

Tisztelt Olvasó!

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

Ma már nem kérdés, hogy a gyógyítás mellett a megelőzésnek milyen jelentős szerepe van. Rohanó életmódunk nagy terhet ró szervezetünkre, ezért fiatal életkorban is igen gyakoriak a civilizációs betegségek; magas vérnyomás, keringési betegségek, cukorbetegség, elhízás, depresszió, étkezési zavarok, mozgásszervi betegségek, rosszindulatú daganatos megbetegedések. Kutatások bebizonyították, hogy a dolgozó ember akkor lehet eredményes, sikeres munkájában és magánéletében egyaránt, ha egészséges.

Az orvoslás fejlődésében a megelőzés alig 100 éves múltra tekint vissza. Fontosságának elismerése mára jelentős szemléletváltozást hozott az egészségpolitikában.

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

Egészségfejlesztési Iroda (EFI)

A 2012-ben uniós támogatással létrehozott EFI a Jászberényi Szent Erzsébet Kórházban, a Gyermekosztály földszintjén található. 2018-ban megvalósult az Egészségfejlesztési Iroda mentális funkcióval történő fejlesztése (EFOP -1.8.20.-17-2017-00010).

A projekt ezáltal 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, egészségkultúrájának javításához és a krónikus nem-fertőző betegségek csökkentéséhez a területi egyenlőtlenségek csökkentésével.

Programjaink segítséget nyújtanak többek között:

- egyéni egészségfejlesztési szolgáltatások végzésével (egyéni egészség kockázati felmérés),
- közösségi egészségfejlesztési szolgáltatásokban: rendszeres testmozgást ösztönző programok szervezésében,
- az idősebb korosztályra irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek megvalósításában,
- köznevelési intézmények egészségfejlesztési tevékenységeinek megvalósításában,
- munkahelyi egészségfejlesztési programok megvalósításában,
- egészségkockázatok csökkentésére irányuló közösségi egészségfejlesztési tevékenységek megvalósításában,
- mentális egészségfejlesztésben
- egészségtudatos szemléletű egyéni magatartásminták kialakításában,
- betegklubokba történő bekapcsolódásban, (Dietetikai klub, Szív és érrendszeri klub)
- depresszió megelőzésében,
- dohányzásprevenció és leszokásban

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 pszicho-szomatikus panaszokkal, tünetekkel élők; intézetvezetők; pedagógusok; intézeti pszichológusok; egészségügyi dolgozók; várandósok; kisgyermek 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 igénybevételének 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

Életkészség 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, kiégés 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

Állandó programjaik:

Dietetikai tanácsadás:

Helyszín: Jászberényi Szent Erzsébet Kórház, Egészségfejlesztési Iroda,(Csecsemő és Gyermekek osztály földszintje)

Időpont: 2 hetente 1 alkalom, előzetes bejelentkezés alapján

Fogyókúrás csoport

Egészséges 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

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 Balázsné

Helyszín: Jászberényi Szent Erzsébet Kórház, Gyógytorna terem.

Időpont: kedd: 15.00.-16.00.

csütörtök: 15.00.-16.00.

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

Jóga:

Jóga oktató: Nagy Anikó

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

Időpont: Csütörtök: 16.00.-17.30., /polifoam, törölköző szükséges/(az időpont változhat)

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.

Időpont: kedd: 17.00.- 18.00. és 18.00.-19.00. /polifoam szükséges/

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

Gyógytorna, és mozgásszervi tanácsadás:

Gyógytornász: Tóth László

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

Időpont: Kedd 16.00.-17.00.(az időpont változhat)

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

Gyógytorna, és mozgásszervi tanácsadás:

Gyógytornász: Tóth Bettina

Helyszín: Jászfelsőszentgyörgy, Tornacsarnok, Fő út 82.

Időpont: hétfőn 16.45.-17.45.(az időpont változhat)

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

Nordic Walking:

Oktató: Véghelyi Árpád

Helyszín: Jászberény Sportpálya utca 10.

Időpont: minden vasárnap 16.00.-17.30. (az időpont változhat)

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

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

Elixír klub:

A foglalkozásokra várunk minden kedves érdeklődőt, akit érint az alkohol fogyasztás káros következménye.

A program folyamatos jelleggel, havi 2 alkalommal kerül megrendezésre, szakember bevonásával.

Pszichológus: Farkas Péter

Helyszín: Jászberényi Szent Erzsébet Kórház, Egészségfejlesztési Iroda

Előzetes bejelentkezés szükséges:

Telefonon: 0657/500-200 /297 mellék (13⁰⁰ -15⁰⁰)

E-mailben: efi_jaszbereny@jaszberenykorhaz.hu

Szolgáltatásaink ingyenesek és mindenki számára hozzáférhetők.

Elérhetőségeink:

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

E-mail: efi_jaszbereny@jaszberenykorhaz.hu

