

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMOK



GYERMEKPSZICHIÁTRIAI TÁJÉKOZTATÓ FÓRUM - 2024. SZEPTEMBER 3.



Soproni általános iskolák pedagógusai, a szociális szféra munkatársai és családgondozók részére szervezett tájékoztató fórumot a leggyakrabban előforduló gyermekpszichiátriai kórképekről a Soproni Gyógyközpont Ifjúságpszichiátriai részlege.

A találkozó ötlete onnan indult, hogy Sopron általános iskoláiban jelentősen megemelkedett a lelki zavarokkal küzdő diákok száma. A Soproni Gyógyközpont a téma hangsúlyossága miatt az összes soproni általános iskola érdeklődő pedagógusa számára meghirdette a tájékoztató fórumot, hogy ismertessék a gyermek- és ifjúságkorban előforduló leggyakoribb gyermekpszichiátriai kórképeket és azok kezelési módjait.

„Az előadásokat úgy építettük fel, hogy sorban bemutattuk a leggyakoribb gyermekpszichiátriai kórképeket, szó esett az idegfejlődési zavarokról, mint például a hiperaktív magatartászavarról és az autizmusról. Körüljártuk a szorongásos és kényszeres zavarok, valamint a magatartásproblémák témakörét. Kiemelten foglalkoztunk az egyre gyakoribbá váló, nem öngyilkossági szándékú önsértések tárgykörével, amiről szintén hasznos, ha bővebb információval rendelkeznek a pedagógusok.” – ismertette a rendezvény részleteit Dr. Bodnár Mária, az Ifjúságpszichiátriai részleg főorvosa.

A pedagógusok is a gyermekvédelmi jelzőrendszer tagjai, fontos, hogy tisztában legyenek azzal, ha egy gyermek valamilyen lelki zavarral küzd, ismerjék a probléma hátterét és kezelési módjait. Mindannyiunk közös érdeke, hogy olyan felnőtt védőhálót építsünk a gyerekek köré, ami minél egészségesebb állapotban tartja meg őket.” – hangsúlyozta a szakember.

A fórum létjogosultságát jelezte a nagy érdeklődés is, első alkalommal hetvenen vettek részt az előadáson, ahol jelen voltak pedagógusok, családsegítők és a szociális szféra munkatársai is. A tájékoztató rendezvénynek folytatása is lesz: a kórház ifjúságpszichiátriai szakemberei a Soproni Tankerületi Központ felkérésére a következő hónapokban a járási intézmények pedagógusainak is megszervezik az előadásokat, valamint a Soproni Szakképzési Centrummal is felvették már a kapcsolatot.

SZÍV VILÁGNAP – SZŰRŐNAP, ERDEI SÉTA, EGÉSZSÉGKIHÍVÁS 2024. SZEPTEMBER 29.



A szív világnapja alkalmából szervezett preventációs rendezvényt a Soproni Gyógyközpont. A Rehabilitációs Intézetben szűrővizsgálatokkal, valamint dietetikai és mozgásterápiás tanácsadással várták az érdeklődőket. A program egy szív alakú útvonalon megtett közösségi sétával zárult.

Kórházunk a preventációs szemlélet terjesztése céljából szervezte meg hagyományos, szív világnapi rendezvényét, amely a szív- és érrendszer egészségének megőrzésére fókuszált. A kórház szakemberei szűrővizsgálatokkal (vényomás- és vércukorméréssel, testösszetétel vizsgálattal), valamint dietetikai és mozgásterápiás tanácsadással várták az érdeklődőket a Várisi úti Rehabilitációs Intézetben.

A szív- és érrendszeri betegségek megelőzését segítő, rendszeres testmozgás jelentőségére is felhívták a figyelmet. A résztvevők Farkas Andrea ápolási igazgató vezetésével, a Lőverek szívében közösségi sétán vehettek részt. A rendezvényen jelen voltak a Soproni Idős Gyalogló Klub tagjai is, részvételükkel jelezve, hogy mindannyiunk közös „szívügye” a mozgás és az egészségben eltöltött élet éveink számának növelése.

A Soproni Gyógyközpont „Legyen közös szívügyünk a mozgás!” mottóval közösségi mozgás kihívást is meghirdetett, soproni sportszervezetek szív világnapi, fényképes üzeneteit várta. Több sportegyesület is csatlakozott a felhíváshoz, változatos formációkkal és üzenetekkel jelezve, hogy valóban elkötelezettek a rendszeres testmozgás, az egészséges életmód és az egészségnevelés mellett.

Képgaléria:



SZAKDOLGOZÓI KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNINGEK - 2024. OKTÓBER - NOVEMBER



Az Országos Kórházi Főigazgatóság iránymutatása alapján, 2024 októbere és novembere között 645 szakdolgozónak kommunikációs tréningeket szerveztünk.

A program célja az volt, hogy a szakdolgozók és a betegek közötti kommunikációt gördülékenyebbé, zökkenőmentesebbé tegye.

A kiscsoportos foglalkozások keretében a résztvevők módszertani támogatást kaptak a beteg-szakdolgozó közötti kommunikációs helyzetek megoldásához. A résztvevők szituációs gyakorlatokon keresztül ismerhették meg a stressz- és feszültségkezelési módszereket.

Képgaléria:



STRESSZKEZELÉSI TRÉNING - 2024. NOVEMBER 27-28.



A „Stressz és kezelési lehetőségei” címmel tartott kötelező szakmacsoportos továbbképzést 2024. november 27-28-án a Soproni Gyógyközpont. A tréningen résztvevő 68 egészségügyi dolgozó az újraélesztés elméletét és gyakorlatát is felfrissítette.

A képzés valamennyi szakmacsoportra akkreditált volt.

Számos szakterület képviselői – aneszteziológiai és műtős szakasszisztensek, felnőtt intenzív és sürgősségi szakápolók, valamint a diagnosztikai és rehabilitációs szakterületek asszisztensei - vettek részt a képzésen. A stresszkezelés elméletének ismertetése mellett gyakorlati technikák elsajátítására is lehetőség nyílt. A tréningen résztvevők a reanimáció elméletét és gyakorlatát is felfrissítették.

EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓK ORSZÁGOS KONGRESSZUSA

2024. OKTÓBER 10-12.



2024. október 10-12. között a Soproni Gyógyközpont rendezte meg az Egészségügyi Szakdolgozók LIV. Országos Kongresszusát. A Hotel Fagusban tartott vándorgyűlésen közel 300 egészségügyi szakdolgozó tekintette át az ápolásszakma fejlődési irányait, és ismerkedett a betegellátás innovatív eljárásaival.

A rendezvény ünnepélyes megnyitóján Sopron város nevében Filep Márk önkormányzati képviselő köszöntötte a résztvevőket, egyben örömet fejezte ki, hogy a konferencia lehetőséget biztosít a segítő szakmákban, az egészségügyi és szociális szférában dolgozóknak a találkozásra, a továbbképzésre és a szakmai tapasztalatcserére.

Dr. Molnár Sándor PhD főigazgató beszédében megköszönte az Ápolási Tanács tagjainak, hogy a rendezvényt 26. alkalommal is megszervezték. A résztvevők magas létszáma a konferencia létjogosultságát, a szakmai program minőségét jelzi – tette hozzá, majd kitért arra is, hogy a folyamatos fejlődés iránti igényt tükrözi, hogy a szakdolgozók a betegellátás napi teendői mellett tudományos tevékenységet is folytatnak és megosztják egymással ismereteiket.

Haszonitsné Jánoki Márta, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara GYMS Vármegyei szervezetének területi elnöke elmondta: példaértékű, hogy az előadók között a fiatalabb generáció tagjai is képviseltetik magukat, akik a technikai újdonságokra való fogékonyságukkal új szint visznek a prezentációkba.

Farkas Andrea ápolási igazgató kifejtette, hogy az ápolás szakterülete lefedi a betegellátás teljes spektrumát, a diagnosztikától a műtétes szakmákon, a rehabilitáción, a krónikus és hospice ellátásig. Az előadók képviselték valamennyi területet, a konferencia tematikája és tudásanyaga ennek megfelelően színes és sokrétű lett.

A konferencia két szekciójában, összesen 10 előadás hangzott el. Szó esett többek között az egészségügyi kommunikáció „evolúciójáról”, a közösségi médiahasználat egészségügyi vonatkozásairól, a sebészeti, a krónikus és hospice ellátás aktuális kérdéseiről. Kifejtették a méltóságterápia fogalmát és területeit, részletesen bemutatták a fizioterápia és a mozgásszervi rehabilitáció sikerrel alkalmazott új ellátási módszereit. Emellett szó esett a fertőző betegségek és a multirezisztens kórokozók visszaszorításának lehetséges módjairól, a szoptatásfejlesztés legújabb módszereiről, illetve a dietetikai tanácsadás szerepéről a testtömegcsökkentésben és a cukorbetegség kezelésében.

Galéria:



PÁLYAVÁLASZTÁSI KIÁLLÍTÁS - 2024.OKTÓBER 25.



Pályaválasztási kiállítást szervezett október 25-én a Soproni Szakképzési Centrum, melyen az intézmény 8 középiskolája mutatta be szakképzési kínálatát a továbbtanulás előtt álló diákoknak. A szakmabörzén a Soproni Gyógyközpont is képviseltette magát prevenció programokkal és az egészségügyi hivatást népszerűsítő standdal.

A GYIK Rendezvényházban megtartott pályaválasztási kiállításon Sopron és térsége általános iskoláiból mintegy 800-1000 diák vett részt. A szakmabörzén felvételi tájékoztatókkal, szakmai bemutatókkal és interaktív foglalkozásokkal ismertették a szakképző intézmények gazdag képzési kínálatát.

A rendezvényen a Soproni Gyógyközpont is képviseltette magát, mely partnerintézményként folyamatosan biztosítja a szakmai háttérrel a Soproni Szakképzési Centrum egészségügyi szakképzéseihez.

A pályaválasztási kiállításon Farkas Andrea ápolási igazgató, Turcsik Aranka és Nagyné Horváth Henriett ápolási igazgatóhelyettesek, valamint a Higiénés Szolgálat munkatársai mutatták be az egészségügy színes világát és a széles szakképzési palettát. A kórház standjánál a diákok interaktív foglalkozásokon ismerkedhettek az alapápolási feladatokkal és az egészségfejlesztési programokkal.

Képgaléria:



MAMMOGRÁFIÁS SZŰRŐNAPOK - 2024. OKTÓBER 28 – 31.



A mellrák elleni küzdelem jegyében mammográfiás szűrőnapokat szervezett a Soproni Gyógyközpont. 2024. október 28-31. között, behívólevél és időpont egyeztetés nélkül vártuk szűrésre azokat a 45-65 év közötti hölgyeket, akiknek két éven belül nem volt mammográfiás vizsgálatuk.

Október az emlőrák elleni küzdelem hónapja. Ilyenkor világszerte és hazánkban is nagyobb figyelem összpontosul a mellrákra, ami a magyar nők leggyakoribb rosszindulatú daganata. Az évnek ebben az időszakában hatványozottabban buzdítanak a szakemberek az emlőszűrésen való részvételre, hiszen az időben felfedezett daganat jó eséllyel, 70-80 százalékban gyógyítható.

A mellrák elleni küzdelem jegyében mammográfiás szűrőnapokat szervezett a Soproni Gyógyközpont. 2024. október 28-31. között, naponta 8-tól 12 óráig, behívólevél és időpont egyeztetés nélkül várták szűrésre azokat a 45-65 év közötti hölgyeket, akiknek két éven belül nem volt mammográfiás vizsgálatuk. A szűrővizsgálatot a Soproni Gyógyközpont V. épületében, a Mammográfiás laborban végezték.

KORASZÜLÖTTEK VILÁGNAPJA - 2024. NOVEMBER 17.



2024. november 17-én az idő előtt született csöppségek és családjaik kerültek a figyelem középpontjába. Bemutatkozott a Soproni Gyógyközpont PIC részlege és bababarátságai szolgáltatásai.

A Soproni Gyógyközpont PIC részlege II-es szinten akkreditált, ami azt jelenti, hogy az osztályon a betöltött 34. terhességi hét után született koraszülötteket, valamint az ikerszülésből, toxémiás várandósságból, diabéteszes édesanyák terhességéből született újszülötteket kezelik a szakemberek.

Az újszülött és koraszülött ellátásban családbarát elveket követünk. PIC részlegünkön is lehetőséget biztosítunk az édesanyáknak, hogy folyamatosan kisbabájuk mellett legyenek. Ösztönözzük a kolosztrom (előtej) gyűjtést, a korai mellre helyezést, a „kenguruzást”, bevonjuk az anyukákat az ápolási feladatokba, ezáltal segítjük a korai kötődés kialakulását és csökkentjük a szeparációs időt. Közvetlen kapcsolatot alakítunk ki a szülőkkel, a PIC munkatársainak odaadó és kitartó munkája mellett ugyanis rendkívül fontos a hozzátartozók folyamatos jelenléte, szeretete és támogatása – hangsúlyozta dr. Gelencsér Éva részlegvezető főorvos.

A koraszülöttek világnapjáról minden évben megemlékeznek a kórházban is. A PIC részleg idén is egyedi díszítést kapott, a szakemberek a koraszülött ellátás szimpátiaszínébe, lilába öltöztek. Ezzel fejezték ki együttérzésüket az érintett családokkal.

A világnaphoz kapcsolódva, a Papréti tornacsarnokban november 15-én jótékonyági tornát is rendeztek a kórház koraszülött részlege javára. A figyelemfelhívó mozgásprogramon intézményünk munkatársai is részt vettek.

Az előző évek hagyományainak megfelelően november 17-én városunk jelképe, a soproni Tűztorony is lila megvilágítást kapott.

Fotógaléria:



ALZHEIMER CAFÉ – PREVENCIÓS ELŐADÁS A PAJZSMIRIGY - BETEGSÉGEKRŐL 2024. NOVEMBER 19.



A leggyakoribb pajzsmirigy-betegségekről és szűrési lehetőségeikről, valamint a hipotireózis és a demencia összefüggéseiről tartott előadást Dr. Farkas Csilla Dorottya, a Soproni Gyógyközpont belgyógyász szakorvosa a soproni Alzheimer Café novemberi rendezvényén.

A klub egyik fő célkitűzése, hogy az időseket, illetve a demenciával élőkét leginkább érintő témákat dolgozzon fel. Az Alzheimer Café kilenc éve működik Sopronban, megalakulása óta számos előadást, szűrőprogramot, kulturális és sporteseményt szervezett már az idős klubtagoknak.

A novemberi előadás témájának azért választották a pajzsmirigy-betegségeket, mivel az időskorú lakosság jelentős hányadát érintik. Ma már tanulmányok bizonyítják, hogy a demencia kialakulása és a pajzsmirigy-alulműködés között összefüggés van. – mondta el Dr. Sütő Teréz, az Idősek Európai Háza Alapítvány elnöke, a rendezvény szervezője.

Dr. Farkas Csilla Dorottya, a Soproni Gyógyközpont Kardiológiai Rehabilitációs Osztályának szakorvosa előadásában részletesen bemutatta a leggyakoribb pajzsmirigy-betegségeket, a szerv alul- és túlműködésének tüneteit, a szűrési lehetőségeket és a vizsgálati módszereket. A szakember ismertette a pajzsmirigy hormonok funkcióit a szervezetben, majd kitért a pajzsmirigy-alulműködés és a demencia összefüggéseire is. Mint elhangzott, egy friss tanulmány szerint a pajzsmirigy-alulműködésben szenvedő 65 év felettek körében nagyjából 85 százalékkal nagyobb a demencia kialakulásának kockázata a pajzsmirigy-alulműködésben nem szenvedő kortársakhoz képest.

Egészségtudatos életmóddal, a pajzsmirigy-alulműködés tüneteinek ismeretével, a korai kiszűréssel és kezeléssel elkerülhetjük a pajzsmirigy-betegséggel összefüggő demenciát, ugyanis az időben történő felfedezéssel visszafordíthatók a már kialakult idegrendszeri tünetek – összegezte az elhangzottakat Dr. Farkas Csilla Dorottya.

Képgaléria:



EGÉSZSÉGGKÖMUNIKÁCIÓ



NYÁRI EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSI CIKKSOROZAT – 2024. JÚLIUS - AUGUSZTUS

A nyári hőség anyagcserére gyakorolt hatásairól, az ételek és italok figyelmes megválasztásáról és a hidratálás alapszabályairól készült Sopron TV-s interjú és honlap cikk Nagy Krisztina csoportvezető dietetikussal:

<https://www.youtube.com/watch?v=QEwXcsAHK8g&t=724s>



A nyári időszakban leggyakrabban előforduló fül-orr-gégészeti panaszokról, a betegségek megelőzési és kezelési lehetőségeiről készült Sopron TV interjú és honlap cikk Dr. Koloszár Miklós fül-orr-gégész főorvossal:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=626&v=RBIBiE7xgVo&embeds_referring_e_uri=https%3A%2F%2Fwww.sopronmedia.hu%2F&source_ve_path=MjM4NTE



Híradó - 2024.07.09. - Kedd - SopronTV

SopronMédia
3,91 E feliratkozó

Feliratkozás

5



Megosztás

Mentés



A fényvédelem és a napozás alapszabályairól, valamint a bőrgyógyászati szűrővizsgálatok jelentőségéről készült televíziós interjú és honlap cikk Dr. Odler Anna bőrgyógyász főorvossal:

https://www.youtube.com/watch?v=x_kPV8IPifM&t=356s



Híradó - 2024.07.12. - Péntek - SopronTV

SopronMédia
4,26 E feliratkozó

Feliratkozás

👍 5

💬

➦ Megosztás

⬇️ Letöltés

⋮

A kánikula és a hőterhelés egészségügyi veszélyeiről, a kockázati csoportokba tartozókról és a hóguta megelőzéséről készült televíziós interjú és honlap cikk Dr. Hati Krisztinával, a Belgyógyászati-Kardiológiai Összevont Osztály osztályvezető főorvosával.

<https://www.youtube.com/watch?v=s7viCRcP-oY&t=263s>



Híradó - 2024.07.15. - Hétfő - SopronTV

SopronMédia
4,26 E feliratkozó

Feliratkozás

👍 4

💬

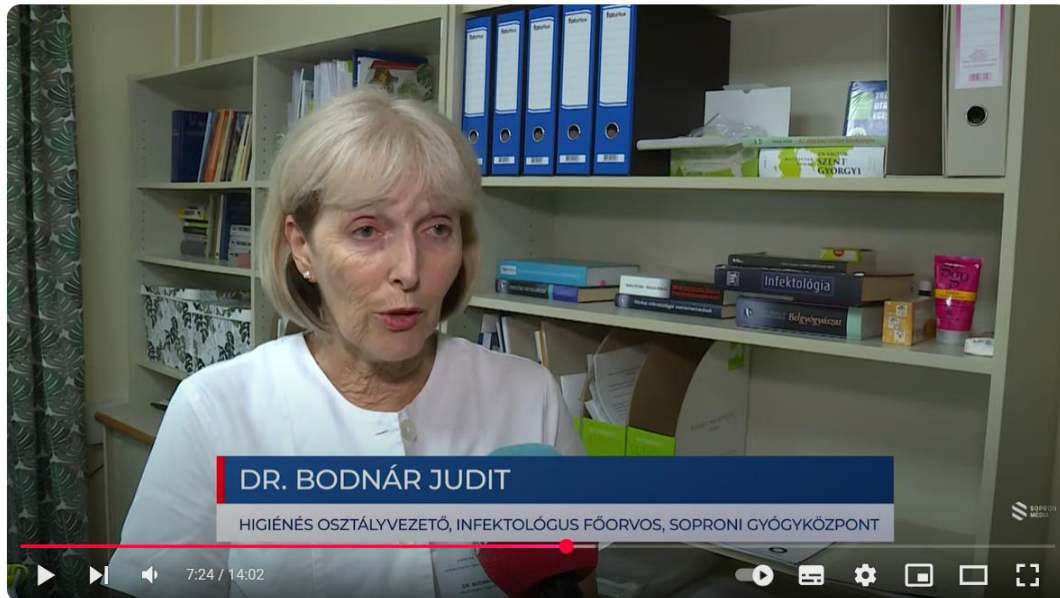
➦ Megosztás

⬇️ Letöltés

⋮

Az útipatika összeállításáról, az egzotikus úticélok látogatása előtti ajánlott védőoltások köréről készült Sopron Tv-s interjú és honlap cikk Dr. Bodnár Judit infektológus főorvossal:

<https://www.youtube.com/watch?v=mZ5J870xRNs&t=444s>



Híradó - 2024.07.22. - Hétfő - SopronTV

SopronMédia
4,26 E feliratkozó

Feliratkozás

5

Megosztás

Letöltés

A nyári hónapokban, főként nők körében gyakran tapasztalható „felfázásként” emlegetett tünetegyüttesről, kialakulásának háttéréről, megelőzési és kezelési lehetőségeiről készült televíziós interjú és honlap cikk Dr. Wilfing István urológus szakorvossal:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=473&v=Mjm7Ua2vUhA&embeds_referring_uri=https%3A%2F%2Fwww.sopronmedia.hu%2F&source_ve_path=Mjm4NTE



Híradó - 2024.08.02. - Péntek - SopronTV

SopronMédia
3,94 E feliratkozó

Feliratkozás

3

Megosztás

Mentés

A gyermekkori tartásproblémák megelőzéséről, az iskolatáska kiválasztásának szempontjairól készült Sopron TV-s interjú és honlap cikk Dr. Nábrádi Sándor ortopéd-traumatológus főorvossal.

<https://www.youtube.com/watch?v=tUuN4GdrxMs&t=243s>



Híradó - 2024.08.29. - Csütörtök - SopronTV



SopronMédia
3,97 E feliratkozó

Feliratkozás

4



Megosztás

Mentés



ANYATEJES TÁPLÁLÁS VILÁGNAPJA – 2024. AUGUSZTUS 1.

Az anyatejes táplálás előnyeiről, egészségvédő hatásairól készült Sopron TV-s interjú és honlap cikk Dr. Gelencsér Éva neonatológus főorvossal:

<https://www.youtube.com/watch?v=2TSUxVO4APU>



Híradó - 2024.08.01. - Csütörtök - SopronTV



SopronMédia
3,94 E feliratkozó

Feliratkozás

5



Megosztás

Mentés





Híradó - 2024.10.01. - Kedd - SopronTV



SopronMédia
4,02 E feliratkozó

Feliratkozás

6



Megosztás



Mentés



252 meglátogató, 15 írást szerkesztett

A Kisalföld napilapban beszámoló a kórházunk által meghirdetett szív világnapi közösségi aktivitásról:

<https://www.kisalfold.hu/helyi-eletstilus/2024/09/sziv-vilagnapja-sopronban-2>

Közösségi összefogás

2024.09.30. 13:59

Szív világnapja Sopronban - Sporttal és testmozgással tehetünk sokat az egészségért

Címkék [#világnap](#) [#szív](#) [#Soproni Gyógyközpont](#)

Több városi sportszervezet is csatlakozott a Soproni Gyógyközpont idej, szív világnapi közösségi aktivitásához. Egyedi formációkkal és szív világnapi üzenetekkel hívták fel a figyelmet a testmozgás egészségmegőrző szerepére.



Fotó: Soproni Gyógyközpont

Több városi sportszervezet is csatlakozott a Soproni Gyógyközpont idej, szlv világnapi közösségi aktivitásához, hogy egyedi formációkkal és szlv világnapi üzenetekkel hívják fel a figyelmet a testmozgás egészségmegőrző szerepére.



Az SC Sopron focistái is csatlakoztak a kezdeményezéshez. Fotó: Soproni Gyógyközpont

A Soproni Gyógyközpont egyik fontos küldetése, hogy a lakosság minél szélesebb körét megismertesse az egészséges életmód alapjaival, a betegségek megelőzésének lehetőségeivel. A kórház idej szlv világnapi programsorozatának fókuszterülete a mozgás, ami köztudottan segít a szlv- és érrendszeri betegségek megelőzését. Nemzetközi ajánlások szerint egészséges felnőttek számára legalább napi 30 perc mérsékelt intenzitású testmozgás javasolt. Iskoláskorú gyermekek esetében pedig naponta 60 perc testmozgás ajánlott.



Fotó: Soproni Gyógyközpont

A Soproni Gyógyközpont szlv világnapi közösségi aktivitása is a mozgás egészségmegőrzésben betöltött szerepére, valamint a városunkban elérhető változatos sportolási lehetőségekre szeretne volna a figyelmet ráirányítani. „Legyen közös szlvügyünk a mozgás!” mottóval várta a kórház soproni sportszervezetek szlv világnapi, fényképes üzeneteit. Több sportegyesület is csatlakozott a felhíváshoz, változatos formációkkal és üzenetekkel jelezve, hogy valóban elkötelezettek a rendszeres testmozgás, az egészséges életmód és az egészségnevelés mellett.



OKTÓBER A MELLRÁK ELLENI KÜZDELEM HÓNAPJA – 2024. OKTÓBER

A mellrák elleni küzdelem hónapja alkalmából lakossági szűrőprogramot szerveztünk és prevenciós sajtómegjelenésekkel hívtuk fel a figyelmet az önvizsgálat és a szűrővizsgálatok jelentőségére.

A Soproni Téma Egészségünkért rovatában prevenciós cikk jelent meg Dr. Bodrogi Gabriella radiológus főorvossal:

A mammográfiás szűrővizsgálatokat két évente javasolják a 45–65 év közötti nőknek Legyen rendszeres az önvizsgálat!

HUSZÁR JUDIT

A fehér a tisztaság, a hűség, a fekete a gyász, a vörös a szenvedély – a rózsaszín pedig a mellrák elleni küzdelem színe. Idén októberben is felkerülnek a pink szalagok a kabátokra, világszerte emlékeztetve a nőket a szűrés és az önvizsgálat fontosságára. Ezek ugyanis életmentők...

Október 1. az emlőrák elleni küzdelem világnapja 1985 óta. Az elmúlt években nemcsak a világnapon kap nagyobb figyelmet a betegség, hanem egész október hónapban. Nem is ok nélkül... Magyarországon évente körülbelül 8 ezer új esetet diagnosztizálnak, és mintegy 2000 nőt veszítünk el emlőrák miatt. Pedig az időben felfedezett, rosszindulatú daganat jó eséllyel gyógyítható. Ehhez viszont rendszeres ön-, valamint szűrővizsgálatokra van szükség. Utóbbira Magyarországon a 45 és 65 év közötti nőket két évente hívják a Nemzeti Népegészségügyi Központtól kapott lista alapján.

Tavaly 8946 hölgyet hívtunk be szűrővizsgálatra, közülük mindössze 2856-an jöttek el-tájékoztatta a Soproni Témát dr. Bodrogi Gabriella, a Soproni Gyógyközpont Röntgen- és Izotópdiaosztályának főorvosa. Fontos célnak, hogy a megjelenési arányt jelentősen növeljük.

A főorvos hangsúlyozta: a behívót az állandó lakcím alapján küldik ki, de azok is részt vehetnek a szűrésen, akiknek nincs soproni lakcímkártyájuk. A gyógyközpont mammográfiás részlege nemcsak szűrőcentrumként működik, hanem klinikai mammográfiás vizsgálatokat is végeznek itt.

A szűrővizsgálatokat két évente javasoljuk, de ha bármikor panaszt érez egy hölgy, akkor ne várjon a következő esedékes kontrollig, azonnal forduljon háziorvosához, és kérjen beutalót! – folytatta dr. Bodrogi Gabriella. – Hogy mit értünk panasz alatt? A fájdalmas csomók általában nem daganatos elváltozások, sokkal gyanúsabb az, ami nem fáj, viszont kemény, olyan, mintha sódérszemec lenne a bőr alatt. Emlődaganatra utal, ha a mellbimbóból sötét, köölajszerű váladék távozik, ha a bőrön elváltozások tapaszthatóak.

Fontos elmondani, hogy az emlőrák korai stádiumban



A HELYES ÖNVIZSGÁLAT: Álljon szemben a tükörrel, leeresztett karral és vállal, figyelje meg a mellék alját! Ezt ismétlje meg felemelt karokkal! Tapintsa át a mellét úgy, hogy egyiket, majd a másikat a két tenyere közé veszi, majd tenyereit vízszintes irányban csúsztatva mozdítja! A vizsgálatot feke is meg kell ismétlni, illetve a hónaljakat is át kell tapogatni, valamint a mellbimbókat enyhén megnyomni.

– A fájdalmas csomók az emlőben általában nem daganatos elváltozások, sokkal gyanúsabb az, ami nem fáj, viszont kemény, olyan, mintha sódérszemec lenne a bőr alatt – mondta dr. Bodrogi Gabriella (felvételnél).

FOTÓ: FILEP ISTVÁN

– nem okoz panaszokat, nem fáj. Viszont a rendszeres önvizsgálat sokat segíthet a felismerésben. A szakemberek már 20 éves kortól javasolják havonta egyszer, lehetőleg mindig a menzesz után.

– A Soproni Gyógyközpontban minden csütörtökön és pénteken fogadjuk behívó nélkül is azokat, akik a szűrési korosztályba tartoznak, és két éven belül nem voltak

214-en jöttek el, azt tapasztaltuk, hogy a többség a kora reggeli órákban érkezett.

A vizsgálat minden esetben adategyeztetéssel kezdődik, az esetleges panaszok, korábbi emlővel kapcsolatos műtétek mellett fontos tudni azt is, hogy a családban előfordult-e emlőrákos megbetegedés. A tapintásos vizsgálat után mindkét emlőről két-két felvételt készítenek,

amelyeket egymástól függetlenül két, az önvizsgálatokban jártas radiológus értékelt. Akinél bármilyen elváltozást fedeznek fel, azt telefonon értesítik, és visszahívják kiegészítő vizsgálatokra. Akinél nem találunk problémát, az külön értesítést nem kap, de az EESZT-ben, illetve az Egészségablak applikációban megtalálja a szűrés eredményét.

A Sopron TV Híradó című rovatában készült interjú Dr. Bodrogi Gabriella radiológus főorvossal:

<https://www.youtube.com/watch?v=SsyfO-ewlw4&t=251s>



Híradó - 2024.10.22. - Kedd - SopronTV

SopronMédia
4,04 E feliratkozó

Feliratkozás

7

Megosztás

Megosztás

Letöltés

365 megtekintés 1 nappal ezelőtt

STROKE VILÁGNAP – 2024. OKTÓBER 29.

A stroke világnap alkalmából prevenció interjú készült a Sopron TV-ben és az intézményi honlapon a stroke figyelmeztető tüneteiről, típusairól, kezelési lehetőségeiről.

<https://www.youtube.com/watch?v=zo5crY2cFuM>



Híradó - 2024.10.29. - Kedd - SopronTV



SopronMédia
4,06 E feliratkozó

Feliratkozás

9



Megosztás

Letöltés



SZÁRAZ NOVEMBER KAMPÁNY:

Prevenációs sajtómegjelenés az alkoholfüggőségről, a leszoktatási módszerekről, a Soproni Gyógyközpontban elérhető Minnesota-program működéséről:

A Sopron TV-ben interjú Komornoki Karolina addiktológiai konzultánssal:

<https://www.youtube.com/watch?v=Se49ciJHbdk&t=518s>



Híradó – 2024.11.13. –Szerda– SopronTV



SopronMédia
4,07 E feliratkozó

Feliratkozás

9



Megosztás

Letöltés



NOVEMBER A FÉRFIEGÉSZSÉG HÓNAPJA – 2024. NOVEMBER

A férfiegeszseg hónapja kapcsán prevencios sajtómegjelenések a férfiakat leginkább érintő daganatos megbetegedésekről, az urológiai szűrővizsgálatokról.

Soproni Téma Egészségünkért rovatában interjú Dr. Szikszai Zoltán osztályvezető főorvossal a prosztatatarák szűrési és kezelési lehetőségeiről:

<https://www.sopronitema.hu/uploads/issue/st-1113-preview-67336381dd19f.pdf>

2024. november 13. | CIVITAS FIDELISSIMA

Soproni Téma

Városi hírek | 3

Az idejében felismert prosztatatarák kilencven százalékban gyógyítható

Foglaljon időpontot szűrésre!

HUSZÁR JUDIT

Évente körülbelül 1500 férfi – ennyien halnak meg Magyarországon a prosztatatarák miatt. A daganatos esetek száma az elmúlt évek alatt alakul ki, viszont csak viszonylag későn okoz tüneteket. A szűrővizsgálat azért fontos, hogy időben felismerjék és gyógyítsák...

Felrobbant az autó, leomlott a ház fala, és még méteres hó is borította a tájat – Bruce Willis pedig úgy sétált el a kamera előtt, mintha egy laza hétköznapon munkába menne. Na, jó, pár karcos esetleg volt az arcán, meg vérzett a karja. De azért ölbe kapott egy csinos nőt. Kicsit túlzó a kép, de biztos sokaknak ismerős. Ilyen egy férfihős a filmekben. És mi a valóság? Bruce Willis visszavonult a színészetől, mert súlyos beteg. Sajnos igen, még a legkeményebb férfiak is lehetnek betegek...

– Míg a nők egyre tudatosabbak, odafigyelnek magukra, gyakrabban járnak szűrésekre, addig a férfiak hajlamosak elbátortellizálni



– A szűrés úgy precíz orvoslás, ha mind a három vizsgálatot (hasi ultrahang, manuális prosztatataellenőrzés, PSA-vizsgálat vérből) elvégezzük. 40 és 50 éves kor között két-, 50 év felett évente javasolom – nyilatkozta lapunknak dr. Szikszai Zoltán.

az egészségügyi problémáikat – kezdte dr. Szikszai Zoltán, a Soproni Gyógyközpont Urológiai Osztályának osztályvezető főorvosa. – Még mindig jellemző, hogy csak akkor jönnek orvoshoz, hogyha nagy a baj. Ez pedig veszélyes, hiszen a daganatok nagy

része még korai stádiumban jól gyógyítható, később viszont már az áttétek miatt jelentősen csökkennek az esélyek...

Hazánkban a férfiak daganat miatti halálozásában a negyedik leggyakoribb ok a prosztatatarák, amely jellemzően csak kialakulása után

évekkel okoz tüneteket. Míg korábban a legveszélyeztetettebb korosztálynak az 50–70 év közötti férfiakat nevezték, addig mára egyre több fiatal beteggel találkozunk a szakemberek. Eppen ezért már 40 éves kortól ajánlják a szűrést.

– Hasi ultrahang, manuális prosztatataellenőrzés és PSA-vizsgálat vérből – ebből a három részből áll a szűrés – folytatta dr. Szikszai Zoltán. – Ha 4 feletti a PSA-érték, akkor az elváltozásra utalhat. Ugyanakkor fontos elmondani, hogy ez csak valószínűsít

A NOVEMBER (szóösszeszerzés, az angol *moustache* – magyarul bajusz – és a november szóból) minden év novemberében tartott nemzetközi kampány. Résztvevői novemberben bajuszvesztéssel hívják fel a figyelmet a férfiak egészségügyi problémáira (beleértve a prosztatatarákot, a here-rákot, a lelki betegségeket) és azok megelőzésére. Magyarországon 2009-ben indult a mozgalom.

séget jelez, mert nagyon sok tényező (például visszamaradó vizelet, gyulladás, kövek, szexuális élet) befolyásolja. A szűrés úgy precíz orvoslás, ha mind a három vizsgálatot elvégezzük. 40 és 50 éves kor között két-, 50 év felett évente javasolom.

A szűrést a Soproni Gyógyközpont urológiai szakrendelésén végzik. Időpontot az Egészségablak applikációban vagy a központi előjegyzési telefonszámon (99/514-205, 99/514-206) lehet kérni.

A főorvos hozzátette: akiknek akut panaszai vannak (például véres a vizelete, csip, lázas, vesetájéki vagy herefájdalma van, traumás sérülést szenvedett), ne várjon, azonnal forduljon hozzájuk.

A Sopron TV-ben stúdióbeszélgetés készült Dr. Sülecz István urológus főorvossal a férfiegészség hónapja kapcsán:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=779&v=ZLdKkQxsP7w&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.sopronmedia.hu%2F&source_ve_path=MTM5MTE3LDIzODUx



Szerda Este – A hét témája – vendég: dr. Sülecz István urológus – 2024.11.20. – SopronTV



SopronMédia
4,08 E feliratkozó

Feliratkozás



0



Megosztás



Letöltés

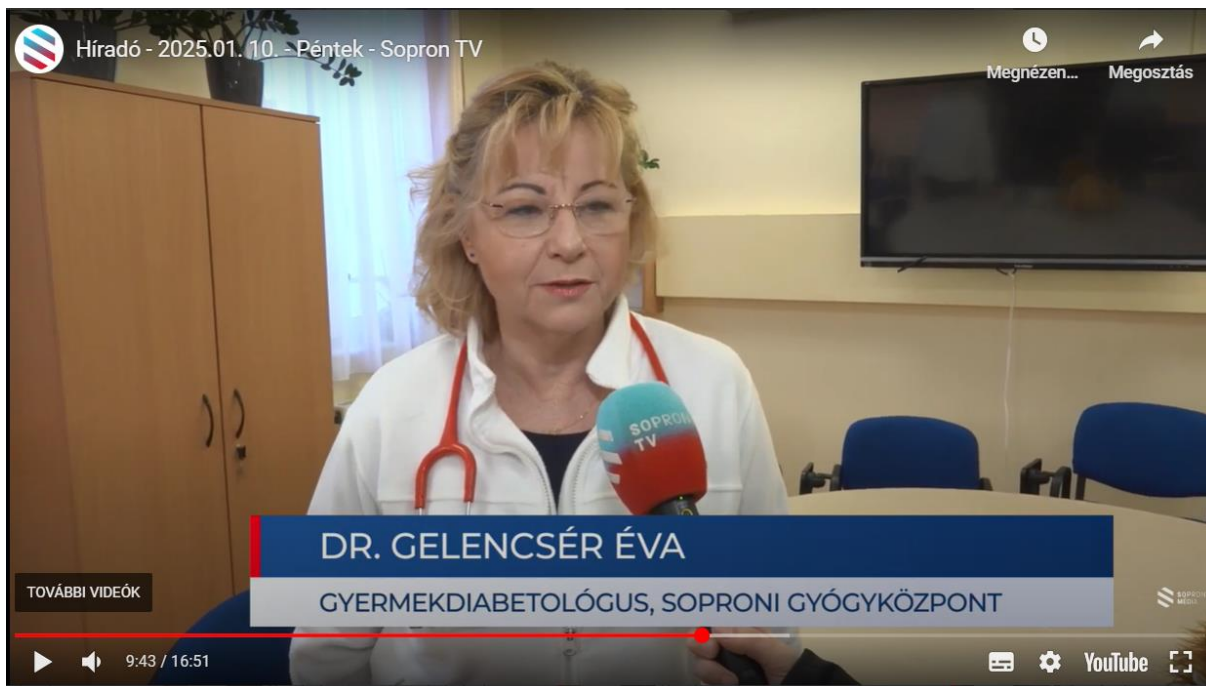


GYERMEKDIABÉTESZ NAP –

2025. JANUÁR 11.

A gyermekdiabétesz világnap kapcsán Sopron TV interjú Dr. Gelencsér Éva gyermekdiabetológus főorvossal az I-es típusú cukorbetegségről, a figyelmeztető tünetekről:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=583&v=94GwyRYwcRM&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.sopronmedia.hu%2F&source_ve_path=MzY4NDIsMzY4NDIsMzY4NDIsMzY4NDIsMzY4NDIsMjM4NDI



EURÓPAI MÉHNYAKRÁK MEGELŐZÉSI HÉT – 2025. JANUÁR 13-19.

Az Európai Méhnyakrák Megelőzési Hét kapcsán prevenciós sajtómegjelenés, interjú Dr. Szilveszter Péter szülész-nőgyógyász főorvossal a méhnyakrákszűrés jelentőségéről és a HPV védőoltás szerepéről:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=544&v=XLz5XuSzDY&embeds_referring_e_uri=https%3A%2F%2Fwww.sopronmedia.hu%2F&source_ve_path=MzY4NDIsMjM4MTE



DEPRESSZIÓ VILÁGNAPJA – 2025. JANUÁR 23.

A depresszió megjelenési formáiról, tüneteiről és kezelési lehetőségeiről készült interjú a Sopron TV-ban Vas Csaba klinikai szakpszichológussal:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zwaa6qJqbb0&t=362s>



Híradó – 2025.01.23. – Csütörtök – Sopron TV



SopronMédia
4,17 E feliratkozó

Feliratkozás

6



Megosztás



Letöltés



RÁKELLENES VILÁGNAP - 2025. FEBRUÁR 4.

A Rákellenes Világnap kapcsán prevenciós sajtómegjelenés a Sopronmédia felületein és az intézményi honlapon a daganatos betegségek megelőzéséről, a nemek és életkor szerinti csoportoknak ajánlott szűrővizsgálatok köréről:



SopronMédia



Rákellenes világnap – Fókuszban a megelőzés

A február 4-i rákellenes világnapot globálisan kiemelt jelentőségű eseményként tartják számon. Célja, hogy ráirányítsa a társadalom figyelmét a daganatos betegségben szenvedőkre, valamint tudatosítsa a megelőzést segítő szűrővizsgálatok jelentőségét.

A világnap logója – egy bolygót átölelő ember – azt szimbolizálja, hogy a daganatos megbetegedések bárkit érinthetnek a Földön kortól, nemtől, származástól függetlenül. Magyarországon is súlyos népegészségügyi problémát jelentenek: évente több mint 32.000 ember halálát okozzák. Ez a szám európai viszonylatban is magas, és jelentősen hozzájárul a népességfogyáshoz.

A daganatos halálozás csökkentésére a megelőzés, a korai felismerés és a kezelés a legígéretesebb megoldás. Ezt a célt szolgálják a különböző szűrővizsgálatok, melyek két nagy csoportra oszthatók: szervezett és alkalmoszerű szűrésekre.

A szervezett népegészségügyi szűrések a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ irányításával történnek. Bizonyos életkori csoportokban a még tünetmentes, rákmegelőző állapotok felismerését szolgálják. Szervezett szűrés keretében az érintettek meghatározott időközönként meghívó levelet kapnak méhnyak-, emlő-, és vastagbélvizsgálatra. A Soproni Gyógyközpont szűrőhelyszíneként folyamatosan segíti mindhárom népegészségügyi szűrőprogram működését.

A kiemelt szűrővizsgálatok jelentőségét alátámasztják a szomorú statisztikai adatok. Hazánkban évente több mint 11.000 új vastagbélrákos esetet fedeznek fel. A betegség mind a nők, mind a férfiak körében a második leggyakoribb halálok Magyarországon. Az 50-70 év közötti korcsoport tagjai két évente kapnak meghívót a vizsgálatra. A szűrés „kétlépcsős”: először a székletben lévő vér vizsgálata történik. Amennyiben a szűrés pozitív eredményt mutat, szükség van a „második lépcsőre”: a vastagbél tükrözéses (kolonoszkópos) vizsgálatára a vérzés helyének és okának megállapítására.

Emlőrákos megbetegedést hazánkban mintegy 5-7000 alkalommal fedeznek fel évente. A mammográfiás szűréssel már korai stádiumban észlelhető a daganat. A vizsgálaton való részvétel már 40-42 éves kortól ajánlott, a 45-65 év közötti nők két évente kapnak behívót a szűrésre.

Magyarországon 1000-1200 új méhnyakrákos esetet diagnosztizálnak évente, és mintegy 400-450 nőt veszítünk el a betegség következtében. A méhnyak korai stádiumú daganatai sejtvizsgálattal (citológiai szűréssel) kimutathatók, és megfelelő kezeléssel 100%-ban gyógyíthatók. A 25-65 év közötti nők három évente kapnak behívót a vizsgálatra.

A szűrések nemcsak szervezettek, hanem alkalmyszerűek is lehetnek, melyeket a szakemberek vagy maguk a páciensek kezdeményezhetnek. A Soproni Gyógyközpont szakrendelése a népegészségügyi szűrőprogramok mellett további szűrővizsgálatok elvégzését is biztosítják. Beutalási rendjükéről és az előzetes időpontfoglalás menetéről a kórház honlapjának (www.sopronigyogykozpont.hu) „Szakrendelések” menüpontjában érhető el részletes információ.

EPILEPSZIA VILÁGNAPJA - 2025. FEBRUÁR 14.

Prevenációs sajtómegjelenés az epilepszia világnap alkalmából.

Sopron TV Híradó rovatában interjú Dr. Hajas Árpád osztályvezető főorvossal az epilepszia betegségről, előfordulási gyakoriságáról, megjelenési formáiról és kezelési lehetőségeiről:

<https://www.youtube.com/watch?v=0DNfdw0YwnA&t=322s>



Híradó – 2025.02.14. – Péntek – Sopron TV

 SopronMédia
4,19 E feliratkozó

Feliratkozás

5

↳

Megosztás

Letöltés

⋮

A vastagbélrák elleni küzdelem jegyében prevenciós sajtó megjelenés szervezése:

A Soproni Témában interjú Dr. Nagy Attila endoszkópos részlegvezető főorvossal a népegészségügyi szűrővizsgálat menetéről, Dr. Horváth Tibor osztályvezető főorvossal a vastagbélrák figyelmeztető tüneteiről, a korai felismerés fontosságáról:

2025. március 12. | CIVITAS FIDELISSIMA

Soproni Téma

Városi hírek | 3

Március világszerte a vastagbélrák elleni küzdelem hónapja, színe a kék

Menjen el életmentő szűrésre!

HUSZÁR JUDIT

Hazánkban a vastagbélrák a második leggyakrabban előforduló, rosszindulatú daganatos megbetegedés – évente ötezer embert veszítünk el miatta. Pedig ez a daganattípus nagyon jó arányban gyógyítható, ha időben felfedezik...

Pink kitűző a kabátban – októberben a méhnyakrákra hívja fel a figyelmet. Novemberben mindenki tudja, hogy a bajusz a férfiegeszség szimbóluma. De mi a helyzet a márciussal? Magyarországon évente közel 10.000 új vastagbélrákos esetet regisztrálnak, ezért ezt a hónapot a vastagbél-daganat megelőzésének szentelik. Az a cél, hogy minél korábban, még az úgynevezett daganatos megelőző állapotban felfedezzék a problémát, amikor az még nem okoz tüneteket, és nagyon hatékonyan gyógyítható. Ennek legjobb eszköze a szűrés. Mivel a betegség a legnagyobb arányban az 50 és 70 év közöttieket érinti, ezért nekik szervez kampányt a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK). A komplex szűrőprogramot 2018-ban indították el hazánkban, a Soproni Gyógyközpont már 2019-ben csatlakozott.

– Az NNGYK kétféleképpen küldi ki a behívó leveleket az 50 és 70 közötti nőknek és férfiaknak – kezdte dr. Horváth Tibor, a Soproni Gyógyközpont Gasztroenterológiai-Belgyógyászati Összevont Osztályának osztályvezető főorvosa. – A szűrés első eleme a székletvizsgálat, amely a

rejtett, szemmel nem látható vért vizsgálja. Ha negatív a minta, akkor további ellenőrzésre nincs szükség, ha viszont eltérést találunk, akkor endoszkópos vizsgálatra van szükség.

A háziorvosok még a vastagbél-tükrözés előtt elkészítik az EKG-t, elküldik például vérvételre a pácienseket. A tükrözést már a kórház gasztroenterológiai szakrendelésén végzik. Fontos, hogy a kolonoszkópia előtt 5 nappal már diétázni kell, nem szabad például apró magvas ételeket enni. A vizsgálat előtti estén a felírt hashajtót el kell fogyasztani és éhgyomorral érkezni.

– A tesztről el kell mondanunk, hogy nagyon érzékeny és megbízható, így azoknál, akiknek pozitív eredményt hoz, 75 százalékban találunk is valamilyen problémát az endoszkópos vizsgálat során – folytatta dr. Nagy Attila, az endoszkópos részleg főorvosa. – A diagnosztikához a legmodernebb, HD felbontású



A tükrözéshez a legmodernebb, HD felbontású videoendoszkópos toronyokat használják a Soproni Gyógyközpontban – a kelenlemlenségeket igyekeznek a szakemberek a megfelelő körülményekkel minimalizálni. Felvételünkön (balról jobbra) Fehérvári Eszter endoszkópos vezető asszisztens, dr. Horváth Tibor, dr. Nagy Attila.

FOTÓ: FILEP ISTVÁN

videoendoszkópos toronyokat használjuk. Bár egy kellemetlen vizsgálatról van szó, de ezt igyekezünk a megfelelő körülményekkel minimalizálni. Mindig felajánljuk a szedációt, kivételes esetben lehetséges az altatás is.

A tükrözés körülbelül 30–45 percig tart, ennek során, ha

például polipot találunk, akkor azt rögtön el is távolítjuk. Ez azért lényeges, mert a későbbiekben ezekből alakulhat ki a rosszindulatú daganat. Ha polipeltávolítás történik, akkor egy napra felveszik az osztályra a betegeket, ha negatív a vizsgálat eredménye, akkor is szükséges utána két

óra megfigyelés. A kolonoszkópia napján például nem írhatnak alá szerződést, nem vezethetnek a páciensek – erre is érdemes készülni, illetve vinni az esetleges kórházi ott-tartózkodáshoz szükséges személyes tárgyakat. Mint a szakemberektől megtudtuk, a pozitív szék-

letvizsgálat után csak minden második ember megy el a tükrözésre. Valószínűleg ennek a fő oka a vizsgálatot való félelem. Az utóbbi években tapasztaltak előrelépést is a területen: egészség tudatosabbak a soproniak, több információjuk van a betegségekről és a vizsgálatokról is.

A VASTAGBÉLRÁK a vastagbélben keletkező, a bélfal belsejéből (nyákhártya) kiinduló, rosszindulatú daganatos megbetegedés. Bár a betegség sokáig nem okoz panaszokat, de a hasmenés, székrekedés, véres széklet, állandó ürítési kényszer, fájdalom hasi területen, vérszegénység, indokolatlan fogyás, felfúvódás, puffadás mind gyanús tünet lehet. Ne várja meg, amíg tüneteket tapasztal, menjen el szűrővizsgálatra!

ÖLTÖZZÜNK KÉKBE! Március világszerte a vastagbélrák elleni küzdelem hónapja, színe a kék, szimbóluma pedig a kék csillag. Az amerikai vastagbélrák-szövetség a hónap első péntekére idén is „Öltözz kékbe” napot hirdetett, ehhez csatlakoztak a magyar szekció tagjai is. Az a cél, hogy így is ráirányítsa a figyelmet a megelőzésre és a szűrővizsgálatok fontosságára.

VESE VILÁGNAPJA – 2025. március 13.

A Vese Világnap alkalmából prevenciós sajtómegjelenés:

A **Sopron TV Híradó** rovatában interjú Dr. Pálvölgyi Nóra nefrológus főorvossal a vesebetegségek gyakoriságáról, rizikó tényezőiről, a szűrési és kezelési lehetőségekről:

<https://www.youtube.com/watch?v=RUAgoGqb2uI&t=93s>



Híradó – 2025.03.13. – Csütörtök – Sopron TV



SopronMédia
4,26 E feliratkozó

Feliratkozás



4



Megosztás



Letöltés



DIETETIKAI ÉS MOZGÁSTERÁPIÁS CIKKSOROZAT:

Az egészségmegőrzés alapjait jelentő egészséges táplálkozás és rendszeres testmozgás ösztönzése érdekében lakossági prevenciós cikksorozat indítása a kórház dietetikus és gyógytornász munkatársainak bevonásával. A cikkeket a Sopronmédia felületein és intézményi honlapunkon is közzétettük:

Télen se hanyagoljuk el a testmozgást!



A hűvösebb időben sokan óztkodnak attól, hogy szabadtéri sportokat végezzenek. Az aktív életmód azonban egész évben fontos, hiszen a rendszeres testmozgás minden életkorban számos pozitív élettani hatással jár.

Mit rejtenek a táplálékjelölések?



Ma már számtalan light, alacsony- vagy csökkentett energiatartalmú, cukor- és kalóriamentes ételmiszerrel találkozhatunk a boltok polcain. Tudatos vásárlóként érdemes a fogalmakkal tisztában lenni, és az egyéni táplálkozási céloknak megfelelően kiválasztani a termékeket.

Előzzük meg a mozgásszervi panaszok kialakulását!



Az ülőmunka napjainkban egyre nagyobb teret hódít, azonban a mozgáshiány és a helytelen testtartás miatt mozgásszervi panaszokat és egyéb egészségügyi problémákat is okozhat.

Terhességi diabétesz esetén is fontos az egyénre szabott táplálásterápia



A cukorbetegség a terhességhez társuló egyik leggyakoribb kóros állapot. A várandósság alatt az inzulinszükséglet akár három-négyszeresére is emelkedhet, aminek hátterében elsősorban a méhlepény által termelt hormonok hatásai állnak. Amikor a fokozott igény meghaladja a terhes nő hasnyálmirigyének teljesítőképességét, terhességi diabétesz alakul ki.

Mozgással a tavaszi fáradtság ellen



Ahogy beköszönt a tavasz, sokan tapasztalhatják, hogy fáradékonyabbak és csökken az energiaszintjük. Ez a tavaszi fáradtság jelensége, amelynek hátterében számos élettani tényező áll.