

2012. DECEMBER XXV. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

VESEVILÁG



Vesenap Kolontáron

Csapatmunkában

– egyéni felelősséggel

Egy csók, és más semmi?

Szabad választást a betegszállításban is!

A dialízisre szoruló betegek egy része a fizikai állapota, vagy a lakhelyének távolsága miatt nem tud eljutni a dializáló állomásra, részükre a betegszállítás áll rendelkezésre. Mivel a kezelés hétről-hétre rendszeres időpontban történik, az ilyen típusú szolgáltatást programozott betegszállításként nevezzük.

A kilencvenes évekig minden mentést és betegszállítást a mentőszolgálat végzett. Mivel a mentés természetesen mindig elsőbbséget élvezett (és élvez most is), a dialízisre járóknak órákat, sőt fél napot is kellett várni a szállításra. Ez azt jelentette, hogy a dializáltaknak hetente teljes három napjuk ment rá a kezelésekre. Megoldást a betegszállító autók számának növelése jelenthetett, ehhez akkor a dialízishez hasonlóan csak a magántőke bevonása állt rendelkezésre.

A VORSZ-nak fontos szerepe volt abban, hogy Magyarországon létrejöhetett az első, majd sorban a többi magán betegszállító vállalkozás. A szállító járművek mennyiségének növelésén, mint elsődleges célon túl tettük ezt azért is, mert meggyőződésünk volt (és ma is az), hogy a minőséget legyszerűbben a piaci verseny körülményei között lehet biztosítani. Ezért a betegszállító szolgáltatók közötti szabad választási lehetőséget mindenképpen meg kell tartani.

Természetesen azt is biztosítani kell, hogy minden páciens mindenfajta diszkrimináció nélkül hozzájuthasson a szállításhoz, ezért minden területhez

ki kellett jelölni egy-egy szolgáltatót, aki az ott jelentkező szállítási igényt nem utasíthatja el, ezt jelenti az ellátási kötelezettség.

A privát betegszállítás helyzetét az eltelt 22 év alatt folyamatosan a konfliktusok jellemezték.

Elégtelen, zárt kasszás finanszírozás, meggondolatlan átszervezések, változó és növekvő adminisztratív előírások nehezítették a szolgáltatók helyzetét, a megfelelő minőségű, korrekt betegszállítás kialakulását.

Az utóbbi időben olyan információk jutottak hozzánk, hogy a Betegszállítók Egyesületében felmerült az ötlet, a mentőszolgálat pedig már konkrét döntést is hozott, amely az ágazatban dolgozó vállalkozások működését az ellátási kötelezettségük területére korlátozza.

A szállítást megrendelő egészségügyi intézmény határozott kérését az általa választott betegszállító szolgáltató vonatkozásában nem volt hajlandó teljesíteni.

Ez elfogadhatatlan, és persze a korrupció lehetőségét is magában hordozza.

A Vesebetegek Egyesületeinek Országos Szövetsége szerint: adott területen az ellátási kötelezettség azt jelenti, hogy az ott jelentkező betegszállítási igényeket a kijelölt vállalkozó nem utasíthatja vissza.

Azt viszont **nem** jelenti, hogy ugyanazon a területen másik vállalkozó ne végezhetne betegszállítást (ha van érvényes kapacitás-szerződése és szabad kapacitása).



Ez teszi lehetővé, hogy egyrészt legyen egészséges verseny a szolgáltatók között, másrészt egyetlen szállítási igény se kerülhessen visszautasításra.

A finanszírozó számára teljesen mindegy, hogy ki szállít, ő mindenképpen a hasznos kilométerek és a szállított személyek alapján fizet.

Számára nem jelent változást, hogy Budapesten budapesti vagy mondjuk szegedi vállalkozás teljesíti a szállítást.

A mentőszolgálat fentebbiekben ismertetett döntésének gyakorlattá válása a piac felosztását jelentené, azaz a versenyt korlátozná, ami tudtommal a hatályos jogszabályok szerint is tilos (*Versenytörvény – Vállalkozások társulásának versenykorlátozó döntése*).

Amennyiben ez a gyakorlat létrejön, a VORSZ a Nemzetgazdasági Minisztérium, Országos Egészségbiztosítási Pénztár és a Gazdasági Versenyhivatal közbelépését fogja kezdeményezni.

A témát az is aktuálissá teszi, hogy az utóbbi időben megsaporodtak a panaszok néhány programozott szállítási tevékenységet végző cég pontosságával és a személyzete hozzáállásával kapcsolatban.

Ádám Mű

VESEVILÁG 2012/3

TARTALOM



12. Csak nő szülhet gyermeket, de bárki ajándékozhat életet



11. Együtt könnyebb



20. Sör – receptre



22.

Kopogja ki a bajt!



8.

Új sorozatot indítunk „A HD kezelt beteg diétájáról” címmel

4.o. Vannak szavak

5.o. Kóvári István emlékére

6.o. Világszínvonal és minőség a hazai vesepótló kezeléseknél

10.o. Legjobbak között a B. Braun Avitum Hungary

13.o. Az Év orvosa pályázat egyik díjazottja dr. Mátyus János

14.o. Csapatmunkában - egyéni felelősséggel

16.o. A diafim csodája

17.o. Búcsúzunk dr. Varjú Katalintól

18.o. Egy férfi és egy nő

20.o. „És a halak rettegve menekültek a mélységbe”

23.o. Vesenap Kolontáron

26.o. Egy csók és más semmi?

Füzér Ernő

A VeseVilág betegeinek lelkes és tehetséges írója, a közösség képviselője

Vannak szavak...

Vannak szavak,
Melyek elfoszlanak
Mihelyt megszületnek.
S vannak, melyek
Feledhetetlenek,
Emlékeinkben rögzülnek.

Vannak szavak:
Közömbösek,
Ha szólnak is, üresek.
S vannak szavak
Kedvesek,
Barátságos szívesek.

Vannak szavak
Halottak,
Ha hangzanak sem szólnak,
De vannak, melyek
Élnek,
Égnek, formak, pezsegnek.

Vannak szavak
Halványak,
Fakók és színtelenek,
De vannak, melyek
Színesek,
Üdítően derűsek.

Vannak szavak
Hidegek,
Fojtogató ridegek.
S vannak, melyek
Melegek,
Dédelgető szívesek.

Vannak szavak
Unottak,
Frázisszerű kopottak.
S vannak szavak
Intimek,
Kedves titkokat sejtetnek.

Vannak szavak
Kemények,
Kimerítettek és nyersegek,
De a szavak lehetnek
Ösztönző,
Lelkesítő korrektek.

A szavak valóban
Önmagukban
Semleges vétlének,
A hangsor, a szó
Hiszen
Csak hang vagy betűképlet.

A szavak tartalmát,
Hangulatát
Mi adjuk meg.
A szavak máskor, mástól
Mást jelentenek.

Ki, mit, hogyan, miért mondja.
Kérdés tehát: hogy legyen?

Ne legyenek szavaink
Egymáshoz,
Melyek elfoszlanak,
Halottak, vagy közömbösek,
Színtelenek, kemények,
Unottak és hidegek?

De legyenek szavaink
Színesek és szívesek,
Barátságos kedvesek,
Üdítően derűsek,
Közvetlenség, melegek
Lelkesítő korrektek?

Ugye, így akarjuk,
Így mondjuk, Kedvesem.
Egymásnak és másnak.
Éljének kimondott
Szavaink
Emlékeinkben is!

Kővári István emlékére



Kedves István!
Utolsó beszélgetésünk cseng a fülemben, amikor a Halmi úti vesebetegek egyesületének felélesztéséről, az általad szervezett oktató programok újraindításának fontosságáról esett szó. Szabadkoztál, hogy nem tudsz többet segíteni, mert nem érzed magad még elég erősnek, s Mariann, a feleséged is nagyon félt. De abban maradtunk, hogy várunk vissza, a kisebbik szoba most is üres, rád várnak az irataid, a könyveid, az előkészített programok, írások, a felsorolhatatlan mennyiségű téma, amivel a vesebetegek közösségét szolgáltad, amivel életüket könnyebbé tetted vagy azzá szeretted volna tenni.

A Margit Kórházi Vesebetegek Önszegélyő Egyesületének titkára voltál, amikor először találkoztunk, ha jól emlékszem 1995-ben. Elmondad, hogy gyengeáramú villamosmérnök vagy, hogy a Központi Fizikai Kutatóintézetben, majd a Videotonban dolgoztál vezető beosztásban, ezt a szép karriert törte meg a vesebetegséged. Mivel megfelelő állást nem találtál, úgy döntöttél, hogy energiádat a vesebetegekre fordítod. Vértesi Évivel együtt úgy láttuk, hogy a nyitottságod, a tenni akarásod, a felhalmozott tudásod miatt meg kell nyernünk téged. Legnagyobb örömünkre ez hamarosan meg is történt, a vesebetegek közösségének egyik nagy sikerének tekintem, hogy

rád találtunk, s hogy halatlan energiával vetted bele magad a munkába, a megoldatlan kérdések sokaságának tisztázására.

Az évek alatt összeszólódtunk, sokszor képviselted a VORSZ-ot, mindig felelősséggel, méltósággal megfigyelve a feladatnak. Műszaki ember létedre beleástad magad az emberi test, a betegsége-

gek, a gyógyítás, a gyógyszerek világába. Lassan nem volt olyan téma, amiben ne lehettél volna méltó vitapartnere orvosoknak, növényeknek, egészségügyi politikusoknak.

A transzplantációk, a kilökődések, egy sor komoly komplikáció miatt sokat aggódtunk, de az élni akarásodat, a kitarásodat látva mi sem adtuk fel a reményt soha. Az évek persze telnek, az ember öregszik, munkabírása csökken, de azt gondoltam, gondoltuk, hogy a szerető családi háttérrel, a kitarással még sok évet tölthetsz velünk, mint munkatárs, vagy egyszerűen csak mint barát. A sors másképp döntött. Hiányod fájó, a támadt úr betölthetetlen.

Köszönjük, amit tettél a vesebetegekért, a családotért, és nem utolsósorban önmagadért. Itt maradt hagyatékod a fejünkben, testeinkben, itt maradt a példa, ahogyan éltél. Nem köszönök el, mert emlékeinkben tovább élsz, továbbra is közöttünk vagy.

Ádám Aurél



A VESEBETEGEK EGYESÜLETEINEK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE FOLYÓIRATA
EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBEREK, VESEBETEGEK ÉS ÉRDEKLŐDŐK SZÁMÁRA



NEMZETI VESE PROGRAM

Felelős szerkesztő: DUNAY Csilla

Tervezőszerkesztő, művészeti vezető: Kocsán Éva

Felelős kiadó: Ádám Aurél, a VORSZ elnöke

A szerkesztőség és a kiadó címe: 1032 Budapest, Föld u. 57.

Telefon/fax: +36-1/388-6514 Telefon/üzenetrögzítő: +36-1/368-4002

E-mail: vorsz@vorsz.hu ❖❖❖ Honlap: www.vorsz.hu

Adószámok: VORSZ: 19000668-1-41 ❖ Magyar Vesebetegekért Alapítvány: 19007940-1-41 ❖ Vesevilág Alapítvány: 19009966-1-41

Nyomda: Sz & Sz Kft., 1117 Budapest, Budafoki út. 64. ❖ Felelős vezető: Szili Ernő ❖ Tel: 8998-207

Világ színvonal és minőség a hazai vese-pótló kezelésekben

Betegei és munkatársai egyaránt elégedettek a magyarországi vese-pótló kezelésekben húszéves tapasztalattal rendelkező legnagyobb magánszolgáltató, a Fresenius Medical Care (FMC) tevékenységével.

Ezt bizonyítja a NephroCare Magyarország 2011. évi jelentése is, amely visszaigazolja, hogy a cég világméreteken is vezető pozíciót szerzett a művese-kezelések kutatásában és fejlesztésében.

A cég a vese-pótló kezelések kezdetétől arra törekszik, hogy javítsa a dialízis ellátás minőségét, csökkentse az esetleges szövődmények számát és a lehető legtöbb végstádiumú veseelégtelenségben szenvedő krónikus beteg számára tegye elérhetővé a legjobb kezelést.

A Fresenius Medical Care több, mint 30 éve határozza meg a dialízis ellátás színvonalát és alapkövetelményeit, mivel az ellátási folyamat minden szintjén jelen van. A dialízis termékek teljes skáláját előállítja; a világ több mint 40 országában csaknem 2.900 központot üzemeltet és testre szabott terápiás lehetőséget kínál több mint 230.000 dializált betegnek.

Veseátültetés

A végstádiumú veseelégtelenségben szenvedők száma világszerte nő; jelenleg mintegy 2,8 millióan érintettek. Ezeknek a krónikus betegeknek a túléléshez megfelelő vese-pótló kezelésre van szükségük: veseátültetésre vagy dialízisre.

A veseátültetésben mindenütt a világon gondot okoz, hogy az igényeknél kevesebb átültethető szerv áll a rászorulóknak és a transzplantációt végző

szakemberek rendelkezésére. A Fresenius Medical Care filozófiájának része, hogy a veseátültetésre alkalmas betegeket várólistára tegye. 2011 végén a magyarországi Fresenius Medical Care központokban kezelt betegek csaknem 19 %-a szerepelt a transzplantációs várólistán, ami a 2010-es adatokhoz képest 6 %-os növekedés. Az eredmény a Fresenius Medical Care, a Magyar Transzplantációs Társaság és a Nemzeti Vese Program közös erőfeszítésének köszönhető.

2011-ben a Nemzeti Vese Program több fórumot szervezett az átültetések-ről a betegek és hozzátartozóik számára. E mellett azonban azt is tudni kell, hogy nem mindenki alkalmas veseátültetésre, illetve regionális különbségek is megfigyelhetők. Várólistán lenni tehát nem egyenlő azzal, hogy a beteg szervet is kap, így ezeknek a betegeknek a túléléshez és a megfelelő életminőség eléréséhez a lehető legmagasabb színvonalú vesedialízisre van szükségük.

Peritoneális dialízis, hemodialízis

A vese kiválasztó működésének pótlása olyan művi folyamat, amelyben a káros, fölösleges vizet eltávolít-

ják a vérből. A kezelés peritoneális dialízis (PD) vagy hemodialízis (HD) útján végezhető.

Peritoneális dialízis esetén a szervezet méregtelenítése a beteg hasüregében történik, ahová speciális dializáló oldatot juttatnak egy magasra helyezett tasakból, majd az oldat a „dialízis” után egy lentebb elhelyezett tasakba ürül. A PD-t maguk a betegek végzik naponta, otthon vagy a munkahelyükön.

Hemodialízis során a beteg vérének dialízis készülék segítségével, egy testen kívüli rendszerben keringetik. Ebben az esetben a beteg vérének dializátoron keresztül pumpálják át, ahol a káros melléktermékek és a fölösleges víz egy diffúziós és filtrációs eljárást végző megoldás segítségével távozik. Az így megtisztult vért visszavezetik a beteg szervezetébe, ami összességében általában 3-4 órát igényel, és az eljárást hetente legalább háromszor meg kell ismételni.

Világ színvonal és elhivatottság

A Fresenius Medical Care elhivatott a betegek életminőségének javítása és számukra egy olyan jövő biztosítása iránt, amelyben érdemes élni, ahol a legkorszerűbb és legjobb minő-

ségű dialízist kapják. A vese-pótló kezelések kezdete óta úttörő szolgáltatóként működő FMC húsz éve van jelen a magyarországi piacon. A művese-kezelések kutatásában és fejlesztésében szerzett több mint harminc éves tapasztalattal a cég világméreteken is vezető pozíciót szerzett az innovatív termékek és szolgáltatások terén.

A cég jelenleg a világ 40 országában nyújt dialízis szolgáltatást. 2005 és 2011 között csaknem megduplázta dialízis központjai számát; a világon 2900 centrumban csaknem 230 ezer krónikus beteget lát el, Magyarországon 23 centrumban csaknem 2500 betegről gondoskodik.

1997 óta az anyacég 31 millió Eurót fektetett be Magyarországon. A legtöbb központot 1998 és 2007 között építették vagy más szolgáltatótól vásárolták.

Az épületek kialakítása mellett új terápiás rendszerekbe is befektettek: központjaik többségében ma már a Fresenius legkorszerűbb, 5008-as típusú gépei dolgoznak.

A minőség jegyében

A Fresenius Medical Care szolgáltatójaként a NephroCare a teljes körű vese-pótló kezelés iránt kötelezte el magát. A betegellátásban arra törekszik, hogy a legkorszerűbb technológiák felhasználásával a lehető legjobb vese-pótló kezelést biztosítsa betegeknek, ugyanakkor időt szakít arra, hogy meghallgassa őket, megértse igényeiket – csak így lehet a pácienseket felkészíteni arra, hogy nekik is felelősséget kell vállalniuk egészségi állapotukért.

A NephroCare elkötelezett munkavállalóinak is: a cég világszerte több,



mint 20 ezer orvost, szakdolgozót foglalkoztat és valamennyi országban garantálja a folyamatos továbbképzést annak érdekében, hogy megfelelő felkészültséggel a legmodernebb terápiában részesíthessék pácienseiket.

A cég által kezelt betegek számára világszerte azonos színvonalú szolgáltatást biztosítanak. Erre garancia a Fresenius Medical Care Minőségbiztosítási Szabályzata, amelynek szigorú biztonsági és minőségi útmutatóit a kezdetektől alkalmazzák. Az egységes, világszerte azonos kezelési mód mellett a Fresenius Medical Care arra is figyelmet fordít, hogy olyan adatbázist hozzon létre és fejlesszen folyamatosan, melynek segítségével figyelemmel kísérheti és javíthatja a dialízissel elért eredményeket.

Minőség számokban

A Fresenius Medical Care centrumaiban 2011-ben összesen 2.492 dializált beteget kezelték. Az év folyamán

2154-en részesültek hemodialízisben, 338-an hasi dialízisben. A centrumokban összesen mintegy 335 ezer hemodialízis kezelést végeztek, melynek 97,5 százaléka úgynevezett ONLINE hemodiafiltráció (ONLINE HDF) volt.

A szakirodalom jelenleg az ONLINE HDF kezelést tartja a legeredményesebb dialíziskezelési módszernek, amely a leginkább képes megközelíteni az egészséges vese szűrési hatékonyságát. Előnyei közül a legfontosabb, hogy csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát a szokványos hemodialízishez képest. Az ONLINE HDF-fel kezelt betegek sokkal ritkábban

szorulnak kórházi kezelésre szövődmények vagy kísérő betegségek miatt. Ez a kezelés a hagyományos hemodialízissel összevetve jelentősen javítja a betegek életminőségét és általános közérzetét.

Betegelégedettség

A nemzetközi szintű Betegelégedettségi Felmérést az FMC 2008-ban indította útjára. Jelenleg legalább két-évente elvégzik, így mára az összes ország legalább egy felmérésen túl van.

A betegektől érkező információk értékes ismereteket közvetítenek igényeikről, szükségleteikről. A tőlük kapott visszajelzés kedvező: a betegek több mint 85 százaléka dicsérte az FMC személyzetének hozzáértését és kijelentette, hogy a kezelés alatt nagy biztonságban érzi magát.

A válaszoló betegek 96 százaléka ajánlaná az általa látogatott központot másoknak is.

A Quality Report teljes terjedelmében a www.fmc-ag.hu weboldalon letölthető.

1. Foszforszegény étkezés

Horváth Mária dietetikus sorozata

A krónikus vesebetegség terápiájának fontos része a diétás kezelés, mind a dialízis előtt, mind a dialízis megkezdése után. A két diéta között azonban jelentős eltérés van a fehérje- és folyadékbevitelben.

Folyóiratunkban többször foglalkoztunk a vesebetegek étkezésével. Most olyan sorozatot indítunk, ahol a dialízis alatti diétát ismerhetik meg.

A diéta nemcsak abban segít, hogy a két HD kezelés között jól érezze magát a beteg, hanem abban is, hogy a szövődmények megjelenési idejét kitolja.

HD kezelt beteg étrendjére ajánlott a fehérjegyazdag, energiagyazdag, nátrium-, kálium-, folyadék- és foszforszegénység.

Sorozatunkban először a foszforszegénység fontosságára hívjuk fel a figyelmet.

A táplálékkal bejutott foszfor nem tud kiürülni és emelkedik a vér foszfor szintje. Ez pedig – más tényezőkkel együtt – súlyos megbetegedést; az ún. urémiás csontbetegséget (**ROD = Renális Osteodystrophia**) okozza, ennek tünetei sokfélék lehetnek. Ennek a betegségnek az egyik kiindulópontja a magas szérumszint.

A magas foszforszint első jelei lehetnek a vérekes szem és a bőrvizketés. Később az erekben, szívben, tüdőben, ízületekben meszesedéseket hoz létre, amely szív- és érrendszeri megbetegedésekhez is vezethet. Csontjai pedig törékennyé, fájdalmasá válhatnak.

A calcium-foszfor anyagcsere szabályozásban szerepe van a parathormonnak (**PTH**) is.

A szérumszint foszfor célértéke: 1,1-1,8 mmol/l.

A **foszfor** olyan ásványi anyag, amely jelen van az emberi szervezetben, mintegy 500-800 g, ennek a mennyiségnek kb. 85-90 %-a csontokban található.

A foszfor az ételek elfogyasztásával jut a szervezetbe, ezért a foszforszint megemelkedésének megakadályozását diétával, illetve a megfelelő gyógyszeres kezeléssel érhetjük el.

No, de honnan is tudhatjuk meg, miben mennyi a foszfor? S mennyit is fogyaszthat ebből a beteg?

A tápanyag táblázatban a foszfor értéke mg-ban adták meg, ami nem könnyen megjegyezhető számokból áll. 2003-ban Németországban kitaláltak egy olyan programot, ami jelentősen megkönnyíti a foszfor kiszámítás módját, és ezt 2006-ban „magyarosítottuk”, bekerültek a programba olyan ételek (töltött káposzta, rántott hús, pörkölt, főzelékek) amit a magyar betegek rendszeresen fogyasztanak.

A programot **PEP-nek (Phoszfát-Egység-Program)** neveztük el. A PEP alapja a **FE (Foszfor-Egység)**, az élelmiszerek foszfor tartalmát nem mg, hanem FE-ben adjuk meg. Természetesen a FE nem független a tápanyagtáblázatban található mg számítástól, ha a táplálék 0-50 mg foszfor tartalmaz, akkor az 0 FE, ha 51-100 mg foszfort, az 1 FE, 101-200 mg foszfor 2 FE, 201-300 mg foszfor pedig 3 FE-t jelent és így tovább (pl. 10 dkg túrónak 192 mg a foszfortartalma a hagyományos tápanyagtáblázatban, a PEP szerint azonban 2 FE, amit a beteg könnyebben meg tud jegyezni).

A napi foszfor bevitel ajánlott mennyisége: 800-1000 mg, vagyis 10-12 FE. A 10-12 FE 70-85 g fehérjének felel meg. Az a beteg, aki kiszámolja a PEP alapján foszfor bevitelét a fehérjebevitel mennyiségére is választ kap.

A PEP program abban is segítséget nyújt, hogy hogyan szedje a beteg a foszfátkötőjét. Ha magas a szérumszint foszfor értéke (2 mmol/l feletti), akkor minden FE-hez egy szem foszfátkötő ajánlott; amikor eléri a célértéket, akkor 2 FE-hez ajánlott az egy tableta.

A foszfátkötőt az étkezés közben kell bevenni, az étellel keveredve megköti annak foszfor molekuláit, és ezt követően kiürül.

Vannak olyan magas foszfortartalmú táplálékaink, amelyek fogyasztását kerülni ajánlott; ha mégis bekerülnének az étrendbe – lehetőleg csak kis mennyiségben –, az na-

pi egyszeri alkalommal történjen.

Sok foszfort tartalmaznak a következő élelmiszereink: Sajtok (különösen a füstölt, trappista és a kockasajtok), szardínia, halak, vadhúsok, belsek (máj, velő, vese stb.), olajos magvak (dió, mák, mogyoró, napraforgó stb.), száraz hüvelyesek (bab, sárgaborsó, lencse), csokoládé,

kakaó, teljes kiőrlésű kenyér, péksütemények.

Alant bemutatunk 3 napi étrendet, ezzel segítve a diéta megtanulását.

Következő számunkban közöljük majd a mintaétrendben szereplő főételek receptjeit is!

-x-

MINTAÉTREND HD KEZELT BETEGEK RÉSZÉRE

2100 kalória és 72 g fehérjetartalommal

1. NAP		
Reggeli	2 dl tej 20 dkg fonott kalács 2 dkg Ráma	Tápanyagtartalom Energia: 8478 kJ / 2018 kcal Fehérje: 72,6 g
Tízórai:	1 db alma	Zsír: 75,8 g Szénhidrát: 247,5 g
Ebéd:	Belga hús pirított burgonyával	Kálium: 1914 mg Foszfor: 836 mg Foszfor: 11 FE
Uzsonna:	Túró Rudi (kicsi)	
Vacsora:	Tea 1 ek. cukorral Sajtos meleg szendvics	
2. NAP		
Reggeli	2 db zsemle 5 dkg párizsi (dialízis alatti étkezés) 2 dkg Ráma	Tápanyagtartalom Energia: 8723 kJ / 2077 kcal Fehérje: 71,4 g
Tízórai:	20 dkg szilva	Zsír: 83,8 g Szénhidrát: 245,1 g
Ebéd:	Töltött csillagtok 1 db kifli	Kálium: 1632 mg Foszfor: 748 mg Foszfor: 10 FE
Uzsonna:	1 db fánk + 1 ek. íz	
Vacsora:	Hagymás virslisaláta 1 db zsemle Tea 1 ek. mézzel	
3. NAP		
Reggeli	Tea 1 ek. cukorral 10 dkg pirított kenyér 4 dkg Ráma 5 dkg Zala felvágott	Tápanyagtartalom Energia: 8537 kJ / 2032 kcal Fehérje: 71,8 g
Tízórai:	4 db mandarin (kicsi)	Zsír: 106,9 g Szénhidrát: 181,6 g
Ebéd:	Gulyásleves Málnás túrógombóc	Kálium: 2038 mg Foszfor: 998 mg Foszfor: 12 FE
Uzsonna:	1 db sajtos pogácsa	
Vacsora:	1 db tejföl 1 db zsemle	

Legjobbak között a B. Braun Avitum Hungary az EFQM Excellence Award-on

A brüsszeli székhelyű nemzetközi EFQM (European Foundation for Quality Management) szervezet 21. alkalommal meghirdetett Excellence Award pályázatán a

B. Braun Avitum Hungary Zrt. a döntősök közé került.

A kiemelkedő működésért járó díjat ünnepélyes keretek között vehették át a cég képviselői október elején Brüsszelben.

A B. Braun Avitum Hungary Zrt. 18 dialízisközpontból álló hálózata évente ötszáz ezer életben tartó kezelést végez, ezzel több mint 2500 vesebetegnek, a hazai rászorulóknak 40%-a számára biztosítja az életben tartó kezelést.

A B. Braun Avitum Hungary Zrt. kiemelt célja a betegeknek nyújtott szolgáltatások folyamatos javítása, ezért kezdte meg 1999-ben integrált minőségügyi rendszerének kiépítését, majd 2007 elején elindult az EFQM kiválósági modell bevezetése.

A 2007-es Elkötelezettség a Kiválóságért és a 2008-ban elnyert Elismerés a Kiválóságért díjak után a cég 2012 elején nyújtotta be pályázatát az EFQM kiválósági díjra. A nemzetközi bírálókból álló bizottság a szemlék, személyes interjúk és részletes adatgyűjtés során győződött meg a cég minden területén a minőségirányítási folyamatok működéséről, az EFQM-modellben leírtak megvalósulásáról.

Az EFQM (European Foundation for Quality Management) Üzleti Kiválósági Modell az önértékelésre épül, és 33 ezer nagyvállalat alkalmazza világszerte. A modell szerint a folyamatos minőségi fejlődés kulcsa a szervezet innovációs és tanulási képessége, me-

lyek mindig valamilyen visszacsatolással kapcsolódnak az elért ered-



nyekhez.

A helyszíni szemle eredményét kiértékelve a nemzetközi szervezet augusztusban a B. Braun Avitum Hungary Zrt.-t az EFQM Excellence Award (EFQM Kiválósági Díj) 13 döntőse közé választotta.

Az október elején Brüsszelben megrendezett ünnepélyes díjátadóra hivatalos volt az összes döntős vállalat képviselője.

Horn Péter, a B. Braun Avitum Hungary Zrt. vezérigazgatója az eseményen köszönetet mondott munkatársainak és a szervezetnek, majd kiemelte: figyelembe véve, hogy 33 ezer vállalat alkalmazza az EFQM modelljét, a 13 döntős között lenni már

önmagában hatalmas eredmény. „Cégünk küldetésében megfogalma-

zott legfontosabb cél az általunk kezelt betegeknek nyújtott szolgáltatás színvonalának folyamatos fejlesztése és életminőségük javítása. Európa legelgőcsesebb tértési díja mellett hálózatunkban világszínvonalú betegellátást biztosítunk, miközben a betegelégedettséget folyamatosan növelni tudjuk. A szintén évente mért dolgozói elkötelezettség szintje az ország legjobb munkaadóiéval vetekszik. Ezek elérésében és fenntartásában az EFQM-modell kiemelkedően fontos eszköz számunkra. Legnagyobb érték-ként azonban munkatársainkra tekintünk – az ő felelősségtudatos munkájuk eredménye, hogy elértünk ide” – mondta a vezérigazgató.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



A B. Braun Avitumról

AB. Braun vállalatcsoport 1839-es alapítása óta mára a világ egyik vezető egészségügyi vállalkozásává nőtte ki magát, amelyet Magyarországon a B. Braun Medical Kft. és a B. Braun Avitum Hungary Zrt. képvisel.

A két cég közel 2000 munkatársával a magyarországi egészségügyi piac egyik legnagyobb szereplője.

A B. Braun Avitum Hungary Zrt. 1989-ben Magyarországon elsőként, a Szent Imre Kórház területén hozott létre magán-egészségügyi létesítményt, ezzel megkezdve egy országos dialízishálózat kiépítését.

Jelenleg a B. Braun Avitum Hungary Zrt. az ország 18 pontján működtet európai színvonalú, a legkorszerűbb orvostechnikával felszerelt dialízisközpontot, ahol a magyar vesebetegek közel 40 százaléka számára biztosítja a nélkülözhetetlen kezeléseket.

Együtt könnyebb

Nagy népszerűségnek örvend Séra Lajos a Szent Imre Kórház B. Braun dialízis állomásán. Orvosok, nővérek mosolyogva köszöntik, de róla is árad a derű, a jókedv.

– Már két és fél éve „vendégeskedem” itt – mondja olyan természetességgel, mintha a heti három alkalom, amit itt tölt a gépen, valami kellemes program lenne, nem pedig fontos, életmentő orvosi beavatkozás.

– Így alakult. Elfogadtam, belenyugodtam, megbékéltem, hiszen az elégedetlenség, a lázadozás sehova nem vezet. Kezdetben csak a magas vérnyomás volt a figyelmeztető jel, majd egyre durvább értékeket mutattak a laborleletek, és az állandó ellenőrzés, gondozás ellenére is vesepótló kezelést kellett a vége.

Ez életforma, egy állapot, amivel együtt kell pörgetni a napokat. Nem mondom, hogy kitörő örömmel fogadtam, de mivel nem volt más választásom, igyekszem derűsen, keserűség nélkül viselni, amit rám mért a sors. És innen még van visszaút, már volt is egyszer veseriadóm, de akkor nem felelt meg a vese, így nem tudták beültetni. Rajta vagyok a listán, ha lesz újabb alkalom, akkor vállalom a transzplantációt.

Lajos Budafokon él, családi házban, párjával, kiskutyájával osztja meg az időt, amit nem a gépen tölt. Betegség jele nem látszik rajta, arca napsütötte barna, remek a kedve, nagy baráti köre van, többen a betegtársak és sporttársak közül kerülnek ki, nem mondhatni, hogy unalmasan él.

– Mindig is szerettem a társaságot, évek óta asztaliteniszesez, versenyszerűen is, hazai és külföldi megmérettetések többször vettem részt. Az edzések, versenyek, a „hobby ütö-

getés” jól kitölti az időt, és bizonyos mértékig formában is tart.

Megtudom, hogy a betegtársak nemrégiben megbízták a helyi betegcsoport vezetésével. Most ennek a feladatnak akar minél jobban eleget tenni, de nem könnyű a kezdet.

– Itt volt betegcsoport, a közülünk eltávozott Bartha Zsuzsa vezette, és az ő hiányát nagyon nehéz pótolni. Most kis szünet után úgy érzem, mindent a nulláról kell kezdeni. A szándék megvan, a betegtársak közül is sokan szeretnének egy közösségbe tartozni, de körülbelül száz beteget, akik különböző műszakokban kapnak kezelést, nem könnyű összefogni, még személyesen elérni sem.

A megbízást megtiszteltetésnek vettem, elfogadtam, de most már a munka megkezdésén van a sor. Bizonyára szükség lesz az itt dolgozó nővérek segítségére, hiszen ők ismernek minden beteget, számítok rá, hogy részt vesznek a szervezésben, a beindításban és működtetésben is.

A betegcsoport jó dolog, még akkor is, ha sok közöttünk az idős, elesett, súlyos beteg, nekik még nagyobb szükségük van a törődésre, a közösség erejére, arra, hogy valaki meghallgassa őket, panaszait, tapasztalataikat, és néha eljussunk együtt egy kis kikapcsolódásra, esetleg kirándulásra, különféle alkalmi összejövetelekre. A közös sors mindenképpen összetart bennünket, együtt könnyebb elviselni a jót és rosszat is.

Most már csak Lajos agilitásán múlik, mikor indul a „közös szekér”, illetve mikor folytatja az utat, amit Bartha Zsuzsával jártak, hogy a nagy család egymásra találjon újra, és nem csak műszakváltáskor, kezeléseik idején, hanem az állomáson kívül is. - leo -

Győrben járt a Transzplantációs Fórum, amelynek mottója:

Csak **nő** szülhet gyermeket, de **bárki** ajándékozhat életet

A Transzplantációs Alapítvány A Megújított Életekért szeptember 23-án Győrben, a Famulus Hotelban tartotta legutóbbi előadását. A Fórum immáron harmadik éve kerül megrendezésre, a győri rendezvény a 14. volt a sorban. Eddig transzplantáló centrumok körzetében szervezték a Fórumokat, most viszont figyelemmel arra, hogy a szombathelyi, soproni érdeklődőknek se kelljen nagyon korán kelni és sokat utazni, Győrben szervezték a találkozót, amit ezúton is köszönnek a régió érintettjei.

A Fórum fő szervezője és irányítója Szalamanov Zsuzsa, aki az alapítvány kuratóriumi elnöke, maga is sikeres transzplantáción esett át tizennyolc évvel ezelőtt. Azóta elkötelezetten küzd azért, hogy minél több sorstársa élhessen dialízis kezelés nélkül magas minőségű életet. 1997 óta az életcélja, hogy egyrészt szervátültetett embereknek nyújtson az alapítvány olyan rehabilitációt, amely után transzplantáltként tudnak teljes életet élni, másrészt ismeretterjesztés széles társadalmi körben, hogy megtudják, mi a szervdonáció, a szervátültetés. A betegek és családjuk körében segíti csökkenteni az idegenkedést, félelmet a transzplantációtól, illetve a donációtól.

Az első előadó Prof. dr. Langer Róbert volt, aki három éve vette át a budapesti transzplantációs klinika ve-



zetését. Előadásának témája a szervátültetés története és helyzete volt hazánkban. Sokszor megdöbbentő képekkel illusztrálta előadását, amelyen keresztül az első kezdetleges próbálkozásoktól kezdve, a mai modern sebészeti és immunológiai lehetőségekig nyomon követhettük a szervátültetés fejlődését. Ma 6000 dializált beteg van Magyarországon. Az egy főre jutó finanszírozási díjban többek között Románia, Szlovákia, Csehország is megelőz minket. Sajnos, jelenleg ezek a tények. A statisztikák szerint a dialízisre járó betegek (középkorostály) kétharmadát elveszítjük, míg transzplantációnál annak az esélye, hogy a vese működik még tíz év múlva is, 75 % körül van (szintén középkorostályt nézve).

Elmondása szerint azoknak a betegeknek van a legjobb túlélési esé-

lyük, akiket még azelőtt transzplantálnak, mielőtt dialízisre kerülne a sor. Nagy a jelentősége annak, hogy a betegek minél előbb transzplantálva legyenek, minél kevesebb legyen a dialízis segítségével eltöltött idő. A legjobb az, ha nem várják meg, míg dialízisre kerül a sor.

Megismerhettük az élődonoros átültetés számos előnyét, az agyhalottakból történő átültetésekhez képest. Nagyon fontos, hogy az élődonoros átültetések száma a jövőben is növekedjen. 2009 óta megduplázódott az élődonoros átültetések száma, akkor az összes átültetések 8%-a volt élődonoros.

A következő előadó, Dr. Chmel Rita a várólistára kerülés menetét, esetleges nehézségeit, akadályait ismertette. Előadásának első részében az élődonoros transzplantáció résztvevőinek (donor, recipiens) kivizsgálásának menetéről hallhattunk. Megtudhattuk, hogy a világszerte jelentkező szervhiány miatt az élődonoros átültetések számának növelését mindenhol célul tűzik ki. Ebben nagyon fontos szerepet játszik a jelen fórum és az ehhez hasonló rendezvények. Ilyen alkalmak után előfordul, hogy négy-öt új jelentkező is akad élődonoros átültetésre.

Nagyon sok hasznos információt kaptunk tőle az Eurotransplanthoz

való – egyelőre részleges, majd várhatóan 2013-ban történő teljes jogú – csatlakozásunk előnyeiről.

Harmadik előadóként dr. Pócze Balázs az élődonoros átültetéséről beszélt, a sebész szempontjából. Szemléletes képeket láthattunk a műtét menetéről és a visszamaradó hegekről is. Ebben is nagy fejlődésen ment keresztül az orvostudomány, hiszen a donorból történő szervkivételnél a régi „köldöktől a hátközépig” metszéses



technikát lassan teljesen felváltja a laparoszkópos technika, amely nagyon nagy könnyebbséget jelent a donor számára. Sokkal rövidebb lábadozási idő várható a műtét után, és lényegesen kisebb, szebb visszamaradó műtési hegek jellemzőek. Mindhárom előadó készségesen válaszolt a felmerülő, többeket is érintő kérdésekre az előadásaik után.

Ezután egy család mesélte el fantasztikus történetét. Valóban, szinte hihetetlen volt... Egy genetikai betegség következtében ugyanis a család öt tagja is végstádiumú veseelégtelen-

ségbe került. Mindannyiuknak családtagjuk adott új vesét – mindannyian (adók és kapók is) jól vannak! És ha lehet mondani, még boldogabbak, mint előtte, hiszen szeretetüket bizonyíthatták egymásnak. Megtudhattuk, hogy az adók milyen személyiségváltozáson mentek keresztül, hogy mennyivel nőtt az önbecsülésük azáltal, hogy életet mentettek. Annak ellenére, hogy valóban félték egy picit, újra megtennék, és mindenkit arra bíz-



tatnak, hogy segítsen, ha van rá lehetősége. Az elszenvedett fájdalom semmiség az örömhöz képest, hogy életet adtak.

A Győr-Moson-Sopron Megyei Vesebetegek Egyesülete, az előadáson részt vett páciensek és hozzátartozóik szívből jövő köszönetét tolmácsolom a fórum szervezőinek, segítőinek, előadóinak egyaránt. A Vesevilág hasábjain keresztül is köszönjük!

Németh Anikó
elnök
Győr-Moson-Sopron Megyei
Vesebetegek Egyesülete

Az év orvosa pályázat
egyik díjazottja

dr. Mátyus János



A betegek szavazatalval került a legjobbak közé a Debreceni Egyetem nefrológusa.

A tavalyi pályázatra a betegek hála-ját, szeretetét kifejező betegtörténetekkel összesen 155 orvost nevezett be a nagyközönség, akik közül a zsűri 79-et juttatott tovább a hat héten át zajló voksolásra. „A beérkezett, több mint kétszáz ezer szavazat igazi rekord” olvasható a 2011-es Jubileumi Astellas-díj sajtóközleményében.

A budapesti Művészetek Palotájában a díjazottak tiszteletére február 8-án este rendeztek díjátadó gálát.

„...siker It ismét tanúságot tenni arról, hogy a betegek bizalma, lojaltsága a szakmájukat hivatásként megélt, nagyszerű orvosok iránt továbbra is töretlen” nyilatkozta dr. Perner Ferenc sebész orvos, a pályázat zsűrijének elnöke. „Erre a bizalomra a betegnek és az orvosnak egyaránt nagy szükség van, hisz éppen ez jelenti a legnagyobb kincset a gyógyulás felé vezetőn” tette hozzá a professzor.



Csapatmunkában – egyéni felelősséggel

A kistarcsai dialízis állomás, bár már jó néhány esztendő, mégis újnak számít a B. Braun-hálózat tagjai között. A jól „bejáratott”, „belakott” kezelőállomásnak híre van a környék betegei körében, a vonzáskörzetből szívesen járnak ide a veseelégtelenségben szenvedők.

A főnővér – *Akucs Judit* – régi motoros a szakmában, a Szent Imre Kórházban kezdte pályafutását, de az itteni állomás létrehozása óta ez a munkahelye.

– Közel száz betegünk van itt az állomáson – mondja –, igen sokfelől érkeznek, egyrészt a XVI. kerületből, másrészt Monorról, Szilasligetről, Tóalmásról, Kistarcsáról, Turáról, Isaszegről, Kartalról. Két és fél műszakban látjuk el a kezelési feladatokat, ami úgy jön ki, hogy három napon három és további három napon két műszakban fogadjuk a betegeket. Dolgozunk szombaton, és az akut eseteket természetesen vasárnap is el látjuk. Szolgáltatásról van szó, amit csak betegcentrikusan, teljes odaadással lehet végezni.

– *Ez így van, másként nem is lehetne, hiszen, ha jól tudom, a cég alapvető filozófiájához szorosan hozzátartozik a betegek mindenkor minőségi ellátása. Az állomás alkalmazottai ezt tartják szem előtt, ezért dolgoznak, és ehhez igyekeznek megteremteni a szükséges feltételeket is.*

– Az egészségügyi ellátás mellett legalább olyan fontos az a háttérmunka,

amit a betegek nem látnak, viszont minden kezeléskor érzékelik – mondja másik beszélgetőpartnerem, *Gerebenicsné Durán Annamária*, gazdasági vezető, aki ugyancsak kulcsszereplője az összeszokott csapatnak.

– Igen sokat tesz a cég a géppark, a gépállomány állandó frissítésére, most is várunk két új gépet, melyek jobb, hatékonyabb, és biztonságosabb kezelést nyújtanak, valamint sokkal több hasznos információt szolgáltatnak a kezelőszemélyzet számára. A kezeléseknél használt új típusú szűrők is a megfelelőbb, biztonságosabb dialízist hivatottak szolgálni.

Megtudom, hogy a dialízis gépek fejlesztése Magyarországon, a B. Braun-csoporton belül történik. Kipróbálásukban, „beüzemelésükben” részt vesz a kistarcsai állomás is, a konstruktorok számítanak a felhasználók véleményére, tapasztalataira.

– Az innováció szintén alapfilozófia a B. Braunnál – mondja a főnővér. – Ma már egy ilyen hálózat nem is maradhatna talpon, nem működhetne sikeresen a hatalmas verseny közepette, ha az új termékek, új stratégiák bevezetése nem segítenék a fejlődési folyamatot. Igaz, minden újdonság bizonyos idegenkedést, olykor ellenállást vált ki, de előbb-utóbb mindenki meggyőződik róla, hogy a kezdeti gondok, az esetleges többletmunka hosszú távon eredményt hoz.

– *Elgondolkoztató, hogy a gondos orvosi ellátás ellenére is állandóan nő a*



vesebetegek száma.

– Azt mondanám, hogy a felismert vesebetegeké. Ma elsőrendű fontosságú a vesebetegség, a veseelégtelenség korai stádiumban történő felismerése és kezelése. Ezt célozza a Nemzeti Vese Program is. A mai, modern diagnosztikai eljárások lehetővé teszik a korai felismerést, és ez nagy pozitívum, mert megfelelő kezeléssel kitolható az az időszak, amikor már a beteg gépi kezelésre kényszerül. Mert bármilyen modernnek is a kezelő gépek, bármilyen hatékony is a kezelés, azért lássuk be, hogy heti háromszor négy órát géphez kötve tölteni embert próbáló dolog.

A dialízis állomások fogadóképessége korlátozott, vagyis véges, de ma mindenki megkapja a dialízis kezelést, akinek szüksége van rá, nálunk 40 évestől 70 évesig jönnek kezelésre

betegek, fiatal ritkábban akad, viszont sokkal több a férfi beteg.

A cél, hogy aki alkalmas rá, mielőbb új vesét kaphasson. Az összes beteg közül az alkalmasak 11 százaléka van transzplantációs listán, az elmúlt évben 5 veseátültetésünk volt, azelőtt 3, az idén már eddig 2. Még nem vagyunk elégedettek, a cél az lenne, hogy az alkalmasak 15 százaléka várorlistára kerüljön. Ennek érdekében részt veszünk több transzplantációs fórumon, hogy a veseátültetés előnyeit minél reálisabban, és empatikusabban tudjuk elmagyarázni betegeinknek. Újabbban előtérbe került az élődonoros transzplantáció lehetősége, erre is volt már két jelöltünk.

Most, hogy csatlakoztunk az Eurotransplanthoz, újabb lehetőséget kaptunk, igaz, újabb feladatokat is, mert az EU-ban más a kivizsgálási rend, más szabályok érvényesülnek, és nekünk ehhez a trendhez alkalmazkodnunk kell.

– *Úgy tudom, rendszeresen végeznek betegelégedettségi vizsgálatokat. Milyen eredménnyel?*

– Általában elégedettek a betegeink. Persze, ehhez sok minden szükséges. A figyelmes egészségügyi személyzet, a jó szón, a minőségi kezelésen kívül is.

Annamária elmondja, hogy megfelelő infrastruktúra áll rendelkezésre. Amennyire lehetőségük van, igyekeznek a betegszállítás szervezésében is közreműködni, hiszen annak gördülékenyebbé tételével sok idegeskedés, elégedetlenség elkerülhető.

– Az étkezést is sikerült közmegelégedésre megoldani – mondják. – Ugyanis a betegek ragaszkodnak ahhoz, hogy kezelés közben fogyaszthassák el a tízórait, uzsonnát. Most olyan péksüteményt szállítatunk, ami erre alkalmas, nem zsírozza, morzsázza össze a kezelő környezetet.



Amíg Judit a betegek egészségügyi feltételeinek megteremtésén fáradozik a nővérekkel, szakszemélyzettel, addig Annamária a szükséges háttérrel igyekszik biztosítani.

– A dialízis központ működéséhez szükséges anyagok megvásárlása túlnyomórészt központi beszerzésben történik. A helyi gazdasági döntések meghozatalakor is kiemelt szempont a költséghatékonyság, de természetesen mindennek előtt a dialízis központ megfelelő működésének zavartalan biztosítása a cél. Ha minden jól működik, akkor ez a munka megfelelő, vagyis csak akkor lehet észrevenni, ha valami hiányzik, elromlik.

A dialízis központ mellett működő, *Lengyel Csaba* által vezetett Kistarcsai Vesebetegek Egyesülete a cégközponttól is kap anyagi támogatást, és a személyi jövedelemadó egy százalékos felajánlásának fogadására is van lehetőségük. Anyagi lehetőségeik szerint segítik a betegek közötti kapcsolattartást, szerveznek közös rendezvényeket.

– Mindenképpen igyekszünk a betegeink itt időzését kellemesebbé tenni, most például kis házi könyvtárat hoztunk létre, ahol szabadon cserélhetik a könyveket, és a gépen töltött órák alatt olvashatnak. Beszereztünk fejhall-

gatókat is, hogy aki hangosabban hallgatja a tv-t, ne zavarja betegtársait. Tervezzük az ingyenes „free WIFI” elérését is, hogy aki ezzel akar foglalkozni, internetezni szeretne, megtehesse. Egyszóval, folyamatosan ügyelünk rá, hogy a betegek komfortérzete tökéletes legyen, a reális igényeket a meglévő keretek közt mindig figyelembe vesszük.

– *Jól látom, hogy egy jó összetételű csapat körvonalai rajzolódnak ki beszélgetésünk során?*

– Szerencsére ez így is van. A cég minőséget képvisel már hosszú évek óta – mondják mindketten. – És ebben a minőségért, betegjóléért elkötelezett csapatban csak olyanok találják meg a helyüket, akik hivatásnak, életcélként tekintik munkájukat.

A csapat létszámban is egységes. Huszonheten vagyunk, vezető főorvosunk nefrológus szakorvos, vannak nefrológus szakképesítésű ápolóink, köztük két diplomás ápolónő, nefrológus szakorvosunk, diabetológus és kardiológus, vagyis minden szükséges szakterület képviselve van.,

A komplex nefrológiai ellátás is megvalósult, mert létrejött egy kórházi ótágyas részleg, ezzel a kórházi háttér is biztosított lesz az ambuláns gondozás és a dialízis mellett.

A személyzet folyamatos továbbképzéséről is gondoskodunk, külföldi konferenciákon éppúgy részt veszünk munkáinkkal, mint itthoni speciális tanfolyamokon, hogy a legfrissebb szakmába vágó eredményekkel lépést tudjunk tartani.

Csapatmunkában, elkötelezetten, egyéni felelősséggel, közös sikerrel – így dolgoznak együtt a B. Braun kistarcsai, egy évtizedes dialízis állomásán a betegek érdekében, és a saját önbecsülésükért.

Leopold Györgyi

A DIAFILM CSODÁJA

Gyerekkorunk egyik meghittebb emléke a közös diafilmezés.

Igazi jó téli elfoglaltság ez a meleg szobában, családi hangulatban.

Hogy miben rejlik a diafilm vonzereje és hol másutt nézhetünk még diafilmeket, arról tájékoztat a legnagyobb magyarországi diafilmgyűjtemény tulajdonosa, *Bíró Ferenc*.

Egyúttal felajánlást is tesz a VORSZ tagjainak.

– *Mikor kezdte el diafilmeket gyűjteni? És hogyan lesz egy magángyűjteményből közkinccs?* – kérdezem Ferit, akihez évtizedes barátság fűz, és aki nekem épp ezért régóta nyomon követem közéleti megmozdulásait.

– Mondhatni óvodás koromtól gyűjtöm a filmeket, amiket hatalmas csodálattal néztem. 1955-ben kaptam először a szüleimtől 4-5 diafilmet karácsonyra, ami igen nagy dolog volt akkoriban, hiszen csak egy évvel ezelőtt, 1954-ben alakult meg a Diafilmgyártó Vállalat. Igaz, Magyarországon már 1926-ban elkezdődött a diafilmgyártás. Iskolás koromban képes voltam órákig papírt gyűjteni, majd leadni a MÉH-be, hogy legyen pénzem új tekerceket venni, középiskolásként pedig belekóstoltam az amatőrfilmezésbe. A filmezés különböző ágai ugyanis hatottak egymásra, a „nagy filmek” fejlődése magával húzta a diafilmezést is: színes lett, megváltoztak a képi megoldások, a dramatika.

Nem véletlen, hogy könyvtár-népművelés szakos főiskolás koromban tudományos diákköri dolgozatot, aztán pedig szakdolgozatot írtam e tárgyban.

Diavetítés a könyvtárban

– *Emlékszem, hogy az iskolában is vetítettek olykor dián kísérleteket, tudományos ismerterjesztő filmeket, vagy festményeket, úti beszámolókat.*

– A felnőtteket pedig politikai sorozatokkal „nevelték”, amin ma már jókat mosolygunk, de része volt az akkori

életnek. Ahhoz, hogy a gyűjteményem másoknak is értékes legyen, persze még sok időnek kellett eltelnie.

– *Hogyan gyarapodott a tekercek száma, és mi módon jutott el az emberekhez?*

– Amikor elhelyezkedtem a kőbányai könyvtárban, nemcsak az otthoni, hanem a munkahelyi készletet is gyarapítottam, sőt, a kollégáimmal audiovizuális gyűjteményt hoztunk létre.

Akkor már egyenesen a gyártótól vásároltam filmeket, a végén pedig annyira jóban lettünk, hogy úgy adták nekem ajándékba a megjelenő diafilmeket, akár a Széchenyi Könyvtárnak. Mi egyébként nemcsak kölcsönöztük ezeket a filmeket, hanem gyerekprogramokat is szerveztünk felolvasásokkal. Mert a személyes együttlétnek a közönséggel hatalmas varázsa van.

Neves színészeket sikerült ennek a dolognak megnyerni: felolvasott nálunk *Halász Judit* ugyanúgy, mint *Pogány Judit*, *Csankó Zoltán*, *Jordán Tamás* vagy *Végh Tamás*. A saját állományom egyre nagyobb lett, és nyilván nem lett volna értelme otthon, a spájzban őrizgetni a diavetítőkkal együtt. Mert hogy azt is gyűjtöttem.

Kerestem a nyilvános megjelenés lehetőségeit, amiket meg is találtam. Először is létrehoztam egy céget, hogy megfelelő háttérrel tudjak e cél érdekében pályázni. Meggyőződésemmé vált, hogy diafilmjeink hasonlóan a magyar kultúra részei, mint mondjuk a



Mikor meglátta a medve, Menten ellillant jókedvre, Felborzolódtott a szőre... „Ki közeleg az erdőbe?”



Szép karácsonyeste van! Égnek a gyertyák, csillognak a díszek. De legjobban Jutka szeme csillog: boldogan öleli magához az ő Ezüstmackóját.



Írta és rajzolta: Bartos Erika

játékfilmek, a dokumentumfilmek, vagy éppen az újságcikkek.

Kultúrtörténeti érték

– *Miben lehetne ezt az értéket megragadni?*

– A diafilmek ugyanúgy, mint más művészi alkotások, a kornak egyfajta lenyomatát jelentik. Jellemzőek az adott korszakra részben képi világukkal, stílusukkal, részben irodalmi nyelvezetükkel, szóhasználatukkal, erkölcsi megközelítésükkel. Bár természetesen vannak minőségbeli különbségek, a mesék nagy része rendkívül élvezetesen tudott ebben a műfajban megjelenni. Nagyszerű rajzolókat jelentek meg a szintén: *Zórád Ernő*, *Balázs Piri Balázs* és sokan mások. A Magyar Diafilmgyártól

Vállalat pedig megteremtette ugyanazt a széles spektrumot, amit a nálunk nagyobb országokban több tematikus vállalat együtt tudott csak elérni. Nemzetközi kapcsolatok révén külföldről is érkeztek mesék és persze propaganda filmek is, elsősorban a „nagy testvértől”, a Szovjetunióból.

– *A 90-es évektől én már CD-ken, sőt, televízióban is találkoztam diafilmekkel. Volt ezekhez valami közöd?*

– Hogyne. Az Arkanum Kiadóval a Mi csoda! sorozatban jelentettünk meg 5-6 CD-t óvodásoknak, kisiskolások. De meg lehetett nézni Petőfi és Arany több művét is, legtöbbször színészek tolmácsolásában. A Film-múzeum televízió pedig tőlem bérelt 70-80 filmet Diafilmmúzeum című műsorához. Ezeket a filmeket már sokkal korábban, 1993-tól elkezdtük digitalizálni, és honlapra feltenni. Ha nem is adták vissza egy az egyben a családi diázgatás hangulatát, sok elemet visszacsempésztek ebből.

– *Olyannyira, hogy elmondhatjuk: beköszöntött a diafilmezés reneszánsza. Nem csak a könyvesboltokban lehet manapság a tekercek közt válogatni, de a bolhapiacokon és az internetes aukciós oldalakon is.*

Vetítések az Örökmozgóban

– Volt aztán egy akciónk, ami nagy sikert hozott.

Együttműködést kötöttünk az OSA, a Nyílt Társadalom Archívummal, amely a közelmúlt és a jelenkor világtörténelmének egyik legjelentősebb sajtóarchívuma és audiovizuális gyűjteménye. Amikor 1998-ban közös kiállítást szerveztünk a gyűjteményből, sok adományt és felajánlást kaptunk, aminek köszönhetően az állomány elérte az 5000-es darabszámot. Itt tekinthető meg: www.diafilmmuzeum.hu

– *Bár nagyon sokféle szempont szerint tudunk itt filmeket keresni – alkotók, cím, évszám –, azt láttam, hogy néhány esetben csak az első négy kockáig lehet eljutni, a többi nem látható.*

– Ez csak elenyésző, és vagy azért van, mert az újonnan megjelent filmeket a gyártó egy ideig nem teszi ingyenessé, vagy a tulajdonos vagy annak örököse nem járul hozzá az internetes megtekintéshez.

– *Mi most a legfrissebb fejlemény?*

– Novembertől havi vetítéseket szervezünk a MANDA Filmintézettel közösen az Örökmozgó Filmszínházban. Szombaton du. 4-5 között lesznek a vetítések, amelyek pontos programját az Örökmozgó honlapján hirdetjük ki. Decemberben kettő is lesz: 8-án a diafilm újdonságokból adunk válogatást, 29-én pedig *Macskássy Gyula* rajzfilmjeiből és diafilmjeiből. Azoknak a szülőknek pedig, akik bemutatják a VORSZ tagsági igazolványukat, elengedjük a belépő díjat. Szeretettel várunk mindenkit!

Gy. Dobos Mariann

Búcsúzunk



Dr. Varjú Katalin, a Baranya megyei Vesebeteg Egyesület elnöke itt hagyott minket. 1989. óta dializáltak, és példás türelemmel viselte betegségét.

Emellett 11 éve már, hogy fáradhatatlanul ellátta az egyesületi elnöki feladatot. Lelkesen dolgozott, szervezett, intézkedett, csak a központi rendezvényeken nem tudott már részt venni. Szemész szakorvosként is aktív maradt.

A sok egészségügyi és más gondja ellenére az állandó derűje, optimizmusa jó hatással volt környezetére, betegtársaira, példát mutatva arra, hogy kell emelt fővel, elfogadni, amit ránk mért az élet. Várakozással készült a műtetre, melytől remélte, hogy járását korlátozó gondja megoldást nyer.

Megdöbbenve vettük a hírt, hogy nem tudott sokáig örülni a sikeres műtétnek. 2012. augusztus 31-én elaludt örökre.

Optimizmusa és gondjai ellenére tevékeny, aktív élete, a sorstársak érdekében vállalt önzetlen munkája példaképpül szolgál számunkra.

Kedves, lényét, emberi nagyságát nem feledjük. Emléke velünk marad.

A Baranya megyei Vesebetegek Egyesületének
csonka elnöksége

EGY FÉRFI ÉS EGY NŐ

Mielőtt a címről valakinek a hatvanas években készült híres, Oscar-díjas francia film jutna az eszébe: elárulom, hogy két vendégünkre, *Napsugár Annára és Pordán Ákosra* gondoltam, akik nemrégiben a „Fogyatékossgal élők a médiában” szakosztály meghívásának eleget téve eljöttek egy kellemes, kötetlen beszélgetésre a Magyar Újságírók Országos Szövetségének székházába.

Egy különleges férfi és egy különleges nő. Így alakíthatnánk a címen, hiszen vendégeink igencsak az átlagostól eltérő módon találták meg helyüket a világban és nem szokványos módon igyekeznek ráirányítani a figyelmet a fogyatékossgal élő emberek problémáira.

Napsugár Anna súlyos hallás-sérültként született, a zene és a tánc szeretete azonban már gyermekkorban meghatározta az életét, amin nem csodálkozhatunk, hiszen édesanyja táncos, édesapja pedig ismert lemezlovas volt.

Anna már zsenge korától fogva folyton azon töprengett, miként vihetné közelebb fogyatékos embertársaihoz – elsősorban a siketekhez – a zene és a tánc világát. Aztán, amikor egy diszkóban siket szerelmével próbálta érzékeltetni a hangok világát, kitalálta, hogy jel-táncos lesz és „hallhatóvá” teszi a zenét. De ne vágjunk a dolgok közepebe.

Egy munkahelyi baleset következtében megsérült a gerince és

kerekesszékebe kényszerült. Azonban ez sem tántorította el tervétől.

Még kerekesszéket használt, amikor egyszer a Balatonon, az értelmi fogyatékossgal élő táboraiban két látássérült, ötéves kisgyermeknek úgy próbálta megmutatni, milyen is a kezek tánca, hogy magához vonta őket és a testükön keresztül érzékeltette a ritmust.

Családja és az orvosok, de nem utolsósorban erős akarata segítségével talpra állt és ma már csak enyhén mozgáskorlátozott, ezt is abból látjuk, hogy időnként botra kell támaszkodnia.

Gyógyulása után újból táncolni tanult, majd Földessy Margit segítségével csiszolta beszédképességét, alapozta meg koreográfusi ismereteit.

Aztán jelnyelvi közép fokú kommunikációs képesítést szerzett.



2005-ben pedig szakvizsgázott és hazánk első működési engedéllyel rendelkező jeltáncművésze lett. Nem csak táncol, zenél, dalokat is ír. Hol meghatódunk az édesanyjának szánt melódián, hol pedig erőt merítünk a Soha ne mondd, hogy soha című dalán keresztül. Társulatában értelmi fogyatékossgal élők, hallás- és látássérültek, mozgáskorlátozottak egyaránt helyet kaptak. De láthatóan mindannyian

szeretik a zenét, akkor is, ha a muzsikának csak egy picinyke szeletét élvezhetik.

Napsugár Anna szakosztályunk tagjainak is bemutatta műsora egy részletét, s azt, miként teszi a kezeivel, testmozgásával „hallhatóvá-láthatóvá” a zene hangjait, szövegét, ritmusát, nem csak hallássérült emberek számára. Kedvenc mondása: „A zenei jeltánc lebontja a félelem falait, hitet, önbizalmat és szeretetet ad mindenkinek.” Reméljük, találni fog olyan szpon-



zort, aki hozzájárul ahhoz, hogy első CD-lemeze megjelenhessen.

Pordán Ákos immár 11 esztendeje a KézenFogva Alapítvány ügyvezetője, de ennél jóval régebben elkötelezte magát a fogyatékos emberek megsegítése mellett. Amikor elvégezte a közgazdaságtudományi egyetemet, úgy érezte, nagyon sokat tudna tenni fogyatékos embertársaiért. Szakdolgo-

zatát is erről a témáról írta.

A KézenFogva Alapítvány közel két évtizede dolgozik egy olyan befogadó társadalomért, amelyben a fogyatékos emberek méltósággal élhetik napjaikat. Az alapítvány a fogyatékos emberek közül is a leghátrányosabb helyzetben lévő értelmi fogyatékos és halmozottan sérült emberek támogatását választotta feladatául. Mégpedig úgy, hogy közben formálja, vagy ahogyan manapság mondani szokták: érzékenyíti a közvéleményt.

Évekkel ezelőtt eldöntötték, hogy munkájukban különválasztják az érdekvédelmet és a szolgáltatást. Ők inkább az utóbbit tekintik feladatuknak és sikeres programjaik is bizonyítják, hogy jól választottak.

FECSKE-programjuk keretében szociális munkásaik például háromszázötven család életét teszik könnyebbé. Szakképzett segítők ugyanis tehermentesítik néhány órára a fogyatékos embert ápoló családtagot, s amíg ők ellátják a gondozottat, azalatt a családtag elintézheti ügyeit, kikapcsolódhat az egyébként lelkileg, fizikailag is megterhelő mindennapok körforgásából.

Eddig több mint 30-féle képzést indítottak már szakembereknek és foglalkoztatóknak. Céljuk a fogyatékos emberek eljuttatása a nyílt munkaerőpiacra.

Fogadd el, fogadj el elnevezésű rendezvénysorozatuk keretében járják az országot, hogy minél több ember figyelmét felhívják a fogyatékossgal élő emberekre és a KézenFogva Alapítvány munkájára. A világ színes című programjukhoz ismert színészek is csatlakoztak, mert úgy vélik, hogy az elfogadás fontos része a mindennapoknak és a fogyatékos emberek is egyenjogú tagjai a társadalomnak.

Hálózatépítő tevékenységük eredményeként alakult meg a Civil Érdekvédelmi Hálózat a Fogyatékos Embereknek Szociális Szolgáltatást Nyújtó Civil Szervezetekért. A CÉHálózat olyan civil szervezetek szerveződése, amelyek valamilyen szolgáltatást nyújtanak értelmi fogyatékos vagy autista felnőtteknek, fiataloknak.

Pordán Ákos gyógypedagógus feleségével négy gyermeket nevel. Gyermekük önkéntesként gyakran részt vesznek az alapítvány munkájában, tehát számukra is természetes a rászoruló emberek megsegítése.

Szakosztályunk vendégei, mint kiderült, jól ismerték egymást, több fogyatékosügyi eseményen is találkoztak. Ez pedig nem meglepő, hiszen voltaképpen azonos célokért dolgoznak, legfeljebb más módon. Napsugár Anna a jeltáncművészet segítségével, Pordán Ákos pedig alapítványa szerteágazó tevékenységével. A vesebetegek is erőt meríthetnek példájukból.

Garamvölgyi Annamária

„És a halak rettegve menekültek a mélységbe”

Újra és újra lendültek a botok, pörögtek az orsók, szálltak a horgokra erősített csalik, majd csendesen ringatózva lebegtek az úszók a tó felszínén. Voltak olyan halak, (nem kevesen), akik nem hallgattak a tapasztaltabbakra, és szinte még meg sem lepődhettek, s már is a szákokban találták magukat.

Napsütés, meleg, enyhe szellő, és finom illatok jellemezték a tizedik Pecanapot, amit a Pécsi csapat szer-

vezett, a Kozármislenyi horgásztónál június elején.

Sokan pecáztak, voltak, akik csak az együttlétért, jó beszélgetésekért jöttek, de mindenki jól érezte magát. Hatalmas kondérban rotyogott a finom gulyás, amit közösen főztünk, s jókat neveltünk közben.

A nap végén kiosztásra kerültek a díjak.

A vándorserleget ismét *Csordás Jani* kapta, és bizony igyekeznie kell a többieknek, hogy jövőre több halat fogjanak, mert ha nem őt illeti végleg. Szólnom kell az ifjakról is, hiszen ők is alaposan felkészültek, és komolyan pecáztak.

A hosszú asztalnál elfogyasztott ebédnél, végignézve a vidám arcokon reménykedem, hogy még többen kedvet kapnak és eljönnek jövőre a következő pecanapra.

Müllerné Maya



Sör – receptre

Két európai országban már receptre kapható a sör: aki Lengyelországban és Csehországban vesekő betegségben szenved, sörét a társadalombiztosítás fizeti!

Ugyan itthon erre még várunk kell, de lássuk, vajon tényleg vannak-e jótékony hatásai a legnépszerűbb alkoholos italoknak, mint a sör, bor és pálinka.

Hosszas kutatások végeredményeként állítják, hogy napi 20 gramm alkohol fogyasztása két és fél évvel hosszabbította meg a páciensek életét azokhoz képest, akik egyáltalán nem ittak. A sör és a bor az immunrendszer működésére jótékony hatással van, magas ásványi anyag, vitamin- és antioxidáns tartalma vírusfertőzések ellen is védelmet nyújt.

Rendszeres mérsékelt sör és borfogyasztás gátolja az artériákban a véralvadék és a lerakódások kialakulását (ezáltal a szívinfarktus-esély 50 %-kal csökkenhet), emeli a jó HDL koleszterint, csökkenti az ártalmas LDL koleszterint és jó hatású a vérkeringésre.

Hangsúlyozni kell, hogy valóban csak a mérsékelt fogyasztásnál lépnek fel a pozitív hatások, a túl sok fogyasztás változatlanul ártalmas!

A tanulmányok kimutatták, hogy a nélkülözhetetlen vitaminok és ásványi anyagok kombinációja éppen az alkohollal együtt növelik a szervezet elektrolit tartalmát, az enzim aktivitást, a hormonszintet, a vérkeringést, az izom és anyagcsere folyamatokat, valamint fokozzák a vértetek képződését.

Ismertté vált, hogy 1 liter sörben ugyanannyi antioxidáns van, mint 4-5 adag gyümölcsben. Naponta fél liter sör a vesekő rizikót 40%-kal csökkenti. Egy milánói orvos-csoport a sörfogyasztást a leggazdaságosabb vesekő megelőzés módszerként javasolja. Egy átlagos sör kevesebb, mint 140 kaló-

riát tartalmaz dobozonként, kb. 4 %-os alkoholtartalom mellett, így a mértékletes fogyasztása nem hizlal. Kísérletek kimutatták, hogy az árpa csírázása és malátává történő átalakulása során nagyon sok vitamin keletkezik. Különösen jelentősek a B1, B2, B3, B6, és H mind jelen vannak, valamint az ásványi anyagok a Cu, Fe, Zn, Ph, és a Mg. Néhány sörfajtában a



Folat (B9) olyan nagy mennyiségben van jelen, mint 100 g brokkoliban, vagy 0,5 kg paradicsomban. Ezen kívül a komló növény évszázadok óta gyógynövényként ismert. Népi megfigyelések is azt bizonyítják, hogy a komlót a szoptató anyák is használták az anyatej mennyiségének növelésére, valamint az érzékeny csecsemők nyugtatására az anyatejen keresztül. A komló megtalálható tableta formában és különböző gyógytea keverékekben is, emésztést elősegítő, altató és nyugtató hatása van.

A vörösbor fogyasztása kifejezetten

mérsékli az érlemeszesedés kialakulását, naponta egy pohárnyi, 1,5-2 dl bor kb. 15%-kal csökkenti a szívinfarktus rizikóját. A borban lévő anyagok csökkentik az inzulinrezisztenciát, kedvező hatással vannak az anyagcserére, csökkentik a pulzust és a szívet jó energetikai állapotba hozzák. Ugyanakkor ennek a mennyiségnek nincs kimutatható máj- és idegkárosító hatása, és nem okoz függőséget sem.

A pálinka alkoholtartalma 40-50% körüli, nálunk a reggeli fél kupica, illetve az étkezések előtti, aperitifként való fogyasztása terjedt el, amely nem túl kedvező élettani szempontból. Az üres gyomorra ivott pálinka – bár étvágygerjesztő hatású – károsan hat a gyomorra.

A tömény italok fogyasztásának ideális ideje étkezés után van. Ekkor felszívódásuk, hatásuk mértéke csökken ugyan, de a szervezet ilyenkor emésztést serkentő szerként hasznosítja. Fertőtlenítő hatása miatt a pálinka megfázás esetén is jól jöhet. Népi gyógymódok köhögés és rekedtség ellen az ágyas pálinkák különféle formáit és a mézes pálinkát javasolják.

A pálinka önmagában jó a magas vérnyomás ellen. A fokhagymás pálinka pedig valóságos varázsszer!

Az alkoholok ételek melletti alkalmazása során azt találták, hogy mind a vörösboros, mind a sörös pácolás hat órán keresztül a káros vegyületek megjelenését 90 %-ban megakadályozta. A harmadik rákkeltő anyag



kifejlődését a sör már négy óra alatt olyan mértékben csökkentette, mint a vörösbor hat órás pácolás végére! A kutatók úgy gondolják, hogy a sörben és a borban lévő természetes cukrok gátolják a húsban lévő, vízben oldódó molekulák kiáramlását a felszínre, ezért azok a hő hatására nem alakulnak át rákkeltő anyagokká. Arról nem is beszélve, hogy a pácolás eredményeként a hús is ízletesebb lesz. Kertészetben a növények ápolásához is jól jöhet egy kis sör. Csodákat művel, hatására a fű is gyorsabban nő.

A sört a fodrászatban is előszeretettel használják a haj formázására és ápolására. B6 és B2 vitamintartalmának köszönhetően erősebbé és fényesebbé teszi a haját. A különféle hajhajok és zselék helyett is használhatják, mivel a világos sör kitűnő hajformáló. Hajmosás után a fejbőrt és a hajszálakat is jól be kell dörzsölni, majd 15 perc után bő vízzel leöblíteni.

Arról nem szól a fáma, hogy mindhárom alkoholformát fogyasztva a hatások erősítik vagy rontják egymást. Ez mindenkinél más lehet! ■

KOPOGJA KI A BAJT!

Egyszerű, gyors, hatékony önkarbantartó módszer: röviden ennyit kell tudni az EFT-ről.

Hazai „atyja”, kiváló ismerője, gyakorlója és tanítója, Sághy András természetgyógyász, EFT terapeuta és tréner azonban ennél részletesebben tájékoztatja az érdeklődőket.

„Érzelmi Felszabadítás Technikája” ezt jelenti az EFT rövidítés. A holisztikus módszer mindössze másfél évtizede született, de máris meghódította a világ nagy részét. Gyors népszerűségének, látványos sikerének köszönhetően már 5 millió ember próbálta ki.

– *Itthon Ön kezdte alkalmazni. Mi a lényege ennek a technikának?*

– A módszer feltalálójától, Gary Craig-tól tanultam, ő a 90-es évek végén kezdte alkalmazni az EFT-t, aminek alapjait valójában a kínai orvoslás már ötezer évvel ezelőtt ismerte.

Lényege, hogy az emberi test 14 meridián pontját kell ujjhegygel kopogtatni, a meridián pontok stimulálásával érjük el, hogy a szervezetben elakadt energiaáramlás szabadon megindulhasson, és miközben pozitív megerősítő szavakat is mondunk, az érzelmi gátak eltűnnek, az energia felszabadul.

A páciensnek csupán az a dolga, hogy gyógyítandó problémájára koncentráljon, eközben azonos hullámhosszra kerül a terapeutával, és néhány

kezelés után bekövetkezik a kedvező eredmény.

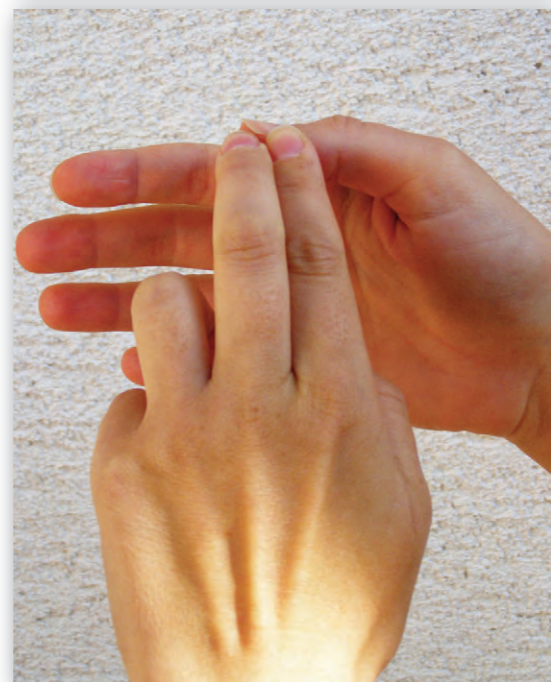
– *Mi minden kezelhető ezzel a módszerrel?*

– Tulajdonképpen minden, mivel valamennyi egészségügyi probléma érzelmi eredetű, az allergiától a félelmen, pánikon keresztül a különféle fájdalmakig, depresszióig, függőségekig, alvászavarig, emésztési bajokig, stresszes állapotokig.

A már említett meridiánok/energiavezetékek látják el a testet, a szerveket, sejteket a működésükhöz szükséges energiával, ha az energia útja valahol elakad, vagy megszakad, akkor következik be a szervezet működési zavara, vagyis a betegség.

A kopogtatásnak fontos szerepe van, fizikai folyamatot indít meg, miközben a meridiánok végét stimulálja, ezáltal oldja az energia blokkokat, és gyakran percek alatt sikerül megszüntetni olyan problémákat, melyek más módszerrel hónapokig, esetleg évekig is eltartanak.

– *A természetgyógyászok ma már*



igen széles „repertoárral” rendelkeznek. Az akupunktúra, a különféle masszázsok, jógyakorlatok, reiki-fogások ugyanazt az eredményt ígérik. Mégis miben más az EFT?

– Minden természetgyógyásznak megvan a specialitása, sajátos területe. Az EFT is egy a holisztikus, alternatív módszerek közül, ami nem helyettesíti, de jól kiegészíti az orvosi és psi-

chiátriai terápiát. Az EFT előnyére írható, hogy rendkívül könnyen elsajátítható, laikusok számára is, néhány óra alatt megtanulhatja bárki olyan fokon, hogy önmagát, és környezetét kezelni tudja. Ártani nem lehet vele, gyógyszer, műszer, segédeszköz nélkül, fájdalommentesen alkalmazható módszer, amivel látványos, gyors, hatékony eredmény érhető el.

Természetesen van „mesterfokú” képzés is ebben a témakörben, egyre több orvos, pszichológus, pedagógus, masszőr eredményesen építik be saját praxisukba a módszert.

A nyugati orvoslás

nem ismerte el, többnyire még ma sem hisznek benne, mivel a meridiánok létét is tagadják. A modern diagnosztikai eszközök – például a Voll-módszer – viszont már fehéren-feketén kimutatja, hogy meridiánok, energiavezetékek igenis léteznek.

Ez a modern technika tehát gyógyít, és személyiségfejlesztő szerepe is van, a páciens a tüneteiről számol be, a terapeuta pedig az ezek mögött rejlő okokat igyekszik feltérképezni a minél eredményesebb kezelés érdekében.

Nem új csodaszerről van szó, egy lehetőségről, amit bárki kipróbálhat, még akár gyerekkorú is, 6-16 éves korig: és ha a kopogtatásos módszer beválik, érdemes gyakorolni, mint az öngyógyítás modern technikáját.

L.Gy.

Vesenap Kolontáron

Kolontáron – a sokat szenvedett kis bakonyi faluban – rendeztük a 3. Veszprém megyei Vesenapot. A rendezvényt Molnár István transzplantált helyi lakos hathatós anyagi támogatása nélkül nem tudtuk volna megrendezni. A rendezvényen a megye két állomásának (Veszprém, Ajka) betegek, dolgozói és a transzplantált betegek vettek részt.

Megtisztelte jelenlétével a rendezvényt Dr. Benke Attila főorvos is, a veszprémi állomás vezetője. A rendezvényen szabadtéri főzés (pincepörkölt) volt a fő attrakció. Főzés közben a résztvevő felnőttek szellemi totón vettek részt – értékes díjakért. A gyerekek pedig játékos ügyességi versenyeken, illetve rajzvetélkedőn vettek részt. Ebéd után megnéztük a vörös iszap pusztította területet, az emlékparkot és a Mementó házat. Itt mindent úgy hagytak, ahogy az iszap pusztította – még a benn lévő bútorok is ott hevernek ahol az iszap hagyta. A többi házat lebontották és egy szép emlékparkot építettek helyébe.

Összeségében nagyon jól sikerült a vesenap.

A jövő évit – „ha megérjük” – Bakonybélbe tervezzük.

Virág István
egyesületi elnök



A vörös iszap-katasztrófára emlékeztető Mementó-ház

Kivonat a Grimm testvérek világhírű meséjéből

A szépség és a SZÖRNYETEG

AMBROSE BIERCE AMERIKAI KÖLTŐ, ÍRO GONDOLATA A SZÁMOZOTT SO- ROKBAN OLVAS- HATÓ	MÉSZPÁT KIS- KIRÁLY	HAZAI LITVÁN AUTOJEL	NEM TÉR VISSZA OLDAL RÖVIDEN	JÁROM PÁLINKA	GYORS FUTÁS NAGY- ÜZEMI	ELŐ- FORDUL LÉTEZIK	FOLYTO- NOSSÁGI HIANY
1							E
2			SZELLE- MI LÉNY HASLÁBÚ ÁLLAT			TONNA, RÖVIDEN FÖLDHÖZ VÁG	
USA-BELI VÁROS		RÓMAI 1100-AS JÖTTÉT REMÉLŐ	ÓSI SZE- MÉLYNÉV FÉRFINÉV			A HOLD KÖZEPE! SZÉT- HINT	
KISFIÚ		GAZDA- SÁG ÁGA TÖRÖK RANG			FÉRFINÉV BÁMU- LATOS		
OPERA DAL	FRANCIA- ORSZÁG FŐVÁ- ROSA			GYORSAN PÁROLOG KAMAT- HÁNYAD!			
CITROM- SZELET!					FOGA- DALOM NÉVMÁS		
	SPANJOL VÁROS BOJTOR- JÁN						
AZONBAN ... OVO: ELEVE	FÜSTÖLT SONKA ÍRÓFO- LYADÉK			CSEH RENDEZŐ (JIRI)			
			SZÍNÉSZ (ISTVÁN)		KÖLTŐ (GÉZA) RÁNCOS- SÁ TESZ		
NŐI NÉV VOITH ...; SZÍN. NŐ		BOKA EGYENMŰ BETŰI				EGYES! DUNÁN- TŰLI KÖZSÉG	
				MADZAG VEGE! FEJÉRE ZÚDUL		FÉLTEKE! IDEGEN SZÓBAN: ALAK	
MAJMOL AGYON- GYÓTOR							
		TAPASZT	ÓRIÁS- KÍGYÓ AZON A HELYEN	GOMBA- FAJ KÖTET, RÖVIDEN	MOHÓ VÁGY HOSSZÚ IDEJE		
KÖZTE- RÜLET VERMET KÉSZÍT		BILIÁRD- FÉLESEG DIJ- SZABÁS			DARÁLÓ SZEGED RÉSZE		
	SAJÓBA OMLIK ÉRDEK- CSOPORT			LEGELŐ SUB ...; TITKON		MELEG BUKÓ- SZÉL FALÁNK	
FORRASZ- TÓFÉM IGYE- KEZET				ROMÁN TERÜLET MAGUNK		AZONOS BETŰK VELEN- CEI HID	
			TISZTÍ- TOSZER TENGERI RÁKFAJ			KÉRDŐ- SZÖCSKA ÖSSZE- ROGY	
SZÍNÉSZ (GÉZA) OROSZ AUTÓ M.			IDEGES NŐ VÉGTAG RÉSZE				
		VONAT ELEJE! A VÁL- LÁRA		DTŰLI KÖZSÉG NÁLA LEJEBB		TÖRÖK CSÓNÁK AROMÁS ITAL	
BÉKAFAJ EURÓPA- KÚPA, RÖVIDEN		KÉP- KERET KIFLI- DARAB!		FELSÁL- SZELET!	ARANY J. MŰVE ZENEI HANGOK		
	SZÉKET ELHÁGY ALSÓ, RÖVIDEN				KÉPZŐ- MŰVÉS OSZTÁLY, RÖVIDEN		A MŰLT IDŐ JELE
KILO- MÉTER, RÖVIDEN						TŰZET SZÜNTET	



Élt egyszer egy kereskedő, akinek volt egy szépséges leánya. Egyszer a kereskedő az erdőn vágott keresztül éppen, amikor a lova megbokrosodott és elvágatott. Mire szegény embernek sikerült befognia és megnyugtattia a hátasát, alaposan eltévedtek. Egyre csak bolyongtak az erdőben, mire végre elértek egy elhagyatott tünő kastélyhoz. Gondolta a kereskedő: ez jó hely lesz egy éjszakára, aztán reggel majd tovább keresik az utat.

arra kérte a Szörnyeteg, hogy engedje haza az idős embert, helyette őt tartsa fogságban.

A Szörnyeteg beleegyezett, sőt nagyon jól bánt a lánnyal. Miután a Szépség is nagyon kedves volt vele, a Szörnyeteg hamarosan beleszeretett. Meg is kérte a kezét. A lány azonban azt válaszolta, hogy legyenek inkább jóbarátok, s kérte, hadd látogassa meg az édesapját. A Szörnyeteg hazagazdta.

A leány sokáig maradt otthon, mert az édesapja egészen bele-

betegedett az elvesztésébe. Ám amikor visszatért a kastélyba, a Szörnyetegben már alig pislákkolt az élet, annyira emésztette a bánat, amiért elengedte Szépséget. Ekkor értette meg a leány, hogy mennyire szereti őt a Szörnyeteg, hogy a csúf külső érző szívet takar. Cyengéden átölelte a haldokló Szörnyeteg, és megcsókolta.

S ekkor megtört a varázs! A Szörnyeteg daliás herceggé változott, mert az átok addig ült rajta, amíg valaki visszataszító külseje ellenére meg nem szereti. A lány rájött, hogy az igazi szépség a szívben lakozik. Pompás esküvőt tartottak, s azóta is boldogan élnek, ha meg nem haltak.

Ám amint kezébe fogta a virágot, megjelent egy ijesztő Szörnyeteg, akiről kiderült, hogy ő a kastély ura.

– Most meghalsz! – üvöltött a riadt kereskedőre, aki könyörgőre fogta: azt kérte, hogy mielőtt meghal, hadd búcsúzhasson el a lányától.

Így hát a Szörnyeteg elengedte a kereskedőt.

Amint hazaért, elmesélte lányának a történeteket. A Szépség elkísérte apját a kastélyba, s

Előző számunk megfejtése: „Az igazi nagysághoz akkor jutunk legközelebb, ha az alázatban is nagyok vagyunk”.
Nyertes megfejtők: Horváth Ferencné, Százhalombatta. Gratulálunk!
Jelenlegi rejtvényünk megfejtését 2013. január 31-ig várjuk a VORSZ irodában.

Tinédzser terjesztők

Egy csók, és más semmi?

Egy csók, és még sok más: többek közt egy heveny vírusos fertőzés. Ezt nevezik köznyelven „csókbetegségnek”. De becézik csak egyszerűen „monónak”, emlegetik mirigy-lázként is.

Orvosi neve: mononukleózis.

Többnyire tinédzsereket érint ez a fertőző betegség, amit még a 19. század végén *Filatov* és *Pfeiffer* írt le, majd 1968-ban véletlenül derült ki – miután egy kutató munkája közben megfertőződött a vírussal – hogy az Epstein-Barr (EBV) vírus tehető felelőssé érte.

– Egy gyakori, és általában enyhe lefolyású fertőzésről van szó – mondja *dr. Székely Éva*, a Szent László Kórház főorvosa. – A herpesz víruscsaládba tartozó vírus okozza, a világon mindenhol előfordul meglehetősen nagy számban. Az emberek 90 százalékát fertőzi meg 3 éves életkor alatt 10 éves korig, a kevésbé fejlett országokban a gyerekeknek szinte 100 százaléka átesik ezen a fertőzésen csaknem tünetmentesen, előfordulását tekintve 15-24 év az életkori csúcs.

Hogy mi köze a csókhoz? Nyállal fertőz leginkább, bár betegség idején vérrel is; és transzplantált szervvel is átvihető abba, aki a szervet kapja.

Valójában nem lehet védekezni ez ellen a fertőzés ellen, és bár enyhe lefolyású a legtöbb esetben, a fertőző osztályon mégis gyakran kezel-

nek mononukleózissal beteget. Ennek legfőbb oka, hogy a háziorvosok olykor nem tudják megkülönböztetni más vírusos megbetegedéstől, és a biztonság kedvéért inkább beutalják a gyanús tüneteket mutató betegeket.

A doktornő szerint jellegzetes tünetegyüttesrel jár a fertőzés. Magas láz, fáradékonyság, étvágytalanság, nyirokcsomó duzzanat, néha sárgaság hívja fel rá a figyelmet. – Normális esetben spontán gyógyul – mondja Székely doktornő –, bár nincs specifikus terápiája, 2-3 hét alatt tünetmentessé válik a fertőzött. Ha szükséges, tüneti kezelésként lázcsillapítót és fájdalomcsillapítót kap a beteg, valamint gondoskodni kell az ágynyugalomról, és a megfelelő folyadékpótlásról. Csak a jól „hidratált” beteg szervezete képes szövődmények nélkül legyőzni a vírusfertőzést.

Annak ellenére, hogy a szakemberek enyhe lefolyásúnak tartják a mononukleózist, nem árt az óvatosság.

Igaz, senkire nincs ráírva, hogy fertőz, de akiben egyszer már megjelent ez a vírus, „szunnyadó álla-



potban” meg is marad a szervezetben, vagyis őt magát nem fertőzi, de a nyála fertőz másokat.

Semmiképpen nem tanácsos mások poharából inni, másnak a cigarettájába beleszippantani, és az általános higiéné betartása mindenképpen javasolt.

Ritkán ugyan, de mint minden fertőzésnek, ennek is lehetnek szövődményei, ilyen például a szívizomgyulladás, vagy többféle központi idegrendszeri zavar. A jelenleg forgalomban lévő vírusellenes készítmények hatástalanok a fertőzésre. Szteroid tartalmú gyógyszert csak igen indokolt esetben adnak az orvosok, főként a légzőnyálkahártya súlyos duzzanata esetén.

Mivel egyszerű fizikális vizsgálat során nem mindig derül ki, hogy erről a fertőzésről van szó, legbiztosabb gyanú esetén a laborvizsgálat, hiszen a véráramban felszaporodott fehérvérsejtek mutatják ki legmegbízhatóbban, hogy mononukleózisról van szó.

Vagyis a „jobb félni, mint megijedni” népi bölcsesség ebben az esetben is megszívlelendő, jó tanács.

– I.gy. –

Ügyeljen az egyensúlyra!



Ne mulassza el étkezés közben bevenni a felírt foszfátkötőt!


Egyensúlyban
Az Ön Foszforszállása Programja

SANOFI

SANOFI-AVENTIS Zrt. 1045 Budapest, Tó utca 1-5.
Orvosi információs vonal: (06-1) 505-0050, Web: www.sanofi.hu

Kedves Olvasóinknak
nagyon boldog Ünnepeket
és jó egészséget kívánunk!



a VORSZ

és

a Vese Világ szerkesztősége