

# H í r l e v é l

Kátai Gábor Kórház Egészségfejlesztési Iroda – Lelki Egészség Központ (EFI-LEK)

2021. évi munkájáról



Az egészségfejlesztési iroda egy olyan egészségügyi szolgáltatási forma az egészségfejlesztés területén, amely **a lakosság számára ingyenesen, beutalási rendszer nélkül elérhető új szolgáltatásokat nyújt.**

## A projektben dolgozó szakemberek:

Faar Nóra Veronika (irodavezető): **okleveles népegészségügyi szakember**

Horváthné Vass Erzsébet (szakmai vezető); Pesti Csaba Barnabásné (EFI-munkatárs): **diplomás ápolók**

Kátainé Nyakó Edit (EFI-munkatárs): **gyógytornász,**

Simon Júlia (EFI-munkatárs): **klinikai szakpszichológus,**

Biró Márta Flóra (EFI-munkatárs): **egészségpszichológus**

Az EFI-LEK sokrétű programok szervezésével (egészségnapok, ingyenesen igénybe vehető betegklubok működtetése, felvilágosító előadások tartása, testmozgást ösztönző szabadidős tevékenységek, mozgás klubok, drog – alkohol prevenciók tréningek stb.) megvalósításával a járás településeit bevonva gondoskodik az egészséget szolgáló közösségi értékek kialakításáért.

Az EFI-LEK munkáját Karcag, Berekfürdő, Kunmadaras, Kisújszállás és Kenderes településen végzi.

## Elérhetőségeink

Kátai Gábor Kórház - 5300 Karcag, Zöldfa utca 48.

✉ [efilek.karcag@kgkorhaz.hu](mailto:efilek.karcag@kgkorhaz.hu)

☎ 06-59/507-101 vagy 06/30-593-9967

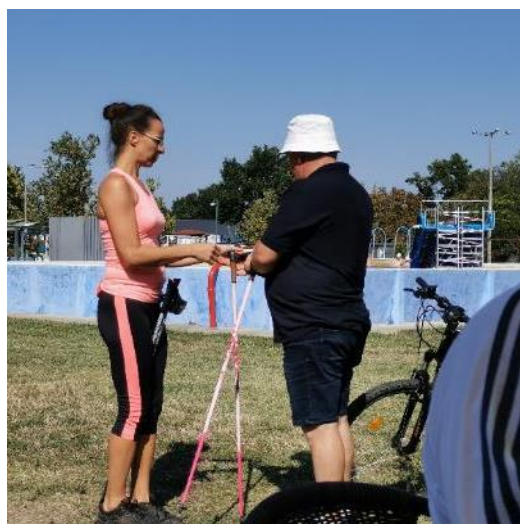
Facebook: <https://www.facebook.com/Karcag.EFI>

Weboldal: [https://www.kgkorhaz.hu/EFI\\_LEK](https://www.kgkorhaz.hu/EFI_LEK)

## Egészségi állapotfelmérések



Irodánk több felkérést is kapott a 2021-es évben. Részt vettünk a **Déryné Kulturális, Turisztikai, Sport Központ és Könyvtár** „**Otthonról haza!**” programjában, melyet 2021.08.14-én a karcagi Akácliget Gyógy és Strandfürdőben rendeztek meg illetve a **„Karcag Város Napja!”** programjukra, melyet 2021.09.25-én a karcagi főtéren került megrendezésre.



Az Emberi Erőforrások Minisztériuma (székhely: 1054 Budapest, Akadémia utca 3.) által támogatott szakmai program





Felkérést kaptunk a *Kádás György Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola, Készségfejlesztő Iskola és Kollégium Karcagi Tagintézményétől* a „MÁS-NAP!” programjukra, mely 2021.09.21-én a karcagi Városi Sportcsarnokban került megrendezésre



Az Emberi Erőforrások Minisztériuma (székhely: 1054 Budapest, Akadémia utca 3.) által támogatott szakmai program



Irodánk felkérés alapján kitelepüléssel vett részt 2021.10.16-án **Berekfürdőn a Tökfesztivál rendezvényen.**

A rendezvényeken egyéni egészségi állapotfelmérést (vércukor,- koleszterin és trigliceridszint mérés, vérnyomás- pulzusmérés, testtömeg index számítása és SCORE becslés) valamint életmódbeli tanácsadás és lelki egészségvédelem is történt. A résztvevők között felmértük az alkohol fogyasztási szokásokat illetve a dohányosok körében a nikotinfüggőség mértékét, ezek kapcsán visszajelzést is adtunk. A felméréseket klinikai szakpszichológus és egészségpszichológus végezte. Irodánk gyógytornásza különböző sportágak és a mozgás népszerűsítését segítette.

*Ezúton is köszönjük a szervezőknek a felkéréseket, munkájukhoz további sok sikert és jó egészséget kívánunk!*

*Köszönjük!*



## Pályaorientációs nap a kunmadarasi általános iskolában



A Kunmadarasi Állami Általános Iskola felkérésrel fordult irodánkhoz egy pályaorientációs nap megrendezésére. A programon 4-8. osztályos diákok vettek részt, melynek célja az volt, hogy betekintést nyerhessenek a kórház által nyújtott munkaterületekbe és az ott zajló munkafolyamatokba.



A program során bemutatásra került a Kátai Gábor Kórház működése, dolgozói létszáma, területi ellátási kötelezettsége, továbbá bemutatásra került több osztály működése és feladatai: kardiológia, sebészet, újszülött és gyermekosztály. A diákok részére az előadások után lehetőség volt gyakorlati eszközök megismerésére, kipróbálására is: újraélesztés, sebkötözés, csecsemőellátás (öltöztetés). A program végén a diákok és a pedagógusok is pozitív visszajelzéssel éltek a pályaorientációs nap megrendezése kapcsán.



Az Emberi Erőforrások Minisztériuma (székhely: 1054 Budapest, Akadémia utca 3.) által támogatott szakmai program



## Mellrák elleni küzdelem világnapja

Október 1-je a mellrák elleni küzdelem világnapja, melynek célja, hogy felhívja a figyelmet a betegség korai felismerésnek fontosságára, valamint a megelőzésre. Irodánk ezen alkalomból a Kátai Gábor Kórház dolgozói részére rózsaszín kítűzöt adott át illetve közös sétát szervezett Karcagon.



## ÖNVIZSGÁLAT

FONTOS  
INFORMÁCIÓ

Az időben felfedezett mellrák 95 %-ban gyógyítható, ezért figyelje magát és a teste jelzéseit. Érdemes elvégezni az önvizsgálatot minden hónapban, a menstruációt követő ötödik napon. Abban az esetben, ha már menopauzában van, jelöljön ki egy napot a hónapban és mindig ugyanezen a napon végezze el. Ha az alábbi tünetek valamelyikét tapasztalja, keresse fel orvosát!



Puha vagy kemény, tapintható csomó a mell állományában.



A mell alakjának vagy méretének megváltozása.



Viszkető pikkelyes gyulladás, seb vagy kiütés a mellbimbón.



Ok nélküli, váratlan váladékozás a mellbimbóból.



Piros folt, duzzanat, vagy melegebb hőmérsékletű terület az emlőn.



A bőr egyenletes megvastagodása (narancsbőr), behúzóda vagy kiboltosulása.



A mellbimbó vagy más terület körülírt behúzóda.



Új, szokatlan, nem múló fájdalom a mell egy pontján.

Forrás: <https://www.mellrakinfo.hu/index.php/mellrak-szures/onvizsgalat>

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma (székhely: 1054 Budapest, Akadémia utca 3.) által támogatott szakmai program





## Munkahelyi egészségfejlesztés

Irodánk a Kádas György EGYMI Karcagi Tagintézmény munkatársai részére munkahelyi egészségfejlesztés témakörben programot szervezett. A programot irodánk klinikai szakpszichológusa vezette. Az előadás címe: **Munkahely és/vagy család? – Konfliktusok, stresszkezelés.** Az előadás célja a munkahely és magánélet sokszor nehezen összeegyeztethető érdekeiből adódó konfliktusokra való rávilágítás.

## Programok idősebb korosztály számára



Irodánk az „*Idősek lelki egészsége*” program keretén belül előadást tartott a következő címmel: „*Segíts magadon, és Isten is megsegít! Az öngondoskodás lehetőségei időskorban*”. Az előadás fókuszában, az időskorban nagyobb valószínűséggel jelentkező kiszolgáltatottság, magány érzés megelőzése illetve kezelési lehetőségei álltak.



Irodánk Karcagon a KTKT Szociális Szolgáltató Központ *Idősek napközi otthonában* „*Étrendi sajátosságok időskorban*” elnevezésű foglalkozást szervezett dietetikus vezetésével. A találkozások interaktívan zajlottak, céljuk az időskori táplálkozás sajátosságainak megismerése.



Irodánk Karcagon a KTKT Szociális Szolgáltató Központ *Idősek napközi otthonában klub foglalkozást* szervezett.

A programsorozat a „Betegségek a filmek világán keresztül” címet kapta.

## Beteg-klubok

Az irodánk által szervezett beteg-klub foglalkozások célja a krónikus betegségben szenvedők és hozzátartozóik részére hiteles életmódbeli tanácsadás nyújtása a betegséggel kapcsolatos megelőzések, kezelések, szövődmények tekintetében. A hasonló betegségeken átesett sorstársak és családtagjaik támogatása.



*Szívbeteg-klubja Kunmadarason*

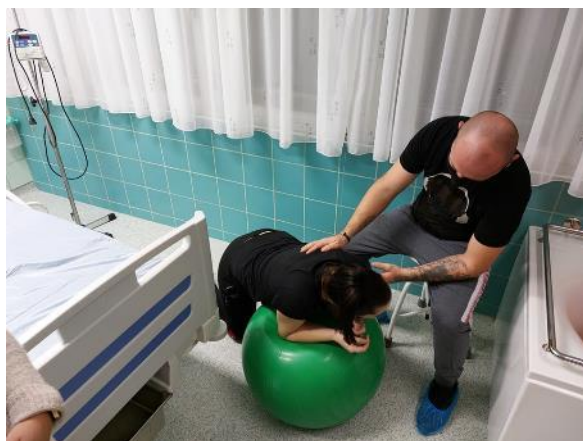


*Cukorbeteg-klubja Kisújszálláson*

## Szülésre felkészítő tanfolyam



Irodánk „Szülésre felkészítő tanfolyamot” szervezett Karcagon várandós anyák és családtagjaik részére. A foglalkozásokat szakképzett szülésznő-diplomás ápoló és gyógytornász tartotta. A tanfolyam célja a várandós édesanyákat felkészíteni életük nagy eseményére a babavárásra, a szülésre, az újszülött és csecsemő gondozására.



Az Emberi Erőforrások Minisztériuma (székhely: 1054 Budapest, Akadémia utca 3.) által támogatott szakmai program



## Mozgás-klub foglalkozásaink

Irodánk 2021. évben több formában és helyszínen is szervezett „Mozgás-klub” foglalkozásokat a lakosság minden korosztálya részére, melynek célja a mozgás népszerűsítése, a rendszeres testmozgásra ösztönzés. A foglalkozásokat gyógytornász vezette.



Lúdtalp megelőzésére és kezelésére irányuló tornafoglalkozás óvodáskorúak részére  
Kisújszálláson



Dolgozói torna a Kátai Gábor Kórházban



Vizi-torna Karcagon

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma (székhely: 1054 Budapest, Akadémia utca 3.) által támogatott szakmai program





Mozgás-klub Kenderesen



Mozgás-klub Kunmadarason



Senior-torna Karcagon



Mozgás-klub Karcagon

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma (székhely: 1054 Budapest, Akadémia utca 3.) által támogatott szakmai program





Nordic-walking Karcagon



### **Dohányzásról való leszokást támogató csoportfoglalkozás**

A dohányzás káros hatásainak megelőzése céljából megrendezésre került egy hat alkalmas „Dohányzásról való leszokást támogató” csoport. A motivációk azonosak voltak, minden tagnak az egészségmegőrzés, a káros hatások megelőzése volt a mozgatója a támogató csoportban való részvételre.

## Találkozunk 2022-ben!

**Egészségfejlesztési Iroda**



**Lelki Egészség Központ**

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma (székhely: 1054 Budapest, Akadémia utca 3.) által támogatott szakmai program