉGEDÉRT, HOGY
FITTEN GYÓGYÍTHASS!
BESE NÓRA, FŐSZERKESZTŐ |
| 13 | CSOKIMANÓ AKCIÓBAN
ANTAL EMESE, DIETETIKUS | 34 | TÁBORFEELING KÓRHÁZI BARÁTOKKAL
CSALAI BARBI |
| 16 | HOGYAN ÉRTELMEZZÜK A LABORLETET?
DR. MOLNÁR ESZTER, ORVOSI LABORATÓ
RIUMI DIAGNOSZTIKAI SZAKORVOS | 36 | EGYÜTT A GYERMEKEKÉRT!
DR. VÁRADI PÉTER |
| 18 | NEM VARÁZSSZER!
DR. HANTOS MÓNICA, FŐGYÓGYSZERÉSZ | 38 | ÚTRAVALÓ AZ UZSONNÁSDOBOZBA
SARNYAI TÜNDE, DIETETIKUS |
| 20 | BEMUTATJUK: DR. NAGY GYULA
GYERMEKSEBÉSZ FŐORVOS | 39 | BETHESDA HÍREK |
| 22 | MESE | | |

Impresszum

Bethesda Gyógyító Magazin

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

Szerkesztőség címe: 1146, Bethesda u. 3.

Főszerkesztő: Besé Nóra

Olvasószerkesztő: dr. Rácz Anikó, Németh Sándor

Kiadványterv: Sosity Beáta

Képek: Németh Sándor, Tokai Gábor, 123RF

Mese illusztráció: Sorompó Anett

Ebben a számban közreműködtek:

Dr. Molnár Eszter, Dr. Hantos Mónika, Antal Emese,
Dr. Velkey György, Rideg Gyula, Mészáros Johanna,
Loós Anita, Sarnyai Tünde, Besé Nóra, Ligeti Nóra
Kapcsolat: gyogyito@bethesda.hu

Nyomda: Vareg Produkció, 1117 Bp., Kondorosi út 2/a

Következő számunk decemberben jelenik meg.

Kiadványunk ingyenes, a Bethesda Kórház

Alapítvány és az EMMI támogatásával jelenik meg.

Alapítványi hírek

BETHESDA KÓRHÁZ ALAPÍTVÁNY



a Bethesda
Gyermekkórház
támogatására

Törvényességi bejegyz. száma:
101/Pk.70093/1992.

BETEGSZOBAI ÉS FOLYÓSÓI KLÍMA BESZERELÉSE



Szülői kezdeményezésre és szervezésében (Orosvári Zsolt) nagyteljesítményű klíma berendezéseket kaptunk a Daikin Hungary Kft.-től a Sebészeti Ambulanciára és az Égés-sebészeti Kötözőbe, majd további három készüléket az égés-sebészeti kórtermek klimatizálására. A készülékeket a Kende Kft. munkatársai szerelték fel szabadidejükben, jótékony felajánlásként.



PLÜSSMACKÓK A GYEREKEKNEK

A napokban hetedik alkalommal látogatott el hozzánk Somlainé Kiss Viktória, hogy „Gyógyító Macikat” aján-dékozzon az osztályokon fekvő gyermekeknek! Minden alkalommal 50-60 db saját készítésű (!) macival érkezett, így eddig legalább 350 gyermeket ajándékozott meg! Bár korábban csak kedves gyerekcsáj volt, a fentiek nyomán, most hivatalosan is Macis Kórházat avatunk!

KÉT ÚJ INHALÁTOR

A Független HÉV Szakszervezet egy közösségi program alkalmával jótékonsági gyűjtést szervezett a tagjai között. Az összegyűlt adományt az ünnepséget követően a Szakszervezet kiegészítette, melyből két inhalátor készüléket vásárolt a Bethesda Gyermekkórház Belgyógyászati Osztálya számára!





JÓTÉKONYSÁGI SÜTIVÁSÁR

Az LG ELECTRONICS MAGYAR KFT. Munkatársai jótékonyági süteményvásárt szerveztek, melynek bevételéből, egy hiánypótló eszköz megvásárlásával, a Bethesdában gyógyuló gyermekeket kívánták támogatni! Ötletünk volt bőven és az előkalkuláció alapján a gyógypedagógusok és pszichológusok munkáját segítő diszkalkulia szűrődobozt tűztük ki célul. A süteményvásár nagyon jó hangulatban telt, ahol az ismert édességek és sóságok mellett, rendkívül kreatív finomságok is születtek! Az eredmény: két diszkalkuliás szűrődoboz!



GASZTONYI KÁLMÁN ÉS SZABÓ GYŐZŐ

A Deepinsight Creative reklámügynökség kezdeményezésére különleges, borral festett képeket készített Gasztonyi Kálmán festőművész, akit a grafikus végzettséggel is rendelkező Szabó Győző színművész is segített az alkotó munkában. A képek jótékony céllal, a kórház munkáját segítő kerütek tavasszal az intézménybe, melyek megvásárlásából 700 000 Ft támogatást kapott a kórház alapítványa. Ezzel az összeggel a Nefrológiai Szakrendelő műszerbeszerzését tudtuk segíteni, ahol súlyos veseproblémákkal küzdő gyermekeket gyógyítunk. A borral festett képek eladásából és más egyéni adományokból konkrétan egy 1,5 millió Ft értékű, vizelet áramlást mérő, Uroflow nevű, magyar fejlesztésű eszközt vásároltunk a Nefrológiai Szakrendelőbe. Az eszköz beszerzésével így a Bethesdában is lehetővé vált ennek a vizsgálatnak az elvégzése.



PÓLUS PINGVINEK GYERMEK HOKICSAPAT

A Pólus Pingvinek gyermeknapi Hoki Tornájának a sport mellett, játékos célja is van: a csapatok nevezési díját már sok éve a Bethesda kórháznak ajánlják fel. Nagy Attila vezető edző a Pólus Pingvinek nevében beszélt arról, hogy milyen sokat köszönhet a csapat a Bethesda kórháznak. „Nem túlzás állítani, – mondta – hogy egy hoki csapatnak milyen nagydolog, hogy egy nem várt sérülésnél vár ránk egy kórház, a Bethesda, ahol

mindig jó szívvel, nagyszerű szakmai tudással látják el sebesült gyerekeinket.

„Természetesen kiemelte azt is, hogy milyen fontos a versenysportot is összekötni egy jó céllal. Velkey igazgató úr a Bethesda nevében köszönte meg az adományt, és utalt arra, hogy neki édesapaként, belső élménye miatt is fontos, amit a Pólus Pingvinek tesznek, hiszen az ő egyik fia is jégkorongozott, mégpedig kapus poszton.



1%

Az alapítvány pénzügyi forrásai az egy százalékos felajánlásokból (2019-ben 63 Mft), cégek, vállalkozásoktól, ill. magánszemélyek adományából származnak. Az adományozásnak egy speciális formája, amikor valaki végrendelkezik az alapítvány javára. A végrendelkezők általában a tulajdonukban lévő ingatlanról és pénzvagyonukról intézkednek, amellyel földi pályafutásukat befejezve segíteni szeretnék a gyermekek gyógyításának ügyét. Alapítványunk nagy hálával fogadja el és köszöni meg az ilyen jellegű végintézkedéseket! Hálával emlékezünk Ligeti Gizellára, aki jelentős pénzvagyont hagyta az alapítványunkra. Továbbá Incze Jánosnéra, aki egy tehermentes ingatlan végrendeleti hagyományozásával segítette munkánkat!

KOLONOSZKÓP

Pályázati úton ismét 10 millió Ft támogatást kaptunk az MVM Partner (Magyar Villamosművek) Zrt.-től, mely összegből a korábban megvásárolt endoszkóp torony elemeként, béltraktus vizsgálatához szükség kolonoszkópot tudunk beszerezni. Irodai bútorokat, íróasztalokat, jó minőségű irodai székeket kaptunk a Prémium Egészségpénztártól és a Wonderline Europe Zrt.-től adományként. A bútorokkal a kórházi osztályok munkáját tudtuk segíteni.

KÓRHÁZI ÁGYRÓL VILÁGBAJNOK



Mészáros Johanna
újságíró

Egy világbajnok kajakost keresek, és egy életvidám, vagány gimis srác beszél arról, milyen is volt az elmúlt három-négy éve. Az a kétszáz méter ugyanis, amit Szegeden megtett, a diadalmenet volt – az út sokkal korábban, egy kórházi ágyról indult...

Kiss Péter parasportolóval azután beszélgettünk, hogy 16 évesen aranyérmes lett a szegedi

kajak-kenu világbajnokságon. Azt mondja, azóta sokkal pörgősebbek lettek a napjai, bár két hétig még nincs edzés, de az óriási siker miatt nap mint nap keresik, gratulálnak neki. Ő ugyan még nem igazán érzi „a súlyát az aranynak”, majd talán idővel... Bevallja, dobogóra azért számított, de első helyre nem – természetes hát, hogy idő kell, mire a gimis srácból büszke világbajnok lesz. Különösen úgy, hogy nem is olyan régen ő is egy volt még a kórház betegei közül, a Bethesda rehabilitációs osztályán





töltött el hónapokat, elkéservedve, remény, cél nélkül. Ahogy ő mondja, itt kapta meg az alapokat, azután, hogy betegsége kiderült. Nyolcévesen egy vírusfertőzés kapcsán Pécsett diagnosztizálták nála a Guillain-Barre-szindrómát, ami miatt a lábai lebénultak. Az ottani kórház után Zalaegerszegre került, majd végül a Bethesdába. Itt segítettek neki abban, hogy bekerülhessen a Mozgásjavító Intézetbe, ahogy ő fogalmaz: ha itt nem kap ehhez biztatást, magától nem próbálta volna meg.

„Nem volt tervem, reményem, kerestem önmagam” – beszél erről az időszakról Péter. Nem csoda: ennyi idősen, tele mozgásigénnyel kerekesszéke kényyszerülni egyáltalán nem reményt keltő változás. „Sokat jelentett, hogy itt nem számítottam különnek, hasonló társak között voltam” – mondja a bethesdás időszakról.

Ugyanez az érzés folytatódott a Mozgásjavítóban is, ahol először egy 25 méteres medencében edzett heti egyszer. Fokozatosan kezdett magára találni a megváltozott helyzetben, és ebben sokat jelentett a sportolás: az úszás, majd a kajakozás nemcsak az izmait, az önbizalmát is erősítette. Ahogy visszaemlékszik, ott, abban a 25 méteres medencében még nem sejtett semmit, de talán az edző sem.

Ő a lehetőséget látta a fiúban, az elszántságot, így dolgozni kezdtek együtt. Sokan támogatták Pétert az edzésekben, a célok pedig kezdtek láthatóvá válni. Hogy mit mondott volna, ha a Bethesdában fekvő valaki megsúgja neki: néhány év múlva világbajnok kajakos lesz? „Kinevetem, az biztos” – válaszolja nevetve.

Akarni, és tenni érte – ez volt a kulcs, ahogy meséli. Ahogy a kórházi ágyon ő is elképzelhetetlennek tartotta, hogy mindez egyszer valóra váljon, úgy most is sokan fekszenek hozzá hasonlóan tehetetlenséggel küzdve, reménytelenül, terv nélkül. „Talán most nem érzik úgy, hogy lehet jobb, de higgyék el: lehet! Csak akarni kell, és tenni érte!” – ez hát a recept, amellyel kórházi ágyról világbajnoki célvonalig lehet haladni. Akár kajakkal, akár mással. Akár sportolóként, akár más hivatásban, de megtalálva a tervet, és látva a célt. Akár 16 évesen.

Tervekből pedig már nála nincs hiány: a következő cél 2020, a Tokiói Olimpia, szeretne részt venni, és – ahogy mondja – nagyot aratni. De addig még sok feladat vár rá: „csomó edzés”, és persze az „új középiskolában is kellene valamit alkotni”. Akaraterejét és kitartását látva pedig semmi kéttségünk afelől, hogy így is lesz.

BULI MŰTÉT ELŐTT

Bevetésen az Intenzív Mosoly bohócdoktora



Bese Nóra
főszerkesztő

Sűrűn tömve a sebészeti folyosó. Zajlik a reggeli osztályátvétel, már megérkeztek a műtetre várók, elindult az égés-sebészeti kötözés, a régebb óta bent-fekvők sétálgatnak a folyosón, hogy valami történjen, türelmes és kevésbé türelmes gyerekek és szüleik várakoznak sorukra. Oldalazva is alig férünk el a fotóssal és Dr. Sztracsatellával, a bohócdoktorral.

„Jó a buli, mindenki jól érzi magát?” – kiált fel a legnagyobb természetességgel, és a meghőkölt arcok kicsit se bizonytalanítják el: „úgy látom, jó a társaság, egész hamar összeszoktatok” – bátorítja a szülőket és a gyerekeket. Határozottan tartunk a leghátsó kórterem felé, ahol a műtetre várók fekszenek. Dr. Sztracsatella ma hozzájuk érkezik a Piros Orr Intenzív Mosoly program keretén belül. „A hagyományos bohócdoktori vizittel ellentétben nem párosával, hanem egyedül érkezik a bohócdoktor a kora reggeli órákban a gyermek-kórházba. Ezután tájékoztatást kap a nővérektől a gyerekekről, a tervezett műtétekről és vizsgálatokról, közösen tervezik meg a délelőtti programot. Az érkező gyerekeket a nővér a bohóccal együtt fogadja, aki bevezeti őket a szobájukba. A délelőtti folyamán a műtétek előkészületei egy nagy közös játékká válnak. A bohócdoktor vezeti fel a soron következő vizsgálatot, együttműködve az orvossal, nővérrrel. A gyermeket a műtőig kíséri, majd a műtét után az osztályon várja” – meséli Rékay Ágnes, a Piros Orr Bohócdoktorok Alapítvány vezetője.

És tényleg. Dr. Sztracsatella úgy viselkedik,

mintha egy műtét a világ legnagyobb bulija lenne, és a gyerekek el is hiszik neki. Hiszen vele varázsolnak, dudálnak, lufilabdáznak, s közben megkapják a műteti előkészítő gyógyszert.

„Én is tudok operálni ám, megmutassam apán?” – és a gyermek hangosan nevet, ahogy apukája is feloldódik a bohóc műszerei alatt. Vince átváltozását már én is végigkövethetem, az elején majdnem azt mondtam, hagyjuk őket, ne fotózzunk, annyira sír, nem biztos, hogy megnyugszik. De Dr. Sztracsatella kitartó volt, buborékot fújt és evett (!), elvarázsolta mindent, ami a keze ügyébe került, sőt a kisfiú párnája alatt mindet meg is találta. Még egy kis gyógyszert is majdnem kikönyörgött a kisfiútól. Hamar célt is ért, azok a huncut, vidám szemek, amelyek a bohóc tekintetében kapaszkodtak, nehezen feledhetők. Hiszen a szülei adta biztonság mellett voltvalaki, aki egyszerre a kórház része, de közben cinkostárs a bizonytalanságban.

„Na, tessék készülődni, Vince, mindjárt indulunk” – szól oda aztán a sarokban fekvő gyermeknek Dr. Sztracsatella. Megérkezik a műtősfő, ölébe kapja a kisfiút, akinek nincs lehetősége megilletődni, hiszen egész csapat kíséri a műtőbe.

A szülein kívül már biztos pontnak tűnik az a furcsa doktornénipiros gombóccal az orrán, aki lelkesen lengeti megszokott kis takaróját.

Joel is mandulaműtetre érkezett. „Joelnek olyan rossz emlékei voltak a legutóbbi vérvétel óta, hogy alig mertük mondani, hogy ma kórházba jövünk” – meséli az édesanya. Nagyon szorongott a kórháztól. A bohóc teljesen lenyűgözte, csak a telefon előtt szokott egy helyben ülni, de most az se volt neki

érdekes. Bökdösött, hogy hívjam ide neki újra és újra. Zokogva mentünk el legutóbb a kórházból, most integetve ment be a bohóccal a műtéti előkészítőbe.” Ahova a szülő már nem mehet be, de a bohócdoktor vele tarthat, biztos kapocsként a külvilág és a steril műtői világ között. Fotósunk néhány képet készít róluk bent, amit már a folyosón nézegetünk az édesanyával. Könnyek szöknek a szemébe, ahogy a kamera kijelzőjén megjelenik fia fülig érő szája a műtő bejáratában, orrán a piros gombóccal.

„Nem hiszem el, hogy ilyen van, hogy így mosolyog...”

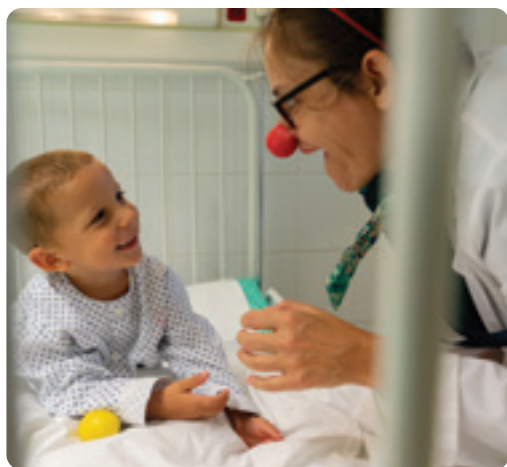
Dr. Sztracsatella a tőle megszokott derűs, finom, de határozott humorával vállba veregeti az édesanyát: „Bent nagy buli volt, zenakart alapítottunk Joellel... Most pedig tessék nagy levegőt venni, egy kis kávé, pihi, megmutatom, merre van a büfé...”

Dr. Sztracsatella lassan 20 éve tevékenykedik bohócdoktorként, csillogó szemekkel így fogalmazott: „Ez a program a szívügyem. Nekem az a dolgom, hogy oldjam a gyerekek és különösen a szülők feszültségét. Ma reggel is jött műtetre Vince, sírt, át se akarta venni a kórházi pizsamáját, most meg teli szájjal nevetve ment be a műtőbe.”



Az 1996 óta működő Piros Orr Bohócdoktorok Alapítvány küldetése, hogy bohócdoktoraival nevetést és humort vigyen az arra rászoruló életébe. Jelenleg 30 bohócdoktorunk 15 gyermek-kórházat látogat heti rendszerességgel, emellett speciális programokkal jelen vagyunk 3 idősek otthonában, a Pető Intézetben, valamint halmozottan sérült gyerekekkel foglalkozó intézményekben. Bohócdoktoraink az elmúlt 23 év alatt közel 350 000 beteg gyermekhez, valamint több ezer idős emberhez vitték el a gyógyító nevetést.





Az Intenzív Mosoly program kísérleti jelleggel 2017 nyarán indult a Pécsi Tudományegyetem Gyermekgyógyászati Klinikáján, majd 2018 végén a SE I. sz. Gyermekgyógyászati Klinikán, idén pedig a Bethesda Gyermek-kórházban is bevezetésre került. Így jelenleg már három helyszínen zajlik heti rendszerességgel. Az orvosok és a nővérek nagy örömmel fogadták a bohócdoctorokat, saját bevallásuk szerint nagy segítség ez nekik és sok terhet vesznek le a vállukról. Gelencsér Tünde művészeti vezető, aki maga is rendszeresen részt vesz a programban, így nyilatkozott tapasztalatairól:

„A mi dolgunk, hogy a fantázia, a humor és az improvizáció adta lehetőségekkel olyan atmoszférát teremtsünk, amiben a gyerekek megfedkeznek róla, hogy a kórházban vannak. Nagyszerű látni, hogyan vonódnak be a gyerekek a játékba, a közösen teremtett fantáziavilágba. Az első óra után gyakran az addig külön szobákban lévő, magukba zárkózott szülők is felszabadultabbá, nyitottabbá válnak, elkezdik segíteni, támogatni egymást. Ez nagyon nagy erő. Ahogy a szorongás csökken, a jó hangulat mindenkire átragad. Csodálatos azt megélni, amikor az előkészítés folyamata izgalmas kalanddá válik, és a gyerek vidáman, játszva készül a műtétre. A nővérekkel, orvosokkal való együttműködés itt nagyon fontos, igazi csapatomunka. Ha jól csináljuk, a kellemes légkör az ő munkájukat is könnyebbé teszi.”

CSOKIMANÓ AKCIÓBAN

A nassolás alapszabályai



Antal Emese
dietetikus

Az édességek sok szülőnek okoznak fejtörést a mindennapok során, a gyerekek viszont egyöntetűen állítják: ők bizony nagyon szeretik. Míg egyes anyukák, apukák teljes tiltólistára teszik a cukorkákat, csokoládékat, tortákat, addig más szülők az édesség megvonásával büntetnek. A véleményem az, hogy egyik megközelítés sem állja meg a helyét.

Ha tiltunk valamint, beléphet a „tiltott gyümölcs effektus” és csak azért is azt szeretné a gyerekünk. Másrészt nem szabad étellel sem jutalmazni, sem büntetni, mert megbélyegzünk így ételeket és egy helytelen „nevelési módszert” követünk.

Ne felejtjük el, hogy az édes íz szeretete velünk született. Ezért tanítani kell a gyermeket az édességek megfelelő fogyasztására! A hozzátáplálás, bölcsődés-, óvodás-, kisiskoláskor a legmegfelelőbb arra, hogy idejében megtanítsuk a kicsiknek, hogy nem az édességgel kell jól lakni. A tiltás azért sem jó, mert később akkor a zsebpénzéből veszi majd meg a gyerek. A csokoládé, cukorka egyetlen étkezést sem helyettesíthet. Nem csak az édességeket szokták a gyerekek nassolnivalóként alkalmazni, de a sósak, nugátok, nyalókák, cukrok is nagy ked-

vencek. Mindegyiknél tartsuk be a mértéket, a sósoknál pedig még a sótartalomra is külön kell figyelemmel lennünk! Jó ötlet lehet nassolnivalónak, ha olajos magvakat kínálunk a gyermeknek. Ezeknek jótékony zsírsavakat tartalmaznak, de ne felejtjük el, hogy sok kalóriát is találhatunk bennünk. A gyerek marka legyen a mérvadó, annyi egy adag, amennyi belefér így a tenyerébe. Figyeljünk arra, hogy a nagyobb gyerek ne vigyen magával magokat az iskolába, mert hancúrozás közben könnyen félrenyelheti azt!

Tanácsaim

- *A főétkezések után kínálhatjuk a gyerekeket édességgel, de ne mindennap.*
- *Hetente egyszer-kétszer szerepelhet az étrendben, de figyeljünk az adag-nagyságra is. Ne egy egész táblát tegyünk eléjük! Törjük kockákra a csokit és mindenki kapja meg az 1-2 kockányi részét.*
- *Már a vásárlás során érdemes arra odafigyelni, hogy a kisebb kiszerelésű édességet válasszuk.*
- *Nézzük meg, hogy milyen összetevőket tartalmaz a csokoládé. Mivel ebből az élelmiszerből tényleg kevésre van szükségünk, ne az ár legyen a döntő szempont.*

- Otthon is készíthetünk gyümölcs-, tej-, túróalapú desszerteket, így olyan és annyi összetevőt adhatunk a sütihez, amelyet mi szeretnénk. (Desszertek a receptgyűjteményben is szerepelnek.)
- Nem csak a csokoládék esetében fontos a mértékletesség, a házilag készült süteményekből, tortákból mekkora szeletek vágunk, ill. ne adjunk egynél többet. Repetázni sem a desszertből kell. Magyarázzuk el a gyerekeknek, hogy miért ehetnek kevesebbet a csokoládéból, desszertekből
- Általában a minél magasabb kakaótartalmú csokoládét javasoljuk, de gyerekek esetében a tejsoki is jó választás, hiszen annak kalciumtartalma fontos a növekvő szervezet csontjaihoz.
- Édesség vagy sós rágszálnivalók evésekor sem szabad a televízió, a számítógép előtt ülni a gyerekeknek. Egyrészt nem tud az ételre koncentrálni, ezért nagyobb adagot és többet eszik meg „észrevétlenül”.

Ha az édességeket, sós rágszálnivalókat egészséges korlátok közé szorítva vezetjük be gyermekünk táplálkozásába, akkor azt így szokja meg, és a későbbiekben sem fog eltérni az otthon tanultaktól. Nassolásra, ha „csak úgy enne valamit” a gyermek, nemcsak az édességek jussanak az eszünkbe. Édesebb gyümölcsök is enyhítik az édes íz iránti igényt a gyermekek. Gondoljunk az almachipsre, sült almára, dinnyére, eperre, aszalt gyümölcsökre.

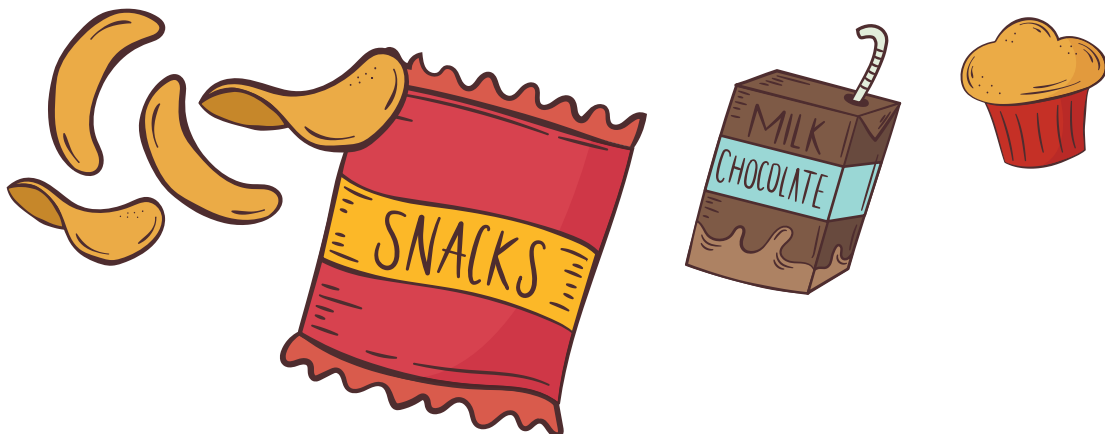


Tudta-e?

A csokoládé fő összetevői a kakaópor, a kakaóvaj és a cukor, tejsoki esetén a tejpor. A fehér csokiban egyáltalán nincs kakaópor, ezért nem is számít igazi csokoládénak.

Tippek

- Ne az édességgel jutalmazunk, büntessünk! Legyen ez egy matrica, közös játék – ezeket ajánljuk fel inkább a gyermeknek!
- A főétkezés után kínáljuk a desszertet.
- Az édesség adagját mindig kontrolláljuk mi, szülők.
- Tartsunk otthon egy édességdobozt, amiből mindig csak egyet választhat a gyerek.
- Kevés édességet tartsunk otthon!
- Édesség fogyasztása után főleg figyeljünk arra, hogy fogat mosson a gyermekünk!



***Az Ön gyermeke egészségesen táplálkozik?
Nem válogat? Bármilyen zöldséget megeszik?
Elég folyadékot iszik?
Mikor és mennyi édességet ehet?
Mindig ugyanazt az ételt követeli?
Lehet, hogy alultáplált vagy éppen elhízott?***

Számtalan hasonló kérdés merül fel mindegyikünkben, hiszen kevés olyan szülő akad, aki 100 százalékban biztos magában, ha gyermeke étkezéséről van szó. Így gondolja ezt Antal Emese dietetikus, szociológus, két kislány édesanyja, aki arra figyelte fel, hogy amíg a babák első-három évének táplálásáról sorra születnek a publikációk, addig a nagyobbakról kevesebb szó esik. Pedig a kiegyensúlyozott étrend minden életszakaszban kiemelt figyelmet igényel, hiszen ez biztosítja azt, hogy egészséges felnőtt váljon belőlük. A médiából jól ismert szakember ezért – a legújabb kutatási adatokra támaszkodva –, egy olyan könyvet alkotott, amely az óvodás- és általános iskoláskorú gyermekek szüleinek, nagyszüleinek, nevelőinek nyújt segítséget, de a pedagógusok is tanácsokat kaphatnak a mindennapi munkájukhoz.

A „Gyermek az asztalnál” című könyv hangsúlyosan foglalkozik az egyes korcsoportok szükségleteivel, bemutatja, hogy milyen élelmiszerscsoportból hányszor és mennyit kell enni. A könyvben szó esik többek között korunk egyik fő problémájáról, az elhízásról is, de olyan fejezetekkel is találkozhat az Olvasó, mint válogatós és egyoldalúan táplálkozó gyerekek, környezettudatos táplálkozás, vásárlás gyermekkel, alternatív táplálkozási minták, étel-allergia és érzékenység. Szó esik a nassolás szabályairól, a kirándulásokról, de a gyakorlatban használatos táblázatok is színesítik a könyvet. Ezek mellett téli-nyári mintaétrendekkel és receptekkel is támogatja a szerző az olvasókat, továbbá hasznos tanácsokat ad a megfelelő étkezési kultúra kialakításához, megtanításához. Ne felejtsük el, a jövő záloga a gyermek, akinek egészsége a kezünkben van!

Cím: *Gyermek az asztalnál*
Szerző: Antal Emese /
dietetikus, szociológus

Ár: 3990 Ft



HOGYAN ÉRTELMEZZÜK A LABORLELETET?



Dr. Molnár Eszter
orvosi laboratóriumi
diagnosztika szakorvos

Nagyon sok esetben, ha bármilyen problémával orvoshoz fordulunk, szükség lehet laborvizsgálatokra. Ez jelenthet vérvizsgálatot, amihez akár akarjuk, akár nem, hozzátartozik a vérvétel, vagy vizsgálhatjuk a vizeletet, székletet, ill. egyéb testnedveket is.

Laborvizsgálatokat alapvetően négyféle célból kér az orvos:

1. szűrés – cél a még fel nem fedezett betegség keresése pl. tünetmentes cukorbetegség
2. diagnózis megerősítése vagy elvetése – pl. tünetekkel járó cukorbetegség
3. követés – a kezelésre adott válasz követése pl. kezelt cukorbetegség
4. prognózis – információ ismert betegség kimeneteléről pl. krónikus veseelégtelenség

A mintavétel után a laboratóriumban megtörténnek a megfelelő mérések, vizsgálatok, végül elkészül a lelet. De kié is tulajdonképpen a lelet? A páciensé? Vagy a vizsgálatot elrendelő orvosé? Természetesen a lelet a betegé, de értelmezni az elrendelő orvos tudja, hiszen ő vizsgálta meg a beteget, ő kérdezte ki a tünetekről, az ő fejében

született meg, hogy milyen laborvizsgálatokat kérjen. Így teljesen természetes, hogy az eredményeket is ő tudja a teljes klinikai kép ismeretében értelmezni. Fontos tisztázni, hogy mindig a beteget kell kezelni, sosem a laborleleteit!

Manapság az interneten számos információ kering, a betegek, szülők többsége onnan is tájékozódik, akár a laboreredményekről is. Rendben van ez így, de fontos, hogy csak szakmailag hiteles oldalakon tegyünk ezt. Az egyik, magyar nyelven is elérhető, magyar laborszakemberek által fordított és a hazai viszonyokra adaptált oldal a Labtestonline. (Elérhető a [https://www.labtestsonline.hu/](https://www.labtestsonline.hu/linken) linken). Ezt jó szívvel ajánlom mindenkinek. De nézzük is meg, mit tartalmaz egy Bethesda lelet! A fejlécen találhatóak az általános adatok és információk, itt a „validálás” kifejezés lehet talán ismeretlen, ez annyit jelent, hogy a laboratóriumban dolgozó diplomás (orvos, biológus, vegyész, gyógyszerész stb.) szakember meggyőződött arról, hogy a laboratóriumban zajló minden munkafolyamat rendben volt, így az eredmény valid, azaz érvényes, és kiadható. Következik az érdemi rész, itt felül a M.e. rövidítés a mértékegységet jelenti. Ennek ismerete nagyon fontos, mert sajnos nem mindig egyik vizsgálatnál van úgy, hogy csak egy mértékegységet használunk: Főleg a hormonvizsgálatoknál lehetséges, hogy az egyik laboratórium használ egyfajta mértékegységet, a másik labora-

tórium viszont más mértékegységben adja meg az eredményeit. Így a számértékek önmagukban nem összehasonlíthatók. A „referencia értékek” megnevezés azt a tartományt takarja, amely az egészséges populáció 95%-ának mért értékei alapján a „normál tartomány”-t mutatja az adott vizsgálat vonatkozásában. Ez egyben azt is jelenti, hogy a teljesen egészségesek 5%-ban már a referencia tartományon kívül eső értékeket mérünk, akár alacsonyabbat, akár magasabbat, de ez számukra biztosan nem kóros. Az eltérés oszlopban a referencia tartománynál magasabb értékeknél „+” jelekkel jelezzük az eltérést, ill. „-” jelekkel az alacsonyabb értékeket. Az előbbiekből következik, hogy ez nem feltétlenül jelent kóros eltérést. Ennek megítélése a kezelő orvos feladata. Mi itt a Bethesda Kórházban törekszünk arra, hogy ahol szükséges, életkornak és nemnek (fiú-lány) megfelelő referencia tartományokat adjunk meg. Előfordulhat, hogy a csak felnőtt ellátást végző laboratóriumokban csak a felnőtt referencia tartomány kerül a leletre, így ez is adhat félreértésre okot.

Vannak egyébként olyan esetek is, ahol kifejezetten kíváncsi, ha az adott érték megemelkedik a referencia tartomány felső határa fölé, ezt is a kezelő orvos tudja helyesen értelmezni. A megjegyzés rovatban az eredményt befolyásoló jelenségekről szoktunk tájékoztatást adni, vagy az eredmény értelmezését segítő szöveges értékelést írunk. A lelet alján lehetőségünk van hosszabb szöveges megjegyzés adására is. Jelen esetben arra hívtuk fel a figyelmet, hogy az erősen hemolitikus minta (azaz a vörösvértestek a vizsgálati csőben szétestek) esetén mely vizsgálatok azok, amelyeket már nem lehet értékelni, ill. mely vizsgálatokat zavarja még. Remélem, rövid írásom segítséget jelent eligazodni a néha nehezen értelmezhető kifejezések és számok világában.

[illegible]



NEM VARÁZSSZER!

Mindent a bélflóráról, a pre- és probiotikumokról



Dr. Hantos Mónika
főgyógyyszerész

Antibiotikum-kúra mellett ma már szinte kötelező adni őket, de sokan irreális elvárásokat támasztanak a pro- és prebiotikumokkal szemben. Hasmenés ellen jók, de a többi hatása nem bizonyított. Így nem feltétlen erősítik az immunrendszert, és az allergiát sem gyógyítják. Dr. Hantos Mónikát, főgyógyyszerésznket kérdeztük.

Baktériumok bennünk?

Immunrendszerünket nemcsak nyirokszervek és nyirokcsomók alkotják, hanem fontos részét képezi az az 1-2 kilogrammnyi hasznos baktérium is, amely a bélrendszerben, döntően a vastagbél területén található. A jótékony baktériumok táplálása és életfeltételeinek biztosítása legalább olyan fontos, mint a saját sejtjeinké. E hasznos baktériumflóra szervezetünk külvilággal érintkező részét egybefüggő védőréteggel vonja be. Ez az összefüggő védőgát számos hatás következtében sérülhet.

- egyoldalú, szélsőséges és rostszegény táplálkozás
- mesterséges ételekben található adalékanyagok
- elégtelen folyadékbevitel
- mozgáshiány
- kimerültség, stressz, alváshiány

- gyógyszerhasználat (antibiotikumok,
- gyulladáscsökkentők, savlekötők, szteroidok, hormon tartalmú gyógyszerek)
- akut vírusos vagy bakteriális hasmenés

Az elpusztuló bélbaktériumok helyét más kórokozók foglalják el, amelyek elszaporodva az immunrendszert nagymértékben legyengítik. Ilyen esetekben, amikor a normál baktériumflóra összetétele felborul, akkor pre- és probiotikumok alkalmazásával segíthetünk a bélflóra egyensúlyának helyreállításában és annak fenntartásában.

Pre vagy pro?

Prebiotikumnak a hasznos baktériumok táplálékát, probiotikumnak magukat a hasznos baktériumflórát tartalmazó készítményeket nevezzük. A szó a bios, az élet szóból származik, a pro bios jelentése tehát az életért. A prebiotikumok olyan nem emészthető élelmiszer összetevők, melyeket nem tudnak a gyomor és bélrendszer emésztőenzimelei lebontani, ezért változatlan formában képesek eljutni a vastagbélbe, s ott serkentik a jótékony hatású baktériumok szaporodását. Képviselőik oligoszacharidok – pl. az inulin, melyek megtalálhatók a csicsókában, a hagymafélékben, az articsókában, a zabpehelyben, a búzában, az anyatejben, az érett sajtokban.

A gyógyszertárakban a probiotikumok széles választékával találkozhatunk, különböző baktériumtör-

zseket és gombákat tartalmazó készítményekkel, amelyek az egyes baktériumtörzseket eltérő csírázási számban és különböző gyógyszerformákban (oldat, kapszula, tableta, granulátum) tartalmazzák.

Milyen betegségek kezelésében ajánlott a probiotikumok alkalmazása?

A hasmenéses betegségek kezelésében egyértelműen bizonyított a pozitív hatásuk, a csecsemőkori hasfájásban is jótékony hatással bírnak, ugyanúgy, mint a *Clostridium difficile* fertőzésekben, míg az antibiotikum asszociált hasmenésekben a hatásosságuk bizonytalan. Vizsgálatok folynak allergiás megbetegedésekben és immunhiányos állapotokban, de ezek eredményeire még várni kell.

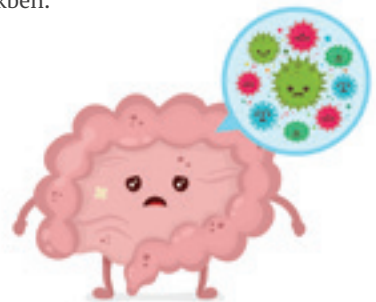
Akkor hasznos, vagy nem?

A probiotikumok kapcsán egy dolgot állíthatunk nagy biztossággal: hamarabb terjedtek el széles körben és váltak népszerűvé, mint hogy tudományosan egyértelműen alátámasztották, igazolták volna hatásosságukat. A probiotikumok alapvetően biztonságos készítmények, nem igazán lehet velük ártani, nincsenek kellemetlen vagy káros mellékhatásai, viszont nem mindegyikük hatásos, és nincs olyan probiotikum, ami mindenre jó. A legfontosabb, hogy mindenki megértse: a probiotikum szó olyasmi, mint a gyógyszer szavunk. A gyógyszereken belül rengeteg hatóanyag létezik, amelyek eltérő hatással rendelkeznek különböző betegségekben. A probiotikumokon belül is rengeteg baktérium- és gombatörzs különíthető el, nem lehet általánosságban beszélni, külön-külön kell vizsgálni egyes törzsek vagy kombinációik hatását egyes betegségekben. Nem szabad azt hinnünk, hogy az „immunerősítésen” át a köhögésen keresztül az emésztési panaszokra is jók lesznek ezek a készítmények.

Akkor mégis melyik készítményt válasszuk?

A probiotikum választáshoz támpontot ad a készítménnyel végzett klinikai vizsgálatok eredményeinek ismerete. Sajnos viszonylag kevés vizsgálat áll rendelkezésünkre. Ezek alapján a *Saccharomyces boulardii* nevű élesztőgombát tartalmazó készítmények (Enterol) egyértelműen hatásosnak mutatkoznak hasmenéses betegségekben. A *Lactobacillus reuteri* törzset tartalmazó probiotikum (BioGaia ProTectis) nagyon sok antibiotikumnak ellenáll, azaz rezisztens, érzékeny viszont gentamycin, oxacillin, kloramfenikol, clindamycin, lincomycin, erithromycin, clarithromycin antibiotikumokra (így ilyen gyógyszer esetén néhány órával később javasolt bevenni). Klinikai vizsgálatok igazolják, hogy ez a törzs hatásos hasmenéses betegség esetén. És a kizárólag anyatejjel táplált csecsemőknél jelentkező hasfájás esetében egyes vizsgálatok szerint csökkentheti a panaszokat. Sok különböző probiotikum tartalmaz különféle *Lactobacillus*-okat és *Bifidobacterium* kombinációkat (Protexin). Ezzel a kombinációval már több vizsgálat készült, de az eredmények nem egyértelműen bizonyítják a hatásosságukat. Alkalmazásuk korlátozza még, hogy ezek a baktériumok antibiotikumra érzékenyek. Ezért legalább három órával az antibiotikum után kell őket bevenni, és még helyes alkalmazás mellett is a bélben megtapadt jó baktériumok egy részét az antibiotikum elpusztíthatja. A leggyakrabban alkalmazott probiotikum *Bacillus clausii* törzset tartalmaz (Normaflore). A törzs polirezisztens, azaz többféle antibiotikumnak is ellenáll, így ha mellé antibiotikumot szedünk, azzal nem irtjuk ki ezt a törzset is. De sajnos nincs értékelhető klinikai adat a hatásossága tekintetében hasmenéses betegségekben.

mények (Enterol) egyértelműen hatásosnak mutatkoznak hasmenéses betegségekben. A *Lactobacillus reuteri* törzset tartalmazó probiotikum (BioGaia ProTectis) nagyon sok antibiotikumnak ellenáll, azaz rezisztens, érzékeny viszont gentamycin, oxacillin, kloramfenikol, clindamycin, lincomycin, erithromycin, clarithromycin antibiotikumokra (így ilyen gyógyszer esetén néhány órával később javasolt bevenni). Klinikai vizsgálatok igazolják, hogy ez a törzs hatásos hasmenéses betegség esetén. És a kizárólag anyatejjel táplált csecsemőknél jelentkező hasfájás esetében egyes vizsgálatok szerint csökkentheti a panaszokat. Sok különböző probiotikum tartalmaz különféle *Lactobacillus*-okat és *Bifidobacterium* kombinációkat (Protexin). Ezzel a kombinációval már több vizsgálat készült, de az eredmények nem egyértelműen bizonyítják a hatásosságukat. Alkalmazásuk korlátozza még, hogy ezek a baktériumok antibiotikumra érzékenyek. Ezért legalább három órával az antibiotikum után kell őket bevenni, és még helyes alkalmazás mellett is a bélben megtapadt jó baktériumok egy részét az antibiotikum elpusztíthatja. A leggyakrabban alkalmazott probiotikum *Bacillus clausii* törzset tartalmaz (Normaflore). A törzs polirezisztens, azaz többféle antibiotikumnak is ellenáll, így ha mellé antibiotikumot szedünk, azzal nem irtjuk ki ezt a törzset is. De sajnos nincs értékelhető klinikai adat a hatásossága tekintetében hasmenéses betegségekben.



Útavaló

A probiotikumok élő, jótékony hatású mikroorganizmusok, de nem csodaszerek, nem mindenre jók! Hasmenés esetén egyértelműen bizonyított hatásosságuk, antibiotikum mellé pedig igény szerint szedhetjük, ártani szinte biztosan nem fogunk velük.

BEMUTATJUK: **Dr. NAGY GYULA** gyermeksebész főorvos



Gyermeksebészeti ambulanciánkon és osztályunkon állandó a pörgés. Egy-egy ügyeletben 150 gyerek is megfordul. Nagy bravúrra van szükség, hogy a rendelkezésre álló körülmények között olyan magas szintű és zökkenőmentes legyen a gyógyító munka, mint ami a falak mögött zajlik. Az osztályvezető főorvost most mégsem erről kérdeztük. Személyes hangvétélű kérdezz-felelek Dr. Nagy Gyulával...

1. Milyen tanuló voltál általános iskolában?

Nem voltam a józsefvárosi általános iskolában a tanárok kedvence, a jól kezelhető, kötelességtudó gyermek. Öreg szüleim végtelen szeretetét, gondoskodását elég sok kellemetlenséggel, gondal háláltam meg, frusztrált is eléggé ez a helyzet.

2. Miért ezt a hivatást választottad?

Utólag nem látom a pályaválasztásomat annyira tudatosnak, vonzott az orvosi pálya, az emberség és a természettudomány találkozása, gyakorlatias hozzáállásom a sebészet felé terelt, de a gyermekvonalban már tényleg a véletlenek vagy a gondviselés volt a tettes. Én a felnőtt betegekkel is szeretek törődni, ez a gyermeksebészet persze derűsebb, de ez is szigorúan szakma.

3. Ki a legnagyobb példaképed?

Sok nagy embert tiszteltek, jó ügyekért lelkesít is a példájuk, de ők távoliak nekem. Édesanyám

egész életében megőrzött életszeretete, motivációja kézelfoghatóbb példa számomra. Szakmámban is van, akit példaképnek tartok.

4. Hol dolgoznál máshol, ha nem a Bethesdában?

Sebész vagyok, és ezt a munkát szeretem, ahol tartalommal végezhetem ezt, és hasznot hajtok, ott el tudom képzelni az életemet, de én már elég a pályám végén járok.

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

Nem az én alkotásom, mert a feleségem, a másik nagyszülők, az egész környezetünk és főként a felsőbb segítség is benne van, de a gyermekeimre, unokáimra vagyok a legbüszkébb, és ők a legfontosabbak.

6. Szoktál-e főzni?

Szoktam főzni, ez a feleségemnek nem jelent nagy segítséget, mert csak ritkán csinálom, és utána folyamatosan dicsérni kell engem, hogy milyen finom volt. Ha van időm rá, igazán beleélem magam, és élvezem a főzést.

7. Melyik a kedvenc helyed, ahol jártál?

Múlt nyáron, úttalan utakon bicikliztünk feleségemmel a Bükk aljában, nagyon jó, kalandos élmény volt. Rómába bármikor szívesen megyek, nem érzem magamat ott idegenek, és hát a Balatont szeretem nagyon, elég kevés időt tudok ott tölteni.

8. Mi a kedvenc sportod?

Fiatal koromban hegyet másztam, aztán tragédiák meg az orvosi munka és a család eltolt ettől, de ha rágondolok, még érzem a gránitszikla tapintását, hallok a karabinerek csattanását, látom a csodálatos kilátást, vagy a masszív ködöt, amiben elveszünk. Egyébként minden természetben való mozgást, sízést, biciklizést, erdei gyaloglást szeretek, a Balatonban még úszni is jó.

9. Melyik könyvet olvastad utoljára?

Az elolvasásra váró könyvek inkább csak sorakoznak az éjjeliszekrényemen, utoljára Virginia Wolf-tól olvastam valamit, döbbenetes, milyen finoman fogja meg a pillanatot és mennyire nem hisz ő semmiben. Vitázni szoktam az írókkal, jó vitapartnerek.

10. Mi volt életed legjobb döntése?

A legjobb döntés életemben az volt, amikor már tudatosodó gyermekként pap nagybátyám szava-ira hallgattam és az Ő tanítását magamévá tettem.

NÉVJEGY

A Bethesda Gyermekkórház
Sebészeti osztálynak
osztályvezető főorvosa,
sebész, gyermeksebész.
Házas, három gyermeke,
három unokája van.



A sün, akit meg lehetett simogatni

Mihail Pljackovszkij

A világon minden sün szúrós. Olyan hegyes tüskéik vannak, hogy nem lehet megsimogatni őket. Sündivel, a kis sündisznóval ez mégis megtörtént. Sündi az erdőben barangolt. Megpillantott egy farönköt, amin egy nyuszi üldögélt és tejbegrízt evett. Amikor befejezte, így szólt:

– Köszönöm, mama!

Odament Nyusszancshoz Nyuszimama megsimogatta a fejét, és megdicsérte:

– Nagyon ügyes vagy!

Sündi hirtelen nagyon elszomorodott. Őt még sohasem simogatták meg. Meglátta Nyusszancs a síró Sündit, és megkérdezte:

– Hát téged ki bántott?

– Senki – felelte Sündi.

– Akkor meg miért itatod az egereket?

– Azért Nyusszancs, mert téged megsimogat a mamád. Engem soha senki nem simogatott meg.

– Tudod, én szívesen megsimogatnálak hát... izé... ha nem lennél olyan szúrós – szánta meg Nyuszimama Sündit.

– És ha nem lennék szúrós? – kérdezte Sündi hirtelen.

– Hát, az persze más lenne. De ez lehetetlen.

– Nem lehetetlen! – rikkantott Sündi. És elkezdett forgolódni, hemperegni a földön. Tüskéi tele lettek falevéllal. Úgy nézett ki, mint egy színes golyó. Odagurult Nyuszimamához, és kidugta a levelek közül fekete orrát, majd azt mondta:

– Most már egyáltalán nem vagyok szúrós. Ugye?

Nyuszimama elmosolyodott, és megsimogatta Sündi fejét.



Mikor panaszkodjunk, hogyan és kinek?



Igazgatóként meg-megtalálnak a panaszok. A betegek jelzik, ha valahol sokat kellett várni, vagy ha nem észlelték az elvárt empátiát, és a munkatársaim is elpanaszolják, ha méltatlanság éri őket, vagy ha a gyógyítás és ápolás feltételeinek javítására nem minden a leggyorsabban és legeredményesebben történik.

Így van ez rendjén, ezek a visszajelzések igazgatóként érzékenyítenek: segítenek feltárni a panaszok mögött tapintható rossz beidegződéseket, megújítandó rutinokat. Érdekes azonban, hogy hogyan, milyen körben, milyen eszközön és milyen módon beszélünk, és hogy a felvetett kérdés súlya és annak megjelenítése arányos-e egymással. Egyszer-egyszer kisebb betegsérelmek is a leghallgatottabb rádióműsorokban jelennek meg először, vagy világgá kürtöltetnek a közösségi média felületein, máskor súlyosabb működészavarokról is csak félénk suttogással értesülünk. Ugyanígy, egy-egy munkatársunk csak magában őrlődik könnyen orvosolható konfliktusok hordozásakor, máskor pedig a kórház közvéleménye hangos egy-egy átbeszélrt és türelmet igénylő beavatkozás sürgetésétől.

A Biblia ezekben a kérdésekben is útmutató – én nem ismerek jobb management tankönyvet nála. Ide másolom Máté evangéliumának javaslatát (Mt18,15–17.):

„Ha vétkezik atyádfia, menj el hozzá, intsd meg négy szemközt: ha hallgat rád, megnyerted atyádfiát. Ha pedig nem hallgat rád, végy magad mellé még egy vagy két embert, hogy két vagy három tanú szava erősítsen meg minden vallomást. Ha nem hallgat rájuk, mondd meg a gyülekezetnek...”

Mit jelent ez a panaszkezelésben? Jelezzünk vissza! Figyelmeztessünk először konkrétan és kicsiben, ott, ahol a bajt észleltük! Csukott fülek esetén menjünk egy lépcsővel feljebb, de még ne publikusan és ne széles körben. És ha ez is eredménytelen, akkor „borzoljuk” sokak idegrendszerét a nagyobb publicitással. Miért? Mert az egészségügyben a bizalom a gyógyítás táptalaja. Ha ez nincs, védekező alapállás, és menekülés a válasz, ami nagyon veszélyes, és hosszabb távon ellehetetlenüléshez vezet.



Dr. Velkey György
főigazgató

11:26

71%



Keresés
**Bethesda
Gyermekkórház**
Nonprofit szervezet



További információ



Szabó, Balázs, Mónika és további
12 995 ember kedveli.



Vélemények

Fényképek

Videók

4,5

4,5 (max. 5)



Csilla Mázi és további 56 ember ajánlja

Ajánlod a következőt: Bethesda Gyermekkórház?

Igen

Nem

Leghasznosabbak

Legutóbbiak



Gálné Tatai Anetta ajánlja:
Bethesda Gyermekkórház.

Pén, 12:56 ·

Nagyon kedvesek és alaposak voltak,
mindent köszönünk! ❤️



MEGJÖTTEM

„Komfortzónán túlról”



Rideg Gyula
kórházlelkész

Évek óta hallgatom szakmai konferenciákon, társasági és baráti beszélgetéseken, olvasom a sajtóban coachoktól és életmódtanácsadóktól a biztatást: mozdulj ki a komfortzónádból! Bevalom, meglehetősen kétkedéssel olvasom, hallgatom ezeket a tanácsokat, hiszen a mindennapi élet naponta többször kényszerít erre a kilépésre kezdve a tömegközlekedésen, befejezve a munkám adta helyzetek traumáin. De jó, gondoltam, ha annyian mondjátok, hát legyen! Kiteszem a gyapjút: azaz jöjjön, aminek jönnie kell, hátha elér az önmagam komforttalan helyzetben való kipróbálásának lehetősége. Ártani biztos nem fog, mert mint tudjuk, a városi legenda szerint: ami nem öl meg, az gazdagít legalább tapasztalatban.

Amikor hajnali háromkor leszállt a gép Kutaiszi repülőtérén – ott már hajnali öt óra volt – biztosan tudtam, hogy kívül vagyok a komfortzónámon. Már az is nehéz volt, hogy én, aki soha addig nem repültem, egyáltalán felültem egy fapadosra, ahol hering módjára zsúfolódtam egy elképesztően hosszadalmas reptéri tortúra után. (Utálom, ha a hátizsákomban túrkál egy gumikesztyűs perszóna.) A Fekete-tenger felől hajnalban is vagy 30 fokal, iszonyúan párás szél fújt. A reptér előtti téren vagy negyven kóborkutya serkent fel megérkezésünkre, hátha valami táplálékhoz juthat a gyanútlan

turistától. Láttunkra hangosan kiabáló minibusz pilóták sorakoztak fel, akikkel angolul nem, leginkább oroszul, de főképp kézzel-lábbal lehetett szót érteni sűrű alkudozás mellett. Pedig az alkudozást mint műfaját a megegyezésnek nem nekem találták ki. És ebben a szellemben folyt tovább egy héten át az élet Grúziában, ahová nem önszántamból, hanem meghívásra és a komfortzónámból kilépés jegyében mentem, mert bármilyen furcsa is lehet az olvasónak, én már jó ideje nem szeretek határon túlra utazni, itthon érzem jól magam. A komfortzónából kilépésnek viszont éppen az a lényege, hogy kerülj olyan helyzetbe, amelyben nem vagy honos.

Sajnálattal jelentem, hogy nálam nem működött az elv. Továbbra sem hiszek a komfortzónán túli létezés jótékony hatásában. Pottyantós wc ide, vagy oda, nagy meleg és extrém páratartalom, kétes higiénia, megoldatlan tömegközlekedés, a 70-es éveket idéző épített környezet: a szocializmus látható rombolása egy hajdan volt polgári világon, a furcsa és inkább orosz turistáknak szánt vásári Sztálin-kultusz, az utak állapota, az autópályán és a főutakon kényelmesen heverésző mini tehenek, az általános szervezetlenség és a többi, mind nem számít. Szerelmes lettem Grúziába. Szerelmes, mert csupa szív, segítőkész emberekkel találkoztam, akik végtelenül büszkéek az

országukra, a történelmükre, a hitükre és arra az autóra, amit németországi vendégmunkával a 90-es évek végén hoztak haza, hogy aztán megmókolva, büszke tulajdonosként keressék vele még ma is a kenyérüket. Nem számít, hogy napokig nem tudsz megfürödni, ha nem szervezett turistaként utazol, de biztos lehetsz benne, hogy ahova éjfélkor megérkezel 4 órás marsutka (helyi szállítóeszköz) utazás után, lesz, aki kikel az ágyából, és kézen fog, és elvezet oda, ahol lesz szállásod még az éjjel, pedig semmilyen közös nyelvet nem beszéltek. És megtisztelve érzi magát, hogy segíthetett!

És hát a paradicsom! Egy darab két férfi ököl együtt, majdnem fél kiló. Ha beleharapsz a piacon, kiröhögnek a helyi erők, de odahívnak magukhoz és megszórják a nénik szvaneti (a Kaukázus legmagasabban fekvő megyéje) sóval. Ez az ottani vegeta. Az íze lenyűgöző. Édes, sűrű és sós. A leve a karodon folyik. Aki bírja a paradicsomot, mindig csak Grúziában akar élni!

Van egy népi legendájuk. Az Úr elkezdte kiosztani a földet a népek között. A grúzok látták, hogy hosszú a sor, elmentek tehát borozni egy ligetbe. Jól berúgtak, el is aludtak. Amikor felébredtek, látták, hogy az Úr végzett. Elé járultak és kérték a helyüket a Földön. Az Úr azt mondta. Gyerekek, már csak egy darab föld maradt. Azt magamnak tartottam. Nem jó semmire, csak gazdagon termi a bort, a fügét, a fűszert, a patakok aranyat hoznak a hegyekből, és minden állat megél a füveken. Ezt nektek adom. Azóta minden grúz tudja, hogy a föld, amelyet birtokol, az Isten ajándéka. Akármilyen szegények is többségükben, ezzel az öntudattal élnek. A magyarokat pedig nagyon szeretik, többször hallottam: „ha nem volnék grúz, magyar akarnék lenni”. Ugyanazok a népek gyötörték őket is, mint minket: tatár, mongol, török, orosz. A grúzok között arra jöttem rá, hogy nem vagyok kívül a komfortzónámon. Megoldandó problémákkal találkozom, és meg is tudom oldani őket a segítségükkel, pedig nem beszélem a nyelvüket, és az írásukat is csak az utolsó napokban kezdtem el betűzni tudni, de osztozom a hitükben. Keresztények ortodox módra. Voltam olyan istentiszteleten, ahol a pópa a kőmedencébe úgy mártogatta a fél

éves, pucér gyereket keresztelés címén a gyülekezet teljes boldogságára hangos kántálás közben, hogy tudtam, itthon az egész társaságot feljelenené a gyermekvédelem gyermekbántalmazás címén.

Mert hát mit is jelent túla kerülni a komfortzónán? Legfőképp talán azt, hogy lemondunk az érzésről: mindig képesek vagyunk uralni az eseményeket. De annak, aki a gondviselés hitében él, ez nem új tapasztalat. A hajatok szála is nyilván van tartva, mondja az Evangéliumban Jézus. Úgyhogy megjöttem „Komfortzónán túlról”.



ÍGY NEVELD A LEGKISEBBET



szerző: Bese Nóra
szakértő: Dr. Jeanné Loós Anita
klinikai szakpszichológus

Ha egynél több gyermeket nevelsz, elkerülhetetlen, hogy mindig lesz egy legkisebb. Akárhány éves is. Így hozd ki belőle a legjobbat!

A legkisebb gyermekek, akár egy, akár sok testvér követően születnek meg, különleges helyet foglalnak el a családban. Sorozatunk korábbi cikkeiben igyekeztünk rámutatni azokra az előnyökre és lehetőségekre, amelyek a gyermekek születési sorrendjéből adódnak. A legkisebbek is egy sor előnyt élvezhetnek, de meg kell küzdeniük azzal is, hogy ők akármit is tesznek, mindig „A kicsik” maradnak.

Fogyóban a következetesség

Te is biztosan ismered az érzést... a nagyobbnál sikerült következetesen beállítanod a szabályokat, kitoltad a kütyüzt, az édességevést, ameddig csak tudtad, nem ismertél kompromisszumot, ragaszkodtál a nevelési elveidhez, de a legkisebbnél (pláne ha több tesó van) már sokkal lazább az a bizonyos gyeplő. Végül is nem haltak bele a nagyobbak se a tévzésbe, csokimérgezést se kaptak, minek állandóan rendőrszerepet játszani... Pontosan ezt az érzést használják ki a legkésőbb születettek. Őket már szabadabban fogják, nem kérnek úgy és annyit számon, mint a nagyobbakon. A saját kiskamaszaim például rendszeresen

letorkollnak minket a férjemmel legkisebb testvérük viselkedését látva, hogy „bezzeg, mi meg voltunk nevelve, ha mi ezt csináltuk volna, már rég kaptunk volna egy pofont, neki meg még egy mesét beraktok, ha hisztizik.” Bár azért ez nem fedi teljes mértékben a valóságot, a legkisebbeknél valóban fogyóban van az a bizonyos szufla. A gyermek persze így hamar azt gondolja, hogy körülötte forog a világ, és mindent elérhet azzal, hogy aranyos, kedves, bűbájos, csak egy kicsit akarni kell. Érdekes módon házimunkából is neki jut a legkevesebb, hisz „még túl kicsi hozzá”, vagy cukiságával ráveszi valamelyik tesóját, hogy csinalja meg helyette.

» Tippünk

Figyelj rá tudatosan, hogy legkisebb gyermeked is kivegye részét a feladatokból. Tőle is következetesen kérd számon, amire már képes. Ne dőlj be annak, ahogy ő kibújik a dolgok alól, és ne is tartsd túl kicsinek ahhoz, amit az idősebb ilyen korban már rég megcsinált...

Ne ússzon meg mindent

Kevin Leman részletesen kifejti Születési sor(s) rend című könyvében, hogy a legkisebb gyerekek többnyire a legkevésbé szabálykövetők, hiszen ők kapják a legkevesebb fegyelmezést. Nem rosszabbak ők, csak valahogy el kell érniük,

hogy rájuk figyeljenek. Amíg az elsőszülötted háromévesen már nagyfiúnak számított, és felelősségteljesen viselte tettei következményeit, addig a legkisebb többnyire nincs túlságosan komolyan véve. Ahogy Leman megfogalmazza, a „legkisebbek pontosan tudják, mivel törhetnek borsot a nagyobbak orra alá, ráadásul úgy, hogy minden csínytevést megússzanak szárazon. De a család legkisebbje akkor sem hagyja magát sarokba szorítani, ha fény derül a mesterkedéseire. Manipulációhoz folyamodik, bohóckodik, produkálja magát, miközben garantáltan a környezetében élők idegeire megy.” Persze ennek nem kell okvetlenül így lennie, de ha ennek a jeleit tapasztalod, fogadd el természetes jelenségnek.

» Tippünk

Ne hagyd, hogy a kicsi mindent megússzon, mert a nagy okosabb, és több mindent elvisel. Ha olyat tesz a kisebb, amit nem engedsz meg, kérd számon tőle, és legyen meg a következménye.

A nagyobbak keresztútjében

Dr. Jeanné Loós Anita, klinikai szakpszichológus is megerősíti, hogy a legkisebbnek másfajta

figyelem kell. Hiszen őket kétféle végtelen fenyegeti a testvérek részéről. Vagy túlságosan óvják, babusgatják, vagy állandóan szekálják, cukkolják. Sok bántás is érheti, ha csúfolják, kihasználják a nagyobb tesók, ezért szüntelen résen kell lenni, hogy meg tudjuk ítélni, a legkisebb sívító reakciója mögött valóban valami hatalmas igazságtalanság történt-e, vagy csak így próbál érvényesülni. A születési sorrend kutatói úgy gondolják, hogy a legkisebbeknek gondot okoz a hallott információk helyes feldolgozása is. Hiszen ők bármit képesek elhinni, amit a nagyobbak mondanak nekik, mert ők olyan okosnak és mindenhatónak tűnnek. Teljesen mindegy, hogy milyen badarságot hord össze az öt éves, a háromévesnek az szentírás.

» Tippünk

Ne hagyd, hogy a nagyobb uralkodjon a kicsi felett, de próbáld te se túlságosan kényeztetni. Beszéljess vele (is) a világ dolgairól, hogy kimondhassa az alaptalan félelmeit.

Benne már nincs semmi új

A pszichológus szerint a legkisebb jogosan érzi, hogy ő bármit csinál, abban semmi újdonság





sincsen. Ezért többnyire nem is túlságosan motiváltak, hogy megtanuljanak hamar biciklizni, cipőt kötni, olvasni vagy akár beszélni. Sőt nagyobb eséllyel hallják a szülőtől, hogy bezzeg a bátyád, nővéred ilyen korában már ezt és ezt csinálta... És legyünk őszinték, szülőként sem tudunk már olyan rendületlenül örülni minden pontpontvesszőcskének, amivel annó (amikor a legnagyobb készítette) kitapétáztuk az egész szobát. Két út van, vagy megtaláljuk azt a különleges, egyedi személyiséget, ami a legkisebbünkben rejlik, vagy megtanulunk örülni újra a hétköznapi kis sikereknek, és rácsodálkozunk arra, hogyan fejlődik egy átlagos gyermek.

» Tippünk

Magához képest mérd a fejlődését, és dicsérd meg őt is mindenért. Az ő rajzai is ugyanolyan fontosak legyenek a hűtőn, mint korábban a nagytesóké.

Más életritmus

Kétségtelen, hogy míg a nagyobbak nagyjából nyugalomban indulnak az első éveik, a később született gyermek már egy szigorú napirendbe, állandó menetbe születik bele. Ő már gyakran a babahordozóban nő fel, míg a nagyokat szállítod, a kocsiban csendespihenőzik, a többiek edzése alatt a pálya szélén tömőd belé az uzsonná, és tízszer annyi helyre eljut három éves korára (mivel nincs más választása), mint a nagyobbak. Ez néha túlpörgeti őket, de a világot jobban megismerik, és valóban több élményben van részük.

» Tippünk

Nézd az előnyeiket, ne sajnáld azért, mert más a napi ritmusa. Igyekezz azért néha nyugodt időket teremteni neki.

Emlékggyűjtés

Korábbi cikkeinkben kitértünk már arra, amire a pszichológus külön figyelmeztet: aránytalanul kevés fotó, emlék marad meg a később született gyermekekről. Logikus ez, hisz már csökken az újdonság ereje, és a nagyobbak növekedésével a gondok is sokszor növekednek. De a kicsinek különösen fontos, hogy ne csak egy pont legyen a mondat végén, hanem ő is főszereplő lehessen a család életében. Szerencsére a technika fejlődésével egyre többet és többet fotózunk, és bár ezeket nem árt rendszerezni, érdemes kihasználni a kütyüink előnyeit, hogy a gyerekekről minél több emlék megmaradjon. A babanaplót pedig nem érdemes kitöltetlenül hagyni, mert könnyen úgy járhat a tapasztalt édesanya, hogy az iskolaérettségi vizsgálaton annyit tud mondani legkisebb gyermekéről, hogy valamikor egy és három éves kora körül kezdett el beszélni. (Bezzeg az elsőnek napra pontosan fel vannak írva a szókezdeményei...)

» Tippünk

Készíts minden évben minden gyerekről külön személyre szóló fotó-összeállítást, kisfilmet, hogy mindenkinek meglegyen a maga története. Hidd el, sokszor tényleg ez az erőforrásuk.

TÉGY AZ EGÉSZSÉGEDÉRT, HOGY FITTEN GYÓGYÍTHASS!

ÉLETMÓDVÁLTÓ VERSENY
A BETHESDA GYERMEKKÓRHÁZBAN

szerző: Bese Nóra



**-158 KILO
3 HÓNAP
ALATT**

16 csapatban 80 egészségügyi dolgozó, aki változtatni akart. Heti négy délután ingyenes sportlehetőség a kórház falain belül, ingyenes edzéstervezés, több száz lefutott kilométer. Ez a mérlege a Bethesda Gyermekkórház életmódváltó versenyének, amely a múlt héten ért véget közös súlyméréssel és egy fergeteges családi sportnappal.

ZUMBÁZÓ ORVOSOK,

SMR hengert próbálgató ápolók, pingpong versenyen erejüket összemérő terapeuták, kórházi dolgozók és családjaik. Ez a nem mindennapi kép fogadta múlt szombaton a Bethesdába érkezőket. Véget ért egy időszak, a kórházi életmódváltó verseny, amelynek során mintegy 80-an 5fős csapatokban versengtek a kilók ellen, ill. önmagukkal, hogy a hétköznapi rutinjába minél több mozgást vigyenek. A kórházi sportnapot olyan neves sportolók tették igazi ünneppé, akik saját példájukkal mutattak utat a hogyantovábbhoz. Szécsi Zoltán, háromszoros olimpikon vízilabdázó kiemelte, hogy ő maga is életmódváltásban van, neki is tudatosan kell figyelni az aktív versenyévek után, hogy a megfelelő fizikai aktivitás megmaradjon. Mert ha nincs aktivitás, a test nagyon hamar leépül. Maráz Zsuzsanna, Spartathlon győztes ultrafutónő 30 éven át dolgozott az egészségügyben, így az ő szájából mindenki elfogadta a motiváló mondatokat: „Nagyon nehéz azt mondani egy nővérnek, 12 órás műszak után, hogy menjen el kocogni fél órát, de valahol le kell adni a stresszt, és ennek kevés jobb módja van. És akik rendszeresen végeznek állóképességi sportokat, azok a mentális egészségüket is tovább őrzik. Így csak azt tudom mondani, hogy sportolni muszáj.” Ács Franciska, lovasedző és terapeuta felhívta a figyelmet arra, hogy minden változás akkor épül be, ha belülről jön, de kezdetben agyból kell csinálni, és addig ki kell tartani, amíg meg nem jön a jó érzés, a harmónia, amelyet az elvégzett mozgás jelent.





A KÓRHÁZI ÉLET- MÓDVÁLTÓ VERSENY SIKERÉT NEMCSAK A LEADOTT KILÓK JELENTIK,

hanem az az újfajta szemléletmód, hogy az egészségünkért lehet és jó érzés tenni, mert az aktivitás több energiát ad a hétköznapiakban. Az már csak hab a tortán, ha mindezt ingyenesen egy kórház biztosítja a dolgozóinak, helyben, munkaidő után. Az egészségügyben dolgozók sokszor rendkívüli körülmények között, erős napi megterheléssel, állandó stressz mellett töltik mindennapjaikat. A munkabeosztás, az anyagi körülmények nem teszik lehetővé, hogy tudatos életmódváltással figyeljenek az egészségügyi dolgozók önmagukra, testi-lelki egészségüket tudatosan biztosítva. A kórház saját költségén három hónapra lehetővé tette, hogy heti kétszer ingyenes alakformáló tornát, kétszer pedig zumbaórát látogathattak a dolgozók. Fitt menü került bevezetésre a korábbival azonos áron, mely nagy népszerűségnek örvend. A kórház dolgozói számára futóedző készített edzéstervet, az április Vivicittá futóversenyen 30 dolgozó vett részt, ingyenes, kórház által finanszírozott nevezéssel. A lelki egészséget megerősítve stresszkezelő tréninget szerveztek, nagy sikerrel. Az életmódváltó kollégákat zárt Facebook csoport segíti a továbbiakban is, receptekkel, dietetikus által összeállított étrenddel, tanácsokkal, motivációs üzenetekkel.

Az igazi próba most következik, beépül-e mindaz, ami három hónapon keresztül az életmód részévé vált. Be kell épülnie. Mert egészség nélkül nem lehet gyógyítani.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:
BESE.NORA@BETHESDA.HU

TÁBORFEELING KÓRHÁZI BARÁTOKKAL

Egy súlyosan égett gyermek, fiatal életében, miután kikerült a kórház falai közül, sokszor élet- és lélekmentő lehet, ha van lehetőség együtt lenni, pihenni, szórakozni a sorstársakkal, szakemberek felügyeletével. Ennek nincs is jobb helyszíne, mint egy TÁBOR! Sok bethesdás munkatársunk nyara erről is szól, köszönjük nekik... És köszönjük Barbinak, aki megosztotta élményeit velünk!

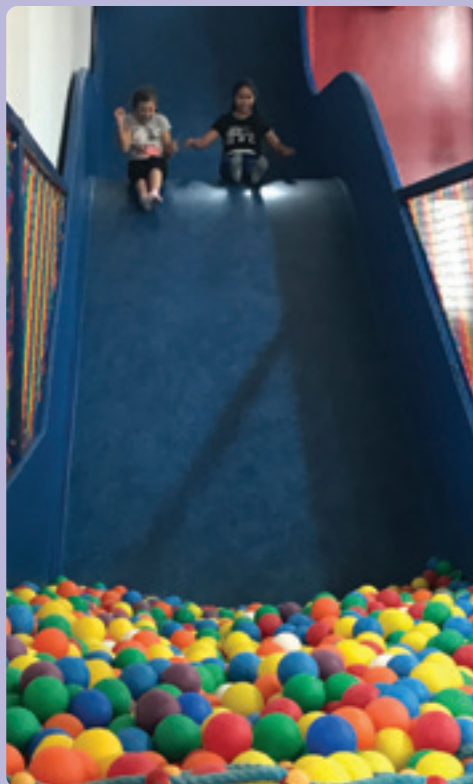
Eljött az a pillanat, amikor -nem sok kedvvel- kora reggel a kórház előtt állok mindazért, hogy elkezdődhessen a tábor. Reggel, mikor odaértünk, a sok ismerős és pár idegen arc között csak egyet kerestem, méghozzá a Barbiét, akivel tavaly sikerült összebarátkoznom. Kicsit egyedül és elveszettnek éreztem magam, míg meg nem pillantottam azt az arcot, amit kerestem. Eleve egy visszahúzódozó személyiség vagyok, ezáltal nem voltam bőbeszédű, csendben hallgattam a többieket távolról. És azt vettem észre, hogy mindenki örömmel jött, és örömmel várja az elkövetkezendő napokat.

Miközben az embereket figyeltem, megérkezett a busz, úgyhogy útnak eredtünk. Végigbeszéltem az utat Barbival, szóval hamar megérkeztünk Zalaszabarba, a tábor helyszínére. Lepakoltunk, megbeszéltük az alapszabályokat, majd elfoglaltuk a 6 személyes szobánkat, ahol megismerkedtem a többiekkel: Nórival, Lilivel, Noémivel és Lolával

meg persze Barbival, aki nem volt számomra új. A hely egyébként elképesztően csodás és tele van mindenféle lehetőségekkel. Például ott a beltéri csúszdapark, ahol szuperebbnél szuperebb csúszdák vannak és hátul van egy kis játszóház is. De azonkívül ott a focipálya, a gokart pálya, az állatok s egyéb kisebb-nagyobb játékok is. Egyik nap azt mondták, hogy válasszunk a kötélpálya és a csónakcsúszda-hófánk közt. Lili, Barbi és én az utóbbi mellett döntöttünk. Mivel végigcsúsztunk mindegyik csúszdán nem is egyszer, kicsit „lepihentünk”. Ekkor jött az az ötlet, hogy pacsit szeretnénk kérni az emberektől. Szóval olyan helyre álltunk, ahol az emberek sűrűn elhaladnak. És nem gondoltuk volna, hogy ezzel az ötlettel felvidítjuk az emberek napját. De ezt látva, nem hagytuk abba, mindenhol ezt csináltuk, mert nemcsak nekik, hanem nekünk is óriási örömet okozott ez. A kedvenc játékunk amúgy a „kezeket fel, és indulás”, azaz a hullámvasút volt. De ezenkívül voltunk a Zalakarosi fürdőben és a Balatonon, ami szintén egy élmény volt.

A csapatmunka se maradhatott el. Az egyik feladat a kis Tescoban volt, ahol különféle érdekes játékok vannak. Egyébként a táboroztatók nagyon jó fejek voltak, mellé még viccesek is. Összegezve az egészet, nagyon jól éreztem magam, pedig nem sok kedvem volt az egészhez. És lehet leírva nem olyan izgalmas, de az azért van, mert ezt nem lehet csak úgy leírni, se elmondani. Meg kell élni az adott pillanatot, s élvezni kell. És nagyon szépen köszönöm ezeket a csodás napokat és barátokat, na meg persze, hogy ott lehettem. Remélem, jövőre is részt vehetek.

Csalai Barbi



EGYÜTT A GYERMEKEKÉRT!

A PRÉMIUM Egészségpénztár közel 300 ezres taglétszámával hazánk legnagyobb egészségpénztára. A pénztár szolgáltatásaival a tagok saját és családjuk egészségéért sokat tehetnek és tettek eddig is. Csakúgy, mint a Bethesdában gyógyuló gyerekekért is! Ezúton is köszönjük eddigi támogatásukat!

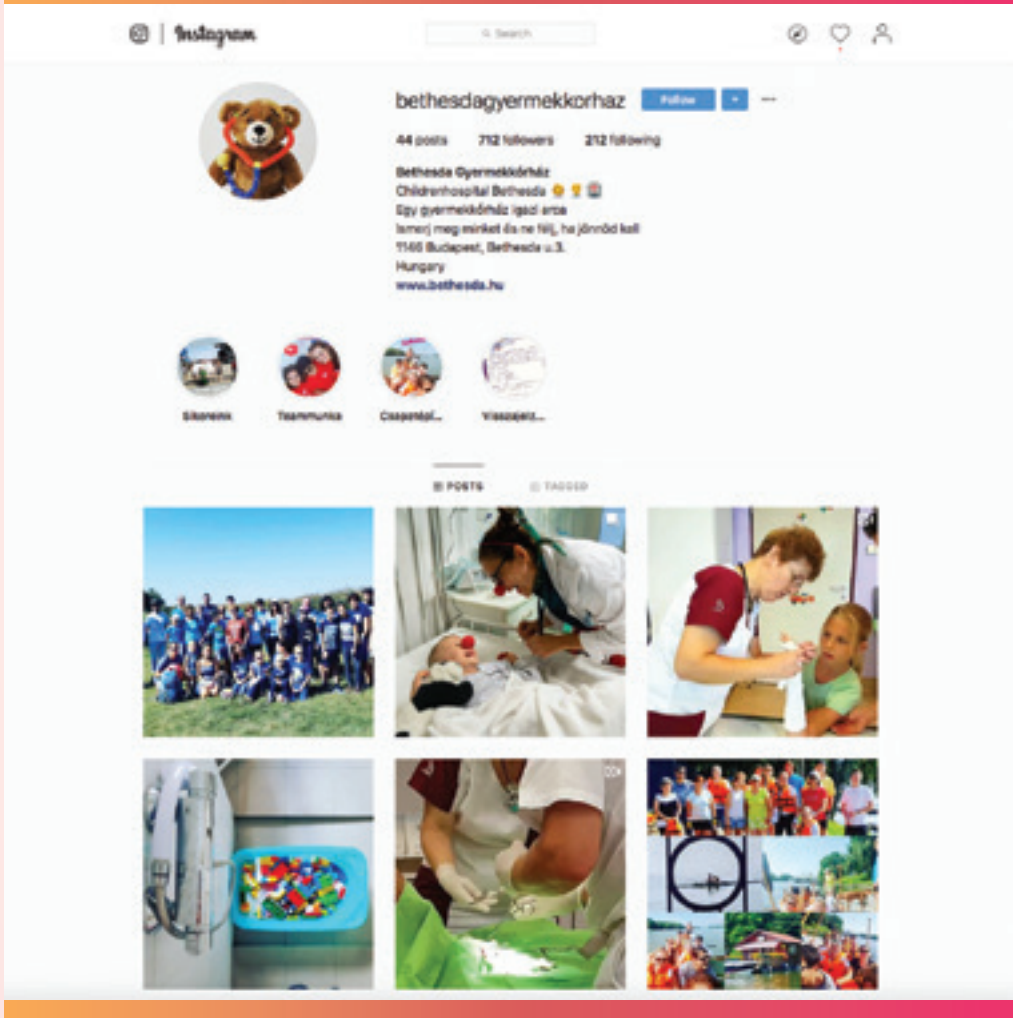


Manapság sok helyen elkél a segítség. A Bethesda Alapítványával egy karácsonyi gyűjtési akció alkalmával került kapcsolatba a pénztár. Az alapítvány használati tárgyakat kért a gyerekek számára: papírzsebkendőt, színes ceruzát, papírlapot, bármit, amiben a kis betegek örömeiket lelik, vagy ami a mindennapjaikat megkönnyítheti. Az irodaházban kialakított gyűjtőközpontot hamar feltöltötték a PRÉMIUM munkatársai és más cégek dolgozói. Mindössze néhány nap kellett, hogy a konténer megteljen a gyerekeknek szánt ajándékokkal, apróságokkal. Ennek immár másfél éve. Az együttműködés azóta szorosabbá vált.

A Bethesda gyűjtőakciójába 2018 nyarától kapcsolódhattak be a pénztártagok, akik igencsak kitettek magukért. Számos gyerektábor és rehabilitációs foglalkozás jöhetett létre a közel 4 millió forintnyi adományuk felhasználásával. Elmondhatjuk, hogy ez az a helyzet, melyben mindenki csak nyerhet. A beteg gyermekök felejthetetlen pillanatokat, a családjuk talán egy leheletnyi fellélegzést, az alapítvány könnyebb működést, a segítők pedig lehetőséget, hogy egy jó célért tehessenek valamit.

Dr. Váradi Péter
az Igazgatótanács elnöke
PRÉMIUM Egészségpénztár

Kövesd Instagram oldalunkat!



Padlizsánkrém

GLUTÉNMENTES, CUKORMENTES RECEPT



Recept: Sarnyai Tünde
dietetikus

HOZZÁVALÓK

- 1db nagyobb padlizsán
- 1 kis fej lilahagyma
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj
- só, bors



ELKÉSZÍTÉS

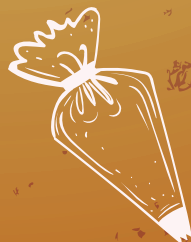
A padlizsánt megszurkáljuk egy villával, majd előmelegített 200 fokban kb. 20-25 perc alatt készre sütjük. Közben az apróra vágott hagymát és fokhagymát olajon megpároljuk. A megsült padlizsánt félre tesszük, és amikor kihűlt, meghámozzuk. Ezután hozzáadjuk a hagymához és fűszerezzük sóval, borssal. Még melegen turmixgépben pürésítjük, majd hidegen tálaljuk.



TÁPANYAGTARTALOM

1 szeletben:

Energia	104 kcal
Fehérje	0,6 g
Zsír	10,1 g
Szénhidrát	3,1 g





ÁLLÁSAJÁNLAT

Kórházunk új munkatársak jelentkezését várja az alábbi pozíciók betöltésére:

- diplomás ápoló
- OKJ végzettséggel rendelkező Gyermekszakápoló
- Aneszteziológiai és Intenzív terápiás szakaszsztens, szakápoló
- Műtéti szakaszsztens, műtősfő
- légzőszervi szakápoló
- villanyszerelő
- vízcső hálózat szerelő
- mosodai munkatárs
- takarító

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!





GYERMEKEKET GYÓGYÍTUNK – MINDEN ÁRON!

Sokféle hatékony terápiát zajlik a kórházban. Néhány egyedülálló módon csak itt a Bethesdában. A kórház alapítványa teszi lehetővé, hogy mindezeket finanszírozzuk. Köszönjük, ha adományukkal támogatják a gyermekek gyógyulását!

„Vertigó és Vili, a két miniló minden héten kétszer érkezik rehabilitációs és neurológiai osztályunkra, hogy a súlyos betegek gyermekek terápiájában részt vegyenek. A hét fénypontja ez orvosnak, terapeuta-nak és a legfontosabbnak, a gyógyuló gyermeknek!”

MKB 10300002-20350699-70073285
Bethesda Kórház Alapítvány
(közlemény: miniló)