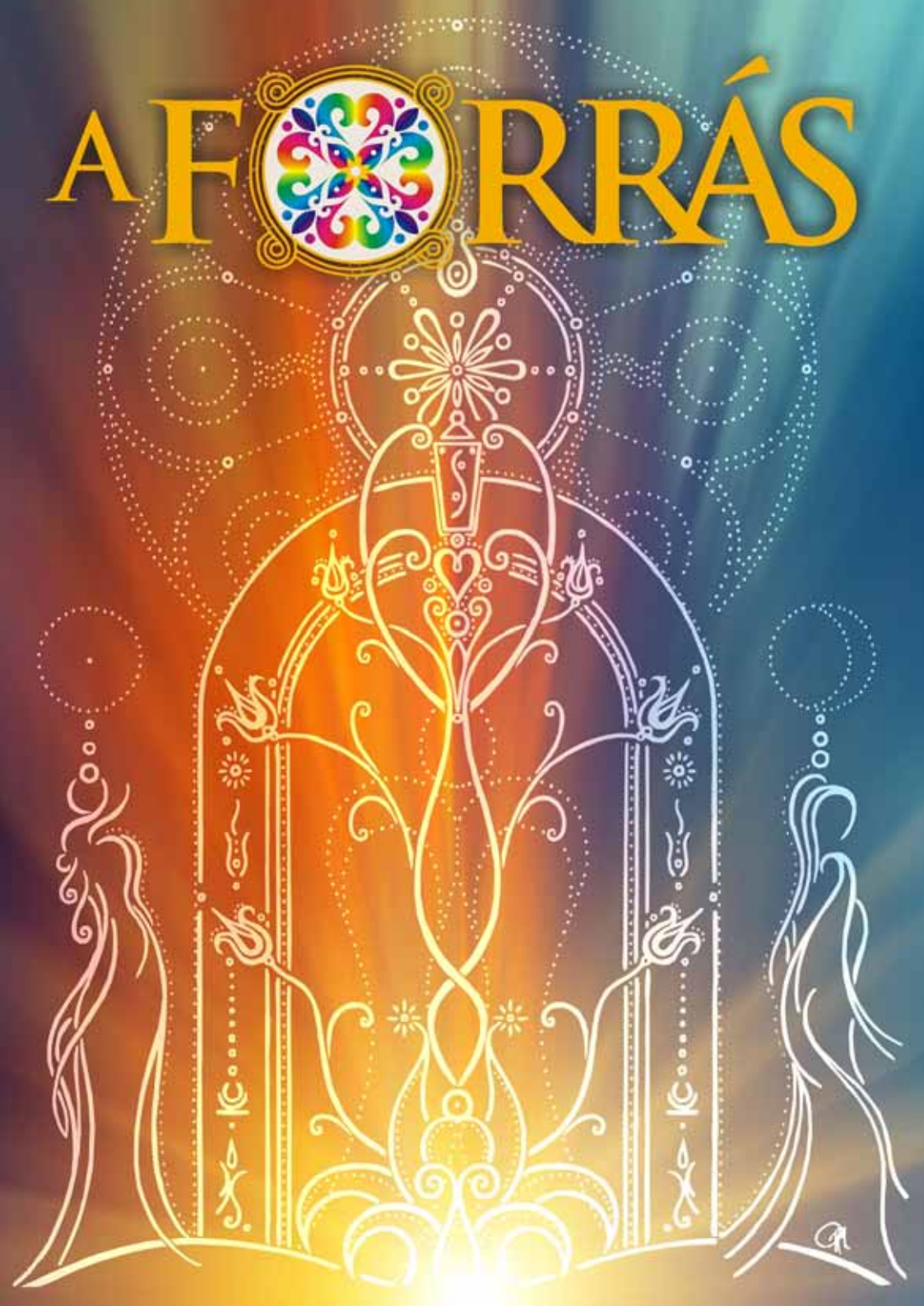


A Tanka János  
Közösségi Ház  
és Városi Könyvtár  
eseményeinek részletes programja:  
[www.abakultur.hu](http://www.abakultur.hu)



## Akikre mindig számíthatunk

Ameddig egészségesek vagyunk, addig ritkán gondolunk arra, mekkora érték van a birtokunkban. Gyakran nem is vigyázunk rá. Természetesnek vesszük, hogy a testünk szolgálja a mindennapi életünket. Sokan nem figyelnek oda, mit esznek, mennyi és milyen minőségű folyadékot isznak. Nem tartják fontosnak az időszakonként javasolt szűrővizsgálatokat sem. Elhanyagolják a mindennapi helyes fogápolást. Pedig mindezeknek jelentősége van, amit elsősorban csak akkor érzékelnek, amikor felerősödnek azok a tünetek, amelyeket korábban figyelmen kívül hagytak. Természetesen nem lehet minden egészségügyi probléma kialakulásáért a prevenció és az egészségtudatos életmód elmulasztását okolni. Vannak olyan megbetegedések, amelyeket nem lehet feltétlenül megelőzni.

A tünetek, betegség megjelenésekor, először a háziorvost keressük fel. Dr. Kormány Elvira háziorvos és Dr. Pataky László háziorvos, a város egészségügyi ellátásában nagyon fontos szerepet látnak el. Ők látják el Aba felnőtt és gyermek háziorvosi feladatait. A két jól felkészült szakemberhez bizalommal fordulnak a betegek. Mindkettőjükhez körzetenként több mint 2000 beteg ellátása tartozik. A város egészségügyi állapotáról pontos képük van.

# AFORRÁS

Kiadvány - 2018. június  
Kiadja: Tanka János Községi Ház és Városi Könyvtár  
Postacím: 8127 Aba, Rákóczi u. 4/B.  
E-mail: kultur@aba.hu - Honlap: www.abakultur.hu  
Telefon: +36 22 430 005  
Címlap: Csuka József Miklós  
Képillusztrációk: Tiger Consulting,  
unsplash.com, pxhere.com, pixabay.com



Dr. Lukácsy József fogorvos 22 éve dolgozik Abán. Ez alatt a hosszú idő alatt szinte egy generáció nőtt fel. Nem csak arra fordít figyelmet, hogy fogászati értelemben segítse a hozzá fordulókat. Azt is fontosnak tartja, hogy megfelelő tájékoztatással az egészségtudatosságra is felhívja a figyelmet a helyes fogápolás tekintetében.

Azok az orvosok, akik munkájuk során az életünk részévé válnak, kicsit talán a lelkünkbe is beelátnak. Ez nem csak a szakmai tapasztalatuknak köszönhető. Az irántuk való bizalomnak a szakértelem mellett talán ez is az alapja.

Nincs olyan kisgyermek Abán, akit Szűcs Szabolcsné és Nagy Alexandra ne ismerne. Ők ketten látják el a városban a védőnői szolgálatot. Segítenek a kismamáknak és a leendő apukáknak a felkészülésben a várandósság ideje alatt. A gyermek születése után átsegítik az anyukákat a kezdeti nehézségeken. Éveken át, iskolás korig figyelemmel kísérik a gyermekek fejlődését. Munkájukat hivatásként élik meg, ami igazi szolgálat. Szinte éjjel-nappal rendelkezésre állnak. Bizalom, körültekintés, tanács és segítségnyújtás. Mindez együtt jellemzi a munkájukat. Arra is van idejük, hogy baba-mama klubbal segítsék a kisgyermekes anyukákat, ahol a hasznos információk mellett a mamák egymással is kicserélhetik a tapasztalataikat.

A hivatásukról mesélnek és egy kicsit jobban megismerhetjük őket.



## Komplex egészségvédelem

Az egészségmegőrzés az egyik legfontosabb dolog, amit egy ember megtehet önmagáért. Amikor az egészség meginog, tünetek vagy betegségek jelentkeznek, akkor a háziorvoshoz fordulunk. Nagy segítség a biztonság. Jó érzés, amikor a bizalmi alapú orvos-beteg kapcsolatra építve, olyan jól felkészült szakemberhez fordulhatunk, aki ismer bennünket. Főként, ha az egész családot ugyanaz az orvos kíséri figyelemmel. Abán erre is van lehetőség. Dr. Kormány Elvira háziorvossal a legjellemzőbb tendenciákról beszélgettünk.

— Honnan vezetett az út Abáig?

— Debrecenben végeztem az orvosi egyetemet, ezután neurológus rezidensként kezdtem Székesfehérváron, majd szakorvosként 10 esztendeig dolgoztam a Szent György Kórházban. Közben 3 évig kivonuló mentőorvosként is teljesítettem szolgálatot, így nagy tapasztalatot szereztem a sürgősségi ellátásban. 2015. április 1. óta vagyok háziorvos Abán. A háziorvostan szakvizsgát is megszerezve, jelenleg 2 szakvizsgával rendelkezem. A háziorvosi praxis mellett heti 2 alkalommal neurológus szakorvosként is rendelek.

— Mekkora körzetet lát el a városban?

— A létszám természetesen kis mértékben változik, de hozzávetőlegesen 2200 fős a körzetem.



— Abán a gyermekorvosi teendőket is a háziorvos látja el. Hogyan illeszkedik ez a feladat a felnőtt ellátásba?

— A háziorvosi szakvizsga a gyermek ellátást is magában foglalja. Mivel vegyes körzetet látok el, így adott, hogy a felnőtt és gyermek betegellátást is végzem. Korábban már a mentőzés során is kapcsolatba kerültem a sürgősségi oldalról gyermekek orvosi ellátásával, tehát nem volt idegen a terület. Előnyösnek vélem, hogy ha megszületik egy kisgyermek Abán, akkor ugyanaz az orvos kíséri végig felnőtt korában is. Így alaposan ismeri a teljes egészségügyi történetét. Természetesen felkészültséget igényel, ha gyermekeket is ellátunk, de a tapasztalatom az, hogy megvan a bizalom a családok és a háziorvos között.



— Ön neurológusként is dolgozik. Mit foglal magában a neurológia?

— A neurológia elsősorban az agyi történésekkel foglalkozik. Agyi keringészavarok (stroke), agyvérzés, fejfájás, szédülés. Kevesen tudják, hogy az izombetegségek és a gerinc is ide tartozik neurológiai szempontból. Fizioterápiát, gyógytornát is tudunk felírni, amit itt Abán vehetnek igénybe a betegek. A szakrendelő ebből a szempontból is jól felszerelt.

— A gyermekellátás mellett az iskolaorvosi ellátás is Önhöz tartozik?

— Igen, én vagyok a helyi általános iskola orvosa 1.-8. osztályban hétköznapokon 8:00 és 16:00 között; ha az általános iskolában történik valami egészségügyi probléma, akkor engem hívnak.

— Mennyire van lehetőség arra, hogy a fiatalokat felkészítsék egészségügyi szempontból? Az ifjúságnevelésre van-e mód?

— A védőnővel tervezünk az iskolások számára egészségügyi felkészítő programot. Bár nagyon sok a mindennapi ellátandó feladatmennyiség, ennek ellenére igyekszünk ezt a programot is talán már a következő tanévtől elindítani. Amíg ez a szervezett program elindulhat, addig is a mindennapi gyermek és ifjúsági ellátás során igyekszem tanácsokkal ellátni a fiatalokat.

— A stressz alapú, pszichoszomatikus tünetek megfigyelhetőek-e az itt élőknel?

— Igen, Abán is érzékelhető, hogy a leterheltség növekedésével ilyen tünetek is jelentkeznek. Neurológusként érzékelem a stressz hatásainak jelenlétét. Az alapellátásban a beteget tájékoztatom arról, hogy nagy valószínűséggel nincs komolyabb betegség a háttérben. Természetesen előtte vizsgálatokkal kizárjuk, hogy nincs szervi elváltozás. Mindennek ismeretében dől el, hogy milyen terápiás megoldást javaslok.

— Vannak olyan betegségtípusok, amikkel a munkája során gyakrabban találkozunk?

— A reumatológiai kórképek mindenképpen ide tartoznak. A szív-, érrendszeri és tüdőbetegségek, az allergia különböző típusai is jellemzőek. Sajnos a daganatos megbetegedések száma növekvő tendenciát mutat. Minden esetben igyekszünk követni a betegek ellátásának menetét. Véleményem szerint a házi orvos legfőbb feladata, hogy a betegnél teljes alaposítással kiderítse a megbetegedés hátterét, beutalja minden olyan vizsgálatra, amely segít ennek kiderítésében, illetve biztosítsa a teljes gyógyulás érdekében a megfelelő kezeléseket, terápiát. A statisztika alapján mondhatom, hogy jó eredményekkel dolgozunk.



## Prevenció és egészségnevelés az orvoslásban

A házi orvosi praxisban a legszélesebb értelemben véve, nagyon sok mindennel találkozunk az orvos. A felkészültséghez és a szakmai tapasztalathoz nagyfokú emberismeret is társul. A bizalom elengedhetetlen velejárója. Az orvosi munka során nem csupán a betegségekre derülhet fény, hanem a társadalmi folyamatok is megmutatkoznak. Dr. Pataky László házi orvossal a betegellátás mellett ezekről a jól érzékelhető folyamatokról is beszélgettünk.



— 5 éve dolgozik a városban. Mennyire sikerült beilleszkedni?

— Úgy érzem az abaiak elfogadtak. Én klasszikus, régimódi „doktor bácsi” vagyok. Aki számára ez megfelelő, az bizalommal fordul hozzám. Kiegészítettem a két házi orvosi körzet, körülbelül 2300 beteg tartozik a városban hozzám.

— A sok éves szakmai tapasztalat segíti a beteggel a kapcsolat kialakítását? Hiszen sok évig tartó együttműködésről van szó.

— A zártabb közösségekben ez egyértelmű. A nagyobb, nyitott közösségekben, amilyen Aba is, ott a fluktuáció érzékelhetőbb, ennek ellenére a több éves együttműködés során megfigyelhető egyfajta pozitív tendencia az orvos-beteg kapcsolatban. Azt azért érdemes megjegyezni, hogy a tapasztalat

ellenére fontos, hogy az aktív fókusz megmaradjon, ne váljon rutinszerű kezeléssé. A körelőzmények figyelembe vétele természetes, körültekintően kell végezni a házi orvosi munkát.

— A háziorvosi praxis mellett iskolaorvosként is dolgozik. A fiatalok mennyire nyitottak az egészséges életmódra, az egészségmegőrzés témakörére?

— Az óvodában és a gimnáziumban látom el az iskolaorvosi teendőket. Az óvodában a kicsiknél még inkább a szülőkkel kell ebben a témában együtt dolgozni, hogy mire figyeljenek a gyermeknél. A gimnazisták számára hasznos lehetne, ha bevezetésre kerülne az egészségnevelés, mint önálló tantárgy, amire az egészségügyi kormányzat javaslatot tett. Mindenképpen előnyös lenne az ifjúság egészségnevelésére figyelmet fordítani, de jelenleg nem fut ilyen program.

— Ha fiatal korban kellő felkészítést kapnánk az egészségmegőrzés területén, azt hogyan lehetne kamatoztatni felnőtt korban?

— Úgy gondolom, az egészség olyan érték, amire akkor figyelnek az emberek, amikor már elveszett. A betegek jelentős többsége elkerülhette volna az egészségügyi problémákat, ha az életvitelére odafigyel. Sajnos a tapasztalatok azt mutatják, hogy az emberek kevés figyelmet fordítanak ma erre. A betegség megjelenése ébreszt inkább rá, hogy másképpen kellene viszonyulni az egészségmegőrzéshez. A média szerepe jelentős lehetne abban, hogy egyfajta „dívat” legyen az egészség. Az egészség, mint érték nagyobb hangsúlyt kellene kapjon. A mozgás, a sport, a táplálkozásra való odafigyelés még nem eléggé elterjedt.



— Mik a tapasztalatai a város lakóinak egészségügyi állapotáról?

— A daganatos betegségek területén romló tendencia tapasztalható. A legkülönbözőbb típusaival találkozom. A kiváltó okkal kapcsolatban nem lehet környezeti ártalomra, se semmi más konkrét dologra gondolni, mert annyiféle formájával találkozom. De kétségtelen tény, hogy az átlagosnál magasabb számban figyelhető meg ez a betegség típus.

— Az egészségtudatosság, a prevenció mennyire él a köztudatban, mint lehetőség?

— Háziorvosként nem tapasztaljuk ezt a tendenciát. A korosodó társadalom, az elmagányosodó emberek nagy száma, az agyonhajszolt, hamar kimerülő dolgozó réteg, a fiataloknál a kevés sikerélmény és a sok stressz hatása figyelhető meg, ami panaszokban is jelentkezik. Ez komoly nyomást jelent a mindennapokban. Ebben a tendenciában mi háziorvosként csak a gyógyításra szorítkozhatunk. Megteszünk minden tőlünk telhetőt, amibe a prevenció gondolkodásra való figyelemfelhívás is beletartozik. Az ellátás során tanácsot is adok az engem felkereső betegeknek. A fiatalok ellátásánál rákérdezek a táplálkozási szokásokra, a Cola fogyasztásra, a napi folyadékbevitelre, eszik-e reggel a gyerek, hiszen a délelőtti szédülést az is okozhatja, ha nem reggelizik a fiatal. A prevencióba beletartozik ennek az ismeretanyagnak az elsajátítása. Ezt egyelőre az ellátás keretében tudom megtenni, külön prevenció felkészítésre jelenleg nincs mód.

— A túlterheltség, a stressz térnyerése, az idősödő réteg szélesedése, a felvázolt problémák elsősorban társadalmi kérdések. Mennyire lehet ez alapja az egyre szélesedő depressziós tünetek megjelenésének?

— Minden réteget érintheti a depresszió kérdése. Az elmagányosodásban érintetteknél ez fokozottabban van jelen. A túlhajszoltság, a kiegészítés is okozhat depressziót. A depressziókezelés jelenleg országos viszonylatban elsősorban a gyógyszeres kezeléssel történik. Jó lenne, ha nagyobb figyelmet lehetne fordítani erre a kérdésre, és sok beszélgetésre lenne szükség.

— A közösség megtartó szerepe ebben mennyire jelentkezik?

— Sajnos nem látok olyan közösségeket, amelyek akár önszerveződő formában jelen lennének. Pedig az emberi kapcsolatok építéséhez nagy szükség lenne ezekre. A mindennapokban inkább az ellenkezője érzékelhető. Fontos megtartó erő lenne az önszerveződő közösség, az önszervezés megjelenése.

## Látogatóban az abai fogorvosi rendelőben



Az egészséges életmódhoz szorosan hozzátartozik a megfelelő szájhigiéne és a fogak rendszeres ápolása, alkalomadtán kezelése. Ma még korántsem általános szemlélet, hogy a fogak épségére mindenki megfelelő hangsúlyt fektessen. A fogmosások számának csökkenése, a rossz tisztogatási technikák, a dohányzás, az alkohol és a szénhidrátok mértéktelen fogyasztása súlyos betegségek kialakulásához vezethet. A betegek nagyobb része még napjainkban is csak akkor fordul fogorvoshoz, ha

már heveny fájdalomtól szenved, legtöbbször egy nagyfokú koronadestrukciót mutató fog esetében. Ez a magyarázata annak, hogy a különböző összesített statisztikákban még mindig magas a foghúzások száma. Dr. Lukácsy József 22 esztendeje látja el Abán a fogorvosi teendőket. A nagy tapasztalattal rendelkező szakemberrel a helyes fogápolás alapjairól és a prevenció lehetőségeiről beszélgettünk.

— Ki fordulhat fogászati ellátásért Önökhöz?

— Aba városa és Sárkeresztúr községe tartozik körzetünkhöz. Természetesen, ha valaki nagy fájdalommal járó, sürgős ellátást igénylő fogászati problémával fordul hozzánk a járásból, vagy bárhonnan az ország területéről, nem utasítjuk el a segítségnyújtást.

— A helyes fog- és szájjápolás elsajátításában tudnak-e segíteni?

— Igen, a kiegyensúlyozott és a követelményeknek megfelelő szájhigiéne megtartása, kiegészítve a helyes táplálkozással, az egészségügyi kultúra része kellene hogy legyen. A helyes fogmosás és táplálkozás szabályait az idősebbeknek, a munkaképes korúaknak, és a fogászati szűrések alkalmával az iskolásoknak egyaránt elmondjuk.

— Milyen tényezők járulnak hozzá ahhoz, hogy az emberek időben jelenjenek meg a fogorvosi rendelőben?

— Minden a családban kezdődik. Az otthon látott minta meghatározó. Az iskola nem tudja pótolni azt, amit a család elmulasztott, és fordítva, a család sem tudja pótolni azt, amit az iskola nem végzett el. Az iskolának nem csak oktatási, hanem nevelési feladatai is vannak, az utóbbiról gyakran megfeledkezünk. A gyermek növekedésével az intézményi keretben történő nevelés során az óvodától a gimnáziumig, majd később a felsőoktatási intézményekben, az egészségügyi nevelés része a fiatalok képzésének. Ma már az egészségügyi törvény és a különböző szakmai protokollok ajánlásként előírják, hogy mindenkinek évente kétszer célszerű a saját érdekében fogorvosi szűrésen megjelennie a lakhely szerinti fogorvosi rendelőben. Jellemző, hogy ezt is a hölgyek veszik komolyabban. Úgy vélem, hogy az iskolai szűrések, az egészségnevelés, a felvilágosítás ezen a területen statisztikailag is alátámasztható pozitív változást hozott. Az abai fogorvosi rendelőben az utóbbi évtizedben jelentősen csökkent a húzások-, de nagymértékben nőtt a sikeres fogmegtartó kezelések száma, ami fontos előrelépésnek tekinthető. Persze hatékony és eredményes szakmai tevékenységet nem lehet kifejezni minőségi asszisztencia nélkül. Szerencsére a rendelő asszisztensnője Ácsné T. Ibolya kiválóan végzi munkáját.



— **A dohányzás mennyiben befolyásolja a fogak és a szájüreg szöveteinek állapotát?**

— A dohányzás annyiban van hatással a fogak állapotára, hogy elszínezi őket. A nikotin és származékai elsősorban a szájüregi nyálkahártyára veszélyesek. A toxikus anyagok rákkeltő hatásúak lehetnek. A szájüregben az orca belső felszínén, a nyálkahártyán legtöbbször egy szabálytalan kör alakú, intenzívebb színezetű, könnyen letörölhető fehér hártával borított folttal találkozunk, ami potenciálisan egy rosszindulatú folyamat kezdetének tekinthető, mindenképpen szájsebészeti vizsgálatot igényel.

A kátrány típusú égéstermékek a hajszálerek töredezettségét idézik elő, zavart okozva a szövetek vérellátásában és troficitásában, azaz tápanyagokkal való ellátottságában. Mivel a szájüreg hajszálerezettsége igen gazdag, elsősorban az anyagcsere betegségekben, amilyen a cukorbetegség, súlyos komplikációk léphetnek fel, ilyen a valamennyi fogra kiterjedő foglazulás jelensége.

— **A fiatalok vagy az idősebb felnőttek figyelnek jobban oda fogaik állapotára, és a rendszeres szűrésen való megjelenésre?**

— A fiatalok aránya érzékelhetően növekszik, köszönhetően az eredményes felvilágosító munkának. Havonta 100-200 beteg fordul meg az abai fogászati rendelőben, ezek között egyre többen vannak azok a fiatalok, akik szűréseken is megjelennek. Ma már a középkorú és az idősebb emberek közül is fajlagosan többen járnak fogorvoshoz, mint korábban.

— **A körzeti fogorvosi rendelőkben történő fogászati ellátásban milyen szerepe van az állami finanszírozásnak?**

— Vannak olyan fogászati beavatkozások, amelyeket térítésmentesen végzünk a törvényi előírásoknak megfelelően, ilyenek a fogmegtartó kezelések és a húzások, amit a társadalombiztosítás finanszíroz. Mivel az állam 2007-ben kivonult a fogorvoslásnak egyik jelentős területéről - mégpedig a fogpótlások finanszírozásából - a fogpótlások térítéskötelesek.

Sajnos a nyugdíjasok számára fenntartott támogatások is megszűntek. Az utóbbi években az állam az Országos Egészségügyi Pénztár intézményrendszerén keresztül a körzeti család-, gyermek-, és fogorvosok számára két alkalommal jelentős mértékben megnövelte az ellátáshoz szükséges havi bázispénzek összegeit. Így az abai minőségi fogorvosi alapellátáshoz szükséges anyagokat és eszközöket folyamatosan biztosítani tudjuk.



A rendelőben hatékony fájdalomcsillapítás közepette nemcsak a panaszokat és tüneteket orvosoljuk, hanem, ha a szükség úgy hozza, betegeinkkel szívesen beszélgetünk személyes sorsukról, vagy biztonsági és egzisztenciális bizonytalanságokkal terhelt, értékvesztett és szeretethiányos világunkról.



## Hivatás

**Szűts Szabolcsné, Edit** hivatásként tekint a szakmájára. Közel 30 éve tevékenykedik védőnőként. Több száz kisgyermek életének az indulását kísérte figyelemmel. Nagy szakértelemmel és hatalmas tapasztalattal rendelkezik. Életét a hivatásának szentelve nap, mint nap azon dolgozik, hogy segítse a gyermekek fejlődését, az édesanyákat az anyaság első megtapasztalásánál, az apukákat a szülői szerepbe való beletanulásba. A családok számíthatnak rá. A védőnői munkáról beszélgettünk.

— **Van különbség a körzetek között?**

— Az ellátottak száma, a csecsemő létszám a két körzetben bár természetesen hullámzó, de ezzel együtt is kiegyenlítettnek tekinthető. Amiben a körzetem különbözik az talán az, hogy a szociálisan veszélyeztetett gyermekek száma kicsit magasabb.

— **A védőnői munka tekintetében a veszélyeztetett gyermekek kísérése miben különbözik?**

— Több odafigyelést igényelnek, gyakrabban látogatunk el hozzájuk. A szociálisan veszélyeztetett kategóriába tartozó gyermekek azok, akikkel

kapcsolatban már jelzést tettünk a gyermekvédelem felé. A fokozott figyelem ezekben az esetekben is igaz. Ez azt jelenti, hogy a fejlődésükre, táplálásukra, körülményeikre nagyon oda kell figyelni. Ezek a családok természetesen kapnak támogatásokat, de az odafigyelésre nagy szükség van.

A rászoruló családok ruha adományokat is kapnak, sok felajánlás érkezik az abai családoktól.

— **Mennyire hallgatnak az anyukák a védőnői tanácsokra?**

— Az a tapasztalatom, hogy általában elfogadják a segítséget. Azokban az esetekben, ahol már a várandósság idején erős a kapcsolat, ott még könnyebb a dolgunk. Nagyon sok változás történt a szűrővizsgálatok terén. A feladatunkat akkor tudjuk jól elvégezni, ha szoros a kapcsolat a családokkal. Gyakorlatilag szinte bármikor fordulhatnak hozzánk bizalommal. A gyermekek fejlődésének figyelemmel kísérése mellett, a nővédelem területén, vagy párkapcsolati problémákkal is fordulnak hozzánk. Olyan problémákat is elmondanak, amit más elé nem tárnának. Bizalmi viszony alakult ki az elmúlt több évtized alatt. A legújabb rendelkezések szerint, több mint 10 alkalommal kell végeznünk státuszvizsgálatot egy kisgyereknél. A vizsgálatok során fizikai és mentális állapotot egyaránt figyelünk. Látás és hallásvizsgálatot, magasságot, fejlettséget, vérnyomásmérést is végzünk. A fejlődésben való eltérés esetén a háziorvoshoz kell irányítanunk a gyermeket. A korai fejlesztő programok nagyon hatékonyak, sokan élnek a lehetőséggel. Az óvodába való bekerülés óvodás korban azt az előnyt jelenti, hogy mire iskolába megy a gyermek, addigra a beszéd fejlődése szépen rendezhető. A Pedagógiai Szakszolgálaton keresztül pedig azok a gyermekek kerülhetnek korai fejlesztésre, akik még nem járnak óvodába. Tehát a szűrések indokoltak, komoly segítséget jelentenek a családnak.

— **Abán működik egy baba-mama klub. Milyen segítséget nyújt az anyukáknak?**

— A klub működése hosszú múltra tekint vissza. Különböző aktivitással, de folyamatos működéssel van jelen az anyukák számára. Régebben az anyagi forrásaink több programot engedtek meg, kirándulásokat, színházlátogatást is szervezhettünk. Jelenleg nem áll rendelkezésre ilyen keret, így forrás hiányában a találkozási lehetőséget biztosítjuk. Az itt dolgozó szakembereket tudjuk bevonni elsősorban, mivel külső előadók finanszírozása nem megoldott. Az információ és tudás átadás mellett, két fontos előnye is van a baba-mama klubnak. Az egyik, hogy a gyerekek saját kortársaikkal találkozhatnak, közös játékokra van lehetőség. A másik pedig az, hogy az édesanyák az együtt töltött időben kicserélhetik a saját tapasztalataikat, ami szintén segítség. A találkozók során olyan információkat osztunk meg az anyukákkal, hogy a mozgásfejlődés, a beszédfejlődés során mire érdemes figyelni. A helyes táplálás, a gyermeknevelés kérdései sem maradnak el.



Visszatérő téma a mese szerepe a gyermek érzelmi fejlődésében és a beszéd fejlődésében is. Az ének, a mondókák, a ringatók szerepe is jelentős. A mai digitális világban sok gyerek az óvodában találkozik csak mesekönyvvel. Ez egyáltalán nem előnyös.

— **Miért szerethető a védőnői hivatás?**

— Én azt hiszem erre születtem. A napjaim jelentős részét a munkám tölti ki, néha a családomat is kicsit visszaszorítva. Állandóan elérhető vagyok a családok számára, hiszen tudom, hogy mennyire fontos, hogy a segítség, akár csak egy tanács elérhető legyen az anyuka számára.

— **Az elmúlt évtizedekben hány gyermek sorsát kísérte végig?**

— Számszerűsíteni nem tudom, de nemrégiben készítettem statisztikát. Átlagosan évente 24-25 csecsemő kerül hozzám. Közel 30 éve dolgozom a szakmában, így valójában sok száz kisgyermek életének az indulását kísérem végig. Megható, hogy több olyan is van közöttük, akik mára már szülőként a saját kisgyermeküket hozzák el hozzám.



## Védőnői szolgálat a családokért

A gyermek születése igazán különleges esemény. A család öröme mellett azonban sok kihívást is tartogat. A védőnő állhatatos munkájának köszönhetően, számos tudást, ösztönzést és segítséget tudhat maga mellett az anyuka. Nagy Alexandra területi védőnővel arról beszélgettünk, mennyi mindenre kell odafigyelni, hogy lehetőleg zökkenőmentes legyen a kisgyermek gondozása.

— **Mit takar a védőnői munka?**

— Magában foglalja a családok teljes körű gondozását. Már a fogantatástól, a várandósság megállapításától jelen vagyunk a család életében. Végigkísérjük a gyermekvárás idejét is. A születést követően nem csak a gyermekágyi szakban kísérjük és segítjük a családot. Egészen az óvoda végéig, tehát az iskolás korig jelen vagyunk, hiszen ezt követően az iskolai munkát az iskolavédőnők látják el.

— **Milyen keretben történik a család gondozása?**

— Családlátogatás és védőnői tanácsadás keretében találkozunk a családokkal. Ezek során az apukákat is igyekszünk bevonni, az apai feladatokról is beszélünk.

Egyre többen élnek az apukák közül azzal a lehetőséggel, hogy kiveszik az apás szabadságot, ami a gyermek születése utáni hazaérkezés idején vehető igénybe. Ezekben a napokban az apukák is jobban bevonódnak a picik körüli feladatokban. Érzik a férfiak, hogy mekkora szükség van a jelenlétükre az első hetekben. Az anyukának ilyenkor nagyon kell a fizikai jelenlét, támogatás. Tapasztalataim szerint itt Abán jellemző, hogy az apukák szinte mindegyike él ezzel a lehetőséggel. Sőt, egyre gyakrabban aktívan is részt vesznek már a szülés folyamatában, az apás szülés keretében.



— **Könnyen meg lehet tanulni az újszülött gondozását? Milyen átalakulást jelent egy család életében a kisgyermek érkezése?**

— Mindenképpen nagy változást jelent a kisbaba érkezése. Nagyan függ az első reakció attól is, hogy tervezett várandósság történik-e? A tervezett babavárás során a család figyelme arra összpontosul, hogy mikor történik meg a nagy esemény. Tudatosan készülnek a várandósságra. Amennyiben nem tervezett a gyermekáldás, ott az első időben arra kell összpontosítani, hogy a váratlan helyzetet a család fel tudja dolgozni. Ezekben az esetekben is érzékelhető, hogy az idő előre haladtával egyre izgatottabban várják a pici érkezését, miközben felkészülnek a feladatra.

— **A várandósság alatti felkészítés során mire kell odafigyelni?**

— Elég nagy feladat a védőnői szolgálat számára a felkészítés, mivel ma már minden információhoz könnyedén hozzáférhetnek a kismamák. Olyan információkat is elérnek, ami nem feltétlenül támogatja a várandósság megélését. Ezért kiemelten fontos, hogy a testi-lelki változásokra fel tudjuk készíteni az anyukát. Pontos információkat adjunk a várható vizsgálatokról. Az első gyermeket várók számára nagy újdonság a babavárás. Ismeretlen terület az anyává válás folyamata. A családon belül, a gyermeket nevelő nőktől is sok támogatás érkezik a tapasztalatok megosztása során.

— **Hogyan alakul a családdal való kapcsolat a kisdéd megérkezése után?**



— Még szorosabbá válik a kapcsolatunk a családdal. Az anyukák a baba megérkezését követően kicsit háttérbe szorúlnak, ezért az ő támogatásuk nagyobb hangsúlyt kell kapjon. A lelki támogatás mellett fizikai értelemben is össze kell szedniük magukat, miközben a

feladataik megsokasodnak. Már a várandósság végén igyekszünk minden tudást átadni, ami a gyermek gondozásában segítség lehet, a fürdetéstől a pelenkázáson keresztül a helyes táplálásig. Ahol már van kisgyermek, ott arra is figyelmet fordítunk, hogy a családot felkészítsük a kistestvér fogadására. A kisbaba látogatásáról is beszélgetünk a családdal.

Az első 6 hét nagyon fontos, hiszen az újszülött időszakban jó, ha teljes nyugalom adatik meg. Érdemes ezt a néhány hetet a családnak egymásra figyelve megélni, a rokonlátogatásoknak lehetőleg ezt az időszakot követően adjanak teret. Az első időben az összeszokás, az első tapasztalatok megszerzése lényeges teendő.

— **Iskolás korig követik egy-egy gyermek fejlődését. Mit figyelnek meg ebben a hosszú időszakban?**

— A gyermekek egészséges fejlődését követjük nyomon. Tájékoztatjuk a szülőket a védőnői szűrővizsgálatokról, illetve az életkorhoz kötött kötelező és szabadon választható oltások rendjéről. E mellett figyelemmel kísérjük a beszédfejlődés, a mozgásfejlődés, az egészséges táplálás folyamatát. Támogatjuk a szocializációs folyamatot. A cseperedőknél a nevelési folyamatokban is támogatást nyújtunk. A kornak megfelelő játék tevékenységben is segítünk. Felhívjuk a figyelmet az esetleges balesetveszélyekre. A meseolvasás szerepére is felhívjuk a figyelmet, tehát a testi-lelki fejlődést egyaránt figyelemmel kísérünk. Abán a háziorvosok látják el a gyermekeket is, velük teljes együttműködésben dolgozunk. A családok nem utasítják el a védőnői gondozást. Csecsemőkorban, egy éves korig érdemes havonta rendszeresen eljönni a tanácsadásra. A gyermek fejlődési ütemét jó ilyenkor rendszeresen figyelemmel kísérni.

— **A fejlődés ilyen szoros figyelemmel kísérése azt is lehetővé teszi, hogy időben felismerhessék az esetleges rendellenességeket?**

— Igen, már a korai szakaszban ki tudjuk szűrni a problémákat. Ha találunk valamilyen rendellenességet, akkor azonnal orvoshoz tudjuk irányítani a családot, így a fejlesztés időben megkezdődhet. Emellett segítünk abban is, ha egyes szűrővizsgálatra egészségügyi intézménybe kell eljutni a gyermekkel.

— **Mekkora körzetben dolgozik?**

— Körzeti védőnőként közel 133 család tartozik hozzám, Aba és Bodakajtor is hozzám tartozik. Iskola egészségügyi munkát is ellátok, ahol szintén kötelező szűrővizsgálatokat és annak kiértékelését végzem az iskolaorvossal, Dr. Kormány Elvirával együttműködve. Az eredményről tájékoztatjuk a szülőket. A gyermek aktuális egészségügyi állapotát mérjük fel, valamint a kornak megfelelő fejlettségi állapotot figyeljük. A munkába beletartozik még a kötelező iskolai kampányoltások megszervezése.

— **A tinédzser felkészítése is beletartozik az iskolai védőnői feladatba?**

— Igen, bár a felkészítésbe bevonjuk az ANTSZ egészségfejlesztő kollégáit is. A korosztályt érintő változásokra hívjuk fel a figyelmet elsősorban egészségügyi szempontból.

# DÉL KAPUJA

## SAMBHALA GYÓGYÍTÓ KÖZPONT

### a test, a lélek és a szellem egysége

#### Miénk itt a tér...

Aba Város Képviselő-testülete megbízásából 2017-ben elkészült az abai Sambhala Gyógyító Központ koncepciója. A Tiger Consulting Kft. által összeállított szakmai anyag tanúsága szerint a Gyógyító Központ létrehozásával egy olyan multifunkcionális tér létrehozását tervezzük, amelyben egymást kiegészítve jelenik meg a professzionális orvosi és természetgyógyászati tevékenység mellett a helyi lakosság, az abaiak aktív részvétele.

A Gyógyító Központot a természeti adottságokkal összhangban egy park köti össze Aba belvárosával, melynek kialakításában, a növény-, fűszer- és virágoskertek, valamint gyümölcsösök fenntartásában a helyi közösségnek is fontos szerep jut. Az így létrejövő közösségi tér egyaránt szolgálja a település gyarapodását valamint a helyiek és az idelátogatók testi-lelki-szellemi töltődését és gyógyulását.



Az Abai Integrált Egészségtér-fejlesztési Koncepció három, szervesen összefüggő eleme:

- \* Szellemi Központ - „Eredet” tér
- \* Pszichoszomatikus Gyógyító Központ - „Jelen-lét” tér
- \* az ezeket összekötő - Abai „Centrál park”

A három jól elkülöníthető területet valójában négy funkció, minőség és aktivitás jellemzi. Az „Eredet” tér felől a „múlt és múlandóság ösvényén” juthatunk el a „Jelen-lét” térre, ahonnan a „jövő ösvényén” érkezünk vissza az eredetbe. A szójátékon messze túlmutatva a koncepció egységesege abban mutatkozik meg, hogy a három idősíkot felölelve és tapasztalati tartalommal megtöltve viszi végig a látogatót egy kollektív történelmi és egyéni, individuális önismereti úton, ahol a kiindulópont és a végcél is az időn túli minőség, az „Eredet” tér, az eredetünk. A hagyományos tanösvények és történelmi parkok logikáján túl a látogató aktívan bevonódik és az út részévé válik, amely által nem csak kellemes benyomásokkal, pl. fűszerkertekkel és gyümölcsösökkel gazdagodik, hanem leküzdendő akadályokkal, esetenként tévutakkal és nehézségekkel szembesül.

#### „Eredet” tér

Az Aba központjában elhelyezkedő „Eredet” tér a passzív szemlélődés, a nyugalom, a meditáció, a béke helyszíne, az emberi kapcsolatok és kapcsolódások, találkozások kiinduló és egyben végpontja is – egyfajta szellemi szentély.

A tér központi eleme fizikai síkon egy olyan építmény, amely szimbolikájában a fény és a föld valamint a többi alapminőség találkozásának színtere, mintegy a természetben található alap őselemek harmonikus egymásra találása. Így jelenik meg a víz is, mint ősforrás és a levegő, mint a bennünket éltető, körülölelő és nélkülözhetetlen minőség is.



A víznek, mint őselemnek Abán és a Sárvíz térségében központi szerep jut. A víz éppúgy lehet az élet forrása, mint a veszélyé árvizes időkben. Termékenységet nyújt, táplálja a környezetét a benne élő emberekkel együtt, a tisztulás és tisztaság forrása, praktikus közlekedési útvonal és területeket elválasztó határsáv is lehet.

### A múlt és múlandóság valamint a jövő ösvénye

A két pólust összekötő két ösvény a természet szerves részeként illeszkedik az abai tájba. A természet és az ökológiai környezet adja meg háttérként a szépséget az ösvényeken megjelenő állomásokhoz, fókuszpontokhoz, amelyeken keresztül az Eredet Szentélyből eljuthatunk a Gyógyító Központba, majd a szimbolikus vagy tényleges gyógyulást követően vissza az eredetbe.

A természet nem unalmas aláfestése a történeteknek, hanem kiemeli az egymásra gyöngyfüzérként felfűzött fókuszpontok terét, amelynek fontos érzekelemei közé tartoznak a gyógy- és fűszernövénykertek, gyümölcsösök és virágoskertek.

### „Jelen-lét” tér – Pszichoszomatikus és Spirituális Gyógyító Központ

Az Eredet Szentély, mint szellemi tér ellenpólusa a szemlélődéssel szemben a gyógyítói aktivitásában megnyilvánuló „Jelen-lét” tér, mint pszichoszomatikus gyógyító központ. Az egészségügyi és terápiás szolgáltatásokat nyújtó épület közvetlenül a termálfvízforrás mellett kerül felépítésre, amelyet hasonlóan az Eredet Szentélyhez, víz vesz körül. Az élő víz Kneipp ösvény formájában az épületet körülölelő természetből betér és folytatódik a belső terekben.

### Gyógyászati koncepció

Napjainkban kiemelkedően fontos számos pszichés és testi probléma pszichoszomatikus gondolkodásmód szerint történő kezelése. A test és a lélek egységéből kiindulva a pszichoszomatikus gyógyítás a betegség kezelésében figyelembe veszi a testi, a lelki és a társadalmi kölcsönhatásokat.

Az integratív szemléletű gyógyászati központ koncepciójának kialakításában jelentős hangsúlyt kap a pszichoszomatikus, integratív orvoslás éppúgy, mint az egészségpszichológia, a szomatikus orvoslás és a pszichoterápiás területek konzultációs együttműködése. Magyarországon az alkalmazott módszerek széles spektruma bizonyítja a pszichoterápiás és testterápiás módszerek irányába megjelenő folyamatosan növekvő igényt. A mai gyógyítók között egyre többen építik a hidat a nyugati medicina és a keleti gyógyászat között. Ez azt jelenti, hogy egyre inkább bevonják magát a testet, mint pszichikai, fizikai és spirituális entitást a terápiás folyamatokba, és alkalmazzák módszertanukban a test, az elme és a verbalitás finom összehangolását. Az alternatív gyógyászatban az egyik legelfogadottabb hagyomány a tradicionális tibeti medicina, amelynek egyik kapcsolódási pontját az ősi hun-mongol-tibeti gyökerekben találhatjuk meg. Ennek alap gondolata, hogy az emberi testet az öt elem és három életnedv essenciája táplálja és a betegségek keletkezésének az oka, annak lehetőségei, a gyógyszerek készítésének módja mind az elemek kölcsönhatására épül.

### Ideje van a születésnek - Nyílik a Dél Kapuja

Célunk, hogy ABA regionális, országos- és nemzetközi szinten a holisztikus egészség szemlélet és terápia elismert központjává váljon a spirituális értékek, természeti erőforrások (termál- és ásványvíz), valamint a hagyományok és a történelmi értékek bevonásával.

Hisszük és valljuk, hogy a Dél Kapuja megvalósításával hozzájárulunk annak a Magyarországnak a helyreállításához, amelyet a Teremtő adott birtokunkba. Oly munkát szeretnénk végezni, amely maradandó emléket hagy maga után és különálló csillagként ragyog majd a magyarok egén.

