

PIRULAP

MAGAZIN



AZ ÖN EGÉSZSÉGE
A MI HIVATÁSUNK

2020/2. SZÁM

JÁRVÁNYÜGYI INTÉZKEDÉSEK

KAPCSOLATAINK
KARANTÉN IDEJÉN

STRESSZCSÖKKENTÉS

MASS VENTIL

ÉLETMÓD

KAPCSOLATAINK
JÁRVÁNY IDEJÉN

Páros interjú

PÓDIUM

RIPORT A JÁRVÁNY
MIATTI INTÉZKEDÉSEKRŐL

Adományok kórházunk részére

NÉVJEGY

DR. HANGONYI CSILLA
DR. BOGÁTHY NIKOLETTA

SZAKMÁZZUNK

MASS VENTIL PROJEKT

Ön mindig számíthat ránk...

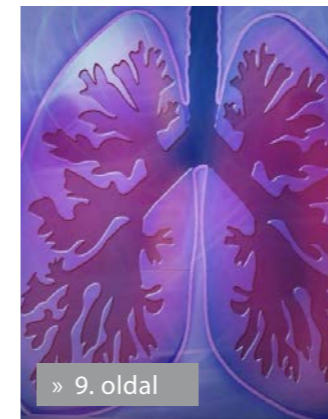
1%

most mi számítunk Önre!



TARTALOM

PIRULAP



”

A bátorság nem mindig harsogó. A bátorság néha egy csendes mondat a nap végén: Holnap újra megpróbálom.”

Mary Anne Radmacher

4-6 PÓDIUM - RIPORT

8 SZAKMÁZZUNK

Vezetői intézkedések a járvány alatt

9 BEMUTATJUK A MASS VENTIL PROJEKTET

10-11 NÉVJEGY

Interjú dr. Bogáthy Nikoletta rezidens orvossal és dr. Hangonyi Csilla tüdőgyógyász főorvossal

12-13 A JÁRVÁNYGÖRBE LAPOSÍTÁSA A SPANYOL-NÁTHA IDEJÉN

A mult-kor.hu cikke a 100 évvel ezelőtti világjárvány kezeléséről

14-16 KAPCSOLATAINK JÁRVÁNY IDEJÉN

Páros interjú az EFI pszichológusaival: Meixner Júliával és Péter-Szabó Ossziánnal

17 MESTERSÉGES INTELLIGENCIA AZ EPIDEMIOLÓGIÁBAN

MI detektálja a koronavírust

18 EFI-OLDAL

Stresszcökkentés

IMPRESSZUM

A Pirulap a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet lapja. Megjelenik kéthavonta. Felelős kiadó: Dr. Ralovich Zsolt főigazgató; Főszerkesztő: Huszár Márta; Felelős szerkesztő: Szilárd Zoltán; Újságíró: Lappints Eszter; Tervezőszerkesztő: Piros Zoltán; Fotó: Tihanyi Gábor, Váradi László, Ypsilon fotó; Kapcsolat: szerkesztoseg@pirulap.hu; Készült az Ypsilon Média kommunikációs ügynökség gondozásában.

„ÖSSZEFOGÁSSAL LE FOGJUK GYŐZNI A VÍRUST!”

RIPORT

2019 decemberében a kínai hatóságok több ismeretlen eredetű tüdőgyulladásos esetet regisztráltak a Hupej tartománybeli Vuhan városában, 2020 januárjának elején pedig azonosították a koronavírus egy új változatát. Március 4-én Magyarországon is bejelentették az első regisztrált beteget. Március 11-én a WHO világvárvánnyá nyilvánította a betegséget, hazánkban pedig kihirdették a járványügyi veszélyhelyzetet. Az elmúlt hónapokban a teljes egészségügyi rendszer felkészült a járvány kezelésére, a betegek ellátására. Riportunkban azt követjük végig, milyen intézkedéseket, változásokat hozott ez kórházunkban.

MÁRCIUS 8–16.

Müller Cecília országos tisztifőorvos március 8-án látogatási tilalmat rendelt el Magyarország valamennyi fekvőbeteg-ellátó és bentlakásos szociális szolgáltatást nyújtó intézményében. Ennek értelmében intézményünkben is megszűnt a látogatás lehetősége. Nyilvános programjainkat, klubfoglalkozásainkat lemondtuk. Szakambulanciáink egy részét a járványveszély csökkentése érdekében az Ady Endre utcai Szakrendelőbe költöztettük, a beléptetést pedig úgy szerveztük meg, hogy elkerüljük a csoportosulást. Orvosigazgatói utasításban elrendeltük dolgozóink részére a sebészi maszk kötelező használatát.

MÁRCIUS 17.

A járvány a csoportos megbetegedések időszakába lépett Magyarországon, a felelős miniszter elrendelte a tervezhető egészségügyi ellátások elhalasztását, illetve átütemezését a fekvő- és járóbeteg-ellátás keretében. Ilyen beavatkozásokra a veszélyhelyzet időtartama alatt csak abban az esetben kerülhet sor, ha azt sürgős szükség indokolja, vagyis életveszély vagy tartós egészségkárosodás elkerülése érdekében szükséges. A 65 évesnél idősebb kórházi dolgozók kizárólag olyan feladatokat végezhetnek, amelyek nem igényelnek közvetlen orvos-beteg találkozást. Felszabadítottuk a Tüdőgondozó területét, hogy a koronavírus-gyanús eseteket már az intézménybe való belépéskor el lehessen különíteni, és további kezelésük izoláltan történhessen.

MÁRCIUS 18.

A Sürgősségi Betegellátó Osztály előtt mobil előszűrő pontot állítottunk fel a koronagyánús esetek kiszűrésére.

MÁRCIUS 20.

Pesterzsébet Önkormányzatával együttműködve megszerveztük azt ezt igénylő kollégáink bölcsődés és óvodás korú gyermekeinek napközbeni felügyeletét a kerületi intézményekben. Azoknak a munkatársainknak, akik nem tudnak vagy nem akarnak családjukhoz hazamenni a fertőzésveszély miatt, a Német Nemzetiségi Önkormányzat Kollégiuma ajánlott szálláslehetőséget.

MÁRCIUS 24.

Valamennyi orvosunk speciális oktatáson ismerkedik meg a lélegeztetőgépek alapfokú használatával, hogy szükség esetén az intenzív terápiában segíteni tudjanak. Eszközparkunk egy csúcstechnológias helyiségfertőtlenítő robottal, valamint az itt ápolott betegeknek szánt csomagok biztonságos fogadását és továbbítását segítő újabb konténerrel bővült.

MÁRCIUS 26.

A Sebészeti Osztály keleti szárnyának valamennyi kórtermében elkészült az oxigén-, sűrítettlevegő- és vákuumkiállítás annak érdekében, hogy szükség esetén az osztály minden ágyán lehessen gépi lélegeztetést alkalmazni.

MÁRCIUS 29.

A Neurológia Osztály keleti szárnyán is bővült az oxigénvételi helyek száma. A vezetőség kérésére két nap épült új aszfaltút a helikopterleszállótól a Tüdőgondozó területén kialakított, COVID-gyanús betegek fogadására szolgáló vizsgálóhoz.

MÁRCIUS 30.

Megkezdte munkáját intézményünk a megbízott kórházparancsnoka, Szikszó Sándor rendőr alezredes. Feladata a felelős védelmi készletgazdálkodás biztosítása, a kórházi infrastruktúra és annak kritikus elemeinek felmérése.

MÁRCIUS 31.

Kollégáink és betegeink védelme érdekében eljárásrendet adtunk ki a koronavírus-gyanús pszichiátriai betegek ellátására és elkülönítésére vonatkozóan.

ÁPRILIS 1.

Rezidens orvosaink ütemezett beosztásban, egyhetes turnusokban intenzív terápiás gyakorlaton vesznek részt, hogy a koronavírus-fertőzött betegek ellátásához nélkülözhetetlen, legalapvetőbb intenzív terápiás készségeket elsajátítsák.

ÁPRILIS 3.

A mentőbejárat mellett megkezdődött az oxigéntároló alapjának építése. Három kártyaolvasót üzemeltet be a dolgozói beléptetőrendszerhez. A veszélyhelyzet kihirdetése óta kórházunkba érkezett mintegy



85.000 háromrétegű sebészi maszk, 48.000 cipővédő, 8.000 védősapka, 4.070 FFP2 és 280 FFP3 maszk, 1.161 overáll, 537 arcvédő plexi, 830 látogatói köpeny és 44 vegyvédelmi ruha.

ÁPRILIS 4.

Az országos tisztifőorvos a koronavírus-betegek ellátására köteles intézményre jelölte ki kórházunkat, így a területi ellátási kötelezettség alá tartozó, igazoltan koronavírussal fertőzött betegek terápiája és gyógyítása a továbbiakban az intézményben történik. Az igazoltan koronavírusos, de gépi lélegeztetést nem igénylő betegek gyógyítását dr. Lippai József osztályvezető főorvos vezetésével az I. Belgyógyászati Osztály 1. emelet keleti szárnyán végesszük, a gépi lélegeztetésre szoruló betegek ellátását pedig dr. Hoffmann Csaba osztályvezető főorvos vezetésével az Intenzív Betegellátó Osztály biztosítja.

ÁPRILIS 7.

A betegek és dolgozók védelme érdekében a koronavírus-gyanús és az igazoltan koronavírus-fertőzött betegek műtéti ellátására külön műtőt jelöltünk ki. Négy másik műtőben a nem vírus-gyanús betegek ellátása történik, ezekben az akut, életmentő és a daganatos megbetegedésekkel kapcsolatos beavatkozások, valamint azon műtétek végezhetők, amelyek elhalasztása tartós egészségkárosodást okozna.

ÁPRILIS 11.

Járványügyi feladataink ellátása, valamint dolgozóink és a kórház által ellátott, kiemelten a 65 év feletti betegek egészségének védelme érdekében megkezdődött a feltétlen kórházi kezelést és állandó, folyamatos orvosi felügyeletet nem igénylő, otthonukban megfelelő elhelyezésben, illetve ellátásban részesíthető

betegek lehetőség szerinti elbocsátása. Eközben megkezdődött az Intenzív Terápiás Osztályon kezelt, de igazoltan nem koronavírus-fertőzött betegek átköltöztetése a sebészeti szubintenzív őrzőbe annak érdekében, hogy az Intenzív Osztályon csak a gépi lélegeztetésre szoruló koronavírus-fertőzött vagy -gyánús esetek ellátását biztosíthassuk. Az esetszámok növekedése miatt további elkülönítő, megfigyelő kapacitásként az „E” épület I. emelet déli szárnyát is felszabadítottuk. A főépület IV. emelet keleti szárnyából a Fül-orr-gégészeti Osztály átköltözött a nyugati szárnyba, a Szemészeti Osztályra, amely ezt követően Fül-orr-gégészeti és Szemészeti Matrix Osztályként működik tovább. A továbbiakban a IV. emelet keleti szárnyában is koronavírus-gyanús betegeket különítenek el.

KÖSZÖNJÜK A SEGÍTSÉGET!

A járvány kezelése valamennyi munkatársunktól rengeteg többlet munkát, intézményunktől pedig lelkiismeretes szakmai és infrastrukturális felkészülést igényel. Erőfeszítéseinkhez rengeteg felajánlást, támogatást és segítséget kaptunk a lakosságtól és a környező cégektől, civil csoportoktól is. Ezek az adományok a gyógyító munkát is nagyban segítik, munkatársainknak pedig nagyon sokat jelent a felénk irányuló figyelem és megbecsülés. Köszönjük!

- a La Guna Étterem Pizzériának, hogy meleg ételekkel segíti orvosaink és nővéreink munkáját;
- az EventSupport Kft.-nek az előszűrő pontok kialakításához ingyen biztosított 3 konténeret;
- a Beauty Partner 24 pumpás kézkrémait;
- a Váradi család tartós, előre csomagolt élelmiszereit;
- a Zsák Kata és az Adománytaxi révén hozzánk eljuttatott 300 textilmaszkot;
- Ábrahámné Mikó Erikának és Ábrahám Csabának, az Erahízmés kisvállalkozás tulajdonosainak a 300 darab saját készítésű szájmazskot;
- Trinh Tuan Anh 100 darab higiénias szappanját;
- a ChocoRino Kft. nevében Vizi-Demjén Alma által felajánlott 100 tábla csúcsminőségű étcsokoládét;
- a Teletál Ételetudásnak, hogy minden hétköznap meleg ételekkel segíti kollégáink munkáját;
- a Budapest Park esővédőt;
- az EGIS Belföldi Kereskedelmi Igazgatóság munkatársainak magánadakozása révén hozzánk eljuttott 60 db védőszemüveget;
- Flaskay Noéminek és csapatának 350 darab saját készítésű szájmazskját;
- Nagyné Fekete Ágnesnek szintén a saját készítésű maszkokat;
- Wang Mester Kínai Konyhájának a III. Belgyógyászati Osztálynak és a Diabetológiai Ambulanciának ajánlékozott 1300 darab maszkot és a kórházunknak adományozott 160 darab védőszemüveget;
- a PPG Trilak, a Színmester csapatának az 50 liter fertőtlenítőszeret;
- a Future Vending Kft. 304 darab Cup Noodles instant levesét;
- az Inlong Kft. a „3D nyomtatás a koronavírus ellen” csoport segítségével készített arcpajzsokat, amelyeket Urológiai Osztályunk kapott;
- az Euronics Műszaki Áruházlánc mosó- és szárítógépét, ami szintén az Urológiai Osztály mindennapjait segíti;
- az ML Energy Kft. izletes energitalait és teáit;
- a Szimplast Kft. és CER Kft. 9000 darab gumikesztyűjét, kézfertőtlenítőit, a finom kekszeket és teákat;
- az Életvirág SZERek a természetből szappanok készítőjének, Szabó Zsuzsannának a kézzel készített, gyógynövényes szappanokat;
- az Alakorvoslás Program alapítójának, Dr. Farkas Kittinek az 1875 Protein szeletet;
- a LifeTV és Ozone Televízió közel kétszáz csomag tartós élelmiszer ajándékát;
- a Kormanik Andrea által a III. Belgyógyászati Osztálynak adományozott 10 darab arcvédő plexit és matracot;
- a Kék Haraszt Szódaműhelynek a finom málnaszörpöt és szódavizet;
- a Delifrance Hungária Kft.-nek a betegeink és munkatársaink részére adományozott sokmagvas szendvicsskenyeret és portugál krémes kosárkát;
- a Nosztalgia Cukrászda 37 csomag édes és 26 csomag sós süteményét;
- a Fitclog Magyarország 10 pár munkavédelmi papucsát;
- a Vasas FC felnőtt labdarúgócsapata által adományozott 100 darab lepedőt;
- a Carpathian Brigade ,09 magyar futballszurkolói csoportjának és a Royal Centrum Kft.-nek vitaminkészítményeit;
- Szabó Lajosnak, a Kőröshegyi Levendulás tulajdonosának szívet felvidító kétszáz csokor tulipánját;
- a Vajda-Papír kéztörölő- és toalettpapírjait;
- a Libri Könyvesbolt könyvadományát, amit a HOMAN Transport Kft. juttatott el hozzánk;
- valamint hálás köszönetünket fejezzük ki mindenkinek, aki pénzügyi adománnyal járult hozzá a járvány miatt megnövekedett feladataink ellátásához!



ÁPRILIS 13.

Újabb védőeszköz-szállítmány érkezett kórházunkba az Állami Egészségügyi Ellátó Központtól: 1750 db FFP2/FFP3 maszk, 425 db orvosi overáll, 200 db arcvédő plexi, 800 db egyszer használatos védőköpeny, 200 db COVID-19 gyorsteszt és 24600 db vizsgálókesztyű.

ÁPRILIS 15.

Telefonos távkonzultációs lehetőség indult 65 év feletti, nagy tapasztalatú főorvosaink segítségével, először nőgyógyászati és bőrgyógyászati területen. Betegeink szakszerű tájékoztatása érdekében kórházunk a koronavírus-gyanú miatt kórházi felvételre kerülő betegek részére tájékoztatót állított össze. A tájékoztató kitér a gyanú okaira, a kivizsgálás további menetére, az izolált elhelyezésre, a védőfelszerelésekre, a mintavétel módjára és időbeliségére. Az osztályok szisztematikus fertőtlenítése érdekében a napi takarítási protokollhoz hat

ózungenerátoros fertőtlenítő berendezést szereztünk be.

ÁPRILIS 17.

A járvány elleni védekezéshez újabb szállítmány, további 1150 védőeszköz érkezett kórházunkba: 150 homlokpántos polikarbonát arcvédő, 300 FFP2 maszk, 700 overáll.

ÁPRILIS 24.

Az Állami Egészségügyi Ellátó Központ segítségével új, 6 m3 térfogatú cseppfolyóoxigén-tárolót telepítettünk az „E” épület mentőbejárata mellé. Az új tartályhoz kapcsolódó oxigénkiállások révén az oxigénvételi helyek száma 579-re nőtt. Munkába állt a helyiségfertőtlenítésre beszerzett 8 ózungenerátor, amellyel az erre kijelölt csoportunk folyamatosan fertőtleníti a helyiségeket.

MÁJUS 3.

Újabb 51.200 védőeszköz érkezett kórházunkba: 200 homlokpántos arcvédő,

36.000 kesztyű, 8.000 sebészi és 5.000 FFP2 maszk, valamint 2.000 overáll. Elindult a kormányzati és uniós támogatásból létrehozott Egészségfejlesztési Iroda önálló Facebook-oldala, lehetővé téve, hogy az iroda egyéni és közösségi programjai az online térbe költözzenek.

MÁJUS 10.

Újraindultak a tervezett és nem sürgős járóbeteg- és egynapos sebészeti ellátások, valamint ismét megkezdte működését a járóbeteg-szakrendelések telefonos előjegyzését végző call center. Az Állami Egészségügyi Ellátó Központ újabb védőeszköz-szállítmányt küldött kórházunknak: 30.000 sebészi és 4.000 FFP2 maszk, 300 védőszemüveg, 21.000 kesztyű, valamint 445 overáll érkezett hozzánk.

Szilárd Z.



HETEKEN BELÜL ELKÉSZÜLHET AZ ÚJ MAGYAR TÖMEG-LÉLEGEZTETŐRENDSZER PROTOTÍPUSA

A koronavírus-járvány világszerte olyan helyzettel szembesítette az egészségügyi rendszereket, amire még nem volt példa az egészségügyi ellátásban. Az új helyzetre számtalan tudományos csoport, kutatóintézet, illetve az orvostechonikai berendezések fejlesztői is reagálnak: a következő években a COVID-19 elleni küzdelem következményeként várhatóan számos innováció születik, új orvosi megoldások válnak elterjedtté. Az Óbudai Egyetem Egyetemi Kutató és Innovációs Központjában (EKIK) és az egyetem Neumann János Informatikai Karán a kutatók viszont már most, a járvány ideje alatt előálltak egy tömeg-lélegeztetőrendszer ötletével, aminek a fejlesztésén megfeszített erővel dolgoznak, hogy mielőbb bevethető legyen az emberéletek megmentésére.

A MassVentil projektben olyan lélegeztetőgépet terveznek a szakemberek az ötletgazda, Dr. habil. Kozlovsky Miklós kutató-fejlesztő mérnök elgondolása alapján, amely egyszerre öt, tíz, de akár ötven beteg lélegeztetését is meg tudja oldani csoportos megbetegedések esetén, miközben védi az egészségügyi dolgozókat, és akár a kórházakon kívül, ad hoc táborokban, csarnokokban is üzemeltethető. A jelenleg használatos berendezésekkel ellentétben, amelyek egyszerre csak egy embert képesek ellátni, a MassVentil

berendezés egy központi gázvezető rendszerből és egy kisebb, az adott pácienshez dedikált személyi lélegeztetőgépből épül fel. A jelenleg használatos lélegeztetőgépekkel ellentétben a berendezés a kilélegzett fertőző levegőt elvezeti a közös légtérből, ezzel lényegesen csökkenti az ápoló személyzet megfertőződésének kockázatát, akik így biztonságosabban, kisebb stressz mellett végezhetik a munkájukat. Tömeges megbetegedések esetén, egészségügyi tömegtáborok felállításakor

fontos tényező, hogy melyik berendezés használható kórházi infrastruktúra nélkül is, olyan helyen, ahol nincsenek elvezetőcsövek a falban és korlátozottan megoldható az áram elosztása. Az innovatív berendezés ezért a tervek szerint ad hoc jelleggel telepíthető lesz kórházon kívüli környezetben, fejlett kórházi infrastruktúra nélkül is. A kutatók elképzelése szerint a prototípus heteken belül elkészülhet, és megkezdődhet a berendezés tesztelése.

Forrás: Óbudai Egyetem, Massventil.org

KÖSZÖNŐLEVELEK

A kórházunkban megforduló betegek és hozzátartozók gyakran ragadnak tollat, hogy néhány kedves szóval, mondattal lepjenek meg bennünket. Mi pedig mindig szívesen osztjuk meg a dicsérő szavakat.



Tárgy:Köszönnjük
Dátum:Tue, 14 Apr 2020 12:15:44 +0200
Feladó:
Címzett:foig@delpestikorhaz.hu
CC:info@delpestikorhaz.hu

Tisztelt Dr. Ralovich Zsolt Főigazgató Úr!

Édesanyámat, Ágotát 2020.02.18-án operálta Prof. Dr. Tenke Péter és csapata. Az operáció összetett és hosszú volt, így az követően édesanyám 3 hétig feküdt kórházuk urológiai osztályán majd még kétszer rövidebb időt is töltött ott.

Édesanyám és családnak nevében ezúton szeretném köszönetünket és hálánkat kifejezni az osztály valamennyi dolgozójának, amiért magas színvonalú, elhivatott, áldozatkész munkájukkal hozzájárultak a gyógyulásához és felépüléséhez.

Köszönetet szeretnénk még mondani az élelmezési osztálynak, amiért mindvégig ízletes, kórházi ellátás során eddig nem tapasztal minőségű és mennyiségű ételt kínáltak az ott tartózkodása során.

Szeretnénk sok kitarást és jó egészséget kívánni a kórház valamennyi dolgozójának ebben az egészségügyet különösen megterhelő időszakban és azt követően is.

Tisztelettel:

Tárgy:Köszönet
Dátum:Tue, 7 Apr 2020
Feladó:Csilla
Címzett:foig@delpestikorhaz.hu

Tisztelt Főigazgató Úr!

Szeretnék köszönetet mondani a kórház neurológiai osztály vezető főorvosnőjének, és az összes ott dolgozó orvosnak, amiért a jelenlegi különleges helyzetben is ugyanolyan gondoskodással, türelemmel, és törődéssel fordulnak a betegek felé, mint a szürke hétköznapokon. Többször feküdtem már ott, és a betegségből adódóan sajnos fogok is még, de az osztály orvosai mindig könnyebbé, és elviselhetőbbé teszik ezeket a napokat, ami a koronavírus árnyékában még meghatározóbb volt.

Üdvözléssel:
Csilla

----- Továbbított üzenet -----
Tárgy:Köszönőlevél - László
Dátum:Wed, 13 May 2020 22:14:53 +0200
Feladó:
Címzett:foig@delpestikorhaz.hu
CC:Neurologia <neurologia@delpestikorhaz.hu>

Janh Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet
Dr. Ralovich Zsolt főigazgató részére

Tárgy: köszönőlevél - László

Tisztelt Főigazgató Úr!

Édesapám: László 2020. április 29. és május 12. közt fekvőbeteg volt a Neurológiai Osztályon stroke gyanúval. Hirtelen rosszullétet követően, teljes tudatzavart állapotban mentő szállította be, tegnap pedig szinte a rosszullétét megelőző állapotánál is jobb állapotban vihettem haza.

E - számunkra lenyűgöző - eredmény kapcsán a Neurológiai Osztály (osztályvezető főorvos: dr. Rózsa Csilla P.H.D.) minden dolgozójának ezúton szeretném édesapám, a magam és családom köszönetét kifejezni illetve tolmácsolni!

A lenyűgöző eredményen túl szeretném kiemelni, hogy a pandémiai miatti elnehezült kapcsolattartási körülmények közt is flottul szervezettek, szinte üresjárat nélkül követték egymást a vizsgálatok és engem is rendre készségesen tájékoztattak a kezelés aktuális irányáról, eredményéről. Kivülállóként benyomásom szerint az Osztály rendkívül szervezettek, hatékonyan, precízen - és az eredmény tükrében rendkívül magas szakmai színvonalon - működik. Egy idős, és állapotánál fogva eleve kiszolgáltatott állapotú beteg, valamint a látogatástól elzárt hozzátartozók számára előbbiekkal szinte azonos fontosságú az emberi hangneme, kulturált, empatikus, informatív kommunikáció, melyből az Osztály - álláspontunk szerint - ugyancsak kitérnőre vizsgázott.

Köszönet még egyszer a Neurológiai Osztály minden dolgozójának és nem utolsósorban Főigazgató Úrnak is, hogy még ilyen nehéz időben is ilyen kiváló személyi állományt tud nap mint nap csatasorba állítani!

Köszönettel és tisztelettel: Zoltán hozzátartozó és családja

----- Továbbított üzenet -----
Tárgy:Köszönet
Dátum:Thu, 14 May 2020 11:50:35 +0200
Feladó:Gabriella
Címzett:foig@delpestikorhaz.hu

Tisztelt Főigazgató Úr!

Ezúton szeretném megköszönni Önöknek és főként a Neurológiai Osztály orvosainak és ápolóinak, hogy a jelenlegi helyzet ellenére is ilyen fantasztikusan helytállnak a betegellátásban, gyógyításban és a hozzátartozókkal is kedvesek és türelmesek! Minden tisztelem az Önöké! További erőt és kitarást kívánok és jó egészséget!

Köszönettel:
Vendel nevében, lánya, Gabriella

A KRÍZISHELYZET HASZNOS TAPASZTALAT

INTERJÚ

A Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Karán végzett 2019-ben, Budapestre költözött a párjához, egy szerencsés véletlennek köszönhetően pedig kórházunkba jelentkezett gyakorlatra. Dr. Bogáthy Nikolettával, a Neurológiai Osztály rezidens orvosával beszélgettünk.

– Hatodéves egyetemistaként Budapestre költöztem a barátomhoz, így egyértelmű volt, hogy fővárosi kórházat fogok választani. Az akkreditált helyszínek listáján az ugyancsak Dél-pesti nevet viselő Szent István Kórház szerepelt, és véletlenül a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház honlapjára tévedtem, ahol kifejezetten sok információt találtam a Neurológiai Osztályról. Nagyon tetszett, hogy magas a progresszivitás szintje és középpontban van a számomra érdekes neuro-immunológia, egy ismerősmtől pedig azt hallottam, hogy az itt töltött pszichiátriai gyakorlat nagyon hasznos volt számára. Ezért adta magát, hogy a hatodéves pszichiátriai és neurológiai gyakorlatomat itt töltssem, ami alatt összeismerkedtem egy, a kórházban dolgozó neurológussal, aki megerősítette, hogy ez egy jó osztály, ahol sokat lehet tanulni. Végül 2019 novemberében kezdtem rezidensként dolgozni a Neurológiai Osztályon.



– Mivel tölti az idejét a kényszerpihenő alatt?

– Leginkább a vizsgáimra készülök. A koronavírus-járvány miatt először az OFTEX-en, az orvosok folyamatos továbbképzését nyilvántartó portálon jelent meg egy, az intenzív terápiáról és lélegeztetésről szóló kurzus, amelyet az Állami Egészségügyi Ellátó Központ kötelezővé tett és amely online vizsgával zárul. Majd elrendelték egy ugyancsak kötelező, a védelemmel foglalkozó átfogó tanfolyam elvégzését is, amely az újjáélesztésről, az izolációról, a védőruhák és -felszerelések használatáról szól.

– Figyelemmel tudja-e kísérni a kórházi intézkedéseket, a felkészülést a járvány következő szakaszára?

– Igen. Rendszeresen tájékozodom a kórházi körlevelekből. Emellett a Neurológiai Osztály online

megbeszéléseket tart minden hétköznap, így az otthon lévő kollégákhoz is eljut minden szükséges információ. A betegség előtt az I. Belgyógyászatban segített az osztályos munka ellátásában, arra számítok, hogy a karantén végén ide térek majd vissza.

– A legtöbb orvos nem élt meg még ilyen krízishelyzetet az orvoslásban. Milyen tapasztalatot jelent ez rezidensként?

– Bár nem tudom, milyen lenne egy belgyógyászati gyakorlat, ha nem lenne ez a különleges helyzet, úgy látom, hogy rezidensként hasznos ez a tapasztalat is. Nagyon aktívan képeznek és bevontak minket a munkába, és a szakmai hátteret is részletesen megismerhetjük. Úgy érzem, hogy azt szeretnék, hogy minél hamarabb meglegyen a kellő tudásunk és bevezethetők legyünk, ha úgy alakul, hogy nekünk, rezidenseknek is önállóan kell dolgoznunk.

– Véleménye szerint mi a járvány elleni védekezés legfontosabb eleme a kórházban, és mi magánemberként?

– A gyógyintézményben a fertőzés gyanús betegek mihamarabbi elkülönítése a legfontosabb. Ugyanakkor nagy jelentősége van a fegyelmezett munkavégzésnek és az óvintézkedések szigorú betartásának is. Magánemberként lényeges, hogy tartsuk be az alapvető higiéniai szabályokat, valamint – amennyire csak lehetséges – minimalizáljuk a személyes kontaktusokat.

– Köszönöm a beszélgetést, mielőbbi felépülést és visszatérést, valamint sikeres vizsgákat kívánok!

Szilárd Z.

„MINDENKI FIGYELJEN A TÜNETEKRE!”

INTERJÚ

Dr. Hangonyi Csilla tüdőgyógyász, allergológus, a kórház Tüdőgondozójának osztályvezető főorvosa osztotta meg velünk a koronavírus-járvánnyal kapcsolatos tanácsait, gondolatait, tapasztalatait.

– Milyen életmódbeli, orvosi tanácsai vannak a vírus tüneteinek enyhítésére?

– Ez egy nehéz kérdés, mert erre a vírust fertőzésre nincs speciális kezelés. Akkor kapnak a betegek gyógyszeres kezelést, ha már kórházi ápolásra szorulnak. Fertőzés gyanú esetén otthon általános tüneti kezelést alkalmazhatunk, ilyen a lázcsillapítás, fájdalomcsillapítás, az egészséges, könnyű, tápláló étrend, a bő folyadékfogyasztás. Mind a megelőzés, mind a tünetek enyhítése érdekében vitaminok (C, D) szedésével segíthetjük az immunrendszer működését, normális, nem emelt dózisban. És ami ennél a vírusról rendkívül fontos: mindenki figyelje a tüneteket! Nehézlégzés, magas, makacs láz esetén mindenképpen orvoshoz kell fordulni! A másik nagyon fontos kérdés, amely az én szűkebb szakterületemet érinti, a krónikus légzőszervi betegek problémája. Jelenleg allergiaszezon van, tehát az erre érzékenyek tüneteket kezdenek produkálni, gyakorivá válik az orrfolyás, orrdugulás, köhögés. A vírust fertőzés kapcsán sokat hallhatunk a szaglás és az ízézés elvesztéséről, de ezt okozhatja egy komolyabb allergiás reakció is. Az asztmások és a súlyosabb állapotú COPD-szek problémaköre is különös hangsúlyt kap: az ő esetükben, akár csak az allergiásoknál, kiemelten fontos, hogy senki ne hagyja abba a gyógyszerei szedését, a beállított kezelést mindenképpen folytatni kell! Az inhalációs szteroidoknak a járványidőszakban sincs káros hatása – sőt, ezek a gyógyszerek arra szolgálnak, hogy a betegek légzési állapota a lehető legjobb legyen.

– Mi a helyzet a dohányosokkal?

– Fokozottan veszélyeztetettek ők is, hiszen a dohányzás miatt a tüdő védekezőképessége, ellenálló képessége lecsökken, és mert egyébként is krónikus gyulladás van a hörgőrendszerükben, így könnyebben



– Hogy lehet a megnövekedett munkaterhet elbírní?

– Azt látom, hogy az ápolásban résztvevők számára ez az időszak rendkívül nagy megterhelést jelent – mind fizikailag, mind lelkileg. Mindenképpen szükség van arra, hogy odafigyeljenek egymásra, rendszeresen beszéljenek a nap folyamán történetekről, és hogy két műszak között tudjanak pihenni. A kórházi dolgozóknak talán a bizonytalanságot a legnehezebb kezelni, hiszen senki nem tudja, meddig fog tartani ez az állapot, és pontosan mit hoz majd a jövő.

– Önnek mi segít a helyzet kezelésében?

– Igyekszem a szabadidőmet kikapcsolódással, pihenéssel tölteni. Szerencsére a kert gondozása kiválóan eltereli az ember figyelmét, felüdülést jelent.

– Véleménye szerint mi a járvány elleni védekezés legfontosabb eleme a kórházban, és mi magánemberként?

– A kórházban láthatóan megtesznek mindent, ami a védekezéshez szükséges: az osztályok átalakítása és a betegek fogadása szervezeten zajlik, nagy hangsúlyt fektetnek a dolgozók védelmére. Véleményem szerint kiemelten fontos a fegyelmezettség és a türelem is. Ez most olyan összefogást követel meg az összes kórházi dolgozótól, amelyet nem állítom, hogy könnyű megvalósítani, de csak így lehet kezelni a helyzetet. Magánemberként pedig azt gondolom, hogy mindenki tartsa be azokat a biztonsági, higiénés szabályokat, amelyeket naponta hallunk: a rendszeres kézmosást, a maszkviselést, a távolságtartást. Én magam is távol tartom magam a gyerekeimtől, unokáimtól, mert jelenleg egymás megóvása a legfontosabb!

Sz. Z.

HOGYAN „LAPOSÍTOTTÁK EL A JÁRVÁNYGÖRBÉT” A SPANYOLNÁTHA IDEJÉN?

TUDOMÁNY

Egyre gyakrabban merül fel a jelenlegi járványhelyzet összehasonlítása az éppen egy évszázada tombolt, emberek tízmillióinak életét követelő spanyolnátha-világjárvánnyal. A mindennapi intézkedések tekintetében ennek jó oka van: a járvány megfékezésének számos eszköze aligha változott száz év alatt.



A következetesség fontossága

1918. szeptember 17-én Philadelphia városában is bejelentették az első spanyolnáthás megbetegedést. Másnap a vírus terjedésének megfékezése érdekében a városvezetés nagyszabású kampányt indított a nyilvános helyen történő köhögés, köpködés és tüsszentés ellen. Tíz nappal később azonban – a küszöbön álló járvány ellenére – megtartottak egy felvonulást is, amelyen 200 000 ember vett részt. Az influenzás megbetegedések ezután robbanásszerű növekedésnek indultak a nagyvárosban, október 3-án pedig bezárásra kerültek az iskolák, templomok, színházak és más olyan helyek, ahol sok ember gyűlhet össze.

Az első eset bejelentése után két héttel már 20 000 esettel álltak szemben. Az 1918-ban újtára indult spanyolnátha 1920-ig tombolt, és az újkori történelem legpusztítóbb világjárványaként tartják számon. Miközben ma a világ egyre több folyamatot kényszerül leállítani az új koronavírus miatt, természettudósok és történészek egyaránt az 1918-as járványt tanulmányozzák, keresve a globális járvány megállításának lehetséges kulcsát. Az akkoriban hozott intézkedések és ezek eredményei fontos lelkével szolgálhatnak a jelenlegi válsághoz. Különösen sokféle intézkedés tanulmányozható az Egyesült Államokban, ahol a legtovább volt jelen a vírus, és

ahol államok és városok számos különféle módon próbálták kezelni a kialakult helyzetet.

Betartatni a szabályokat

Az első ismert spanyolnáthás eset az Egyesült Államokban – és a tudomány jelenlegi ismeretei szerint a világon is – egy Kansas állambeli katonai bázison fordult elő 1918 márciusában, majd innen terjedt szét az országban, valamint az Európába hajózó katonákkal az öreg kontinensre is.

A tavaszi első megbetegedéseket ősszel követte a járvány legpusztítóbb hulláma, amelyet a Pennsylvania állambeli Philadelphiában is érzékeltek. Nem

sokkal az itt bevezetett intézkedések után a Missouri állambeli St. Louisban is felütötte fejét a kór, itt két nappal később már minden nyilvános gyülekezést betiltott, a fertőzötteket pedig otthonaikban fogták karanténba. Az esetek számának növekedése azonnal lassulni kezdett. Mire a világjárvány lecsengett, világszerte 50-100 millió ember is életét veszthette, köztük 500 000 amerikai – St. Louisban azonban a halálozási arány a fele volt a Philadelphiában tapasztaltaknak. A 100 000 lakosra vetített halálozások száma az első esettől számított hat hónapban (a leghalálosabb periódusban) az előbbi városban 385 körül volt, míg utóbbiban 807. Az elmúlt évszázad drámai demográfiai változásai egyre jobban megnehezítették egy világjárvány esetleges kordában tartását.

A globalizáció, a városiasodás, és a városok nagyobbá és sűrűbben lakottá válása egyaránt megkönnyíti a kórokozók terjedését. Egy vírus néhány óra alatt egy egész kontinenst behálózhat, miközben a megfékezésére szolgáló eszközök alig változtak. Ma, ahogyan száz évvel ezelőtt is, a közegészségügyi hatóságok drasztikus beavatkozása az elsődleges védvonal olyan járvány esetén, amely ellen nem áll rendelkezésre védőoltás. E beavatkozás részét képezheti az iskolák, boltok és éttermek bezárása, a közlekedési korlátozások, a társasági érintkezés csökkentésének (angol kifejezéssel social distancing) kötelezővé tétele, valamint a gyülekezési tilalmak. Természetesen a lakosságot rábírní az intézkedések betartására egészen mást jelent, mint bevezetni őket. 1918-ban egy San Francisco-i rendőrtiszt három embert lőtt meg (ketten ártatlan járókelők voltak), miután egyikőjük nem volt hajlandó arcmaszkot felvenni. Arizonában a hatóságok tízdolláros büntetést szabtak ki mindenkire, aki védőfelszerelés nélkül ment ki a szabadba. A legdrasztikusabb intézkedések azonban végül beváltak. Miután szinte minden gyülekezést betiltottak és minden nyilvános helyet bezártak, a missouri St. Louis és Kansas City, a Wisconsin állambeli Milwaukee és a kaliforniai San Francisco cselekedtek leghamarabb és leghatékonyabban: a továbbfertőzési rátát 30-50

százalékkal csökkentették. A keleti parton a legalacsonyabb halálozási rátával New York városa büszkélkedhetett, ahol kötelező karanténnal és csökkentett nyitvatartási idővel vették fel a harcot a járvány ellen.

A spanyolnátha tanulságai

2007-ben a Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) tudományos szaklapban két tanulmány is megvizsgálta, miként hatottak a járvány terjedésére a különféle hatósági intézkedések az Egyesült Államokban. A halálozási arányok, az időzítések és a korlátozó intézkedések súlyosságát összehasonlítva a kutatók arra jutottak, a halálozási arány mintegy 50 százalékkal alacsonyabb volt azokon a helyeken, ahol korán korlátozásokat vezettek be, mint ott, ahol későn vagy egyáltalán nem. A leghatékonyabban azok a városok cselekedtek, amelyek egyszerre zárták be az iskolákat, templomokat és színházakat, valamint tiltották meg a nyilvános gyülekezést. Ezek a preventív intézkedések nyerték a legtöbb időt a gyógymódok kifejlesztésére, és ezek csökkentették leginkább a közegészségügyi rendszerre helyeződő nyomást. A tanulmányok egy másik fontos tényezőre is rávilágítottak: ahol a beavatkozások túl hamar véget értek, ott egy egyébként stabil városban is elszabadulhatott újra a járvány. St. Louis vezetését például annyira felbátorította az intézkedések sikere, hogy az első eset után kevesebb mint két hónappal már fel is oldották azokat.



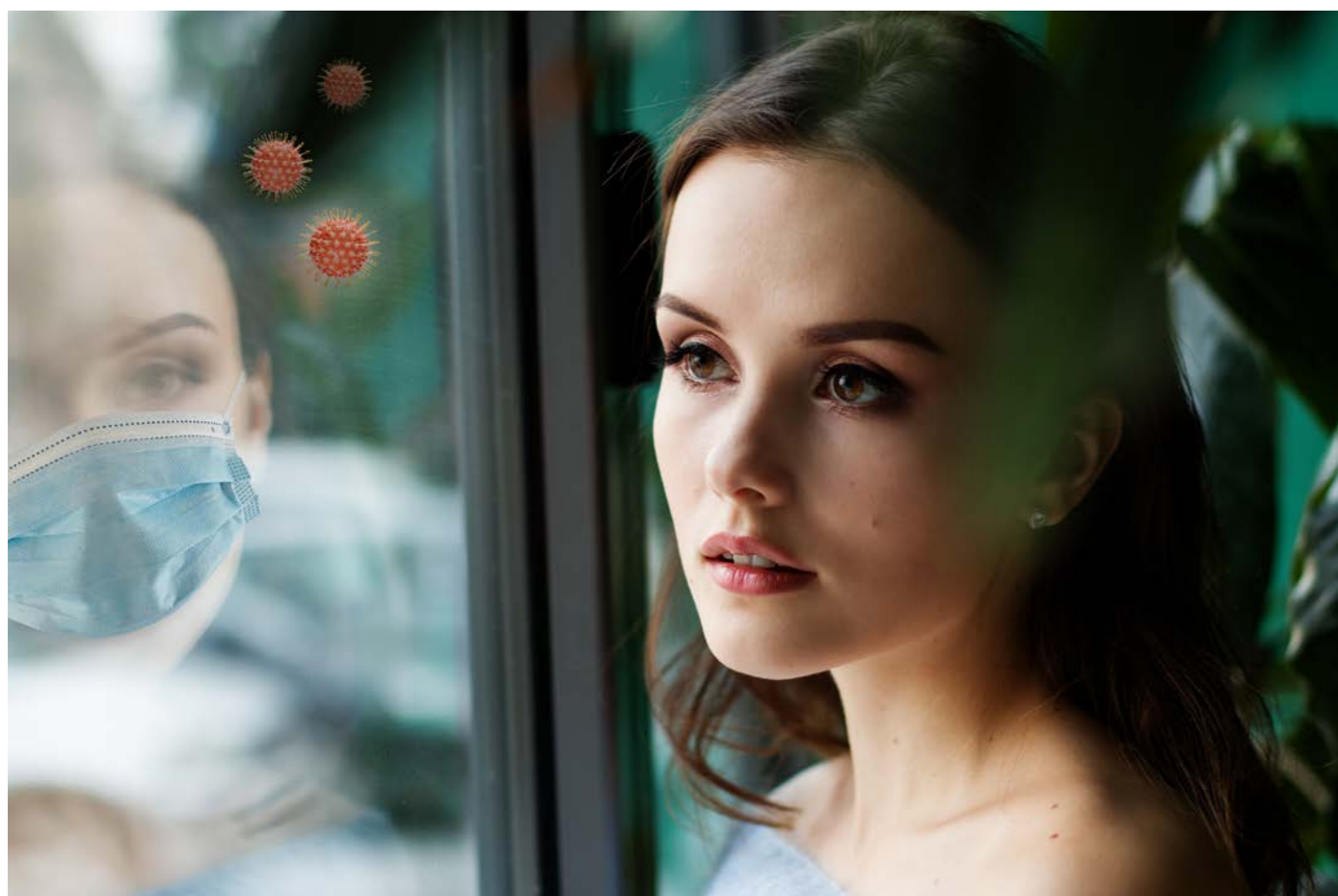
Ahogy az emberek újra elkezdtek nagy tömegben gyülekezni, a megbetegedések száma ismét szárnyalni kezdett. Azok a városok, amelyek hosszabb ideig érvényben tartották korlátozásait, nem tapasztaltak ilyen későbbi fellángolást. A végkövetkeztetés tehát egyértelmű: 1918-ban a társasági érintkezések csökkentése, a „social distancing” volt a kulcsa a mára ismét a hírekben szereplő görbe ellaposításának. Ez pedig nagy valószínűséggel ugyanígy igaz száz évvel később is, az új koronavírus elleni küzdelemben. „A hasznos történelmi adatok felbecsülhetetlen értékű kincsestárát még csak most kezdtük el felhasználni, hogy utat mutasson intézkedéseinknek” – írta a Columbia Egyetem epidemiológusa, Stephen S. Morse az egyik tanulmányban. „1918 leckéi, ha hallgatunk rájuk, talán elkerülhetővé teszik a történelem megismétlődését.”

forrás: www.multkor.hu

KAPCSOLATAINK JÁRVÁNY IDEJÉN

PSZICHOLÓGIA

A koronavírus-járvány sok minden más mellett családi, baráti, szociális kapcsolatainkra is nagy hatást gyakorol, alapjaiban változtatja meg a társas érintkezés megszokott rutinját, kereteit. Erről beszélgettünk a Pesterzsébeti Egészségfejlesztési Iroda (EFI) két pszichológusával: Meixner Júliával és Péter-Szabó Ossziával.



- A kijárási korlátozások révén és a szociális távolságtartás felelőssége miatt a személyes érintkezés lehetősége jelentősen lecsökkent, ezzel együtt pedig megnövekedett az online kapcsolattartás gyakorisága. Milyen kihívásokat hoz magával ez a fajta kapcsolódás?

M. J.: - Az online kapcsolattartás lehetőségei sokat segíthetnek a mostani helyzetben, de csak részben tudják pótolni a személyes érintkezést. Fel kell készülnünk

arra, hogy közel sem nyújtják majd a megszokott élményt. A vonal szakadozni fog, rossz minőségű lesz a kép, alig tudunk úgy megszólalni, hogy ne vágjunk egymás szavába, szemkontaktust lehetetlen lesz kialakítani és így tovább. De még így is nagy élmény lehet beszélgetni azokkal, akikkel egyébként személyesen már régóta nem találkozhatunk. Időben talán még rugalmasabbak is tudunk most lenni, ráadásul sokan felveszik olyanokkal is a kapcsolatot, akikkel a hétköznapokban

kevésbé gyakran beszélgetnek. Tehát akár előnyei is lehetnek a helyzetnek.

P-Sz. O.: - Érdekes mindenkivel megtalálni azt a közös csatornát, amely az összes résztvevő számára kényelmes. A fiatalok számára ismertebbek a kapcsolattartásra szolgáló internetes alkalmazások, telefonos applikációk, az idősek viszont sokszor félnek a „kütyük” használatától. De ha türelmesen segítünk a nagymamának egy videóhívás lebonyolításában, biztosan

hálás lesz, hogy láthatja a beszélni még nem tudó unokát is. Fontos tehát a családtagok támogató hozzáállása, a türelem és nyitottság egymás felé. Ugyanakkor ne felejtjük el, hogy a telefon is alkalmas a szociális kapcsolatok fenntartására: hívjuk hát bátran azokat a hozzátartozóinkat, akiknél a többi platform feltételei nem adóttak. Mérlegeljük a lehetőségeinket és ötleteljünk közösen, hogy kapcsolatban maradhassunk!

- A családi szokások, hagyományok, ünnepek is megváltoznak a járványhelyzet miatt. Hogyan tudjuk mégis megtartani ezek lényegét?

M. J.: - Erre is sokféle jó megoldás létezik. Szülinapi bulit például sokan tartanak videóhívásban. Mások azt mondják, hogy a családi ünnepeket majd akkor pótolják be, tartják meg igazán, ha újra lehet találkozni, addig csak nagyon szerényen ünnepelnek. Sokan valószínűleg kevesebb ajándékot is vásárolnak most, de nézelődhetünk együtt a webáruházakban: kinek mi a szíve vágya, milyen cipőt fog felpróbálni, ha újra be lehet menni a cipőboltba. Készíthetünk és küldhetünk videót, vagy összeállíthatunk fotóalbumot, és megnézhetjük online azokkal, akikkel személyesen nem találkozunk. Nyaralni most jó eséllyel nem megyünk egy darabig, de vehetünk ki szabadságot, hogy a kerti felfújható medencében és a napozóágyon pihenjünk egy hosszú hétvégén, vagy megnézhetjük a tavalyi nyaralás képeit, esetleg megtervezhetjük, hova fogunk utazni legközelebb.

P-Sz. O.: - A megváltozott helyzet nem jelenti azt, hogy minden eddigi értéknek vagy szokásnak el kell tűnnie. Inkább arról van szó, hogy új megközelítésekre és megoldásokra lehet szükség. A családi és szociális kapcsolatok szempontjából rendkívül fontosak a közös hobbik, ünnepek, hagyományok. Itt ismételten fontos lehet a beszélgetés, a közös gondolkodás, hogy senki ne maradjon magára, és mindenki számára elfogadható megoldás születessen. Habár a bulik, nagy családi ünnepek megtartása jelenleg nem kivitelezhető, de folyamatos telefonos vagy online

jelenléttel közvetíthetjük kedvességünket, szeretetünket, gondoskodásunkat rokonaink, barátaink felé.

- A családok most az eddigiéknél sokkal inkább összezárva élik a mindennapjaikat. Sokan dolgoznak otthonról, a gyerekek is otthon tanulnak, korlátozottak a lakóhely elhagyásának lehetőségei is. Hogyan hat ránk mindez?

M. J.: - Valóban beszűkül a mozgásterünk, kiesnek az otthonon és családi életen kívül végzett tevékenységek. Különösen nehéz lehet kisebb gyerekek mellett otthonról dolgozni, de az összezártság ott is konfliktusokat szülhet, ahol nem a többletfeladatok jelentik a legnagyobb problémát. Állandóan együtt vagyunk, kieleződnék a hétköznapok apró súrlódásai, nagyon korlátozottak a feszültség oldásának lehetőségei is. Akik továbbra is bejárnak a munkahelyükre, azokra is igaz, hogy ezen kívül szinte kizárólag otthon vannak. Nem találkozhatnak a barátokkal, a gyerekek felügyeletét sem láthatja el átmenetileg a nagymama vagy a bébisitter. Jóformán minden olyan tevékenység kiesik az életünkéből, amit nem a családdal szoktunk végezni. Sokak számára jelentős feszültséggel jár a fertőzéstől való félelem is. Ugyanakkor: az otthon töltött idő lehetőség is! Lehetőség arra, hogy kiszakadjunk a felgyorsult világ mókuskerekéből és átértékeljük, mi az, ami igazán fontos számunkra, vagy éppen elvégezzünk régóta halogatott feladatokat.

P-Sz. O.: - A világgjárvány mindenkit kizökkent a megszokott kerékvágásból, csak abban vannak eltérések, hogy ez hogyan történik. A bezártság, összezártság és bizonytalanság más megvilágításba helyezi a már meglévő problémáinkat, és teljesen új nehézségeket is elénk gördíthet. Ezekre számos reakcióval válaszolhatunk, ilyenek például a düh, harag, közöny, szomorúság, szorongás, ingerlékenység, fáradékonyság, teljesítményromlás. Viselkedésünkben és életmódunkban megváltozhatnak az alvási és étkezési mintázatok is, ezek fokozódásával vagy mérséklődésével egyaránt. Az új helyzethez való alkalmazkodás lemondásokkal járhat,

ám ha tudatosan szemlélődünk környezetünkben, sok dolgot tanulhatunk meg egymásról, egymástól és önmagunkról is. A mostani tapasztalataink a járvány utáni időszakban is hasznunkra válhatnak.

- Mit tehetünk annak érdekében, hogy ez az összezártság elviselhetőbb legyen?

M. J.: - Bár vannak olyan tippek, stratégiák, amelyek sokat segíthetnek, mégis érdemes elsőként talán azt tudatosítani: ez a helyzet a legtöbbször az élet sok-sok területén elvesz valamit. Törekedhetünk rá, hogy a lehető legelviselhetőbb, legmenedzselhetőbb maradjon például a családi együttlét, de legyünk felkészülve arra, hogy a legjobb ötletek sem adják vissza mindazt, ami a járvány előtt természetes, magától értetődő volt. Az otthoni munkavégzés nehézsége például a munkaidő és szabadidő szétválasztása, a családi élet és a professzionális szerepeink elkülönítése. Éppen ezért az egész család számára hasznos lehet, ha valamiféle napirendhez igyekszünk tartani magunkat. Apróság, de sokat számíthat már az is, ha felkelés után ugyanúgy átöltözünk, megreggelizünk, beágyazunk, mint egyébként tennénk. Az ehhez hasonló rutinok, napirendi pontok hasznosak lehetnek a gyerekek időtöltésének, napi tevékenységeinek szervezésében is. Amennyire lehet, maradjunk türelmesek saját magunkkal és a családtagjainkkal, és értékeljük a kicsi sikereket is! Az otthon töltött idő egyik fő feszültségforrása, hogy éjjel-nappal össze vagyunk zárva a családtagjainkkal. Ennek a feszültségnek a mérséklésére megpróbálhatjuk tudatosan szabályozni az együttlétet és külön töltött időt. Lehetnek olyan tevékenységeink, amiket mindig egyedül végzünk, és megpróbálhatunk kialakítani saját tereket a lakáson belül.

P-Sz. O.: - Az egyik legfontosabb dolog az, hogy a családtagok, egy háztartásban élők sokat beszélgessenek. Ideális esetben arra érdemes törekedni, hogy mindenkinek legyen lehetősége megosztani a féltéseit, aggodalmait, szükségleteit, de a mindennapos apró örömeit is. Érdemes lehet átgondolni és felülvizsgálni az eddigi

működés módokat, a családtagok szerepét és feladatait. A megváltozott helyzet megváltozott feladatrepertoárt is hordozhat magával, a jó megoldásokért nekünk is változtatnunk kell bizonyos dolgokon. Ha többen, többet vagyunk most otthon, a családtagok arányosabban vehetik ki a részüket a munkából és a pihenésből is. Elérhetőek már ingyenes naptárak, határnapló, valamint bevásárlást és a háztartás vezetését is segítő applikációk is, amelyek segítségével jól követhetők a közös teendők.

- Hogyan befolyásolja a párkapcsolatokat ez az időszak?

M. J.: - A párkapcsolatok működésének fontos tényezője, hogy a pár tagjai hogyan szabályozzák a közöttük lévő közelséget, távolságot. Ideális esetben minden pár megtalálja a számukra megfelelő, a kapcsolatuk aktuális működéséhez illeszkedő egyensúlyt az együtt és a külön töltött időben, tevékenységekben. Ennek az egyensúlynak a megváltozása, kibillenése az átlagos hétköznapiakban is problémás lehet. Egy hosszú nyaralás végén például már teljesen ki vagyunk éhezve arra, hogy kicsit elkülönüljünk, más kapcsolatainkban is jelen legyünk; egy több napos-hetes távollét végén viszont előfordulhat, hogy csak a másik hiánya és az újratalálkozás tölt ki a gondolatainkat. A közelség-távolság egyensúlyát ennél még sokkal fokozottabban borítja fel a jelenlegi járványhelyzet. Az összezártság – ahogya a családi kapcsolatok esetében – a párkapcsolatoknál is felerősítheti az egyébként is jelenlévő, ám kevésbé látványos konfliktusokat. Sokan viszont még élvezik is ezt a közelséget, ha egyébként is vágnának arra, hogy több időt töltsenek együtt a párjukkal.

P-Sz. O.: - Az ismerkedés korai szakaszait, a friss kapcsolatokat viszont éppen a szociális távolságtartás állítja most kihívás elé: a kijárási korlátozások, a semleges találkozóhelyek nyitvatartásának rövidülése. Szeparálódó, friss kapcsolatban lévő pároknak fontos lehet a járvány utáni időszakot tervezgetni, fenntartani egy jövőképet, amire szívesen gondolnak, hiszen közös élményből még viszonylag kevés van mögöttük. Nehézséget jelenthet, ha egy pár

a kapcsolata elején kerül választút elé: összeköltözzenek-e jelen helyzetben, vagy maradjanak távkapcsolatban. Az összeköltözés ebben a helyzetben felgyorsíthatja az ismerkedést, aminek kimenete lehet az, hogy rájönnek: nem biztos, hogy együtt szeretnének maradni, de az is, hogy az összeköltözés ebben a helyzetben erős alapot ad a hosszú távú kapcsolathoz is.

- A párkapcsolatok mellett még nagyon sokan vannak, akik nem az összezártsággal, hanem a szeparációval küzdenek. Számukra mi jelenthet segítséget?

M. J.: - Ez nagyban függ attól, ki, hogyan, kiktől, milyen mértékben szeparálódik. Más a helyzete annak, aki a lakótársával él együtt, és a szüleivel, a párjával nem találkozhat hosszabb ideig; más annak, aki idősként marad egyedül, és hetente egyszer látja a gyerekeit, unokáit két méter távolságból; és megint más annak, aki az egészségügyben dolgozva szeparálja magát a családjától, hogy megvédje őket a fertőzéstől. Mindegyik esetben érdemes törekedni a kapcsolatok fenntartására, még ha más fórumon keresztül, más keretek között is. Van, aki inkább videóhívásba kapcsolódik be, más szívesebben telefonál, vagy integet az utcáról az emeleten lakó nagymamának. A munkavégzés miatt külön költözőknek talán az jelenthet támogatást, ha néhány apróságban sikerül megteremteni a családi életbe való visszakapcsolódás lehetőségét – például



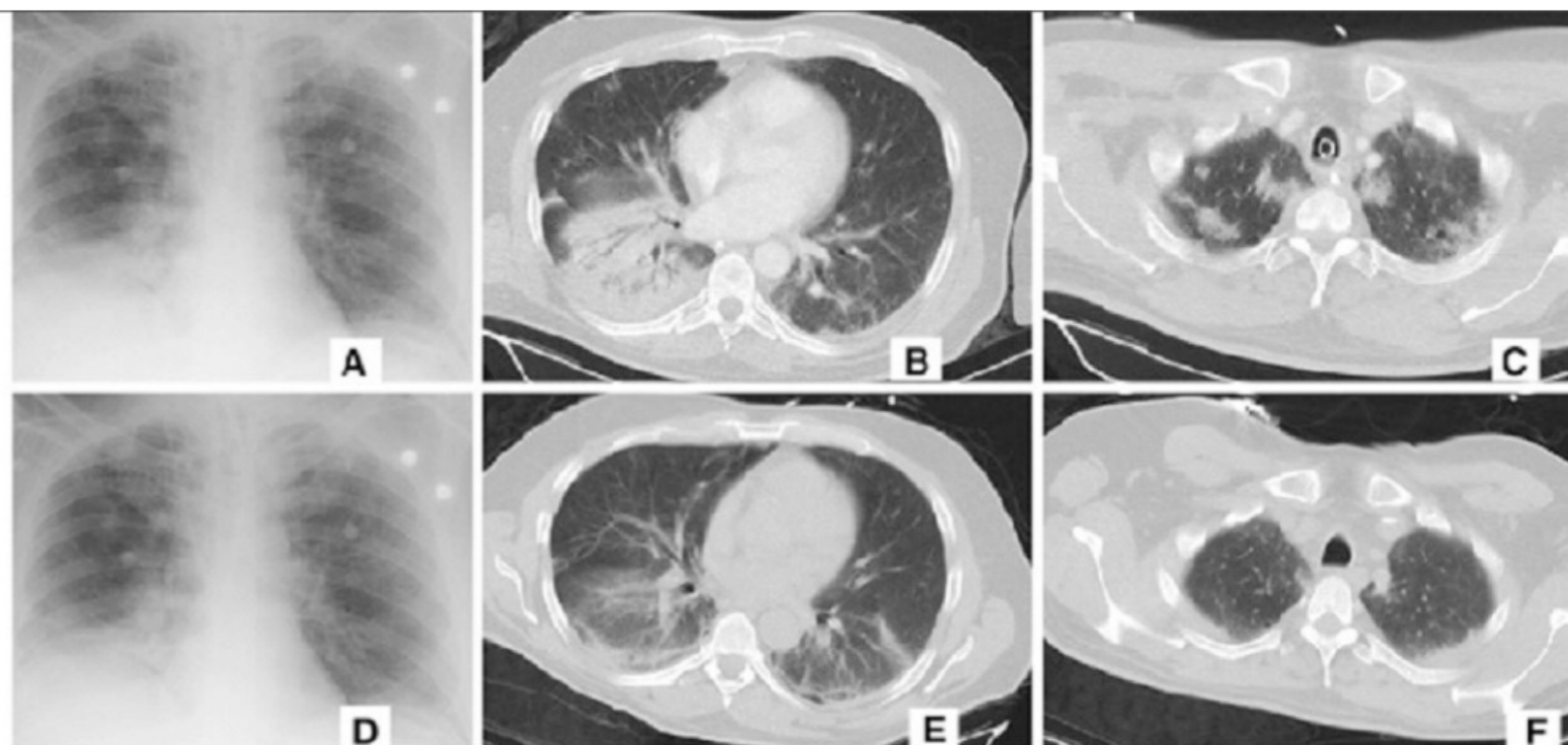
időzített családi beszélgetésekkel a nap végén.

P-Sz. O.: - A kapcsolattartás online vagy telefonos formái mellett bizonyos szeretnyelvek, a személyes kapcsolattartási formák háttérbe szorulnak, így például őrizkednünk kell a fizikai kontaktusoktól, a pusztól, öleléstől, még a kézfogástól is. Az idősek esetében nagyon fontos, hogy ne csak a gyógyszereket, élelmiszereket szerezzük be a számukra, hanem maradjon figyelem a beszélgetésre is: kérdezzük meg, hogy érzik magukat, mi foglalkoztatja őket mostanában, hiszen a magányérzetüket ez fogja csökkenteni. Az ő esetükben a szociális igények kielégítése különösen fontos, hiszen a nyugdíjba lépést követően sokan már eleve eltávolodnak az addig megszokott társas közegeiktől, és most ez a mostani helyzetben tovább fokozódik.

Szilárd Z.

GYORSAN DIAGNOSZTIZÁLJA A KORONAVÍRUS-FERTŐZÉST AZ ALIBABA MESTERSÉGES INTELLIGENCIÁJA

TUDOMÁNY



A Nikkei Asian Review arról számolt be, hogy az Alibaba kínai technológiai óriásvállalat 2017-ben alapított, világszínvonalú Damo Akadémiája olyan mesterségesintelligencia-rendszert fejlesztett ki, amely – állításuk szerint – számítógépes tomográfiai (CT) felvételeket elemezve 20 másodperc alatt képes felismerni a koronavírusos (COVID-19) tüdőmegbetegedést. Az Alibaba szerint az MI 96 százalékos pontossággal dolgozik és nagyságrendekkel több esetet képes feldolgozni egységnyi idő alatt, mint az ember. Egy orvosnak egy

felvétel elemzése nagyjából 15 percébe kerül, míg az MI ezalatt 300 képet is letapogat. A neurális hálót ötezer igazoltan koronavírusos beteg tüdőfelvételével trenírozták. Az eszközt már több helyen használják, az Asian Review közlése szerint három kínai tartomány több mint száz kórházában diagnosztizálnak vele. De az Alibaba nincs egyedül a koronavírus kimutatására képes fejlesztésével: a kínai egészségügyi piacon riválisuk, a Ping An is bemutatott egy nagyon hasonló, konkurens alkalmazást.

A vállalat társelnöke, Geoff Kau is negyedperces eredménnyel büszkélkedett: állításuk szerint mintegy 1500 egészségügyi intézmény több mint ötezer páciense számára nyújtottak ingyenes, intelligens képfelismerő szolgáltatást, amely 90 százaléknál nagyobb pontossággal működött. Verseny ide vagy oda: minél több megoldás áll a jelenleg túlterhelt kórházak és orvosok rendelkezésére, annál jobb – annál több időt és energiát tudnak a fertőzöttek kezelésére fordítani.

Forrás: thenextweb.com



STRESSZKEZELÉS A JÁRVÁNY ALATT

PSZICHOLÓGIA

A koronavírus-járvány számos okból jelent fokozott stresszforrást, sőt sokak számára akár krízishelyzetet is. Mindenkinek máshogyan nehéz az új helyzet: vannak, akik elveszítik a munkahelyüket vagy a napi kapcsolataikat, sokan aggódnak hozzátartozóik vagy éppen saját maguk egészsége miatt. Számos szakma képviselői extrém terhelésnek vannak kitéve, másoknak megpróbáltatás, hogy a négy fal közé zárva kell egy fenntartható családi, munkavégzési rutint kialakítani. Bár a fokozott stresszreakció ebben a helyzetben természetes lehet, az alábbi eszközök segíthetnek abban, hogy kordában tarthassuk a szorongást.



Kontroll

Az utóbbi hetekben életünk számos körülménye vált bizonytalanná. Sokat segíthetünk magunknak, ha megpróbáljuk tudatosan elkülöníteni egymástól azokat a tényezőket, amelyeket befolyásolhatunk (pl. betartom-e a biztonsági előírásokat) azoktól, amelyek fölött nem gyakorolhatunk kontrollt (pl. mások megmossák-e a kezüket). Ha képesek vagyunk az általunk irányítható dolgokat legjobb képességünk és lehetőségeink szerint kézben tartani, de elengedni azokat, amelyeket nem befolyásolhatunk, máris jelentős stressztől kímélhetjük meg magunkat.

Társas kapcsolatok

Ahogy az átlagos hétköznapokban, úgy a járvány idején is a feszültség elleni küzdelem egyik leghatékonyabb eszköze, ha kapcsolatban maradunk másokkal. Ennek

most átalakulnak a biztonságos keretei, mégis lelki egészségünk fontos tényezője marad, hogy minden nehézség vagy hátráltató tényező ellenére kapcsolódjunk a számunkra fontos személyekhez. Kezdeményezzünk videóbeszélgetéseket a barátokkal, családtagokkal, támogassuk egymást a kollégákkal egy hosszú műszak alatt, vagy hívjuk fel telefonon az egyedül élő nagymamát.

Pozitív jövőkép

Hasznos lehet tudatosítanunk, hogy a jelenlegi helyzet pusztán átmeneti állapot, és megpróbálhatunk pozitívan tekinteni a jövőbe. Megfogalmazhatunk konkrét terveket is azzal kapcsolatban, hogy mit fogunk csinálni a járvány után, milyen tevékenységeket szeretnénk bepótolni, és kikkel találkozunk majd újra. Az aktív tervezés, a pozitív élmények előrevetítése is segít a

szorongás leküzdésében.

A fenti gyakorlatok, technikák hasznos segítséget nyújthatnak a kisebb mértékű szorongás, feszültség enyhítésében. Aki azonban úgy érzi, hogy mentális egészségének megőrzése érdekében szívesen venné igénybe szakember segítségét, az alábbi e-mail címen bizalommal fordulhat a Pesterzsébeti Egészségfejlesztési Iroda munkatársaihoz:

lacsni.henriett@delpestikorhaz.hu.

További információ:

Pesterzsébeti Egészségfejlesztési Iroda
Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház,
Nővérszálló, földszint

email: efi20info@delpestikorhaz.hu

telefonszám: 06 1289 62 12

személyesen: hétfő – csütörtök

11-15 óráig, pénteken nincs ügyfélfogadás



A KÓRHÁZ VEZETŐI

Főigazgató
Dr. Ralovich Zsolt
+36 1 289 6395

Gazdasági Igazgató
Bakonyi-Szabó Krisztina
+36 1 289 6265

Orvosigazgató
Dr. Dobosi Zsolt
+36 1 289 6270

Ápolási igazgató
Molnár Beatrix
+36 1 289 6301

Igazgatási, jogi és minőségügyi
főigazgató-helyettes
Dr. Török Árpád
+36 1 289 6423

Stratégiai igazgató
Dr. Molnár-Gallatz Zsolt
+36 1 289 6475

KÖZPONTI TELEPHELY

1204 Budapest, Köves u. 1.
+36 1 289 6200

OSZTÁLYOK

ANESZTEZIOLÓGIAI ÉS INTENZÍV BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1371
Osztályvezető főorvos
Dr. Hoffmann Csaba

I. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – KARDIOLÓGIA ÉS ANGIOLÓGIA

+36 1 289 6274
Osztályvezető főorvos
Dr. Lippai József

II. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – GASZTROENTEROLÓGIA

+36 1 289 6200/1572
Osztályvezető főorvos
Dr. Sahin Péter

III. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – ENDOKRINOLÓGIA, ANYAGCSERE ÉS DIABETOLÓGIA

+36 1 289 6200/1156
mb. Osztályvezető főorvos
Dr. Takács József

FÜL-ORR-GÉGÉSZETI ÉS FEJ-NYAKSEBÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1234
Osztályvezető főorvos
Dr. Csákó László

IZOTÓPDIAGNOSZTIKAI ÉS TERÁPIÁS RÉSZLEG

+36 1 289 6358
Részlegvezető főorvos
Dr. Sárközi Ágnes

KÖZPONTI LABORATÓRIUM

+36 1 289 6318
Laborvezető
Szatmári Mirella

KÖZPONTI RADIOLÓGIA

+36 1 289 6331
Osztályvezető főorvos
Dr. Bohák Ágnes

NEONATOLÓGIAI INTENZÍV CENTRUM

+36 1 289 6200/1124
Osztályvezető főorvos
Dr. Gyurácz-Németh Orsolya

NEUROLÓGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1177
Osztályvezető főorvos
Dr. Rózsa Csilla

PATHOLÓGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1568
Osztályvezető főorvos
Dr. Schönleber Julianna

PSZICHIÁTRIAI GONDOZÓ

+36 1 289 6489
Gondozóvezető főorvos
Dr. Hoser Ildikó

PSZICHIÁTRIAI CENTRUM

+36 1 289 6200/1610
Centrumvezető főorvos
Dr. Gazdag Gábor

SEBÉSZETI-ÉRSEBÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6399/1266, 1241
Osztályvezető főorvos
Dr. Kovács János Balázs

SÜRGŐSSÉGI BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY

+36 1 289 6367
Osztályvezető főorvos
Dr. Balla Rozália

SZEMÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1222
Osztályvezető főorvos
Dr. Czibere Katalin

SZÜLÉSZETI-NŐGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1136
Osztályvezető főorvos
Dr. Garamvölgyi Zoltán

TÜDŐGONDOZÓ ÉS ERNYŐSZÜRŐ ÁLLOMÁS

+36 1 289 6200/1449
Gondozóvezető főorvos
Dr. Hangonyi Csilla

UROLÓGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1174
Osztályvezető főorvos
Prof. Dr. Tenke Péter

CSEPELI TELEPHELY

1211 Budapest, Déli u. 11.
+36 1 278 2060

Dr. Mező Róbert
Csepeli telephely vezetéséért
felelős orvosigazgató-
helyettes

OSZTÁLYOK

I. KRÓNIKUS BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY, I. REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3212
Osztályvezető főorvos
Dr. Kovács Matild

II. KRÓNIKUS BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3171
Osztályvezető főorvos
Dr. Kiss Erika

KÖZPONTI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3101
Osztályvezető főorvos
Dr. Mező Róbert

XX. KERÜLET, ADY ENDRE UTCAI SZAKRENDELŐ

1201 Budapest, Ady Endre u. 1.
+36 1 421 4020

Dr. Kökény Zoltán
Járóbeteg-ellátásért felelős
orvosigazgató-helyettes

GYÁLI SZAKRENDELŐ

2360 Gyál, József Attila u. 1.
+36 29 340 246

Dr. Kökény Zoltán
Járóbeteg-ellátásért felelős
orvosigazgató-helyettes