

Bethesda GYÓGYÍTÓ

A Bethesda Gyermekkórház Magazinja

2023 • tavasz



AZ ALTATÁSRÓL –
AZ ALTATÓORVOSOK SZEMÉVEL

EZ A KÓRHÁZ ÉLNI TANÍTOTT
ENGEN

HA TÚLSÚLYOS A GYEREK

SOKKAL BOLDOGABB VAGYOK
GYÓGYTORNÁSZKÉNT, MINT
MODELLKÉNT – INTERJÚ BÉKÉS
TÍMEÁVAL

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
- kórházi gyűjtőládák segítségével
- online adományozással



Mikor mehetek végre haza?

Bese Nóra, főszerkesztő



Aggódva hívtam nemrég egyik kedves ismerősöm, hogy bent fekszenek kicsi gyerekek a Bethesdában, és olyan kevés információt kapnak, hogyan, mikor lehet hazamenni. Meglepődtem, nem jellemző ránk a tájékoztatás hiánya. El is hajítottam minden munká-

mat és felhívtam az osztályvezetőt, hogy segítsen már, miért nem tud mindent az információóra éhező édesanya. Néma döbbenet a másik oldalról. Hosszan bent voltak nála, mindent elmagyaráztak, vissza is kérdeztek, hogy érti-e, van-e kérdés. Akkor most hol is van az Igazság?

Igazság ezen a téren, minden túlzás nélkül azt mondhatom, hogy nincsen. Valóság van. A valóság pedig az, hogy az aggódó szülő számára a sok információ is kevésnek bizonyul, ha bizonytalanságban érzi magát. Magam is megtapasztaltam a szülőpróbáló napokat, nem is egyszer. Hálás is tudok lenni, az akkor kinként megélt, heteken át bent fekvős bethesdás tapasztalatokért, amelyet gyerekeimmel szerezhettem édeskettesben.

Szülőket is gyógyítunk, itt a Bethesdában. Kicsit provokáló gondolat, de a szemléletünk alapja. A betegágy mellett, folyosón, családterápiákon, szülőklubokban, podcastben, ebben a kis színes-szagos kiadványban. Mert az információ, ha hiteles és érthető, képes gyógyítani, vagy legalábbis biztonságot adni. Gondolták volna, hogy több mint 20 éve támogatjuk az epilepsziás gyerekek szüleit, családjaikat rendszeres csoport, epitábor, epinap keretein

belül? Több mint 12 éve szerveznek kollégáink szülőcsoportot 5 hetes turnusokban ADHD-s gyermeket nevelők számára, hogy fogódzót nyújtsanak a hétköznapi nevelési viharokban? Annyi mindenről tudnék még mesélni. Dietetikus és pszichológus kollégákról, akik testsúlycsökkentő kamasz programot visznek a teljes család bevonásával fél éven keresztül, szociális munkásról, lelkészről, mentálhigiénés szakemberekről, akik szüntelenül tájékoztatnak, jelen vannak, támogatást adnak információval, figyelmükkel.

És mesélhetnék legújabb szerelem-kezdemenyezésünkről, amely szintén ebből a szemléletből nőtt ki. EGY CSÉSZE EGÉSZSÉG címmel Bethesda podcastot indítottunk áprilisban, hogy szakembereink ne csak azokkal találkozzanak, akik betérnek a Bethesda utcai főbejáraton, hanem egy csésze tea mellett, vasalás vagy épp autóvezetés közben is hiteles információkkal segíthessük mindazokat, akik bíznak bennünk. Hisszük, a tájékozott szülő fontos kulcs a gyermekek gyógyításában. Akikért dolgozunk.



TARTALOM

BETHESDA KÓRHÁZ ALAPÍTVÁNY	2	ÉLEK, ENNÉL NINCS NAGYOBB AJÁNDÉK EGYELŐRE	26
MIKOR MEHETEK VÉGRE HAZA?	3	LÉLEKEMELŐ	30
ALAPÍTVÁNYI HÍREK	5	VISZ A VÉREM	32
AZ ALTATÁSRÓL	10	EZ A KÓRHÁZ ÉLNI TANÍTOTT ENGEM	34
HA TÚLSÚLYOS A GYEREK, ÍGY VEGYÜK RÁ AZ EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉSRE ÉS MOZGÁSRA	14	ÖNÖK ÍRTÁK – RÓLUNK	36
BEMUTATJUK: DR. NAGY PÉTER - OSZTÁLYVEZETŐ FŐORVOS, GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGPSZICHIÁTER SZAKORVOS	18	„SOKKAL BOLDOGABB VAGYOK MOST GYÓGYTORNÁSZKÉNT, MINT KÜLFÖLDÖN MODELLKÉNT” – INTERJÚ BÉKÉS TÍMEÁVAL	38
TALÁLKOZÁSOK ÉS TÖRTÉNETEK	20	KERESD MEG AZ ELBÚJT TÁRGYAKAT ÉS SZÍNEZD KI A KÉPET!	42
10 KÜLÖNBSEG VAN, MEGTALÁLOD?	25		

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
Főszerkesztő-helyettes: Madarász Zsuzsanna
Kiadványterv: Kérdy Zsófia | avesophia.hu
Képek: Fiam-Szűcs Kata, Ligeti Nóra, Freepik

Ebben a számban közreműködtek:

Dr. Velkey György, Bese Nóra, Rideg Gyula, Kiss Virág, Borbás Réka, Ligeti Nóra, Pataki Sára, Csáky László, Károlyi Lilla, Madarász Zsuzsanna

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



Jelen anyagi helyzetben különösen is fontosnak tartjuk bemutatni, hogy micsoda munkát végez, finanszíroz a Bethesda Kórház Alapítvány! Legyen szó eszközbeszerzésről, terápiák finanszírozásáról, karácsonyi jutalomról, továbbképzések támogatásáról, egészségprogramról, osztályaink csapatépítésének támogatásáról, rendezvényeinkről, kiadványainkról és ezer olyan projektről, amelyek közvetve vagy közvetlenül teszik élhetőbbé a hétköznapokat, a gyógyítást.

ESZKÖZBESZERZÉSEK

Mindig külön öröm, amikor nagyértékű eszközbeszerzéssel tudjuk támogatni egy-egy osztályunkat:

1 db légzést támogató CPAP HighFlo lélegeztetőgép került átadásra januárban az Intenzív osztálynak, 1 db EDAN iM3s Pulzoximeter+NIBP Monitor pedig a Csecsemőosztály részére.

Intenzív osztályunk falára egy különleges zajszintmérő „fül” is felkerült a Bethesda Kórház Alapítványnak és támogatóinknak köszönhetően! Ez a Soundear® készülék vizuálisan, különböző színekkel jelzi vissza, hogy a zajterhelés magasabb-e az optimálisnál, pl. környezeti zajok, beszélgetés, műszerek és beavatkozások zajai, ami miatt megébredhetnek a gyermekek, ezáltal szakaszossá válhat a pihenésük. A készülék segítségével a osztályon fekvő súlyos állapotú kisbetegeink nyugalmát és gyógyulását még jobban és folyamatosan biztosítani tudjuk. Azon dolgozunk, hogy



további ilyen eszközöket tudunk beszerezni a következő hónapokban.

ÚJ WIFI HÁLÓZAT, LAPTOPOK

Kórházunk wifi hálózata több, mint 3 millió forint értékben került fejlesztésre az alapítvány jóvoltából. Az új hálózatra többek között a sok új laptop használata miatt is szükség volt. A fejlesztés gyorsabb és biztonságosabb adatáramlást tesz lehetővé, és segíti az orvosok mobilitását és információhoz jutását. Több cég felajánlásának köszönhetően pedig jó minőségű, használt laptopokkal segítjük kollégáink munkáját.

HIT ÉS GYÓGYULÁS KONFERENCIA

Hatalmas érdeklődés kísérte Hit és gyógyulás konferenciánkat. Gazdagító előadások, mélyen megérintő tanúságtételek és igazi közösségi együttlét volt.

Köszönjük előadóinknak, a résztvevőknek és a szervezőknek, hogy a két órás program során megerősítést kaphattunk a hétköznapok

terheihez, a sokszor nehéz kérdések megértéséhez, és a gyógyítást és gyógyulást segítő hithez.

A teljes program visszanezhető kórházunk Youtube csatornáján!

Az érdekes és tartalmas előadások előtt és után rendhagyó jótékonysági akció keretében majomkenyérfákat lehetett vásárolni. Az adományokból befolyt mintegy 600.000 forintból kórházunk csecsemőosztályára kerülnek majd klinikai ultrahangos inhalátorkészülékek. Köszönjük mindannyiótok támogatását!

HÁZASSÁG HETE

A Házasság Hete alkalmából Dominiák Zsolt közreműködésével különféle kapcsolatépítő programokkal, beszélgetésre ösztönző kérdésekkel segítettük munkatársainkat, hogy ezúttal ne csak a gyerekeket ápolják és gyógyítsák, hanem a házasságukat is. Nagy sikerre volt a Randiért randi nyereményjátékunknak is – köszönjük, hogy velünk játszottatok!

ÁPOLÓK NAPJA

Örömmel szerveztük meg az Ápolók napi ünnepeket, ahol nemcsak ajándékutalvánnyal, hanem közösségi élménnyel, dicsérő, hálás szavakkal is igyekeztünk megörvendeztetni munkatársainkat!

KÖZÖSEN A FÁJDALOM KEZELÉSÉBEN

Fájdalomambulanciánk 10 éves jubileumi ünnepére „Közösen a fájdalom kezelésében” címmel könyvet adtunk ki az Alapítványnak köszönhetően.

ADÓ 1%

Alapítványunk legfőbb bevételi forrása az adó 1%-os felajánlásokból származik. Március közepén elindítottuk kampányunkat, melyhez a kisfilmünk már el is készült.

<https://youtu.be/C1eDITZ7-vo>



TÖRÖDJÜNK VELE!

Bethesda Kórház Alapítvány

180 425 39-1-42



Egy gyermekkórházban nemcsak a fonendoszkóp a megszokott látvány, hanem a kamera is. Különösen 1% idején, hiszen ha nem mutatjuk meg, mi zajlik a kórtermek falai között, támogatóink sem tudják elképzelni, mire is költjük a felajánlott adó 1%-át.

4 indok, hogy a Bethesda Kórház Alapítványnak ajánlja adója 1%-át:

1. nem kerül semmibe, mégis óriási segítség
2. ügyfélkapun 5 perc, egy kattintás
3. a felajánlás révén együtt gyógyítunk!
4. a befolyó összegből a gyerekek gyógyítását tesszük jobbá!



HÚSVÉT A KÓRHÁZBAN

Az idei Húsvét sem maradhatott el különleges húsvéti látogató nélkül: kórházunkba maga Bing Nyuszi jött el.

A két gyermekes édesanya, Nagy Melania kisfia novemberi születésnapjára saját kezűleg készítette ezt a fantasztikus Bing nyuszi jelmezt.

És ha már nyuszi, akkor húsvétkor se álljon kihasználatlanul a jelmez - innen jött az ötlet, hogy gyermekkórházakban szerezzon örömteli pillanatokat ez a kedves mesefigura.



A Bethesda és az Ilka utcai épületünkben is hatalmas meglepetést okozott kis betegeinknek a sok csokitojással és annál több szeretettel körbejáró Bing Nyuszi, aki nem feledkezett el munkatársainkról sem: többször megállt egy-egy gyógyító ölelésre a megfáradt egészségügyi dolgozóknak.

FIATAL ORVOSOK FÓRUMA

A GYÓGYÍTÁS szeretet, hivatás, szolgálat - és az egyik legszebb tudomány. A Bethesda-ban nagy hangsúlyt fektetünk a tudományos munkára, orvosaink képzésére. Ennek jegyében tartottuk meg kórházunk éttermében a Fialat Orvosok Fórumát, ahol 23 kollégát hallgathattunk meg különböző izgalmas témákban.

Az előadásokat szakmai zsűri értékelt az alábbiak szerint:

- szakmai I. díj: Momentán Társulat 2 db jegy, 10.000 Ft – Rajki Dávid
- szakmai II. díj: Receptes könyv - Keszthelyi Veronika
- szakmai III. díj: Receptes könyv - Szénási Fanni
- főigazgatói díj: Csontváry kiállítás - Gáspár Péter
- közönségdíj: Képmás előfizetés - Becker Edit
- Bethesda lelkeségét leginkább tükröző előadás: vacsora meghívás Rideg Gyula kórházlelkészünktől - Faragó Zsuzsi
- legszebben dokumentált előadás: 2 x Vegan Garden utalvány - Verebélyi Bogi & Szomor Anna
- leggyakorlatiasabb előadás: Képmás előfizetés - Bognár Zsófi

Köszönjük a Bethesda Kórház Alapítványnak a támogatást!

Külön köszönet a finom, friss gyümölcsért a NokedlTerem-nek, akik az Ápolók Napja kapcsán kórházunk javára adománygyűjtő

kampányt szerveztek. Minden vásárlásból 200 Ft-ot nekünk ajánlottak fel - a befolyt összegből egy nagy rekesz alma gyűlt össze, amiket konferenciánk résztvevői örömmel el is fogyasztottak.

EGY CSÉSZE EGÉSZSÉG – A BETHESDA GYERMEKGYÓGYÍTÓ PODCASTJA



Bárcsak meghívhatnánk mindenkit egy csésze teára és válaszolhatnánk a leggyakrabban felmerülő szülői kérdésekre.

Ezért indítottuk útnak Egy Csésze Egészség Podcast sorozatunkat Önöknek, szülőknek! Műsorunkban kiváló Bethesdás szakemberekkel beszélget Gundel Takács Gábor hónapról hónapra. Köszönjük az Alma Gyógyszertárak támogatását és a Nova Fotó és Film profi kivitelezését!

Kellemes teázást és műsorhallgatást kívánunk!



CRP AUTOMATA

A napokban átvettük azt a CRP automatát, amelyet alapítványunk a számunkra felajánlott adó 1%-okból vásárolhatott meg. Ezzel betegeinknek az eddiginél gyorsabb és jóval kevesebb kellemetlenséggel járó ellátását tudjuk biztosítani sürgősségi ambulanciánkon.

Nagy öröm, hogy mostantól:

- a gyermekek számára a vizsgálat csak egy apró ujjbegy szúrással jár, ami a klasszikus vérvételnél sokkal barátságosabb beavatkozást jelent
- a készüléknek hála orvosaink hamarabb tudnak diagnózist felállítani, döntést hozni, ezzel gyorsulhat a sürgősségi betegellátás
- a készülék segítségével Streptococcus A fertőzés igazolására is lehetőségünk van

Adományozóinknak köszönhetően folyamatosan tudjuk fejleszteni kórházunk eszközparkját.

Buzdítunk mindenkit, hogy adója 1%-át idén is a Bethesdának ajánlja fel, ezzel közvetlenül segítve betegeink gyógyulását, orvosaink munkáját és a kórházi ellátás minőségét.



Az altatásról

az altatóorvosok szemével

Az aneszteziológia a műtő világában háttérben van. Ha megkérdezzük valakit, aki műtéten esett át, a sebészorvos nevére mindig emlékszik, az altatóorvoséra ritkán. Rideg Gyula aneszteziológusainkkal beszélgettünk altatásról, a műtői világról, intenzív orvoslásról.

Dr. Mikos Borbála: A műtőben az anesztéziának és a sebészeti szakmának egyenrangú szerepe van a beteggel kapcsolatos feladatokban, felelősségben. Ez egy teammunka, amelyben az anesztézia a háttérben marad, és névtelenül végzi felelősségteljes munkáját. Nekünk nagyon jó, ha nem is tudják a nevünket a szülők, mert akkor nem volt semmi szövődmény, ami miatt velünk külön kellett találkozniuk.

Dr. Szabó Cecília: Ha a műtőben előtérbe kerül a munkánk, az már régen rossz. Akkor valami vészhelyzetről van szó.

Mi volt az, ami benneteket az orvosláson belül az intenzív gyógyászat, az altatóorvoslás világába vonzott?

MB: Kislány koromban nagyon megrázott egy gyermek tragikus halála, addig elképzelni sem tudtam, hogy egy kisgyermek is meghalhat. Talán ezért is jelentkeztem később az iskolában az elsősegélynyújtó szakkörbe, és az ottani sikereim miatt egyenes út vezetett az orvosi egyetemre.

SzC: Én azt érzem, nem is az én döntésem volt. Kezdetben hegedű tanár akartam lenni, de aztán egészen másfelé, a gyermekgyógyászat felé, azon belül is az intenzív meg az anesztézia felé vezetett az utam. Mindig is szerettem a kórélettant, szakmailag vonzó, intellektuálisan is izgalmas, érdekes. Emellett valahogy igényem van arra, hogy érzelmileg igénybe

vegyen a munkám a mindennapokban, ami itt megvalósul. Ez egy olyan szakterület, amit – ahogy az elejétől fogva éreztem – egész életemben tudok csinálni.

Tulajdonképpen mi az altatóorvos feladata?

Dr. Liszkey Gábor: Elsősorban az, hogy a műtét körülményeit illetve a műtési altatás, érzéstelenítés körülményeit megtervezzük. Előkészítjük a gyermeket, a családját és saját magunkat az altatásra. A műtét lehet választott idejű vagy lehet sürgős műtét. Mind a két esetben előre meg kell vizsgálnunk a gyereket, el kell tervezni a beavatkozást, amit meg kell beszélnünk a gyerekkel és a szülőkkel, majd a műtőben végre kell hajtani. A műtét után a gyerkőcöt az osztályra kísérve tovább kell figyelniük, kontroll alatt kell tartanunk azokat az élettani mutatókat, amelyek az altatással, a fájdalomcsillapítással és a gyermek folyadék- és egyéb igényeivel összefüggenek.

SzC: 2010-ben Helsinkiben deklarálták, hogy a biztonságos anesztézia és az aneszteziológiai szövődményekről való védelem az alapvető emberi jogok közé tartozik, aminek elsődleges felelőse az aneszteziológus orvos. Tehát nem kis felelősség hárul ránk.

Ötven évvel ezelőtt, 7 évesen kivették a mandulámat a Bethesda kórház elődjében. Máig emlékszem a rettenetre, hogy egy székbe leszíjazva ültem, valamilyen bűdös folyadékot csepegtettek az orromba gézkendőn keresztül, utána rengeteget hánytam... Hát ez a múlt. Ma hogy zajlik például egy mandulaműtét aneszteziológusi szempontból?

LG: Azzal kezdődik, hogy a család a műtét-re váró gyermekkel eljön az aneszteziológiai



ambulanciára, ahol átbeszéljük a műtéttel, az altatással kapcsolatos várható eseményeket, és a gyerek megismerkedhet az altató maszkkal. Aztán a választott időben eljön a család a kórházba, a gyermek kap ágyat, és ha szükséges, újra megvizsgáljuk. A műtét előtt egy bizonyos idővel kap egy előkészítő gyógyszert, amely abban segít, hogy a szülőktől való elválás a lehető legzökkenőmentesebben történjen. Hogy ne legyenek negatív emlékek benne erről a stresszes időszakról. Az a zsebkezdős módszer, amit gyerekkorodban nálad használtak, jó ideje kiment a divatból szerencsére. A műtőben körültekintően folytatjuk a gyerekre való vigyázást, illetve megpróbáljuk úgy becsempészni az altatást, hogy a gyermek észre se vegye, hogy igazából már félig alszik. Maszkos altatással szoktuk elkezdni, aztán az erősebb altatószerekkel olyan mélységűre hozzuk az altatást, hogy megtörténhessen a műtét. A mandulakivétel úgynevezett intubációs narkózisban, tubusos altatásban szokott történni. Aztán még a műtőben, megfigyelés alatt felébresztjük a gyermeket, majd egy posztoperatív őrzőben figyeljük tovább amikor már félig-meddig éber, egész addig, amíg kibocsáthatjuk az osztályra.

Van különbség műtét és műtét között altatóorvosi szempontból?

SzC: Hogyne lenne, bár szakmai szempontól ugyanazt tesszük, ugyanazokat a gyógyszereket használjuk ugyanolyan kilóra kiszámított dózisban, de a gyerek más. A bevezető szakaszban van óriási jelentősége annak, hogy figyeljük a gyerek reakcióit, hogy mennyire hatott az előkészítő gyógyszer. Nagyon meghatározó, hogy a családnak és a gyermeknek milyen korábbi tapasztalata van az egészségüggyel kapcsolatban, erre is figyelünk kell és nagy különbséget jelent a gyermek életkora is. Szakmailag, érzelmileg, emberileg mindig hatalmas különbség van minden műtét között. Nincs két egyforma műtét, beavatkozás vagy altatás.

Előfordul, hogy mondjuk egy műtét fél órára van tervezve, és hirtelen kiderül, hogy háromnegyed órára vagy egy órára lesz?

LG: Ez napi szinten előforduló dolog, ami teljesen természetes. Hiszen ez nem egy Chevrolet, amiről a számítógépes rendszer megadja, hogy mi a hibás alkatrész, és meg-

van az a keretidő, ami alatt a szerelő kicseréli azt. Itt mindig történhet olyasmi, ami nem szövődmény, hanem egyszerűen valahogy másként van, hiszen nem gépek vagyunk, hanem emberek. Mindnyájan. A beteg is, és az orvos is.

Ha ilyen történik, ti hogy álltok át? A folyamatos fájdalommentesség vagy a folyadék-pótlás hogy tartható fenn?

SzC: Az ember folyamatosan figyelemmel követi a műtét menetét, és látja, ha másként alakul. Mondjuk anatómiai variáció van, vagy egy korábbi műtét miatt heges a környezet és hosszabban fog tartani. Műtét alatt beszélgetünk a sebésszel, mi azért vagyunk, hogy megkönnyítsük az ő munkáját, sokszor ötletet is adunk. Az altatást addig lehet nyújtani, ameddig szükséges, nincsen időkeret, hogy letelt az idő és be kell fejezni.

LG: Az előkészítés, a kommunikáció, a betegség és a beteg jobb megismerése akkor válik igazán fontossá, ha valami olyasmi miatt kell kiterjeszteni a műtétet, ami nem csak időben, hanem súlyosságban is növeli a kockázatot. Ha erre nem vagyunk felkészülve akár plusz vérrel, plusz folyadékkal vagy altatószerral, akkor elkezdődhet egy kapkodás - szerencsére ez nem szokott megtörténni.

Ilyen elhúzódó műtétnél milyen élettani paramétereket figyeltek, amik alapján be tudtok avatkozni, ha kell?

LG: Ugyanazokat, mint az általános intenzív gyógyászatban, gyermekgyógyászatban. Figyeljük a légzést, akár gépi, akár saját légzéssel tartjuk az altatott gyermekünket. A vérkeringés különböző élettani paramétereit: a szív-működést, a pulzusszámot, a vérnyomást, a vér oxigéntelítettségét. A széndioxid szintet is tudjuk monitorizálni, az altatószerek szintjét is tudjuk ellenőrizni, és egy csomó korszerű műszer áll rendelkezésre, ami speciális orvosi paramétereket képes követni ezeken túl is.

Milyen szövődménye, kockázata lehet az altatásnak?

LG: Ez egy egyszerűen feltehető kérdés, de nem lehet egyszerűen megválaszolni. Érthető, hogy a szülőket nagyon érdekli. Vagy azzal a mondattal közelítenek meg minket hogy „ugye doktor úr semmi baj nem lehet?” Vagy azzal hogy „nem engedem, hogy elaltassák a gyerekeket, mert annyira félek az altatástól”. Sokféle altatás van, sokféle műtéti beavatkozás történik, és nem mindig sikerül szétválasztani az altatás tiszta kockázatát a műtéti beavatkozás egész kockázatától. Mindenesetre általában az altatásnak a mai eszközökkel vagy gyógyszerekkel mai műtéti körülmények között rendkívül alacsony az a fajta kockázata, ami maradandó károsodáshoz vezethet. Sokan nem gondolják, hogy ha kimennek az utcára kutyát sétáltatni, esetleg sisak nélkül bicikliznek, vagy a gyerekekkel a kis ülésben elbicikliznek csak a Tescobá, akkor annak a minimális kockázatnak a sokszorosát szenvedik el, mint amennyi az altatással jár. Természetesen az enyhébb szövődmények, mint esetleges fejfájás, hányinger, rekedtség, oxigénigény az altatás után, vagy elhúzódó aluszékonyosság gyakrabban felépnek, de ezek mind kezelhetők.

Egyre többet hallunk a vérmentes műtétről. Mi is ez tulajdonképpen?

MB: Napjaink orvostudománya már egyértelműen a vérmentes műtétekre fókuszál, aminek eredményeképpen kevesebb szükség van vérátömlesztésre a műtétek során. Körülbelül száz éve már az orvostudomány alkalmazza a transzfúziót, és a tapasztalatok igazolták, hogy nem csak a nem csoportazonos vér beadásából adódó reakciókkal, hanem egyéb hosszútávú szövődményekkel is számolni kell. Sőt azt is tudjuk, hogy ha a műtét alatt kap a beteg vért, akkor elhúzódhat a sebgyógyulás, hosszabb ideig szükségessé válhat gépi lélegeztetés vagy intenzív osztályos kezelés. Sok lehetőség van arra, hogy elkerüljük a transzfúziót a műtétkor. A beteg műtét előtti vizsgálatok a vérszegénységet, a vérzékenységet meg tud-

jük állapítani, és időben kezelni tudjuk. A műtét alatt is gondos, precíz, atraumatikus sebészeti műtéti technikával vagy koagulációs lézerekkel csökkenteni lehet az előforduló vérzések. Fontos szerepe van a jól vezetett altatásnak, hiszen több minden okozhat vérzést, de ezeket az aneszteziológus karban tudja tartani. Azoknál a műtéteknél, ahol fel tudunk készülni és várhatóan nagy műtéti vérvesztés lesz, alkalmazhatunk speciális technikákat, ilyen pl. a műtét előtti vérgyűjtés, amikor a betegnek a saját vérét hetente egy-két alkalommal levesszik, megfelelően csomagolják, tárolják, és műtét közben a saját vérét kapja vissza, így nem részesül idegen transzfúzióban. Illetve vannak speciális eszközök, mint a sejtmentő készülék, ami a műtéti területből szívárgó vért fogja fel, és szűrő rendszereken át bocsátja, így visszaadható a betegnek.

Végül, kérlek, osszátok meg egy számotokra fontos élményt altatóorvosi pályátok történeteitei közül!

MB: Kezdő altatóorvos koromban egy többszörösen törött karú kisgyereket operáltak. Még nem igazán ismertem az adott altatószer hatásait és mellékhatásait. A műtét végén ébresztgettük a kisfiút, fölé hajoltam és kérdeztem tőle: Mit látsz Zsoltika? - Három



elefántot- hangzott a válasz, persze nagy de-
rültség támadt.

SzC: Egy kisfiú pici rutinműtét előtt volt, de valahogy szorongva, sírdogálva jött be a műtőbe, és elkezdtem énekelni neki. Sokszor a Kálka együttes dalait éneklek meg gyerekdalokat, amilyen kedvem van. De akkor éppen, mivel evangélikus vagyok, egy gyönyörű esti ének jutott eszembe, ahol az ember az Úristen oltalmába ajánlja magát éjszakára. Ezt énekeltem mintegy oltalomba ajánlva őt az altatás idejére. A második hangnál abbahagyta a sírást, és érdeklődve figyelt. Egyszerre csak azon vettem észre magam, hogy a forgalmas műtőben, ahol mindenki pakol, szaladgál, beszélget, mintha csak mi ketten lettünk volna. Egy pillanattal később rájöttem, hogy éppen azért van ez az érzésem, mert nem ketten vagyunk. Ugyanúgy, ahogy én fölé hajolok és tartom a maszkot, úgy fölöttem is van egy védőburok. Úgy éreztem, hogy bárcsak most itt megállna az idő és örökre így maradhatnánk, ebben az elrejtettségben, védettségben, teljes bizalomban és egységben az Úristennel. Sokszor eszembe jut, hogy bárcsak mindig meg lehetne ezt élni, hogy ilyen többszörös burok borul az altatásban lévő gyermek fölé.

LG: Én is szoktam érezni, hogy nem is én teszem a dolgomat, hanem az én kezemet mozgatják. Érdekes módon most egy olyan élmény jutott eszembe, amikor nem altattunk: MR vizsgálathoz 6 gyerekből hárommal meg tudtuk beszélni, hogy altatás nélkül elvégezzük a vizsgálatot. Hogy hogyan beszéled meg a gyerekekkel, hogy most ne ijedjen meg, maradjon mozdulatlan, mellette áll az édesanyja... - ez egy külön tudomány és művészet, és nekem nagyon kedves emlék.

„Az anesztézia 90%-a dögunalom, de a többi adrenalinban fürdő vészhelyzet. Azért kell tanulnunk és képezni magunkat folyamatosan, hogy az unalmas 90% minél inkább közelítsen a 100-hoz. Mert az jelenti a beteg biztonságát!”

Ha túlsúlyos a gyerek, így vegyük rá az egészséges étkezésre és mozgásra

Szöveg: Kiss Virág



Miként lehet rávenni egy túlsúlyos gyermeket az egészséges étkezésre és a mindennapos mozgásra? Sasvári-Szekeres Anitával a Bethesda Kórház dietetikusával beszélgettünk, aki nyaranta életmód táborokat, idén pedig egy egyedülálló kognitív-viselkedésterápiás testsúlycsökkentő programot szervez az érintett gyermekeknek.

A túlsúly problémája szinte minden korosztályt érint, a koronavírus-járvány idején azonban ugrásszerűen megnőtt azoknak a gyermekeknek a száma, akiknek a szülei dietetikus segítségét kérték testsúlyuk normalizálásához – osztotta meg tapasztalatait Sasvári-Szekeres Anita, a Bethesda Kórház dietetikusa.

Túlsúlyos a gyermekem?

Felnőttek esetében a BMI (Body Mass Index) nyújt támpontot a testsúllyal kapcsolatban, amit a kg-ban számított testtömeg és a m-ben számított testmagasság négyzetének hányadosából tudunk kiszámolni (kg/m²). Túlsúlyról 25, míg elhízásról 30 feletti érték esetén beszélhetünk. Ugyanakkor gyermekeknél leginkább a *percentilis görbe* alapján ítélik meg – általában a védőnők és háziorvosok – azt, hogy fennáll-e a túlsúly – tudtam meg Anitától, aki hozzátette, hogy ha problémát észlelnek a szakemberek, beutalót adnak egy **endokrinológushoz**, aki a kivizsgálást követően **dietetikushoz** irányítja a gyermeket és szüleit.

Fontos tudni azonban, hogy **a gyermekkori túlsúly komplex probléma**, így a dietetikus is csapatmunkában – pszichológussal, endokrinológussal, gyógytornással együtt – foglalkozik a kis páciensekkel.

Hogy reformáljuk meg a túlsúlyos gyermek étrendjét?

Az étrend és az egészséges étkezési szokások átalakításához elengedhetetlen a kíméletlen őszinteség – tudtam meg Anitától, aki az első dietetikai konzultációkra egyfajta jégtörőként tekint. Ha úgy érzi, hogy vagy a gyermek vagy a szülő nem partner a megbeszélés során, akkor akár külön-külön is le szokott ülni velük beszélgetni, hiszen esetenként előfordul, hogy gyermek-szülő kapcsolati probléma is meghúzódik a háttérben.

Indulásként fontos ránézni a gyermek étrendjére, ehhez pedig egy **minimum három napos, de inkább egy egyhetes étkezési napló szükségeltetik**, amiben a legutolsó szemgumicukorig mindent pontosan (és őszintén) fel kell jegyezni.

Az első jellegzetes hiba, amire fény szokott derülni, hogy **a javasolt napi ötszöri kis étkezések helyett kettő, esetleg három nagyobb**

étkezésre kerül sor (pl. este az edzést követően megeszik egy 1500 kalóriás vacsorát a gyermek). Elsőként tehát egy egészséges, napi ötszöri étkezésből álló ritmust kell kialakítani. Ehhez át kell beszélni a napirendet is, figyelembe véve a gyermek tanrendjét, edzéseit és egyéb elfoglaltságait.



Tipplista a dietetikustól – tízóráira és uzsonnára:

- *Natúr joghurt friss gyümölcsökkel vagy kevés házi lekvárral*
- *Olajos magvak*
- *Kölesgolyó*
- *Házi kencék*
- *Házi túrókrém*
- *Zöldséges muffin*
- *Házizabkása*
- *Cukormentes, rostdús kekszek*

Amikor a gyermek étrendjéhez nyúlunk, akkor mindig a már meglévő étrenddel dolgozunk – magyarázta a dietetikus, aki az apró, kis lépések taktikájában hisz, mert a tapasztalatai szerint a gyermekeknél általában nem működik az étrend teljes lecserélése, átalakítása.

A dietetikus tanácsa: Nem kell kiiktatni a szénhidrátot!

Fontos, hogy fogyás esetén se iktassuk ki a szénhidrátot a gyermek étrendjéből. **Hanyagoljuk** azonban a **cukros müzliket, kakaós csigákat és egyéb péksüteményeket**, amelyek után nagyon hamar megéhezik a gyermek, és a nap folyamán hajlamos lesz többet enni és nassolni! Reggelire válasszunk lassan felszívódó (rostdús és cukormentes) szénhidrátforrásokat és figyeljünk az adagra is! Hozzávetőlegesen **5-6 dkg mennyiség bőven elegendő reggelire** – ezt érdemes lemérni!

Ugyanakkor a gyermekek étrendjében túlzottan nagy szerepet kapnak a **cukros italok** (különösen a jegesteák), így ezen a téren mindenképpen szükséges változtatni – hangsúlyozta a dietetikus szakember. Némileg jobb választásnak tűnnek a cukormentes, zero-változatok, de elsősorban az lenne a cél, hogy a **víz legyen a legfontosabb folyadék a gyermek étrendjében** – emelte ki Sasvári-Szekeres Anita.

Nassolhat egy túlsúlyos gyermek?

Gyermekek esetében **nem szerencsés, ha drasztikusan megvonjuk a nassolnivalókat**, mert ezzel csak azt érezzük el, hogy hamar dugába dől az életmódváltás – figyelmeztetett a szakember. Inkább igyekezzünk átalakítani itt is az étrendet, és **egészségesebb verzióra cserélni a korábban kedvelt finomságokat**. Arra azonban ügyeljünk, hogy a nassolnivaló ne jutalomként járjon, és főleg ne azért, hogy megette az enivalót.

TIPP

Ha szeretnéd kifejezni, hogy büszke vagy rá és elégedett vagy vele, akkor ne egy cukrászdában vagy pizzériában ünnepeljétek! Szervezz meg egy családi bowlingozást, menjétek el együtt az állatkertbe vagy korcsolyázni, hívjátok el a barátait a helyi trambulinparkba, ahol együtt szó-

rakozhatnak! Általában mi, dietetikusok nem vagyunk annyira nagyon szigorúak, mert fontos a lélek is. **Ha valaki megkívnán 1-2 kocka csokit, azzal nincs semmi gond**. A mérték lenne a lényeg – teszi hozzá a szakértő.

Szánj időt a gyermekedre!

Mennyire tartsa kontroll alatt a szülő a túlsúlyos gyermek étrendjét? Ő csomagoljon neki reggelit és tízórait? Ellenőrizze, hogy mire költi a zsebpénzt?

Sasvári-Szekeres Anita szerint a kommunikáción van itt is a hangsúly. Nem gond, ha a gyerkőc a büfében vásárol, csak a szülő fordítson arra időt és gondot, hogy megkérdezze tőle, hogy mi minden található ott, és ezek közül melyik az, ami egy egészségesebb alternatívát jelent.



Mivel motiválhatod az egészségesebb táplálkozásra?

- Ha csak tehetitek, süssetek-főzöttek együtt!
- Egyetek együtt a családi asztalnál!
- Ültessetek együtt zöldségeket! (ehhez elég egy-két balkonláda is az erkélyen)
- Beszélgetsetek rendszeresen az egészséges életmód jótékony hatásairól!
- Soha ne minősítsd a gyerek étkezését és testalkatát! (pl. Nem ehetsz többet, mert kövér vagy!)
- Ne kényszerítsd, hogy megegye a tányéron lévő ételt, ha már nem kéri!

Mozgjon..., de hogyan vegyem rá?

Fogós kérdés, hogy miként lehet egy olyan gyerkőcöt rávenni a mozgásra, aki semmiféle késztetést nem érez ezzel kapcsolatban. Ha nagymértékű elhízással állunk szemben (nem egyszer ugyanis 150 kg körüli gyermekkel jönnek el a szülők tanácsadásra), akkor roppant megfontoltan kell mozgásformát választani – figyelmeztetett Anita, aki arra hívta fel a szülők figyelmét, hogy ilyenkor mindenképp **gyógytornással** kell konzultálni. Általánosságban azonban elmondható, hogy a séta nagyon jótékony hatású, és ha van kis házikedvencünk, akkor a napi rutin része lehet az esti kutyasétáltatás. Fontos lenne, hogy tudatosuljon a szülők és gyermekek fejében, hogy **az egészen kicsi mozgás is több a semminél**. Érdemes minden kis időt kihasználni a mozgásra.

Ha nincs lehetőség kimozdulni, vagy nehezen tudjuk kirobbantani a szobájából csemeténket, akkor hasznos lehet egy lépcsőzőgép vagy szobakerékpár, amelyet akár netflixezés közben is használhat, de számtalan mobilapplikációt is találunk, ami segíthet a mozgásra ösztönzésben.

Kütyük, appok, videók – 21. századi mozgásösztönzés

A mai gyerekek napjaik jó részét táblagépek, telefonok és egyéb elektronikus eszközök társaságában töltik. Használjuk ezt ki, és keressünk mozgásra ösztönző applikációkat, YouTube-videókat, vagy lepjük meg csemeténket egy okoskarkötővel, ami szórakoztató módon aktivizálja.

Ezek az **appok** és **okoskarkötők** klassz egészségügyi és sportfunkciókkal rendelkeznek, amelyek visszajelzéseket adnak, és segítenek az egészséges szokások kialakításában (pl. figyelmeztetnek, hogy ideje lefeküdni aludni/inni/mozogni), bónuszként pedig szuper ösztönző jutalomrendszerrel is motiválnak (pl.

virtuális jelvényeket adnak egy-egy kihívás teljesítésekor).

Mozgásra ösztönző applikációk:

- Nike training club -edzéstervezés, videók, edzésprogramok szakértőkkel, a gyermek fejlődésének nyomon követése (4+)
- Super Strech Yoga- gyermekek számára készült jógás app (4+)
- GoNoodle – mozgásösztönző, táncos és relaxációs videók gyermekek részére (4+)
- Exercise for Kids at Home -egyszerű, könnyen elvégezhető gyakorlatok edzettségi szinttől függetlenül
- Just dance – a táncedzések pompás szórakoztató mozgásformát nyújtanak, növelhetik a gyermekek állóképességét, rugalmasságukat és mozgástartományukat egyaránt. (4+)



Bemutatjuk: Dr. Nagy Péter - osztályvezető főorvos, gyermek- és ifjúságpszichiáter szakorvos



1. Milyen tanuló voltál általános iskolában?

Jó eredményekkel és kevés energiabefektetéssel csináltam végig az általános iskolát.

2. Miért ezt a hivatást választottad?

Gimnáziumban már tudtam, hogy orvos szeretnék lenni, a gyakran szóba jövő lehetőségek közül azt láttam a legértelmesebb életnek. Az egyetemen a pszichiátria és a gyermekgyógyászat minden megjelenése nagyon tetszett, de mégsem szándékosan kombináltam ezt a gyermekpszichiátriában: amikor elvégeztem az egyetemet, csak egy gyermekpszichiátriai intézményben találtam állást, azelőtt, egyetem alatt nem is hallottam erről a szakterületről. Ahogy elkezdtem dolgozni és megismertem, nagyon megszerettem, és később, amikor lett volna lehetőségem váltani, már nem éltem vele: fél év gyermekpszichiátria után tudtam, hogy ez az én hivatásom.

3. Ki a legnagyobb példaképed?

Több külföldi gyermekpszichiáter van, akik nagy hatást gyakoroltak rám, akiknek köszönhetően sokat fejlődött a munkám színvonala, és akiktől sokat tanultam a klinikai munka, a tudomány, a család és a szabadidő harmonizálásáról, de ők jó eséllyel nem ismertek az olvasók előtt (ennek ellenére név szerint is kiemelném Tobias Banaschewskit Mannheimból és David Coghillt Melbourne-ből).

4. Hol dolgoznál máshol, ha nem a Bethesdában?

Sehol. Gondolom, előbb-utóbb próbálnék valamilyen pénzkereseti lehetőség után nézni, de itt, a Bethesdában eszembe se jut, hogy létezik bármi más.

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

Az iker gyerekeim.

6. Szoktál-e főzni?

Rendszeresen.

7. Melyik a kedvenc helyed, ahol jártál?

A világon Amerika: minden hozzánk eljutó hír ellenére Amerikában én kizárólag végtelen intelligens, barátságos és nyitott emberekkel találkoztam, életem egyik legmeghatározóbb évét ott töltöttem. Európában pedig Szardínia a kedvencem, de sajnos régen nem jártam ott.

8. Mi a kedvenc sportod?

Szeretek futni és edzőterembe járni, nagyon szeretek biciklizni (habár nem sportként, hanem közlekedési alternatívaként), nézni viszont egy sportot sem szeretek, a fontos meccsek eredményeiről általában a fiamtól értesülök.

9. Melyik könyvet olvastad utoljára?

Alice Miller: A tehetséges gyermek drámája

10. Mi volt életed legjobb döntése?

Az, hogy 2020-ban a Bethesdába jöttem dolgozni.

Névjegy: Dr. Nagy Péter, osztályvezető főorvos, gyermek- és ifjúságpszichiáter szakorvos, házas, két gyermek édesapja



Találkozások és történetek



Milliónyi találkozás: betegek, orvosok, ápolók, asszisztensek, pszichológusok, gyógytornászok, gyógyszerészek, dietetikusok, lelkesek, takarítók, édesanyák, édesapák, nagyszülők, testvérek, látogatók és a sokféle háttérben segítő munkatársunk között!

Tekintetek, mosolyok és sírások, elmondások és meghallgatások, figyelem és cselekvés minden percben nappal és éjszaka - folyamatosan immár több mint 156 éve. Sok fájdalom és sok vigasztalás, sok szenvedés és sok gyógyulás. Ez a Bethesda története.

Bibliát olvasva történeteket látunk magunk előtt emberekről, közösségekről és Istenről. A sok szép vagy éppen ellentmondásossága miatt tanulságos történetből ismerjük meg az Embert, a Közösséget és az Istent.

A mi apróbb és nagyobb, egyszerű vagy bonyolult, racionális vagy csodaszzerű gyógyítási történeteink a belső iránytűink segítségével

mérődnek. A sok-sok milliónyi momentumban a jelenlét, a figyelem, a meghallgatás, a megfelelő szavak és a pontos és eredményes cselekvés és támogatás határozza meg a valódi értékünket. Folyamatosan tanulunk – emberséget, hivatást és hitet; hogy ez jobb minőségű legyen. Ezt a tanulást segíti minden visszajelzés. A szép történeteknek örülnünk, az ellentmondásosakat és tanulságosakat megfontoljuk – így nő a tapasztalatunk és így lehetünk jobbak. Keressük a kapcsolatot a ránk bízottakkal sokféle úton – módon. Kapunk is sokfelől bátorítást és néha a hibáinkra is utalást. Legyen ez a kapcsolat még előbb, kérjük, küldjenek történeteket, jókat vagy rosszakat, gazdagabbak leszünk tőle!

A Bethesdában megtörténő találkozások valódisága, mélysége és eredményessége a mi történetünk. Gyógyítóké és gyógyulásra váróké, gyógyulóké. Betegeké és egészségeské. Embereké, Közösségé és Istené. Ezért egyedi és fontos mind a sok millió tekintet, szó és tett, mert túlmutat rajtunk – innen az erő és a felelősség is.

Dr. Velkey György János, főigazgató



ÜDVÖZLÜNK DIABÉTESZES CSAPATUNKBAN!

HOGY MIT GONDOL A DIABÉTESZRŐL A VILÁG?

NÉZD MEG
KISFILMJEINKET



TE
DROGOS
VAGY?
A DIABÉTES
FERTŐZŐ?



AZ LESZ
CUKROS,
AKIT NEM
SZERETNEK
ELÉGGE!



A
HELYTELEN
TÁPLÁLKO-
ZÁSTÓL
LETTÉL
CUKROS!



MI AZ A
KEZEDBEN?
EGY MP3
LEJÁTSZÓ?
TE ROBOT
VAGY?



HITEK / TÉVHITEK





GONDOLATOK
FÉLELMEK
KÉTSÉGEK
KAVARGÁSA



DIABÉTESZES LETTEM ...

DIABÉTESZES LETT A GYERMEKEM...

ELSŐ ÉRZÉSEIM

LEMONDÁS

SZÉGYEN

Kirekesztettség

Düh

Félelem

IJEDTSÉG

Aggódás

FÁRADTSÁG

készenlét

FELADATTÓL VALÓ FÉLELEM

BIZONYTALANSÁG

ELSŐ GONDOLATAIM A DIABÉTESZRŐL

MIÉRT VELEM TÖRTÉNT?
TALÁN ÉN VAGYOK A HIBÁSI
HA NEM VESZEK RÓLA TUDOMÁST, AKKOR
NINCSI
ÉN MINDIG MINDENT BE FOGOK TARTANI!
ÉN NEM AKAROM EZT!
VAJON EL FOGNAK FOGADNI AZ
OSZTÁLYTÁRSAIM IGY IS?

MI LESZ VELE AZ ISKOLÁBAN?
MIÉRT PONT VELÜNK TÖRTÉNT?
MIT RONTOTTAM EL? HOGY FOGOM BÍRNI? VÉGIG TUDOM-E CSINÁLNI?
TALÁN ÉN VAGYOK A HIBÁSI!
MI LESZ A CSALÁDDAL? KI FOG RÁ FIGYELNI?
A VILÁGUNK TELJESEN MEGVÁLTOZOTT!

TITOKBAN AZT GONDOLOM...



GYEREKKÉNTI

ÉHES VAGYOK ÉS MEG AKAROM ENNI!
HA EZT AZ EGY HAMBURGERT MEGESZEM PLUSZBAN,
NEM LESZ SEMMI BAJ!
TUDOM, HOGY MAGAM ELLEN TESZEK, HA MELLÉ ESZEM,
HA NEM MÉRTEM MEG A CUKROKAT, AKKOR NEM DERÜL KI,
VIASKODIK BENNE A GYEREK ÉS A FELNÖTT,
AZT ÉRZEM, HOGY MINDENKI RÁM VAN SZÁLLVA,
AZT SZERETNÉM, HOGY HAGYJANAK BÉKÉNI,
NEM AKAROM, HOGY MEGTUDJÁK A TÖBBIEK, HOGY
DIABOS VAGYOK.

SZÜLÖKÉNTI

MÉRT NEM EHETI MEG A GYEREKEM AZT A SZELET
TORTÁT?
MIKOR VAGYOK JÓ SZÜLŐ? HA TILTOM VAGY, HA
ENGEDEM NÉHA MELLÉ ENNI?
MIT JELENT AZ, HOGY MELLÉ ENNI?
HA HAGYOM ENNI, AKKOR ELRONTOTTAM, AMIT
EDDIG ELÉRTÜNK?
EL MÉRJEM ENGEDNI EGYEDÜL?
BÍZHATOK BENNE?

MEGOLDÁSOK

SZÜLŐK ÉS GYEREKEK JÓTANÁCSAI FRISS DIABOSOKNAK



SPORTOLHATSZ TOVÁBBI
EHETSZ ÓRÁN
LESZ ANI JOBBAN (ZÚJ)
A BARÁTJAI SEGÍTENEK MAJDI ÉS MEGÉRTIK, ELFOGADJÁK,
BÍZZ ANGAZBANI
ELFÁRADHATSZ, DE LEGYÉL MINDIG ÖSZINTÉ A SZÜLEDEDEL ÉS AZ ORVOSODALJ
MEGEGEDHETED ANGAZNAK A LAZÍTÁST, HA TUDATOSAN CSINÁLOD
TARTS KI MEGÉRTI
GYERE A DIAB KÖZÖSSÉGÉBE, EGYÜTT KÖNYVEBB LESZ
JÓ SORSTÁRSÁKKAL BESZÉLGETNI, MERT MI MEGÉRTJÜK EGYMÁSTI
NEM KELL FELADNI AZ ÁLMADAT, CSAK MEG KELL TALÁLNOD, HOGY HOGYAN TUDOD
TELJESÍTENI
NYUGODJ MEG, SZENYIVISEN KIVÜL MÁS ÉTELEK IS VANNAK
SOKKAL TÖBB MINDENT EHETSZ, MINT GONDOLNÁD, CSAK MEG KELL
TALÁLNOD, HOGY MIT MIKOR MIVEL EHETSZ
MAG KELL TALÁLNOD ÚJRA ÖNAGAD
MINDEN CUKORRIBETEG MASI



ESKÜSZÜNK A HAZIBEN CUKORPÓTLÓRNI
BÍZZ A GYEREKEDBEN
KÉRJ SEGÍTSÉGETI
KERESD FEL A SZAKEMBEREKETI
LEGYETEK ÖSZINTÉK EGYMÁSSAL A GYEREKEDDEL
ÉRTSD MEG, HOGY A GYEREKED IS ELFÁRADHAT EBBENI
BÍZUNK A TECHNOLOGIA FEJLŐDÉSÉBEN, ÉRDEMES MEGNÉZNI,
HOL TARTOTT EDDIG A TUDOMÁNY, ÉS HOL TART MA
BÍZSÉKÉK VAGYUNK A GYEREKEINKREI
HA MEGTESSZÜK A SZÜKSÉGSZERŰ DOLGOKAT,
LESZ POZITÍV VISSZACSATOLÁSI

SZAKEMBEREK JÓTANÁCSAI



LEGYÜNK EGYMÁSSAL ŐSZINTÉK, MERT CSAK AKKOR TUDUNK SEGÍTENI!
NINCS ROSSZ KÉRDÉS!

EZ EGY FOLYAMAT, AMIT MEG KELL TANULNI, BELE KELL RÁZÓDNI.
A DIABETESZ SZÉPEN LASSAN A CSALÁD
ÉLETVITELÉNEK SZERVES RÉSZÉVÉ VÁLIK!

AMI MOST SOK IDŐT VESZ EL, AZ RUTINNA FOG VÁLNI!
ÉRDEMES MINDET FELJEGYEZNI, MERT A SZÓ ELSZÁLL, AZ ÍRÁS MEGMARAD!

HA DIÉTÁVAL, INZULINNAL, A DIABETESZT SEGÍTŐ ESZKÖZÖK BEÁLLÍTÁSAVAL
KAPCSOLATOS KÉRDÉSED VAN,
KERESD A DIETETIKUSAINKAT ÉS ORVOSAINKAT!

VÁRUNK A DIAB KLUBUNKBA ÉS
MENTOR CSAPATUNKBA IS!

ELÉRHETŐSÉG: DIABKLUB@BETHESDA.HU

10 különbség van, megtalálod?



Élek, ennél nincs nagyobb ajándék egyelőre

Soma története 2022. április 4-én kezdődött egy magasfeszültségű áramütéssel, amelyet bajban lévő barátjának segítségére sietve szenvedett el, egy tehervagon tetején. Testének több mint ötven százaléká megégett, súlyos koponya és lábtörést szenvedett. Kettő hónapot töltött élet-halál között mélyaltatásban. Ezek drukkoltak, drukkolnak neki és szorítottak, imádkoztak érte, adtak vért, támogatták az életben maradását. Egy év távlatából kérdeztük őt és édesapját, Csáky Lászlót, a Somakönyv íróját.



Mi történt pontosan Somával tavaly áprilisban?

Soma a Sárospataki Református Kollégium Gimnáziumának diákja. Patakon a pályaudvartól néhány száz méterre található vágányokhoz sétáltak ki nyolcan-tízen (ez a Kollégium közvetlen szomszédságában van). Hirtelen ötlettől vezérelve, egyik osztálytársa felmászott egy vagon tetejére, ahol talán néhány percnyi tartózkodást követően, nagyfeszültségű áramütés érte. Soma látva a lángoló barátját, némi segítségért kiabálás után, felmászott a vonat tetejére és lábbal elkezdte oltani a társát, mikor őt is megrázta az áram (25.000 Volt) és kigyulladt.

Leesett társai lába elé, akik nagy lélekjelenléttel azonnal elkezdtek oltani, illetve elszaladtak segítségért. Soma súlyos koponya- és lábtörést szenvedett, testének több mint 50%-a megégett, izmok, idegek váltak halmuvá. Először a miskolci kórházba került, itt koponyaműtéten esett át, majd onnan szállították át a Bethesda Kórház égéssebészeti intenzív osztályára a balesetet követő harmadik napon.

Mennyi időse volt akkor? Milyen életet élt a balesetig?

Soma a balesetet megelőzően töltötte be a tizenötödik életévét. Hosszú évekig kosárlabdázott, majd kenuzni kezdett, igazolt kenusként érte a baleset. Szeretett gördeszkázni, gitározni, mopsz kutyájával játszani, Marvel filmeket nézni és Bon Jovi-t, heavy metal-t és rap-et hallgatni. Német nemzetiségi iskolába járt Biatorbágyra, Sárospatakot megelőzően, ahol kollégista lett.

Elsőáldozó volt illetve bérhámozó, két nővérel és szüleivel élt Biatorbágyon.

Hogyan értesültetek a hírről, mit tudatok a történekről és hogy kezelétek?

Egy telefonnal kezdődött, mikor is az iskola igazgatója hívott engem (Édesapa), hogy „Csáky Úr, történt egy baleset”, 2022.04.04-n este negyed nyolckor. Elindultunk a feleségemmel Miskolc irányába autóval azonnal, és az út során szemtanúk telefonjaiból bontakozott ki a történet, és lett egyre tisztább és egyre tragikusabb, szomorúbb, reménytelenebb. Mire leértünk Miskolcra, fel voltunk (természetesen nem voltunk...) készülve a búcsúra is, hiszen kezdtünk tisztában lenni a helyzet súlyosságával. Kezelhetetlen volt az érzés, hiszen nincs mintázat az ember környezetében, amibe kapaszkodhatna, hogy mi történik, mit kell tennie, mit hozhat a jövő. Nem értettük a miértet és azt sem, hogy pontosan mi ez az egész. Az ilyen szinten nagyégett gyerekek általában nem élnek túl a balesetet.

Természetesen sokkos állapotban voltunk, de tettük a dolgunkat, beszélünk az orvosokkal, Soma testvéreit, nagyszüleit nyugtattuk, lemondtuk a munkáinkat és imádkoztunk. Illetve amikor lehetett, Soma mellett tartózkodtunk, de ez azért nem az a hely (égés-intenzív), ahol szülőknek kell folyamatosan lábatlankodnia.

Mi történt a baleset után? Milyen kezelést kapott Soma? Milyen maradandó nyomai maradtak a balesetnek?

Soma több mint száz napot töltött a Bethesda Kórházban, ennek döntő többségét bódításban, intenzív osztályon. Ezt követően kaptunk engedélyt főorvos asszonytól az otthoni rehabilitációjára. A miskolci koponyaműtétet (ödéma megszüntetése) követően a legfontosabb az elégett részek eltávolítását követően a súlyosan égett területek fedése volt. Ezt döntő többségében az ép bőrfelületekről történő

bőrlevételrel („adófelület”) illetve tenyészett bőrrel lehetett megoldani. Soma testfelületének így több mint 80%-a sérült jelenleg, az égett és adófelületekkel együttesen.

Izmok, idegek égtek el, jelentős mennyiségben főleg a lábakban. Izom ebben a formában jelenleg nem pótolható, az idegek beültetésének a hegek szabnak gátat. Soma elveszítette bal fülét, hajának egy részét. Ilyen fokú égés soha nem tűnik el nyomtalanul, de most még nem esztétikai kérdés, hanem cél, hogy jól működjön a bőr. Soma pillanatnyilag tizenkettő nagyműtéten van túl, de még van hátra néhány. Ezt követhetik majd az esztétikai korrekciók, illetve az ezirányú lehetőségek felmérése.

Szenvedett-e egész életre maradandó károcodást Soma, ami örökre megmarad?

Igen. Olyan mértékű a kiégett izom mennyisége, hogy az pótolhatatlan, bizonyos idegvá-



laszok teljesen hiányoznak, a füle, haja is majd valamikor pótlásra szorulnak, és a nagyobb hegek, amelyből sok van, természetesen lát-szani fognak.

Milyenek azóta a mindennapok? Milyen módon tudja folytatni az iskolát Soma, milyen célok lebegnek a szeme előtt, ami motiválja őt? Hogy viszonyul hozzá a környezete?

Soma jelenleg „egyéni tanrendben” távoktatásban tanul hivatalosan. Heti kettő-három napot Sárospatakon, az osztályával tölt jelenléti oktatásban, kettőnk közül valaki mindig ott van vele, az estéket szüleiével, nem kollégiumban tölti. Bejár a Bethesda Kórházba gyógytornára, felülvizsgálatra, hegkezelésre, illetve egyénileg finanszírozott módon is rengeteg fejlesztésen vesz részt. Napi 24 órában kompressziós ruhát hord, amelyhez egy maszk is tartozik. Ez a „csodaruha” meggátolja a hegburjánzást és évekig rajta lesz még. Környezete, főleg az iskolatársai, kis hősként tekintenek rá, ő jókedvű, energikus, tudja, hogy új esélyt kapott és csoda, hogy egyáltalán életben van. Így is tekint magára. Megvannak a félévi vizsgái, jelenlegi céljai hasonlóak, mint minden tizenhat évesnek, persze a maga keretei között. Szeretné továbbadni a történetet, ami megesett vele, ha valakinek van benne valami tanulság, akkor azt tudja leszárnai magának.

Hogy jött a Bethesda véradó kampányába való belépés ötlete? Ők kerestek fel titeket, vagy ti őket? Milyen céllal vesz részt benne Soma és mi motiválja benne? Mi lesz a feladata pontosan?

Soma a Bethesda Kórház szakembereinek köszönheti az életét. Ennek megfelelően nagyon jó a kapcsolatunk minden érintett orvossal, vezetővel, gyógytornással. Egy beszélgetés során a kommunikációs igazgató, Dr. Tamásné Bese Nóra említette, hogy lenne egy ilyen lehetőség és számítana Somára. Nem volt kérdés. Soma több mint száz egység vért kapott. Ha nem kap, akkor ma nincs velünk.

Azt hiszem, ilyen tények mentén, nem kérdés a motiváció sem. Vér, mégpedig sok vér kell minden nap a rendszerbe, hogy ne ez legyen az akadály valaki életben maradásának. Büszkeség számára egy ilyen ügy „influencer”-ének lenni. Népszerűsíteni fogja a social media-ban, rendezvényeken, különböző eseményeken a véradást, a fontosságra pedig Ő maga a tanúbizonyság.

Honnan jött a Somakönyv ötlete? Mi a célok vele?

Az ötlet alapvetően onnan fakadt, hogy ezek drukkoltak, érdeklődtek, imádkoztak Somáért, Somának. Mi az első két hónapban azt sem tudtuk, életben marad vagy sem. Így kicsit bezárkóztunk, izolálódtunk a feleséggel. Mikor kezdett komoly esélye lenni annak, hogy túlélheti Soma, elkezdtem írni egy könyvet hálából azoknak, akik drukkoltak Somának. Hogy megismerjék az első 105 napot, Somát, a történetet (www.somakonyv.hu). Már akkor tudtam, hogy a könyv ingyenesen hozzáférhető lesz, mert célja a hála mellett a válasz azokra a kérdésekre, amelyet a „szurkolók” feltennének, ha négy szemközt beszélgetnénk. A könyv önmagában nem hordoz tanulságot, nem akar oktatni, nem tartalmazza a mindenkit megváltó igazságot, feloldozást. De talán inspirálja, elgondolkodtatja a kedves olvasót. És akkor már megérte megírni. Bátran el lehet olvasni bárkinek, nem volt célom a borzongatás, sírásra készítés, de tény, nem hétköznapi történet van a lapokon.

Soma számára milyen, hogy könyvet írtatok az eseményekről? Hogy éli meg az egész történetét, lelkileg?

Soma beleegyezésével született a könyv, minden sorát felolvastam neki, mielőtt nyomdába került. Érti a könyv célját, egyetért vele, azt gondolom.

„Érdekes lesz húsz év múlva elövenni és minden egyes pillanatát felidézni majd, hogy

honnan indult a mostani életem, az nagyon jó lesz, főleg, hogy saját apám által van megörökítve. Valójában jár a világnak egy ilyen történet is. Érzem, hogy magával rántja az olvasókat is a történetem, hiszen nem egy „romkom” vagy kitalált sztori, hanem a valóság. Sokan mondják, hogy átértékeltek dolgokat, vagy elgondolkoztak bizonyos témákon. Örülök, hogy van ez a könyv. Megmutatja, milyen értékes az élet.



Azt hiszem, az eseményeket feldolgoztam, nem agyalok azon, hogy miért történt mindez. Nehéz elfogadni, hogy örök nyomai lesznek a balesetnek, illetve, hogy ennyire hosszú a rehabilitáció és a felépülés, nem tudom meddig és hova vezet az út. Hogyan fejlődik az orvostudomány, milyen messze jutok, nem látom. De, hogy élek, annál nincs nagyobb ajándék egyelőre.”

Van-e valamilyen célja, küldetése Somának ezek után, amit szeretne képviselni a társadalomban?

„Először is biztos van valami dolgom a földön, ha itt maradtam. Szeretném megosztani minél több emberrel, hogy mennyire értékes dolog az élet, tessék megbecsülni és élvezni. Most pillanatnyilag a véradáshoz kapcsolódó ismeretterjesztés van a középpontban. De majd egyszer szeretnék úgy élni, csak egyszerűen, mint minden nem nagyégett ember.”



Lélekemelő

Rideg Gyula

„Azt szeretném, ha ti gondtalanok volnátok”.



Ezután Jerikóba ért, és áthaladt rajta. Élt ott egy Zákeus nevű gazdag ember, aki fővámszedő volt. Szerette volna látni, hogy ki az a Jézus, de kistermetű lévén, nem láthatta a sokaságtól. Ezért előre futott és felmászott egy

vadfügefára, hogy lássa őt, mert arra kellett elmennie. Amikor Jézus odaért, felnézett, és így szólt hozzá: „Zákeus, szállj le hamar, mert ma a te házában kell megszállnom.” Ekkor sietve leszállt, és örömmel befogadta. Akik ezt látták, mindnyájan zúgolódtak, és így szóltak: „Bűnös embernél szállt meg.” Zákeus pedig előállt, és ezt mondta az Úrnak: „Uram, íme, vagyonom felét a szegényeknek adom, és ha valakitől valamit kizsartoltam, a négyszeresét adom vissza neki.” Jézus így felelt neki: „Ma lett üdvössége ennek a háznak: mivelhogy ő is Ábrahám fia. Mert az Emberfia azért jött, hogy megkeresse és megtartsa az elvesztettet.” Lk 19,1-10

Alig van elemibb erejű emberi kívánság annál, minthogy személyes világunkban - amelyben élünk, amely nekünk az élet - rend uralkodik. Legyen megszabva, hogy mi történhet és mi nem. Amire azt mondjuk: „Uram, ez nem történhet meg” - ne történjék meg, mert különben a világ nem világ, hanem káosz, és mi szívesebben visszaadnánk a belépőjegyet. Ezzel a világ áttetszősége utáni vágygal, amely mindannyiunkban ott van, vetekszik egy másik alapvető emberi érzés, a „mindig,

minden ugyanolyan” nyomasztó szürkésége. Az „örökletes” ahogyan Nietzsche mondja, az „ébredni alszom, álmodni kelek fel, napmintnapmintnap” monotoníája (Fodor Ákos). Azt kívánjuk, történjen már valami, bármi, ami kiemel az unalomig ismert kisszerű kötelességek, feladatok hétköznapiságából, és újra célt, értelmet ad annak, amit életnek nevezünk. Zákeus története talán ez utóbbira példa. Sokat nem tudunk meg róla a szövegből, csak annyit, hogy termetre kicsi ember. Jómódú, de nem örvend nagy népszerűségnek Jerikóban, ahol lakik. Mondhatni utálják őt azért, ami a foglalkozása, talán azért is, ahogyan műveli. Azt már csak magunkban tétélezük fel, hogy jól megvámolni az embereket, adósok börtönébe juttatni, nem lehet sokáig boldogító életcél. Az biztos azonban, hogy vágyik valami másra is, hiszen beleveti magát a kíváncsi tömegbe a hírre, hogy itt van valami vándortanító, jó lenne látni, hát-ha történik valami. Mulatságos, ahogy a kis emberke fára mászik, hogy lásson, de hogy ő is látszani fog, arra nem gondol. Ki törődik vele? Azután kiemelkedik a tömegből, vendéglátó lesz, és megteszi azt a különös nyilatkozatot a vagyonáról, meg a kizsartolt pénznek négyszeresének visszaadásáról. Mi történt itt? Miről van szó?

A pénzről? A jótékonyságról? A megtérésről? Jézus személyes közelségének csodálatos erejéről? Lehet. Szerintem még valami többről is: az ember életútjának igazi értelméről. Arról a megkönnyebbült sóhajról, amivel Zákeus fellélegzik, amivel leveti magáról, ennek a vámszedőként felépített életnek a terhét, mert a rideg valóság látszata

mögött, talán életében először meglátta a lényeket. Magunkra vonatkoztatva most már mindezt.

Aki állandóan akcióban van, lőt és fut, ezer dolga van, nyomasztja a megélhetés, a gyereknevelés, az ezer apró hétköznapi kötelesség gondja, és ezek közben az állandó kaotikus viszonyok, a kilátástalanság, csalódottság, a kisszerű kompromisszumok, önmaga nyomorúsága, annak életviteléből hiányzik az elméletben magától értetődő igazság: minden elmúlik. Hiányzik, mert elfeledjük, tudatosan vagy tudattalanul elnyomjuk, elfojtjuk.

„Azt szeretném, ha ti gondtalanok volnátok”. Mondja Pál apostol.

Miért jó ennek a gondolatnak az ébrentartása? Azért, mert távolságot teremt minden meglévővel szemben. A távolságtartás gátolja a világ jelenlegi formájával való teljes azono-

sulást. És ez azért jó, mert rálátást ad ahhoz, ami van és körülvesz. Ahogy az őskeresztény imádság mondja: „Múljon el a világ és jöjjön el az Úr!” Ebből a rálátásból az elmúlás nem rossz, hiszen ez a világ lényege. Mondhatjuk úgy is, hogy rossz az, ami nem múlik el. Például egy hosszú éjszaka a kórházban.

Mi következik az Isten hűsége állandóságának tudatából? Az, hogy nem akarjuk átaludni és, vagy átugorni az időt. A megismert hűséges Isten nem menekülésre serkent, hanem megállásra, állhatatosságra. Álljatok meg a hitben! - mondja Pál apostol (I. Kor. 16, 13).

Akinek a jövője a megmaradó, megbízható, hűséges Isten, az arcát a jelenlegi élet felé fordítja, a lehetőségek és katasztrófák területére. Azaz teljes szívével és energiájával jelen akar lenni az ideiglenesben és az elmúlóban. Tud várni, tud ünnepelni, imádkozni, gondolkodni, egyszóval szeretni. Élete van!



Visz a vérem

Szöveg: Borbás Réka



Richter Anna-díjat nyert a Bethesda Gyermekkórház a Szekszárdi Területi Vérellátóval, a Magyar Kórházzövetséggel és az Országos Vérellátó Szolgálattal közös orvoscsapata. Ennek a támogatásnak a segítségével megvalósíthatják a kitűzött célt, miszerint 100+1 influenzazert keresnek és képeznek ki, hogy közreműködésükkel felhívják a figyelmet az önkéntes véradás fontosságára.

A Richter Anna-díj örzi és viszi tovább az alapító család szellemiségét, az innovációba, a folyamatos fejlesztésbe vetett hitét

– hangsúlyozta Bogsch Erik, a Richter Geodeon Nyrt. operatív elnöke a köszöntőjében. Az immár ötödik alkalommal kiírt pályázaton a gyógyszergyár olyan újszerű, megvalósítható ötleteket támogat, amelyek az oktatás és a kutatás, gyógyítás, gyógyszerészet, egészségügyhöz kapcsolódó ismeretterjesztés területein kreatív, innovatív módon járulnak hozzá az oktatás vagy az egészségügy színvonalához, fejlődéséhez. Az elismerés célja felhívni a figyelmet az egészségtudatosságra, a társadalmi jóllét fontosságára, inspirálja az egészségügy, oktatás, kutatás, gyógyszerészet területein dolgozó szakembereket. A neves művészekből, szakemberekből álló zsűri (Szily Nóra, Polgár Judit, Ruzsa Magdi, Kertész Éva, Beke Zsuzsa, Barna István)



és a közönség által legjobbnak ítélt ötletek kerültek a döntőbe. A Richter Anna-díjat végül a Bethesda Gyermekkórház a Szekszárdi Területi Vérellátóval és az Országos Vérellátó Szolgálattal közös orvoscsapata nyerte el.

Magyarország biztonságos vérellátásához naponta 1600–1800 véradó önzetlen adományára van szükség. Egy véradó három ember életét mentheti meg. Ez a fajta adományozás méltán tekinthető a felebaráti szeretet csodálatos formájának. Pászthy Vera csapatvezető, a szekszárdi vérellátó központ vezető főorvosa azt vallja, hogy hivatásával egy különleges ajándékozási folyamat részese lehet, amelyben a véradó önzetlen adománya a beteg számára az életet jelentheti.

Az orvosokból és kommunikációs szakemberekből álló csapat hisz abban, hogy innovatív kommunikációs módszerekkel, hatékony hálózatépítéssel, a felelősség megosztásával és oktatásával tudnak hatni másokra. A projekt célkitűzése, hogy 100+1 véradó-toborzó influenzszer kiképzésével és közösséggé építésével megújítsák a véradás népszerű-

sítésének a módját. A környezetükre hatást gyakorló ismert, elismert szereplők egyéni kampányukkal, saját követőik hangján szólva közvetítik majd a véradás fontosságának üzenetét és toboroznak új véradókat, hozzájárulva ezzel a szó szerint életmentő projekt sikeréhez.

Tamásné Bese Nóra, a Bethesda Gyermekkórház társadalmi kapcsolatokért és kommunikációért felelős igazgatója a díjátadó előtt elmondta: az influenzaszerek listáján már több mint hatvan név van, akik önkéntes véradásra hívják fel országszerte a figyelmet egyéni kampányukban. Megindító volt számukra, hogy a versenytársak, résztvevők közül többen is jelezték segítő szándékukat. Az influenzaszerek között már ott vannak Rékasi Károly és Pikali Gerda színművészek, Feke Pál énekes, Sági Vivien, a 2022. év TikTokkera, Szabó Sipos Barnabás színész, Szily Nóra műsorvezető, Szalai Ádám labdarúgó is, de várják további influenzaszerek jelentkezését. Ezt megtehetik Tamásné Bese Nóránál, a Bethesda Gyermekkórházban vagy a viszaveremkampany@gmail.com címen.



Ez a Kórház élni tanított engem

Szöveg: Ligeti Nóra



Magyarország a második hazám. A Bethesda az otthonom, a családom. Pap Márti, a főnököm, pedig igazából a második édesanyám. Sakin, sok éve kórházunk Ilka utcai épületében dolgozik takarítóként.

Ez a Kórház élni tanított engem. Megtanított, hogy nem tudhatjuk, mások min mennek keresztül. Eddig azt hittem, az én életem a nehéz. De mikor láttam a kórházban a súlyos állapotú beteg gyerekeket, ez megtanított értékelni az életet. Ha túl sokra vágnék, ők jutnak eszembe. Megtanították, hogy ami igazán fontos, az a család, a környezetünk szeretete és az egészség. Itt a kórházban a szülők is, az ápolók is, az orvosok is, úgy érzem, nagyon szeretnek engem. Ha néha feszült vagyok amiatt, hogy otthon a családom rossz helyzetben van, megnyugtat a tudat, hogy legalább anyagilag támogatni tudom őket.

Mesélsz a csaláodról?

Heten vagyunk testvérek, de ketten kicsiként betegségben meghaltak. Most öten vagyunk. Édesanyám özvegy. 16 éves voltam, mikor Apukám szolgálat közben meghalt. Ő katona volt a kenyai hadseregben és ENSZ békefenntartóként küldték Szomáliába, ahol egy katonai akcióban meghalt. Előtte szolgált itt a közelben, Boszniában is 1991-ben.

Nairobiban élünk, ott jártunk iskolába a testvéreimmel. Nagyon jó tanuló voltam, egy ki-

tűnő iskolába járhattam a jegyeim miatt. Apa halála után egy távoli faluba kellett költöznünk az ő családjához, hogy meg tudjunk élni. Később a nővérem férjhez ment Nairobiba, és pár évre magához tudott venni engem, hogy iskolába járhassak. Logisztikát tanultam, de nem tudtam befejezni anyagi okok miatt.

Hogy kerültél Magyarországra?

Megismerkedtem egy magyar fiúval, aki turistaként járt Kenyában. Ő hívott, segítette diákvízumot kapni és elkezdni az egyetemet Budapesten. Persze utána nagyon sokat kellett dolgoznom, hogy itt meg tudjak élni, és fizessem a tandíjat is.

Magyarország a második hazám. Itt szereztem BSc diplomát, itt szeretnék élni.

Azt tervezem, hogy Magyarországon fogok élni. Szeretnék az üzleti, könyvelési diploma mellé ápolói végzettséget szerezni, és gyermekápolóként dolgozni itt a Bethesdában. Egyszerűen az van a szívemben, hogy ezeket a sérült vagy beteg gyerekeket szeretném ápolni, mert szükségük van rá.

Kenyában a születési rendellenességek, fogyatékoságok, vagy az epilepszia tabunak számítanak, szégyent és szerencsétlenséget jelentenek. Az így született gyerekeket a tanulatlanabb családokban sokszor akár évtizedekig rejtegetik, ki sem engedik az utcára, nem viszik orvoshoz, nem taníttatják.

Most minden nap 5-kor kelek, egy hotelben is dolgozom, és a Bethesdában is, heti hét napot,



mert muszáj elég pénzt keresnem az Anyukám és a testvéreim támogatására. Afrikában természetes, hogy miután a szülők tanították és felnevelték a gyerekeket, a gyerekek ezt visszafizetik azzal, hogy gondoskodnak róluk. Ez nem elvárás, hanem természetes belső vágyunk. Minden hónapban küldök pénzt haza, hogy eltartsam az anyukám. Arra vagyok a legbüszkébb, hogy a lányom számára tudok annyi pénzt hazaküldeni, hogy most egy építkezésbe fogjak, és építsek egy házat neki.

Milyennek látod a Bethesda Kórházat?

A Bethesda olyan mint egy kis közösség. Itt szabadon beszélhetünk, viccelődhetünk egymással, és meg is oszthatjuk minden gondolatunkat egymással. Itt engem nem bírálnak,

vagy ítélnek el, itt együtt éreznek velem, szerető tanácsot adnak. Úgy érzem, ez itt egy család. Ezért tudtam itt kinyílni. Mintha hazajönnék minden nap. Együtt dolgozunk, együtt eszünk, ha valakinek valami nasija, sütije van, megosztja a másikkal. Mindenki a barátom. Úgy érzem magam néha, mint egy kislány, mert folyton elhalmoznak finomságokkal a munkatársak.

A közvetlen kollégáiddal a takarítók csapatán belül vagy másokkal is ?

A Bethesdában soha nem érzem magam rangsorolva. Fogarasi András Főorvos vagy a női orvosok ugyanúgy beszélgetnek velem, mint egymással vagy bárkivel. Kenyában, ha egy cégnél dolgozol, a cég vezetői biztos, hogy lenéznek téged, ott nem szólnak hozzád, nem tartozhatsz közéjük.

Itt a Bethesdában még a munkaruhánk is egyforma. Ez egy nagyon szép gesztus a kórháztól a dolgozók felé. Múltkor egy szülő megkérdezte, hogy orvos vagyok-e.

Milyen vallású vagy?

Keresztény vagyok, pünkösdista. Muszlim voltam, a szüleim is azok voltak, de Apu halála után kapcsolatba kerültünk keresztény hittérítőkkal, azóta lettünk katolikusok.



Önök írták – rólunk



Ügyeletre szaladni, ha baj van: nehéz döntés és sok izgalom gyerekeknek, szülőknek egyaránt.

Munkatársainknak pedig nagy öröm, ha ilyen köszönőleveleket kapnak az ügyeletben is lelkiismeretesen végzett munkájukért.

„Tegnap késő este érkeztünk, rendkívül kedvesek és figyelmesek voltak! Köszönet jár a sebészetben lévő orvosoknak (12-es rendelő), a fül orr gégésznek és az osztályon lévő nővéreknek, röntgenesnek (7-es rendelő), hogy jól kezelték/figyelték tegnap az elakadt smiley radír útját. Sose találkoztunk ilyen figyelmes egészségügyiséssel! Köszönjük”

„Kedves Bethesda Kórház!

Tegnap este, 02.08.-án a kislányommal kéztörés gyanújával kerestük fel Önöket. Szeretném megköszönni azt a kedvességet, amivel elláttak minket. Azért írok többes számot, mert az a kedvesség, odafigyelés, türelem, amit kaptunk nem csak a lányomnak, hanem mint aggódó szülőnek is nagyon szükséges, jó érzés. A betegfelvételen is tündériek voltak velünk, ez az, ami megalapozza az egész várakozás hangulatát, és már közel éjfél volt mire sorra kerülünk, az ellátó orvos, Dr. Gáspár Péter doktor úr kedélyesen, jókedvűen, vidáman vizsgálta meg a lányomat.

Köszönjük, hogy ilyen jó emberek!”

„Dávid 29 nagyon kemény nap után elhagyta az intenzív osztályt. Ebben a 29 napban mi minden nap felutaztunk Budapestre és mellette voltunk. Teljesen felborult az életünk és csak a kisfiunk gyógyulására koncentráltunk. Akármilyen nehéz volt, előre kellett nézni. Bízni és hinni, mert nem tehattünk mást. A mai naptól egy rehabilitációs osztályon folytatjuk, ahol mindent újra kell tanulnunk, de végigcsináljuk ezt is.

Nem lehetünk elég hálásak nektek, önöknek. Akik szorítottak nekünk, gondoltak ránk, imádkoztak értünk. Nem lehetek elég hálás Hangács Gábor úrnak és csapatának, a rétsági mentősöknek, hogy időben felértek a kisfiunkkal a Bethesdába. A Bethesda Gyermekkórház intenzív osztálya és többi dolgozó, segítő előtt pedig le az összes kalappal. Amellett, hogy egy nagyon profi csapat, olyan emberséget, empátiát és kedvességet tapasztaltunk egész végig, amit eddig sehol máshol! Köszönjük a Gyermekrohamkocsi orvosainak a háromszori biztonságos szállítást. Köszönjük a meséket

Erzsike néninek, a mesekönyveket a többi szülőnek. Köszönjük mindenkinek, aki imádkozott, gondolt ránk.

Végezetül pedig pár gondolat. Mindig töltetek sok időt a gyerekeitekkel, mert sajnos soha nem tudhatjátok, mikor kell egy ilyen szörnyűséget átélnetek. Becsüljétek meg az egészségügyi dolgozókat, mert emberfeletti munka, amit végeznek. Mindig adjatok elsőbbséget a mentőnek, mert ő jobban siet, mint te. Bízatok Istenben és higgyetek a csodákban!

Mérhetetlenül büszke vagyok Dávidra. A mi kisfiunk nem egy átlagos 3,5 éves kis krapek, hanem egy igazi hős a Katica csoportból, aki olyan bátorsággal és alázattal győzte le ezt a szörnyű betegséget, ahogy én felnőttként nem tudtam volna. Köszönjük mindenkinek!”

Glöckl Ferenc - Diósjenő polgármestere



„Sokkal boldogabb vagyok most gyógytornászként, mint külföldön modellként” – interjú Békés Tímeával

Szerző: Pataki Sára



Tizennyolc évesen kezdett modellt lenni, és nagyon hamar milánói kifutókon találta magát. Békés Tímea azért, hogy elérje a modellvilágban elvárt testalkatot, az egészségével fizetett. Több éve gyermekek rehabilitációjával foglalkozik a Bethesda Gyermekkórházban, ahol januárban munkája elismeréseként ifjúsági díjat vehetett át. Mint mondja, „iszonyatosan” szereti, amit csinál. Ezt nem is tudná tagadni, csupa mosoly, miközben a munkájáról, a kórházi mindennapokról mesél.

Lejön elém a kórház portájához, de még előtte a telefonban kérdezi, van-e maszkom, hozzon-e. Bemutatkozunk, a maszk mögött is látni vélem, hogy mosolyog. A budapesti Bet-

hesda Gyermekkórházban hétköznap délelőtt nagyüzem van, így mi a félreeső Filadelfia házban ülünk le beszélgetni. Az épületben mellett, hogy irodák vannak, megszállhatnak azok a szülők, akiknek gyermekei hosszabb időre kórházba kényszerülnek. Lekerül a maszk, nem tévedtem, Békés Tímeáról valóban sugárzik az öröm.

DUNAVARSÁNYTÓL MILÁNÓIG

„Békés Tímea vagyok, gyógytornász”. A 28 éves lány ma már így mutatkozik be, ha találkozik valakivel, hiszen évek óta a Bethesda gyógytornásza. Pedig pár évvel ezelőtt még úgy tűnt, a nemzetközi modellkarrier lesz az ő útja.

Timi a Pest megyei Dunavarsányban nőtt fel, a gimnáziumot már Dunaharasztiiban végezte. Az érettségi után épp egy diákmunkára sietett, amikor leszólította valaki. Itt kezdődött minden. „Pont mentem dolgozni, és az utcán utánam rohant egy fiatalember.

Milyen magas vagyok, hány centi, kérdezte. Nem értettem, miért fontos ez, mi köze van hozzá. Kiderült, hogy egy modellügynökségnél dolgozik. Megkérdezte, lenne-e kedvem modellt lenni” – kezdi Timi.

A szüleivel elmentek az ügynökséghez egy konzultációra, és átbeszéltek a lehetőségeket. Szinte rögtön kapott egy ötéves szerződést, ami nagy dolognak számít a modellvilágban, viszont ennek ára volt.

„Elmondták a méreteket, amiknek stimmelnie kellett centire pontosan: 60 centi derék, 90 csípő. Én akkor 182 centi és 66 kiló voltam, ahhoz, hogy ezeket a méreteket hozni tudjam, tíz kilót le kellett fogynom. Azt tudni kell, hogy soha nem voltam telt alkatú lány. Sportos alkatom van, mert tízéves koromtól kézilabdáztam, nyolcéves korom óta lovagoltam. Izomból kellett fogynom, ami nagyon nehéz volt. Edzéseket tartottak nekünk, emellett nagyon odafigyeltem, mit eszem. Naponta egy-másfél órát futottam” – meséli.

Nagyon hamar, még 18 évesen kijutott külföldre. Hónapokat élt Milánóban, fotózásokon, kifutókon és úgynevezett showroom-okon (különböző cégek divatbemutatói) dolgozott. Többek közt a Michael Kors amerikai divatmárkának is modellkedett, majd várták volna Párizsban, és kacsingatott Ázsia felé is.

„AZ EGÉSZSÉGEM ROMOKBAN HEVERT”

Akkor már egy éve rengeteget sportolt, és mellette nem nagyon evett, 56 kilóra lefogyott.

„Amikor egyszer hazajöttem, anyukám azt mondta, nem nézek ki valami jól, szeretne elvinni egy laborvizsgálatra. Elég rossz értékek jöttek ki. Vészeségény voltam, fölborult a hormonrendszerem, míg diétáztam, nem menstruáltam. A vesémmel, a májjammal, a pajzsmirigyemmel is voltak problémák. Az egészségem romokban hevert. Mindent édesanyukámnak köszönhetek, ha nem rángat el az orvoshoz, szerintem folytattam volna ezt az életmódot. Ő azt mondta, ezt nem tudja nézni. Én is láttam, hogy nagyon sovány vagyok, de tetszett a kinti világ. Ám amikor megláttam a laboreredményeimet, eldöntöttem, ez nem ér ennyit. Egyszer én is szeretnék családot, gyereket, nem normális, hogy például egy éve nincs menstruációm, gondoltam.

Elmentünk dietetikushoz, aki mondta, hogy ilyen vagyok genetikailag, több kalóriára van szükségem. Újra rendszeren kell étkeznem, és akkor helyre fog állni a hormonrendszerem.

Emlékszem, nyári nap volt, leültem és elgondolkodtam, mihez kezdjek magammal 19 évesen, mi az, ami érdekel. Úgy képzeltem, hogy a modell szakmában fogok dolgozni. Egy világ omlott össze bennem akkor.”

Timi nyolcéves kora óta lovagol, mert édesapjának vannak lovai. Kitalálta, hogy lovasterapeuta lesz, ehhez pedig a gyógytornász szakon keresztül vezet az út.

„Úgy döntöttem, gyógytornász leszek, és gyerekekkel szeretnék foglalkozni. Mindig éreztem, hogy jól kijövök velük. Már általános iskolában is sokszor sportoltam együtt például sérült gyerekekkel” – fogalmaz. Végül 20 évesen felvették a pécsi egyetemre, ahol 2019-ben végzett.

„NINCS KÉT EGYFORMA NAP”

Az egyetem után sok helyre jelentkezett, az első számú célja az volt, hogy gyerekekkel foglalkozhasson, amire Budapesten nincs olyan sok lehetőség.

„De ahogy leállamvizsgáztam, szerencsére egy hónapra rá kezdettem is a Bethesda Gyermek-kórházban. Azóta itt vagyok.”

A kórházban hat gyógytornással váltják egymást, reggel fél 8-tól indul a nap. Belgyógyászat, sebészet, intenzív, égésintenzív, csecsemőosztály. Mindenhol megfordulnak, Timihez a sebészetben és az intenzív osztályon végzett munka áll a legközelebb. „Nincs két egyforma nap, pont ezt szeretem a változatos munkámban. Általában egy gyógytornász egy bizonyos területen dolgozik, például csak a traumatológián, de nálunk nem így van.”

Timi foglalkozik például műtét utáni rehabilitációval, valamint állkapocszületi gyógytornával. Ezen a ponton felkapom a fejem, mert

utóbbiról még említés szintjén sem hallottam. Mint megtudom, ez speciális terület, Magyarországon még alig ismerik.

„Balogh Ildikó doktornő hozta be az országba, Amerikában ezt már régóta alkalmazzák. Nálunk felnőtteknél már igen, de gyerekeknél még alig használják.

„Sokszor előfordul, hogy kificamodik a gyerekek állkapcsa, régen ezt mindig műtötték. Most már bizonyos fokig lehet gyógytornával javítani, az állkapocs körüli izmokat meg lehet edzeni” – magyarázza.

De foglalkoznak állkapocscficamon, -törésen átessett vagy füzlúgásos gyerekekkel is. Valamint olyan kis páciensekkel, akiknek szájnýtási korlátozottsága van. Timi a munka mellett elvégezte a mesterképzést is, azt már a Semmelweis Egyetemen, ahol 2022 tavaszán szerzett diplomát.

AZ SMA-S GYEREKEK FEJLESZTÉSE

Szíve csücske az SMA-s gyerekek gyógyítása, akiket génterápiás kezelés előtt megvizsgálunk, utána pedig elkezdődik a mozgásfejlesztésük. Óvodáskortól egészen 18 éves korig foglalkoz-

nak érintettekkel, illetve novembertől bevezették az újszülöttkori SMA-szűrővizsgálatot, így egyre több kisbaba is érkezik a kórházba.

A veleszületett gerincvelői izomsorvadás (SMA) egy ritka öröklődő betegség, amelyben a gerincvelői mozgató idegsejtek pusztulása súlyos izomsorvadáshoz, izomgyengeséghez vezet. Magyarországon kb. 8000 újszülöttből egyet érint.

„Tapasztalataink szerint általában hat héttel a génterápiás kezelés beadása után meg tudjuk kezdeni a mozgásfejlesztést. A kis betegek a gyógyszer beadása után három hónapig maradnak a kórházban. Az a legjobb, ha egy SMA-s gyerek mindig ugyanazzal a gyógytornással dolgozik, erre törekszünk” – sorolja a protokollt.

A feladat először lelkileg megterhelő volt számára. „Amikor betanultam, gondolkodtam, hogy vajon bírni fogom-e. De, amikor egyre több SMA-s gyerekekkel találkoztam, rájöttem, hogy ők annyira mások, mint a többiek. Olyan, mintha több szeretet lenne bennük. Elképesztően okosak, szerintem ezzel kompenzálják. Elmében teljesen épek, viszont a testük nem engedi, hogy megfelelően mozogjanak.”





„CSODA, HA EGY GYERMEK FEL TUD ÁLLNI, EL TUD INDULNI”

Az SMA-s gyerekek sokkal lassabban fejlődnek, mint egészséges társaik. Hónapok munkája, hogy fejlődést érzjenek el náluk. „Volt olyan gyermek, aki amikor hozzánk került, csak hanyatt tudott feküdni, picit mozgatta az ujjacskáját, lábacskaát, de úgy tudtuk hazaengedni, hogy már önállóan tudott fordulni. A legnagyobb csodák akkor vannak, ha egy gyermek fel tud állni, el tud indulni” – mondja. Például Zente, aki 2019 októberében Magyarországon elsőként kapta meg a génterápiás kezelést, kis segítséggel már száz lépést is képes megtenni.

Timi januárban átvehette a kórház ifjúsági Dizseri Tamás-díját, amit 35 év alatti orvos, valamint egy szakdolgozó kaphat meg. Hangsúlyozza, élete legjobb döntésének tartja, hogy jelentkezett a Bethesdába.

Eközben továbbra is nagy álma a lovasterápia, otthon született nemrég kicsikójuk is.

Mivel ez ritka izombetegség, az érintetteknel nagyon kell figyelni, hogy ne fárasssák ki őket. „Ha a gyógytorna alatt mégis kifárad, akkor a légzőizmái is elfáradnak, ezáltal utána nehezebben tud akár lélegezni” – mondja, amikor arról kérdezem, milyen bánásmódot igényelnek ezek a gyerekek.

A gyógytornász az SMA kutatásában is elmélyült. Már a mesterképzésen az SMA-kezelés hatásairól írta a diplomadolgozatát, aminek köszönhetően több külföldi konferencián is részt vehetett. „Nagyon hálás vagyok dr. Mikos Borbála főorvosnak, aki rengeteget segített. Ha ő nem lenne, a kutatásom sem lett volna ilyen eredményes. Azt látjuk, hogy mióta elkezdődött a szűrővizsgálat, lettek új érintett csecsemők, egyre több lesz, muszáj ezzel foglalkozni. Vannak gyógytornászok, de kevesen, mindössze 30-40-en foglalkoznak az országban SMA-val, és kellene, hogy legyenek felnőtteket fejlesztő kollégák is. Ez a kis küldetésünk most” – összegzi.

HOBBI MARADT A MODELLKEDÉS

A modellkedés azért nem tűnt el teljesen az életéből. „Vannak fotós ismerőseim, akik sokszor megkérnek, hogy legyek a modelljük. Ilyenkor szívesen segítek, de sokkal boldogabb vagyok most gyógytornászként, mint annak idején kinn modellként. A modellvilág anyagi szempontból persze nagyon jó, de ott az embernek nincsenek barátai, csak ismerősei. Mindenki mindenkinek a konkurenciája. Sok szerencse is kell hozzá, hogy ha elmész egy castingra, pont olyan lányt keresenek, amilyen te vagy.”

„Gyógytornászként jól érzem magam, szeretek bejárni dolgozni. Vannak olyan barátaim, akik gyomorgörcsrel járnak munkába, nekem ilyen nincsen. Iszonyatosan szeretem a munkámat, megtaláltam a számításaimat. Örülök, hogy 2017 nyarán otthagytam a modellkedést. Sokszor nem érti az ember, mi miért történik vele az életben, de minden okkal történik” – zárja a beszélgetést.

Keressd meg az elbújt tárgya-
kat és színezd ki a képet!



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



#SIGNSOFSMA
SMA
signsofSMA.com/hu

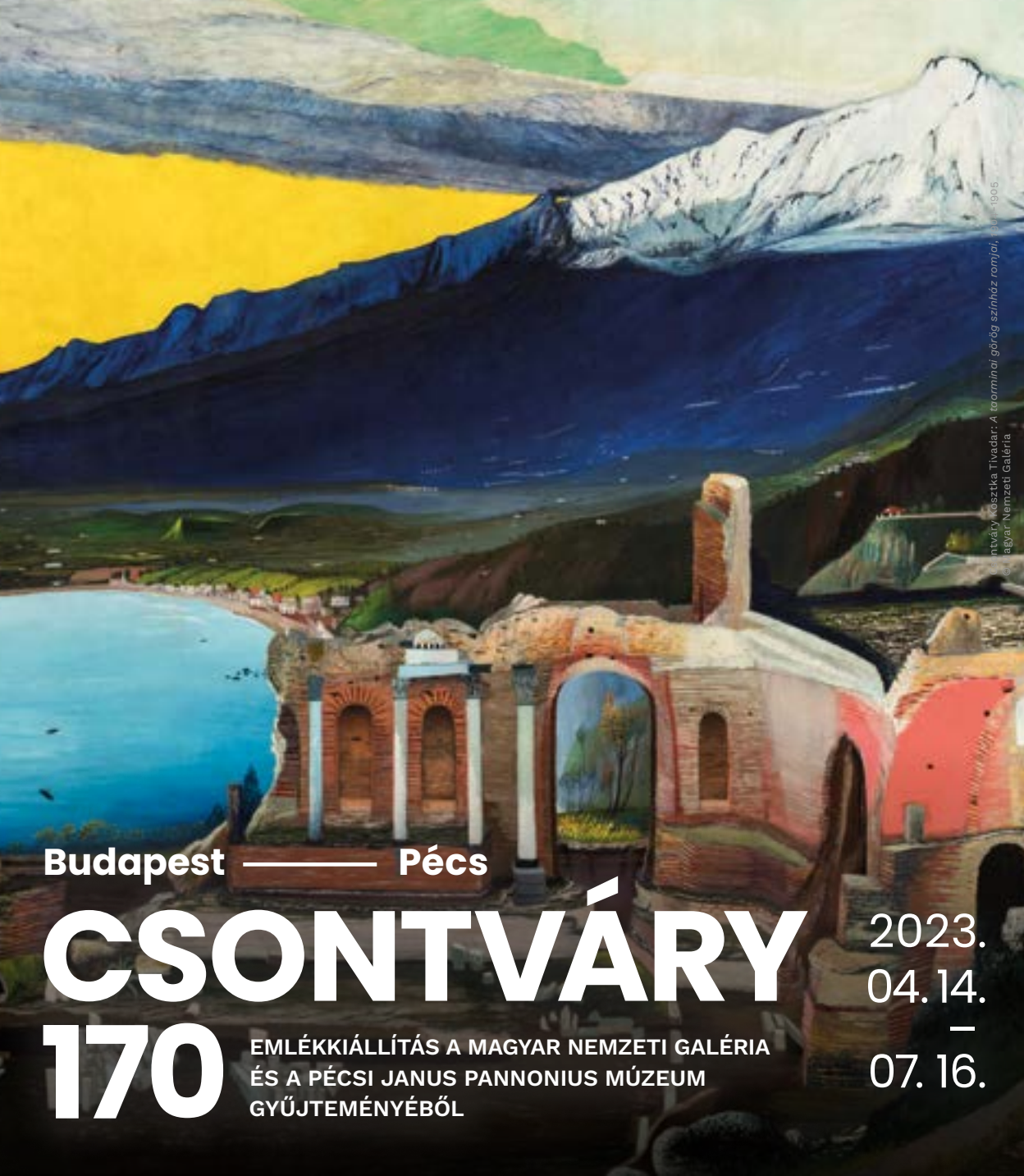
Minden kisgyermek másképpen fejlődik, viszont előfordulhat, hogy a fejlődésbeli késedelmek és más tünetek az SMA betegség (gerincvelő-eredetű izomsorvadás) jelei, amely sürgős orvosi ellátást igénylő ritka genetikai betegség.⁵⁻⁶ A kisgyermek megfelelő ütemben való fejlődésének a biztosításához fontos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



**HA TAPASZTALJA A JELEKET, KÉRJEN
IDŐPONTOT AZ ORVOSNÁL MÉG MA!^{4,7}**

¹ Kolb SJ and Kozal JT. *Neuroi Clin.* 2015;33(4):831-46. ² Prior TW, et al. *NCBI Bookshelf* 2015. Available at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK1252>. Date accessed September 2020. ³ Wang CH, et al. *J Child Neurol.* 2007;22(9):907-10. ⁴ Govoni A, et al. *Mol Neurobiol.* 2015;58(8):6307-18. ⁵ Solari N. *Front Cell Neurosci.* 2014;8:293. ⁶ Pera MC, et al. *PLoS One.* 2020;15(9):e0230677. ⁷ Gleason J, et al. *J Neuromuscul Dis.* 2015;2:145-158.

©2020 Novartis. Leírás dátuma: 2022. május 31.



Csontváry István: A tárcminai görög színház romjai, 1905. Magyar Nemzeti Galéria

Budapest — Pécs

CSONTVÁRY

170

EMLÉKIÁLLÍTÁS A MAGYAR NEMZETI GALÉRIA
ÉS A PÉCSI JANUS PANNONIUS MÚZEUM
GYŰJTEMÉNYÉBŐL

2023.
04. 14.
—
07. 16.

SZÉPMŰVÉSZETI MÚZEUM

szepmuveszeti.hu

Partner:



Főtámogató:



Kiemelt támogató:



Közreműködő partner:



Együttműködő partnerek:

