

Bethesda GYÓGYÍTÓ

A Bethesda Gyermekkórház Magazinja

2022 • nyár



ALUDJUNK JÓL!

Tippek és ötletek

MEGTALÁLJUK A KÖZÖS NYELVET

A háború elől menekülők kórházunkban

MESEKERT SZÜLETIK – ÉPÍTSÜK MEG EGYÜTT!

Adományozás

KELL-E KEZELNI A NÁTHÁT?

Nyáron is hasznos kisokos

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

Nyár van és semmi baj...



Bese Nóra
főszerkesztő

Napok óta ez a RETRO rádióban futtatott dalszöveg bizsereg a fülemben. Talán pont azért, mert annyira szeretném, hogy nyár legyen és semmi baj. Se a gyerekeimmel, se a vakációra induló GYEREKEKKEL, se a kollégáimmal, se senkivel. De közben a valóság sokszor más, a baj megtörténik, a baj van, és mi gyermek-kórházként azért vagyunk, hogy ott legyünk a gyerekek, szülők mellett, amikor baj van. Lehet, hogy csak átlagos bajról van szó, ami hamar múlik, de az igazi nagy bajokban is ott állunk a családok mellett, nekünk erről szól a nyarunk. Ellátjuk a sebeket, begipszeljük a törött kezeket, (bár ne lenne idén nyáron trambulín miatt törés), bekötözzük, vagy műtjük az égéssérüléseket (bár kevesebb grillezős, forrázós baleset történne a következő hónapokban),

megfigyeljük az agyrázkódással érkezőket (bár mindenki hordana bukósisakot biciklizéskor), kezeljük a babák leégett bőrét (bár mindenki komolyabban venné idén a fényvédelmet).

De! Őszintén, szívünk legmélyén kívánjuk, hogy egyetlen fiatal se másszon vonatetőre, és ne kelljen hozzánk kerülnie magasfeszültség okozta életveszélyes égéssel. Ugyanígy nagyon szeretnénk, hogy ne kelljen fulladás miatt újraéleszteni gyermekeket olyan baleset után, ami megelőzhető lett volna.

Figyeljünk oda bátrabban, amennyire tudunk, tanítsuk a gyermekeinket, kamaszainkat, jól, bátran, biztonságosan élni. Tegyük meg, ami rajtunk múlik és engedjük el, amire nincs ráhatásunk. Így kívánunk jó pihenést, kedves olvasóinknak!



Tartalom

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 3 | NYÁR VAN ÉS SEMMI BAJ...
Bese Nóra, főszerkesztő | 22 | EPI-CSALÁDI TÁBOR
Résztevő édesanya |
| 5 | ALAPÍTVÁNYI HÍREK | 24 | BEMUTATJUK:
DR. BÖHM MÓNICA |
| 9 | A SZOPTATÁSI TANÁCSADÓK
SZOPTATÁSBARÁT TÁMOGATÓK
Dr. Erdélyi Fruzsina,
gyermekgyógyász szakorvosjelölt,
IBCLC laktációs tanácsadó | 26 | LÉLEKEMELŐ
Rideg Gyula, kórházlelkész |
| 13 | ALUDJUNK JÓL!
Dr. Pásztrai Rosa, gyermekgyógyász
szakorvosjelölt | 28 | A NÁTHÁRÓL
Dr. Pásztrai Rosa, gyermekgyógyász
szakorvosjelölt |
| 15 | „MEGTALÁLJUK A KÖZÖS
NYELVET...”
Bálint Barna, parokia.hu | 30 | ÉLETÜNK
FENNTARTHATATLANSÁGÁRÓL
Dr. Velkey György, kórházigazgató |
| 18 | HOGYAN ÉLJÜK TÚL
A FOGZÁST?
Dr. Vissi Borbála, gyógyszerész,
egészségügyi menedzser | 32 | NYÁRI KEDVENCEK DIÉTÁSAN
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: Madarász Zsuzsanna,
Németh Sándor
Kiadványterv: Sosity Beáta
Képek: Németh Sándor, Ligeti Nóra, Freepik

Ebben a számban közreműködtek:

Dr. Velkey György, Bese Nóra, Bálint Barna,
Rideg Gyula, Dr. Pásztrai Rosa, Sasvári-Szekeres
Anita, Dr. Vissi Borbála, Dr. Schlick-Szabó Anna

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

Alapítványi hírek

A Bethesda Gyermekkórházban minden nap a gyerekekért vagyunk, de május utolsó vasárnapja a naptár szerint is az övék. Ügyeletes orvosaink ezen a napon nemcsak gyógyítottak, hanem segítettek szétosztani meglepetés LEGO készleteket a Gyereknapon is kórházunkban lévő gyerekeknek, hogy jó élmény lehessen a gyógyulás! Köszönjük az Amigos a gyerekekért segítségét, akik lehetővé tették, hogy orvosaink, önkénteseink örömet szerezhessenek!



MINDEN NAP GYEREKNAP

A Bethesdában minden nap gyereknap! A Hilton Budapest csapata látogatott el a bentfekvő gyerekekhez, hogy örömet szerezzenek ajándékaikkal. Ahogy vezetőjük elmondta, a „Hilton rendkívüli erőfeszítéseket tesz és igen aktív a társadalmi felelősségvállalás terén, olyanra azonban nem emlékszem, hogy akár a járvány előtt személyesen látogattunk volna el egy kórházba.” Ma megtört a jég és együtt élhettük át az elkötelezett csapattal az adás örömét!



MESEÖSVÉNYÉRT FUTOTTUNK AZ ULTRABALATONON

440 km-t futottunk le 24 óra alatt, mi, a Bethesda orvosai, ápolói, szakdolgozói! És most nemcsak azért, mert fontos az egészségünk, a csapatunk, hanem azokért a gyerekekért, akiket mi kezelünk, azokért, akik nehezen vagy nem tudnak járni. Nekik álmodtunk meg Kő Boldizsár mesejátészóter tervezővel egy csodálatos meseösvényt, ahol kerekesszékesek és járni tudók együtt tudnak játszani Ilka utcai kertünkben. Mert a mesevilágra, az ingerekre, a varázslatra azoknak van a legnagyobb szükségük, akik hónapokon keresztül bent fekszenek a kórházban.



ORVOSI SZOBÁK FELÚJÍTÁSA

Két ügyeletes orvosi szobát újítottunk fel az elmúlt hetekben, egy rendhagyó összefogás keretében, a Bethesda Kórház Alapítvány támogatásával.

Néhány rezidens orvosunk ugyanis elhatározta, hogy a tettek mezejére lép. Anyagi segítséget kértek az alapítványtól, majd hozzáadták lelkesedésüket, energiájukat és segítettek az éjszakai pihenést szolgáló helyiségek kifestésében, hétvégéken bútorokat cipeltek, szereltek, függönyt varrtak. Majd pedig ünnepélyesen, vidáman, szalagot átvágva átvették a szobák kulcsait Főigazgató Úrtól! Ilyen otthonos szobában öröm eltölteni azt a néhány órát, amely egy-egy ügyeletben alvással telik... Külön köszönet a műszakos kollégák segítségéért!



ROTARY CLUB AJÁNDÉKA

Amikor a tengerentúlról is összefognak azért, hogy a Bethesdában korszerű gyógyászati eszközöket szerezzünk be a gyermekek minél magasabb szintű ellátásáért!

Köszönjük a Rotary Club Budapest-Akadémia és a Rotary Club Bridgeport 10 000 USD értékű támogatását, melyet az ukrán gyerekek ellátásának korszerűsítésére adományoztak kórházunknak. A háború kezdete óta több mint 500 gyermeket láttunk el, főleg felső légúti betegségekkel, vírusfertőzéssel.



HÚSVÉT A KÓRHÁZBAN

Akik bent töltik a húsvétot kórházunkban, egy kis meglepetést is kaptak adományozóinknak köszönhetően! Rehabilitációs osztályunk kis betegei Ilka utcai kertünk minden zugát túvé tették a meglepetésekért! A játék, a hagyományok számukra a hétköznapi életbe való visszatérés fontos lépcsői is...

Ha mindenki csokitojást keres, a kórházban gyógyuló gyerekek sem tehetnek másként! A kerekesszék sem jelenthetett akadályt, hiszen ápolók, terapeuták és a szülők is segítettek, hogy biztosan mindenkinek élményt és sikert jelentsen a keresgélés.





MI FOG TÖRTÉNNI?

Az autizmus világnapján megjelent a book24 kínálatában *Mi fog történni?* címmel saját kiadású mesekönyvünk, mely az autizmussal élőket, a sajátos nevelésű igényű gyerekeket készíti fel a kórházunkban zajló altatásos fogászati kezelésre, műtetre. A könyvet a Bethesda Kórház Alapítvány adta ki saját költségén, és a nálunk kezelt gyermekek ingyen megkapják az első fogászati vizsgálatkor, köszönhetően sokuk, sokatok 1%-os adófelajánlásának! Köszönjük a szerzőnek, Z. Kiss Adriennek, aki érintett szülőként vállalta a mesekönyv megírását és Takács Viktóriának a letisztult grafikákat! Fontos: a könyv a Bethesdában kialakított műteti, vizsgálati protokollt mutatja be a mese nyelvén! A könyv megvásárlásával Alapítványunkat támogatjátok!

EGÉSZSÉGKIHÍVÁS PROGRAM

Fél éves egészségkihívás programot indítottunk közel 280 munkatársunknak! Célunk, hogy a Bethesdában dolgozók egészségesebben tudjanak élni, enni, mozogni! Így tudunk a ránk bízott gyermekeknek is példát mutatni. Az Egészség Világnapján pedig mindenkit megmozgattunk, akit a munkája elengedett egy rövid időre! 160 bethesdás tornázott együtt Katus Attila aerobik világbajnok vezetésével több, mint fél órán át! Kórházunk egy teqball asztallal is gazdagodott a British Telecomnak köszönhetően, melyet hivatásos teqball animátorok mutattak be és tanítottak munkatársainknak és az ott lévő gyerekeknek! Ezen a napon az egészséges étrend jegyében kipróbáltuk az Eisberg Magyarország fantasztikus salátáit, a Biofunghi gombakóstolóját és büfénk megújult egészséges kínálatát, teljeskiőrlésű wrappal és zöldségmártogatóssal. Csatlakozzatok hozzánk és tegyünk együtt az egészségünkért, ezzel is példát mutatva a ránk bízott gyerekeknek!



ÁPOLÓK NEMZETKÖZI NAPJA

255 szakdolgozónkat jutalmaztuk meg az Ápolók Nemzetközi Napján! Mindannyian DM Drogerie Markt ajándéktalványt kaptak, amellyel reményeink szerint egy kicsit magukat is tudják kényeztetni.

De a nekik készített műsor, orvosaink hálaszavai, az ápolói pálya szépségeit bemutató fotósorozat talán még jobban kifejezi, mit is köszönünk nekik! A Bethesda Kórház Alapítvány anyagi támogatása nélkül nem tudtuk volna őket megajándékozni, köszönjük!



LED KIJELEZŐK

Alapítványunk 3 millió forint értékben szerelt fel LED kijelzőket a várókba, sürgősségi- és sebészeti ambulanciáinkra, hogy ezzel is segítsük az információk átadását. A gyerekeket pedig olyan mesékkel szórakoztatjuk a képernyőkön, amelyek hang nélkül is élvezhetők! Pici beruházásnak tűnik, de hisszük, hogy a szülők, és gyerekek tájékoztatása mindennél fontosabb!



ANYÁK NAPJA

Májusban nemcsak a gyerekeket köszöntjük, hanem az Édesanyákat is! Anya és orvos? Két különleges hivatás egyszerre! Égésplasztikai sebészünk két héttel a szülés előtt még a műtőben operálta az égéssérült gyermekeket, s bár a műtőruha már igen szoros volt, hiszi, hogy így tud igazán segíteni! Gratulálunk dr. Vajtai Luca doktornőnek, aki azóta életet adott (második) kisfiának!



A szoptatási tanácsadók szoptatásbarát támogatók

Interjú Dr. Erdélyi Fruzsinnal



Dr. Erdélyi Fruzsina
gyermekgyógyász szakorvosjelölt,
IBCLC laktációs tanácsadó
Szöveg: Dr. Hajnes-Szabó Diána Lili



A Bethesda Gyermekkórház Szoptatási és csecsemőtáplálási Ambulancián olyan szoptatási tanácsadók támogatják az anyákat és gyermekeiket, akik gyermekgyógyászként tevékenykednek főállásban, így egészen más szemmel tekintenek mindkét hivatásukra. Dr. Erdélyi Fruzsinnal beszélgettünk az anyák szoptatásbarát támogatásáról.

Miért lesz valaki orvosként szoptatási tanácsadó?

Amikor elkezdtem rezidensként dolgozni a Bethesdában, akkor még működött a szoptatási ambulancia intézményünkben. A Csecsemőosztályon dolgozva láttam, hogy mekkora szükség van a munkánkra, és, hogy mennyire sokat tud segíteni egy szoptatási tanácsadó. Ez a téma valahogy a szülővé és anyává válás során nincs tisztába rakva. Úgy láttam, hogy nagyon nem kapnak segítséget az anyák ezen a területen. Nagyon sokan, sok kérdésben elakadnak és közben pedig nagyon egyszerűen lehetne segíteni.

Gyermekgyógyászként úgy éreztem, ha már a Csecsemőosztályon dolgozom az anyukákkal és gyermekükkel, akkor a szoptatási tanácsadásnak része kellene lennie a munkámnak. Ezzel most nem azt mondom, hogy realitás az, hogy minden gyermekgyógyász szoptatási tanácsadó legyen, de egy csecsemőosztályon, vagy

háziorkosként, vagy gyermekgyógyászként, ha van rá igény, akkor nagyon jó, ha tudok ebben segíteni orvosként.

Miben tud segíteni egy szoptatási tanácsadó?

Az információhiányt látom legfőbb problémáforrásként. Nagyon könnyen megelőzhető vagy nagyon könnyen megoldható nehézségekkel érkeznek az anyukák, de az is előfordul, hogy nem találkoznak olyannal, aki nekik célzottan tud segíteni. Olyan dolgokra kell gondolni, mint hogy hogyan fogjuk meg a csecsemőt, hogyan emeljük mellre, mitől lesz jó a pozíció, mitől lesz hatékony a szopizás, mikre kell figyelni a legelső hetekben. Ezek nagyon apróságok, de ha az anya nem tudja, mire számítsa és nem kap helyes segítséget, akkor nagyon rossz élmény lehet a szoptatás és nem lesz hosszú a szoptatási kapcsolat.

Sok esetben millimétereket, vagy néhány centimétert módosítunk a pozíción és ez megoldja a szoptatási nehézséget, olyannyira, hogy végül egy nagyon jó anyatejes történet lesz belőle, mindenki számára jó élménnyel.

Nagyon fontos egy gyermek fejlődésében, valamint egy anyuka és gyermeke közötti kötődés és kommunikáció kialakulásában a szoptatás. Azonban gyakran tapasztaltam, hogy nagyon apróságokon múlik és csúszik el ez a folyamat. Ez egy prevenciós tevékenység, nagyon hosszú

utat építhetünk és hosszútávon tudjuk elősegíteni az anya-gyermek kapcsolatot.

Változik-e a szoptatási tanácsadó tevékenységhez való hozzáállás azáltal, hogy valaki anyává válik?

Nagyon sokat változik. Már túl voltam az első fél éven a szoptatási tanácsadó képzésben, amikor megtudtuk, hogy várandós vagyok. Úgy indultam el ezen az úton, hogy nem volt ilyen tapasztalatom, maximum annyi, hogy nagy családban nőttem fel és voltak olyan gyerekek mellettem, akiket szoptattak. Az orvosi egyetemen régimódi és nagyon más szemléletet oktattak ahhoz képest, amit én átadok az anyukáknak. Mi még egy igazán keményvonalas, időhöz kötött, mennyiségeket számoló szoptatásról tanultunk. Ez a kicsit földhözragadtabb orvosi szemlélet nem feltétlenül jó hozzáállás egy egészséges babánál, ahol lehet egy sokkal rugalmasabb kapcsolat és igény szerintiség. Ezt a szemléletet a kollégáimtól és a szoptatási tanácsadó képzésen tanultam meg leginkább. Sok szempontból váltam az évek alatt rugalmasabbá. Gyermekgyógyászként vagyok szoptatási tanácsadó, ami azt jelenti, nagyon sok tapasztalatom van, leginkább beteg gyerekekkel kapcsolatban.

Nem tudnék csak szoptatási tanácsadó lenni, én mindig gyermekgyógyász is leszek mellette, ezt a kettőt nem tudom szétválasztani.

Ez azt jelenti, hogy nem tudok úgy tanácsot adni, hogy ne vizsgáljam meg a gyereket, hogy ne nézzem meg az anatómiáját. Ez egyrészt egy nagyon hasznos dolog, de nem reális elvárás minden szoptatási tanácsadótól.

Mi a célja a szoptatási tanácsadónak?

A szoptatásnál sokkal tágasabb tevékenységi körünk van. Az *adott helyzet lehető legjobb, szoptatásbarát támogatása a cél*. Nagyon erősen a szoptatásra orientálunk, de egy szoptatási tanácsadó feladataihoz tartozik az is, hogy segítsen elapasztani a tejet, ha arra igény van, vagy segítsen az anyatej pótlásában ha például tápszert szükséges adni.

Nagyon komplexnek tűnik egy szoptatási tanácsadó feladata, hiszen a fizikai segítségnyújtástól kezdve nagyon erős lelki háttére is van a szoptatásnak. Ez hogyan jelenik meg ebben a munkában?

Vannak nagyon súlyos pszichiátriai kórképek vagy kötődési problémák, amik a szoptatás kapcsán derülnek ki. Ha a legelején vesszük észre ezeket, akkor az egy nagyon nagy lehetőség, hogy minél hamarabb tudjunk segíteni ezen a helyzeten is.

A szoptatási nehézségekkel hozzánk fordulóban nagy százalékban van pszichés segélykérés is. Nagyon érzékenynek kell erre lennünk.

Nagyon sérülékeny, bizonytalan és kiszolgáltatott egy pár hetes újszülöttet szoptató anyuka, akinek mellgyulladásra van és azt sem tudja mit csináljon, még nem mozdult ki otthonról és ráadásul mindenki mást mond neki, hogy mit kellene tennie.

Mik a leggyakoribb esetek, amivel szoptatási tanácsadóhoz fordulnak?

A sebesedés, fájdalmas szoptatás nagyon gyakori problémák, illetve sokszor előfordul, hogy nem megy a szoptatás és emiatt pótolni kell a hiányzó anyatejet, emiatt még kevesebbet szopik sokszor az újszülött. Ha még időben jelentkezik az anyuka, akkor sokszor korrigálható ez a probléma, mert ez gyakran következményként alakul ki például információhiány miatt.

A szoptatás melyik fázisában fordulnak a leggyakrabban szoptatási tanácsadóhoz az anyukák?

A leggyakoribb az újszülöttkor, a gyermekágyas időszak, az első hat hét. Vannak olyan anyukák, akik már nyolc vagy tíz hete szenvednek a mellbimbó sebesedésétől és addigra jutnak el egy szoptatási tanácsadóhoz. Az első időszak a leggyakoribb, de a szoptatás bármely fázisában fordulhatnak szoptatási tanácsadóhoz, például fogzás, egy rossz pszichés, vagy stresszes családi állapot felboríthatja a már kialakult ritmust.



Szoptatási tanácsadói szemmel nézve mikor lenne érdemes segítséget kérni a szoptatásban?

Ha nagyobb szoptatási nehézség van, különösen egy újszülött babánál, akkor mihamarabb. Például, ha a kórházból való hazaengedés után van egy nehézség, hogy nem tud mellre tapadni az újszülött, cumisüvegből kezdik a táplálást. Ebben a helyzetben sokat segíthet, ha személyre szabott segítséget kaphat az anyuka például a védőnőtől, vagy ha ő úgy ítéli meg, hogy szoptatási tanácsadóra van szükség, akár tőle is.

Összességében az első időszakban felmerülő problémákkal érdemes a lehető leghamarabb szoptatási tanácsadóhoz fordulni. Ha a legelején nem segítünk, akkor később már nagyon nehéz változtatni a nem megfelelően kialakult szokásokon. Egy cumisüveghez szokott, cumizavaros babát már nagyon nehéz visszaszoktatni a szopizásra még egy nagyon elszánt anyukának is. Minden más helyzetben, amikor nagyobb a baba és van egy jó szoptatási kapcsolat és ekkor alakul ki egy probléma, az anya sokszor már maga fel tudja mérni, hogy mivel tudja áthidalni a nehézséget, anélkül, hogy ehhez feltétlen tanácsadó kelljen. Fontos lenne, hogy a gyakorlottabb anyukák hiteles és jó szoptatási

tanácsokat olvasva sokmindent maguktól is megoldjanak.

Honnan lehet felismerni a hiteles információforrásokat? Melyek azok, amiket a szoptatási tanácsadók javasolnak?

Van néhány hiteles forrás, ahol nagyon hasznos információk vannak. A Szoptatásért Magyar Egyesület weboldalán vagy külföldi oldalak közül például a la leche league (lilli.org) honlapján is hiteles információk vannak, illetve a saját oldalunkon (bethesda.hu), ahová mi gyűjtöttük össze a leghasznosabb információkat.

Mit javasolnál egy leendő anyukának, aki még nem élte át a szoptatás élményét?

Jó tudatosítani, hogy arra van kitalálva a rendszerünk, a testünk, hogy a szoptatás működjön.

Akkor is, ha egy nő idegennek is érzi először vagy nem tudja elképzelni a szoptatást, a születés pillanatával ez megváltozik. Nem baj, hogy nem tudja elképzelni, mert miután megszületik a kisbaba ez az egész folyamat természetes lesz és jönni fog magától, hogy mit kell tennie.

Egy érzelmileg egészséges helyzetben ez működik az első közös pillanattól fogva. Amit leginkább tanácsolnék a leendő anyukáknak, hogy próbáljanak felkészülni a szoptatásra.



Sokkal jobb, ha van egy elképzelésük arról, hogy hogyan érjenek a gyermekükhöz, tisztában vannak azzal, hogy normális, ha az újszülött az elején nagyon sokat szeretne mellen lenni.

Fontos, hogy a leendő anyuka ismerje, hogy mi a normális egy kialakulóban lévő szoptatási kapcsolatban.

Ez az, ami sokszor hiányzik. Nagyon kevés csecsemő van a környezetünkben, fel lehet úgy nőni, hogy valaki soha nem lát szoptató anyukát, sokszor nem látunk bele más családokba, amíg nincs sajátunk és ezért a legtöbb nő el sem tudja képzelni, hogy az első időszakban normális az, hogy az újszülött sokszor és sok ideig akar mellen lenni például.

Mire számítsunk, ha már szoptattuk az első gyermekünket és a testvérét várjuk?

Egy szoptatási kapcsolatba nagyon beleszól a gyermek is, az ő karaktere, mentalitása, szoptatási igénye, a kontaktus igénye. Minden gyerek különbözik ebben. Emiatt a szoptatás egy teljesen más élmény is lehet akár két különböző csecsemőnél. Azt gondolom, hogyha valaki tudatosan készül a második gyermekre és szeretne ebben a témában otthonosabbá válni, akkor érdemes átgondolni a szoptatási tapasztalatokat

az első gyermekkel, hogy mi az, amit esetleg másként csinálna vagy csinálhatna. Önmagában, ha már ez megvan, az egy nagyon nagy lépés. Ha valaki motivált, tudja mikor és kitől kérjen segítséget, készül a szoptatásra, akkor nagyon jó eséllyel sikerülni fog neki. Nagyon kis százlékban van olyan, hogy a szoptatás indokoltan valami miatt nem sikerül, ha az anyuka elkötelezett eziránt.

Miért szoptassunk?

Azért szoptassunk, mert ez a babának és az anyának is jó. Együtt is jó nekik. Ha sikerül a szoptatás, abban csak pozitívum van, ez a lehető legideálisabb állapot. A gyermek számára tökéletes táplálék az anyatej, amit mesterséges módon valószínűleg soha nem fogunk tudni előállítani. Az anya számára is a lehető legjobb dolog a szoptatás a betegségek megelőzése, a saját egészsége szempontjából is akár. Egy anya és újszülött kapcsolatában is megvan a helye a szoptatásnak: a kötődésben, a kommunikációban, az összehangolódásban.

Nehéz lenne indokot találni arra, hogy miért ne szoptassunk.

Ez a lehető legjobb mindenkinek megcáfolhatatlanul.

Aludjunk jól!

Tippek és ötletek a minőségi alváshoz az alvás világnapján



Dr. Pásztrai Rosa
gyermekgyógyász szakorvosjelölt

Minőségi alvás, erős elme, boldog világ – végtelenül egyszerűnek tűnik a képlet, hisz életünk közel harmadát kitevő, alapvető tevékenységünkéről van szó. Emiatt azonban ritkán tudatosul bennünk, hogy milyen szokásaink vannak az alvás terén, vajon jól csináljuk-e?

Az alvás világnapja

Az alvás világnapja minden évben a tavaszi napéjegyenlőséget megelőző péntek, így idén március 18-án tartottuk ezt. A világnap célja, hogy felhívja a figyelmet az alvás és az egészség közti összefüggésekre, és minél tudatosabb életmódra, alvási szokásaink javítására inspiráljon. Az idei év jelmondatára alapozva összegyűjtöttük a minőségi alvással kapcsolatos legfontosabb szempontokat, melyek segítenek áttekinteni saját és gyermekeink alvási szokásait. Amennyiben pedig változtatásra szánjuk el magunkat, a cikk végén található tippek, kihívások teljesítése nyújthat motivációt.

A jó alvás fontos!

A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás (alváshigiéné) minden életkorban elengedhetetlen szervezetünk – különösen az ideg- és immunrendszerünk – számára. A különböző

korosztályok alvásigénye természetesen más és más, nemzetközi ajánlások szerint a tinédzser korosztálynak például naponta 8-10 óra pihentető alvásra van szüksége. Napjainkban a tinédzserek átlagosan ennél jóval kevesebbet alszanak, melynek egyik fő oka az elektronikus eszközök túlzott használata.

A nem megfelelő alvás veszélyei

A nem megfelelő alvás következményeként kialakuló fáradtság, a kialvatlanság megnehezíti a mindennapi feladatokkal való megküzdést, emellett fokozhatja a depresszió, a viselkedési problémák, valamint a cukorbetegség és a magas vérnyomás kialakulásának kockázatát.

TIPPEK A JÓ ALVÁSHOZ:

- Alakítsunk ki gyermekünk számára egy állandó esti rutint (pl. vacsora, fürdés, pizsama, esti mese) elalvás előtt! Az esti rutin ne legyen túl bonyolult, különben a fektetési időszak elhúzódik!
- Fontos, hogy a lefekvés ideje mindig ugyanakkor legyen! Lehetőség szerint hétvégén, iskolai vagy óvodai szünetben se nagyon térjünk el a megszokott időponttól!
- A különböző elektronikai eszközök kék



fénye élénkítő hatása, ezért nehezíti az elalvást. Lefekvés előtt 1 órával kerülje gyermekünk a telefon, számítógép, tablet, TV használatát! Ehelyett bátorítsuk gyermekünket olvasásra, ami segít a szervezetnek lenyugodni.

- TV-nézés, számítógépezés, házi feladat megoldása és egyéb nappali tevékenységek ne az alvóhelyen történjenek! Az ágyat csak alváshoz használja a gyermek!
- A mozgás, a szabad levegőn töltött idő javítja az alvás minőségét. Sportoljunk, mozogjunk rendszeresen!
- A túlságosan kipihent gyermek nehezebben alszik el este, így fontos, hogy a délutáni alvás időpontja ne tolódjon túl későre!
- Koffein- és cukortartalmú italok és édeségek fogyasztása hátráltatja az elalvást. A kamaszoknál különösen fontos, hogy a késő délutáni, kora esti időszakban már ne fogyasszanak kávé, kólát, energiatalt, illetve cukrozott termékeket!
- A túlzottan teli has megnehezíti az elalvás folyamatát. Lefekvés előtt közvetlenül kerüljük a nehezen emészthető ételeket!
- A tiszta levegőjű, csendes, sötét szoba,

a hűvös levegő, a megfelelő páratartalom mind-mind elősegíti a megfelelő minőségű alvást. Fordítsunk figyelmet a megfelelő alvási környezet kialakítására!

- Kihívások, ötletek az alvás minőségének javítására
- Már apró változtatásokkal is rengeteget tehetünk alvásunk minőségének javításáért. Próbálj az alábbi ötletekből minél többet megvalósítani!
- Elalvás előtt 1 órával kikapcsolom a telefonom.
- Este relaxáló zenét hallgatok képernyőbámulás helyett.
- Elalvás előtt nem nézek filmet se laptopon, se számítógépen, se a TV-ben.
- Igyekszem este 22 óra előtt ágyba kerülni, kerülöm a külső ingereket. Inkább olvasok.
- Applikációt keresek és azalpján meditálok ma este elalvás előtt.
- Délután vagy kora este sétálok egy nagyot vagy futok a szabad levegőn.
- Már délutántól nem fogyasztok sem koffein-, sem cukortartalmú italokat, kerülöm az édességeket és a nehéz vacsorát.

„Megtaláljuk a közös nyelvet”



Szöveg: Bálint Barna, parokia.hu

A Bethesda Gyermekkórházban magyarra, ukránra és mindenki másra is ugyanúgy tekintenek: rászorulóként, akin segíteni kell. Már több mint kétszáz ukrainai menekült gyermeket látott el a Bethesda Gyermekkórház a háború kitörése óta. Számos megható történettel találkozunk nap mint nap, ezek közül néhányat Facebook-oldalukon is megosztanak. A segítségnyújtás sokszínűségéről Tamásné Bese Nórával, az intézmény kommunikációs vezetőjével beszélgettünk.

Hogyan tud segíteni a Bethesda Gyermekkórház az ukrainai menekülteknek?

Kezdettől fogva fontosnak tartottuk, hogy ott segítsünk, ahol szükség van ránk. Az első pár héten jelen voltunk a Nyugati pályaudvaron, és ott segítettünk gyógyszerrel, vizsgálattal, hiszen a legtöbb család úgy indult útnak, hogy nem volt náluk semmiféle gyógyszer, és sokan jöttek lázas vagy köhögős gyerekekkel, vagy olyan betegségekkel, amire otthon maradt a gyógyszerük. Az első héten még Záhonyba is minden nap lement három önkéntes orvos és egy ápoló, hogy ott segítsék a menekülteket. Amikor kialakultak a menekültek segítségének szervezettebb formái, akkor nekünk is változott a szerepünk, és át kellett strukturálni a feladatainkat. Átálltunk arra, hogy a hozzánk érkező gyerekeket lássuk el, és nekik próbáljunk mindent megadni a mihamarabbi gyógyuláshoz. Emellett nagyon sok adományozásba is bekapcsolódtunk, és mi magunk is segítettünk gyógyszerek, különböző gyógyászati segédeszközök és egyéb adományok szállításában. A korábbi években már szoros személyes kapcsolatot építet-



tünk ki kárpátaljai egészségügyi intézményekkel, például a Munkácsi Megyei Gyermekkórházzal és a Munkácsi Keresztény Egészségügyi Központtal. Most közel 5 millió forint értékben küldtünk nekik adományokat a különböző hiánylistáik alapján. Ezt azoknak a támogatóinknak köszönhetjük, akik kórházunk alapítványán keresztül támogatták a menekültek gyógyítását, helyzetét.

Milyen egészségügyi állapotban érkeztek ezek a gyerekek a Bethesdába?

Bár vannak súlyos állapotban érkezők is, de azért nem ők vannak túlsúlyban, hanem inkább hétköznapi betegségekkel érkeznek hozzánk, például lázzal, felső légúti tünetekkel járó vírus-



fertőzésekkel. Ezek a klasszikus gyerekbetegségek mást jelentenek akkor, ha idegen környezetben, menekültszálláson, vagy önkéntes szállasadónál kell boldogulni, esetleg a család menne tovább nyugatra, de nem mer nekivágni a lázas gyermekkel. A szülők inkább megvizsgáltatják velünk a gyerekeket, hogy megállapítsuk, biztosan tovább tudnak-e utazni, vagy pedig be kell fektetni őket hozzánk. A különböző felső légúti tünetekről persze meg kell állapítanunk, hogy azokat vajon a COVID okozza-e, vagy pedig más vírus, ezért mindenkit letesztelünk, és az eredménytől függően folytatódik a gyerekek kezelése.

Van lehetőségük COVID elleni vagy egyéb, hazánkban kötelező oltást kapni?

A COVID kapcsán igen gyakori, hogy a gyerekek nincsenek beoltva, így számukra biztosítjuk ennek pótlását, a szülők szokták is kérni. A kötelező oltások kapcsán fontos megemlíteni, hogy más oltási renddel rendelkező országból érkeznek hozzánk, és azt is, hogy a magyaror-

szági oltások beadását központilag intézik, de erre is van nálunk lehetőség.

Milyen emlékezetes esetekkel találkoztak az elmúlt időszakban?

Volt egy négynapos kisbaba nálunk, aki óvóhelyen született. Voltak csecsemők, akik különböző lázas betegségek miatt, akár a kiszáradás határán, rossz állapotban kerültek be hozzánk, és egy-két nap alatt viszonylag jó állapotba tudtuk hozni őket. Volt neurológiai eset is epilepsziás rohammal. Már Magyarországon – forró teával vagy levestel – szerzett égési sérüléssel is kerültek hozzánk ukrainai gyerekek. Egy tíz éve beteg kislánynak mi diagnosztizáltuk a légcső szűkületét, amelyet műteni is kell – erre más intézményben kerül sor. Volt, aki testvérével együtt került be hozzánk, hogy ne kelljen szétválasztani őket, és együtt játszottak a kórházi ágyon. De hosszan lehetne még sorolni az ezekhez hasonló történeteket. Néhányat meg is osztunk a Facebook-oldalunkon.

Mennyire nehezítik a menekült gyerekek ellátását nyelvi akadályok?

Esetenként változó, hogy hogyan, de mindig megtaláljuk a közös nyelvet. A szülők olykor megértik az angolt, de van a kórházunkban ukránul tudó orvos, ápoló, akihez fordulhatunk, ha nem találunk más közvetítő nyelvet. A sürgősségi vizsgálatokhoz kidolgoztunk egy táblát, amin különböző tünetek szerepelnek magyarul, ukránul, valamint különböző rajzokkal is, és ha a szülő nem tudja másképp elmagyarázni, akkor a táblán mutatja, hogy milyen tünetei voltak a gyermeknek. Amikor késő éjjel vagy egyszerre sokan érkeznek, és emiatt nem tudunk tolmácsot hívni, akkor ez is segítséget jelent.

A menekült szülők hogyan viselik a helyzetet?

Egyrészt nagy hála és megnyugvás van bennük annak kapcsán, hogy jó kezekben vannak a gyerekek. Másrészt nagyon meggyötörtek, nagyon reményvesztettek, különösen, ha nem tudnak arról, hogy mi történik az édesapával Ukrajnában. Próbálunk ezen a téren is segítséget nyújtani, beszélgetni velük, és szükség esetén szociális munkásainkkal, lelki gondozóinkkal, illetve egyéb önkéntesekkel próbálunk szakszerű segítséget kínálni számukra. A gyerekeken ritkábban érződik ez a fajta trauma, ők általában tele vannak élettel, különösen akkor, ha már kifelé jönnek a betegségből. Ha két testvér közül csak az egyik gyermeket kell befektetni, a másiknak is lehetőséget adunk arra, hogy ott maradjon a kórteremben, és őt is bennfekvőként látjuk el, hogy ne kelljen a családot újra szétszakítani, és ne tegyük ki őket újabb traumának.

A kórházban fekvő többi beteg gyermek hogyan fogadta a menekülteket?

Mindenki nagyon együttérzően és szeretettel fordul felénk. Mi nem szeretnénk különbséget tenni gyermek és gyermek között. Mindenki ugyanolyan ellátást kap, és ezért se előnye, se hátránya nem lehet abból, hogy magyar, ukrán, esetleg egyéb nemzetiségű vagy állampolgár-

ságú. Mindenki ugyanúgy tekintünk: rászorulóként, akin segíteni kell. Bármelyikünk kerülhet bármikor hasonló helyzetbe, ezért sem lehet kérdés a szolidaritás.

Van elég kórházi kapacitás arra, hogy mindenkinek segíteni lehessen?

Jelenleg igen, és ehhez be is szereztünk újabb eszközöket, például több ágyat az édesanyáknak. Az orvosaink és ápolóink el tudják látni ezt a feladatot, de azt azért hozzá kell tenni, hogy az egészségügy éppen leterhelt állapotból próbált fellélegezni a legutóbbi járványhullám lecsengése után, amikor a menekültek megérkeztek hozzánk. A COVID-időszak jelentős teherterhelés volt a kórház dolgozói számára az átszervezések, az oltások beadása és egyéb plusz feladatok miatt, és emiatt kicsit nehezebb volt egy új krízishelyzettel szembesülni, de sikerült helytállnunk. Ezt annak is köszönhetjük, hogy nagyon sokan támogattak és támogatnak minket a legkülönbözőbb módokon.

Aki anyagilag szeretné támogatni ezeket a gyerekeket a kórházi ellátását, hogyan teheti ezt meg?

A Bethesda Kórház Alapítványán keresztül, amelynek honlapján, a bka.hu-n van egy direkt adományozási felület, ahol bankkártyával és átutalással is lehet adományozni. Azt szoktuk kérni, hogy mindenképp jelezzék a közleményben, hogy az ukránai menekült gyerekek támogatására szánják ezt az összeget, mert így tudjuk kifejezetten erre fordítani. Mivel közeledik az adóbevallás határideje, most megemlíteném azt is, hogy az adó egy százalékát is szívesen fogadjuk. A megváltozott körülmények miatt újra át kell csoportosítani, hogy mire fordítjuk az így beérkezett összeget, de az biztos, hogy a krízishelyzetekben keletkezett plusz költségeinket a Bethesda Kórház Alapítvány biztosíthatja. Ezért különösen fontos számunkra az adó egy százalékának a felajánlása.



Hogyan éljük túl a fogzást?



Szöveg: Dr. Vissi Borbála
gyógyszerész, egészségügyi menedzser

Szakértő: Dr. Schlick-Szabó Anna

Azt, hogy féltucatszor felkelek éjjel, már megszoktam, de a tegnapi már a harmadik éjszaka volt zsinórban, hogy egy szemhunyásnyit sem aludtunk. Amikor végső elkeseredésemben benyomtam Panniba a fájdalomcsillapítót – mint ahogy azt az előző két éjjel is tettem –, hirtelen bevillant, hogy ezt vajon meddig szabad folyamatosan használni? A hajnali fényben elkezdtem bogarászni a betegtájékoztatót, és képzeljétek, mit találtam? Na? Rövid ideig! És mi még csak a második fognál tartunk...– mesélte a minap félig nevetve, félig sírva babasétáltatós brancsunk egyik oszlopos tagja, miközben röttük a kilométereket a Szigeten.

Édesanyaként, édesapaként mindannyian át – (és túl)éljük a fogzás nehéz időszakát. Cikkünkkel szeretnénk segítséget nyújtani abban, hogy mivel lehet könnyebbé tenni ezt az esetenként embert próbáló periódust – összegyűjtöttük a fogzási fájdalom csillapításának lehetőségeit, különös tekintettel a hosszútávú fájdalomcsillapításra.

Általában elmondható, hogy bármilyen fájdalom jelentkezése esetén elsőként érdemes nem gyógyszeres fájdalomcsillapítást alkalmazni. Ez a fogzás időszakára különösen igaz, hiszen a 20 tejfog hosszabb idő alatt nő ki, elhúzódó,

fel-fellángoló fájdalommal kell számolni – ilyen hosszú ideig egyetlen fájdalomcsillapítót sem szabad használni, így ajánlott egyéb módszereket is elsajátítani.

Legyünk jelen!

Banálisan hangzik, de a legalapvetőbb fájdalomcsillapító az, ha ott vagyunk a babának: simogatjuk, szeretgetjük, felvesszük, ha sír, megpróbáljuk elterelni a figyelmét játékkal, énekkel, mondókával. Egyértelmű, hogy ez nappal, kipihenten könnyebben megvalósítható, bátran próbálkozzunk vele újra és újra, többször is, amikor van elég lelkierőnk! A szoptatás az édesanyával való összebújás, a bőr-bőr kontaktus miatt szintén jótékony hatású lehet.

Klasszikusok újragondolva

Jól bevált, régi megoldás a rágókák használata, melyek a baba ínyének masszírozásával csökkentik a fájdalmat. Egyre elterjedtebbek a hűtőrágókák, melyek az érdes felületet hideggel kombinálják: hűtőbe téve a bennük található folyadék (általában desztillált víz) lehül, a hűvös érzet pedig szintén nyugtatja a baba fájó, duzzadt ínyét. Fontos, hogy a hűtőrágókát ne tegyük fagyasztóba, az esetlegesen kialakuló jégkristályok felsérthetik a baba száját! Amennyiben nem kifejezetten erre a célra készült tárgyat engedünk rágcsálni a babáknak,

figyeljünk arra, hogy ne legyen éle, illetve semmiképpen ne tudja lenyelni/ledugni a torkán!

A baba etetésének, itatásának minimális változtatásával is sokat tehetünk a fájdalom enyhüléséért: egyszerűen hűtsük le kissé a baba ételét, italát, sokkal kellemesebb lesz így a fogyasztása. Elkészíthetjük pl. a pépesített banánt fagyiszerűen – kisebb darabokat hagyva, jól lehűtve-, megpróbálkozhatunk jól behűtött tejbedarával, tejberizzsel.

Az első „fogmosás”

Használhatunk újra húzható fogkefét/fogdörzsölőt is a baba ínyének masszírozására –mellyel amellet, hogy csillapítjuk a baba fájdalmát, szép lassan rászoktathatjuk a babát a rendszeres „fogmosásra”, így mire kinőnek a fogacskák és tényleg elengedhetetlen lesz a fogmosás, már nem lesz neki ismeretlen az eljárás.

Rengeteg gél állagú, ínybe masszírozható, főként gyógynövény- vagy gyógyszer tartalmú készítmény található a piacon, sok közülük megbízható, tanúsított termék. Széles palettáról választhatunk, arra viszont érdemes figyelni, hogy kifejezetten gyermekeknek való terméket válasszunk, illetve ellenőrzött forrásból szerezzük be a választott gél.

Epres vagy narancsos?

A következő lépcsőfok a szisztémásan (nem helyileg) adható, patikában kapható, gyógyszer tartalmú (úgynevezett nemszteroid) fájdalomcsillapítók csoportja. Szintén óriási a lehetőségek tárháza, a legközismertebbek az



ibuprofén-, illetve paracetamoltartalmú szirupok, illetve kúpok. Fontos, hogy 3-5 napnál tovább sose alkalmazzuk őket, a folyamatos használat ugyanis nagyban növeli a mellékhatások kockázatát. Próbáljunk csak végső esetben ehhez a megoldáshoz folyamodni – napközben igyekezzünk egyéb módszerekkel „túlélni” és ha lehet, csak az elalváshoz gyógyszer adni. Nem ajánlott az a megoldás, hogy a maximális adagolási idő után 1-2 nap szünettel ismét újrakezdjük –a heves fájdalom 1-2 nap alatt a babák többségénél enyhül, amennyiben ez nem így történik, inkább forduljunk az orvosunkhoz, hiszen elképzelhető, hogy más probléma áll a háttérben!

A nemszteroid fájdalomcsillapítók leggyakoribb mellékhatása a gyomorfekély kialakulása – mely ellen sokat tehetünk, ha a gyógyszer





étkezés után adagoljuk, így az nem érintkezik közvetlenül a baba gyomrával. A hosszútávú alkalmazás másik fő rizikója az ún. analgeticum nephropathia (gyógyszer okozta veserendellenesség) kialakulása, mely szélsőséges esetben veseelégtelenségig (a veseműködés súlyos funkcionális zavaráig) fajulhat.

Honnan tudom, hogy nem is ez a probléma?

Jogosan merül fel a kérdés, hogy miként tudjuk (nagyjából) biztosra kijelenteni, hogy kisbabánknak bizony nő a foga. Általában mielőtt

kibújnak a fogacskák, a baba ínye megduzzad, bevörösödik, erősen nyáladzik, illetve a széklete is minimálisan megváltozhat, nyálkásabbá válhat.

Végtelenül egyszerűnek tűnik, de első neki-futásra sokat segíthet – amennyiben még bizonytalanok vagyunk a nyűgösség, rosszkedv eredetét illetően-, hogy pontról pontra végig-megyünk a baba alapszükségeiteinek listáján (ld. kis keretes írásunkban) – elképzelhető, hogy gyorsabban megoldható a probléma, mint gondoltuk.

Éhes? Szomjas? Szopizni szeretne? Bepisilt? Bekakilt? Fáradt? Nem aludt jól napközben? Front van? Megijedt? Közelségre vágyik? Fázik? Melege van? Túlzottan zajos, zavaró a környezet?

Elterjedt gondolat, hogy a láz a fogzás velejárója, megjelenése ilyenkor teljesen természetes – ez azonban ebben a formában tévhit. Enyhe hőemelkedés előfordulhat, azonban a láz kialakulása már inkább valamilyen fertőzést jelez. A fertőzések gyakoribb megjelenése ebben az időszakban egyáltalán nem meglepő, hiszen a babák mindent a szájukba vesznek, ha jön a foguk, így könnyebben el is kapnak mindenféle fertőzést.

Ugyanez érvényes a széklet nagymértékű megváltozására is: a heves hasmenés is inkább fertőzés következménye, mint a fogzásé. Ha nagyon nem akar enni-inni kisbabánk, érdemes belenézni a szájába, hogy nincs-e benne valami szokatlan, szájüregi fertőzésre utaló elváltozás.

Kiértünk a szökökúthoz, vége volt az aznapi körnek. Panni – ahogy az már ilyenkor lenni szokott – a tízhónaposok csálhatatlan megérzésével cinkosan elmosolyodott, a két fogacská pedig kivillant a szájából. Mi tagadás, büszkén néztük.

Önök írták – rólunk

Miával 8 napot töltöttünk a Bethesda Kórház II-es belgyógyászati osztályán, akik megmen-tették az életét.

Amit ez alatt az idő alatt megtapasztaltunk: *törődés; gondoskodás; szakértelem; hivatástudat; csapatmunka; professzionalizmus; emberséges hozzáállás*

Mia a Dravet-szindróma miatt komplex eset. Gyakran van rosszul, nehéz megítélni, mikor okozzák a gyógyszerek, az epilepszia és mikor fertőzés. A legkisebb láz is életveszélyes, csillapítani kell, de így nehéz tudni mikor lenne amúgy lázas. Az immunrendszere extrém gyenge.

A Bethesda kórház nem ismer lehetetlent: Azonnal alaposan kivizsgálták. Kedvesek a nővérek és az orvosok.

Emberségesen közelítettek felém. Az én véleményemet is kikérték pl. Mia magatartását illetően, hogy máskor hogyan szokott viselkedni ehhez képest.

Amikor rosszabbodott Mia állapota, azonnal végig küldték az összes lehetséges vizsgálaton, és pikk-pakk kiderítették, mi a baja.

Amikor éjszaka rosszul lett és nem tudták mi a baja, összegyűlt az egész csapat és együtt megoldották. Folyamatosan váltották egymást a nővérek és orvosok, de mindig mindenki fel volt készülve „Miából”, tudták mi van vele és mit kell csinálni.

Amikor napok múlva Mia kezdett jobban lenni, a nővérek és orvosok őszinte örömmel fogadták, hogy Mia fel tud ülni vagy mosolyog. Még az az orvos is, aki aznap nem volt beosztva hozzá. A szülőknek nem jár étkezés, de vasárnap reggel, a hetedik napunkon a nővér felajánlott nekem is reggelit, mert „most van bőven”.

Mia az első naptól kezdve ketogén étrendet kapott. A dietetikus többször is meglátogatott személyesen, hogy Mia miket szeret, rendben van-e az étel. Amikor mondtam, hogy igen, de Mia étvágya sajnos nem nagy, mondta, hogy ő akkor is elkészíti neki. Utolsó nap, amikor elbúcsúztunk a kórháztól, még megkaptuk az elkészített vacsoráját, amit hazavihettünk. Az infúzió, ami életben tartotta napokig, az is ketogén volt.

KÖSZÖNJÜK SZÉPEN a Bethesda Kórház II-es belgyógyászati osztály csoda csapatának

Külön köszönet Mia neurológus orvosának, aki napi szinten kíséri végig Mia gondozását nem csak most. És bár helyileg nem itt dolgozik, többször is meglátogatta személyesen.



Epi-családi tábor

Berekfürdő – 2022



Szöveg: résztvevő édesanya

Első alkalommal vehettünk részt a Bethesda Neurológia Osztálya által rendezett családi táborban. „A nagy első” alkalmak emlékei közé raktározzuk ezt azért is, mert kislányunk két évvel ezelőtti születése óta ez volt az első igazi, többnapos családi kirándulásunk is. Nem kevés félelemmel, de annál nagyobb izgalommal vártuk a tábort. Félünk, hogy kislányunk hogy viseli majd az utazást, az idegen környezetet, a programokat. De ezt a félelmet az első perctől igyekeztünk elengedni, tudatosan otthon hagyni minden más gondot és csak egymásra koncentrálni. Talán ezért, talán más miatt, de minden félelmünk alaptalannak bizonyult és csodálatos emberek között fantasztikus három napot tölthettünk el.

A tábor első napja az akklimatizálódásról és a kötetlen ismerkedésről szólt. Sorstárs családok, akikben az egyetlen összekötő kapocs, hogy az egyik, vagy egyetlen gyermekük epilepsziás. De minden gyerek más, más történettel és más úttal maga mögött és előtt. Különbözőek voltunk, mégis, összekötött bennünket valami láthatatlan kötelék. Ha beszélgettünk, nem csak együttérzően bólogattunk, hanem pontosan tudtuk, a zsigereinkben éreztük, hogy miről beszél a másik.

A második nap délelőttjén meglátogattuk a karcagi Kunlovardát. Ugyan a mi kétevesünk úgy döntött, hogy inkább alszik egy nagyot a jó levegőn, a nagyobb gyerekeknek nagy élmény volt. Lovat és szamarat simogathattak, kisbárányt vehettek az ölkbe és még a néhány hete született kiskutyákat is meggyömmöszölhették.



Délután Rozál főnövér és Gyopárka vezénylésével és segítségével a gyerekek és az anyukák cserepet festettek és a húsvétra készülődve különböző húsvéti díszeket, dekorációt készítettek. Eközben az apukák Gyula lelkes úrral beszélgettek. Nagyon jó volt, hogy az „apakörben” és az „anyakörben” lehetőség nyílt az apukáknak és az anyukáknak is külön-külön beszélgetni arról, hogy mit éreznek, hogyan él meg a mindennapjaikat, nehézségeiket egy



próbatételes gyermekkel. Ugyanaz az alaphelyzet egészen más a férfi és a nő szemszögéből, az alapproblémán túl más-más dolgok terhelik őket és akár ugyanazt a helyzetet is teljesen máshogy élik meg. Úgy megnyíltunk itt egymásnak, mint talán soha előtte. Azt éreztük, hogy nem vagyunk egyedül.

A programok előtt/között a szállásunk, a Megbékélés Házának parkja és játszótere volt a privát beszélgetések színtere. Míg a gyerekek játszottak, a szülők között itt folytatódtak általában a közös beszélgetéseken elkezdett beszélgetések. Olykor ugyan könnyes volt a szemünk, de rengeteget neveltünk ebben a három napban. A második napon reggeli után a táborozók nagy része a berekfürdői termálfürdő felé vette az irányt. Mi ezt kihagytuk, helyette a poroszlói Tisza-tavi Ökocentrumba mentünk, ami az egész családnak számára hatalmas élmény volt. Délután és este folytatódtak a beszélgetések, vacsora után pedig meggyújtottuk a tábortűzetet. Szuper lezárása volt ez az este ezeknek a napoknak.

Köszönjük a Bethesda Neurológiai osztályának a lehetőséget, Rozál főnővérnek, Sárospatakiné Szilágyi Gyopárkának, Bodó Tímea doktornőnek, Németh Sándornak és Rideg Gyula lelkész úrnak a szervezést, a beszélgetéseket, a lelki támogatást, mindent!



Köszönjük a Bethesda Kórház Alapítványnak és a Megbékélés Házának, hogy lehetővé tették, hogy ez a pár család néhány napra egy kicsit kiszakadjon a hétköznapijaiból.

BEMUTATJUK: DR. BÖHM MÓNIKA

Gyermek és ifjúságpszichiáter szakorvos, gyógypedagógus



1. Milyen tanuló voltál általános iskolában?

Általános iskolába Decsen jártam, a jó tanulók egyike voltam, a jól tanulás fontos családi érték, elvárás volt. Az osztályfőnököm egy széles látókörű pedagógus volt, aki a '80-as évek elején a helyi néprajz és hagyományörzés felé irányította a figyelmünket, tárgítva ezzel a látóterünket – délutáni szakkörökön szőttünk, hímeztünk, gyöngyöt fűztünk, a sárközi kultúrát még ismerő és művelő idős emberekhez jártunk gyűjteni. A továbbtanulásomat Szegeden, az ugródeszkát jelentő elit gimnáziumban a szüleimen kívül több tanárom is támogatta.

2. Miért ezt a hivatást választottad?

Egy kórházi kezelés kapcsán fogalmazódott meg bennem az orvoslás iránti vágy már egészen kicsi koromban. A pályám alakulása meglehetősen kacifántos volt, sok kitérő volt benne, de ha visszatekintek, lassan összeáll a kép.

3. Ki a legnagyobb példaképed?

Ha egyet kellene mondani: dr. Gallai Máriát választanám, aki a Semmelweis Egyetem I. Gyermekgyógyászati Klinikáján volt a gyermekpszichiátriai osztály vezetője, amikor elkezdtem rezidensként dolgozni. Az ő példáján láttam azt, hogy – bár nem könnyű, de – összeegyeztethető a nagycsalád és az elkötelezett, odaadó szakmai munka, és emellett lehet és kell is időt szánni – ahogy Steinbach József lekipásztor fogalmazott a húsvéti istentiszteleten – lélekfinomításra, a mennyei-szellemi többlet való táplálkozásra:

olvasásra, zenehallgatásra, koncertre és kiállításra járásra.

4. Hol dolgoznál máshol, ha nem a Bethesdában?

Az egyetem elvégzése után egy gyógyszer-cégnél kezdtem dolgozni – ha maradtam volna, talán klinikai monitorként dolgoznék. Helyette a GYES évei alatt elvégeztem a gyógypedagógiai főiskolát, ott kerültem kapcsolatba az autizmusban érintett gyerekekkel, évekig dolgoztam fejlesztőként – ha maradtam volna, talán saját fejlesztő helyet alapítottam volna. Helyette Zsindely Kati lett a továbblépésem fő motorja, az ő támogatása, útjelző szerepe kellett ahhoz, hogy visszatérjek az eredeti végzettségemhez, hogy tovább lépjek a két diplomám metszéspontjának tekinthető gyermekpszichiátria felé és elkezdjem a szakorvosi képzést a klinikán. Ma már nem dolgoznék máshol, mint a Bethesdában, ezekben a teamekben (mind a KIDSz-ben, mind az Ilka utcai csapatban) megtaláltam a helyemet szakmailag és emberileg egyaránt.

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

A legbüszkébb a családomra vagyok, a házasságunkra és három, lassan felnőtt gyermekünkre.

6. Szoktál-e főzni?

Hálás és jó étvágyú családom van, hétvégenként mindig sütök-főzök, a szombati komótos, kiadós reggelik és a nagy vasárnapi ebédek meghatározóak az életünkben. A főzésnél is



jobban kedvelem a sütést, gyakran készítek régi családi receptek alapján „békebeli” süteményeket és tortákat. Az utóbbi időben pedig igazi szerelem lett a kovászos kenyér sütése. A hétköznapi főzést sokáig nem tudtam elengedni, de mostanra beláttam, hogy nem tudok mindennek megfelelni, jelenleg ez nincs a prioritási listám élén.

7. Melyik a kedvenc helyed, ahol jártál?

Nagyon szeretek Erdélybe járni, többször voltunk Gyimesközépleken, egyszer tovább merészkedtünk Moldovába, ott Pusztinában töltöttem életem egyik legszebb napját. Pár évvel ezelőtt Montenegróban hasonló élményeim voltak a hegyekben, Erdélyt idézte.

8. Mi a kedvenc sportod?

Sokáig nem sportoltam rendszeresen, de néhány éve elkezdtem futni, amit azóta rendszeresen és lelkesen űzők, erre valahogy mindig jut időm. Már nem szoktam abbahagyni akkor

sem, ha megjön az esős ős és a tél. Későn, felnőttként kezdtem el síelni, a férjem tanított lelkesen és türelmesen, hogy ezeket a nagyszerű téli élményeket együtt élhessük meg.

9. Melyik könyvet olvastad utoljára?

Az utóbbi években egyre több időt szánok olvasásra, kedvelem a kortárs magyar írókat: Háy Jánost, Lackfi Jánost, Szabó T. Annát, Krusovszky Dénest. Legutóbb Greccó Krisztiántól olvastam a *Valami népi* című novelláskötetet.

10. Mi volt életed legjobb döntése?

Szakmailag egyértelműen az, hogy a nagy vargabetűk után, 40-en túl is volt hitem és bátorságom visszatérni az orvosi pályára.

NÉVJEGY: DR. BÖHM MÓNIKA

Gyermek és ifjúságpszichiáter szakorvos,
gyógypedagógus, házaspár, 3 gyermek édesanyja.

„Csalafinta mese a Kutyaütőkről és az okostelefonokról”



Rideg Gyula
kórházlelkész

Egyszer volt, hol nem volt... Volt ez a Bethesda nevű gyermekkórház. Mézeskalácsból volt az ablaka, kolbászból a kerítése. A röntgen gépek csak úgy nyihogtak örömben, - amikor gyereket láttak - mint a harmadfű csikó tavasszal a réten. A doktor bácsik és nénik a sok kedveségtől angyalszárnyat növesztettek a hátukon, a nővérekéje feje fölött pedig aranyfényű glória rezgett. A takarító nénik egyenesen királylányi palástban jártak országalmával és felmosó fával a kezükben csakúgy, mint a szakácsok, a konyhalányok, a munkáügyesek, meg a gépkocsizók. Csak nekik fakanál, mosogatórongy, bérjegyzék, és kormány volt a kezükben felmosó fa helyett az országalma mellett. Volt ennek a kórháznak egy igen haszontalan - mivel hogy a pénzt csak vitte, de nem hozta - dolgozója, akire azért senki meg nem haragudott igazán, mert nagyon szépeket tudott mesélni az angyalszárnyasoknak, meg a glóriásoknak és az országalmásoknak, akik, ha fancsalira facsarodott is a pofácskájuk valamilyen bánat miatt, volt bizony, hogy meghallgatták ezt a haszontalan embert a meséiért. Történt pedig egy napon, éppen akkor, amikor jobbról sütött a Nap és balról fújt a szél, de még csak bárányfelhők sem voltak az égen, hogy ez a haszontalan ember belépett egy szobába, ahol gyerekek feküdtek szépen-egyenesen az ágyban, ahogy a kórházban kell. Igen látszott rajtuk, hogy jól esik nekik a fekvés, mert az egyik a mobiltelefonját nyomkorászta, a másik a tabletjét biberélte, a harmadik a laptopját cicerélte.

És így voltak ezzel a gyerekeik ágya mellett üldögélő anyukák és apukák is. Mindenki szépen nyomkodta külön-külön, amije volt. Azt pedig minden lélek tudja, hogy ezeket a dolgokat csak háton fekvé érdemes csinálni. Akkor a fejünkbe csak úgy magától bedől a sok okosság. Mert ugye, ami fentről jön, az alá esik. És ha akarjuk, hogy essen és hulljon, akkor nekünk biza alul kell lennünk, ha jót akarunk. Így van ez az almával is, ami mindig lefelé esik, ha megérett, csak alája kell feküdni az almafának ősszel. Persze vannak akik, a sült galambról beszélnek, de nekem például olyan soha nem hullott még a számba magától. Lehet, hogy rossz helyre feküdtem. De hogy egyik szavamat a másikba ne öltsem, mondom tovább. Ez a mi haszontalan emberünk a szobában meglátott egy olyan jó nyolc éves forma legénykét, akinek se mobilja, se laptopja, se tabletje, és még csak egy körömfeketényi szüleje sem üldögélt az ágya mellett. Igen szépen nézdegélte csak úgy magában a mennyezetet. Ejha - gondolta magában a mi haszontalan emberünk - hát ez már mégsem járja. Ahajt előkapta a zsebéből a nagyon okos telefonját, odalépett a legénykéhez és megszólította: Kedves Legényke! Igen látom rajtad, hogy neked most rám van szükséged. Én vagyok a kórházban a haszontalan bácsi, de most bizony a hasznomat veszed. Itt van a kezemben a mobil telefonom, mesét is lehet nézni rajta. Akarod-e? - Könnyen ráállt a legényke, de azt mondta a haszontalan



bácsinak, hogy: te válassz mesét. Így hát együtt megnézték egy magyar népmesét a sorozatból, amelyben Szabó Gyula színész bácsi hangján szól a mese. Mindegy, hogy melyik volt. A haszontalan bácsi a végén megkérdezte a legénykét csupa jó, és némi nevelői szándékkal: Na, ugyan tetszett-e neked a mese? De a legényke csak annyit kérdezett: ki az a kutyaütő? Haszontalan bácsi bizony pofára esett. Éppen valamire emlékezett csak, hogy a mesében elhangzott ez a szó. Hamar fellapozta hát a fejében elevenen élő Magyar Értelmező Kéziszótár mind a 3666 oldalát a megfelelő szócikknél, és elmosolyodott. Hát tudod, legényke a kutyaütő ember, az olyan, mint én. Arra mondják, akinek semmi haszna. – Akkor én is kutyaütő vagyok, mondta a legényke. Apukám mondta, hogy semmi hasznom, csak a pénzt viszem. – Hej, a kutya

fáját, hogy mondasz ilyeneket te legényke!?! Azzal rákeresett a szóra az interneten, hogy vajon nincs-e benne valami népi turpisság? És bizony kiderült, hogy a kutyaütő Székelyföldön régen az az ember volt, akit azért fogadtak fel a gyerekek, meg a legények, hogyha névnapot köszönteni, vagy betlehemest csinálni mentek egy portához, ahol nem várták őket, legyen, aki a botjával elkergeti az estére szabadon eresztett kutyákat, a váratlan látogató elől. Sajnos a kutyák nem tudják, hogy ki a kedves vendég és ki a betolakodó. Ezért kellett a kutyaütő gyerek, akit ráadásul ezért jól meg is fizettek. Ezen igen megvidámodott a legényke és a haszontalan ember is, aki persze utólag levonta magában a tanulságot. Mégpedig kettőt: ő is szeretne kutyaütő lenni, a másik meg az, hogy mindig legyen még a haszontalan embernél is okos telefon.

A nátháról...



Dr. Pásztrai Rosa
gyermekgyógyász szakorvosjelölt

TÉNYEK

- A náthás megbetegedést vírusfertőzések okozzák! Előfordulhat, hogy egyszerre több vírus támadja meg a szervezetet, és ezek együtt okozzák a tüneteket. Éppen ezért, az antibiotikumok teljesen hatástalannak a náthával szemben!!!
- Főképpen a felső légutak betegednek meg ilyenkor. Tünetek: orrfolyás, orrdugulás, torokfájás, láz, köhögés, fejfájás, nyirokcsomók megnagyobbodása, bágyadság, étvágytalanság.
- Megjelenése őszi-, téli-, tavaszi évszakokban a leggyakoribb.
- Cseppterheléssel, közeli fizikai kapcsolattal terjed.
- A náthát okozó vírusoknak sokféle fajtája van, viszont immunvédetség nem minden esetben alakul ki! Ebből következik, hogy sokszor vagyunk náthások, mely teljesen normális!
- 6 éves kor alatti gyermekek esetében átlagosan legalább 6 megfázás fordul elő évente, egy megfázás átlagosan 12 napig tart. 6 éves kor felett évi 3 megfázás az átlag, a tünetek pedig körülbelül 6 napig tartanak.

MIT TEHETÜNK, HA NÁTHÁS A GYERMEK?

- Tüneti terápiát alkalmazhatunk, csodaszer nincs és nem is szükséges!
- Bőséges folyadékbevitel, meleg italok: tea, húsleves fogyasztása!
- Sós vizes orrspray/orrcseppet használjunk!
- Köhögésre: Salvus-vizes (hidegpárás) inhalálás (erre használható inhalátor készülékkel)! így a légúti váladék könnyebben mobilizálható, emellett a légutakat kíváncsian párasítja!
- Gondos orrtisztítás, orrszívás!
- Orrnyálkahártya -„összehúzó”, gyógyszeres orrspray-ket csak 12 év felett használjunk, kizárólag jelentős orrdugulás esetén!
- Torokfájásra 1 éves kor felett méz adható, 6 éves kor felett szopogató cukorkák!
- Amennyiben szükséges, lázcsillapítás!
- Gyakori kézmosással, kézfertőtlenítéssel megelőzhető a vírusok gyors terjedése!



MIKOR KELL NÁTHÁVAL ORVOSHOZ FORDULNI?

- Ha több, mint 10 napja tartó orrfolyás egyáltalán nem javul, rosszabbodik!
- Ha néhány nap láztalan időszak után ismételten magas láz, állapotromlás jelentkezik!
- Ha nehézlégzés, zihálás alakul ki!
- Ha láz kíséretében fülfájásra vagy arcfájdalomra panaszkodik gyermekünk!
- Ha a folyadékbevitel jelentősen lecsökken, táplálhatatlanság alakul ki!

TOVÁBBI TARTALMAK SZÜLŐKNEK:



www.bethesda.hu



[www.instagram.com/
bethesdagyermekekorszaz/](https://www.instagram.com/bethesdagyermekekorszaz/)

NÁTHA ESETÉN HATÁSTALANOK, EZEK HASZNÁLATÁT KERÜLJÜK:

- Antibiotikum: szedése nátha esetén teljesen felesleges és káros! A vírusfertőzéseket antibiotikummal nem lehet meggyógyítani! Antibiotikumot kizárólag baktérium-okozta fertőzésekkor alkalmazunk!
- Forró gőz/tea inhalálása: hatástalan, emellett veszélyes! – könnyen égési sérülést okozhatunk!
- Köptető, köhögéscsillapító, antihisztamin, Calcium, és egyéb, patikában kapható kombinált szerek: drága készítmények, gyermekek esetében hatásosságukat a kutatások nem bizonyítják, a nátha szövődményeit nem előzik meg!

Az életünk fenntarthatatlanságáról



Dr. Velkey György
főigazgató

A világjárvány, a szomszédos háború, az energia- és klímaválság és az elszabaduló infláció mellett tudjuk, hogy az életünk visszafordíthatatlanul megváltozott. Most dermedten állunk, és kapaszkodókat keresünk. Nehezen nézünk szembe azzal, hogy le kellene mondanunk megszokott kényelmünkről. Olvassuk, látjuk, hogy a nagyvárosi létforma aligha lesz biztonságosan fenntartható, hogy a közlekedés így tovább nem megoldható, hogy a vízzel nem pocsékolhatunk, hogy a túlfogyasztásról le kell mondanunk. Mégis még napról napra szőnyeg alá seperjük ezeket a kérdéseket, és élni próbálunk a rutinunk szerint. Olyan sokszor felejtjük el azt is, hogy a jogosnak tűnő első haragos szó, majd a még indulatosabb válasz vezet a békétlenséghez, majd lavinaként megnagyobbodva akár a háborúhoz. Hogy figyelmesség, belső békesség és meghallgató szeretet nélkül ellehetetlenülnek a kapcsolataink.

Mi gyermekorvosok, ápolók, nagyszülők, édesapák és édesanyák a jövőt építjük. Nem hibázhatunk lustaságból, nemtörődömségből

felelőtlenül, mert a legféltettebb kincseinket, a gyermekeket hozzuk lehetetlen helyzetbe. Minden környezetünket védő lépésünk, és szeretetből eredő mozdulatunk számít, mert a kicsi is valami, és mert példa, ami ragadós. Ma hallgassam meg a páromat türelmesen, legyen egy szívből jövő kedves szavam a mellett dolgozóhoz, egyek kevesebb húst, menjek kerékpárral munkába, és ma zárjam el a csapot, ma válogassam szelektíven a szemetemet, és ma legyek mértéktartó a bevásárláskor. Ma ne azért éljek, hogy nekem és a gyerekemnek több legyen, hanem hogy jobb legyen!

A protestáns gazdasági puritanizmus, a Max Weber által felrajzolt út ma újra iránymutató: takarékosan, forrásainkkal célszerűen bántva, belőlük a legtöbbet kihozva, egymásra és a ránk bízottakra figyelve, szolidárisan próbálunk mi is gazdálkodni a Bethesdában. Lépünk tovább ezen az úton együtt, hogy a gyerekeink szabadabban és boldogabban élhessenek! Hogy élhessenek!





NYÁRI KEDVENCEK DIÉTÁSAN

Sasvári-Szekeres Anita
dietetikus

TOJÁSKRÉMES SZENDVICS DIÉTÁSAN

Hozzávalók:

- 3 db tojás
- 1 kk mustár
- 1 kk lenmagolaj
- 2 ek natúr joghurt
- 1-2 szál újhagyma
- só, bors
- 1 db teljesen kiörlésű zsemle
- salátalevél

Elkészítése:

A tojásokat főzzük- és pucoljuk meg. Villával alaposan törjük össze, adjuk hozzá a natúr joghurtot, a mustárt, a lenmagolajat, aprítsuk bele az újhagymákat és ízesítsük sóval, borssal. Fogyasztás előtt egy órára tegyük a hűtőszekrénybe, hogy az ízek jó alaposan összeérjenek! Végül a zsemlébe tegyük egy salátalevelet és kenjük meg a tojáskrémrel.

Tipp:

A szendvicskrémeket bele lehet tölteni zöldségekbe is, pl.: félbevágott pritaminpaprikába, vagy esetleg zsemle helyett rozsos abonettel is fogyasztható, így is spórolhatunk kalóriát.



SPÁRGASALÁTA FETÁVAL

Hozzávalók:

Vinaigrette mártáshoz:

- 3 ek olívaolaj
- 1 ek fehérborecet
- pár csepp folyékony stevia
- 1 kk mustár
- só, bors

Salátához:

- 1 csomag zöld színű spárga
- 10 dkg retek
- ¼ fej lilahagyma
- ½ friss petrezselyem
- 4 dkg törökmogyoró
- 3 szelet feketeerdei sonka
- 5 dkg fetasajt
- só, bors

Elkészítése:

A vinaigrette alapanyagait egy botmixer segítségével összeturmixoljuk. A spárga fás alját levágjuk. Kevés olajon megpirítjuk, sózzuk, borsozzuk.

A retket és a lilahagymát hajszálvékony szeletekre vágjuk. Mindezeket a vinaigrette-tel meglocsoljuk, majd tányérba szedjük.

A tetejére morzsoljuk a fetát, reszeljük rá kb. fél citrom héját, végül lepirított, összetört töروكمgyoróval megszórva tálaljuk.

Tipp:

A spárga gyümölcscsel is nagyon finom és látványos salátát eredményez, ha pl.: eperrel vagy gránátalmával készítjük (sonka és feta helyett).



FÜSZERES MORZSÁVAL SÜLT LAZACPISZTRÁNG, KORIANDERES KÖLESSEL

Hozzávalók:

- 40 dkg lazacpisztráng
- 1 kk só
- fél citrom

Fűszeres morzsához:

- 3 ek teljes kiőrlésű zsemlemorzsza
- 2 ek olívaolaj
- 4 db aszalt paradicsom – aprítógépen összetörve
- 4 gerezd zúzott fokhagyma

Korianderes köleshez:

- 16 dkg köles
- 1 csokor apróra vágott koriander

Sült zöldségekhez:

- 40 dkg bécirépa
- 40 dkg brokkoli
- 2 fej lilahagyma
- 1 ek vaj

Metélőhagymás öntethez:

- 2 ek natúr joghurt
- 2 ek light majonéz
- 1 csokor metélőhagyma apróra vágva
- kevés citromlé
- csipet só

Elkészítése:

A halfilét enyhén sózzuk, majd a morzsza hozzávalóit összekeverjük egy kis tálban.

A halszeleteket sütőpapírral bélelt tepsire helyezük – ha bőrös halat használunk, a bőrös oldala kerüljön alulra – a halfilé tetején egyenletesen elosztatjuk a morzsát.

160 fokra előmelegített sütőben körülbelül negyedóra alatt ropogósra sütjük. A kölest megfőzzük háromszoros mennyiségű sós vízben. Tálaláskor apróra vágott koriander levelekkel díszítjük. A zöldségeket vajon megfuttatjuk, sózzuk és pároljuk kevés vízben.

Az öntet hozzávalóit összekeverjük, és kis tálba tesszük. A halat citromkarikával a tetején a sült zöldségekre halmozva a kölessel és öntettel kínáljuk.

Tipp:

Aszalt paradicsom helyett mandula szeleteket is tehetünk a panírmorzsaába.

DIÉTÁS RÉPATORTA

Hozzávalók:

- 40 dkg sárgarépa
- 20 dkg zabpehelyliszt
- 2 db tojás
- 1 cs sütőpor
- 2 ek négyszeres erősségű cukorhelyettesítő (stevia + eritrit keveréke)
- 1 ek gyömbérpor
- 1 ek fahéj
- 1 ek olívaolaj
- 12 dkg mascarpone + 1 kk négyszeres erősségű cukorhelyettesítő
- pár db dió

Elkészítése:

A répát a finomabb lyukú reszelőn lereszeljük, majd egy nagy tálban keverjük össze a zabpehelyliszttel, a két tojással, sütőporral, édesítőszerrel, gyömbérrel, fahéjjal és egy evőkanál olívaolajjal.

A répás keveréket egy kivajazott sütőformába öntjük, és 180 fokon tűpróbáig sütjük.

A mascarponét keverjük ki az 1 kk édesítővel.

A kihűlt tortát vágjuk félbe, az alsó felét kenjük meg a krém felével. A maradék krémmel vonjuk be a tortánk tetejét. Díszítsük pár dióval.

Tipp:

Amennyiben nem szempont, hogy diétásan készítsük, mazsolát és diót is tehetünk a tésztába.



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNOK!



ÁLLÁSAJÁNLAT

Kórházunk új munkatársak jelentkezését várja az alábbi pozíciók betöltésére:

- csecsemő- és gyermekápoló
- gyermekintenzív szakápoló
- műtéti szakasszisztens
- műtősségéd
- szakasszisztens
- vízcsőhálózat szerelő
- konduktor
- laborasszisztens

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!

LEVES +
FŐÉTEL
950 Ft

Éttermünk a kórházunk udvaráról nyíló gazdasági épületben található. Bejárat a játszótér mellett!



FIGYELJÜNK FEL A SPINÁLIS MUSZKULÁRIS ATRÓFIA (SMA) KEZDETI TÜNETEIRE!^{1-3, 6}



#SIGNSOFSMA
SMA
signsofSMA.com/hu

Minden kisgyermek másképpen fejlődik, viszont előfordulhat, hogy a fejlődésbeli késedelmek és más tünetek az SMA betegség (gerincvelő-eredetű izomsorvadás) jelei, amely sürgős orvosi ellátást igénylő ritka genetikai betegség.⁵⁻⁶ A kisgyermek megfelelő ütemben való fejlődésének a biztosításához fontos tudnia, hogy mi az, amire érdemes felfigyelni.



1. Kolb SJ and Kissel JT. *Neurol Clin.* 2015;33(4):831-46. 2. Prior TW, et al. NCBI Bookshelf 2019. Available at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK1352>. Date accessed: September 2020. 3. Wang CH, et al. *J Child Neurol.* 2007;22(8):1027-49. 4. Govoni A, et al. *Mol Neurobiol.* 2018;55(8):6307-18. 5. Stifani N. *Front Cell Neurosci.* 2014;8:293. 6. Pera MC, et al. *PLoS One.* 2020;15(3):e0230677. 7. Glascock J, et al. *J Neuromuscul Dis.* 2018;5(2):145-158.

HU220531008; Lezárás dátuma: 2022. május 31.