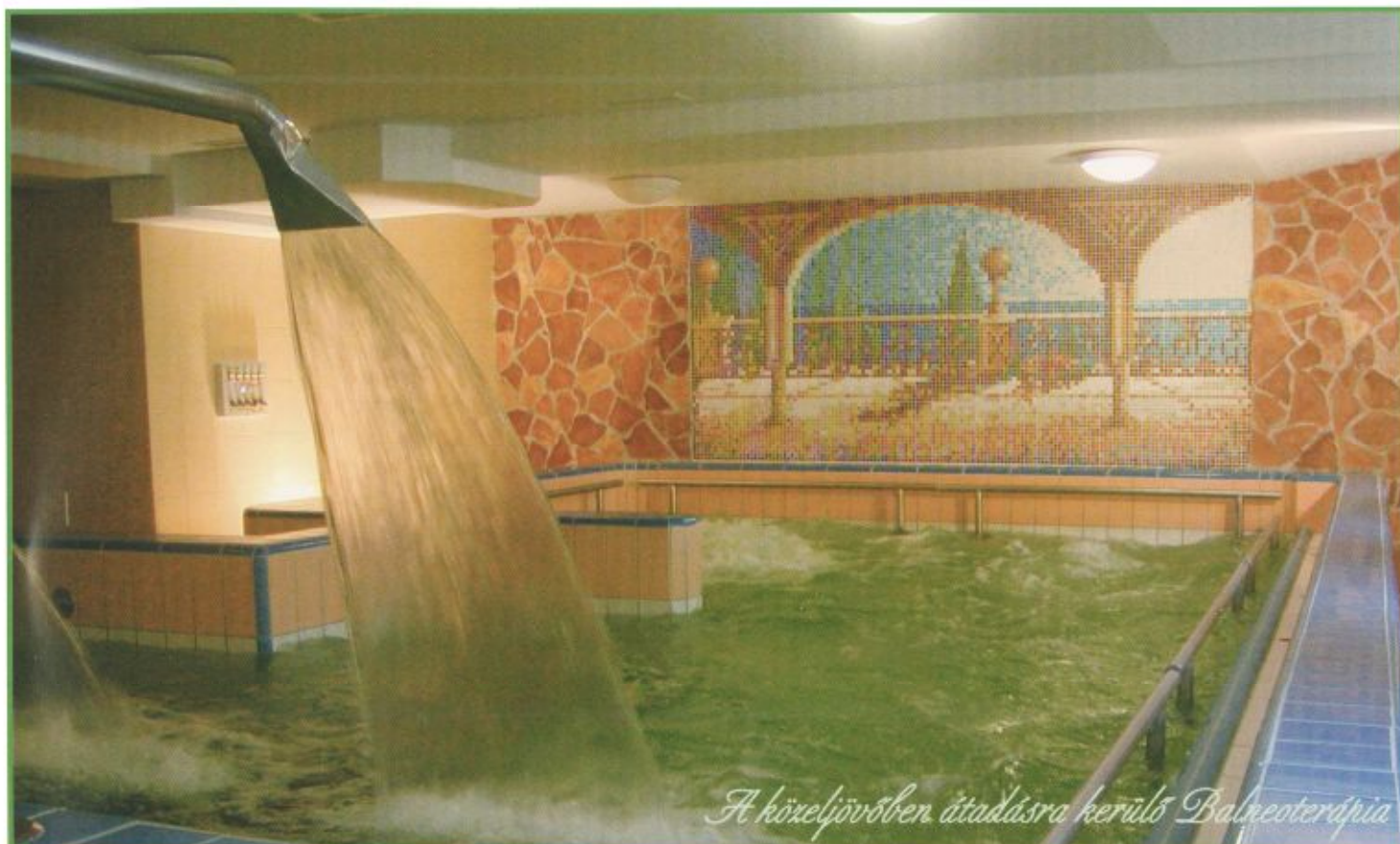




IMPULZUS

A SZATMÁR-BEREGI KÓRHÁZ LAPJA

2004. Szeptember



A közeljövőben átadásra kerülő Balneoterápia



Az Izzó Világnapja

Szeptember 26.

Cikkünk a 12. oldalon

A tartalomból:

Az Egészségügyi kamaráról

Egészségmegőrzés napjainkban

Ez történt ...

Fehér köpeny nélkül

A Szatmári fesztiválon jártunk

GAZDASÁGI HELYZETKÉP

Egy intézmény lehetőségeit elsősorban a gazdasági kilátások határozzák meg. A kórházakat érintő finanszírozási változásokról dr. Somorjai Zsolt gazdasági igazgatót kérdeztük.

2004-ben az OEP, mint finanszírozó, teljesítménykorlátokat állapított meg, a 2003. évi bázis 98%-át szabta felső határnak. Februártól új, 5.0-ás elszámolás bevezetésére került sor, ami további 3-4% finanszírozás-csökkenést eredményezett. Az új értékek (HBCS, németpont) megállapításakor nem került figyelembevételre az éves infláció és az ÁFA kulcsemelésének kihatása, és a fix bértámogatás beépítése is mintegy 6%-os negatívumot hozott. A mintegy 14-15% effektív veszteséget természetesen több beteg ellátásával igyekeztünk volna ellensúlyozni, de a volumenkorlát felett ápolott betegekre elszámolható finanszírozás degresszív csökkenése volt a viszontválasz, 5% többlet finanszírozásának 60%-át, 6-10% többlet 30%-át, míg 10% feletti többlet finanszírozásának

mindössze 10%-át kapjuk meg.

A finanszírozási változások elhibáztak, ugyanis a kis kórházakat nem preferálják. Ez önmagában is negatív változás, azonban mi az erkölcsi feladatunk ellátása érdekében még azt is felvállaljuk, hogy esetenként a mindössze 10%-os finanszírozás ellenében is ápoljuk felvételüket betegeit, így szakaszosan kedvezőtlen helyzetbe kerülünk.

Mindemellett egyre drágábban akarjuk gyógyítani őket – még annál is drágábban, mint amikor jobban megengedhettük volna magunknak.

A problémák áthidalásának érdekében nem megszorításokat, hanem csupán takarékoskodást tervezünk. Folyamatosan igyekszünk megragadni a kínáló lehetőségeket, áttekintjük a meglévő folyamatokat és megteszünk mindent az eszközök minél jobb kihasználásának érdekében.

Ezek megvalósításához természetesen elvárjuk munkatársaink feltétel nélküli segítségét.

Megalakult a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK)

A Magyar Országgyűlés által elfogadott 2003. évi a MESZK-ről szóló törvény értelmében létrejött az egészségügyi szakdolgozók kamarája, amely az egészségügyi szakdolgozók szakmai érdekképviseleti és önkormányzati köztestülete.

A részletekről Gyimesi Gábertől, a MESZK megyei fekvőbeteg-ellátási alelnökétől érdeklődtünk, aki a Szatmár-Beregi Kórház vásárosnaményi telephelyén az Ápolási Osztály vezetője.

A 90-es évek elejétől több szakmai szervezet fogott össze annak a közös célnak a megvalósítása érdekében, hogy legyen önálló kamarája az egészségügyi területén dolgozó szakdolgozóknak.

1995-ben létrejött a Kamarai Előkészítő Bizottság, amelynek tevékenysége kapcsán 1997-ben született egy konszenzusos megállapodás, amelyet 8 szakmai érdekképviseleti szervezet írt alá, akik elsősorban a Kamara elnevezésében, célkitűzésében és az alapelvekben állapodtak meg.

Az igazi munka a törvény megjelenését követően kezdődött, hiszen a megalakult

Szervező Bizottságnak egyik legfontosabb feladata, hogy a törvény adta lehetőségeket figyelembe véve több, mint 120 ezer



egészségügyi szakdolgozó számára – akik rendkívül heterogén szakmaterületen dolgoznak – kell létrehozni egy hivatásrendi Kamarát.

A Kamara feladatát tekintve képviseli és védi

- a szakdolgozói kar tekintélyét a hivatás gyakorlásával összefüggő ügyekben
- testületeinek és tagjainak érdekeit
- a szakdolgozók jogait
- képviseli a szakdolgozói kart a hazai és nemzetközi szakmai szervezetekben.

MUNKAVÉDELMI KÉPVISELŐ VÁLASZTÁS

2004. szeptember 8-án tartottak munkavédelmi képviselő választást kórházunkban, ahol dolgozóinknak 13 jelöltből kellett választani, akikből kilencen lettek képviselők.

A munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény alapján a bizottság „rendszeresen, de évente legalább egyszer értékeli a munkahelyi munkavédelmi helyzet és tevékenység alakulását, és az ezzel összefüggő lehetséges intézkedéseket...”

Megvitatja a munkahelyi munkavédelmi programot, figyelem-mel kíséri annak megvalósítását...

A munkavállalónak, a munkavédelmi bizottságnak, és a munkáltatónak az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés érdekében együtt kell működniük, jogaikat és kötelezettségeiket rendeltetésüknek megfelelően kell gyakorolniuk, illetve teljesíteniük, így különösen a szükséges információt a kellő

időben egymásnak megadniuk...

A munkavédelmi képviselő jogosult meggyőződni:

- a munkahelyek, a munkaeszközök és egyéni védőeszközök biztonságos állapotáról,
- az egészség megővására és a munkabalesetek megelőzésére tett intézkedések végrehajtásáról,
- a munkavállalóknak az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzésre történő felkészítéséről és felkészültségéről.



Munkavédelmi képviselők: Dr. Bársony Péter, Puskás Attila, Fábrián Gézané, Korponai László, dr. Dóbus György, Papp Simon Erika, Királyné Sebestyén Anita, Bodnár Antalné, Szarkáné Varga Krisztina.

Póttagok: Blizmann Barnabásné, Szaniszló Istvánné, Kun Gézané, Horváth Eleméné.

AZ ELLÁTÁSSZERVEZŐI TÖRVÉNYTERVEZETRŐL

Kérem Dr. Vadász Mária főigazgatót adjon tájékoztatást az ellátásszervezői törvénytervezetről.

Dr. Vadász Mária: Az egészségügyi reform egyik fontos sarokpontja lenne az ellátásszervezői törvénytervezet (TESZ), amelyet először Radnai kormánybiztos úr jegyzett. A TESZ tavasszal robbant be a köztudatba. A tervezet alapjaiban változtatta volna meg az ellátás formáit. Habár a politikai viták még nem folytak le, de azt már tudni lehet, hogy a kamara alapjaiban elutasítja, a politikai ellenzék nem helyesli, továbbá a Kórházszövetségnek is komoly aggályai vannak a tervezettel szemben.

A törvénytervezetnek ennek ellenére vannak fogadható elemei. Az egészségügy már világszerte nehezen finanszírozható.

Öregszik a lakosság, egyre kevesebb a járulékfizető, az igények pedig nőnek. Ez hazánkban is szétfeszíti a működés kereteit, és bizony mindezt a saját bőrünkön is érezzük, ugyanis az ellátásokra adott finanszírozás minden területen elégtelennek látszik. Ez az oka annak, hogy nem lehet strukturális átszervezés nélkül megfelelni az elvárásoknak úgy, hogy a lakosság egészségügyi ellátáshoz való joga alapjaiban ne sérüljön és a ráfordítások is arányban legyenek az államháztartás teherviselő képességével.

Impulzus: Elképzelhető, hogy a tervezetnek bizonyos részeit elfogadja majd a parlament, bizonyos részeit pedig nem?

Dr. Vadász Mária: A törvénytervezetben foglaltak nem bonthatók részletre. Részleges elfogadásának nincs értelme. Ez persze nem azt jelenti, hogy bizonyos változtatások nem történhetnek. Egyes munkaszervezetek már a nyár folyamán is módosították annak lényeges elemeit. Mondok egy példát. Az első elképzelés szerint a betegek – a szabad orvosválasztás értelmében – háziorvost választhatnak, és a háziorvoshoz tartozó egészségügyi intézményhez kerülhetnek beutalásra. Amennyiben a betegek ettől eltérnek – alkotmányos joguk szerint – abban az esetben bizonyos hozzájárulást kell fizetniük az ellátásért.

Annak ellenére, hogy ez a módszer több országban is működik, amikor nálunk napvilágra került, akkor meglehetősen nagy volt a felháborodás, emiatt és az egyes szakmai szervezetek ellenállása miatt ezt a tervet elvetették. Ez is azt mutatja, hogy történhetnek változások a törvénytervezetben, de alapjaiban nem módosítható. Alapvető lényege, hogy az ellátásokat egy-egy nagyobb területen össze kell rendezni. Ez az egység nem földrajzi területet, hanem populációnagyságot jelent. A törvénytervezet szerint 150-450 ezer fő között lehet azon lakosok száma, akiket egy ellátási területhez

kell sorolni, és ezt a területet egy ellátásszervező társaság – akiket pályázat útján választanak ki – igazgat. Az ellátásszervező mondhatja azt, hogy az egyes intézményben nem megfelelő szintű az adott ellátás, míg egy másik intézményben kiemelkedő, ebben az esetben átirányíthatja a beteget a jobb ellátást biztosító szolgáltatóhoz.

Impulzus: Nem lesz mindettől még a jelenleginél is nagyobb a verseny.

Dr. Vadász Mária: Dehogynem! Egy ilyen átszervezés nyilván rengeteg érdeket sérthet. A törvénytervezet egészen nyíltan betegpárti kíván lenni, gazdaságosságra akarja kényszeríteni a szolgáltatókat, és a kórházakat ösztönözné, hogy fogják vissza a kapacitásukat. Ez egyértelművé teszi, hogy nem a kórházak, hanem a betegek érdekeit tartja szem előtt. A cél az, hogy a

betegek ne legyenek kitéve esetleg többszöri, indokolatlan kivizsgálásoknak, utazásoknak, hanem oda forduljanak, ahol a végleges ellátást a legjobb színvonalon megkaphatják. Az így vélt megtakarításokat pedig az ellátásszervezők fordítsák vissza – a törvénytervezet értelmében – egészségvédelemre, egészségfejlesztésre, betegségmegelőzésre.

Ezért kötelezi a tervezet az ellátásszervezőket, hogy a megtakarítások és a befektetések bizonyos százalékát ilyen programokra fordítsa, és fejlessze az intézményi ellátószervezetet nagyobb befektetésekkel. A tervezet ellenzői ezen a ponton válnak szkeptikussá mondván, ki az aki ilyen beruházást képes biztosítani? Nyilván bankok, biztosítók jöhetnek szóba elsősorban. Ezen túlmenően aggályos lehet az önkormányzati jogok csorbítása, és nem tisztázottak teljes mértékben az adatvédelmi kérdések sem.

Ezeket a szolgálatokat fejkvóta alapján finanszíroznák, a plusz forrást az ellátásszervezők törvényben előírt befektetései jelentenék. A tárca számításai alapján ilyen módon az első évben mintegy 50 milliárd forintot meghaladó tőke áramolna az egészségügybe.

Ennek ellenére a rendszer egész országra történő bevezetése meglehetősen szakmai és politikai kockázattal járna, hiszen előre nem lehet tudni pontosan, hogy hogyan működik majd ez az új struktúra. És persze az sem biztos ezekben a hetekben, hogy ebbe az irányba megy tovább a reform. Az azonban biztos, hogy valamit tenni kell, mivel a jelenlegi formában nem finanszírozható tovább az egészségügy.

MEGÚJULT KITŰZŐK

Kórházunk minden dolgozója fényképpel ellátott új azonosító kártyát vehet kézbe még ebben az évben. Nem árulunk el titkot azzal, hogy a későbbiekben várhatóan több funkciót is szolgál majd a vonalkódos kártya, egyelőre az étkezés menetét könnyíti, illetve egyszerűsíti ez a fejlesztés.

A személyes azonosító alapján csoportosan, elektronikus regisztráció útján lehet a jövőben ebédet rendelni, illetve átütemezni. Praktikus módon a dolgozói étkezés elszámolása is a kártya segítségével történik, egyedileg és naprakészen.

A kártyák végleges formája már elkészült, előreláthatólag november elsejétől már teljes kapacitással működik a rendszer az októberi próbaüzemelését követően.

Szatmár-Beregi Kórház



Xxxx Yxxx
ápoló

Fül-Orr-Gégészeti Osztály

Fotó



0 998985 703458

AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS ALAPELVEI ÉS SZEREPÜK

Folytatás, cikkünk első része az augusztusi számban jelent meg.

Az egészségmegőrzést segíti a mindennapokban az egészséges táplálkozás, és az immunrendszer épségének megóvása mellett a napi legalább 20-30 perces testmozgás

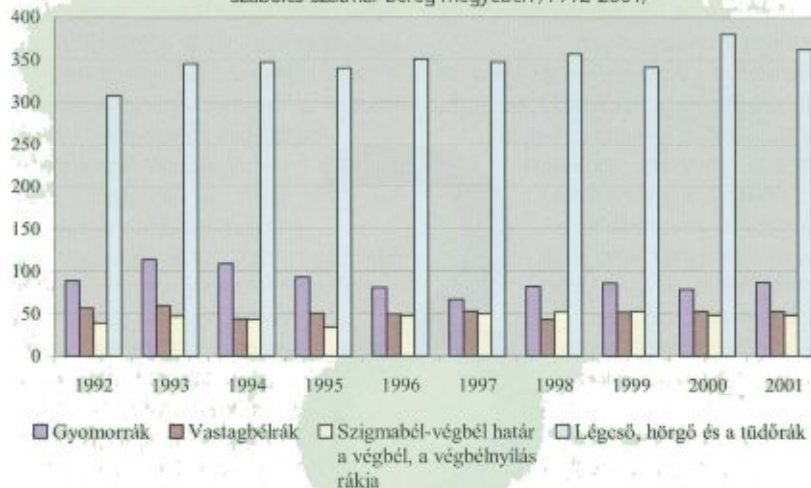
Mélyen, nyugodtan szívjuk be a levegőt 3-4 másodpercig. Azután tartjuk benn 2-3 másodpercig, majd 4-5 másodperc alatt lassan, nyugodtan fújuk ki! A reggeli tornánál nagyon fontos, hogy lehetőleg minél több izmot mozgassunk meg. Érezzük jól magunkat! A vérkeringés felébresztésére szolgál a száraz kefe és a

a legkedvezőbb időszak. Úgy osszuk be a munkánkat, hogy a neheze mindjárt reggelre jusson!

Szokjunk rá, hogy ebédünknek csak a felét fogyasszuk el!

Hetente legalább egyszer kizárólag friss gyümölcsből és különböző salátákból álljon az ebéd! Heti két alkalommal első

A daganatos megbetegedések miatti halálozás férfiak körében Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében /1992-2001/



2. ábra

(gyaloglás, kocogás, séta, futás, úszás, kerékpározás stb.), a pozitív gondolkodás, a nyugodt alvás, pihenés.

Nézzük meg hogyan is kellene alakítanunk napjainkat ahhoz, hogy az egészségünk védelmét szolgálja:

Keljünk fel rögtön az első ébredés után, ne aludjunk el többet! A reggeli stressz nem kedvező hatású, mivel abban a pillanatban gyengíti az immunrendszert, amikor az a leginkább sebezhető.

Gondoskodjunk arról, hogy vérkeringésünk lendületbe jöjjön! Minden reggel 10 percre néhány könnyű gimnasztikai gyakorlattal lazítsuk el tagjainkat és jó nagyokat lélegezzünk!

váltózuhany is. A meleg zuhanyt a lehető leghidegebb kövesse!

Nyugodtan ülve reggelizzünk meg! Együnk sok alkotórészből álló müzlit, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyeret, egy joghurtot. A friss gyümölcs is fontos, jól ellátja a testet cukorral és vitaminnal. Multivitamin- készítmények fogyasztása javasolt szeptembertől áprilisig. A vitaminokat és egyéb táplálék kiegészítőket is reggel vegyük be – kivéve a magnéziumot, amelynek hatása nyugtató!

Az öltözködésnél az időjárásra figyeljünk és ne a naptárra!

A délelőtt a teljesítmény szempontjából

fogásként ne forró levest, hanem friss főzeléket vagy salátát együnk!

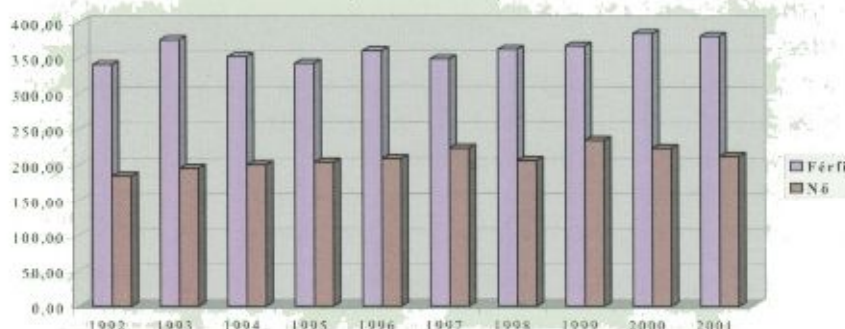
Az ebéd után dőljünk hátra a széken egy kicsit, lazítsunk, hunyjuk be a szemünket és gondoljunk valami kellemes dologra! A munka végeztével, először találjuk meg önmagunkat. Ha megtehetjük, iktassunk egy köztes órát munkahelyünk és otthonunk közé!

A vacsora legyen könnyű és korai!

A napot feltétlenül nyugodtan, elazulva fejezzük be! Az immunrendszer számára a korai elalvás a legfontosabb! Az egészséges alvás az élet regeneráló, gyógyító szakasza.

Előtte gondoljunk valami szépre, derűsre,

Szabolcs-Szatmár-Bereg megye rákhalálozási statisztikája nemek szerint /1992-2001/ (100000 lakosra)



A DAGANATOS BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉBEN

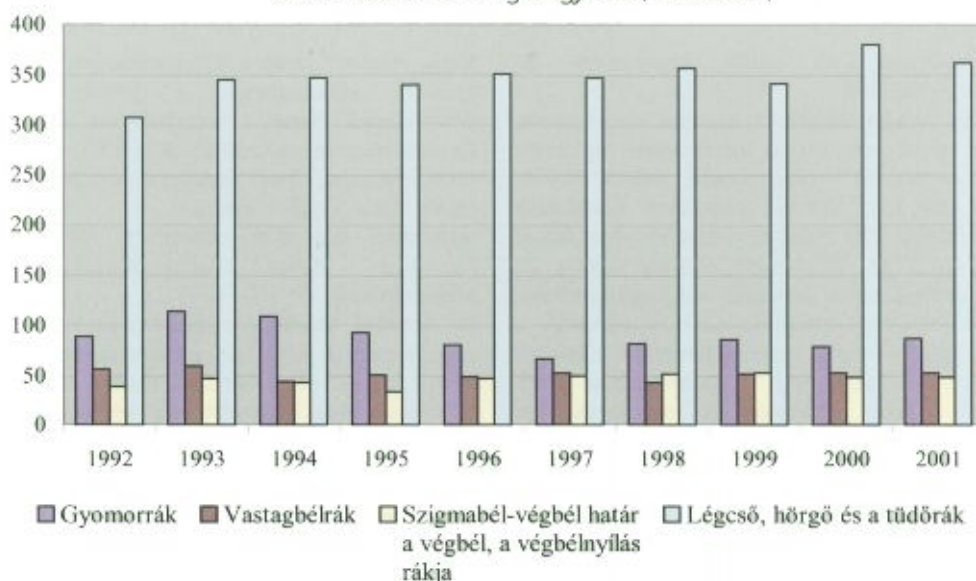
boldogítóral!

Összefoglalva:

Nekünk egészségügyben dolgozóknak különösen fontos, hogy ne csak a betegségek gyógyításával foglalkozunk, hanem az egészség előmozdításával is. Lehetőségünk van részt vállalni a megelőzésben a korrekt felvilágosítással, a szűréseken és a rendszeres ellenőrző vizsgálatokon való megjelenés motiválásával, az egészséges életmód alapelveinek megismertetésével mind az egészségesek, mind a betegek körében. Ha ebben mindannyian megpróbálunk részt vállalni a mindennapok során, akkor már tevőlegesen is hozzájárulhatunk a daganatos megbetegedések növekedési trendjének visszaszorításáért.

Dr. Olajos Judit- onkoradiológus szakorvos

A daganatos megbetegedések miatti halálozás férfiak körében Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében /1992-2001/



Nőgyógyászati szűrővizsgálatok rendje a Szatmár-Beregi Kórház ellátási területén 2004. október



- | | | | |
|-----|--------------|--------|--------------|
| 1. | Rozsály | 18. | Penyige-Mánd |
| 4. | Méhtelek | 19. | Sonkád |
| 7. | Túrricse | 20-21. | Kölcse |
| 8. | Cégénydányád | 22. | Kömörő |
| 11. | Szamossályi | 25. | Túristvándi |
| 12. | Csaholc | 26. | Kísar-Nagyar |
| 13. | Kisszekeres | 27. | Tiszabecs |
| 14. | Vámosoroszi | 28. | Magosliget |
| 15. | Fülesd | 29. | Tizsakoród |

A vastagon szedetteknél a Megyei Tüdőszűrő-szolgálat is dolgozik.

VÉRADÁS MENETRENDJE

- | | |
|-------------|---|
| Október 6. | Nagyar |
| Október 12. | SZRISZ, ÁFÉSZ, Szatmár-Beregi Kórház |
| Október 13. | Kísar |
| Október 19. | Rendőrség, HÓDIKÖT, Szatmár-Beregi Kórház |
| Október 20. | Csegöld |
| Október 26. | Sonkád |
| Október 27. | Méhtelek |



„Segíts, hogy mi is segíthessünk!”

EMBERKÖZELBEN – AZAZ FEHÉR KÖPENY NÉLKÜL –

Állandó rovatunk vendége ezúttal egy olyan fiatalember, aki láthatóan jól érzi, illetve jól kiismeri magát a kórházban. **Lőrinczi János gazdasági igazgató-helyettessel** annak apropóján beszélgetek, hogy a közgazdász diploma után immár a jogi kart is elvégezte.

Lőrinczi János: Az általános iskolát a fehérgyarmati Bárdos Lajos ének-zenetagozatos iskolában végeztem, ahol 6 évig zongoráztam. Ezt követően a Petőfi Sándor Közgazdasági Szakközépiskolában pénzügyi tagozatra jelentkeztem, ahol jeles eredménnyel érettségiztem. Tovább kerültem a Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Karára, és 1996-tól 2001-ig ott folytattam egyetemi tanulmányaimat.

Impulzus: Az út azonban nem ért itt véget...

Lőrinczi János: Igen, 2001-ben okleveles közgazdász lettem. Ekkor adtam be a jelentkezésem az Állam- és Jogtudományi Karra, ahol most 2004-ben végeztem szakokleveles közgazdász-jogászként. Ehhez szeretném hozzátenni, hogy a közgazdasági egyetem elvégzése előtt lettem angol és német nyelvből a szakmai középfokú C típusú nyelvvizsgát.

Impulzus: Mikor kerültél a Szatmár-Beregi Kórházhoz?

Lőrinczi János: 2002 januárjában kezdtem itt dolgozni, mint közgazdász gyakornok. A kinevezésemet tavaly év elején kaptam meg. A jogi tanulmányaimat a kórházi jogszabályfigyelés területén igyekszem az utóbbi időben kamatoztatni. Ez azt jelenti, hogy a megjelenő jogszabályokat, rendelkezéseket első körben én kísérem figyelemmel. Érdekes, hogy a jogi tanulmányaim idején talán jobban érdekelt ez a humán irány,

mint a közgazdaság. Rengeteg mögöttes információt szereztem az egyetem idején a politikai, társadalmi rendszer működéséről. Ez nagyon érdekelt.

Impulzus: Magánélet?

Lőrinczi János: Nőtlen vagyok, tartós kapcsolatban élek. Pontosabban: nősülés előtt állok... de azt nem mondom meg, hogy mennyivel. A munka mellett az egyik legfőbb időtöltésem a tenisz. Fehérgyarmaton versenyszerűen, immár a szuperligában játszok. Nem könnyű a munka mellett időt szakítani az edzésre, a felkészülésre.

Impulzus: Fiatalemberként mennyire volt nehéz elfogadtatni magad a kórházi kollektívában? Mennyire sikerült úgymond „csapattagnak” lenni?

Lőrinczi János: Nem volt könnyű. Olyan fél éve érzem azt, hogy sikerült beilleszkedni. A menedzsment tagjai elfogadtak, vezetőtársként fogadnak. Ez nagyon fontos. Fehérgyarmati születésűként nem volt könnyű végigélni, hogy sokan, mint kislány ismertek, nem vezetőként. Náluk az átállás nehezebb volt.

Impulzus: Hogyan tovább?

Lőrinczi János: Úgy gondolom, hogy jelenleg a továbbmenetel a jövő kérdése. Most ebben a pozícióban kell a lehető legjobban elsajátítanom az ismereteket. Itt kell a lehető legjobb teljesítményt nyújtanom.

Kedvencek:

Zene: A No zenekar, a Metallica

Étel: Nagymamám túrós palacsintája

Film: Gladiátor



MEGHÍVÓ

Orvos-szakmai rendezvényre

A rendezvény címe:

VESE ELÉGTELENSÉGEK KEZELÉSE, KÓRTANA

A rendezvény szervezője:

Szatmár-Beregi Kórház Tudományos és Oktatási Bizottsága

Formája: Továbbképzőelőadás és kerekasztal beszélgetés

Célcsoport: Gyermek- és családorvosok, belgyógyász, pulmonológus, sürgősségi betegellátó, kardiológus szakorvosok

Helye: Szatmár-Beregi Kórház Könyvtár-Konferenciaterme,
Fehérgyarmat, Damjanich u.1.

Ideje: 2004. október 14. (csütörtök) 14 óra

PROGRAM:

Előadók:

Prof. Dr. Kakukk György, a Debreceni Egyetem I.

Belgyógyászati Klinikáról

Előadásának címe: A progresszív veseelégtelenség és az accelerált atherosclerosis (90 perc)

Dr. Pál Dénes adjunktus, a Debreceni Egyetem I.

Belgyógyászati Klinikáról

Előadásának címe:

Az EUROPA-study eredményei, konzekvenciái (90 perc)

Kerekasztal megbeszélés az előadók és a hallgatóság részvételével

Moderátor: Dr. Simon János (20 perc)

Az előadások anyagaiból tesztkérdések alapján

záróvizsga tétele, majd ezt követően a kérdésekre adható helyes válaszok megbeszélése. (20 perc)

Részvételi díj: 1500 Ft

Tervezett minősítő pontérték: 8 pont

Szatmár-Beregi Kórház

Tudományos- és Oktatási Bizottsága

ÚJ DOLGOZÓINK

Az alábbiakban két olyan fiatal gyógytornással beszélgetek, akik között nagyon sok a hasonlóság. Mindketten idén nyáron kerültek a Szatmár-Beregi Kórházhoz, mindketten idén végeztek az Egészségügyi Főiskolán, ott szobatársak voltak, és mindketten mátészalkaiak. Lássuk kik is ők...

Karmacsi Brigitta, gyógytornász a vásárosnaményi telephely fizioterápiáján dolgozik.

Impulzus: Július 15-től dolgozol életed első munkahelyén. Nagyon különbözik a „nagybetűs ÉLET” a diákévektől?

Karmacsi Brigitta: Tizenháromévesen döntöttem el, hogy gyógytornász leszek, ugyanis ebben az időben kezeltek gerincferdüléssel, és nagyon megtetszett a gyógytornász munkája. Már általános iskolában elkezdtem – éppen ezért – fokozottabban összpontosítani a biológiára. Debrecenben végeztem az Egészségügyi Főiskola gyógytornász szakán. Az iskola befejezésekor abban biztos voltam, hogy a térségben akarok maradni, és ide sikerült bekerülnöm.

A felnőttléttel kapcsolatban fontosnak tartom, hogy nagyon arányosak a munkatársaim, hiszen mindenben segítenek. Nagyon sok tudást adnak át nekem, mivel nekem meg kell még tanulnom bánni az emberekkel. A tapasztalatot az elméleti tudás nem pótolhatja.

Impulzus: Mennyire volt vonzó a szüleid számára, hogy az egészségügyben szeretnél elhelyezkedni?

Karmacsi Brigitta: Nagyon örültek neki. A szakmát nagyon nagyra tartják, arról nem is beszélve, hogy őket is én kezelem.

Impulzus: Mi a szépsége a szakmádnak?

Karmacsi Brigitta: amikor még tanultam, akkor volt egy páciensem, aki először járókerettel jött a terápiára. Néhány kezelés után pedig már azt láttam, hogy szinte tökéletes lett a mozgása. Ez olyan mély nyomot hagyott bennem, hogy ekkor lettem elhivatott végérvényesen a fizioterápia iránt.

Impulzus: Családi körülményeid?

Karmacsi Brigitta: A szüleimmel élek Mátészalkán, van egy öcsém. Ennyi.

Kedvencek: Állat: ékszerteknősök

Film: penge

Étel: burgonyapüré rántott sajttal

Ruszin Csilla augusztus elseje óta dolgozik a fehérgyarmati székhelyen.

Impulzus: Hogyan dönti el valaki, hogy fizioterápiával foglalkozzon?

Ruszin Csilla: A gimnáziumban egyre jobban tetszett a biológia, a gyógyítás, és előrehaladva tudatosult bennem, hogy mindenképpen ezen a területen akarok tovább tanulni. Így kerültem az Egészségügyi Főiskolára, és azon belül is gyógytornász szakra.

Impulzus: Miért éppen a gyógytorna? A biológiából még bármi lehetett volna?

Ruszin Csilla: Tetszik az, hogy nem kizárólag beteg, hanem egészséges emberekkel is foglalkozunk megelőzés, prevenció céljából. A rehabilitáció az, ahol látványos az az eredmény, amit elérünk. Látni, hogy ki hogyan épül fel, ahogy fekvőbetegből járóbeteg lesz az nagyon jó dolog.

Impulzus: Mennyire segítőkészek a kollégák?

Ruszin Csilla: Nagyon. Bármit kérdezek, akkor segítenek. Amikor egy számomra új dologról van szó, akkor közösen elemezzük, és együtt keresünk rá megoldást.

Impulzus: Melyek azok a területek, ahol érzéseid szerint még van mit tanulnod a tapasztaltabbaktól?

Ruszin Csilla: Igazából minden területen, hiszen tanultuk ugyan, de a gyakorlatban azért minden kicsit más.

Impulzus: Család, magánélet?

Ruszin Csilla: Kettesben élünk édesanyámmal, szüleim még gyermekkoromban elváltak.

Kedvencek: Zenész: Máté Péter

Étel: Rakott karfiol

Állat: kutya



SEBÉSZETI FŐORVOS ÉRKEZETT A SEBÉSZETI OSZTÁLYRA

Amikor Flaskár Jelena főorvosnőt keresem a Sebészeti Osztályon elsősre nem járok sikerrel. Dolgozik, dolgozik és megintcsak dolgozik. Másnap szerencsére már nincs visszaút, a délutáni rendelés kezdete előtti percekben érem utol. Szerénynek tűnik, először mintha kételkedve fogadná, miért akarok én pont róla írni. Az első másodpercek meglepetése után már szívesen invitál a szobájába, arra azonban megkér, hogy az egész napos műtétek miatti ziláltsága okán csak másnap készítsek róla fotót.

Impulzus: Honnan érkezett főorvosnő a Szatmár-Beregi Kórházba?

Dr. Flaskár Jelena: Huszonhárom éven keresztül a Jósa András Kórház I. Belgyógyászati Osztályán dolgoztam Nyíregyházán.

Impulzus: Mi az oka a váltásnak?

Dr. Flaskár Jelena: Nagyon jó a kollektíva, igazán szép és felszerelt ez a kórház. Nem mindegy ugye, hogy milyen eszközökkel dolgozik az ember.

Impulzus: Ahogy hallottam korábban már helyettesített Fehérgyarmaton.

Mennyire sikerült akkor megismerni az itteni viszonyokat?

Dr. Flaskár Jelena: Két alkalommal is voltam itt tavaly helyettesíteni. Jól ismerem az osztályvezető főorvos urat, tehát nem az ismeretlenbe jöttem. Szerencsére már amúgy is feltalálom magam, tudom mi hol van, eltalálom oda ahova kell. A műtő kéznél van, úgyhogy minden rendben.

Impulzus: A szavaiból úgy érzem, hogy le is telepedett a városban.

Dr. Flaskár Jelena: Igen, a családommal ide költöztünk. Van egy 6 éves kislányom, aki a huszadik házassági évfordulóm alkalmával született. Ő nagy kedvenc. Nagyon sok segítséget kaptunk, ugyanis egy jól berendezett, szép lakást kaptunk. Már csak dolgozni kell.

Impulzus: A munkahelyváltoztatás mennyire jelent változást szakmailag?

Dr. Flaskár Jelena: Nagy mértékben, ugyanis amíg Nyíregyházán én csak a hasi sebészettel, addig itt traumatológiával is foglalkozom. Kihívások pedig mindig vannak, hiszen meglepetések minden eset kapcsán érhetik az embert. Ezeket

kell jól megoldani.

Impulzus: Érzése szerint van különbség a szatmári emberek, és a megyeszékhelyen élők mentalitása között?

Dr. Flaskár Jelena: Itt az emberek nagyon kedvesek, a kollégák pedig nagyon segítőkészek. Örülök, hogy ide kerültem.



AHOGY ÉN GONDOLOM

Mottó: A hír szent, a vélemény szabad

Mai életünkben mi sem fontosabb, mint a minőségi szolgáltatás. Hol van már az az idő, amikor az áruház konfekció osztályán csupán egyféle ingből, vagy cipőből „válogathattunk”. Ma már nem csupán termékek tömkelegéből válogathatunk, hanem olyan szolgáltatások is szerteágazó kínálatot nyújtanak, mint az oktatás, vagy éppen az egészségügyi szolgáltatás.

Nem egy ismerősöm úgy választ kórházat betegség esetén – hiszen törvényadta lehetőségünk, hogy az általunk leginkább megfelelő egészségügyi szolgáltató mellett tegyük le voksunkat – hogy hol szebb a környezet, hol komfortosabb a kórterem.

Éppen a fentiek miatt lepett meg az az adat, amit a minap hallottam. Eszerint a Szatmár-Beregi Kórház felvevőterületén élő várandós hölgyek csaknem tíz

százaléka választ babájuk születésének helyszínéül más kórházat. Ha figyelembe vesszük az előbbi intézmény eme osztályán végbement fejlesztéseket, a kiváló szakmai mutatókat, az ott található modern műszerparkot, akkor legalábbis meglepő ez a tény. Talán olyan szociológiai háttere lehet a szülő nők „elvándorlásának, hogy esetleg ragaszkodnak ahhoz az intézményhez,

amelyben maguk is születtek. Erre a kérdésre keresik a magyarázatot az osztály orvosai is, amikor kérdőívet állítottak össze, mellyel fel kívánják mérni a lehetséges okokat. Meg szeretnék tudni a terhes nőktől, házi orvosoktól, védőnőktől, hogy milyen elvárásaik, esetleg kifogásaik vannak a kórházzal, illetve a szülészeti osztállyal kapcsolatban.

25. Mikor vette igénybe utoljára a Szülészeti-Nőgyógyászati Osztály szolgáltatásait?
a) 1998 előtt b) 1998-2000 c) 2001-2002 d) 2003-2004

26. Milyen típusú ellátásban részesül(t) utoljára)?
a) terhesgondozás b) szülés c) fekvőbeteg ellátás (kórházi osztályon) d) műtét
e) járóbeteg ellátás, szakrendelés

27. Ha Ön nőgyógyászati problémája esetén más intézmény ellátását is igénybe vette, ez kinek a javaslatára történt?
a) saját döntésem volt, hogy máshová megyek
b) máshol van régóta orvosom, hozzá ragaszkodtam
c) családtag javasolta
d) ismerős, barát, munkatárs javasolta
e) egyéb:

28. Ha a továbbiakban Önnek nőgyógyászati problémája lenne, vagy szülné, melyik lehetőséget választaná?
a) a helyi kórházat választaná
b) máshová menne, az ottani ellátást igénybe venni

EGÉSZSÉGÜGYI ELŐREJELZÉS



Kos (03. 21. 04. 20.)

Tele lesz tetterővel, szervezete ellenálló képessége is növekszik, és azt a néhány kiló felesleget, amit a nyáron magára szedett, könnyen leadhatod. Ráadásul a külső, a formás test most mindennél fontosabb lesz, hiszen a partnerkapcsolatában számíthat óriási változásokra.

Ezért igyekszik izmait feszesíteni, alakját formálni. Őszi egészségtipp: Még az idősebb Kosok is egészséges periódust élvezhetnek. Csak ötvözniük kell a mozgást a pihenéssel, és minden rendben lesz. Ehhez elegendő a mindennapi séta és a 22 óra előtti ágyba bújás is!



Bika (04. 21. 05. 20.)

Hajlamos lesz túlerőltetni magát, és hogy energiát tankoljon a megfeszített időszakban, többet és válogatás nélkül mindent - eszik, iszik, keveset mozog. Ennek elsődleges oka a nagy változás, amely átalakítja a hétköznapjait, és talán a régi szokásai közül néhányat el is hagy. Őszi egészségtipp: A nagy erőfeszítésnek látványos eredménye lesz, hiszen új alapokra helyezheti az életét, és úgy érezheti hogy megtalálta helyét a világban.



Ikrek (05. 21. 06. 21.)

Lelki problémák az okozói annak, hogy az ős beköszöntével nem érzi magát kirobbanó formában. Még az is előfordulhat, hogy egy szerelem, vagy gyermekkel kapcsolatos tervek tartják izgalomban, amiktől a vérnyomása többször az egekbe szökik, és megdöntheti az eddigi magassági rekordokat. Őszi egészségtipp:

Kerülje a fűszeres ételek, az égetett szesz és a kávé fogyasztását. Az aktív mozgások, az ugrabugrás vagy a súlyok emelgetése helyett válassza inkább a lazító jógát, ami méginkább segít abban, hogy rátaláljon problémáinak megoldására.



Rák (06. 22. 07. 22.)

Teste olyan, akár egy barométer. Ahogy beköszönt a hűvösebb, esős idő, az ízületei máris jeleznek. Aminek kétféle üzenete van, az egyik, hogy fogja vissza magát a hajtásban, és egy magánéleti kérdésben nincs tovább értelme a makacskodásnak, a régihez való ragaszkodásnak. Őszi egészségtipp: Ha egy kis melegségre vágyik, akkor irány a szauna, a gőzfürdő. A fürdőszobából pedig varázsoljon termálfürdőt.



Oroszlán (07. 23. 08. 22.)

Az idei ősön hajlamos lesz túlértékelni saját magát, és mindent egyedül végezni. Ettől feszessé válhat a napi programja, amely az állóképességét erősen megterheli, és sűrűbben jelentkezhetnek a megfázás tünetei. Őszi egészségtipp: Ahogy rövidülnek a nappalok, úgy

kezdjen el szoláriumba járni, mert nemcsak a csontjainak, a bőrének van szüksége fényre, hanem a lelkének is. Október közepéig jól tenne, ha hetente egy nap szólóúrárt tartana.



Szűz (08. 23. 09. 22.)

Nem annyira a saját, mint inkább egy rokon egészségi problémája okozhat fejtörést, és képes lehet a rosszullet legkisebb jelére egész patikai arsenált bevetni. Még fontosabb, hogy ingatlan- vagy családi ügyek miatti nagy felfordulás se tántorítsa el attól, hogy vigyázzon magára. Őszi egészségtipp: Immunerősítésre minden nap egyen joghurtot, fokhagymát, vöröshagymát. Szíverősítésre olívaolajat, halat, és esténként egy pohár vörösbort. A koleszterinszint és a vér zsírosságának csökkentésére pedig hetente háromszor fogyasszon borsót, spárgát, spenótot, vörös céklát, tésztaát.



Mérleg (09. 23. 10. 22.)

A szerencsehöz Jupiter kedvezményezettje lesz. Ezért teljesen mindegy, hogy hány éves, most igazán kiegyensúlyozottnak érezheti magát. Őszi egészségtipp: Nem fontos fitness centrumba járni, elegendő, ha naponta fél órát otthon gimnasztikázik. A napot kezdje

hasizomgyakorlatokkal, amelyekkel megakadályozhatja, hogy a háj a hasára vagy csípőjére rakódjon.



Skorpió (10. 23. 11. 22.)

Ugyan rendkívüli erőteliségekkel rendelkezik, az idei ősön több sértés, intrika érheti, amelyek legyengíthetik. Ráadásul a túlhajszoltság miatt a kimerüléssel összefüggő betegségek szinte előre programozottak most önnél. Őszi egészségtipp: Tartson hosszú hétvégeket, és pénteken déltől kapcsolja ki a mobilját, szünyjön meg a munkahelye, a kollégái számára. Legjobb lenne, ha október elején elutazna egy fürdőhelyre, és legalább néhány napig engedné, hogy masszázssal és különböző vízkúrákkal kényeztessék.



Nyílász (11. 23. 12. 21.)

Optimista hangulatban telik az ős, és ez az egészségében is meglátszik. A tudattalan egészségére programozza a testét, így aztán ellenáll a fertőzésnek, és immunrendszere erős bástyaként védi szervezetét a vírusok támadása ellen. Őszi egészségtipp: Használjon

cukor helyett mézet, melyből az akác csillapítja a köhögést, fertőtleníti, méregtelenít. A hárs enyhíti a lázas megbetegedést, gyógyítja a hörghurutot. A kakukkfű a gyomor és a belek fertőtlenítője, puffadás megszüntetője.



Bak (12. 22. 01. 20.)

Nem ijed meg a kihívásoktól, amelyben az idei ős bővelkedik. Új területen próbálhatja ki a tehetségét, és a családi életben is nagy átalakulások várhatók, ezért most a spártai életstílust el kell felejtene. Őszi egészségtipp: Különösen nagy hasznát veheti a B-vitaminoknak, és közülük is a folsavnak, ami a táplálékkal juthat a szervezetbe. Legyen a tányóján összesen búzacsíra, csicscriborsó, zabpehely, szójacsíra, fehér bab, lencse, káposzta, kelbimbó, marhamáj és camambert sajt.



Vízöntő (01. 21. 02. 18.)

Belső nyugtalansága olykor lázas megbetegedés formájában nyilvánul meg. Az idei ősön sor kerülhet egy orvosi vizsgálatra, esetleg beavatkozásra, amelyből gyorsan felépülhet. Ennek talán az is okozója, hogy egy magánéleti problémára végre megtalálja a megoldást.

Őszi egészségtipp: Ha odafigyel a reggelire és a vacsorára, jó kondícióban lesz. Reggel 6 és 9 óra között: inzulinszintet állandósító szénhidrátokat falatozzon, például barna kenyéret túróval vagy tojással. Vacsora 18 és 19 óra között, könnyű étel legyen, mint amilyen egy sovány hússzelet, párolt zöldségek, friss saláta.



Halak (02. 19. 03. 20.)

Érzékeny testrésze az idei ősön a vese és a máj. Ez pedig azt sugallja, hogy sok olyan személy veszi körül, akik valósággal mérgezik az életét. Jól tenné, ha a tisztító léböjtőre, a gyógyteák kortyolgatása mellett megszabadulna azokról is, akik az erejére és pénzére is igényt tartanak. Őszi egészségtipp: Vegye fel az étrendjébe a keserűanyagot tartalmazó növényeket, amelyek segítik az emésztést: ezek az ánizs, bazsalikom, kömény, rozmarin, zsálya. A cickafarkból készült tea pedig az egyik legkiválóbb méregtelenítő.

A magyaroknak szinte minden nemzetnél jobban „fáj a szívük”. És ha a „ketyegőnk” felmondja a szolgálatot, nincs tovább. A világon évente 17 millióan halnak meg szív- és érrendszeri betegség miatt. A férfiak közt az oroszok vezetnek, a magyarok ezüstérmesek. Asszonyaink is dobogós helyen vannak, harmadikak.

Szívügyed mindennél fontosabb, mert ha nem pumpál a kis motor, befejeződik evilági pályafutásod. Változtasd meg életmódod, hogy minél tovább dobogjon „ketyegőd”! Dobd el a „büdös bagót”, legeljél sok zöldet, sportolj, csak mértékkel poharazgass és a lehető legkevesebbet stresszelj! Íme néhány elkeserítő adat, hogy neked is szívügyed legyen az egészséges életmóddért folytatott harc.

Magyarországon a férfiak 60 százaléka, a nők 47 százaléka, minden 5. gyerek túlsúlyos. Minél több feles kilót cipelsz, annál több munkát adsz szívednek. Vigyázz, mert a zsíros ételek és az „üres kalóriák” rövid időn belül képesek körméretedet duplájára növelni. Szeretjük az emberes étkeket, a mozgáshoz viszont nem főlik a fogunk. A magyar nem valami sportos nemzet: a férfiak 21, a nők mindössze 14 százaléka mozog rendszeresen. (A kutatók a 16-64 éves korosztályt vizsgálták.) A magas vérnyomás és koleszterinszint is megkurtítja életünket.

A finnek a „szíverősítés nagymesterei”, negyed évszázad alatt a 35-64 esztendő közötti férfiak körében 70 százalékkal sikerült csökkenteniük a szív- és érrendszeri megbetegedések számát. Életmódváltásuk gyümölcse a hosszú élet. A drasztikus lépések mind-mind egészséged őrei, még ha eleinte közfelháborodást is keltenek. Írországban például betiltották a nyilvános helyeken a dohányzást. A füstmentes életmód biztosan nem megy a szívükre. A magyarok viszont kitartóan füstölnek, mi vagyunk a világon a 3. legnagyobb cigarettafogyasztó nép. Minden 3. felnőtt dohányzik, az elsőcigire 12 évesen gyújtunk rá.

Egyáltalán nem vigyázzunk az egészségünkre, nem csoda, hogy évről évre 30-35 ezerrel kevesebben vagyunk. Japánba érdemes szülni, mert ott a nők átlagéletkora 85 év. Míg a világ minden táján 1950 óta közel 20 évvel nőtt az átlagéletkor,

addig néhány afrikai országban, a Szovjetunió volt tagállamaiban és Magyarországon csökkent. Hogyan tornázhatnánk fel egy kicsit az átlagéletkort? Ha nem vagy hajlandó lemondani a dohányzásról és mozogni sincs idő, akkor legalább táplálkozz egészségesen. Egyél kevés cukrot, sót, állati eredetű fehérjét és zsírt, több rostanyagot, zöldséget, gyümölcsöt, ásványi anyagot, vitamint és nyomelemet.

Élnek a Földön olyan népcsoportok, akik nem ismerik az infarktust. Nem kell messze mennünk, Európában is találunk erős szívű embereket. Ezek a „csodabogarak” a krétaiak. Ételeikben van a hosszú élet titka. Sok zöldséget, gyümölcsöt, olívaolajat, halat esznek, és imádják a világ egyik legjobb vérképzőjét, a vörösbort. Alacsony koleszterinszint mellett nem kell félni a szívajtól. A zöldekben, gabonafélékben és olajos magvakban található növényi szterinek blokkolják a „rossz koleszterin” – LDL-koleszterin – vérbe jutását. Ha a krétai diéta egyik alkotóeleme sincsen hűtőszekrényedben, marad a margarinos kenyér. A margarin ugyanis kész szterin-bomba.

Szeptember 26. a Szív Világnapja

Forrás RTL Klub Online

Mivel köztudott az, hogy téségünkben sokan küszködnek szívproblémákkal 2004. szeptember 26-án a Szív Világnapja alkalmából kórházunk Vásárosnaményi telephelyén dolgozó munkatársai Dr. Szabó István belgyógyász főorvos felügyelete mellett prevenció munkát végeztek azért, hogy kiszűrjék azokat a betegeket, akik ellátásra szorulnak. Ennek keretében vérnyomás-, és vércukorszintmérést illetve diétás szaktanácsadást nyújtottak a Nyírmadai Szüreti fesztiválon.

VICCEK

- Doktor Úr, kérem mondja el hogyan zajlott a műtét.
- Kérem szépen, elaltattam a nőt aztán felnyitottam a koponyáját...
- Kérem Doktor Úr ne csigázzon tovább! Mit talált?
- Egy zsinetet...
- Zsiinnneeeeggeeeet? És aztán?
- Elvágтам..
- Mi történt utána?
- Hááát... Leestek a fülegi.

- Doktor úr, meddig tart még a műtét?
- Műtét? Nem boncolunk?!

Kovács elmegy a fogorvoshoz és így szól a dokihoz:

- Doktor úr! Nagyon sárgák a fogaim!! Mit ajánl, mit tegyek?
Mire a doki:
- Használjon barna nyakkendőt!!

Egy kislány elmegy az orvoshoz!
Orvos:

- Na, kislányom mi a bajod?
Kislány: - Lázam vagyok.
Orvos: - Na hagyjézem!
Kislány: - De doktor úr ez nem a hónom alja!
Orvos: - Tudom de, ez se a lázmérő!!!

Szűz lány elmegy a nőgyógyászhoz.

- Jó napot doktor úr!
- Jó napot! Mi a panasza?
- Ő, izé, csak rutin vizsgálatra jöttem...
- Értem, vetközzön le és feküdjön fel az asztalra.
- Ő, hát szóval én még soha nem vetköztem le férfi előtt, szóval érti...?!
- Persze, nyugodjon meg, amíg vetközik lekapcsoljuk a villanyt! - pár perc múlva:
- Doktor úr! Hová tegyem a ruháimat?
- Ide az enyéim mellé!

Orvos a páciensnek:

- Először a jó hír: betegséget fognak elnevezni magáról...

Bemegy az ember a nővérhez és megkérdezi, hogy itt elfogadnak-e TB-kártyát:

- Persze, hogy elfogadunk-mondja a nővér-mi a panasza?
- Kattog a tőköm!
- Igen?
- Persze kezdje csak el huzogatni rajta a bőrt!

A nővér elkezd csinálni és egyszer csak elélez az ember. A nővér felháborodva így szól:

- Maga disznó, ha élvezni akar menjen a kurvákhöz!
- Voltam már náluk, de nem fogadták el a TB-kártyát... rosszat!