

Tisztelt Olvasó!

2012-ben a Jászberényi Szent Erzsébet Kórház sikeres pályázat alapján a Jászság egész területére kiterjedő prevenciós programsorozatot indított el.

Egészségfejlesztési Iroda (EFI)

A 2012-ben uniós támogatással létrehozott EFI, a Jászberényi Szent Erzsébet Kórházban, a Gyermekosztály földszintjén került kialakításra. 2018-ban megvalósult az Egészségfejlesztési Iroda mentális funkcióval történő fejlesztése (EFOP -1.8.20.-17-2017-00010), mely lehetőséget teremtett az iroda szolgáltatásainak bővítésére.

A projekt illetve az EFI átfogó célja, hogy javuljon a lakosság testi-lelki egészségi állapota, növekedjen a születéskor várható élettartam és az egészségben eltöltött évek száma. Az iroda működésével hozzájárul az ország átfogó népegészségügyi hálózatának kialakításához, ezáltal a lakosság egészségtudatosságának növeléséhez, az egészségkultúra javításához és a krónikus nem-fertőző betegségek visszaszorításához, a területi egyenlőtlenségek csökkentésével.

Saját egészségéért mindenki maga teheti a legtöbbet, ebben szeretnénk segíteni Önöknek az Egészségfejlesztési Iroda által nyújtott szolgáltatásokkal.

Állandó programjaink 2019. 12. 31-ig:

Mentális egészség fejlesztés keretében szervezett programok:

MBSR (Mindfulness) tréningek

Tudatos jelenlét alapú, stressz- csökkentő hatású, kéthavonta induló (8 hetes), csoportos tréningek, amelyek egyben elméleti ismeretszerzésre és gyakorlati készségfejlesztésre nyújtanak lehetőséget. Célcsoportok: egészségtudatos, emocionálisan, mentálisan fejlődni vágyók; pszichés- és pszichoszomatikus panaszokkal, tünetekkel élők; intézetvezetők; pedagógusok; intézeti pszichológusok; egészségügyi dolgozók; várandósok; kisgyermekes és családtagjaik; iskolások.

Önsegítő csoportok szervezése

Beteg családtagokkal élő családok számára. Igényekhez igazodó segítségnyújtás, ápolási tanácsadás, decubitus prevenció- kezelés, pszichés támogatás pszichológus bevonásával, szociális gondozószolgálat igénybevételeinek feltérképezése szociális munkás segítségével, előadások szervezése, tanácsadás: orvos, dietetikus, gyógytornász bevonásával.

Mentális egészségvédelem

Szocioterápiás foglalkozások szervezése / kreatív terápia, biblioterápia/.

Mentális egészség szempontjából sérülékeny csoportok, ill. a mentális betegségek tekintetében kockázati csoportba sorolható személyek felkutatása, tájékoztatása programokba történő bevonása. Krónikus betegséggel élő kliensek és családtagjaik önsegítő képzése a mentális egyensúly javítása és megtartása érdekében.

Drog- prevenció

Legális drogok használatának megelőzésére kiterjedő előadások tartása.

Transzkultúra- kommunikáció

Eltérő kultúrák találkozásából adódó kommunikációs zavarok kiküszöbölése az együttműködés sikeressége és hatékonyabbá tétele érdekében- csoportos foglalkozás, előadás tartása.

Csoportfoglalkozás pszichológus bevonásával

Életkézség és stressz kezelő tréning sajátos nevelési igényű, ill. krónikus betegséggel együtt élő gyerekek, valamint demens betegek családtagjainak. A hozzátartozók pszichés jóllétének és ezáltal életminőségének javítása, kiegész megelőzése, stresszkezelés.

Bővebb tájékoztatás a programokról:

Egészségfejlesztési Iroda

Tel.: 57/500-200/297 mellék, minden hétköznap 10.00.-14.00-ig.

Borsi Eszter: szakmai vezető

Farkas Péter: egészségfejlesztő/pszichológus

További egészségmegőrző programjaink:

Dietetikai tanácsadás:

Helyszín: Jászberényi Szent Erzsébet Kórház, Egészségfejlesztési Iroda

Időpont: 2 hetente 1 alkalom, előzetes bejelentkezés alapján

Fogyókúrás csoport

Cukorbeteg csoportja

Cukorbeteg kismama csoport

Előzetes bejelentkezés:

Hétfőtől péntekig a Dietetikai csoport irodájában telefonon: 57/500-200, 294 mellék, 13.00.-15.00., vagy e-mailben: dietetikus@jaszberenykorhaz.hu

Dietetikusok: Csief Anna, Dobák-Nagy Mónika, Muity-Sipos Mária

Szív és érrendszeri klub:

Aktuális információ az egészségfejlesztési iroda munkatársaitól kérhető.

Diabetesz klub:

Aktuális információ az egészségfejlesztési iroda munkatársaitól kérhető.

Aerobic/Alakformáló torna:

Aerobic oktató: Sisa Balázné

Helyszín: Jászberényi Szent Erzsébet Kórház, Gyógytorna terem.

Időpont: kedd: 15.00.-16.00.

csütörtök: 15.00.-16.00.

Előzetes bejelentkezés: Sisa Balázné, Tel.: 0630/343-1621,

Jóga:

Jóga oktató: Nagy Anikó

Helyszín: Jászvári Általános Iskola, Székely Mihály Általános Iskolai Tagintézménye tornatermében (Jászberény, Lehel vezér tér 6.)

Időpont: Hétfő: 16.00.-17.30. /polifoam, törölköző szükséges/

Előzetes bejelentkezés: Nagy Anikó, Tel.: 0630/653-8901

Gyógytorna, és mozgásszervi tanácsadás:

Gyógytornász: Jancsikné Nagy Tünde

Helyszín: Liska József Katolikus Erősáramú Szakközépiskola, Gimnázium és Kollégium tornaterme,
Jászberény, Rákóczi út 13.

Időpont: kedd: 17.00.- 18.00.

Előzetes bejelentkezés: Jancsikné Nagy Tünde, Tel.: 0670/218-5559

A foglalkozáson szükséges felszerelés: polifoam szőnyeg, sportos kényelmes viselet.

Gyógytorna, és mozgásszervi tanácsadás:

Gyógytornász: Szórád Nikolett

Helyszín: IV. Béla Katolikus Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola tornaterme,
Jászfényszaru Szabadság út 2.

Időpont: Kedd 16.00.-17.00.

A foglalkozáson szükséges felszerelés: polifoam szőnyeg, sportos kényelmes viselet.

Gyógytorna, és mozgásszervi tanácsadás:

Gyógytornász: Szórád Nikolett

Helyszín: **Jászfelsőszentgyörgy**, Tornacsarnok, Fő út 82.

Időpont: hétfőn 17.00.-18.00.

A foglalkozáson szükséges felszerelés: polifoam szőnyeg, sportos kényelmes viselet.

Nordic Walking:

Oktató: Véghelyi Árpád

Helyszín: Jászberény Sportpálya utca 10.

Időpont: minden vasárnap 14.00.-15.30.

Előzetes bejelentkezés: Véghelyi Árpád, Tel.: 0620/552-5059

A foglalkozáson szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő öltözet, és sportcipő.

Depresszió megelőzési tréning

Tréning vezető: Farkas Péter pszichológus

Helyszín: Jászberényi Szent Erzsébet Kórház. Egészségfejlesztési Iroda

Időpont: heti 1 alkalom, 1 hónapos tréning, előzetes bejelentkezés alapján

Jelentkezés és tájékoztatás: Farkas Péter tréning vezető, Tel.:70/283 8074

Hétfő-Péntek: 12.00-16.00., vagy e-mailen: farkas.peter@jaszberenykorhaz.hu

„Könnyen leszokni a dohányzásról” tréning

Tréning vezető: Farkas Péter pszichológus

Helyszín: Jászberényi Szent Erzsébet Kórház. Egészségfejlesztési Iroda

Időpont: heti 1 alkalom, 1 hónapos tréning, előzetes jelentkezés alapján

Jelentkezés, és tájékoztatás: Farkas Péter tréning vezető, Tel.:70/283 8074

Hétfő-Péntek: 12.00-16.00., vagy e-mailen: farkas.peter@jaszberenykorhaz.hu

Szolgáltatásaink térítésmentesek és mindenki számára hozzáférhetők.

Elérhetőségeink:

Tel: 57/500-200/297mellék, 0630/866-1176

E-mail: efi_jaszbereny@jaszberenykorhaz.hu