

Bethesda GYÓGYÍTÓ

A Bethesda Gyermekkórház Magazinja

2021 • tél



SZOPTATÁSI NEHÉZSÉGEK
ÉS MEGOLDÁSOK

BALESET CSECSEMŐVEL?
ELŐZZÜK MEG!

MOZGÁSSAL FEJLESZTÜNK!

MACKÓLICIT A BETHESDÁNAK
ÉLET DRAVET SZINDRÓMÁVAL

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 jótékonyági rendezvényekről, projektekről, támogatási akciókról szóló beszámolóinkat!

www.bethesda.hu | www.bka.hu

TÁMOGATÁSHOZ SZÁMLASZÁM:

10300002-20350699-70073285

SZJA 1% ADÓSZÁM: 180 425 39-1-42

TÁRGYI ADOMÁNY

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

PÉNZADOMÁNY

Ha anyagilag szeretné gyógyító munkánkat segíteni:

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




BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ
ALAPÍTVÁNY

Meddig kell még flexibilisnek lenni?



Bese Nóra
főszerkesztő

Azt mondják a hozzáértők, az a jó vezető, aki maximálisan flexibilis tud lenni. Flexibilis, vagyis mindig az adott körülményekhez alkalmazkodó, újratervező, cselekvő, irányt mutató. Ezekkel a járványhullámokkal, amelyekben élünk, a gyerekek és szülők tehát kiváló vezetői képességekre tesznek szert. Mert muszáj flexibilisnek lenni. Alkalmazkodni a minden nap változóhoz, a bizonytalanhoz. Ez egyfelől idegőrlő, és vágyunk vissza mindannyian a megszokott biztonságba, másfelől megtanít teljességgel megélni a jelent. Alkalmazkodni a jelenhez. Ma ma van, és lehet örülni, hogy süt a nap, egészségesek vagyunk, hogy van advent, van iskola, van gyógyulás, van oltás, vagy épp szítal a köd, betegségből lábadozunk, karanténban vagyunk, és nem tudjuk, mit hoz

a holnap... Mind egy-egy valóságszelet, tele lehetőségekkel.

És mi lesz a biztonsággal? Az pedig csak belülről fakadhat, ha elhisszük, hogy végső soron minden a javunkra válik, válhat. Mondhatjuk ez túlzott optimizmusnak, olyasminek, amellyel csak a tiszta gyerekszemek rendelkeznek, de én inkább a valóság szeretetének nevezném. Ha kinézek a korán leszálló sötétben az igazgató épületéből, látom a kórház világító ablakai mögött a gyógyító munka reményét, az ügyelő munkatársaim folytonos készenlétét. Ha másik irányba nézek, a homlokzatunkat fényfestés ragyogja be, az ünnep színei, mert idén is fontosnak tartották cégek, támogatók, hogy ezzel örvendeztessék meg a gyerekeket... A remény jelei. Van miért hálát adni.



Tartalom

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 3 | MEDDIG KELL MÉG FLEXIBILISNEK LENNI?
Bese Nóra, főszerkesztő | 20 | „NINCSENEK VÉLETLENEK...”
Kiss Virág, újságíró |
| 5 | ALAPÍTVÁNYI HÍREK | 22 | MACKÓLICIT A BETHESDA KÓRHÁZ RÉSZÉRE
Kiss Virág, újságíró |
| 8 | SZOPTATÁSI NEHÉZSÉGEK
Dr. Erdélyi Fruzsina,
gyermekgyógyász szakorvosjelölt,
IBCLC laktációs tanácsadó | 24 | ÉLET DRAVET SZINDRÓMÁVAL
Kiss Virág, újságíró |
| 10 | BALESET EGY CSECSEMŐVEL? ELŐZZÜK MEG!
Dr. Schlick-Szabó Anna,
csecsemő-és gyermekgyógyász
szakorvos | 26 | BEMUTATJUK:
DR. CSOHÁNY ÁGNES |
| 13 | TÖBB MINT KÓRHÁZ | 28 | LÉLEKEMELŐ
Rideg Gyula, kórházlelkész |
| 14 | MOZGÁSSAL FEJLESZTÜNK
Németh Zsófia, alapozó terapeuta,
Sipos Zsanett, gyógytornász,
Szegleti Gabriella, neuropszichológus | 30 | VÍZSZINTESEN...
Dr. Velkey György, kórházigazgató |
| 19 | ÖNÖK ÍRTÁK – RÓLUNK | 32 | EGÉSZSÉGES ŐSZI RECEPTEK
Sasvári-Szekeres Anita, dietetikus |
| | | 35 | BETHESDA HÍREK |

Impresszum

Bethesda Gyógyító Magazin

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

Szerkesztőség címe: 1146, Bethesda u. 3.
Főszerkesztő: Bese Nóra
Olvasószerkesztő: dr. Madarász Zsuzsanna,
Németh Sándor
Kiadványterv: Sosity Beáta
Képek: Németh Sándor, Ligeti Nóra, Freepik

Ebben a számban közreműködtek:

Dr. Velkey György, Bese Nóra, Rideg Gyula,
Dr. Schlick-Szabó Anna, Dr. Erdélyi Fruzsina,
Kiss Virág, Sasvári-Szekeres Anita, Németh Zsófia,
Sipos Zsanett, Szegleti Gabriella

Kapcsolat: gyogyito@bethesda.hu
Nyomda: Vareg Produkció, 1117 Bp., Kondorosi út 2/a
Következő számunk márciusban jelenik meg.
Kiadványunk ingyenes, a Bethesda Kórház
Alapítvány és a Hungaropharma Zrt.
támogatásával jelenik meg.

Alapítványi hírek

A nyár és az augusztus is gyorsan eltelt sok-sok örömteli közösségi pillanattal. Szinte minden nyári hétre jutott egy táborunk a Bethesdában vagy az alapítványunk szervezésében. Mert szívügyünk, hogy a hasonló nehézséggel, betegséggel küzdő gyerekeket összefogjuk, közösséggé szervezzük és szakembereinkkel támogassuk Őket!

Talán leginkább szívet melengető pillanat, amire a legszívesebben emlékezünk: kerekesszékek hada a zánkai strandon... miközben a tulajdonosaik pedig a Balatonban fürdenek... el tudjátok képzelni, mit jelentett ez nekik és családjaiknak, akik jó helyen tudhatják egy hétig mozgássérült, rehabilitált gyermeküket? 12 orvosunk, ápolónk, terapeutánk táboroztatott a zánkai Erzsébet-táborban 15 olyan gyermeket, akik korábban sok-sok hónapon keresztül feküdtek bent a Bethesda rehabilitációs osztályán...



KAPOLCSKA MŰVÉSZETI TÁBOR

A Bethesda Gyermekkórház csapata már második alkalommal saját programjával vett részt a Kapolcska művészeti táborban. Programunk részeként 140 gyermekkel együtt megalkottuk erőforrásaink szárnyát, ami egész héten dísz volt a malomszigetnek, ahol a közösségi programokat szerveztük. Az erőforrásokat egy csodás mesén keresztül gyógyult gyermekeink segítségével szedték össze a gyerekekkel.

Köszönjük a táborban dolgozó 6 szakemberünk (orvos, terapeuta, dietetikus) egész hetes munkáját, a fiatalok nyitottságát, aktivitását, a Duna Bonum Alapítvány és a Bethesda Kórház Alapítvány támogatását, akik lehetővé tették a tábor szervezését és a kisfilmek létrejöttét!



1%

BETHESDA 1%

Megkaptuk az idei NAV 1%-os adófelajánlások eredményeit, és Nektek, Önöknek köszönhetően kórházunk alapítványa 129 235 000 Ft felajánlásban részesült!

18 520-an (6 000-rel többen mint egy éve) gondolták úgy, hogy támogatják ily módon a gyermekek gyógyítását, a gyógyítás körülményeinek fejlesztését! Elképesztő számok ezek, alig jutunk szóhoz...

Nagyon sokan már évek óta kórházunkra gondolnak az 1% felajánlások alkalmával, de az idei létszám kiemelkedő az új felajánlók tekintetében is. Rendszeres és új adományozóinknak is hálával tartozunk! Igyekszünk hónapról hónapra hírül hozni hírlevelünkben mi minden jó célra fordítjuk a beérkező összeget.

KÖSZÖNJÜK, HOGY VAGYTOK, HOGY VELÜNK VANNAK!

Cseng a telefon. A DM Drogeriemarkt egyik üzletéből keresnek. „Hányan dolgoznak a belgyógyászati osztályon? Évek óta oda járunk a gyermekemmel és szeretnénk meglepni minden ott dolgozót egy csomaggal.

De minden dolgozót számoljanak bele!”

Végül 5 belvárosi DM üzlet fogott össze és hozta el egy szép délutánon a rengeteg szeretettel és gondoskodással készített 56 ajándékcsomagot!

Köszönjük szépen!



MEGÚJULT HONLAPUNK

Megújult kórházunk honlapja! Egyéves munka után letisztult, áttekinthető felület nyújt segítséget a szülőknek naprakész információkkal, osztályaink, ambulanciáink elérhetőségeivel, gyermekegészségügyi cikkekkkel. www.bethesda.hu

ULTRABALATON

A Koraszülöttmentő és Gyermekeintenzív Alapítvány minden évben fantasztikus terepfutó versenyt szervez a zalai dombok között, hiszen a Zalaegerszeg-Keszthely távot naponta teszik meg a koraszülöttekkel! A 66 km-t idén két csapatunk és egy egyéni futónk futotta le a csodálatos őszi tájban! Az Ultrabalatonon pedig 12 kollégánk képviselte kórházunkat, s futotta körbe a magyar tengert.

TUNGSRAM ÉS EISBERG

250 csomag salátát osztottunk szét kórházunkban, várakozó gyerekeknek, szüleiknek, munkatársainknak, mindezzel felhívva a figyelmet az egészséges táplálkozás fontosságára! Az akció a Tungsram és az Eisberg Magyarország együttműködésével, felajánlásával valósult meg, ugyanis a két cég azon dolgozik, hogy a Tungsram vertikális farmján nevelt mikrozöldségeket az ismert csomagolt saláták részeként elérhetővé tegyék a nagyközönség számára is.



Szoptatási nehézségek: ha nem elég a tej



Dr. Erdélyi Fruzsina
gyermekgyógyász szakorvosjelölt,
IBCLC laktációs tanácsadó

A gyermekágyas időszak az anya és gyermek összeszokásának első meghatározó ideje. Az igény szerinti szoptatás mellett ilyenkor áll be fokozatosan a kereslet-kínálat elve alapján a szükséges tejmennyiség. Ilyenkor átmenetileg előfordulhat, hogy kevesebb vagy pont, hogy több anyatej termelődik, mint amire az újszülöttnak igénye van. A tejmennyiség szépen fokozatosan tovább alakul és illeszkedik a gyermek igényeihez. Sokat segít, ha az anya tisztában van vele, hogy milyen praktikákkal segítheti a tej szaporítását vagy éppen mérséklését.

Nem elég a tej

Ez az egyik leggyakoribb problémakör, amivel szoptatási tanácsadóhoz fordulnak az anyák, sokszor igen összetett kérdés. Számos oka lehet annak, hogy egy Édesanya úgy érzi, nincs elég teje gyermeke számára. A tejtermelés legtöbbször - megfelelő gyakoriságú és hatékony-ságú szoptatás mellett - képes alkalmazkodni az igényekhez. Ennek megértéséhez tudnunk kell, hogy a tejtermelés fő mozgatórugója a mellek kiürítése, amely azt az "üzenetet küldi" a szervezet számára, hogy további termelésre van szükség. Mindezek alapján a tejtermelés szempontjából nagyon lényeges a mellen töltött idő és a szoptatások megfelelő gyakorisága,

az aktív szopizás hossza. Lehetnek olyan átmeneti időszakok, amikor egy újszülött szinte folyamatosan szopizni szeretne, amiben nem érdemes korlátozni, mert éppen így tudja felszaporítani a tejet. Ilyesmire példa a növekedési ugrások alatt észlelt nagy szopizási igény.

Mennyi az az "elég"?

Sokszor merül fel a kérdés: Egy csecsemőnek milyen mennyiségű anyatejet kell egy szopizás alkalmával elfogyasztania? – ezt nehéz lenne grammra pontosan megmondani. Az egyes szoptatásokat mérni és önmagában értékelni - más adatok nélkül - nem érdemes, ennek alapján nem megítélhető, elég-e a tej. Ami azonban kiválóan jelezheti ezt nekünk: a gyermek hosszútávú súlygyarapodása. Ha egy csecsemő jól gyarapszik, súlya megfelelően növekszik, fejlődése az életkorának megfelelően halad, akkor eleget szopizik. Bőséges vizelet és székletürítés, tehát az első hetekben napi 6-8 pisis pelenka, napi több széklet is arra utal, hogy megfelelő a bevitel.

Az első hónapokban az anyatejjel táplált babák többsége gyorsan gyarapszik. Az újszülöttek 2 hetes korukra visszanyerik születési súlyukat, majd átlagosan heti 150-200 g gyarapodás mellett legkésőbb 6 hónapos korukig megkétszerezik születési súlyukat. Az anyatejes csecsemők esetében gyakran látunk szárnyaló súlygyarapodást, akár már 3-4 hónapos kor

körül is megduplázzhatják születési súlyukat. Ez mindenképpen nagy öröme ad okot, semmiképp sem javasolt emiatt korlátozni a nappali vagy éjjeli szopizásokat. Nagy az egyéni eltérés az egyes csecsemők között, a fejlődés megítélése nem csak a súly alapján, hanem a hossz és fejkörfogat növekedésének, a baba általános állapotának, hangulatának, illetve fejlődési előrelépéseinek figyelembevételével történik. A gyermek fejlődését (beleértve a súlyfejlődést is) mindig saját magához viszonyítsuk! A születési súly megduplázódását követően a csecsemők súlygyarapodásának üteme lelassul. 6 hónapos kor után az átlagos heti súlygyarapodás 100-150 g, általánosságban elmondható, hogy egy éves korukra megháromszorozzák, két éves korukra pedig megnégyeszerzik kezdő súlyukat.

Ha tényleg nem elég a tej

Ha egy csecsemő súlyfejlődése jelentősen elmarad a szokványostól, gondolhatunk arra, hogy nem jut elég táplálékhoz. Ilyenkor sokszor lehet az első ötlet a tápszeres pótlás, azonban számos más módszer létezik arra, hogy növeljük az anyatej mennyiségét:

- A szoptatások gyakoriságának növelése pozitívan hat a tejtermelésre, érdemes lehet tehát több szoptatási alkalmat beiktatni. Például ha egy 2 hónapos kiscsecsemő naponta 6x szopik, és ez nem bizonyul elég bevitelnek, akkor nem a szopizás után pótlunk tápszerrel, hanem törekedni kell rá, hogy 7-8x is mellre kerüljön a kicsi, ezzel az össz bevitt adag is növekedni fog és összességében a tejtermelést is serkentjük. Annyit érdemes tudni a szülőnek, hogy a gyakoribb szopizás mellett kell pár nap a mellnek, hogy volumenében is meginduljon a bővebb termelés.
- Fejéssel hasonlóan tejszaporító hatást lehet elérni, melynek segítésére ma már számos kézi és elektromos eszköz áll rendelkezésre. Lehet fejni akár szoptatás után vagy külön beiktatni két szoptatás között egy-egy fejest. Szaporító fejésnek nevezzük, amikor váltott



mellet 7-7 percig fejünk, majd 5-5 percig, majd 3-3 percig.

- A lefejt anyatejet érdemes odaadni a gyermeknek, jó módszer lehet a szoptanít készülék alkalmazása, mely amellett, hogy plusz anyatejet biztosít a baba számára, a szopizással további inger éri a melleket, és ezáltal növelheti a tejtermelést és nem mellesleg a cumizavar ellen is megvéd. (<https://www.youtube.com/watch?v=J9P3lkgRIQY>)
- A gyakoribb inger mellett érdemes lehet tejserkentők alkalmazása: tea keverékek, görögszénamag.
- Amennyiben a gyermekorvos úgy ítéli meg, hogy a csecsemőnek tápszeres pótlásra van szüksége, érdemes szoptatásbarát eszközt használni (pl. kiskanalazás, pohárból itatás, vagy a fent nevezett szoptanít készülék). A megfelelő módszer kiválasztásához és elsajátításához kérje szoptatási tanácsadó segítségét!
- Amikor tápszeres pótlást kap egy gyermek, azt az anya szervezete nem érzékeli mint igény, emiatt mindenképpen érdemes minél több hatékony szoptatást beiktatni és fejni a tejszaporítás érdekében, enélkül nem tudja utolérni a kínálat a keresletet.
- A dohányzás, egyes gyógyszerek, például az ergotamin-származékok, a fogamzásgátlók szedése csökkentheti a tejmenyiséget, érdemes lehet ezek felülbírálása.

Baleset egy csecsemővel? Előzzük meg!



Dr. Schlick-Szabó Anna
csecsemő-és gyermekgyógyász szakorvos



„Ebcsont beforr” vagy „Az nem is rendes gyerek, aki nem járt még a traumatológián” hallhatjuk gyakran a nagyszülőktől, barátoktól a vigasztaló szavakat, amikor gyermekünket sérülés éri. „Statistikailag négy éves időtartam alatt az összes gyermek valamilyen sérülés miatt orvosi kezelésre szorul hazánkban.” Megnyugtató a tudat, hogy kisebb balesetek mindenki gyermekével előfordulnak, így nem vagyunk egyedül az örökmozgó „rosszcsontr” csemeténkért való folyamatos aggódással; de amikor megtörténik a baj, mégis minimum lelkiismeret-furdalás gyötör: „Mit hibáztam, mit kellett volna másképp csinálnom?” Sorozatunkban életkorra bontva bemutatjuk a leggyakoribb baleseteket, megelőzésüket és a teendőket, ha baj történt.

Mivel a gyermekek veszélyérzete és helyzetfelismerése gyakran a nullához közelít, így kénytelenek vagyunk mi, felnőttek a lehetséges kockázati források körütekintő felmérésével és a gyermek szemmel tartásával, kisded kortól pedig a veszély elkerülésére tanításával gondoskodni arról, hogy utódunkat ne érje nagyobb sérülés.

Pánikhelyzetben, saját autóval csak akkor induljunk el gyermekünkkel orvosi segítség felé, ha van a sofőrön kívül legalább még egy kompetens személy az autóban. A sofőr felelőssége a biztonságos utazás és érkezés biztosítása, míg a másik ember a gyermek jóllétéért felel! Az aktuálisan ügyeletet adó gyermektraumatológiát a gyermekszos.hu oldalon tudjuk kikeresni indulás előtt.

Leesett!

A csecsemőkor leggyakoribb balesete az ágyról, pelenkázóról vagy egyéb bútorról való leesés. Fontos tudni, hogy a gyermek testhosszának kétszeresénél magasabbról való esés nagy energiájú sérülésnek számít. Így könnyen átértékelődik bennünk, ha 50 cm-es csecsemőnk 1 méter magasságú bútorról a földre landol. Mivel a gyermekek még kisiskolás korban is „fejnehezek” (az agykoponya relatíve nagy térfogatú a teljes testhez viszonyítva), így esés esetén leggyakrabban a fejüket ütik meg. Gyermekkorban ritka az életveszélyes fejsérülés, de kis- vagy közepes energiájú fejsérülés, – melynek az agyrázkódás tünetegyüttese lehet a fejleménye – gyakran előfordul.

Különösen akkor következhet be a baj, ha a csecsemő öröndetes fejlődése miatt már izeg-mozog, forogni is megtanul. Tapasztalat, hogy villámgyors mozdulattal képesek bárholnan “leszaltózni” már akár néhány hetes (!) korban is.

MEGELŐZÉS:

Soha ne hagyjuk felügyelet nélkül csecsemőnket olyan helyen, ahonnan leeshet, pelenkázón vagy más bútoron egyik kezünk mindig legyen a csecsemőn vagy közvetlen közelében. Idősebb korban legyen a lépcsőknél babarács.

Baleset esetén mérlegelendő, teendő:

- figyeljük meg a gyermek reakcióját: sérülés után azonnal felsírt-e? Elvesztette-e az eszméletét?
- könnyen vagy nehezen (volt) megnyugtatható?
- megváltozott-e bármiben a gyermekünk magatartása az esést követően, vagy teljesen olyan, mint szokott lenni?
- van-e rajta bármilyen külsérelmi nyom, vérzés?
- becsüljük meg az esés magasságát, hogy esés közben megüthette-e magát valamin, illetve, hogy milyen talajra érkezett (padló, szőnyeg, kőlap, stb.), és pontosan melyik testrészét üthette meg?

A gyermek otthonában maradhat, ha az esést kompetens (felnőtt) személy látta, kis magasságból (maximum a gyermek testhossza/testmagassága) esett le, a pottyánást követően végig éber, eszméletvesztése nem volt, könnyű megnyugtató után viselkedése önmagához képest szokványos, nem hány, és a folyamatos szülői felügyelet biztosított.

Orvosi vizsgálat indokolt, ha a gyermek a testhosszánál/testmagasságánál magasabbról esett, eszméletvesztése volt, viselkedése megváltozik (aluszékony, érdektelen, nem megnyugtatható,

fejhangon sír, stb.), egynél többször hány, és esés közben mellkasát vagy hasát is megüthette, a gyermek pupillái nem egyformák (esetleg furcsán szűkek vagy tágak), külsérelmi nyoma, vérzése van vagy más szaksegítség igénylő sérülése keletkezett.

Egy hányás az ijedtségtől közvetlen a baleset után előfordulhat, amennyiben a hányás ismétlődik, az kórházi lehet.

Az eszméletvesztés öntudatlan, alvásra emlékeztető állapot, melyből a gyermek nem ébreszthető. Az eszméletlen, sérült gyermeket **NE MOZGASSUK**, haladéktalanul hívjunk mentőt! Nem számít eszméletvesztésnek, -az esés után legtöbbször ijedség által bekövetkező- pillanatnyi légzésszünet és elalétság, ha az pár másodperc után spontán megszűnik.

Félrenyelte!

A gyermekek már csecsemőkortól élénken érdeklődnek a világ dolgai iránt, ennek egy klasszikus példája, hogy mindent a szájukba vesznek. Sajnos az apró játékok, más tárgyak, vagy esetleg szilárd ételek félrenyelés esetén bármely életkorban akár fulladást is okozhatnak. Ha a légutakba idegen anyag került (légúti idegentest), azt tapasztalhatjuk, hogy a gyermek étkezés vagy játék közben hirtelen nem kap rendesen levegőt, elkezd köhögni, fuldokolni, légzési hangja sípoló vagy hörgő lehet, arca ellilulhat. A felső légutakban megakadt falat esetén a kis beteg a nyálát csorgathatja, nem tud nyelni.



MEGELŐZÉS:

A gyermek ne játsszon kisméretű tárgyakkal, játékokkal, már kiskorától kezdve tanítsuk meg, hogy étkezés alatt nyugodtan üljön, ne mászkáljon. Magvakat (pl. mogyorót) ne adjunk a kisgyerekeknek.

Teendő:

- biztassuk a gyermeket köhögésre, segítsünk neki függőleges- vagy felsőtestet kissé előre döntött helyzetben maradni.
- ha nem tud köhögni, csecsemőkorban hosszában az alkarunkra, óvodás korig keresztben lábunkra fektethetjük. Nagy gyermeknél kérjük meg, hogy kissé dőljön felső testével előre. A fenti pozícióban 5 határozott háti ütést alkalmazunk a kifeszített tenyerünk csuklónkhöz közeli részével a lapockák közé, a hát közepére.

Csecsemőknél a háti ütések után két ujjal 5 mellkasi lökés, nagyobb gyermeknél a Heimlich-féle műfogással 5 hasi lökés következik. Mindaddig váltakozva végezzük a háti ütéseket és mellkasi/hasi lökéseket, amíg a félrenyelte tárgy/falat nem távozik, vagy a gyermek elveszíti az eszméletét.

Az alábbi két linken megtekinthetjük a fenti beavatkozásokat:

csecsemő:



gyermek:



A félrenyelés gyanúját is komolyan kell venni. Mindenképp orvosi vizsgálat indokolt, akár ügyeleti időben is. Ha a félrenyelte darabot otthon sikeresen eltávolítottuk, akkor is indokolt a mentő hívása, hiszen az esetlegesen még a légutakban lévő darabok a kórház felé vezető úton elmozdulhatnak, ezzel további légzési akadályt okozva. Ha a gyermek állapota rosszabbodik, eszméletét veszti, vagy nem távozott az idegentest, mindenképp hívjunk mentőt! Ha a kisgyermek lenyelte valamit és a nyálát le tudja nyelni, könnyen kap levegőt, akkor a falat/tárgy a nyelőcsővéből a gyomrába juthatott (emésztőrendszeri idegentest). Amennyiben a tárgy lekerekített szélű, nem túl nagy, és nem gomelem vagy mágnes, akkor várjuk meg a természetes távozását, ez 1-2 napon belül megtörténik és a széklet vizsgálatával ellenőrizhető. Ezekről eltérő esetben idegentest ügyeletre kell vinni a gyermeket.

Az aktuálisan idegentest ügyeletet adó kórházról a Központi Agynyilvántartó 06-80/210-022-as telefonszámán lehet érdeklődni.

Több mint kórház Bethesda



Mozgással fejlesztünk!

Figyelmeztető jelek 2 éves korig



Összeállította:

Németh Zsófia, alapozó terapeuta,
Sipos Zsanett, gyógytornász,
Szegleti Gabriella, neuropszichológus

„Egyre több tudatos szülővel találkozunk, akik szeretnének hiteles információhoz jutni, és megfelelően segíteni gyermekük pszichomotoros fejlődését. Illetve egyre több hangsúlyt szeretnének fektetni a mozgásra, a rendszeres sportra, vagy „okosító” tornával megalapozni gyermekük jó iskolai előmenetelét. Hiszen észlelik, hogy változó társadalmunkban egyre nagyobb probléma a mozgásszegény életmód, vagy hogy már generációk nem élnek együtt és adják át egymásnak a gyermeknevelésről összegyűjtött hasznos tanácsaikat. Ezzel

párhuzamosan az ellátórendszer is folyamatosan fejlődik, komplexebben vizsgáljuk a gyermekek pszichomotoros fejlődését és azt, hogy a mozgásfejlődésben megjelenő eltérések milyen problémákat, képesség- és részképességzavarokat okozhatnak a későbbiek során – ezért is növekszik ezeknek a gyerekeknek a száma. Akkor igazán hatékony a mozgásfejlesztés, ha be tud épülni a család heti rendjébe. Legalább heti 3-4 alkalommal 30–60 perc aktív gyakorlásra rá tudjuk venni a gyermekünket.” (MocorGO).



MEGJELENT!

Megjelent a MocorGO 2. kiadása a Móra Kiadó gondozásában! Mozgásfejlesztésről, pszichomotoros fejlesztésről szóló könyvünknek akkora sikere volt, hogy ismét kiadtuk, így már minden család számára elérhető a könyvesboltokban, online könyvruházakban!

Miért fontos a mozgás? Miért fektetünk nagy hangsúlyt különböző életkorban a mozgásfejlettség szintjére?

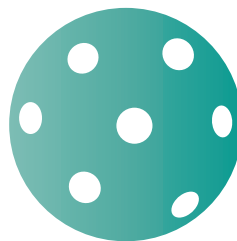
- Minden gyermek a mozgáson keresztül, annak segítségével fedezi fel környezetét, szerez új ismereteket az őt körülvevő világról.
- A mozgás élmény, amely újabb mozgásra ösztönzi a gyermeket, melynek segítségével egyre több információhoz jut.
- Mozgás segítségével tökéletesíti a már meglévő képességeit, és újabb mozgásformákat sajátít el, melyek serkentik az idegrendszer természetes érésének a folyamatát.
- Az idegrendszer fejlődése és a végrehajtó mozgások tehát összefüggenek egymással, így válnak képessé a gyermekek egyre bonyolultabb mozgások végrehajtására, melyek elősegítik az idegrendszer érését, fejlődését, és újabb funkciók elsajátításához, tökéletesítéséhez vezetnek (beszéd, gondolkodás, érzékelés).
- A mozgáskultúra elemeit döntően 10-12 éves korra sajátítják el a gyermekek.

Hogyan ismerhető fel időben a figyelem- és mozgászavar?

A mozgásfejlődés meghatározott sorrendiséget követ, amelytől való eltérés jelzés értékű és szorosabb megfigyelést igényel. A „nagymozgások” - pl. a gurulás, kúszás, mászás, járás, futás, eldobás, elkapás – megfelelő fejlettsége a finommozgások fejlődéséhez – pl. apró tárgyak ujjbeggyel történő megfogása – is szükségesek.



0–12 éves korig mit kell tudnia a gyermekeknek?



Az alábbiakban felsoroljuk a tipikus mozgás és kognitív fejlődés mérföldköveit (Büki, Gallai, Paksy, 2004)

1 HÓNAPOS KORBAN

- az újszülött hason fekve állát pillanatra elemeli a talajról
- ölben a fejét néhány másodpercig már képes megtartani
- erős hangra összerезzen
- emberi hangra figyel
- rövid időre arcra fixál (kb. 20 cm-re, látótere még szűk)
- hason fekve fejét átfordítja
- flexiós tartás (kezek ökölben, karok hajlított tartásban vannak az arc közelében)
- a fogóreflex miatt a tenyérbe helyezett tárgyra/ujjra rámarkolnak
- kezével, lábával koordinálatlanul hadonászik

2 HÓNAPOS KORBAN

- flexiós tartás csökken, egyre kevésbé hajlítja a végtagjait,
- hanyatt fekve fejét szabadon forgatja
- fejével a hang irányába fordul
- torokhangokat ad (pl. agggiii)
- 25-30 cm távolságban arcot követ
- arcra mosolyog
- a kezébe adott csörgőt megtartja
- háton gyakran aszimmetrikus tartása van
- hason fekve fejét 45 fokban emeli
- cumisüveg vagy cici látványára nyitja a száját

4 HÓNAPOS KORBAN

- elnyújtott magánhangzókkal gőgicsél, hangosan nevet
- kezét a középvonalban nézegeti
- pontosan nyúl tárgyakért
- hason fekve alkarra támaszkodik, mellkasát emeli
- oldalára fordul
- elkezd hasról hátra átfordulni
- szimmetrikus testtartás és végtagmozgás
- minden tárgyat szájába vesz

6 HÓNAPOS KORBAN

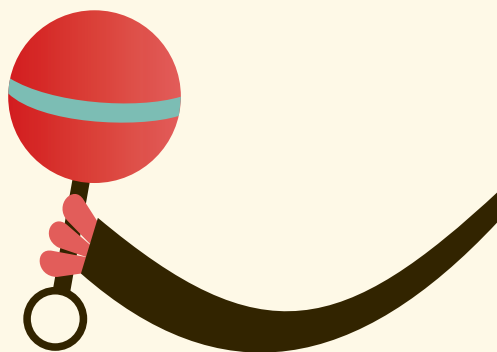
- háton fekve fejét képes megemelni
- kialakul a hüvelykujj szembehelyezése, így mindent megfog
- gagyog, élvezi a hangadást
- közvetlen hozzátartozókhoz fokozottan kötődik
- játékot egyik kézből a másikba áttesz, szájba vesz
- forog, már hátról hasra is
- hason fekve egykézen támaszkodva játék után nyúl
- leeső tárgy után néz
- rövid ideig megül

0–6 HÓNAP

FIGYELMEZTETŐ JELEK

→ Amikor érdemes szakember tanácsát kérni.

- feltűnően nyugodt, sokat alszik, keveset mozog
- tónusosság hiányzik a végtagokból
- sírós, túl keveset alszik, nehezen áll be a napi ritmus
- nehéz öltöztetni, pelenkázni
- szoptatási nehézségek
- túl korán, hamar csinál mindent (hamar átfordul, gyorsan elkezd mászni, esetleg kimarad a kúszás, vagy a mászás, korán felkapaszkodik állásba)



9 HÓNAPOS KORBAN

- szótagokat ismételtet (pl. ba-ba-ba)
- nevére felfigyel, tiltást ért
- „Hol van?” kérdésre, ismerős személyre, tárgyra rámutat
- ismerős személlyel huncutkodik, idegentől fél
- öltöztetésnél kezét, lábát dugja
- tárgyakat egymáshoz, asztalhoz ütöget
- apróbb tárgyakat hüvelyk opposzícióval megfog (hüvelykujját tenyér felé fordítja), majd megtanulja elengedni azokat
- felül, kúszik, mászik
- csörgő, zörgő eszközöket kedveli

12 HÓNAPOS KORBAN

- beszédértése jobb, mint a beszédkézsége
- egyszerű utasítást gesztus segítségével megért
- anyanyelvi hangzókészlettel halandzsázik
- számára érdekes dolgokra hanggal, mutogatóval felhívja környezete figyelmét
- játékot ki-be rámol, szeret pakolni
- kézbe vehető ételeket önállóan eszik
- apró tárgyakat csippenő fogással megfog
- feláll, kapaszkodva lépeget, fal és bútorok mentén oldalazva halad

6–12 HÓNAP

FIGYELMEZTETŐ JELEK

→ Amikor érdemes szakember tanácsát kérni.

- gyakran kimerül, fáradékony, sokat alszik
- mozgásfejlődése késik, hanyatt szeret feküdni
- kevés az érdeklődése a tárgyak iránt
- minden érdekli, de nem alapos
- óvatosság hiánya jellemzi, sokat esik
- dühös, ha valami nem sikerül, sokat sír



15 HÓNAPOS KORBAN

- egyszerű utasítást gesztus nélkül is megért
- akaratát hangadással, mutogatással fejezi ki
- „papát”, „mamát” jelentéssel használja
- 3-5 szót mond
- játékot funkció szerint használ (pl. autót tologat, babát ringat)
- élvezi a közös játékot (pl. labdaguríztatás)
- megoszt dolgokat mással
- kanállal önállóan próbálkozik enni, vizespohárból önállóan iszik
- 2 tárgyat egymásra helyez, lapoz, nagy mozdulatokkal firkál
- önállóan jár, lépcsőn fel-lemászik, guggol
- szívesen hallgat zenét, mesét

18 HÓNAPOS KORBAN

- az egyszerű kéréseket jól érti, szívesen végrehajtja
- képeskönyvben néhány képet kérésre megmutat
- 8-10 szót, szókezdeményt mond
- sikerére büszke
- babát altat, etet
- felnőtt tevékenységét utánozza (pl. söprés)
- egyszerű ruhadarabját leveszi
- aktívan firkál
- felnőtt méretű székre felmászik

24 HÓNAPOS KORBAN

- kb. 50 szót használ, szavakat kezd kapcsolni
- „Mi ez?”-t kérdez
- akaratát érvényesíti
- összerakós játékot összeilleszt (pl. Duplo)
- önállóan, tisztán eszik
- szobatisztaság kialakulóban
- firkálásnál a lap szélét betartja
- jól fut
- lépcsőn kapaszkodva, mellélépéssel megy
- páros lábbal ugrál
- kismotorozik, futóbiciklizik

12–24 HÓNAP FIGYELMEZTETŐ JELEK

→ Amikor érdemes szakember tanácsát kérni.

- mozgásszegény, sokat cipelteti magát
- túl félénk, bizonytalan
- mozgása darabos
- nem szeret hintázni, mászókázni
- mindent megfog és eldobál
- kis dolgok nem érdeklik, csak a nagy, hangos tárgyak
- mindent egyedül akar csinálni, ha nem sikerül, dühös, hisztis lesz
- beszéde megkészt (nevére nem reagál, gesztus nélküli utasításokat, kéréseket nem érti, nincsenek szókezdemények, 1-1 adekvát szóhasználat)
- félelem teljes hiánya, mindenhova felmászik, kiszalad, a veszélyt nem érzékeli



Önök írták – rólunk

„Angeika Milla vagyok, 13 hónapos. A sors úgy hozta, hogy meglepetés Down szindrómával születtem. Steinbach Éva, a Dada szolgálat vezetője, első perctől fogja az én és a családom kezét, ő általa kerültünk Ambrus Bence doktorúrhoz a Bethesda neurológiájára. Sokat nem találkoztunk vele, mivel én rendben voltam, egészen 11 hónapos koromig, mikor anyukám észrevette, hogy furán kezdek viselkedni. Ezt megemlítette Ambrus doktornak, így egy EEG vizsgálaton vettem részt, ahol kiderült, hogy agresszív epilepsiám van. 10 napot töltöttünk nálatok, de még a mai napig picit sűrűbben megyek hozzátok. Milyen a Bethesda? Tele van varázsló orvosokkal, tündér ápolókkal, akiknek nem csak szakmai tudásuk kiváló, de nagyon kedvesek, türelmesek, mindig figyeltek rám. Szerettem ott lenni, anyukámmal együtt, és a mai napig szeretek oda járni. Bár minden tünetemet, ami volt, elfújta a szél, azért egy darabig sűrűbben látogatok el hozzátok, azért hogy én is teljesen meggyógyuljak, hogy szép, nagy, okos manó lány legyek. Nagyon szépen köszönöm neked Doktorbácsi, hogy meggyógyítottál, és hogy továbbra is felügyeled az életem. A családom örökké hálás lesz neked. Nagy ölelés Milla „



„Nincsenek véletlenek: én hiszek az égi gondviselésben”



Szöveg: Kiss Virág

A Bethesda Gyermekkórház közel 500 adományozó, és egy nagylelkű autós cég felajánlása révén új kisbuszhoz juthatott. Ez az autó azonban nemcsak egy fontos munkaeszköz, hanem egy fantasztikus összefogás szimbóluma is immár.

2021 februárjában váratlanul megcsörrent Bencze János, a Bethesda Gyermekkórház diákóniai igazgatójának telefonja, és egy nagyszerű hírt kapott: a Mercedes-Benz Hungária Kft. szeretne felajánlani egy autót a kórháznak. De ne szaladjunk ennyire előre, mert bizony érdemes megismerni ennek a telefonhívásnak az előzményeit is!

Dönci bűcsűja

A Bethesda Gyermekkórház öreg kisbusza, Dönci másfél évtizednyi kitartó és hűséges szolgálatot követően 2020 nyarán nyugdíjba vonult, és hatalmas úrt hagyott maga után. Nem volt kérdés, hogy mihamarabb meg kell keresni utódját, hiszen egy ilyen kisbusz elengedhetetlen az itt végzett munkához. Dönci segítségével oldották meg a beteg és egészséges gyermekek szállítását a táborokba, délutáni programokra és kezelésekre; de Dönci konferenciákon, szakmai utakon is nélkülözhetetlen volt, és a diákóniai feladatokból is jócskán kivette részét.

Kisbuszt karácsonyra!

Ahogy közeledett a karácsony, egy új álom született az itt dolgozók szívében: mi lenne, ha összegyűjthetnének annyi pénzt, amiből meg

lehetne vásárolni Dönci méltó utódját egy olyan kisbuszt, ami kényelmes és biztonságos lenne a gyermekek és a munkatársak számára?

Miután ezt az álmot megosztották a közösségi felületeken is, maguk is meglepődtek, milyen sokfelől érkezett a segítség szinte pillanatok alatt. Szívmelengető volt megtapasztalni, hogy a magánszemélyek és cégek mellett, közösségek is összefogtak azért, hogy a gyűjtés sikeres lehessen – mesélte Bencze János. Volt, ahol egy munkahelyi kollektíva állt össze és rendezett süteményvásárt, hogy annak bevételét adományként eljuttathassák hozzánk; de egy gyülekezet is felajánlotta egy vasárnapi perselypénzét a gyűjtésbe.

Példátlan összefogás

Megindító érzés volt, hogy a tavalyi év embert próbáló nehézségei ellenére is milyen sokan érezték úgy, hogy támogatni szeretnék egy kórház ügyét – árulta el a diákóniai igazgató, akitől azt is megtudtam, hogy a közel 500 nagylelkű felajánlásnak köszönhetően 15 millió forint gyűlt össze, így január végén elkezdődhetett Dönci utódjának keresése. És ekkor még nem is sejtették, hogy ennek a különleges történetnek itt még közel sem értek a végéhez.

Egy váratlan telefonhívás

Nem túlzás azt mondani, hogy azon a bizonyos februári délutánon, amikor megcsörrent Bencze János telefonja, valami egészen csodaszzerű hírrel lepte meg Szilveszter Tibor, a Mercedes-Benz Hungária Kft. kishaszonjármű üzletágának értékesítési- és marketing vezetője: a Mercedes biztosítana a kórház számára egy autót.



S hogy miért szólította meg épp a Bethesda adománygyűjtése Tibort?

Nincsenek véletlenek: én hiszek az égi gondviselésben, és nem volt kérdés, hogyha a Bethesdának szüksége van erre az autóra, akkor segítsünk! – árulta el a kérdésemre válaszolva Szilveszter Tibor, aki a jó ügy érdekében rövid idő alatt mozgósította kereskedői hálózatukat.

„Azt hiszem, az egyik legszerencsésebb márka vagyunk a világon, hogy ilyen partnerekkel tudunk dolgozni, hiszen percekben belül érkeztek a pozitív válaszok az ügyvezetőktől és tulajdonosoktól” tette hozzá Tibor, aki két hét múlva már azzal a hírrel kereste fel a kórházat, hogy megvan az autó.

Marci megérkezett hozzánk

Öt Mercedes kereskedő (a Pappas Auto Magyarország Kft., a Jász-Plasztik Autócentrum Kft., az Autentik csoport, a Hovány Prémium Automotive Kft. és az MBM Autó Kft.) összefogásának hála, egy gyönyörű állapotú Mercedes-Benz Vito Tourer gurulhatott be nyáron a Bethesda Gyermekkórház elé, aminek a hivatalos átadása 2021. szeptember 28-án

történt meg. A bensőséges átadó ünnepségen a Mercedes márkakereskedések képviselőivel az új autót Marcinak nevezték el.

„A kórházak nehéz helyzetben vannak, és nem nagyon mernek álmodni erről a minőségről, amit most a Mercedestől kaptunk, és amihez nem vagyunk hozzászokva” – hangsúlyozta Bencze János, diakóniai igazgató, aki nem titkolta, hogy egy ilyen jármű fenntartása számtalan költséggel (szervizelés, benzin) is jár. Szerencsére sikerült a Mercedesszel egy hosszútávú szerződést kötni, és az összegyűlt adományoknak köszönhetően a transzporter működtetése tíz évre (200-250 ezer km) biztosítva van.

Egy összefogás emléke

Marci oldalára egy szófelhő formájában az öt nagykereskedő neve mellett mindazoknak a támogatóknak a neve is felkerült, akik jelezték, hogy örülnének ennek a lehetőségnek, így immár a kisbusz színes betűi is megőrizhetik ennek a szép összefogásnak az emlékét. Hálásan köszönjük a Mercedes és minden adományozónk nagylelkű felajánlását!

Mackólicit a Bethesda Kórház részére

Szöveg: Kiss Virág

Vajon miért költözött át se szó, se beszéd harminc mackó a vereasegyházi medveotthonból egy helyi étterembe? És vajon mi köze mindehhez a Bethesda Kórháznak? Utánajártunk ennek a rejtélyes esetnek!

Németh Anna és férje, Németh Gábor épp akkor vette át a vereasegyházi Marika Konyhája Éttermet, amikor a koronavírus szinte teljesen megbénította az életünket. A korlátozások miatt hozzájuk sem ülhettek be vendégek, és az üres étterem látványa bizony igencsak elszomorította a hozzájuk betérőket és az ott dolgozókat is.

Jöttek, láttak, beköltöztek – a mackók

Anna és Gábor azonban gondolt egyet, és úgy döntöttek, hogy megtöltik étellel a helyet: tündéri plüssmacikat ültettek a vendégek székeire. Mivel Vereasegyház messze földön híres a medveparkjáról, így jött az ötlet, hogy 30 mackó fog érkezni az otthonból, hogy jobb kedvre derítsen mindenkit. Természetesen a mackók is ugyanolyan kiszolgálásban részesültek, mint a vendégek, így nekik is dukált a teríték és a finomabbnál finomabb fogások. És ahogy lassanként felbukkantak az étterem Facebook fényképein a kedves plüssmacik, napról napra nőtt a rajongótáboruk is. Sokan mentek el a vendéglátóhelyre csak azért, hogy élőben is megnézhessék őket, vagy hogy közös képet készíthessenek a népes kompánia valamelyik tagjával. Nem csoda, hogy a lezárássok végére valóságos mackómúzeummá vált a hely, miközben egyre gyakrabban tették fel a vendégek a kérdést a házaspárnak: Mi lesz a mackókkal, ha kinyitnak?



Mackólicit a Bethesda Kórház javára

Anna és Gábor is sokat törte a fejét, hogy mi legyen a mackók sorsa, de nem akartak elhamarkodott döntést hozni, hiszen ez alatt a 4 hónap alatt mindannyiuk szívéhez hozzánőttek ezek a kedves állatok. Nem volt kérdés, hogy



a lezárások után valamilyen jótékony célra szeretnék kedvenceiket felajánlani, hogy másoknak is ugyanolyan örömet szerezzenek, mint nekik. Ugyanakkor az is fontos szempont volt számukra, hogy olyan helyre kerüljön az adomány, ahol valóban szükség van rá és jó szívvel fogadják azt.

Így esett a választás a Bethesda Kórházra, hiszen kisgyermekes szülőként maguk is tudják, és átérzik, hogy mennyire fontos egy beteg gyermek számára, hogy minden szükséges támogatást és segítséget megkaphasson. A házaspár ezért egy jótékonyági aukciót szervezett: licitálni lehetett a mackókra, akik Facebook fényképük mellé nevet, valamint egy kedves kis történetet is kaptak.

Mindkettőjüket meglepte a nagy érdeklődés, ami a mackókat övezte: volt, aki Németországból licitált, és akadtak, akik az aukción kívül is szerettek volna adományt eljuttatni a Bethesda Kórháznak. Nagy öröm volt számukra, hogy sok-sok veresegyházi kisgyermekes család kapott új családtagot a plüssmacik személyében. Sőt, egyik törzsvendégük megvásárolt mackóját, Sanyit is felajánlotta a gyógyuló gyermekek örömeire.

Sanyi pedig nem érkezett üres manccsal a kórházba: 300 000 Ft adományt hozott magával, amit az aukció szervezőivel együtt adott át a kórház alapítványa számára.

Ezt a különleges adományt a további sikeres működésre, valamint eszközfejlesztésre szeretnék fordítani. Köszönjük szépen!

Miával úgy kell bánnunk, mint egy porcelánbabával

Élet Dravet szindrómával

Szöveg: Kiss Virág



„Meg kell tanulni értékelni a hangyányi, apró pozitív pillanatokat. Ezek jelentik a túlélést” hangsúlyozza Judy, akinek 18 hónapos kislánya, Mia Dravet-szindrómás.

A Dravet-szindróma egy genetikai betegség, ami az agy kóros „elektromos” aktivitását előidézte epilepsziás rohamokat vált ki. A betegség a legtöbb gyógyszerre rezisztens, és nemcsak a gyermek fejlődését, hanem életminőségét is jelentősen befolyásolja.

MIA TÖRTÉNETE

Judy háromgyermekes édesanya, aki vállalta, hogy megosztja velünk kislánya betegségének történetét, és egyúttal arról is mesélt, milyen kihívásokkal jár számukra Mia állapota.

Judy, mutasd be, kérlek a családot! Mit tudhatunk rólatok?

Négy-öt éve határoztuk el a férjemmel, hogy családot alapítunk, és egyből ikreink születtek. Mivel tudtuk, hogy mindenképpen szeretnénk még egy gyermeket, úgy döntöttünk, hogy jöhet is a következő, Mia pedig nagyon gyorsan megfogant. A várandósságom végig zavartalanul zajlott, és nagy örömmel fogadtuk a hírt, hogy két kisfiú után egy kislány érkezik hozzánk. Mia mellett ráadásul megtapasztalhattam a nyugis-babázós létet is az elején egészen 5 hónapos koráig, amikor elkezdődtek a problémák.

Mikor volt az a pillanat, amikor 180 fokos fordulatot vett az életetek?

2020. december 2-án Mia újabb lázgörcsöt kapott, és lebénult fél oldalára. (Korábban egy oltást követően már volt hasonló problémánk, de most a semmiből jelentkezett). Épp kijárási tilalom volt, de jeleztem a férjemnek, hogy nem tudok tovább várni, muszáj kórházba mennünk és megtudnunk, hogy mi a baj. Másnap a kezemben volt egy papír, amin az állt, hogy súlyosan fogyatékos gyermekem van, és nagy valószínűséggel Dravet-szindrómáról van szó (bár csak nyáron jött meg a genetikai vizsgálat eredménye). Így mentünk haza.

A Dravet-szindróma nemcsak Mia fejlődését, hanem életminőségét is súlyosan érinti. Most mi a legnagyobb kihívás a családotok életében Mia betegségével kapcsolatban?

Jelenleg a rohamok jelentik a legnagyobb kihívást. Hiába próbáltunk már ötféle gyógyszert, sajnos egyik sem állította meg ezeket, sőt volt, hogy a gyógyszer mellékhatásai miatt kellett kórházba mennünk. Mia mindenre nagyon érzékeny: nem érheti napsütés, nem bírja a meleget és a hőingadozást (ha a fürdővíze 1 fokkal melegebb, attól már rosszul lehet). Amikor fáradt, akkor mindenféle inger (pl. fény, szél, hangok) zavarja, emiatt folyamatosan figyelniük kell rá. Az őszi időszakban, amikor a fiúk hazahozták az oviból a vírusokat,

előfordult, hogy Mia olyan beteg lett, hogy itthon kellett vele feküdnöm a sötétben. Ha felkapcsoltuk a lámpát, akkor ugyanis rohama lett. Úgy reggeliztünk és készülődtünk, hogy a lakásban koromsötét volt. Mia állapota tehát az egész család életét befolyásolja, ami miatt jelenleg nem tudunk kimozdulni sem otthonról délutánonként, bár a fiúk nagyon igényelnék. A kislányunk egy teljes embert igényel, úgy kell vele bánnunk, mint egy porcelánbabával. Amit például mindig szem előtt kell tartani, hogy számára nagyon fontos az alvás, mert ha erre nincs lehetősége, akkor nemcsak simán egy nyűgös gyermek lesz, hanem kórházba is kerülhetünk vele. A következő nagy lépés, ami megint csak felborítja a családunk életét, az orvosi ketogén diéta lesz, ami egy nagyon szigorú étrendet jelent.

Milyen fejlesztésekre jártok jelenleg Miával?

Megszerveztem, hogy heti háromszor járhasunk fejlesztésre, ami azonban szintén folyamatos küzdelem, mert Miát nagyon nehéz fejleszteni. Ha rosszul van, akkor nem tudom elvinni. Mivel a mozgása nem fejlődik most másfél éves és nem tud járni, így elsősorban ezzel van teendőnk. Bár a kognitív fejlődésben még nincs nagy lemaradás, de ez is várható lesz, így egy csoportos komplex fejlesztésre is járunk. Emellett a Bethesda-ban is részt veszünk mozgásfejlesztésen.

Megosztanád velünk, hogy kerültetek kapcsolatba a Bethesda Kórházzal?

Az ikrekkel való készülődés során már jártunk korábban a Bethesda babaelsősegély-tanfolyamára, aztán azon a bizonyos decemberi napon, amikor Mia rosszul lett, autóba pattantunk, hogy kórházat keressünk neki. Útközben azon tanakodtunk, hogy hová is menjünk, és ekkor valamilyen megérzés alapján a Bethesda Kórházban kötöttünk ki.

Ha jól tudom, ez a kapcsolat meg is maradt a család és a Bethesda Kórház között...

Igen, van egy doktornőnk, aki Miát kezeli, és

akivel nagyon szoros kapcsolatban vagyunk – hiszen meglehetősen sokat járunk az intézménybe. Vannak időszakok, amikor napi szinten is, mert a kezelőorvosunk minden rohamról tudni akar. Itt rögtön szeretném is elmondani, hogy nagyon, nagyon szeretjük a Bethesda Kórházat. Bevallom, én mindig is félttem a kórházaktól, illetve igyekeztem elkerülni őket. Most azonban nagyon függ Mia élete és állapota a kórháztól, és hatalmas pozitív családás, amit ebben az intézményben tapasztaltunk.

Mivel tudtok töltődni ebben a nehéz élethelyzetben? Mi az, ami örömet okoz számotokra?

Mivel Miát nem lehet magára hagyni, így sajnos kettesben sem tudunk a férjemmel elmenni sehova, az utazás azonban – a nehézségek ellenére is – feltölt bennünket.

Most is épp utazni készülünk, Grúziába indulunk a családdal. Szerencsére, ha utazunk vagy kirándulunk, akkor Mia jól érzi magát: egyrészt mert hordozom, másrészt mert sokat szoptatom. Jelenleg ez számára a legjobb gyógyszer, amitől megnyugszik.



Szívesen követnéd Mia és családjának történetét, utazásait Instagramon? Itt megteheted: @judyverzum vagy @utazoanya

BEMUTATJUK: DR. CSOHÁNY ÁGNES gyermekrehabilitációs főorvos



Pro Sanitate díjat kapott dr. Csohány Ágnes főorvosnő, rehabilitációs osztályunk osztályvezetője, és dr. Nagy Gyula főorvosúr, sebészeti osztályunk osztályvezetője. A Pesti Vigadóban rendezett ünnepségen az egészségügyi munkát elismerő díjakat Kásler Miklós miniszter és Rétvári Bence, az Emberi Erőforrások Minisztériumának parlamenti államtitkára nyújtotta át. Szeretettel és büszkeséggel gratulálunk!

Kómás betegek, kerekesszékes gyermekek, lépésért-lélegzetért küzdő kicsiny sorsok. És egy osztály, ahol értük küzdenek nap mint nap. Ezt az osztályt vezeti dr. Csohány Ágnes, főorvosnő, aki rendkívüli alázatával és szakértelmével igazi csodákat tesz munkatársaival. Bemutatjuk Öt!

1. Milyen tanuló voltál általános iskolában?

Sosem voltam kitűnő, inkább csak négyes tanuló, de volt hármasm is. Persze volt, amiből ötös voltam, pl.tesiből.

2. Miért ezt a hivatást választottad?

Édesanyám gyermekorvos. Mint a többi egészségügyi gyerek, én is be-bejártam a kórházba, ahol dolgozott. Szívesen voltam ott, és nagyon szerettem nézni anyukámat, ahogy gyógyít.

3. Ki a legnagyobb példaképed?

Csak egy példaképet nem tudok megnevezni, több is van. Nagyszüleim és szüleim (Csohány Antal, Istók Márta), anyósom (Tóth Gáborné), hogy csak a legfontosabbakat említsem. Többen vannak itt a kollégák közül is: Velkey György, Jakus Rita, Szabó Cecília, Szabó Ildikó, akik most is példával járnak előttem, de időről időre felnézek az Ilka utcai

takarítókra is, akik csendben és elhivatottan végzik munkájukat.

4. Hol dolgoznál máshol, ha nem a Bethesdában?

Úgy érzem, most itt a helyem, ezért ezen a kérdésen nem is gondolkoztam.

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

Olyan nincs, ami csak egyedül az enyém lenne. Férjemmel, Tóth Csaba Csongorral 5 gyermeket és 1 unokát kaptunk ajándékba. Próbáljuk őket az általunk helyesnek ítélt módon felnevelni, de az majd csak utunk végén derül ki, hogy hogyan sikerült.

6.Szoktál-e főzni?

Igen, majdnem minden nap, de sütni jobban szeretek.

7. Melyik a kedvenc helyed, ahol jártál?

Nagyréven, egy kis gyümölcsös a cibakházi holtág partjánál, ahol el lehet bújni a világ zaja elől.

8. Mi a kedvenc sportod?

Az atlétikát nagyon szeretem nézni.



Mindig is szerettem sportolni, mostanában a futást (kocogást) és görkorcsolyázást szeretem, de rendszeresen járok kondicionáló terembe is. A mozgás része az életemnek.

9. Melyik könyvet olvastad utoljára?

A Kőszívű ember fiai-t. A legkisebb gyermeknek ez volt most a kötelező olvasmány. Szeretem újraolvasni ezeket a könyveket, teljesen más, mint gyerekként. Mindenkinek ajánlom, hogy felnőtt fejjel

és a mostani nevelési elvek tükrében olvassa el az Abigélt is.

10. Mi volt életed legjobb döntése?

Az, hogy próbálom az Úristent befogadni és megtartani a szívemben, az életemben.

NÉVJEGY: DR. CSOHÁNY ÁGNES

gyermekrehabilitációs szakorvos, gyógytornász
házas, 5 gyermeke van

Kedves Elődeink, kedves Halottaink, kedves Élők!



Rideg Gyula
kórházlelkész

A gyógyító téli számában most a halottak napi megemlékezéssel jövök elő. Sajnos már egyre több halottam van, ahogy haladok előre az időben. Most kiemelek közülük egyet, aki nem rokonom, csak ismerősöm a szakmából, de akinek a hiányát ma is érzem és fájjalom. Azt szeretném elmesélni, hogy hogyan válik fontossá, hogy hogyan lesz egy számunkra kedves „halott” az, amivé lennie kell bennünk. Mag, ami a földben elhal, de aztán kikel.

Szavaim inkább a szívhez szólnak, nem az értelemhez. Szentimentálisak, érzelősek, úgy festik le, ahogy magammal vinni akarom az emléket. - Épp csak kórházlelkész lettem, és egy kedves kollégám elcipelt egy „fontos” konferenciára. Ott voltak a pszichológia határterületeken mozgó akkori nagyszonyjai, és persze szerényen a háttérben ott volt egy asszony, feltűző konttyal, sokféleképp elütve a társaságtól, Bakos Tóth Márta. Az előadások közti szünetben megszólított, meglátta bennem a magányosan lézengőt, és mesélni kezdett arról, hogy mit élt át frissen szerzett diplomájával egykor az onkológián, a Tűzoltó utcában. Akkor még semmiről semmit sem tudtam, csak azt éltem át, hogy itt és most valami fontosat akar nekem elmondani. Mesélt egy faluról is. Bakonyszücsről. Elmondta, hogy van ott neki egy táborhelye onkológiai beteg gyerekeknek és családjaiknak, és invitált, hogy nézzem meg személyesen. A következő évben már ott táboroztunk a Bethesda betegeivel.

Hajnali 5 óra volt a táborban, harangszóra ébredtünk, és előkövályogtunk, hogy neki-fogjunk a reggeli előkészítésének. Márta várt bennünket a konyhában, frissen főzött kávéval, kora hajnalban kisütött, illatosan gőzölgő kaláccsal. Kiültünk a hajnali fényben fürdő teraszra, ahol az etetésre váró macskák mint személyes jó barátai is mind ott ültek. Mi pedig hallgattuk a meséit, verseit az életéről, a mezőkről, az erdőkről, az otthonról, a családról és a Bakony csodája is kibomlott az Isten iránti áhítattal. Közben elszívott két-három cigarettát. Aztán felkelt, begyúrta az ebédhez szánt tésztát, miközben előállította a reggelit is. Ilyen volt ő. A világ elesettjeiről gondoskodó anyja és nagymama, filozófus, pszichológus, irodalmár. 25 éven át találkoztam vele minden évben, amikor onkológiai betegeket, kórházi dolgozók gyerekeit, epilepsziás gyerekeket és családjaikat táboroztattuk nála. Az ő ideája a családiasan befogadó, egyszerű körülmények közt a lelkiekre, a személyes kapcsolatra épülő gyógyítás volt. A professzionalizáló pszichológiát gyanúsnak tartotta, miként az élmény alapú, nagy költségvetésű, de személyes kapcsolat nélküli táboroztatás gondolatát is elvetette. Így hát remete lett. Az ő világába nem fért bele a minőségbiztosított intézményesülés képe sem.

Sokunk emlékében úgy marad meg, mint aki kalácsot süt, ebédet főz, elbeszélget a világ



dolgairól, elmondja szemérmesen frissen költött verseit, befogadja és felhizlalja az összes beteg állatot, támogatja az egyházközséget és emlékei elmesélésével nevel. Sosem tudjuk meg, hogy boldog volt-e valaha, de azt tudjuk, hogy amikor megépült a bakonyszücsi táborban a medence, boldog örömmel figyelte a pacsáló kölyköket. És minden neki személyesen szóló rajzot eltett. Kivételesen jó, szabad és épp ezért nehéz ember volt. 3 éve ment el. Egyik utolsó közös táborunk végén kedvenc versével köszönt el tőlünk. Könnybe lábadt szemmel mondta el József Attila sorait.

*„Talán eltűnök hirtelen,
akár az erdőben a vadnyom.
Elpazaroltam mindenem,
amiről számot kéne adnom.*

...

*Ifjúságom, e zöld vadont
szabadnak hittem és öröknek
és most könnyezve hallgatom,
a száraz ágak hogy zörögnek.”*

Kedves Elődeink, kedves Halottaink!
Szeretettel gondolnak rátok az élők, akinek
életet adtatok!

Vízszintesen...

Amikor a Főigazgatót műtik



Dr. Velkey György
főigazgató

Az álmennyezetre is rajzolni kellene, lehetőleg vidám, a kórtermek és a műtő közti utat követő vonalas figurákat! – ez a kérés lett az egyik „hozádéma” annak a napnak, amit betegként a Gyermeksebészeti osztályunkon töltöttem. Az a rövid „kocsikázás” a fekvő kocsin nagyon felértékelődik vízszintes helyzetben...

Nem ritkán előfordul, hogy a kórház dolgozóinak sérüléseit a megfelelő szakképesítésekkel rendelkező munkatársaink ellátják, ez történt velem is. Így a térd-sérülésem alkalmat adott arra, hogy ne csak tudjam, hanem meg is érezzem a jelentőségét többek között

- *betegfelvételkor az ápolók kedvességének,*
- *az altatóorvos aprólékos figyelmének,*
- *a bohóc doktorok tapintatos humorának,*
- *a műtő és a kórterem optimális hőmérsékletének,*
- *a műtős fő szakember és figyelmes betegmozgatásának,*
- *a pontos sebész beszámolóinak,*
- *a műtét utáni személyre szabott fájdalomcsillapításnak,*
- *a minden részletre kiterjedő gyógytorna-tanításnak,*

- *a kórtermembe bekukkantó kollégáim kedvességének,*
- *az éjszakát mellettem töltő feleségem (egyben kollégám) csendes áldozatkészségének,*
- *az időben kapott zárójelentés használhatóságának.*

Ahhoz azért kellett egy kis protekció, és néhány évtizedes altatóorvosi, és ezáltal műtői tapasztalat, hogy a gerincérezéstelenítés mellett semmilyen nyugtatót se kérjek, és kellett a munkatársaim bizalma és nagyvonalúsága, hogy ne is kapjak. Így végig követhettem a monitoron az artroszkópos műtétet, és a kés alatt fekvé meg tapasztalhattam a műtő személyzetének felesleges szavak és mozdulatok nélküli profizmusát, és jó hangulatban hozott gyors és eredményes döntéseit is.

Türelemre, alázatra, a munkatársaim fokozott megbecsülésére, és a hozzánk forduló családok érzékenységének megélésére tanított ez a nap. Tanácsolom mindenkinek, bárhol és bármit dolgozik, hogy törekedjen a „másik oldal”, a másik nézőpont meg tapasztalására is!





EGÉSZSÉGES ŐSZI RECEPTEK

Sasvári-Szekeres Anita
dietetikus

Ez a színpompás évszak megannyi izgalmas alapanyagot és ízvilágot rejt magában. Az ilyenkor termő olajos magvak többsége tartalmaz A-, és E-vitamint, növényi rostokat, omega-3 zsírsavakat, magnéziumot és káliumot. A méltán népszerű szilva gazdag A-, C-, K-vitaminban, antioxidáns hatással bír, vízhajtó, magas rost tartalmú gyümölcsünk. Ebben az időszakban a sütőtök talán a legnépszerűbb zöldség mind közül, édes és sós ételeket is egyaránt feldob. Kiemelkedő mennyiségben tartalmaz A-, B-komplex, C-, és D-vitamint, valamint béta-karotint is. Íme, egy hagyományos étel, amit szintén nem mindennapivá varázsol.



SÜTŐTÖKÖS VEGÁN LECSÓ

Hozzávalók:

- 1 kisebb sütőtök
- 1 db piros kaliforniai paprika
- 1 db sárga kaliforniai paprika
- 1 db lilahagyma
- 12 db kockára vágott paradicsom
- só, bors
- olívaolaj
- 1-2 szál friss kakukkfű
- pirított tökmag
- magvas teljes kiőrlésű baguett

Elkészítése:

A sütőtököt kockára vágjuk és sütőben kb. 45 perc alatt megsütjük. Az olívaolajban megdinszteljük a lilahagymát, a csíkokra vágott paprikát, és a félbevágott kockára vágott paradicsomokat. A végén összefőzzük a kockára vágott sütőtökkel. Sózzuk, borsozzuk. Kakukkfűvel, pár szem pirított tökmaggal és vékony karikákra vágott baguettel tálaljuk.

ŐSZI GYÜMÖLCSÖS CSIRKEMELL SÜLT ÉDESBURGONYÁVAL

Hozzávalók:

- 4 db csirkemell
- 2 db nagy őszibarack
- 12 db aszalt szilva
- 10 db koktélparadicsom
- 4 ek méz
- napraforgó olaj
- 6 gerezd fokhagyma
- friss petrezselyem
- 2 ek szeletelt mandula
- só, bors
- fél csokor friss petrezselyem
- 0,5 kg édesburgonya

Elkészítése:

Az olajat felmelegítjük, hozzáadjuk a mézet, sót, borsot és 2 gerezd zúzott fokhagymát. A csirkemelleket ezzel a páccal kenjük be, majd a felszeletelt barackokat, félbevágott aszalt szilvát, paradicsomokat, megpucolt és kockákra vágott édesburgonyát, és a maradék fokhagymákat tegyük mellé egy tepsi-be, majd 1 dl vizet öntsünk alá. Alufóliával takarjuk le, 180 fokon süssük fél órát, majd vegyük le a fóliát, a csirkemellet szórjuk meg a szeletelt mandulával és süssük addig, amíg a mandula is megpirul. Friss petrezselyemmel hintsük meg a zöldségeket, tálalás előtt.



HÁZI „DIÓTEJES” SZILVÁS SMOOTHIE

Hozzávalók:

- 3 marék pucolt dió
- 2 dl víz
- 6 db szilva
- 1 késhegynyi fahéj
- 1 ek méz

Elkészítése:

A diót áztassuk egy órán át vízbe, majd amikor kissé felpuhult öntsük le róla. 2 dl tiszta vízzel engedjük fel, és erős mixerrel turmixoljuk krémes állagúra. Amikor elkészültünk, textil segítségével szűrjük át. A szilvákat is mixeljük az elkészült „diótejhez”, majd ízesítjük a fahéjjal és mézzel.



KÖRTÉS ZABMUFFIN HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL

Hozzávalók:

- 30 dkg zabliszt
- 1 tk őrölt gyömbér
- 1 tk fahéj
- 1 tk szódabikarbóna
- 2 db tojás
- 1 db banán
- 20 dkg pucolt, felkockázott körte
- 20 dkg cukormentes almapüré
- 180 ml tej
- 50 ml étolaj
- 1 nagy marék lepirított olajos mag: dió, mogyoró mandula
- 1 csipet só

Elkészítése:

A zablisztet összekeverjük a gyömbérrel, fahéjjal, szódabikarbónával és sóval.

Az almaszószt összeturmixoljuk a banánnal, majd hozzáadjuk a tojást, a tejet, az olajat. Ezt a keveréket hozzáöntjük a zabliszthez, hozzáadjuk a felkockázott körtét és olajos magvakat. Kicsit pihentetjük, majd muffin formákba öntve 180 fokon 30 percet sütjük.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNOK!





ÁLLÁSAJÁNLAT

Kórházunk új munkatársak jelentkezését várja az alábbi pozíciók betöltésére:

- gyakorló csecsemő- és gyermekápoló
- gyermekintenzív szakápoló
- egészségügyi takarító
- mosodai munkatárs
- raktáros/webshop ügyintéző
- gazdasági ügyintéző
- műtősségéd
- szakasszisztens

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

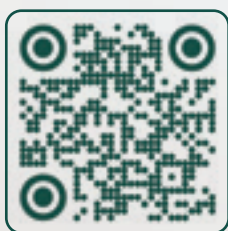
Válassza napi menünket!



*Legyen az ünnep minden gyermeknek
és gyógyítónak öröm!*



Támogasd gyógyító munkánkat!



KÁRTYÁS ADOMÁNYOZÁS: bka.hu

BANKSZÁMLASZÁMUNK:

MKB 10300002 – 20350699 – 70073285

