



E G É S Z S É G E S



H E G Y V I D É K





TISZTELT HEGYVIDÉKI POLGÁROK!

Az élet számos területén tapasztalhatjuk az egyre növekvő bizonytalanságot, szervezatlenséget és válságot. Sajnos nincs ez másképp az egészségügyben sem. Ezért nem titkolt célja mostani kiadványunknak, hogy segítséget nyújtson a kerületben élőknek, hogy könnyebben és gyorsabban eligazodhassanak a magyar egészségügy sokszor nehezen átlátható világában.

Ma már egyre többen értik a testi és lelki egészség fontosságát, sőt, egyre többen hajlandók is tenni ezért. A Hegyvidéken élőkre különösen jellemző az egészségtudatosság – ennek egyik bizonyítéka, hogy évek óta nagy érdeklődés kíséri a Hegyvidéki Egészségnapok programjait és a havonta jelentkező Hegyvidéki Egészségklub előadásait.

Mégis, egy váratlan baleset, betegség a legnagyobb elővigyázatosság mellett is bármikor bekövetkezhet. Ilyenkor a legtöbben tanácstalanok vagyunk. Hová forduljunk problémánkkal? Siessünk az ügyeletre, hívjunk mentőt, vagy elég, ha telefonon kérünk tanácsot orvosunktól? Menjünk szakorvoshoz, vagy előbb konzultáljunk a háziorvossal? Hol találjuk az egyes szakrendeléseket, és kell-e azokra beutaló? Fekvőbetegként melyik kórház köteles minket fogadni? Ha házi segítségnyújtásra vagy otthoni szakápolásra van szükség, azt hogyan igényelhetjük?

Szakemberek segítségével számtalan ilyen és ehhez hasonló kérdésre igyekszik választ adni ez a kiadvány – általános tájékoztatást nyújtva, illetve a leggyakoribb problémákat érintve „iránytűt” ad, hogy könnyebben eligazodhassunk az állami és privát egészségügyi intézmények szövevényes hálózatában. Az összeállításban a legjellemzőbb betegségek, bajok megelőzéséhez is tanácsokat kapunk, tájékozódhatunk a gyermekek és az idősek egészségügyi ellátásáról is.

Az egészségmegőréssel kapcsolatos írárok természetesen nem pótolhatják a személyes szaktanácsadást. Arra biztatok mindenkit, hogy rendszeresen járjon szűrésekre, a mostani kiadványt pedig őrizték meg gondosan, hiszen sok segítséget és hasznos információt nyújthat majd Önöknek.

Pokorni Zoltán

polgármester

EGÉSZSÉGÜGYI ALAPELLÁTÁS A HEGYVIDÉKEN

A védőnői, a gyermek és felnőtt háziiorvosi, a fogorvosi, illetve az iskolaorvosi ellátás megszervezését, a működés rendezett körülményeinek megteremtését a törvényi előírások alapján a hegyvidéki önkormányzat biztosítja a kerületben. Az önkormányzat e kötelező feladatokon túl önként vállalta az otthoni szakápolási szolgálat működtetését: ennek keretében a beteget saját otthonában részesítik humánus és szakszerű ápolásban. A felnőtt és gyermek háziorvosok, védőnők, valamint az alapellátásban tevékenykedő fogorvosok az alábbi helyszíneken rendelkeznek:



	Felnőtt háziorvosok	Házi gyermekorvosok	Védőnők	Felnőtt, gyermek és ifjúsági fogorvosok
1.	Kiss János altábornagy utca 38.			
2.	Rácz Aladár út 5.	Rácz Aladár út 5.	Rácz Aladár út 5.	
3.	Ugocsa utca 6/b			
4.	Városmajor utca 12.			
5.	Zugligeti út 58–62.			
6.	Normafa út 4.	Normafa út 4.	Normafa út 4.	
7.	Fodor utca 2/c			
8.	Beethoven utca 8.			Beethoven utca 8.
9.		Szilágyi Erzsébet fasor 18.	Szilágyi Erzsébet fasor 18.	
10.		Böszörményi út 42.	Böszörményi út 42.	
11.				Diós árok 1–3. (Szent János Kórház X. épület)
12.				Mészáros utca 10. (I. ker.)



A Hegyvidék 14 év feletti lakosainak - 2008-ban összesen: 52 263 fő - 87%-a tartozik valamelyik kerületi felnőtt háziiorvosi praxishoz. A háziorvosokat a magyarországi átlaghoz képest több idős látogatja, ami azzal magyarázható, hogy amíg az országban 21,5% a 60 év felettiek aránya a teljes lakosságszámhoz viszonyítva, addig ez az arány a kerületben 31,8%. A 27 felnőtt háziiorvosi körzet orvosai összesen 8 rendelőben praktizálnak. Házi gyermekorvosi alapellátás 10 körzetben, 4 helyszínen folyik: hozzájuk a 14 év alatti gyerekek tartoznak (6811 fő), akik a kerület lakosságának 13%-át teszik ki. Felnőtt fogorvosi alapellátás 10 körzetre bontva 2 helyszínen, míg gyermek- és ifjúsági fogászati alapellátás 4 körzetben, 1 helyszínen zajlik.

A felnőtt háziiorvosi, házi gyermekorvosi, felnőtt fogászati, illetve gyermek- és ifjúsági fogászati ellátás vállalkozó orvosok, a védőnői ellátás, az iskola-egészségügyi ellátás, valamint az otthoni szakápolás közalkalmazottak közreműködésével valósul meg, az alábbi megoszlás szerint:

- 27 felnőtt háziorvos,
- 10 házi gyermekorvos,
- 4 gyermek- és ifjúsági fogorvos,
- 10 felnőtt fogorvos,
- 18 körzeti védőnő,
- 3 ifjúsági védőnő,
- 1 anyatejes védőnő,
- 2 iskolaorvos,
- 7 fő az otthoni szakápolási szolgálatnál (diplomás szakápoló, gyógytornász, fizioterapeuta).

A kerület ügyeleti ellátását és a közalkalmazottak foglalkozás-egészségügyi ellátását egy közreműködő egészségügyi szolgálat végzi.



Egy beteg gyermeknél nincs szomorúbb látvány – az ellátásukra szakosodott orvosok a Hegyvidéken is mindent megtesznek a gyógyulásuk érdekében. Védőnőtől házi gyermekorvoson át a gyermekfogászokig jól szervezett hálózat látja el a munkát, amely természetesen nemcsak a gyógyításra, hanem a megelőzésre is nagy hangsúlyt fektet. A gyógyítást szakrendelők és a gyerekeket fogadó kórházak segítik.

VÉDŐNŐI HÁLÓZAT

Európában kizárólag Magyarországon működik védőnői hálózat. A védőnők a várandós anyáknak, családoknak segítenek, a csecsemőkortól nyomon követik a gyermek fejlődését. Átsegítik a szülőket az első napok, hetek nehézségein, tanácsokkal látják el a kismamákat, figyelemmel kísérik a családok otthoni körülményeit. Később óvodai és iskolai keretek között szűrővizsgálatokat végeznek, dokumentálják a gyerekek fejlődését, majd közreműködnek a középiskolásoknak szóló felvilágosító programok megszervezésében és lebonyolításában. Fontos szerepük van az egészségfejlesztésben, az egészségnevelésben, a betegségek megelőzésében. A védőnői ellátás igénybe vehető azonnal, amint a nőgyógyász megállapítja a várandósság tényét.

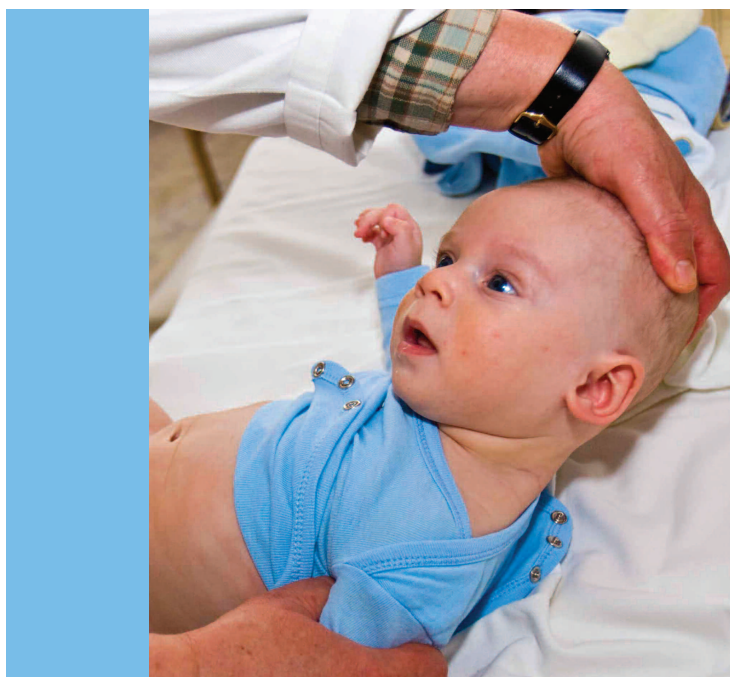
Anyatejes depó

Bár nem kötelező feladata, a hegyvidéki önkormányzat anyatejes depót működtet a Böszörményi út 42. alatti Védőnői Szolgálat tanácsadójában. A közreműködő védőnő a leadott anyatejet a Heim Pál kórház anyatejgyűjtő állomására továbbítja, illetve megszervezi az anyatej szétosztását a rászoruló családok részére.

Különösen az első gyermeküket nevelő édesanyáknál gyakori, hogy nehezen ismerik fel azt az állapotot, amikor gyermeküket azonnal orvoshoz kell vinni. Általánosságban elmondható, hogy akkor kell szakember segítségét kérni, ha váratlanul és gyorsan kezd romlani a baba közérzete, egészségi állapota. Ilyen intő jel a hirtelen felszökő, magas, 38 fok feletti láz, a szűnni nem akaró hasmenés, eszméletvesztés vagy elégtelen légzés.

Azonnal forduljunk orvoshoz az alábbi panaszok esetén:

- hirtelen felszökő, magas láz
- lázat kísérő vagy önmagában jelentkező izomgörcs
- eszmélet-, illetve tudatzavar
- ismételt hányás, hasmenés
- ha szembeszökően megváltozik a csecsemő széklete
- sérülés, baleset
- ha a bőrszín feltűnően szürkés, kékes vagy sápadt
- ugató köhögés, egybefüggő, kínzó köhögési rohamok, feltűnő rekedtség
- kiütés, bőrgyulladás
- erős fájdalom jelei, kínzó, csillapíthatatlan sírás



..... A HEGYVIDÉK TIZENNYOLC VÉDŐNŐI KÖRZETÉT NÉGY KÖZPONTBÓL
LÁTJÁK EL A TERÜLETILEG ILLETÉKES VÉDŐNŐK:

1126 Budapest, Böszörményi út 42.
Telefon: 06-1-355-3212, 06-1-356-2446

NÉMETH ZOLTÁNNÉ vezető védőnő

Egészséges tanácsadás: kedd 17.00–19.00
csütörtök 9.00–11.00

Önálló védőnői tanácsadás: csütörtök 11.00–12.00

Várandós tanácsadás: péntek 8.00–10.00

PAJOR CSILLA

Egészséges tanácsadás: péntek 13.00–15.00

Önálló védőnői tanácsadás: szerda 12.00–13.00

Várandós tanácsadás: szerda 13.00–15.00

CSÉKI KATALIN

Egészséges tanácsadás: kedd 10.00–12.00

Önálló védőnői tanácsadás: kedd 12.00–13.00

Várandós tanácsadás: kedd 8.00–10.00

PETÁKNÉ LOSONCZI ANIKÓ

Egészséges tanácsadás: péntek 10.00–12.00

Önálló védőnői tanácsadás: hétfő 12.00–13.00

Várandós tanácsadás: hétfő 13.00–15.00

ENDERSNÉ PETROVICS ERIKA

Egészséges tanácsadás: hétfő 15.30–17.30

Önálló védőnői tanácsadás: szerda 10.00–11.00

Várandós tanácsadás: szerda 8.00–10.00

LUDÁNYINÉ STEFÁN JULIANNA

Egészséges tanácsadás: csütörtök 13.00–15.00

Önálló védőnői tanácsadás: csütörtök 12.00–13.00

Várandós tanácsadás: kedd 13.00–15.00

GYÓRFALVY ZSUZSANNA

Egészséges tanácsadás: hétfő 9.00–11.00

Önálló védőnői tanácsadás: hétfő 11.00–12.00

Várandós tanácsadás: csütörtök 15.00–17.00

GALLAI MÁRIA

Anyatejellátás: 06-1-356-2446

Anyatejkiadás: kedd, csütörtök 14.00–17.00



1121 Budapest, Rácz Aladár út 5.
Telefon: 06-1-249-2869

BAJZÁTH ERZSÉBET

Egészséges tanácsadás: hétfő 11.00–13.00
Önálló védőnői tanácsadás: hétfő 10.00–11.00
Várandós tanácsadás: szerda 15.00–17.00

BOGÁTI LÁSZLÓNÉ

Egészséges tanácsadás: szerda 13.00–15.00
Önálló védőnői tanácsadás: hétfő 10.00–11.00
Várandós tanácsadás: csütörtök 9.00–11.00

1121 Budapest, Normafa út 4.
Telefon: 06-1-395-1184

BUKODINÉ BAUMGARTNER ERZSÉBET

Egészséges tanácsadás: hétfő 10.00–12.00
Önálló védőnői tanácsadás: hétfő 8.00–10.00
Várandós tanácsadás: hétfő 12.00–14.00

FARKAS GYÖRGYNÉ

Egészséges tanácsadás: szerda 13.00–15.00
Önálló védőnői tanácsadás: kedd 8.00–10.00
Várandós tanácsadás: kedd 14.00–16.00

1126 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 18.
Telefon: 06-1-355-2601, 06-1-355-2596

BENDE ILDIKÓ

Egészséges tanácsadás: csütörtök 14.00–16.00
Önálló védőnői tanácsadás: péntek 8.00–9.00
Várandós tanácsadás: csütörtök 12.00–14.00

FORRÓNÉ ILLÉS JUDIT

Egészséges tanácsadás: hétfő 14.00–16.00
Önálló védőnői tanácsadás: hétfő 13.00–14.00
Várandós tanácsadás: csütörtök 8.30–10.30

BÖRDÉN JUDIT

Egészséges tanácsadás: hétfő 12.00–14.00
Önálló védőnői tanácsadás: hétfő 10.00–12.00
Várandós tanácsadás: hétfő 8.00–10.00

MÓGA SÁNDORNÉ

Egészséges tanácsadás: kedd 10.00–12.00
szerda 16.00–18.00
Önálló védőnői tanácsadás: péntek 8.00–10.00
Várandós tanácsadás: kedd 8.00–10.00

NÉMETHNÉ BORLAY ANDREA

Egészséges tanácsadás: kedd 14.00–16.00
Önálló védőnői tanácsadás: csütörtök 10.00–12.00
Várandós tanácsadás: kedd 12.00–14.00

PESZMEG ÁGNES

Egészséges tanácsadás: péntek 14.00–16.00
Önálló védőnői tanácsadás: szerda 14.00–16.00
Várandós tanácsadás: szerda 12.00–14.00

MOCSÁRI MÁRTA

Egészséges tanácsadás: szerda 10.00–12.00
Önálló védőnői tanácsadás: szerda 12.00–13.00
Várandós tanácsadás: szerda 7.30–9.30



Míg a védőnői szolgálat elsődleges feladata a tanácsadás és a gyermekek fejlődésének nyomon követése, a házi gyermekorvosok a kicsik általános egészségi állapotát kísérik figyelemmel. Hozzájuk kell fordulni egészségügyi panaszok és betegségek esetén.

A XII. kerület házi gyermekorvosi rendelőiben az önkormányzattal megkötött szerződés alapján tíz kiválóan felkészült és évtizedes tapasztalatokkal rendelkező házi gyermekorvos várja a kicsiket. Ők területi ellátási kötelezettségük mellett más körzetekből is fogadhatnak betegeket. Sürgős helyzetben, baleset vagy rosszullet esetén ugyanakkor a lakóhely szerinti gyermekorvosnak akkor is el kell látnia a hozzá forduló beteget, ha annak más a háziórvosa.

A házi gyermekorvosok előjegyzés alapján dolgoznak. A betegellátás helye a rendelő, indokolt esetben azonban az orvos köteles otthonában meglátogatni a beteget.

A házi gyermekorvos kötelező feladatai:

- a csecsemők és gyermekek gyógyító-megelőző alapellátása
- életvezetési, egészségügyi tanácsadás
- az újszülöttek, a veszélyeztetett csecsemők és gyermekek szükség szerinti preventív látogatása
- a gyermekintézményekbe történő felvétel előtti orvosi vizsgálat
- gyermekápolás címén a jogosult keresőképtelen állományba vétele
- orvosi adatlap kiállítás a gyermekről ötéves korában (külön jogszabály szerint)

A RENDELŐK CÍME ÉS A HÁZI GYERMEKORVOSOK RENDELÉSI IDEJE

(**B:** betegrendelés, **E:** egészségés tanácsadás)

1121 Budapest, Rácz Aladár út 5.

DR. DOLOWSCHIÁK ANNAMÁRIA

(06-1-249-0140)

Hétfő **B:** 8.00–10.00, **E:** 10.00–13.00

kedd **B:** 9.00–11.00, szerda **E:** 13.00–15.00

B: 16.00–18.00, csütörtök **B:** 8.00–10.00

péntek **B:** 12.00–14.00

1121 Budapest, Normafa út 4.

DR. PATAKI ERNESZTINA

(06-1-275-4852)

Hétfő **B:** 9.00–10.00, **E:** 10.00–12.00

kedd **B:** 9.00–12.00

szerda **E:** 13.00–15.00, **B:** 15.00–17.00

csütörtök **B:** 9.00–11.00, péntek **B:** 12.00–15.00

1125 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 18.

DR. LIGETI KATALIN

(06-1-355-5691)

Hétfő **B:** 13.30–16.00

kedd **E:** 13.30–16.00, **B:** 16.00–18.00

szerda **E:** 10.00–12.00, **B:** 12.00–14.00

csütörtök **B:** 10.00–12.00, péntek **B:** 14.00–16.00

1126 Budapest, Böszörményi út 42.

DR. MÁRTONY ÉVA

(06-1-356-3396)

Hétfő **B:** 8.00–10.00

kedd **B:** 15.00–17.00, **E:** 17.00–19.00

szerda **B:** 8.00–10.30, csütörtök **E:** 9.00–11.00

B: 11.00–13.00, péntek **B:** 17.00–19.30

DR. KARÁCSONY ERIKA

(06-1-201-1260)

Hétfő **B:** 10.00–12.00, **E:** 12.00–14.00

kedd **B:** 12.00–14.00, szerda **B:** 14.00–17.00

csütörtök **E:** 14.00–16.00, **B:** 16.00–18.00

péntek **B:** 8.00–10.00

DR. NÉMETH ANITA

(06-1-355-3002)

Hétfő **E:** 15.30–17.30, **B:** 17.30–19.30

kedd **B:** 10.30–13.00, szerda **B:** 15.00–17.00

csütörtök **B:** 17.00–19.30

péntek **B:** 8.00–10.00, **E:** 10.00–12.00

DR. LEGÁNY ZSOLT

(06-1-355-5691)

Hétfő **E:** 14.00–16.00, **B:** 16.00–18.00

kedd **B:** 14.00–16.30, szerda **B:** 8.00–10.30

csütörtök **B:** 8.00–10.00

péntek **E:** 14.00–16.00, **B:** 16.00–18.00

DR. ZOVÁTH ERZSÉBET

(06-1-355-3002)

Hétfő **B:** 15.00–17.30

kedd **B:** 8.00–10.00, **E:** 10.00–12.00

szerda **B:** 17.00–19.30

csütörtök **E:** 13.00–15.00, **B:** 15.00–17.00

péntek **B:** 11.00–13.00

DR. NÉMETH MÁRIA

(06-1-355-5691)

Hétfő **B:** 8.00–10.00, kedd **B:** 8.00–10.00

E: 10.00–12.00, szerda **E:** 15.30–18.00

B: 18.00–20.00, csütörtök **B:** 14.00–16.00

péntek **B:** 10.00–12.30

DR. KOLLAY ZENKE

(06-1-356-3396)

Hétfő **E:** 9.00–11.00, **B:** 11.00–13.00

kedd **B:** 17.00–19.30, szerda **B:** 10.30–13.00

csütörtök **B:** 8.00–10.00

péntek **E:** 13.00–15.00, **B:** 15.00–17.00

Amikor egy gyermek beteg, nem árt tudni, mikor és kit kell hívni: a házi gyermekorvost, az ügyeleti ellátást, esetleg a mentőket. Ha gyorsan és a megfelelő helyre telefonálunk, akár életet is menthetünk. Gyakran előfordul, hogy a háziorvost tárcsázó, gyermeke egészségéért aggódó szülő hibás adatokat mond a telefonba. Ilyenkor nem ritka, hogy az orvos rossz címre megy ki, vagy éppen nem tud bejutni az épületbe, pedig a gyermek azonnali ellátást igényelne. Fontos, hogy a szülő – a gyermek állapotának leírása mellett – feltétlenül közölje:

- a gyermek nevét,
- a lakcímet,
- a telefonszámot,
- a házba történő bejutás módját.

..... ÜGYELETI ELLÁTÁS

A szülők az esti órákban, valamint hétvégén és munkaszüneti napokon a gyermekorvosi ügyeletről kérhetnek segítséget. Az ügyeletes orvosok indokolt esetben házhoz mennek, illetve az ügyeleti rendelőben fogadják a kis betegeket. Az ügyelet riasztása az alábbi problémáknál indokolt:

- **láz:** láz 3 hónaposnál fiatalabb csecsemőnél, szabályos lázcsillapítás ellenére sem enyhülő magas láz, súlyos, elesett állapottal kísért láz
- **egyres légúti tünetek:** kínzó, nem csillapodó köhögés, nehezített ugató köhögés, sípoló nehézlégzés, légúti betegség hirtelen rosszabbodása, fájdalomcsillapítás ellenére is fennálló kínzó fülfájás
- **hasi tünetek:** csillapíthatatlan görcsös hasfájás, kínzó haspuffadás, szelek elakadása, súlyos, ismétlődő hányás, hasmenés (kiszáradásra utal, ha több órája száraz a pelenka), csecsemőnél véres széklet, erős alhasi fájdalom, erős nőgyógyászati vérzés, a here fájdalmas duzzanata
- **vizeletürítési zavarok:** vizeletürítés több mint 12 órás hiánya, gyakori fájdalmas vizeletlázal, véres vizelet nagy hasi fájdalommal
- **veszélyes allergiás állapot:** hirtelen bekövetkező, rekedtséggel járó nehezített belégzés, rovarcsípés kifejezett fej/nyak- és szemhéjduzzanattal, nagy testfelületre kiterjedő csalánkiütés
- **egyres bőrtünetek:** terjedő bőrvérzések, sárgaság, kiterjedt bőrküritések lázzal
- **szociális sürgősség:** ha a gyermeket felügyelet nélkül hagyják, ha elhanyagolás, bántalmazás jelei láthatók rajta

A XII. KERÜLET KÖZPONTI GYERMEKORVOSI ÜGYELETÉNEK CÍME:

1023 Budapest, Bolyai utca 5-7.

Telefon: 06-1-212-5979

Ügyeleti ellátás: mindennap 20.00-8.00 óráig, hétvégén és munkaszüneti napokon 24 órában.

A budai önkormányzatok támogatásával működő ügyeleti ellátás helyszíne a Bolyai utcai rendelő, indokolt esetben azonban a beteg lakásán is elvégzik a sürgősségi beavatkozást. Hétköznap egy, hétvégenként két életmentő berendezéssel felszerelt autóval biztosítják a helyszíni ellátást. Az ügyeleti szolgáltatás tizennyolc éves korig alanyi jogon jár, a TAJ-kártya vagy másolata bemutatására azonban szükség van.

Az ügyeleti ellátást csak meghatározott, szigorú feltételekkel lehet igénybe venni. Annak érdekében, hogy az azonnali orvosi segítségre szorulókat a lehető legrövidebb idő alatt elláthassák, az ügyelet nem fogadja az alábbi panaszokkal jelentkezőket:

- enyhe nátha, hőemelkedés vagy 38 fok alatti (ezt ellenőrizni kell), csillapítható láz
- kevés, nem terjedő kiütés, esetleg hasmenés, nem ismétlődő hányás, székrekedés

Szintén nem tartozik az ügyeleti szolgáltatások körébe a tápszer és az állandó gyógyszerek felírása, valamint a nyílt sebbel vagy baleseti sérüléssel érkezők ellátása. Őket a János kórház gyermeksebészeti ügyelete fogadja.

MENTŐRE VAN SZÜKSÉG...

...ha a gyermek súlyos vagy közvetlen életveszélyre utaló állapotban van!

Súlyos és életveszélyes állapotoknak minősül:

- ha a gyermek nem vesz levegőt, eszméletlen, pulzusa nem tapintható
- egyes légzőszavarok esetén: nehézlégzés, fulladás, leszürkülés, elkékülés, ugató köhögési rohammal kísért nehéz, húzó belégzés, hirtelen bekövetkező rekedtség kínzó légszomjjal, hirtelen kialakuló, heves mellkasi fájdalom
- sérülések, balesetek esetén: láthatóan súlyos sérülés, észlelhető csonttörés, magasból leesés, nagy vérzés, vérvesztés, eszméletvesztéses fejsérülés, égés, forrázás, fagyás, kihűlés, mérgezés, idegentest félrenyelése, áramütés, vagy ezek gyanúja, állat súlyos harapása, kígyó marása
- idegrendszeri tünetek esetén: eszméletlen állapot, eszméletzavar, eszméletzavarral járó izomrángatózások, feltűnő aluszékonyság, szokatlan heves nyugtalanság, merev tarkó, csillapíthatatlan fejfájás, erős, kínzó szédülés, hirtelen látászavar, kettős látás





DR. SEPP CSABA, A HÁZI GYERMEKORVOSOK KERÜLETI SZAKFELÜGYELŐ FŐORVOSA TANÁCSAI A LEGÚJABB SZAKMAI ÁLLÁSFOGLALÁSOK SZERINT:

LÁZCSILLAPÍTÁS

A gyermekeknél leggyakrabban előforduló, betegségre utaló tünet a láz. A testhőmérséklet hirtelen nagyfokú emelkedése akár súlyosabb betegség előjele is lehet, a kisebb mértékű hőemelkedés és a 38 fok alatti láz azonban az esetek többségében nem igényel különösebb kezelést vagy orvosi beavatkozást. Ha a láz hosszan tartó, vagy 38 fok feletti, azonnal forduljunk orvoshoz! (A normális testhőmérséklet 36,8 fok körül van, mintegy 0,4 fok napi ingadozással.) A lázcsillapítással kapcsolatos szakmai előírásokat a gyermekorvosok, védőnők mindig megbeszélik a szülőkkel.

A lázat hűtőfürdővel és gyógyszerrel is csillapíthatjuk.

Hűtőfürdő

A gyermeket ültessük 38 fokos vízbe, ügyeljünk arra, hogy a víz ellepje a felsőtestét is. Ezt követően hideg víz fokozatos hozzáadásával hűtsük le a fürdővizet 28–31 fokra. Nyolc-tíz percnyi hűtőfürdő után a gyermeket öltöztessük szellős pizsamába, és takarjuk be vékony takaróval.

Gyógyszeres lázcsillapítás

A gyógyszerek a hőközpontra hatva fejtik ki hatásukat. A Magyarországon ismert és alkalmazott lázcsillapító gyógyszerek mellékhatásokat is okozhatnak, de a súlyosabb kezelési szövődmények rendkívül ritkák.



GYERMEKKORI TÚLSÚLY, ELHÍZÁS

A nem kóros eredetű kövérség számos későbbi betegség oka lehet. A gyermekkori elhízás az utóbbi években egyre komolyabb probléma. Világszerte és hazánkban is növekszik az elhízott gyerekek, serdülők száma. Ennek köszönhetően azok a betegségek, amelyek valaha csak a felnőtteket érintették, ma már gyermekkorban is megjelennek, ilyen például a 2-es típusú (nem inzulinfüggő) diabétesz. Az új diabéteszes gyerekek csaknem fele ebbe a betegségcsoportba tartozik. Az elhízás elkerülésére, a gyermekkori testsúlyproblémák megoldására olyan életmód kialakítása szükséges, amivel a bevitt és felhasznált energia hosszú távon egyensúlyban tarthatók.

Miért veszélyes az elhízás?

Számos vizsgálat bizonyítja, hogy az elhízott gyerekek nehezebben illeszkednek be kortársaik közé, azonban messze nem ez a legnagyobb veszély. A túlsúlyos gyerekek jobban ki vannak téve a fent említett cukorbetegség, a magas vérnyomás, a vérsíreltérések, az érlemeszesedéssel összefüggő szív- és érrendszeri betegségek veszélyének, mint az átlagos testsúlyúak. Egyes emésztőszervi és pszichiátriai zavarok is fokozottabban érintik őket. Egészséges életmóddal annál könnyebben csökkenthetjük ezeket a veszélyeket, minél hamarabb beavatkozunk. Napjainkban a gyermekkori elhízás megelőzésére leginkább otthon és az iskolákban van lehetőség, valamint a házi gyermekorvosi praxisokban, ahol a gyermek-egészségügyi ellátás jelentős része történik.

Nagyon fontos a helyes csecsemőtáplálás, a szoptatás jelentőségének hangsúlyozása, a fizikai aktivitás, a helyes iskolai étkeztetés és az iskolai büfék megfelelő választéka. Kerületünkben az iskolát ellátó gyermekorvosi-védőnői szolgálat az iskolai étkeztetést ebből a szempontból is rendszeresen ellenőrzi.

Mire biztassuk hízásra hajlamos gyermekünket?

- Mindennapos testedzésre és egyéb fizikai tevékenységekre.
- Rendszeres, kényelmes étkezésekre, lehetőleg a szülővel együtt. Fontos, hogy mindennap reggelizzen.
- Mértékletességre az adagok megválasztásában és a nassolásban. Korlátozzuk ésszerűen az ételadagokat.
- Friss zöldség és gyümölcs fogyasztására. Folyadékpótlásra csapvizet vagy ásványvizet igyon.

Miről beszéljük le hízásra hajlamos gyermekünket?

- A cukorral édesített üdítőitalok rendszeres fogyasztásáról.
- A rendszeres gyorséttermi étkezésekről.
- Arról, hogy hosszú órákon át a televízió, a számítógép előtt üljön.



A mértéktelen és rendszertelen étkezés, az édességek, cukrozott üdítőitalok fogyasztása nem csupán a korai elhízás miatt veszélyes, de a fogakat is rongálja. Márpedig a jó egészséghez a fogak épsége is hozzátartozik. A hegyvidéki gyerekek fogászati alapellátását biztosító fogorvosi rendelőben a megelőzés kap főszerepet. A rendszeres ellenőrzések alkalmával az esetleges fogászati beavatkozások mellett jut idő arra is, hogy az orvosok megismertessék a gyerekeket a fogápolás szabályaival.

A XII. kerületi önkormányzati gyermek- és ifjúsági fogászat a 18 év alatti kerületi gyerekek, az oktatási intézmények 3–18 éves korú tanulói, illetve a 18 év feletti, középfokú nappali rendszerű iskolai képzésben részt vevő, hegyvidéki lakhellyel rendelkező fiatalok számára biztosít folyamatos fogászati ellátást. Az ambuláns ellátás a területi beosztástól függetlenül történik.

Az iskola-egészségügyi ellátás keretében a gyermekek csoportos szűrővizsgálata évente kétszer, a tanítási időszakban történik. Az iskolás korosztályt a rendelőben szűrik, míg a bölcsődéseket és az óvodásokat az intézményekben látogatják meg. A csoportos szűrések alkalmával a hangsúly a megelőzésen van, a gyerekek tájékoztatást kapnak a fogak védelméről, a megelőző beavatkozásokról, a fogszabályozásról, valamint a fogászati kezelésekről. Szó esik az egészséges életmódról, valamint a helyes száj- és fogápolásról is. A vizsgálat eredményéről írásban tájékoztatják a szülőket.

Fogszabályozást a rendelő orvosai térítés ellenében végeznek, az alapellátás keretében történő fogszabályozás beutalás alapján a **Központi Stomatológiai Intézet** (1088 Budapest, Szentkirályi utca 40.) fogászati rendelőjében zajlik.

HOGYAN ÓVHATJUK MEG GYERMEKEINK FOGAZATÁT?

Az első, legtöbbször csak rágcsálásra használt fogkefe puha, pici fejű, jól fogható legyen. A fogkefe-vásárlásnál vegyük figyelembe a gyermek életkorát, és ennek megfelelő terméket válasszunk. Ügyelni kell a megfelelő fogkrém használatára, a mentol tartalmú fogkrémek helyett kellemes ízű, kifejezetten gyerekek számára kifejlesztett krémeket vásároljunk. Lehetőség szerint legyen a gyerekek saját pohara és a fogmosás idejét mérő játéka. Fogmosáskor ne fukarkodjunk a dicsérettel, mutassunk jó példát, és minden étkezés után mossunk fogat.

Ahogy nő a gyermek, fokozatosan térjünk át a fluor alapú fogkrémekre, a tej rágófogak megjelenésével mindenképpen szükség van fluorid tartalmú gyermekfogkrém használatára. Léteznek speciális, kétéves korig ajánlott, önfertőtlenítő bébi fogkefék, ezek fejét antibakteriális védelmet nyújtó ezüsttel vonják be. A fogmosó eszközöket úgy helyezzük el, hogy a gyermek könnyen elérje, azonban a fogkrémet mindig a szülő adagolja! Kétéves korig elegendő a napi egyszeri fogmosás, ezután fokozatosan át kell térni a napi kétszeri, majd az étkezések utáni tisztításra.



..... **GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI FOGÁSZAT**
1126 Budapest, Beethoven utca 8.

DR. TÁBORI NÓRA (06-1-212-6637)

Hétfő, kedd, csütörtök 8.00–14.00
szerda 14.00–20.00,
péntek 14.00–20.00

DR. TAKÁTS ZSUZSANNA

(06-1-212-6638)
Hétfő, szerda 8.00–14.00
kedd, csütörtök 14.00–20.00, pénteken változó

DR. FARKAS GYÖRGYI (06-1-202-3441)

Hétfő, kedd, csütörtök 14.00–20.00
szerda 8.00–14.00, péntek 8.00–14.00

DR. MÜLLER ORSOLYA (06-1-212-6638)

Hétfő, szerda 14.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–14.00, pénteken változó

..... **GYERMEKFOGÁSZATI ÜGYELET**
Központi Stomatológiai Intézet

1088 Budapest, Szentkirályi utca 40.

Telefon: 06-1-317-6600

Ügyeleti idő: hétfőtől péntekig 20.00–8.00

Szombat, vasárnap és ünnepnap 24 órán keresztül



Az önkormányzati fenntartású általános iskolákban meghatározott rendelési időben a házi gyermekorvosok biztosítják az iskolaorvosi ellátást, míg a középiskolákban két főállású ifjúsági orvos dolgozik. Ők adják be a kampányoltásokat, valamint elvégzik a különböző szűrővizsgálatokat.

AZ ISKOLA-EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS IDEJE, TELEFONSZÁMOK

Szigeti György Műszaki Szakközépiskola

1126 Budapest, Márvány utca 32.

Telefon: 06-1-225-0985

Iskolaorvos: **DR. BARTÓK MIKLÓS**

Ifjúsági védőnő: **LÁSZLÓ CSABÁNÉ**

Rendelési idő: csütörtök, péntek 8.00–16.00

Táncsics Mihály Gimnázium

1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 15.

Telefon: 06-1-356-6419

Iskolaorvos: **DR. BARTÓK MIKLÓS**

Ifjúsági védőnő: **CSŐKE BÉLÁNÉ**

Rendelési idő: az előző rendelési idejében

Városmajori Gimnázium

1122 Budapest, Városmajor utca 71

Telefon: 06-1-356-1698

Iskolaorvos: **LENGYELNÉ**

DR. FEHÉR ZSUZSANNA

Ifjúsági védőnő: **LÁSZLÓ CSABÁNÉ**

Rendelési idő: hétfő, kedd, szerda 8.00–16.00

Arany János Általános Iskola és Gimnázium

1124 Budapest, Meredek utca 1.

Telefon: 06-1-319-3379

Iskolaorvos: **LENGYELNÉ**

DR. FEHÉR ZSUZSANNA

Ifjúsági védőnő: **JOBÁNÉ VÉGER KATALIN**

Rendelési idő: hétfő, csütörtök 8.00–16.00

Kossuth Lajos Közgazdasági Szakközépiskola

1126 Budapest, Márvány utca 32.

Telefon: 06-1-356-6419

Iskolaorvos: **DR. BARTÓK MIKLÓS**

Ifjúsági védőnő: **CSŐKE BÉLÁNÉ**

Rendelési idő: hétfő–péntek 8.00–16.00

Kiss János Általános és Középiskola

1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 15.

Telefon: 06-1-225-7510

Iskolaorvos: **DR. BARTÓK MIKLÓS**

Ifjúsági védőnő: **JOBÁNÉ VÉGER KATALIN**

Rendelési idő: kedd 8.00–16.00

Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium

1124 Budapest, Mártonhegyi út 34.

Telefon: 06-1-356-1489

Iskolaorvos: **LENGYELNÉ**

DR. FEHÉR ZSUZSANNA

Ifjúsági védőnő: **JOBÁNÉ VÉGER KATALIN**

Rendelési idő: szerda 8.00–16.00

Páratlan héten pénteken 8.00–16.00

Diana utcai Általános Iskola és Gimnázium

1125 Budapest, Diana utca 35–37.

Telefon: 06-1-275-5780

Iskolaorvos: **LENGYELNÉ**

DR. FEHÉR ZSUZSANNA

Ifjúsági védőnő: **JOBÁNÉ VÉGER KATALIN**

Rendelési idő: pénteken

Páros héten: 8.00–16.00



Amennyiben a gyermek további kivizsgálásra, vagy kórházi kezelésre szorul, a házi gyermekorvos szakrendelésre, illetve fekvőbeteg-ellátásra utalja. A kerületi gyerekek szak- és fekvőbeteg-ellátását a Szent János Kórház gyermekosztálya, gyermeksebésze, az intézményhez tartozó volt Budai Gyermekkorház és a volt Margit Kórház végzi (itt helyezték el a megszűnt Svábhegyi Állami Gyermekgyógyintézet fejlődésneurológiai részlegét). Esetenként a Heim Pál – Madarász utcai kórház, valamint a Semmelweis Egyetem I. és II. sz. Gyermekklinikája látja le a betegeket.

FEKVŐBETEG - SZAKELLÁTÁS

Csecsemő- és gyermekosztály

1125 Budapest, Diós árok 1–3.
XIX. épület (Szent János Kórház)

Gyermeksebészet és traumatológiai osztály

1125 Budapest, Diós árok 1–3.
XIX. épület (Szent János Kórház)

Fejlődésneurológiai osztály

1032 Budapest, Bécsi út 132. (Szent Margit Kórház,
a Szent János Kórház telephelye)

Gyermekrehabilitációs osztály

Neurológiai és mozgásszervi részleg

1023 Budapest, Bolyai utca 5–7.
(Budai Gyermekkorház,
a Szent János Kórház telephelye)

Pszichiátriai részleg

1025 Budapest, Ali utca 13.
(Budai Gyermekkorház,
a Szent János Kórház telephelye)

1023 Budapest, Bolyai utca 5–7. (Budai Gyermekkorház – a Szent János Kórház telephelye)

Az alábbi rendelések – az akut betegellátás, valamint a bőrgyógyászati és fül-orr-gégészeti rendelés kivételével – előjegyzéssel és beutalóval vehetők igénybe! Előjegyzés, betegirányítás az "A" épület I. emeleti recepcióján. Telefon: 06-1-345-0615. Központi telefon: 06-1-3450600.

GYERMEKORVOSI ÜGYELET: "A" épület II. emelet. Telefon: 06-1-212-5979.

Gyermeckardiológia

Kardiológiai panaszokkal 18 éves korig várják a betegeket. A legnagyobb forgalmú budai gyermeckardiológiai rendelő zavartalan működése érdekében minden munkanapon öt gyermeckardiológus szakorvos dolgozik. Ennek köszönhetően sürgős esetben azonnal vagy pár napon belül, egyébként általában egy héten belül tudnak időpontot adni.

Rendelési idő: hétfő 14.00–17.00 dr. Juhász Ágnes, kedd 14.00–18.00 dr. Környei Vilmos, szerda 15.00–19.00 dr. Szepesváry Eszter, csütörtök 15.00–19.00 dr. Ablonczy László, péntek 15.00–19.00 dr. Ladányi Anikó

Nephrológia

A nephrológia a vizeletkiválasztó és kiürítő szervek betegségeivel foglalkozik. Újszülött- és csecsemőkorban nagyon fontos a fejlődési rendellenességek felismerése. A szakrendelés keretében lehetőség van a betegségek kivizsgálására, kezelésére, gondozására.

Rendelési idő: hétfő 8.00–11.00 dr. Martyn Mária, Hatvani Mónika, kedd 8.00–10.00 dr. Martyn Mária, Hatvani Mónika, szerda 9.00–11.00 dr. Visy Mária, Hatvani Mónika

Gasztroenterológia

A rendelésen a csecsemők, gyermekek, tizenévesek táplálkozási tanácsadásával, speciális diéták beállításával, visszatérő, tartós hasmenéssel, székrekedéses panaszok diagnosztizálásával, hasi fájdalmak kezelésével várják a betegeket. Itt történik az ismeretlen eredetű hiányállapotok fejlődési elmaradásának megállapítása is.

Rendelési idő: hétfő 8.00–13.00 dr. Micskey Éva, kedd 8.00–13.00 dr. Micskey Éva, szerda 8.00–12.00, 13.00–15.00 dr. Micskey Éva, Kerny Mária, Erényiné D. Zsuzsanna, csütörtök 8.00–12.00, 14.00–16.00 dr. Gyimesi Judit, Kerny Mária, 8.00–13.00 dr. Micskey Éva, péntek 8.20–10.20 dr. Badacsonyi Szabolcs, Laczkovics Ferencné, 8.00–12.00 dr. Micskey Éva

Dietetika

A dietetikus szaktanácsadói munkája érinti a gyógyító-megelőző ellátás teljes területét. A cél a rizikófaktorok kiküszöbölése, az egészséges táplálkozás elméleti és gyakorlati alapjainak megtanítása. Külön terület a csecsemőtápláláshoz nyújtott szakmai tanácsadás annak érdekében, hogy a kicsik a megfelelő tápanyagokkal a megfelelő időben találkozzanak, elkerülve ezzel az esetleges későbbi betegségeket.

Rendelési idő: hétfő, kedd, szerda, csütörtök, péntek 8.00–14.00 Zimonyi Krisztina



Diabetológia, endokrinológia, obesitas

A három szakrendelés komplexen, nagy hatékonysággal, nemzetközi színvonalon látja el a gyerekeket. A diabétesz szakrendelés – Budapest második legnagyobb forgalmú gyermek diabétesz-ambulanciája – döntően az „inzulinfüggő” (1-es típusú) cukorbetegség komplex gondozását végzi, de az utóbbi években a „nem inzulinfüggő” (2-es típusú) cukorbetegséggel is foglalkozik. Az obesitas szakrendelésre az elhízott gyerekeket várják; a diagnózist követően – ha egyszerű elhízásról van szó –, dietetikus segíthet kialakítani az egyénre szabott diétát, a szükséges életmódot. Az endokrinológiai szakrendelés során a belső elválasztású mirigyek betegségeit vizsgálják és kezelik.

Rendelési idők:

Diabétesz: hétfő 8.00–13.00 dr. Blatniczky László, Szabó Gabriella

csütörtök 8.00–13.00 dr. Blatniczky László, Szabó Gabriella

Diabétesz-pszichológia: hétfő 9.00–16.00 Keglevich Pál, csütörtök 9.00–15.00 Keglevich Pál

Endokrinológia: hétfő 9.00–12.00 dr. Muzsnai Ágota, dr. Tobisch Borbála, Laczkovics Ferencné,

13.00–16.00 prof. dr. Péter Ferenc, Laczkovics Ferencné

kedd 9.00–12.00 dr. Muzsnai Ágota, Laczkovics Ferencné

szerda 9.00–12.00 prof. dr. Péter Ferenc, Laczkovics Ferencné

csütörtök 9.00–12.00 dr. Muzsnai Ágota, dr. Tobisch Borbála, Laczkovics Ferencné

13.00–16.00 dr. Blatniczky László, Laczkovics Ferencné

Endokrinológia-pszichológia: szerda 9.00–12.00 Gráf Rózsa

Obesitas: kedd 13.00–16.00 dr. Tobisch Borbála, Szabó Gabriella

Allergológia

A szénanáthával, asztmával, ekcémával, csalánkiütéssel küzdő gyermekek teljes körű kivizsgálását és kezelését végzik. A rendelésen életkortól függetlenül lehetőség van a betegségeket okozó légúti vagy ételallergiének azonosítására bőrpróbával vagy vérvizsgálattal. A gyermekek betegségétől függően személyre szabott gyógyszeres és dietetikai terápiát határoznak meg.

Rendelési idő: hétfő 8.00–13.00 dr. Kalmár Ágnes, Erényiné D. Zsuzsanna,

13.00–16.00 dr. Madarasi Anna, Hatvani Mónika, kedd 10.00–16.00 dr. Kalmár Ágnes, Erényiné D. Zsuzsanna,

szerda 8.00–14.00 dr. Kalmár Ágnes, csütörtök 8.00–16.00 dr. Kalmár Ágnes, Erényiné D. Zsuzsanna,

péntek 8.00–14.00 dr. Kalmár Ágnes

Pulmonológia

A csecsemő- és kisdedkori asztmás jellegű hörghurut, légzési probléma (hangos légzés, légzéskimaradás), visszatérő tüdőgyulladás, asztma, elhúzódó köhögés kivizsgálását és kezelését végzik. Minden életkorban igénybe vehetők a képalkotó eljárások (röntgen, ultrahang, CT, MRI), speciális laborvizsgálatok, fül-orr-gégészeti és bronchológiai konzíliumok.

Rendelési idő: szerda 13.00–17.00 dr. Várhegyi Csaba, Hatvani Mónika

péntek 8.00–14.00 dr. Madarasi Anna, Erényiné D. Zsuzsanna

Immunológia

Az immunpatológiai szakrendelésen elsősorban a visszatérő fertőzések (gennyes középfülgyulladás, tüdőgyulladás) háttérében megbúvó immunhiány kivizsgálását végzik.

Rendelési idő: szerda 8.00–13.00 dr. Kalmár Ágnes, dr. Szolnoky Miklós, Erényiné D. Zsuzsanna

Bőrgyógyászat

A rendelés beutaló nélkül igénybe vehető. Az allergiás bőrbetegségek és az ekcéma kivizsgálása, kezelése az allergológiai szakrendeléssel együttműködve minden szakmai igényt kielégít. Szintén többféle módon tudják kezelni a pubertáskori bőrelváltozásokkal érkező serdülőket.

Rendelési idő: hétfő 14.00–17.00 dr. Rutkai Krisztina, Szabó Gabriella

kedd 9.00–12.00 dr. Rutkai Krisztina, Hatvani Mónika

péntek 9.00–12.00 dr. Rutkai Krisztina, Szabó Gabriella

Gyermeknőgyógyászat

Elsősorban a serdülőkor hormonális átállása miatti nőgyógyászati problémákra, valamint a nőgyógyászati gyulladásos betegségekre specializálódott rendelés. Mindkét esetben részletes kivizsgálásra, kezelésre van lehetőség, a társszakmákkal együttműködve.

Rendelési idő: kedd, csütörtök 13.00–16.00 dr. György István, Hatvani Mónika

Fül-orr-gégészet

A rendelés beutaló nélkül igénybe vehető. A Szent János Kórházban (1125 Budapest, Diós árok 1–3.) a hét minden napján 8–16 óra között fogadják a betegeket. A Bolyai utcai szakrendelőben hétfőn és csütörtökön kora délután, kedden és pénteken délelőtt várják a gyerekeket. Cél szerű az adott napon érdeklődni, van-e rendelés.

Rendelési idő: kedd, péntek 8.00–12.00, hétfő, csütörtök 13.00–16.00

Szemészet

A területi ellátási kötelezettség értelmében a II., III. és XII. kerületből érkező gyermekek szemészeti ellátását végzik.

Rendelési idő: hétfő 8.00-14.00 dr. Hangyál Éva, dr. Szekeres Márta, 13.00-19.00 dr. Zárug Annamária
kedd 8.00-14.00 dr. Hangyál Éva, 13.00-19.00 dr. Zárug Annamária
szerda 8.00-14.00 dr. Hangyál Éva, dr. Zárug Annamária, 13.00-19.00 dr. Reischl Mária
csütörtök 8.00-14.00 dr. Reischl Mária, dr. Sipos Éva, 14.00-19.00 dr. Hangyál Éva
péntek 8.00-13.00 dr. Hangyál Éva, dr. Reischl Mária

Ortopédia

Végtag- és gerincfájdalommal, a sántítás okainak feltárásával, csecsemőkön végzett szűrővizsgálatokkal foglalkozik. Emellett lehetőség van kisebb ortopédiai műtétek elvégzésére is.

Rendelési idő: hétfő 9.00-11.00 dr. Barna Judit, kedd 9.00-14.00 dr. Barna Judit, Kerny Mária
szerda 9.00-12.00 dr. Barna Judit, 14.00-16.00 dr. Barna Judit, Kerny Mária
péntek 9.00-11.00 dr. Barna Judit, Kerny Mária

Ortopédia-csecsemőszűrés rendelési idő: hétfő 11.00-14.00, szerda 13.00-14.00
péntek 11.00-13.00 dr. Barna Judit, Kerny Mária

Pszichológia

A gyermekek speciális pszichológiai gondozását szakpszichológusok végzik. Lehetőség van pályaorientációs tanácsadásra, problémacentrikus pszichoterápiára és kreatív csoportfoglalkozásokban való részvételre is. A szülőknek pszichológiai tanácsadást biztosítanak.

Rendelés telefonos egyeztetés alapján: 06-1-345-0600/3149, 3166

Epilepszia-neurológia

Minden századik gyermeket érintheti az epilepszia. A szakrendelésen lehetőség nyílik az epilepsiás betegek komplex, sokirányú kivizsgálására, gondozására, fejlesztésére a csecsemőkortól a felnőttkorig.

Epilepsziarendelés: : hétfő, szerda 13.00-19.00, kedd, csütörtök, péntek 8.00-14.00

Fejfájásrendelés: szerda 13.00-19.00 dr. Altmann Anna

Lázgörcs-ambulancia: csütörtök 9.00-13.00 dr. Jerney Judit

Eszméletvesztések diagnózisa: kedd 9.00-13.00 dr. Kassay Mária

Rehabilitáció: kedd, szerda 8.00-10.00 dr. Medveczky Erika

Neurológia

Rendelési idő: szerda 15.00-18.00 dr. Neuwirth Magdolna, Laczkovics Ferencné

Gyermekgyógyászati ambulancia

A hét minden napján délelőttönként azokat a gyerekeket várják, akiknek a kivizsgálása egyszerűbben megoldható egy sok rendelést foglalkoztató szakrendelőben. A rendelés fontos feladata, hogy ha valamelyik speciális szakrendelésre hosszú az előjegyzési idő, és sürgős a kivizsgálás megkezdése, az orvos a specialistaival konzultálva megkezdi a vizsgálatokat. Akut megbetegedés esetén szintén igénybe vehető az ellátás.

Rendelési idő: hétfő, csütörtök, péntek 8.00–14.00, kedd, szerda 7.30–13.30

Vezető főorvos: **dr. Komlósi Piroska**

Gyógytorna

Foglalkozások: hétfő, kedd, szerda 8.00–14.00, csütörtök 8.00–16.00, péntek 8.00–14.00

Vezető gyógytornász: **Simon Krisztina**

Diagnosztika

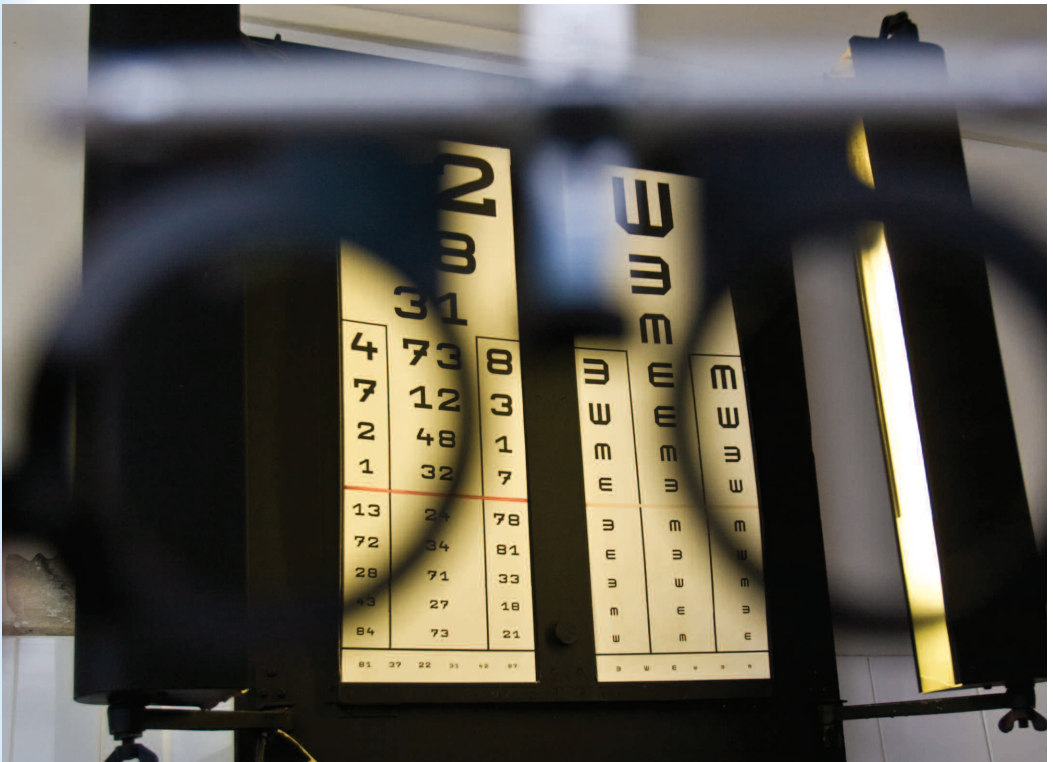
A Szent János Kórház teljes ellátási területéről házi gyermekorvosi és szakorvosi, valamint intézeti beutalóval érkezők vizsgálatát látják el.

Laborvizsgálatok: 7.00–11.00 vérvétel, 13.00–15.00 leletkiadás

Röntgen, csontsűrűség mérés: hétfő 8.00–16.00, kedd 7.00–15.00
szerda 8.00–18.00, csütörtök 7.00–15.00, péntek 8.00–14.00

EEG: hétfő, kedd, szerda, csütörtök 8.00–16.00, péntek 7.00–15.00

Ultrahang: hétfő–péntek 8.00–14.00





Nincs, aki ellátási igényeinket jobban ismerné a felnőtt háziorvosoknál, hiszen hosszú, akár több évtizedes kapcsolat is fűzhet bennünket hozzájuk. Tudnak korábbi betegségeinkről, a beszélgetések során megismérik életkörülményeinket, látják az egyes betegségek kockázati tényezőit – ezek az információk nagy segítséget nyújtanak számukra a megfelelő diagnózis felállításához. A háziorvosok tudják, hogy a gyógyszerfelírás mellett fontos a lelki segítségnyújtás, a panaszok odafigyelő meghallgatása, a gyakorlati tanácsadás is – igaz, ezekre sajnos egyre kevesebb idő jut az újabb és újabb adminisztratív követelmények mellett.

A bejelentkezés rendje

A háziorvosi rendelésekre általában időpontot kell kérni, így elkerülhetjük a hosszabb várakozási időt. Sürgős esetekben – például rosszullet, láz, fájdalom – soron kívül fogadnak az orvosok.

Receptfelírás

Két éve lehetőség van a krónikus betegek számára háromhavi gyógyszeradagot felírni. Három külön receptre egyenként egyhavi adagot írnak fel a háziorvosok, ezeket három hónapon belül lehet kiváltani a gyógyszer-tárban. (Tehát nem kell egyszerre a háromhavi adagot kiváltani és kifizetni!) Ez alól kivételek a pelenkák receptjei, ezek továbbra is csak egy hónapig érvényesek. Telefonos kérésre semmilyen vényköteles gyógyszer nem lehet felírni!

Házhoz hívás

Ágyban fekvő, rosszul lévő beteghez minden reggel 8 és 10 óra között hívhatunk háziorvost. A megadott telefonszámon kell üzenetet hagyni névvel, telefonszámmal – és persze a panasszal. A házhoz hívást csak azok kérhetik, akik képtelenek személyesen elmenni a rendelőbe, kényelmi indokkal tehát nem lehet az orvost lakásra hívni. A háziorvos 12 és 16 óra között látogatja meg a beteget; ha súlyos, életveszélyesnek tűnő rosszullét jelentkezik, mindig a mentőt hívjuk, nehogy késő legyen!

Beutalások

Nagyon sok gyógyszer kedvezményes felírásához a háziorvosnak szakorvosi javaslatot kell kérnie, s ehhez először beutalót ad az illetékes szakrendelésre. Vannak olyan diagnosztikus vizsgálatok is, amelyeket csak szakorvosok tudnak elvégezni, ilyenkor ugyancsak beutalót kapunk a megfelelő szakintézménybe. Ma már – egyes szakellátások kivételével – szinte mindenhova beutaló kell a háziorvostól, és szinte mindenhol csak előre megbeszélte időpontban fogadják a betegeket (részletek a beutalás rendjéről szóló összefoglalónkban a 47. oldalon). Minden szakrendelőnek van területi ellátási kötelezettsége, de ha előre egyeztetünk, akkor más szakrendelést is felkereshetünk, nem csak azt, amely területileg illetékes.

Táppénz

Általában a háziorvos jogosult betegállományban tartani a beteget (vannak kivételek: például a területileg illetékes pszichiátriai gondozó, reumatológiai szakrendelő is felvehet táppénzre). Fontos, hogy betegség esetén már az első napon jelentkezünk a rendelőben, mivel a háziorvosok visszamenőleg nem tudják igazolni a betegállományt.

DR. HUFNÁGL ÁGNES HÁZIORVOS AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS RŐL

„A betegségek megelőzése a háziorvosok egyik legfontosabb feladata. Kellő körültekintéssel, együttműködéssel, folyamatos felvilágosítással számos nagyon szomorú kimenetelű betegség kialakulását megelőzhetnénk. Aki fiatal, egészségesnek érzi magát, nincs panasza, annak is legalább évente egyszer fel kellene keresnie háziorvosát, hogy elvégezhesse a szükséges szűrővizsgálatokat, megbeszélhesse a megelőzéshez szükséges tennivalókat.

Segíteni tudunk akár a dohányzásról történő leszokásban, akár a fogyókúrában, vagy az alvászavarok kezelésében. Cukorbeteg és magas vérnyomással élők részére életmódbeli és diétás tanácsokat adunk.

A háziorvosi rendelőben szűrőnapokat szoktunk szervezni egyes vizsgálatokra koncentrálva, ezekre levélben hívjuk meg a kiválasztott célcsoportot – a betegek hálásak ezekért az akciókért, mindig sokan jönnek el. Fokozott jelentősége van a daganatos betegségek szűrővizsgálatának. Minél előbb észleljük ezeket a betegségeket, annál nagyobb az esély a teljes gyógyulásra.”

FELNŐTT HÁZIORVOSI RENDELŐK ÉS A FELNŐTT HÁZIORVOSOK RENDELÉSI IDEJE, TELEFONSZÁMA

1126 Budapest, Beethoven utca 8.

DR. ÁRKY EMŐKE (06-1-212-6639)
Hétfő, szerda 16.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–12.00, pénteken változó

DR. VAJDA ÁGOTA (06-1-201-1610)
Hétfő, szerda 8.00–12.00,
kedd, csütörtök 16.00–20.00, pénteken változó

DR. PÁRTAY ÉVA (06-1-201-2470)
Hétfő, szerda 16.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–12.00, péntek változó

DR. SÍRÓ ISTVÁN (06-1-212-6640)
Hétfő, szerda 8.00–12.00,
kedd, csütörtök 16.00–20.00, pénteken változó

1126 Budapest, Kiss János alt. utca 38.

DR. BEDE ANDREA (06-1-375-2084)
Hétfő, szerda 16.00–19.00,
kedd, csütörtök 8.00–12.00, pénteken változó

DR. TESSÉNYI ILDIKÓ (06-1-201-5401)
Hétfő, szerda 8.00–12.00,
kedd, csütörtök 16.00–19.00, pénteken változó

DR. KOMÁROMI ZOLTÁN (06-1-202-3006)
Hétfő, szerda 16.00–19.00,
kedd, csütörtök 8.00–12.00, pénteken változó

DR. HUFNÁGL ÁGNES (06-30-521-2177)
Hétfő, szerda 8.00–12.00,
kedd, csütörtök 16.00–19.00, pénteken változó

KIS LABORATÓRIUM (06-1-201-5160)

FARKAS PÁL NÉ

Vérvétel és vizeletleadás: értesítés szerint
heti 1-2 alkalom: 6.30–7.30

1122 Budapest, Városmajor utca 12.

DR. MOLDOVÁN ERZSÉBET
(06-1-355-2993)
Hétfő, szerda 8.00–12.00,
kedd, csütörtök 15.00–19.00, pénteken változó

DR. KENYERES ZSUZSANNA
(06-1-355-3364)
Hétfő, szerda 8.00–12.00,
kedd, csütörtök 15.00–19.00, pénteken változó

DR. TURNAI DIANA
(06-1-355-3018)
Hétfő, szerda 16.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–12.00, pénteken változó

DR. HOLVAY ENDRE
(06-1-355-3084)
Hétfő, szerda 16.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–12.00, pénteken változó

1121 Budapest, Normafa út 4.

Páros évben fordítva rendelnek

DR. VARRÓ SÁNDOR (06-1-275-4853)
Hétfő, szerda, péntek 15.00–19.00
kedd, csütörtök 8.00–12.00

DR. GÁL JÓZSEF (06-1-275-4854)
Hétfő, szerda, péntek 15.00–19.00
kedd, csütörtök 8.00–12.00

DR. CSALAY LÁSZLÓ (06-1-275-4855)
Hétfő, szerda, péntek 8.00–12.00
kedd, csütörtök 15.00–19.00

DR. BENEDA ATTILA (06-1-275-4851)
Hétfő, szerda, péntek 8.00–12.00
kedd, csütörtök 15.00–19.00

1126 Budapest, Fodor utca 2/c

DR. SZOLNOKI LAJOS (06-1-214-8233)

Hétfő, szerda 16.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–12.00, pénteken változó

DR. LEHEL ISTVÁN (06-1-201-0308)

Hétfő, szerda 7.30–12.00, kedd 17.00–19.00,
csütörtök 16.00–19.00, pénteken változó

DR. BÜKY PÉTER (06-1-356-0330)

Hétfő, szerda 16.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–12.00, pénteken változó

1121 Budapest, Zugligeti út 60.

DR. JANKÓ ZSUZSANNA (06-1-394-5921)

Hétfő, szerda 8.00–12.00,
kedd, csütörtök 16.00–20.00, pénteken változó

DR. TULIPÁNT KATALIN (06-1-394-5932)

Hétfő, szerda 16.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–12.00, pénteken változó

DR. TÖRÖK KATALIN (06-1-200-5812)

Hétfő, szerda 16.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–12.00, pénteken változó

1126 Budapest, Ugocsa utca 6/b

DR. UJFALUSSY JUDIT (06-1-356-4495)

Hétfő, szerda 16.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–12.00, pénteken változó

DR. VÁRHEGYI KRISZTINA (06-1-212-7364)

Hétfő, szerda 8.00–12.00,
kedd, csütörtök 14.00–18.00, pénteken változó

DR. ANDORKÓ LÁSZLÓ (06-1-201-4649)

Hétfő, szerda 16.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–12.00, pénteken változó

1121 Budapest, Rácz Aladár út 5.

DR. ANDRESZ ERZSÉBET

(06-1-249-2870)
Hétfő, szerda 15.00–19.00,
kedd, csütörtök 8.00–12.00, pénteken változó

DR. PALÓCZ ERZSÉBET (06-1-249-0034)

Hétfő, szerda 8.00–12.00,
kedd, csütörtök 15.00–19.00, pénteken változó

FELNŐTT HÁZIORVOSI ÜGYELET

A kerület felnőtt lakosságának háziiorvosi ügyeleti ellátása a XII., Beethoven utca 8. alatti rendelőben, illetve hívásra, a kerület közigazgatási határán belül, a beteg otthonában történik. Az ügyeleti szolgálatot a 14. életévüket betöltött betegek vehetik igénybe.

A szolgálat járóbeteg-rendelést csak a háziiorvosi rendelési időn kívül végez, amelynek ügyeleti rendje:

- hétfőtől péntekig 00.00–8.00, 12.00–16.00 és 20.00–24.00 óra között,
- heti pihenő- és munkaszüneti napokon folyamatosan 24 órában.

A kivonuló fekvőbeteg-ügyeleti ellátás rendje:

munka-, heti pihenő- és munkaszüneti napokon egyaránt 24 órás, folyamatos ellátás.

FELNŐTT FOGÁSZATI ALAPELLÁTÁS



A felnőtt fogorvosi alapellátást a XII. és az I. kerület által közösen fenntartott I., Mészáros utca 10. alatti rendelőkben, valamint a Szent János Kórház X. számú épületében működő fogászaton vehetjük igénybe. Köszönhetően a hegyvidéki önkormányzat hozzájárulásának, mindkét helyen korszerű berendezések és kulturált körülmények fogadják a betegeket. A Mészáros utcában például mindhárom rendelőben található fogászati kisröntgen, továbbá az ott dolgozó fogorvosok közösen használhatnak egy rendkívül korszerű, digitális panorámaröntgent. Röntgenvizsgálatra a felnőtt háziorvosok is beutalót adhatnak, amennyiben gócvizsgálatra van szükség. A fogászati ellátások beutaló nélkül vehetők igénybe.

Az Országos Egészségpénztár (OEP) által finanszírozott, felnőttek által igénybe vehető felnőtt fogorvosi szolgáltatók területi ellátási kötelezettséggel dolgoznak, azaz a számukra kijelölt körzetben élőket kötelesek fogadni – ez azonban nem jelenti azt, hogy kapacitásaik függvényében ne fogadhatnának más körzetekből érkező betegeket.

FELNŐTT FOGORVOSI ALAPELLÁTÁS A KERÜLETI LAKOSOK SZÁMÁRA

1016 Budapest, Mészáros utca 10.

DR. ERDÉLYI KATALIN (06-1-202-2546)

Hétfő, szerda 14.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–14.00, pénteken változó

DR. KISS ANDREA (06-1-202-3164)

Hétfő, szerda 8.00–14.00,
kedd, csütörtök 14.00–20.00, pénteken változó

DR. JUHÁSZ TAMÁS (06-1-202-5212)

Hétfő, szerda 14.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–14.00, pénteken változó

DR. SZABADY NORBERT (06-1-202-3690)

Hétfő, szerda 8.00–14.00,
kedd, csütörtök 14.00–20.00, pénteken változó

DR. SZABÓ ANDRÁS (06-1-202-0332)

Hétfő, szerda 8.00–14.00,
kedd, csütörtök 14.00–20.00, pénteken változó

DR. FRITZ OLGA (06-1-202-0332)

Hétfő, szerda 14.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–14.00, pénteken változó

1125 Budapest, Diós árok 1–3.

Szent János Kórház X. épület, 1. emelet

DR. SÓLYMOS DÓRA

(06-1-458-4500)
Hétfő, szerda 8.00–14.00,
kedd, csütörtök 14.00–20.00, pénteken változó

DR. VITÉZ ANITA

(06-1-458-4500)
Hétfő, szerda 14.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–14.00, pénteken változó

DR. KOTORMÁN GABRIELLA

(06-1-458-4500)
Hétfő, szerda 14.00–20.00,
kedd, csütörtök 8.00–14.00, pénteken változó

DR. DARVAS JÚLIANNA

(06-1-458-4500)
Hétfő, szerda 8.00–14.00,
kedd, csütörtök 14.00–20.00, pénteken változó

SÜRGŐSSÉGI ELLÁTÁS

Sürgősségi esetekben a Mészáros utcai és a Szent János Kórházban tevékenykedő fogorvosokhoz fordulhatunk a rendelési idejük alatt. Rendelési időn túl (hétfőtől péntekig 20.00–8.00 óráig, szombaton, vasárnap és ünnepnap 24 órán keresztül) a Központi Stomatológiai Intézet látja el a fővárosi – felnőtt, gyermek- és ifjúsági – fogászati ügyeletet.

Cím: 1088 Budapest, Szentkirályi utca 40. Telefon: 06-1-317-6600.

TÁRSADALOMBIZTOSÍTÁS ÁLTAL TÁMOGATOTT FOGÁSZATI ELLÁTÁS

Életkortól függetlenül támogatott fogászati ellátások

- sürgősségi ellátás;
- szűrővizsgálat (meghatározott gyakorisággal, 18 éves kor felett évente egyszer);
- szakorvosi beutaló alapján góckutatás és más alapbetegségekhez kapcsolódó fog- és szájbetegségek kezelése;
- fogmegtartó kezelés (például tömés, amely az amalgám mellett korszerű, esztétikus tömőanyagokkal is történhet);
- fogsebészeti ellátás;
- fogkő-eltávolítás;
- ínyelváltozások kezelése.

Életkor/állapot alapján támogatott fogászati ellátások

A beteg

- 18 éves koráig;
- középiskola, szakképző iskola nappali tagozatán folytatott tanulmányainak ideje alatt;
- terhességének megállapításától a szülést követő 90 napig;
- 60 éves életkora felett
a teljes körű alap- és szakellátás térítésmentes, kivéve a fogtechnikai költségeket.

DR. SZABADY NORBERT FOGORVOS TANÁCSAI FOGAINK EGÉSZSÉGÉNEK MEGŐRZÉSÉHEZ

- Fogmosás során ne csak előre-hátra, hanem körkörösén is mozgassuk a fogkefét.
- Ne csak a fogakat, az ínyt, hanem a nyelvet is tisztítsuk meg.
- Használjunk fogselymet és ún. interdentális, fogköztisztító kefét is.
- A patikákban megvásárolható, ún. plakkfestő tablettával időnként ellenőrizhetjük, hol maradt lepedék, mely területeket szükséges jobban tisztítani.
- Legalább évente menjünk el fogorvoshoz kontrollvizsgálatra.
- Ne ódzkodjunk a fogkőlevételről, ezzel ugyanis megelőzhető az ínygyulladás.



Nincs várakozás, nincs fúrás, nincs fájdalom, nincs félelem

Elképzhető mindez együtt egy fogászaton? Igen, abszolút! Az Aurdent Fogászati Központ nem kisebb célt tűzött ki maga elé, mint hogy segítsen megváltoztatni az emberek elképzelését a fogorvosi vizsgálatokról és kezelésekről. Manapság mindenki fél a fogászati kezelésektől, ennek több oka is lehet: az előre megbeszélt időpont ellenére való, akár többórás várakozás, a fúrás és egyéb beavatkozások által okozott fájdalom. Az Aurdent ezeket a félelmeket szeretné eloszlatni a páciensei körében. A központ egyik legfőbb alapelve, hogy a páciensek ideje még az orvosokénál is többet ér, ennek megfelelően a kezelés idejéig is inkább túl-, mint alulkalkulálják, így nem fordulhat elő csúszás miatti várakozás.



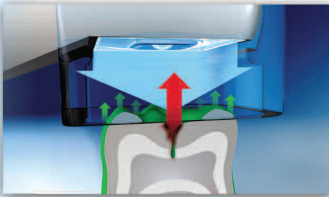
Lézeres fogdiagnosztika...

Ma az egyik legkorszerűbb vizsgálati eszköz a Magyarországon még ritkaságnak számító Vistaproof számítógépes lézerdiagnosztikai készülék, amellyel a fogállomány szabad szemmel nem látható kóros elváltozásait már akkor diagnosztizálhatják, amikor az még sem szabad szemmel, sem röntgennel nem látható. A vizsgálat folyamatát és az orálkamera képét a páciens az előtte lévő monitoron végigkövetheti, így személyesen is meggyőződhet fogai állapotáról. A színes képeken a láthatatlan, rendkívül kicsi szuvasodás is gyorsan és biztonságosan diagnosztizálható.



Fájdalommentes ózonterápia...

A fogszuvasodás megszüntetése eddig csak a megbetegedett fogállomány eltávolításával, fúrással és tömással volt lehetséges, ami a legtöbb esetben együtt jár az egészséges fogszövet egy részének eltávolításával is. Ma már azonban létezik olyan technika, amellyel a megbetegedett fogszövet megtartható, remineralizálható (az ásványi anyagok vissza tudnak épülni a fogállományba), így eredeti formájában és funkciójában helyreállítható a fogazat. Ilyen technika az ózonkezelés. A kezelés mindössze 20 másodpercet vesz igénybe, és a szuvasodást okozó baktériumok 99,9%-át eltávolítja a mély barázdákból is.



Ha a tökéletes látvány is fontos...

A fogfehérítés 18 életév felett szinte kivétel nélkül mindenkinek ajánlott, aki elégedetlen fogai színével. A fogorvos által kontrollált fogfehérítő eljárás biztonságos, kíméletes és fájdalommentes. A Beyond Whitening kezelés ma elismerten a leghatásosabb és leggyorsabb fogfehérítő eljárás, amely a fogak felszíni és mélyebb rétegeit egyaránt megtisztítja az elszíneződésektől. A háromszor nyolc perces kezelési ciklus alatt fájdalommentesen ragyogóvá varázsolja fogait.



Kapcsolat:

Aurdent Fogászati Központ
1125 Budapest, Nógrádi utca 4.

Tel.: 392-0450.

E-mail: info@aurdent.hu

www.aurdent.hu

Aurdent
Fogászati Központ

Német minőség és precizitás: ez jellemzi a Rózsadomb lábánál, a Szépvölgyi Iroda Park területén működő German Dental Center (GDC) szolgáltatásait. A legkorszerűbb fogászati technológiák, teljesen digitalizált röntgenkészülékek, a legszigorúbb követelményeknek is megfelelő higiénia és harmonikus, megnyugtató környezet várja a pácienseket.



Kezelési területek:

- Fogászati prevenció
- Parodontál terápia
- Implantátumok készítése
- Koronák és hidak kialakítása
- Fogsérülések kezelése
- Altatásban végzett szájsebészeti és fogászati beavatkozások
- Utógondozás

Megelőzés

A prevenció a modern fogorvoslás alapja: a cél nem a károk felszámolása, hanem azok megelőzése. A GDC-ben szakképzett csapat segít a szakszerű otthoni fogápolás begyakorlásában. A gyermekrendeléseken a szuvasodást megelőző barázdazárás és lokális fluorecsetelés is a standard prophylaxiás (megelőző) ellátás részét képezik. Felnőtteknél az alapkezelés a szakszerű fogkő- és lepedékeltávolításból, valamint az azt követő fogfelszíni polírozásból és fluoridálásból áll. Az eredmény egy stabil száj-higiénés állapot és egy esztétikusabb fogsor.

Alapos diagnózis

A sikeres terápia alapkövetelménye az alapos diagnózis; az elmulasztott vagy hiányosan végzett állapotfelmérés súlyos következményeket vonhat maga után. Nem csoda tehát, hogy a páciensek, akik éveken keresztül rendszeresen járnak fogorvoshoz, meglepődnek, amikor egy valóban tüzetes állapotfelmérés során szembesülnek fogaik valódi állapotával! A GDC-ben a klinikai vizsgálat alapos technikai háttérrel alátámasztva kerül dokumentálásra.

Parodontál terápia

A parodontózis a fogíny lassú, kóros visszahúzódása a fogakról; ez a betegség végső soron a fogak kilazulásához, majd elvesztéséhez vezethet. Kialakulásáért az elégtelen fogápolás, az agresszív gyulladáskeltő baktériumok, a krónikus betegségek, illetve a stressz és a dohányzás is felelősek lehetnek. A kóros elváltozás első, már érzékelhető jele az ártalmatlannak tűnő fogínyvérzés, ami az időben megkezdett terápiával kezelhető és gyógyítható. Diagnosztizálása a fogíny és a fogágy ellenőrzésével történik, a röntgenfelvétel mellett egy úgynevezett WHO szonda segítségével. A GDC-ben a legmodernebb eszközök állnak rendelkezésre a parodontózis megállítására és kezelésére.

Implantáció

Az implantátumok – mesterséges foggyökerek – kiváló rögzítési lehetőséget biztosítanak a fogpótláshoz. Az implantológia napjainkra túlnőtte kezdeti kísérleti korszakát, ma már bevált módszere a fogpótlásnak. Ám ahogy az adott csontállományok sem egyformák, úgy az implantátumok is nagyon különbözőek lehetnek. A GDC által használt Astra Implantát – az AstraZeneca fejlesztése – kiváló alapot nyújt a sikeres fogbeültetéshez, aminek egy minden követelménynek megfelelő fogazat lesz az eredménye.

Góckutatás

A gócbetegségek (hajhullás, ekcéma stb.) gyanúja esetén a GDC lehetőséget biztosít gócvizsgálatra, amelyhez elsősorban a röntgen nyújt segítséget. A gócos fog a legtöbb esetben panaszmentes, nem fáj, ezért a góckutatás a fogorvos feladata. A gócos fogak általában elhalt, vagy gyökérkezelt fogak, illetve előrehaladott fogágybetegség is állhat a gócbetegségek hátterében.

Fogyatékkal élők ellátása

A fogyatékkal élők – értelmi sérültek, mozgáskorlátozottak – fogorvosi kezelése fokozott odafigyelést igényel. Speciális igényeket azonban a GDC ismeri és ki tudja elégíteni azokat, a szakorvosoknak nagy tapasztalatuk van a fogyatékkal élők ellátásában.

Cím: 1037 Budapest, Montevideo utca 5. Telefon: (1) 437 0980, (1) 437 0988, (30) 625 0181, Fax: (1) 437 0989

E-mail: info@germandentalcenter.hu Web: www.germandentalcenter.hu

Főként családvédelmi, családgondozási kérdésekben fordulhatunk a Családvédelmi Szolgálathoz, amely az ÁNTSZ keretei között működik. A diplomás védőnő a nem kívánt terhesség megelőzésével és a családtervezéssel kapcsolatos kérdésekről is tanácsokat ad. A tanácsadás történhet egyénileg, partnerrel vagy családtaggal, de vannak kiscsoportos foglalkozások, előadások, beszélgetések is. Lakóhelytől függetlenül a szolgálat bármely egységét felkereshetjük, a konzultációkra azonban előzetesen, telefonon kell időpontot kérni.

I.–II.–XII. kerületi ÁNTSZ, Családvédelmi Szolgálat

Védőnő: **DOMOKOS ERZSÉBET**

Cím: 1121 Budapest, Rácz Aladár út 5. Telefon: 06-1-249-0040

Előjegyzés felvétele: hétfőtől péntekig 12.00–13.00

Tanácsadás ideje: hétfő 10.00–16.00

kedd, szerda, péntek 8.00–14.00

csütörtök 11.00–17.00

Foglalkozás-egészségügyi Szolgálat

Minden cégnek vagy intézménynek, ha alkalmazottja van, a törvény előírása szerint foglalkozás-egészségügyi szolgálattal kell szerződnie. A kerületi fenntartású intézmények dolgozói számára a Pintér Egészségügyi Kkt. végez munkaköri alkalmassági vizsgálatokat.

Ezek része mindenekelőtt a dolgozó fizikális vizsgálata, vérnyomásmérése, látásszűrése, kikérdezése a betegségeiről. Amennyiben szükséges, a foglalkozás-egészségügyi orvosok tanácsadással nyújtanak segítséget, illetve felveszik a kapcsolatot a háziorvossal, javaslatot tesznek a kivizsgálásra.

Foglalkozás-egészségügyi Szolgálat – Pintér Egészségügyi Kkt.

1121 Budapest, Rácz Aladár út 5.

Előjegyzés telefonon: 06-1-249-0523

RENDELÉSI IDŐ

Hétfő 9.00–11.00: **dr. Pintér Hajnalka**

Szerda 14.00–16.00: **dr. Pintér Hajnalka / dr. Bajzik Erzsébet**

Csütörtök 16.00–18.00: **dr. Pintér Hajnalka / dr. Bajzik Erzsébet**

Péntek 9.00–11.00: **dr. Pintér Hajnalka / dr. Bajzik Erzsébet**

Nővéri jelenlét, illetve előjegyzés

Hétfő és péntek 8.30–12.30, szerda 14.00–18.00, csütörtök 15.30–19.30

Az ellátás kizárólag előjegyzés alapján történik!



Eljőhet az idő, amikor szembesülni kell azzal, hogy bizonyos munkák, feladatok, az önellátást szolgáló otthoni teendők elvégzése már nem megy segítség nélkül. Ha a gondoskodás hozzátartozó részéről nem lehetséges, akkor is van megoldás: az önkormányzat segítségét lehet kérni. Az alábbiakban a kerületi segítségnyújtási formákat foglaltuk össze.

HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

Azok számára, akik nehezen, vagy egyáltalán nem tudnak már otthonról kimozdulni, a gondozási központok munkatársai helyben, a szolgáltatást igénybe vevő otthonában biztosítják az önálló életvitel fenntartása érdekében szükséges ellátást, azaz a házi segítségnyújtást. Elvégzik az alapvető gondozási feladatokat (például fürdetnek, étkeztetnek, bevásárolnak), segítenek megtartani a lakókönyezet higiéniáját, illetve kérésre személyes ügyeket intéznek, például elmennek az orvoshoz receptért, és azt ki is váltják a gyógyszertárban. Ha szükséges, akár az orvoshoz is elkísérik az ellátottat.

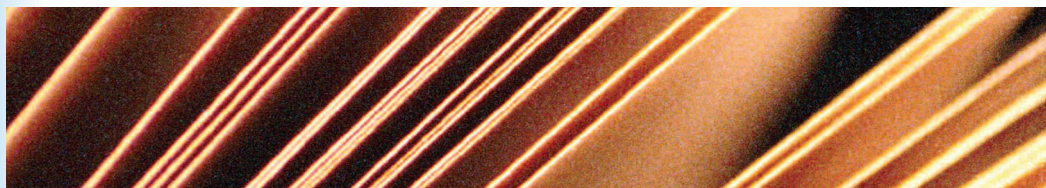
A házi segítségnyújtást felnőtt háziorvos javaslatára, személyesen kell kérelmezni a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ vezetőjénél. Egy szakértői bizottság határozza meg, hogy a segítségnyújtásra napi hány órában van szükség. Az óraszámot a kérelmező életkörülményei, mentális állapota és önellátó-képességének szintje alapján határozzák meg. A házi segítségnyújtás naponta maximum 4 órában történhet, amennyiben ennyi idő nem elég a gondozásra, bentlakásos intézményi ellátást ajánlanak fel. Fontos tudni, hogy aki házi segítségnyújtást igényel a kerülettől, ugyanúgy jogosult lehet otthoni szakápolásra is.

JELZŐRENDSZERES HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

A jelzőrendszeres házi segítségnyújtást elsősorban az egyedül élő idős emberek számára tartja fenn a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ. Otthoni baleset vagy rosszullet esetén az ellátottak a nyakukba akasztható vagy csuklójukra helyezhető készülékkel bármikor, a nap 24 órájában segítséget kérhetnek. A készülékkel közvetlenül értesíthető egy diszpécserközpont, ahol az ügyeleti feladatokat ellátó szakember veszi fel a telefonon – ő hívja az ügyeletes gondozónőt, aki 30 percen belül házhoz megy, és helyben segítséget nyújt. (Súlyos probléma esetén természetesen a mentőket kell hívni.)

A kerület jelzőrendszerébe jelenleg csak azok kapcsolódhatnak be, akik házi segítségnyújtásra jogosultak, a gondozási központ azonban a közeljövőben szeretné mások számára is elérhetővé tenni ezt a biztonságérzetet nyújtó szolgáltatást.

A házi, illetve a jelzőrendszeres házi segítségnyújtás térítési díjait és a kedvezményeket a hegyvidéki önkormányzat személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátásokról szóló 10/2005 (VIII. 10) számú önkormányzati helyi rendelete szabályozza.



KÖNYVET HÁZHOZ!

A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár a kerületi gondozási központokkal együttműködve vállalja idős és beteg – mozgáskorlátozott, lakáshoz kötött – emberek számára könyvtári dokumentumok, valamint ezek használatát segítő eszközök házhoz szállítását. A szolgáltatás keretében a gondozási központok munkatársai gépkocsival kiszállítják a kért könyveket, folyóiratokat, hangoskönyveket, DVD-eket, CD-eket. Az igényeket az érintett kerületi polgárok jelezhetik az Ugocsa könyvtárban (Ugocsa utca 10.), telefonon (06-1-225-1228) vagy e-mailben (fszek1201@fszek.hu), továbbá a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központban (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b), illetve személyesen a szociális gondozóknak.

INTÉZMÉNYI ÉS SZEMÉLYI TÉRÍTÉSI DÍJAK ALAKULÁSA 2009. MÁJUS 1-JÉTŐL

Házi segítségnyújtás térítési díja

Az ellátásban részesülők egy főre eső jövedelme alapján

	Nyugdíjminimum ÖNYM: 28 500 Ft	135%-ig	135–150%
I. kategória 359 Ft/óra	Jövedelem	38 475 Ft-ig	38 478–42 750 Ft
	Intézményi térítési díj	0%-a	33%-a
	Személyi térítési díj	0 Ft	118 Ft

	Nyugdíjminimum ÖNYM: 28 500 Ft	150–180%	180–200%	200–220%	220–240%	240% felett
II. kategória 411 Ft/óra	Jövedelem	42 750–51 300 Ft	51 300–57 000 Ft	57 000–62 700 Ft	62 700–68 400 Ft	68 400 Ft-tól
	Intézményi térítési díj	38%-a	57%-a	76%-a	95%-a	100%-a
	Személyi térítési díj	156 Ft	234 Ft	312 Ft	390 Ft	411 Ft

Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás térítési díja

Az ellátásban részesülők egy főre eső jövedelme alapján

	Nyugdíjminimum ÖNYM: 28 500 Ft	150%-ig	150–300%	300% felett
1575 Ft / hó	Jövedelem	42 750 Ft-ig	42 750–55 500 Ft	85 500 Ft-tól
	Intézményi térítési díj	0%-a	60%-a	100%-a
	Személyi térítési díj	0 Ft	945 Ft	1575 Ft

GONDOZÁSI KÖZPONTOK A HEGYVIDÉKEN

HEGYVIDÉKI EGYESÍTETT GONDOZÁSI KÖZPONT

1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33.

Telefon: 06-1-457-0648, 06-1-457-0649

NORMAFA GONDOZÁSI KÖZPONT

1121 Budapest, Normafa út 1.

Telefon: 06-1-275-4861, 06-1-395-8176

VIRÁNYOS GONDOZÁSI KÖZPONT

1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8.

Telefon: 06-1-200-4841



TELKI KÓRHÁZ

Egészség Centrum

Fogalom a gyógyításban

www.telkihospital.hu • 06 (40) 372-300

Egy rendelő, ahol minden vizsgálat elvégezhető ... és Önhöz alkalmazkodnak

Ahol tudjuk, hogy az egészség megfizethetetlen, mégis megfizethető: áraink kialakításánál arra figyeltünk, hogy minél több ember számára elérhető legyen az egészség és a valódi egészségügyi szolgáltatás.

Női szakellátások

- Nőgyógyászat
- Terhesgondozás, szülészet, szülésfelkészítés, genetikai tanácsadás
- Oszteoporózis (csonttrikulás) központ, klímaterápia
- Endokrinológia, pajzsmirigy, túlsúly ambulancia
- Diabetológiai központ

Gyermekgyógyászat

- Gyermek kardiológia
- Gyermek neurológia
- Gyermek nőgyógyászat
- Gyermek gasztróenterológia

Ahol a keleti és nyugati orvoslás jótékony hatásait egyszerre kínáljuk: mindkét szemlélet szakemberei rendelkezésre állnak, a páciensek érdekében használva és kiegészítve egymás tudását.

Egészségmegőrző szűrések

- Komplex szűrések nem és korosztály szerint
- Baba- és gyermekszűrések
- Allergia szűrés
- Gyomor-, vastag- és végbélrák szűrés

Alternatív gyógyászat

- Homeopátia
- Kineziológia
- Természetgyógyászat és fitoterápia
- Vitális terápia

A legkorszerűbb diagnosztikai lehetőségeket helyben biztosítjuk:

Saját laboratórium/röntgen/ultrahang/mammográfia/tejljestest-csontsűrűség mérés. Soron kívül, de más helyszínen elérhető: CT, MR, PET/CT teljes test vizsgálatok.

Budai Egészség Centrum

1121 Budapest, Budakeszi út 36/C • (10 percre a Moszkva tértől)
Hétköznap 8–20 óráig

Istenhegyi Magánklinika

„...egészség és szépség teremtése...”

Komplexitás és szakértelem

Szakrendelések, korszerű eszközös diagnosztika, műtétek egy helyen

Diszkréció, személyre szabott szolgáltatások

Ajándékutalványok

www.ihklinika.hu

Tél./Fax.: 06-1-224-5424, 06-1-224-5425

1125 Budapest, Istenhegyi út 31/b



OTTHONI SZAKÁPOLÁS

A hegyvidéki polgárok immár tizenhárom éve térítésmentesen vehetik igénybe az otthoni szakápolást. Négy szakápoló, két gyógytornász, valamint egy fizioterápiás ellátást végző szakember gondoskodik a rászorulókról. Az otthoni szakápolás a kezelőorvos rendelésére történik. Az ellátás célja, hogy a beteg otthoni környezetben, személyre szabott, humánus és szakszerű ápolásban részesüljön. Ezzel az ellátási formával csökkenthető a kórházi kezelések száma, lerövidíthető az időtartamuk, felgyorsítható a gyógyulási folyamat, a rehabilitáció. Otthoni szakápolást akkor lehet kérni, ha a beteg egészségi állapota nem igényel orvosi jelenlétet, önellátó, vagy az alapápolás – család, hozzátartozó segítségével, szociális ellátás keretében – megoldott az otthonában.

Az otthoni szakápolás keretében a XII. kerületben elérhető szolgáltatások:

- infúziós terápia
- krónikus fekélyek, műtét utáni sebek ellátása, felfekvések szakápolása
- szondán át történő táplálás megtanítása
- légcsőkanül tisztítása, betétcseréjének megtanítása (a légcsőkanül a bőrfelszínről a légcsőbe vezetett műanyag vagy fémcső, amely a levegő szabad áramlását biztosítja a tüdő felé);
- állandó katéter cseréje, rendszeres katéterezés
- műtétek után és az önellátás korlátozottsága esetén a mozgás segítése
- sztomaterápia – a vendégnyílás kezelése (vendégnyílás: a testfelszínen kialakított mesterséges nyílás, amely az élethez nélkülözhetetlen funkciókat biztosít)
- különböző drének ellátása (a drén a sebbe illesztett, folyadék vagy egyéb váladék elvezetését biztosító cső)
- gyógytorna, gyógyászati segédeszközök, protézisek használatának tanítása
- mozgás és mozgás eszközei használatának tanítása
- hely- és helyzetváltoztatás tanítása
- fizioterápia

Az otthoni szakápolás térítésmentes. Vele párhuzamosan más szolgáltatótól nem vehető igénybe ellátás. A szükséges kötőzszerek, gyógyszerek felírhatók receptre. Otthoni szakápolás legfeljebb tizennégy vizitre rendelhető el (felnőtt háziorvos által), ami szakorvosi vizsgálat alapján további három alkalommal megismételhető. Amennyiben a beteg állapota indokolja – ideértve a hospice ellátást is –, a kezelőorvos a Középmagyarországi Regionális Egészségbiztosítási Pénztár ellenőrző főorvosának egyetértésével egyedileg meghatározott vizitszámot rendelhet el.

Otthoni Szakápolási Szolgálat

1126 Budapest, Fodor utca 2/c, Telefon: 06-1-355-2183

Vezető szakápoló: **Varga Ilona** Szakápolók: **Fazekasné Vereb Anna**, **Trembeczkiné Árkosy Tímea**

Gyógytornászok: **Lukács Beatrix**, **Ács Csilla** Fizioterápia: **Kövé Erika**

Otthoni betegellátás: hétfőtől péntekig 8.00–16.00 óráig.

A Hegyvidéken a hospice-ban jártas orvosok, pszichológusok és szociális munkások segítik a végső stádiumba jutott betegeket. A gyógyíthatatlan betegek számára nyújtott szolgáltatás a háziorvos és a szakorvos együttes javaslatára az otthoni szakápolással megegyező ellátásokra, de hosszabb időszakra is elrendelhető. Hospice ellátást a Hegyvidéken a Szent Rita otthoni szakápolási szolgálat végez.

A hospice tevékenység során különös figyelmet fordítanak a fájdalomcsillapításra. A beteg olyan gondoskodást kap, ami biztosítja, hogy életminősége lehetőség szerint ne romoljon. A hospice célja, hogy emberhez méltó körülményeket biztosítson a beteg számára, hogy méltósággal járhassa végig utolsó útját.

Ennek érdekében a gondoskodás a test kezelése mellett kiterjed a lélek ápolására, figyelembe véve a beteg szociális és spirituális igényeit. A hospice kiterjed a hozzátartozók segítésére is – úgy a betegség alatt, mint a gyász idején.

Szent Rita Otthonápolási és Egészségügyi Kft.

1139 Budapest, Frangepán utca 16.

Telefon/fax: 06-1-350-8663

Mobil: 06-20-950-6395

E-mail: szt-rita@freemail.hu



IDŐSEK OTTHONAI A HEGYVIDÉKEN

Kálvin János Református Idősek Otthona

1125 Budapest, Nógrádi utca 12-14. Telefon: 06-1-391-9140

Normafa Idősek Otthona

1121 Budapest, Normafa út 54. Telefon: 06-1-395-8176

Fővárosi Önkormányzat Idősek Otthona

1121 Budapest, Zugligeti út 58. Telefon: 06-1-275-2634

1124 Budapest, Mártonhegyi út 53-57. Telefon: 06-1-356-0367

1125 Budapest, Kútvolgyi út 20-22. Telefon: 06-1-355-7011



Egy elhúzódó betegség vagy súlyos állapotromlás az életkörülmények alakulására is negatívan hat, a kieső munkabevételek vagy a gyógyítás többletköltségei pénzügyi, és ezzel összefüggésben létfenntartási problémákat idézhetnek elő. A nehéz helyzetbe kerülő betegek, vagy meghatározott esetekben családtagjaik, gondozók speciális önkormányzati támogatási formákat vehetnek igénybe, amelyek közül a legfontosabbakat az alábbiakban ismertetjük. (A szociális támogatásokat az önkormányzat egy következő, a szociális ellátásokról szóló kiadványában kívánja bemutatni bővebben. A rászorulókat az elérhető támogatások köréről és azok igénybevételének pontos feltételeiről a polgármesteri hivatal népjóléti irodáján kérhetnek tájékoztatást.)

GYÓGYSZERTÁMOGATÁS

A gyógyszer-támogatás a közgyógyellátási igazolványra jogosultaknak nyújt segítséget abban, hogy a három hónapos tárgyidőszakra megnyitott egyéni gyógyszerkeret összegét meghaladó rendszeres gyógyszerkiadásukat ki tudják fizetni.

Gyógyszer-támogatás annak nyújtható, akinek

- havi igazolt, rendszeresen szedett, a társadalombiztosítási támogatásba befogadott gyógyszereire fordított kiadásai havi jövedelmének 10%-át meghaladják, és
- családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének két és félszeresét, egyedül élő esetében háromszorosát, valamint
- a három hónapos tárgyidőszakra megnyitott egyéni gyógyszerkerete kimerült.

Gyógyszer-támogatás évente legfeljebb négy alkalommal nyújtható. Az évente megállapított támogatások együttes összege nem haladhatja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegét (2009. január 1-től: 28 500 Ft/hó).

KÖZGYÓGYELLÁTÁS

A közgyógyellátás a szociálisan rászorultaknak szánt, az egészségügyi szolgáltatásokkal kapcsolatos kiadásokat kompenzálni hivatott hozzájárulás, amelynek célja, hogy ők is megőrizhessék, helyreállíthassák egészségi állapotukat. A hegyvidéki önkormányzat rendelete értelmében méltányosságból az a szociálisan rászoruló jogosult közgyógyellátásra, akinek családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszerezését, egyedül élő esetében két és félszerezését, és rendszeres gyógyító ellátásának költsége meghaladja az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 20%-át. Emellett a közgyógyellátásra való jogosultság méltányosságból annak a 75. életévét betöltött személynek a részére is megállapítható, akinek a havi jövedelme, valamint családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének a háromszorosát, és rendszeres gyógyító ellátásának költsége meghaladja az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 20%-át.

ÁPOLÁSI DÍJ

Ápolási díjat az a hozzátartozó kaphat, aki állandó és tartós felügyeletre szoruló súlyos fogyatékos, vagy tartósan beteg 18 év alatti személy gondozását, ápolását végzi. Az ápolási díj összegét (ami a mindenkori nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 80, 100 vagy 130 százaléka) a jogszabályban meghatározott keretek között az igényelt ápolás jellege, illetve a jövedelmi helyzet határozza meg.

MOZGÁSKORLÁTOZOTTAK KÖZLEKEDÉSI KEDVEZMÉNYEI

A súlyos mozgáskorlátozott személyek közlekedési kedvezményt (személygépkocsi-átalakítási, közlekedési vagy személygépkocsi-szerzési támogatást) vehetnek igénybe, ami a közlekedés többletköltségéhez nyújt részleges hozzájárulást. A kérelem benyújtási határideje: a tárgyévben április 30-a. A támogatási igény e határidőn túl is benyújtható, ha a mozgáskorlátozottság a tárgyévben következik be. Az ellátás jövedelemfüggő, részletes információt a népjóléti irodán lehet kérni.



SZAKRENDELŐK, KÓRHÁZAK



1. Szent János Kórház
1125 Budapest, Diós árok 1-3.
2. Semmelweis Egyetem Kútvolgyi Klinikai Tömb
1125 Budapest, Kútvolgyi út 4.
3. Semmelweis Egyetem Városmajori Klinikai Tömb (Ér-és Szívsebészeti Klinika)
1122 Budapest, Városmajor utca 68.
4. Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinika
1125 Budapest, Diós árok 1/c
5. Országos Onkológiai Intézet
1122 Budapest, Ráth György utca 7-9.
6. Országos Sportegészségügyi Intézet - Sportkórház
1123 Budapest, Alkotás utca 48.
7. Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézet
1121 Budapest, Pihenő út 1.
8. Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet
1121 Budapest, Szanatórium utca 19.
9. Állami Egészségügyi Központ (volt Budai MÁV Kórház)
1121 Budapest, Szanatórium utca 2/a
10. Szent Ferenc Kórház
1021 Budapest, Széher út 71-73.
11. Országos Gerincgyógyászati Központ
1126 Budapest, Királyhágó utca 1-3.
12. Telki Kórház Egészség Centrum
1121 Budapest, Budakeszi út 36/c
13. Svábhegyi Országos Allergológiai, Immunológiai és Pulmonológiai Egészségügyi Szolgáltató Nonprofit Közhasznú Kft.
1121 Budapest, Szanatórium utca 2/a
14. Zugligeti Klinika
1121 Budapest, Zugligeti út 60.
15. Virányos Klinika
1125 Budapest, Virányos út 23/d
16. Budai Egészségközpont
1126 Budapest, Nagy Jenő utca 8.



Valószínűleg kevesen vagyunk, akik életünk folyamán legalább egyszer ne kényszerültünk volna kórházi ápolásra, vagy ne jártunk volna legalább egy vizsgálat erejéig valamelyik egészségügyi intézményben. Valljuk be: legtöbbször kicsit elveszettnek érezzük magunkat, idegenül mozgunk ebben a közegben, és nem is szívesen lépjük át a kórházak kapuját. A következő fejezetben egy kis „mankót” kívánunk nyújtani ahhoz, hogy eligazodjunk: a Hegyvidéken hol és milyen szolgáltatásokkal próbálják segíteni gyógyulásunkat.

Járóbeteg-szakellátás

A járóbeteg-szakellátás keretében a társadalombiztosítás szempontjából biztosítottnak tekinthető személyek, valamint az egészségügyi szolgáltatásra jogosult személyek térítésmentesen, gyógykezelés céljából végzett egészségügyi szakellátásokat vehetnek igénybe. A járóbeteg-szakellátás általában az ágyhoz nem kötött betegek gyógyító, megelőző ellátását jelenti. Az ellátás lehet vizsgálat, a gyógykezelés, a gondozás, az ellátások során a gyógyszer, illetve kötszer biztosítása.

Fekvőbeteg-szakellátás

Fekvőbeteg-szakellátás alatt az ágyhoz kötött betegek gyógyintézeti ellátását értjük. Az általános fekvőbeteg-szakellátást – a sürgősségi ellátás kivételével – orvosi beutalás alapján vehetjük igénybe. A biztosított páciens az egészségi állapota által indokolt szintű fekvőbeteg-szakellátás során térítésmentesen jogosult: a betegsége megállapításához szükséges vizsgálatokra, gyógykezelésre (ideértve a műtéti beavatkozásokat, felhasznált gyógyászati anyagokat, protetikai eszközöket), a gyógykezeléséhez szükséges gyógyszerre, vérvérvételre, kötszerre, gyógyászati segédeszközre, a szükséges ápolásra és diétás tanácsadásra, étkezésre.





A BEUTALÁS RENDJE

Hol vehetjük igénybe a szakellátást, illetve a kórházi ellátást?

Az orvos a lakóhely vagy tartózkodási hely szerint ellátásunkra kötelezett járóbeteg-szakellátásra, illetőleg fekvőbeteg-gyógyintézetbe utalhat be minket. Ha a beutaló orvos a választott háziorvosunk, akkor az ő telephelye/székelye szerint ellátásra kötelezett járóbeteg-szakellátásra adhat beutalót.

Kizárólag a területileg ellátásra kötelezett szakrendelésre és kórházba utalhat az orvos?

Nem. Ha olyan szakrendelőben vagy kórházban szeretnénk kezeltetni betegségünket, amelyik területileg nem kötelezett az ellátásunkra, a beutaló orvostól kérhetjük a kiválasztott intézmény megkeresését. Ilyen esetben az egészségügyi szolgáltató 48 órán belül írásban nyilatkozik, hogy tud-e fogadni.

Mikor kell beutaló, és mikor nem?

Biztosítottként - a sürgősségi ellátást nem igénylő esetekben - orvosi beutaló nélkül is igénybe vehetjük a szakorvosi rendelő által nyújtott

- bőrgyógyászati,
- nőgyógyászati,
- urológiai,
- pszichiátriai és addiktológiai,
- fül-orr-gégészeti,
- szemészeti,
- általános sebészeti és baleseti sebészeti,
- onkológiai szakellátást,
- az első alkalommal beutalás alapján igénybe vett bőr- és nemibeteg-gondozó, tüdőgondozó és onkológiai gondozó, valamint kúraszerű ellátás keretében a gondozásba vett biztosítottak részére nyújtott ellátást.

A járóbeteg-szakellátásokra akkor sem kell beutaló, ha ismételt ellátásra van szükség - kivéve a laboratóriumi és az ún. képkalkító diagnosztikai vizsgálatokat, amelyeket mindenképpen csak beutalóval vehetünk igénybe. MRI-, CT-, illetve DSA-vizsgálatokra kizárólag szakorvos utalhat be.



FŐVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT SZENT JÁNOS KÓRHÁZ ÉS ÉSZAK-BUDAI EGYESÍTETT KÓRHÁZAI

Szent János Kórház elnevezés alatt már nem csak a Kútvolgyben található, tizennégy hektáros területen elterülő kórházi komplexumot értjük, hiszen 2008 januárja óta szervezetenként ehhez az intézményhez tartozik az immár telephelyként működő rózsadombi Budai Gyermekkórház és az óbudai Szent Margit Kórház is. A Fővárosi Önkormányzat Szent János Kórháza és Észak-budai Egyesített Kórházai szinte a teljes szakmai spektrumot felöleli, a XII. kerületi betegek járó- és fekvőbeteg-ellátása alapvetően ide tartozik.

A feladatbővítést több infrastrukturális fejlesztés is követte. A szülészeti-nőgyógyászati osztályt átalakították és korszerűsítették, valamint ugyanitt átadták az új perinatális intenzív centrumot (PIC), amely a kis súlyú, betegséggel, komplikációkkal született kisbabáknak biztosít intenzív ellátást magas színvonalon. A PIC 2007 júliusában került át a megszüntetett Schöpf-Merei Kórházból a Szent János Kórházba.

Nemrég újult meg a gyermekgyógyászat, gyermeksebészet – a hegyvidéki önkormányzat 400 ezer forinttal támogatta az osztály műszereinek beszerzését. A Margit kórházba került a megszüntetett Svábhegyi Gyermekklinika fejlődésneurológiai osztálya, amely a születést követő fejlődési rendellenességekkel foglalkozik. Az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet bezárása a Szent János Kórház neurológiáját érintette leginkább, ahol megnőtt az akut stroke kezelésére jelentkezők száma. A nagyobb igényekhez már megfelelő kapacitás is társul, tavaly év vége óta ugyanis az OEP itt is finanszírozza az úgynevezett trombolízis (vérrögoldás) technikájának alkalmazását. E kezeléshez intenzív idegsebészeti és diagnosztikai háttér is rendelkezésre áll.

Színvonalasabb körülményeket alakítottak ki a mozgásszervi rehabilitációs osztályon, a reumatológiai szakrendelést pedig a belgyógyászat épületébe költöztették, mert a korábbi rendelőt nem lehetett akadálymentesen megközelíteni. A Szent János Kórház telephelyeként működő Margit kórházban struktúraátalakítási pályázati forrásból kapott pénzből szintén korszerűsítették a rehabilitációs ellátás körülményeit.

A tervek szerint a jövőben a János kórházban történik a mozgásszervi rehabilitáció; a belgyógyászati típusú, például kardiológiai, infarktus utáni, cukorbetegséggel küzdő, dialízisre szoruló vagy transzplantáción átesett betegek rehabilitációja pedig a Margit kórház feladata lesz. A Margit kórház eme profiljába az onkológiai rehabilitációt is szeretnék beilleszteni. Ezáltal az egyesített észak-budai kórházak széles spektrumát nyújtják majd az onkológiai ellátásoknak, hiszen már rendelkezésre állnak a vizsgálati eszközök, a sebészek és a műtéti eszközök alkalmasak a felnőtt betegek daganatainak eltávolításához, illetve a kemoterápiát is biztosítani tudják.

A János kórház legégetőbb teendői közé a traumatológia felújítása tartozik, amihez fővárosi és uniós támogatást is remél az intézmény. A cél, hogy a sürgősségi traumatológia mellett, a meglévő épület átalakításával, olyan sürgősségi osztály jöjjön létre, ahová bármiféle belgyógyászati betegséggel, rosszulléttel, bajjal érkezhettek az azonnali ellátásra szoruló betegek. A traumatológia felújítása még az idén elindulhat, de az új struktúra kialakításához akár három-öt évre is szükség lehet.

Orvosi specialitások

A fővárosi fenntartású kórházak közül egyedül a János kórházban vehetünk igénybe szájsebészeti és idegsebészeti ellátást. A budai területen gyereksebészeti ellátást is csak ebben a intézményben találunk. Áprilisban kezdte meg működését a Budai Neuropathiás Centrum a II. belgyógyászati osztály keretein belül, míg az I. belgyógyászati osztályon Hepatológiai Centrum működik. A kórház látja el a budai terület traumatológiai ügyeletét – a hét minden napján.

Kiemelt elhelyezés, fizetős szolgáltatások

A II. belgyógyászat, III. belgyógyászat, sebészet, traumatológia, szülészet és urológia osztályon egy- vagy kétágyas szobákban kérhetünk elhelyezést. A szolgáltatás díja egyágyasban 6000 Ft/nap, kétágyasban 3000 Ft/nap/fő. A gyereksebészeti osztályon a szülő elhelyezése 3000 Ft/nap.

A kórház a szülészeti osztályon négy minden igényt kielégítő, egyágyas szülőszobával áll a szülő nők és párjaik rendelkezésére. A szülőszobákban sarokkád, saját WC és fürdőszoba, póllyázó, televízió, klímaberendezés és a vajúdat megkönnyítő eszközök biztosítják a kényelmet. Az újszülött babák biztonságáról légzés-őrző készülék gondoskodik.

Hasznos információk, egyéb szolgáltatások

A János kórház területén OTP-bankautomata, 2 büfé, újságos, italautomaták, gyógyszertár található. Autóval a Diós árokbeli vagy a Kútvolgyi lejtőn lévő kapun lehet behajtani, a parkolás díja 500 Ft/nap. A beteglátogatásra reggel 8 és este 8 óra között van mód, ami egyes osztályokon (pl. intenzív) ettől eltérő lehet. A betegjogi képviselőt minden kedden 16.00–18.00 között érhetjük el a 18-as épületben.

SZENT JÁNOS KÓRHÁZ RENDELÉSI IDŐK

SZAKRENDELÉS	RENDELÉSI IDŐ					ÉPÜLET	KELL-E BEUTALÓ?	ELŐJEGYZÉS TELEFONON
	H	K	Sz	Cs	P			
Allergia	8.00–12.00	14.00–18.00	8.00–12.00	14.00–18.00	8.00–12.00		igen	06-1-355-9188
Audiológia	8.00–15.00	8.00–19.00	8.00–15.00	8.00–15.00	8.00–15.00	17	igen	06-1-458-4672
Barlangterápia	6.00–9.00 16.00–19.00	7.00–19.00	6.00–9.00 16.00–19.00	6.00–9.00 16.00–19.00	6.00–9.00		igen	06-1-325-5993
Bőr- és nemibeteg-gondozó	8.00–19.30						nem	06-1-458-4676
Budai Meddőségi Centrum	7.30–14.00					9	igen	06-1-458-4579
Diabetes	8.00–15.00	8.00–14.00	8.00–16.00	8.00–10.00 14.00–16.00	8.00–15.00	8	igen	06-1-458-4500/ 4972 06-1-458-4588
EKG	14.00–16.00					14	igen	06-1-458-458
Érsebészet	8.00–12.00	8.00–12.00 14.30–16.30	8.00–13.00	8.00–12.00	8.00–12.00	2	igen	06-1-458-4620 06-1-458-4619
Fizioterápia	7.30–19.30					9	igen	06-1-458-4500/ 5014
Foniátria	11.00–14.00			11.00–12.00	12.00–13.00	17	igen	06-1-458-4500/ 4218
Fül-orr-gégészet	8.00–13.30 14.00–19.30					17/a	nem	06-1-458-4500/ 4234
Gastroenterológia	8.00–16.00					3	igen	06-1-458-4533
Gyermek fül-orr-gégészet Gyermekosztályon	8.00–15.00					19	nem	06-1-458-4500/ 4297
Gyermek fül-orr-gégészet Fül-orr-gégészeten	8.15–13.15	8.15–13.15	8.15–13.15	8.15–13.15	8.15–13.15	17/a	nem	06-1-458-4500/ 4234
Gyermek-nőgyógyászat					14.00–18.00	11	nem	06-1-458-4500/ 4118
Gyermeksebészet	7.30–18.30					19	nem	06-1-458-4528
Idegsebészet	8.00–17.00					26	igen	06-1-458-4500/ 4467
Kardiológia	8.00–16.00	8.00–16.00	8.00–14.00	8.00–16.00	8.00–16.00	14	igen	06-1-458-4673
Kézsebészet-ortopédia	12.00–18.00	8.00–12.00	14.00–19.00			6	igen	06-1-458-4600
Klimax-osteoporosis	14.30–19.00		14.30–19.00		14.30–19.00	11	nem	06-1-458-4657
Labor	mintavétel: 7.00–11.00, leletkiadás: 10.30–18.00					1	igen	nincs

SZAKRENDELÉS	RENDELÉSI IDŐ					ÉPÜLET	KELL-E BEUTALÓ?	ELŐJEGYZÉS TELEFONON
	H	K	Sz	Cs	P			
Lipidológia	8.00–10.00		8.00–10.00			8	igen	06-1-458-4543
Mammográfia	8.00–14.00					10	igen	06-1-458-4509
Mozgásszervi rehabilitáció		9.00–12.00	9.00–12.00		9.00–12.00	25	igen	06-1-458-4641
Nephrológia	8.00–17.00	8.00–14.00	8.00–14.00	8.00–14.00	8.00–14.00	8	igen	06-1-458- 4500/4967
Neurológia	8.00–18.00					19	igen	06-1-458-4518
Nőgyógyászat	8.00–13.00, 14.00–19.00, pénteken 18.00-ig					11	nem	06-1-458-4500/ 4118
Onkológia	7.00–13.00	7.00–18.00	7.00–13.00	7.00–16.00	7.00–13.00	18	nem	06-1-458-4593
Ortopéd utókezelő	8.00–14.00					6	igen	06-1-458-4604
Ortopédia szakrendelés	8.00–20.00					6	igen	06-1-458-4600
Otoneurológia			14.00–16.00		11.00–14.00	17	igen	06-1-458-4500/ 4218
Pajzsmirigy	8.00–14.00	8.00–14.00	8.00–14.00	8.00–14.00	8.00–14.00	8	igen	06-1-458-4500/ 4984
Proctológia		15.00–16.30	15.00–16.30	15.00–16.30		2	igen	06-1-458-4619
Pszichiátriai gondozó	8.00–12.00, 14.00–18.00	8.00–16.00					nem	06-1-355-3264
Reumatológia	7.30–19.30					9	igen	06-1-458-4609
Sebészet	8.00–19.30					2	nem	06-1-458-4619
Stroke szakambu- lancia	15.00–17.30		15.00–17.30	15.00–17.30		19	igen	06-1-458-4534
Szájsebészet	8.00–19.30					10	igen	06-1-458-4500/ 4065
Szemészet	8.00–19.30					10	nem	06-1-458-4555
Szuripedagógia	8.00–12.00	10.00–18.00	8.00–12.00	14.00–18.00		17	igen	06-1-458-4672
Támaszgondozó	8.00–20.00	8.00–20.00	8.00–20.00	14.00–20.00	8.00–20.00		nem	06-1-376-5322/ 18
Terhesgondozó	7.00–14.00					11	nem	06-1-458-4657
Tini ambulancia		13.30–15.30		13.30–15.30		11	nem	06-1-458-4657
Traumatológia	8.00–20.00	8.00–20.00	8.00–14.00	8.00–20.00	8.00–20.00	26	nem	06-1-458-4500/ 4410
Tüdőgondozói szakrendelés	8.00–20.00						igen	06-1-355-8322
Urológia	8.00–17.00					5	nem	06-1-458-4643



„ÚJ GYÓGYFUNKCIÓKNAK ADHATNÁNAK HELYET A BEZÁRT KÓRHÁZAK”

Dr. Szócska Miklós szerint az érdemi átalakításokhoz politikai bátorságra és rendszerstratégiára van szükség

A Semmelweis Egyetem Egészségügyi Menedzserképző Központjának vezetője, dr. Szócska Miklós hangsúlyozza: egy kisebb, hatékonyabb ellátórendszerhez is több pénzt kellene biztosítani, ha legalább a korábbi, 2006 előtti színvonalat szeretnék fenntartani. A meglévő intézmények funkcionális integrációját sürgeti, a bezárt kórházakkal kapcsolatban pedig a funkció rehabilitációját javasolja – szerinte az egykori OPNI és a Svábhegyi Gyermekklinika területén új gyógyfunkciókat kellene kialakítani.

- *Milyen ma a lakosság egészségi állapota?*
- Rossz... Számos fontos népegészségügyi mutató tekintetében sereghajtók vagyunk. Tumoros halálozásban világszerte a középkorú férfiak szív- és érrendszeri halálozásában európai elsők vagyunk, az abszolút alkoholfogyasztásban dobogós helyen állunk. A magyar átlagpolgár egészségtelenebbül él, betegebb és korábban hal meg, mint európai polgártársa; megfelelő prevenció programok híján a Magyarországra született emberek olyan betegségekben halnak meg értelmetlenül, amiből más európai országokban kigyógyulnak, vagy sosem szembesülnek azokkal. Az életkialakítások persze az országon belül igencsak különböznek – ezeket a társadalmi, vagyoni helyzet, a képzettség, a családi állapot, a munkavégzés típusa, a környezet hatásai egyaránt befolyásolják. E szempontokat figyelembe véve a Hegyvidéken élők életerejei az átlagosnál jobbak, mindemellett a kerületen belül is óriási különbségek figyelhetők meg – házi orvos ismerőseim beszámolóiból tudom, hogy nagyon nehéz, reménytelennek tűnő körülmények között is élnek itt emberek. Megjegyzem, az orvosok, szakdolgozók várható életkora rövidebb, mint az átlagpolgáré, a felmérések tanulsága szerint betegek és korábban halnak meg, mint mások – az alulfizetett, agyondolgoztatott, s emiatt rendkívül frusztrált egészségügyi dolgozók bizonyíthatóan az életüket, élet éveiket áldozzák mások egészségéért. A frusztráció nem mellesleg a beteg oldaláról is egyre nő, akik egyre nehezebben férnek hozzá az ellátásokhoz.
- *Több pénzzel megoldhatók lennének az egészségügy mai problémái?*
- A mai ellátórendszerbe, a meglévő struktúrába nem szabad gondolkodás nélkül több pénzt tenni – a rendszer hatékonyságát növelni kell, a szükségletekre kell hangolni, továbbá optimalizálni kell a betegutakat, ellátásokat, és új típusú munkamegosztást kell kialakítani az intézmények között. Mindemellett természetesen a forrásteremtés oldalát is rendbe kell tenni, és mindezt a több hullámban érkező válságjelenségek keretei között. Az öregedő társadalom egyre nagyobb számban produkálja a gondoskodásra, kezelésre szorulókat, a folya-

matos technológiai fejlődés pedig egyre költségesebbé teszi az ellátásokat. Sokszor elhangzik, hogy a köz-szféra túlzott kiadásai borítják fel az államháztartás egyensúlyát. Uniós összehasonlításban azonban azok közé tartozunk, akik a legkevesebbet költik egészségügyi kiadásokra, ráadásul ez az összeg is évről évre csökken. Tehát egy kisebb, hatékonyabb ellátórendszerhez is több pénz kell – már ha a korábbi színvonalat szeretnénk fenntartani. A hatékonyságot növelni, ha az alacsonyabb ellátási szinteken, az alap- és járóbetegellátásban minél több befejezett ellátást nyújtanánk, ezzel elkerülhető lenne, hogy az emberek feleslegesen vegyék igénybe a költséges kórházi ellátást. Emellett bővíteni kellene a rehabilitációs ellátások körét, kapacitásait, hogy a krónikus ellátási és szociális problémák ne az akut ellátásra rakódjanak. Ehhez azonban nem elég, ha egyik napról a másikra átnevezük az ellátóhelyeket, a szakemberek képzéséhez, a megfelelő színvonalú szakmai gyakorlat kialakításához, az ellátási szintek különböző szereplői közötti együttműködés kialakításához időre és stratégikus fejlesztési munkára van szükség. Az ösztönzőket is a hatékonysági irányba kell hangolni. Szembe kell nézünk azzal is, hogy évek óta rendkívül kevés ápolót képez az állam – miközben a Semmelweis Egyetemen legutóbb 400 orvos végzett, velük együtt mindössze 30 ápoló szerzett diplomát. Vonzóbb életpályamodellt kellene kialakítani a fiatalok számára, az ápolói szakma presztízshiánya miatt ugyanis mára szinte teljesen elapadt az utánpótlás. Bár orvosképzésre jelentkeznek elegendően, ennek ellenére ma már sok területen orvosokból is nagy a hiány, a többszörös fizetések és nyugodtabb munkakörülmények miatt ugyanis egyre többen mennek dolgozni az unió gazdagabb országaiba, vagy más ágazatokba.

- *Két évvel ezelőtt több jelentős kórházat is bezárattak a kormány. Milyen következményei voltak az akkori drasztikus intézkedéseknek?*
- Molnár Lajos és Horváth Ágnes miniszteri tevékenysége alatt egyszerűen levágtak évtizedeken át fejlődő, népbetegségeket kiirtó szakmai műhelyeket. Nevezetes példa hogy korábban a száj- és arccsontsebészetet Pest megyében 100%-ban egy műhely látta el. A bezárás után azok, akik sokáig együtt dolgoztak, fejlődtek, „szétszpricceltek”, most ott dolgoznak, ahol tudnak. Ezeket a felszámolt műhelyeket, köztük a Svábhegyi Gyermekgyógyintézetet, vagy a „Lipótmezőt”, az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetet ma már nagyon nehéz lenne restaurálni. Úgy gondolom azonban, hogy nem is egy feltétlen restaurációra, hanem a funkció rehabilitációjára kellene törekedni. A régi, megszokott, még a köztudatban benne lévő gyógyhelyekre rehabilitációs, vagy egyéb közhasznú gyógyfunkciókat lehetne telepíteni. Ha ezt az értéket is kivesszük az egészségügyből, akkor még szegényebbé tesszük. Meg kell tehát becsülni a még meglévő gyógyhelyeket. A világon mindenhol fontos várostervezési szempont, hogy kórházfejlesztésre a városon belül is legyen lehetőség. Budán az egykori OPNI és a Svábhegyi Gyermekklinika bármilyen egészségügyi funkció számára kiváló terület. Miért ne nőhetne ki az OPNI helyén például egy XXI. századi idegtudományi intézet? Nem szabad tagadni

azt sem, hogy az ellátórendszer egészében lehetnek, vannak olyan intézmények, amelyek jelenlegi formájukban vagy tevékenységükben szükségtelenek, akár pusztán az ellátási szükségletek átalakulása miatt is. A régi funkciókhoz való ragaszkodás az ellátás fejlődésének akadálya lehet. A helyi politikai és választói érzékenység miatt bátorság és kreativitás kell a változtatáshoz, az eddigi adminisztratív eszközök nem elégségesek, láthattuk, hogy hatásuk mennyire romboló. Felszabaduló épületek esetén az egészségügyi célva-gyonnak átlátható módon az egészségügyi infrastrukturális megújulását kell szolgálnia.

- *A fővárosi önkormányzat és a Semmelweis Egyetem, a két nagy budapesti kórházfenntartó között régóta megfigyelhető egyfajta rivalizálás. Mi áll ennek a hátterében?*
- Általános tapasztalatom, hogy a fővárosi intézményekben a politika túlzott jelentőséggel bír. A politika a fővárosi és az egyetemi ellátórendszer között is konfliktusokat gerjesztett – ebben a fővárosi politikusoknak nagy a felelősségük. Ez persze túlélési harc is az egyetem és a főváros között, hiszen Budapest ellátási rendszere a kapacitásokat tekintve túlméretezett. Úgy vélem, hogy a fővárosi és az egyetemi ellátásokat, illetve az egyházi vagy a különböző minisztériumi fenntartású intézmények ellátásait össze kellene hangolni, mert a jelenlegi struktúra fenntarthatatlan. A funkcionális integráció komoly megtakarítási lehetőségeket rejt magában – például együttműködésre építő munkamegosztás, vagy beszerzési társulások kellene, amelyek százezeres nagyságrendű megtakarításokat eredményezhetnek. Nem feltétlenül kell jogilag összeolvadni az intézményeknek, a hatékonyság növeléséhez elég az is, ha koordináltan végeznek bizonyos tevékenységeket. Fontos megjegyezni, hogy a legutóbbi költségvetési megszorítások a fenntarthatóság peremén túlra taszították az eddig is ott egyensúlyozó intézményeket. Ezzel ismét az a veszély fenyeget, hogy egy átszervezés során kinyerhető hatékonysági tartalékok nem az egészségügyi megélhetésének javítását szolgálják majd, hanem válságkezelésre fordítják. Ennek következményei beláthatatlanok. Az érdemi átalakításokhoz elsősorban politikai bátorságra és rendszerstratégiára van szükség. Egyszer egy korábbi izraeli egészségügyi miniszter, aki Molnár Lajosék meghívására járt Magyarországon, és áttekintette ellátórendszerünk, illetve az akkor zajló biztosítási privatizációs kísérlet problémáit, azt mondta: „csak új választások adhatnak lehetőséget arra, hogy egy letisztult egészségpolitika teret nyerjen”. Egyértelmű politikai helyzetnek kell tehát előállni, hogy egy célirányos átalakítás megindulhasson. De talán helyesebb újjáépítésről beszélni.

Dr. Szócska Miklós 1989-ben szerezte orvosi diplomáját a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen. Az egészségügyi szervezetek vezetésének problémái még reformokat sürgető ellenzéki diákvezetőként keltették fel érdeklődését. Az egyetem elvégzése után közeli kollégáival egyik kezdeményezője volt az Egészségügyi Menedzserképző Központ megalapításának. Az alapítás éve, 1995 óta igazgatóhelyettesként, 2000 júniusa óta pedig megbízott igazgatóként dolgozik a Kútvölgyi úti intézmény szervezetének és programjainak fejlesztésén, megvalósításán. Szócska Miklós szülei tüdőgyógyász orvosok: a negyvenes évektől kezdve a Svábhegyi Gyermekgyógyintézetben dolgoztak – édesapja egészen addig, míg be nem zárták az intézményt. Ezer szállal kötődik a kerülethez, kisgyermekkorában a Csörsz utcában élt, később a Szent Orbán tér fölött lakott.



SEMMELWEIS EGYETEM KÚTVÖLGYI KLINIKAI TÖMB

A Kútvölgyi Klinikai Tömb a Semmelweis Egyetem részeként 1990 óta oktató, kutató és gyógyítási feladatokat lát el. A járó- és fekvőbeteg-egységek közelsége és együttműködése kivételes, komplex gyógyítási tevékenységet és jól szervezett, hatékony gyógyító munkát tesz lehetővé.

Betegellátó és oktatási egységek

Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Klinika, III. sz. Belgyógyászati Klinika, II. sz. Sebészeti Klinika, Családorvosi Tanszék, Neurológiai Klinikai Csoport, Szülészeti-Nőgyógyászati Klinikai Csoport, Fogorvostudományi Kar II. sz. Oktatási Részleg, Klinikai és Kutatási Mentálhigiénés Osztály, gyógyszerészár.

Kútvölgyi Rendelőintézet

Bőrgyógyászat, fogászat, fül-orr-gégészet, gasztroenterológiai szakambulancia, gyógytorna, fizioterápia, hidroterápia, kardiológia, neurológia, nőgyógyászat, nőgyógyászati onkológia, ortopéd ambulancia, osteoporosis-rendelés, pszichiátria, mentálhigiénés ambulancia, reumatológia, szemészet, urológia, belgyógyászat, sebészet, triage (sürgősségi járóbeteg-fogadó hely).

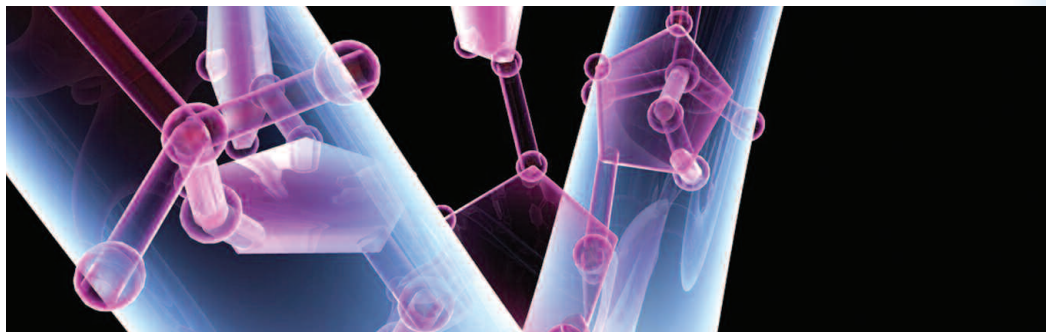
Diagnosztikai egységek

Központi Laboratórium, Radiológiai Diagnosztika, Izotóp Diagnosztika, Patológiai Osztály.

1125 Budapest, Kútvölgyi út 4.

Központi telefonszám: 06-1-325-1100

Web: www.kutvolgyi.hu



..... SEMMELWEIS EGYETEM VÁROSMAJORI KLINIKAI TÖMB (ÉR- ÉS SZÍVSEBÉSZETI KLINIKA)

A Semmelweis Egyetem Városmajori Klinikai Tömbje (korábbi nevén az Ér- és Szívsebészeti Klinika) a keringési betegségek gyógyítására, illetve szakorvosok képzésére specializált intézmény. A járóbeteg-szakellátás keretében a klinika érsebészeti, szívsebészeti és angiológiai betegek szűrését és gondozását végzi. Szerda délelőttönként lehet általános angiológiai és érsebészeti ambuláns vizsgálatot végeztetni. Ne feledjük, hogy a járóbeteg-szakrendelésre beutaló kell. Előjegyzés: telefonon, munkanapokon 8.00–16.00 óráig. Előjegyzésnél a területi betegek előnyt élveznek. Akut és sürgető érsebészeti kórképek esetén a betegeket soron kívül fogadják az ambulancián.

1122 Budapest, Városmajor utca 68.

Telefon: 06-1-458-6700

Web: www.sote.hu/intezetek

..... SEMMELWEIS EGYETEM PULMONOLÓGIAI KLINIKA

A 191 ágyas klinika gyógyító tevékenységének fő profilját az aspecifikus légzési betegségek (asztma, idült hörghurut, tüdőtágulat) diagnózisa és kezelése képezi, az utóbbi években azonban megnőtt a rákos és tuberkulózisos betegek, valamint az intenzív ellátást igénylő légzési, valamint más diagnosztikus és terápiás problémát okozó betegek száma is. A diagnosztikus tevékenységet korszerű módszerek biztosítják. Az intenzív kezelésre szoruló betegeket 7 ágyas intenzív osztály látja el. A jól felszerelt, a Magatartástudományi Intézetrel közösen működtetett polyszomnográfias alvási diagnosztikai laboratórium segít az obstruktív alvási apnoe (alvás közben fellépő felső légúti elzáródás) és más alvászavarok diagnosztizálásában.

1125 Budapest, Diós árok 1/c

Telefon: 06-1-355-9733

Web: <http://www.sote.hu/intezetek>



ORSZÁGOS ONKOLÓGIAI INTÉZET

Az Országos Onkológiai Intézet hazánk onkológiai módszertani, szervezési, rákmegelőző, oktató, gyógyító, valamint tudományos irányító központja, amely országos feladatán túl regionális ellátást biztosít a budai és a dél-dunántúli területeken élőknek.

Fekvőbeteg-osztályok

Aneszteziológiai és intenzívterápiás, általános és mellkassebészet, nukleáris medicina sugárterápia, nőgyógyászat, kemoterápia, bőrgyógyászat, fej-nyak sebészet, klinikai farmakológia.

Önálló szakrendelés keretében fájdalomcsillapítási, három kemoterápiás, illetve neuropszichiátria ambulancia működik. A fájdalomcsillapítási rendelésen elsősorban a tumoros betegek fájdalmainak enyhítése történik, de lehetőség van egyéb mozgásszervi, idegrendszeri, érrendszeri eredetű fájdalmak kezelésére is.

A neuropszichiátria ambulancián neurológiai, pszichiátriai, pszichológiai vizsgálat, továbbá pszichoterápiás támogatás zajlik. Lehetőség nyílik pszichodiagnosztika igénybevételére, és itt folyik az idegsebészeti konzílium, a műtét előtti és utáni gyógytorna, valamint a lymphoedema-kezelés is (a lymphoedema a nyirokkeringés zavara miatt kialakuló vizenyő).

Különleges gyógytornával kezelik a betegség során jelentkező mozgásszervi, neurológiai és műtéti szövődeményeket. A kemoterápiás járóbeteg-ellátás keretében főként a szolid daganatok kezelése történik. A daganatok megítélésére a hagyományos röntgenvizsgálatok mellett ultrahangos, komputertomográfiai, érfeltöltéses, valamint mágneses rezonanciás vizsgálatok nyújtanak biztos támpontot.

1122 Budapest, Ráth György utca 7–9.

Telefon: 06-1-224-8600

Web: www.oncol.hu

..... ORSZÁGOS SPORTEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZET – SPORTKÓRHÁZ

Az Országos Sportegészségügyi Intézet – Sportkórház egyedülálló módon ötvözi a sportolók és nem sportolók klinikai gyógyító ellátását, valamint a sportorvosi gondozó tevékenységet. A teljesítmény növelésére vonatkozó tanácsadás mellett az esetleges kóros elváltozások diagnosztizálása és gyógyítása is itt történik. Az intézet keretein belül egy helyszínen valósul meg a járó- és fekvőbeteg-ellátás, a megelőzés, a kutatás és az oktatás egysége. Jelenleg sportsebészet, kutatóosztály, huszonegy szakrendelést magában foglaló járóbeteg-ellátás, diagnosztikai részleg és doppingellenőrző laboratórium tartozik a kórházhoz.

A rehabilitációs osztály fekvőbeteg-részlegének feladata a sportsérülések, balesetek, ortopédiai műtétek utáni utókezelés, a gerincbetegek rehabilitációja, a központi idegrendszeri eredetű mozgáskárosodottak kezelése, továbbá a reumatológiai jellegű, mozgásterápiát igénylő betegek utókezelése. A mozgásszervi rehabilitációs és fizioterápiás szakrendelésen korszerű géppark áll a betegek rendelkezésére; a közös gyógytornák, kondicionáló és aerobikprogramok helyszíne a tornacsarnok. A sportsebészeti osztályon zajlik az élsporttal és a szabadidős sporttevékenységgel kapcsolatos sérülések sporttraumatológiai, ortopédiai ellátása.

1123 Budapest, Alkotás utca 48.

Telefon: 06-1-488-6100

Web: www.sportkorhaz.hu

..... ORSZÁGOS ORVOSI REHABILITÁCIÓS INTÉZET

Az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet elsősorban mozgásszervi rehabilitációval foglalkozik, emellett az ország egész területéről fogadja az éberkómás betegeket.

1121 Budapest, Szanatórium utca 19.

Telefon: 06-1-391-1900

Web: www.rehabint.hu



ORSZÁGOS KORÁNYI TBC ÉS PULMONOLÓGIAI INTÉZET

Az Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézetben elsősorban a tüdőbetegek ellátása folyik, emellett egy sor más orvosi szakma magas szintű, specializálódott osztálya (belgyógyászat, kardiológia, sebészet, urológia stb.) működik, gyógyítási, konzultációs lehetőséget biztosítva. Az intézet tüdőgyógyászati szakkórház, e minőségében irányadó országos intézet, valamint járó betegeket is ellátó poliklinika.

Fő feladata a tüdőbetegek aktív, krónikus és műtéti ellátása, valamint a rehabilitáció. Az utóbbi évtizedekben fokozatosan csökkent a tbc-vel fertőzöttek száma, jelenleg országosan összesen közel kétezer beteget tartanak nyilván. A Korányi ma már több mint hatvan százalékban daganatos betegeket lát el. Az onkológiai betegek komplex ellátása érdekében a közelmúltban együttműködési szerződést kötött az Országos Onkológiai Intézettel.

Régen nagyon sok asztmás feküdt a kórházakban, mára azonban szerencsére megváltozott a helyzet, hiszen a megfelelő terápia alkalmazása mellett járóbeteg-ellátás keretében is kezelhető a betegség. Az eredményes terápia kulcsa a megfelelő orvos-beteg kapcsolat. Ha ez megvan, a gyógyszerek szedése mellett az asztmások gyakorlatilag teljes életet élhetnek. Nem véletlen, hogy a jelenleg nyilvántartott közel 200 ezer asztmás beteg között több olimpiai bajnokot is találunk.

1121 Budapest, Pihenő út 1.

Telefon: 06-1-391-3200

Web: www.koranyi.hu

ÁLLAMI EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT III. SZ. TELEPHELY (VOLT BUDAI MÁV KÓRHÁZ)

A Budai MÁV Kórház 2007 júliusában a Honvédelmi Minisztérium Állami Egészségügyi Központjának telephe-lyévé alakult át. A korábbi aktív ellátások megszűntek, azóta kizárólag rehabilitációs és krónikus hosszú ápo-lási feladatokat lát el a Budapest és Budakeszi határában található, az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet mellett működő intézmény. A volt Budai MÁV Kórház az Állami Egészségügyi Központ rehabilitációs centru-mává vált, ahol központi idegrendszeri sérültek, valamint mozgásszervi, stroke-, belgyógyászati, kardioló-giai és pszichiátriai betegek felépülését segítik. A rehabilitációs feladatoknak helyet adó épület teljes mér-tékben akadálymentes.

Cím: 1121 Budapest, Szanatórium utca 2/a

Telefon: 06-1-392-3800

Web: www.aek.gov.hu

ORSZÁGOS GERINCGYÓGYÁSZATI KÖZPONT

A Budai Egészségközpont Kft. szakkórházaként működő Országos Gerincgyógyászati Központ Magyarország egyetlen olyan kórháza, amely a gerincbetegségek diagnosztikájának és kezelésének szinte teljes skáláját át-fogja. Tevékenységi köréhez tartozik a nem műtétes gerincbetegek állapotfelmérése, kivizsgálása és hagyományos kezelése. A konzervatív terápiát minden esetben személyre szabottan, az aktuális fájdalom erő-ségéhez és a gerinc funkcionális kapacitásához igazítják.

A különböző osztályokra a betegeket előjegyzéssel veszik fel, a gerincgyógyászati ambulancián dolgozó szak-orvosok véleményezése alapján. Az intézményben a betegellátás előzetes időpont-egyeztetéssel történik. Egyeztetett időpont nélkül, akut esetben érkezőket csak orvosi javaslatra, valamint háziorvosi sürgősségi be-etalóval tudnak fogadni.

1126 Budapest, Királyhágó utca 1–3.

Telefon: 06-1-887-7900

Web: www.bhc.hu, www.okg.hu

MOZGÁSSÉRÜLTEK PETŐ ANDRÁS NEVELŐKÉPZŐ ÉS NEVELŐINTÉZETE

Az intézmény a Nemzetközi Pető András Közalapítvány által fenntartott nem állami főiskola, amely a központi idegrendszer károsodása következtében mozgássérült személyek helyreállító nevelését szolgálja. Gyakorló Közoktatási Intézményében (GYKI) valósul meg a konduktív nevelés.

A konduktív nevelés speciális integrált nevelési folyamat, tanulásvezérlés, amely – az adott életkornak meg-felelően – a mozgássérült minden funkciójára kihat. Alapgondolata, hogy az idegrendszer a károsodások elle-nére is rendelkezik tartalékokkal, új kapcsolatok kiépítésének lehetőségével. Fő célja az önálló életre nevelés. A GYKI-ban a csecsemőkortól a felnőttkorig a bejáró és bentlakó foglalkoztatás teljes rendszerét kialakították. A Korai Fejlesztő Központba került kisdetek, kisgyermek komplex, a mozgástevékenységet, az értelmi fejlesztést, az önellátást, a játéktevékenység kialakítását magában foglaló programban vesznek részt. Az óvodában a speciális nevelési igényű, valamint – az integrációs csoportban – az ép és sérült gyermekek együtt nevelése történik. Az általános iskolában a tanköteles korú, ép intellektusú, illetve a tanulásban akadályo-zott mozgássérült gyermekek oktatása-nevelése folyik. Az elbocsátott gyermekek fejlődését egészen fel-nőttkorig követik.

A felnőttek komplex nevelése, fejlesztése csoportos formában, bejáró rendszerben történik. Programja a Par-kinson-kóros, sclerosis multiplexes, ataxiás (a mozgáskoordináció zavara), stroke-os betegeknek, gerinc-velő-, koponya- és agysérülteknek ajánlott.

1125 Budapest, Kútvölgyi út 6.

1118 Budapest, Villányi út 67.

Telefon: 06-1-224-1500

Web: www.peto.hu



SZENT FERENC KÓRHÁZ

A Szent Ferenc Kórház jelenleg 105 ágyon belgyógyászati, kardiológiai, coronariaőrző, kardiológiai-rehabilitációs területi feladatokat lát el. Jól felszerelt kardiológiai, radiológiai és gasztroenterológiai diagnosztikai részlege van. Az országos viszonylatban is kiváló, a legmodernebb műszerekkel ellátott kardiológiai részlegen hangsúlyozottan non-invazív (a kültakarót nem sértő, szervezetbe hatolással nem járó) kezeléseket végeznek. Járóbeteg-rendelés keretében belgyógyászati (benne diabetológiai), kardiológiai, gasztroenterológiai, valamint kardiológiai rehabilitációs szakambulancia működik. A kardiológiai rehabilitációban dietetikus, gyógytornász és lelki gondozó vesz részt. Különösen fontos a lelki támasz, hiszen az infarktus utáni rehabilitáció az életbe történő visszavezetést jelenti. Ennek során meg kell változtatni a beteg élethez való viszonyát, ami türelmet és odafigyelést igényel. Az intézmény különböző osztályaira kerülő betegek részére szükség szerinti szakkonzíliumot biztosítanak. A kórház felekezetre és világnézetre való tekintet nélkül nyújt betegellátást az arra rászorulóknak; minden beutalóval rendelkező beteget, így a Hegyvidékről érkezőket is felveszi osztályaira.

1021 Budapest, Széher út 71–73.
Telefon: 06-1-392-8200
Web: www.szentferenckorhaz.hu

TOVÁBBI MAGÁNTÉZMÉNYEK

Budai Egészségközpont

1126 Budapest, Nagy Jenő utca 8.
Telefon: 06-1-489-5200

Virányos Klinika

1125 Budapest, Virányos út 23/d
Telefon: 06-1-275-0377

Zugligeti Klinika

1121 Budapest, Zugligeti út 60.
Telefon: 06-1-275-1444, 06-1-275-1455

Telki Kórház Egészség Centrum

1121 Budapest, Budakeszi út 36/c
Telefon: 06-40-372-300, 06-1-999-0626

Svábhegyi Országos Allergológiai, Immunológiai és Pulmonológiai Egészségügyi Szolgáltató Nonprofit Közhasznú Kft.

1121 Budapest, Szanatórium utca 2/a
Telefon: 06-1-395-4922

A FEKVŐBETEG-ELLÁTÁST NYÚJTÓ EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÓK TERÜLETI ELLÁTÁSI KÖTELEZETTSÉGE A XII. KERÜLETI BETEGEK SZÁMÁRA

Fővárosi Önkormányzat Szent János Kórháza és Észak-budai Egyesített Kórházai

(1125 Budapest, Diós árok 1–3.)

Belgyógyászat, sebészet, traumatológia, szüléset-nőgyógyászat, csecsemő- és gyermekgyógyászat, fül-orr-gégegyógyászat, szemészet, neurológia, ortopédia, urológia, fogászat és szájsebészet, aneszteziológiai és intenzív betegellátás, pszichiátria, gasztroenterológia, idegsebészet, kardiológia, alkoholológia, drogellátás, gyermeksebészet, kézsebészet, krónikus ellátás, rehabilitáció, ápolás

Semmelweis Egyetem

- Bőr- és nemibeteg-gyógyászat: Bőr- és Nemikórtani Klinika (1085 Budapest, Mária utca 41.)
- Haematológia: III. sz. Belgyógyászati Klinika (1125 Budapest, Kútvölgyi út 4.)
- Endokrinológia, anyagcsere és diabetológia: I. sz. Belgyógyászati Klinika (1083 Budapest, Korányi Sándor utca 2/a)
- Érbészet, szívsebészet: Ér- és Szívsebészeti Klinika (1122 Budapest, Városmajor utca 68.)
- Stroke: Neurológiai Klinika (1083 Budapest, Balassa utca 6.)
- Gyermek-tüdőgyógyászat, gyermek-gasztroenterológia, csecsemő- és gyermekkardiológia, csecsemő- és gyermek fül-, orr-, gégegyógyászat: I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika (1083 Budapest, Bókay János utca 53–54.)
- Gyermekneurológia: II. sz. Gyermekgyógyászati Klinika (1094 Budapest, Tűzoltó utca 7–9.)
- Gyermekszemészet: Szemészeti Klinika (1083 Budapest, Tömő utca 25–29.)
- Perinatális Intenzív Centrum (PIC): I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika (1083 Budapest, Bókay János utca 53–54.), I. sz. Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika (1088 Budapest, Baross utca 27.), II. sz. Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika (1082 Budapest, Üllői út 78/a)

Országos Onkológiai Intézet (1122 Budapest, Ráth György utca 7–9.)

Onkológia, sugárterápia, onkoradiológia

Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézet (1023 Budapest, Frankel Leó út 25–29.)

Reumatológia, allergológia és klinikai immunológia

Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézet (1121 Budapest, Pihenő út 1.)

Tüdőgyógyászat, tüdő- és mellkasebészet

Fővárosi Önkormányzat Szent Imre Kórház (1115 Budapest, Tétényi út 12–16.)

Nephrológia, sürgősségi betegellátó osztály

Fővárosi Önkormányzat Egyesített Szent István és Szent László Kórház

(1096 Budapest, Nagyvárad tér 1.)

Infektológia, AIDS diagnosztika és terápia

Fővárosi Önkormányzat Bajcsy-Zsilinszky Kórház (1106 Budapest, Maglódi út 89–91.)

Angiológia (érrendszeri betegségek), phlebológia (vénák, visszerek betegségei), lymphológia (nyirokerek megbetegedései)

Fővárosi Önkormányzat Nyírő Gyula Kórház (1135 Budapest, Lehel utca 59.)

Addiktológia

Vadaskert Alapítvány a Gyermekek Lelki Egészségéért (1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 116.)

Gyermek- és ifjúsági pszichiátria

Magyarországi Református Egyház Bethesda Gyermekkórháza

(1146 Budapest, Bethesda utca 3.)

Plasztikai (égési) sebészet

BETEGJOGI KÉPVISELŐK

Magyarországon a betegjogi képviseleti rendszer az egészségügyi törvényben foglaltaknak megfelelően az ezredforduló óta működik, 2004-től a Betegjogi, Ellátottjogi és Gyermekjogi Közalapítvány koordinálja a munkát. A betegjogi képviselőknek igen fontos szerepük van a különböző problémák egészségügyi intézményen belüli megoldásában, illetve a peres ügyek megelőzésében. Segítik a betegeket az egészségügyi dokumentációhoz való hozzájutásban, közreműködnek a panaszok megfogalmazásában, és kezdeményezhetik azok kivizsgálását, továbbá rendszeresen tájékoztatják az egészségügyi dolgozókat a betegjogokról és azok érvényesüléséről az adott intézményben.

A kerületben működő egészségügyi szolgáltatókkal kapcsolatos panasszal az alábbi betegjogi képviselőkhöz lehet fordulni (zárójelben a fogadóóráik időpontjai):

BALÁZS JÁNOS

Szent János Kórház és a XII. kerületben működő alapellátás, szakellátás és magán járóbeteg-szakrendelések (kedd 15.30–18.30 - Szent János Kórház)

Telefon: 06-20-489-9526, 06-1-458-4629

DR. BÁNKI ENDRE

Országos Onkológiai Intézet (péntek 8.30–12.00)

Telefon: 06-20-489-9522, 06-1-224-8688

ERHARDTNÉ GACHÁLYI ANIKÓ

Országos Sportegészségügyi Intézet – Sportkórház (szerda 10.00–12.00)

Telefon: 06-20-489-9525, 06-1-488-6100/242

DR. KELE MÁRIA

Semmelweis Egyetem Érsebészeti Klinika, Szívsebészeti Klinika, Kardiológiai Központ (szerda 13.00–14.30)

Semmelweis Egyetem Kútvölgyi Klinikai Tömb (szerda 15.00–17.00)

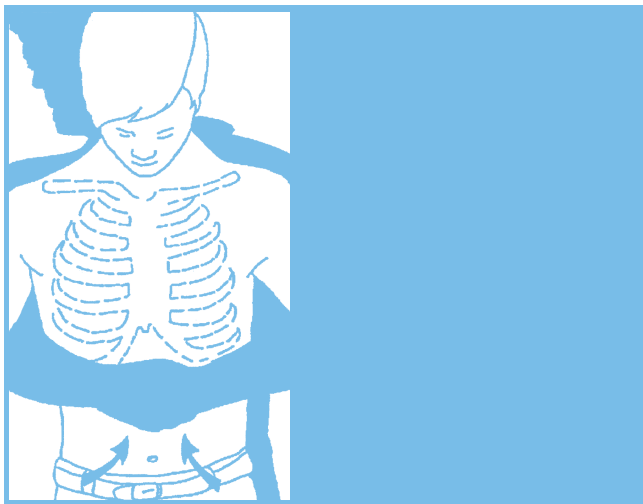
Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinika (hétfő délelőttönként, telefonos időpont-egyeztetés szükséges)

Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézet (hétfő 13.00–15.00)

Országos Gerincgyógyászati Központ (szerda 11.00–12.30)

Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet (szerda 9.00–10.30)

Telefon: 06-20-489-9650



ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS

„Az elsősegélynyújtás minden embernek nemcsak erkölcsi, de törvényben előírt feladata is!”

Állampolgárságtól és egészségbiztosítási jogviszonytól függetlenül bárki hívhat mentőt Magyarországon. Hogy valóban segíthessünk, nem árt tudnunk néhány dolgot.

Elsősegélynyújtásnak tekintjük azt a gyors segítséget, amelyet a baleset vagy megbetegedés helyszínén lévő személy nyújthat a betegnek a szakszerű segítség megérkezéséig. Ennek része a betegellátáson (stabilizáláson) kívül a segítség hívása (annak megszervezése) és a további veszélyeztetések megszüntetése is.

Mi a teendő váratlan, különböző súlyosságú tünetekkel járó eseteknél?

Mindenekelőtt próbáljunk higgadtan viselkedni, megnyugtatóan fellépni. Legyünk határozottak! Tájékozódjunk a beteg(ek) számáról, állapotáról (Lélegzik? Van pulzusa a csuklóján vagy a nyakán? Erősen vérzik? Elváltzott a bőrszíne? Verejtékeznek? Esméletén, tudatánál van?) Hívjunk mentőt (szükség esetén rendőröket, tűzoltókat is), illetve segítsünk megszervezni a segélyhívást! Óvjuk meg a beteget és környezetét a további veszélyektől, biztosítsuk a helyszínt! Kezdjük meg a segítségnyújtást:

- elsődleges az élet megmentése,
- helyezzük a sérültet megfelelő testhelyzetbe, és biztosítsuk az ellátáshoz szükséges helyet,
- felesleges ruházatot távolítsuk el (sérült végtag esetén az ép végtagon kezdve),
- szükség szerint biztosítsunk friss levegőt.

Életfunkciók vizsgálata

- Légzés: mellkas, has mozgásának figyelése 10-15 másodpercig
- Keringés (szívverés): direkt módon csuklópulzus vagy a nyaki főverőér tapintása. Bármilyen mozgás (nyelés, köhögés) működő keringést feltételez indirekt módon
- Tudatállapot: megszólításra, rázásra reagálás, kérdésre adott megfelelő válasz

Amennyiben az életfunkciók hiányoznak, és maximum 3-4 perccel korábban még biztosan voltak, akkor haladéktalanul meg kell kezdeni az újraélesztést. Ennek fő lépései:

1. Átjárható légutak biztosítása (szájban lévő étel, műfogsor, egyéb eltávolítása).
2. Orron/szájon át történő lélegeztetés 5-6 másodpercenként.
3. Mellkas-kompresszió (nyomás) a szegycsonton percenként 80-90 alkalommal (kizárólag, ha biztosan nincs szív-működés!).

Ezekben az esetekben hívjunk azonnal mentőt:

- fejet ért ütés után, ha eszméletvesztés vagy tudatzavar következik be
- beszédzavar vagy végtagbénulás
- heves mellkasi szorító, nyomó (nem szúró!) fájdalom
- látászavar, kettős látás
- fokozódó nehézlégzés
- súlyos, erősen vérző vagy törést feltételező sérülés
- tömeges baleset
- áramütés

Elsősegély-teendők különböző tüneteknél

Eszméletlen beteg (légzés, keringés megtartott)

Helyezzük vízszintes állapotba, a fejet nem emelve. Keltsünk enyhe ingereket (pofozgatás, rázás, erős szag) az eszméletlenség megszüntetésére. A nyelv vagy idegentest hátracsúszását akadályozzuk meg! Ha néhány perc alatt nem tér vissza az eszmélete, hívjunk mentőt.

Seb, vérzés

A sebet tisztítsuk meg fertőtlenítővel, steril gézlappal, majd fedjük be ragtapasszal. Erős, különösen artériás (pulzus ütemére spriccelő) vérzésnél használjunk nyomókötetést (végtagelszorítás nélkül!). Amennyiben a sebben maradhatott idegentest, akkor sebészeti ellátásra lesz szükség. Orrvérzésnél alkalmazzunk ornyereg-re irányuló, percekig tartó nyomást, lehetőség szerint jégkockával. Orrtamponálást csak szakember végezzen! Szájüregi vérzésnél ügyelni kell arra, hogy a vért a sérült köpje ki, nehogy az a tüdejébe kerüljön!

Ficam, rándulás, törés

Talált állapotban rögzítsük bármilyen, erre alakjánál és keménységénél fogva alkalmas tárggyal, fászlival, kendővel, utána szállítsuk szakellátásra, illetve törés gyanúja esetén hívjunk mentőt. Koponya- vagy bármilyen gerinctörés legkisebb gyanújánál TILLOS mozgatni a beteget! Orrból, szájból, fülből folyó véres váladék koponyaalapi törést valószínűsít – ilyenkor azonnal hívjunk mentőt!

Égési, fagyási sérülés

Bő, hideg folyóvízzel 10–15 percig hűtsük, bőr kisebbedése esetén végezzünk betadinos fertőtlenítést a seb-széleken, majd menjünk a sebészetre vagy a bőrgyógyászatra. Aki napszúrást kapott, azt fektessük hűvös helyiségbe, és itassunk vele sok folyadékot. Fagyásnál lassú melegítés, dörzsölés, meleg folyadék itatása javasolt.

Áramütés

Áramtalanítsuk a helyiséget! Az esetleges későbbi szövődmények elkerülése érdekében érdemes rögtön mentőt vagy orvosi ügyeletet hívni.

Félrenyelés

Egyszer-kétszer üssünk erőteljesen a két lapocka közé. Sikertelenség esetén alkalmazzunk Heimlich-féle műfogást, azaz a beteg háta mögé állva keressük meg a szegycsontját, a szegycsontja alatt egyik kezünket szorítsuk ökölbe, másik kézzel öklünket megfogva hirtelen gyakoroljunk lökést a rekeszizom alatti területre, benyomjuk, majd felrántjuk kezünket. A beavatkozás lényege, hogy a rekeszizmot felnyomva növeljük a mellkas nyomását, ezáltal az idegentest kilökődik az elzárt légútból. Sérülésveszélyes, tehát csak fulladásos tünetek esetén alkalmazható!

Allergia

Szemviszketés, csorgás, náthás tünetek, bőrtünetek (viszkető kiütés, bőrpír) esetén forduljunk háziorvoshoz, súlyosabb esetekben az ügyelethez. Amennyiben a nyelést akadályozza az allergiás tünet, azonnal orvosi segítséget kell kérni a fulladásveszély miatt!

Mérgezés

Biztosítsunk friss levegőt a sérültnek, itassunk vele sok folyadékot a méreganyag hígítása érdekében. A hánytatás maró anyagoknál tilos! Mérgezés gyanújánál legyünk elővigyázatosak, mert a belélegezhető vagy bőrön át felszívódó méreg az elsősegélynyújtó egészségét is veszélyeztetheti.

Szülés, nőgyógyászati vérzés

A szokásostól eltérő idejű és nagyobb mértékű vérzésnél orvoshoz kell fordulni. Előrehaladott (több mint 12–16 hetes) terhesség közben bekövetkező erős vérzésnél mentő hívása indokolt. Megindult szülésnél, ha a fájások gyakorisága 5 perc alá csökken, vagy már toló fájások vannak, azonnal hívjunk mentőt!

Epilepsziás görcs

A fejet védjük, lefogni azonban nem kell a beteget, és nem is szabad. Roham utáni zavartság idején fontos a megnyugtató viselkedés és a veszélyek elhárítása – például óvjuk a beteget attól, hogy ilyenkor egyedül közlekedjen az utcán. Értesítsük a mentőt!

Cukorbeteg roszszulléte

Ha egy cukorbeteg hirtelen legyengül, verejtékezni kezd, félrebeszél, de nem eszméletlen, itassunk vele tömény cukros vizet. Ha 20 percen belül nem javul az állapota, vagy eszméletét veszti, hívjunk mentőt!

Otthonra is javasolt a gépkocsikhoz rendszeresített elsősegélytáska.

A mentési és betegszállítási feladatok 2008. január 1-jét követően szétváltak. Míg előbbieket továbbra is túlnyomó részben az Országos Mentőszolgálat (OMSZ), illetve más, erre a feladatra működési engedéllyel rendelkező szolgáltatók (pl. koraszülött-mentők) végzik, addig azokat a betegeket, akiknél nem szükséges legálább mentőápolói felügyelet, a betegszállításra vonatkozó működési engedéllyel és OEP-finanszírozással rendelkező szolgáltatók szállítják. Annak eldöntése, hogy mentésre vagy betegszállításra van szükség, a szállítást elrendelő orvos joga és felelőssége.

Mentés során a beteget a helyszínen sürgősségi ellátásban részesítik, illetve szükség szerint a megfelelő ellátásra alkalmas legközelebbi egészségügyi szolgáltatóhoz szállítják, valamint szállítás közben ellátják.

Mikor hívunk mentőt?

Minden esetben, amikor a beteg azonnali egészségügyi ellátásra szorul:

- ha életveszély vagy annak gyanúja áll fenn (eszméletlen állapot, bármilyen eredetű súlyos vérzés stb.)
- baleset, sérülés, bármilyen eredetű mérgezés esetén
- megindult szülés, illetve a fennálló terhesség alatt bekövetkező rendellenesség miatt
- ha erős fájdalom, vagy más riasztó panasz, illetve tünet észlelhető (fulladásérzés, nehézlégzés, végtagbénulás stb.)
- ha olyan magatartászavart észlelünk, melynek során a beteg saját maga vagy mások életét veszélyezteti

A mentők hívószáma az ország egész területén (minden vezetékes és mobiltelefonról): 104

1999-től egységes sürgősségi hívószámot vezettek be Magyarország területén is (112). Ezt elsősorban akkor hívjuk, ha egyidejűleg a mentőkre és/vagy a tűzoltókra és/vagy a rendőrségre is szükség van.

Mentőhívás esetén az alábbi kérdések szerint tegyük meg a bejelentést:

1. Hol történt? (Pontos cím, ennek hiányában a helyszín megközelíthetősége.)
2. Mi történt? (A sérülés, rosszullet bekövetkezte: pl. a sérült összeesett, eszméletlen; szívbeteg, fullad; magasból esett, gépkocsi gázolta el; motorkerékpárral fának ütközött stb.)
3. Mennyi sérült, beteg van?
4. Milyen sérülés, panasz, tünet észlelhető? (Pl. a sérült a földön fekszik, a lábát fájlalja; sápadt, verejtékes; fullad, nyugtalan, ajkai elkékültek; földön fekszik, görcsöl, szája habzik.)
5. A bejelentő neve és telefonszáma. (Szükség lehet a visszahívására például pontatlan cím esetén.)
6. Várjunk a mentésirányító esetleges kérdéseire (a történet pontosítása érdekében fontos!), és csak ezután tegyük le a telefonkagylót.

Ha nem mentést igénylő megbetegedést észlelünk, a háziorvost vagy az orvosi ügyeletet hívjuk. A beteg vizsgálata alapján az orvos eldönti, szükség van-e gyógyintézeti beutalásra és betegszállításra – ha igen, ő maga megteszi az intézkedéseket. *(Az Országos Mentőszolgálat hivatalos ajánlása)*

BETEGSZÁLLÍTÁS

A betegszállítás célja, hogy az orvos rendelése alapján biztosítsa az egészségügyi ellátáshoz való hozzáférést abban az esetben, ha nem igényel mentőápolói felügyeletet az eset, és az egészségügyi ellátás elérhető-sége másként nem biztosítható. Ezt akkor lehet megállapítani, ha a beteg:

- szállításra szorul, de egészségi állapota nem indokolja mentés igénybevételét;
- csak speciális testhelyzetben szállítható;
- mozgásában korlátozott, járóképtelen, illetve egészségi állapota nem teszi lehetővé tömegközlekedési vagy más szokásos közlekedési eszköz használatát;
- fertőzésveszély vagy kóros magatartása miatt közforgalmú járművet nem vehet igénybe;
- ellátásának eredményességét tömegközlekedési vagy más szokásos közlekedési eszköz hiánya, vagy annak igénybevételéből eredő késedelem, vagy más tényező veszélyeztetné.

A gyógyintézetből elbocsátott beteg hazaszállítására betegszállítást szintén az előbb felsorolt feltételek bármelyikének fennállása esetén lehet igénybe venni (kivéve az utolsó pontot), ha a beteg más módon nem tudja elhagyni a gyógyintézetet.

A betegszállítás a beutalásra jogosult orvos – vagy az általa megbízott ápoló, asszisztens – rendelése esetén térítésmentes, térítés ellenében ugyanakkor bárki jogosult betegszállítást kérni.





„JOBBAN FIGYELEMBE KELLENE VENNI A HELYI IGÉNYEKET”

Dr. Nagy Zoltán a stroke-ról és az egészségügyi ellátás mai helyzetéről

Dr. Nagy Zoltán, a két évvel ezelőtt bezárt Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet legutolsó főigazgatója pontosan tudja, milyen tragikus következményekkel járhat, ha egy ellátást átgondolatlanul szerveznek át, szüntetik meg. Ám a rossz tapasztalatok ellenére is azt vallja: szakmai szempontokat figyelembe véve, társadalmi konszenzussal igenis szükség van a kapacitások újbóli elosztására. Stroke-specialistaként, a szélütésen átesett betegek jobb ellátása érdekében az ideggyógyászaton történő agyi vérrögoldás lehetőségeinek bővítését szorgalmazza – az időben történő trombolízissel évente több ezer ember életét lehetne megmenteni.

- A 2007-es kórház-felszámolási intézkedések az ön által vezetett intézetet sem kímélték, a legendás „Lipót” kapujára is lakat került. Szükséges vagy elhibázott lépésnek tartja az intézménybezárásokat?
- A hazai fekvőbeteg-ellátó rendszer ma már finanszírozhatatlan. Az eredetileg közel 170 fekvőbeteg-intézmény lényegében a Varsói Szerződés igényeinek felelt meg: a struktúrát úgy alakították ki, hogy egy esetleges atomcsapás esetén a sok kis kórház a várható frontvonalak mögött át tudja venni a nagy kórházakban folyó ellátást. Ezt a szerkezetet hagyta ránk a negyven év – világos, hogy ezt nem lehet tovább fenntartani. Abban minden döntéshozó egyetért, hogy a kórházszámot mérsékelni kell, nemcsak finanszírozási, hanem szakmai szempontok miatt is, hiszen olyan magas szintre fejlődött az orvostechológia, a betegellátás – még ha ezt a lakosság nem is mindig érzi –, olyan új módszereket, technikákat, műtéti eljárásokat vezettek be, amelyek minden tekintetben megfelelnek az európai átlagnak. Ezeket – a szükséges tárgyi és személyi feltételek miatt – csak nagy kórházakban lehet alkalmazni, kis intézményekben nem. A kórházcsökkentés, ágyszám-centralizáció mellett társadalmi konszenzussal a kapacitáselosztáson is változtatni kellene. Az akut ágyakat bizonyos területeken meg kell tartani, máshol csökkenteni kell, a kis kórházakat pedig, melyekre az önkormányzatok rengeteget áldoztak, szerkezetükből adódóan krónikus, rehabilitációs intézménnyé kellene alakítani. Eddig mindegyik kormány beszélt arról, hogy meg kell változtatni a korábbi szerkezetet. Bár a 2006-os koalíciós kormányalakítást követően történtek látványos intézkedések, a szakmai szempontokat ekkor sem vették figyelembe – lényegében nem történt radikális kórházszám-csökkentés, ezzel szemben néhány intézet célkeresztbe került. Az állami, nem önkormányzati fenntartású intézmények esetében volt a legegyszerűbb a bezárás – Budán az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet (OPNI), valamint a Svábhegyi Állami Gyermekgyógyintézet bezárásáról döntöttek. A megmaradt intézmények finanszírozását jelentősen csökkentették, így ma sok

alulfinanszírozott intézményt tartanak fenn – ahelyett, hogy az egészségpolitika döntene arról, melyik intézményre van szükség, melyikre nem, melyik ellátáshoz biztosít forrást, melyikhez nem. Sok európai országban gyakorlat, hogy nincs minden betegségterületre kiterjedő, teljes finanszírozás. Például egy olyan stratégiai ellátás, mint a szülészet, vagy az életmentő ellátások, mint a sürgősségi ellátás, az onkológia, a traumatológia, teljes finanszírozást kapnak, míg egyes területek esetében a költségeket ráhárítják a betegre, illetve magánbiztosítók bevonását teszik szükségessé. Egy biztos: ha marad a mostani alulfinanszírozottság, összeomolhat a jelenlegi rendszer – egyre hosszabb várólistákkal, egyre több ellátatlan beteggel szembesülhetünk.

- *Mi történt azokkal a betegekkel, akik korábban az OPNI-ban kaptak ellátást?*
- Észak-Buda, Bel-Buda ellátása az OPNI bezárásával súlyosan károsodott. A neurológiai ágyak száma a harmadára esett vissza – most tízezer lakosra 1,2 ágy jut, ami igen alacsony szám a 3,6-os európai átlaghoz viszonyítva. A sürgősségi ellátás – neurológia, stroke – lényegesen rosszabb helyzetbe került. A bejelentett ágyszámcsökkentésen túl más módon is szűkítették a pszichiátriai ellátást: számos ágyon jelenleg szüneteltetik azt. Így „pihentetnek” például két-háromszáz ágyat a pesti Szent István Kórházban, amely hiába kapott többletkapacitást, támogatás hiányában nem tudta elindítani az ellátást. Ezért is egyre több, láthatóan kezeletlen pszichiátriai beteg őgyeleg a Moszkva téren. A pszichiátriai betegek nem is nagyon akarnak más, számukra idegen, távoli kórházba menni – náluk rendkívül nehezen alakul ki jó orvos-beteg kapcsolat, ami viszont egy életre szólhat. A betegek jelentős része így ellátatlanul maradt, mert elveszítették az orvosukat. Az OPNI nagy kultúrájú intézmény volt, jó orvos-teammekkel és ellátó egységekkel, az intézmény megszűntése ezért óriási vérvettség a magyar ideg- és elmegyógyászat területén. Ha hozzátesszük, hogy a stroke, a depresszió, a drog nemzetstratégiai szintű problémák, különösen súlyosan érinti a társadalmat az ellátás színvonalának csökkenése.
- *Más területeken mennyire igazodik az egészségügyi ellátórendszer a budaiak igényeihez?*
- Budán idősződő, viszonylag jó anyagi lehetőségekkel bíró lakosság él. Ezek a lakosok, akik életük során általában sok tb-járulékot fizettek, jogosan várják el, hogy legalább idősebb korukban megfelelő színvonalú ellátást kaphassanak. Nagyjából ismert tehát a lakosság betegségkockázati profilja, ehhez kellene igazítani a kórházi ellátórendszert – elképzelhető például, hogy kevesebb szülészetre, ugyanakkor több reumatológiai, stroke-ellátásra vagy kardiológiára lenne szükség. A jelenlegi ellátásszervezés számos abszurd helyzetet produkál. Csak egy példa: a budai betegek angiológiai ellátása a kőbányai Bajcsy kórházba került, ugyanakkor épp a perifériás érbetegek azok, akik nagyon nehezen tudnak közlekedni. Nem ismerik a valóságot azok, akik ilyen döntést hoztak.
- *Mint az OPNI egykori stroke-osztályának vezetője, milyennek látja ma a stroke-on, azaz a szélütésen átesett betegek túlélési esélyeit?*
- Magyarországon a vezető halálozási ok a rák, majd az infarktus és a stroke – ám ha ez utóbbiakat mint keringési betegségeket együtt nézzük, akkor egyértelműen vaszkuláris, azaz érlemezésesedés következtében kialakult szív- és agyi keringési betegségekből hal meg a legtöbb ember. A várható élettartam hosszabbodásával előreláthatólag a stroke lesz a vezető halálok – Angliában például már egyértelműen vezet.

Az infarktus miatti halálozás 40-60 év között kritikusan magas, míg a stroke az 50-70 éves korúakat sújtja leginkább – mindkettő oka elsődlegesen a magas vérnyomás és a dohányzás, továbbá a túlsúly és a kevés mozgás. A stroke a világban elsősorban az időskorúak problémája, nálunk azonban az aktív, 35-55 éves férfiak körében is kiemelkedően magas az érintettek száma, ebben a korosztályban háromszor-négyszer magasabb a szélütéseken átesettek aránya az EU átlagához viszonyítva. Egy gutaütés, ha nem halálos, gyakran bémulást, beszédzavart vagy elbutulást okoz, sőt, depresszió is kialakul az esetek 30-40%-ában. Magyarországon évente mintegy 90 ezer kórházi felvételt indokoló stroke-esemény történik, ebből 50 ezer első stroke és 40 ezer ismételt stroke-állapot. Az első stroke-on átesett betegek fele kerül idegosztályra, fele pedig belgyógyászatra – utóbbiaknál sajnos általában nincs meg a megfelelő felszerelés és szaktudás az ellátásra. Az agy-trombózisos esetek (az összes eset 80%-a) 5-10%-ánál lehetne vérrögöt oldani, azonban Magyarországon csak 1-2%-ban történik meg, holott ezzel az eljárással gyakran elkerülhető lenne a halálozás vagy a súlyos egészségkárosodás. Tehát 4-5 ezer lakosnál kellene vérrögoldást végezni, de a gyakorlat az, hogy nagyjából fele részük be sem ér időben a kórházba. A kórházba kerülő 2-2500 betegnél is csak kivételes esetben végzik el a trombolízist – tavaly mindössze háromszáz páciensnél alkalmazták az eljárást. A jelenlegi finanszírozási rendszerben egyszerűen nincs forrás az ellátásra, pedig ennek elmulasztása hosszú távon többet kerül. Egy vérrögoldást követően a betegek 30%-a saját lábán hazamegy, így sokkal kevesebben maradnak tartósan bémult állapotban. Miután két évvel ezelőtt bezárták a Hűvösvölgyi úti OPNI stroke-osztályát, és az ellátási kapacitásokat pesti kórházakba csoportosították át – miközben Budán a János kórház, illetve a Kútvolgyi kórház komoly infrastrukturális, személyi és kapacitás gondokkal küszködik –, a budaiak körében drámaian lecsökkent a trombolízisek mennyisége; jelenleg negyedével-ötödével kevesebb beavatkozást végeznek itt, mint Pesten. Trombolízises gyógyításra Budán a városmajori ér- és szívsebészet kiválóan alkalmas lenne, itt ugyanis minden szükséges modern diagnosztikai eszköz megtalálható. A finanszírozás azonban hiányzik, eddig ugyanis nem sikerült forrást találni hozzá. A helyzet teljesen reménytelennek látszik, főleg most, amikor újabb tízmilliárdokat vonnak ki az egészségügyből.

Dr. Nagy Zoltán egyetemi tanulmányait a SOTE-n végezte summa cum laude eredménnyel. A patológia, a neurológia, a pszichiátria és a neuropathológia szakorvosa. Kandidátusi minősítését 1982-ben, MTA-doktori címét 1992-ben szerezte. Első munkahelye az Egyetem II. sz. Patológiai Intézete volt, innen került a II. sz. Neurológiai és Pszichiátriai Klinikára. 1991-ben nevezték ki egyetemi tanárrá. Igazgatója lett az Agyér-betegségek Országos Központjának, amelyet kormányzati döntés alapján az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetbe telepítettek. Ennek 2002-től 2007-ig, az intézmény megszűnéséig főigazgatója volt. A Haynal Imre Egészségtudományi Egyetem Neurológiai Tanszékét is vezette az egyetem megszüntetéséig. 1981-től kezdődően megszakításokkal az Ér- és Szívsebészeti Klinika neurológus konzultánsa, jelenleg a Vascularis Neurológiai Tanszéki Csoport vezetője. A hazai stroke-ellátás egyik megszervezője, alapító elnöke volt a Magyar Stroke Társaságnak. Számos itthoni és nemzetközi társaság tagja, illetve tisztségviselője. Tudományos és oktató munkájáért több alkalommal részesült kitüntetésben.



Nehéz a munka, a mindennapi rohanás mellett az egészségünkkel is törődni, mégis időt kell szakítanunk rá, mert csak egy életünk van: oda kell figyelniünk arra, mit eszünk, mennyit mozgunk, életmódbeli változtatásokkal csökkentenünk kell azokat az ismert és befolyásolható kockázati tényezőket, melyek hozzájárulnak a leggyakoribb betegségek kialakulásához. Ebben a fejezetben a kerületi prevenciós programokat ismertetjük, valamint elismert orvosok segítségével a hazai „népbetegségek” okaira, illetve a megelőzés lehetőségeire világítunk rá.

A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT TÁMOGATÁSÁVAL MŰKÖDŐ PREVENCIÓS PROGRAMOK

Hegyvidéki Egészségklub

A háziorvosi rendelőkben az idő rövidsége, az adminisztrációs terhek növekedése miatt nincs sok lehetőség az egészségnevelésre. A Hegyvidéki Egészségklub dr. Szolnoki Lajos kerületi háziorvos vezetésével 2005 óta közérthető formában tájékoztatja az érdeklődőket a leggyakrabban előforduló betegségekről, ezek tüneteiről, a megelőzés lehetséges módszereiről, valamint a hagyományos és alternatív terápiás lehetőségekről.

Idestova negyven esztendeje nincs egészségtan-oktatás Magyarországon. Ennek egyik káros következménye, hogy az emberek szinte semmit nem tudnak a betegségekről, a társadalom nagyobb része egyszerűen nincs tisztában a betegség és az egészség fogalmával – véli a Hegyvidéki Egészségklub alapítója és előadója, dr. Szolnoki Lajos háziorvos, természetgyógyász és írszdiagnosza. Az emberek felületesen, a televízióból, magazinokból vagy internetes portálokról tájékozódnak, és ezek nem biztosítják az információk hitelességét. Ezért is volt fontos az országos viszonylatban egyedülálló egészségklub elindítása, amelynek előadásaiból nem csupán hasznos, hanem ellenőrzött ismeretekhez juthatnak az érdeklődők.

A kezdeményezést felkarolta az önkormányzat, ennek köszönhetően kerülhetett sor az első előadásra a XII. kerületi művelődési központban 2005-ben. Azóta a Hegyvidéki Egészségklub havonta mindenki számára elérhető fórumot teremt az egészségtudatos életmód népszerűsítésére. A mindennapi háziorvosi praxisban idő hiányában szinte kizárólag a betegségekről esik szó, az előadásokon viszont lehetőség van egy-egy betegség típus részletes elemzésére, az okok, tünetek, kezelések és a megelőzés lehetséges bemutatására. A klub sikere abban rejlik, hogy közérthető nyelven, a résztvevőket partnernek tekintve hangoznak el előadások az egészségvédelemről. A vetítések segítik a hallottak megértését, utána pedig lehetőség van az egyéni problémák megvitatására. A jelenlévők kérdéseket tehetnek fel, illetve megoszthatják tapasztalataikat a többiekkel. Valamennyi találkozó koleszterinmentes egytálételből vagy forró levesből álló vacsorával zárul.

Nyári és őszi családi és egészségnap

A családi és egészségnap programokat minden évben két alkalommal (májusban a Hegyvidéki Napokon, szeptember végén a Hegyvidéki Ősz keretében) szervezi meg az önkormányzat. A rendezvényeken különféle egészségügyi szűrővizsgálaton vehetünk részt; az orvosok, szakértők hasznos tanácsokkal látnak el a betegségek megelőzésével, illetve a szükséges életmódbeli változásokkal kapcsolatban. A szűrésekre minden alkalommal több ezren jelentkeznek, ami jelzi: a Hegyvidéken élők igénylik az egészségmegőrzési programokat.

Egészséges élelmiszerek az ökopiacról

A XII. kerületi művelődési központ udvarán szombatoként 6.30 és 12.00 között ökopiac működik a Magyar Biokultúra Szövetség üzemeltetésében. A művelődési központ felújítása idején az ökopiac a Budapest Kongresszusi Központ parkolójában működik, majd visszaköltözik a régi helyére. A hegyvidéki önkormányzat támogatásával, Lovas Pál alpolgármester kezdeményezésére ide települt piacon mintegy ezer négyzetméteren, fából és nádból épített pavilonban őstermelők és csomagolt élelmiszereket árusítók kínálják termékeiket. Egy-egy piaci napon átlagosan 40-60 eladót találunk itt. Az árusított termékek köre rendkívül széles: az élelmiszerek között vegyes zöldség és gyümölcs, tej, túró, tejföl, sajtok, méz, füstölt húсарu, pékáru, lekvárok, ivólevelek, csírák, import csomagolt biotermékek egyaránt találhatóak. A piacon kínált ökológiai termékeket (más néven biotermékeket, vagy ökotermékeket) jogszabályokban meghatározott módon, ellenőrzött ökológiai gazdálkodási körülmények között, például műtrágya és szintetikus toxikus anyagok felhasználása nélkül állítják elő.

Humán papillomavírus elleni védőoltás-sorozat támogatása

A méhnyakrák súlyos betegség, ha későn fedezik fel, gyakran gyógyíthatatlan. Kialakulásának első számú felelőse a humán papillomavírus (HPV), amely az egyik leggyakoribb szexuális úton terjedő kórokozó. A szexuálisan aktív nők több mint fele megfertőződik HPV-vel élete során. A WHO becslése szerint 2006-ban naponta (!) közel 650 nő halt meg méhnyakrákban. Magyarországon 2007-ben 1300 új esetet diagnosztizáltak, és 420 halálesetet jegyeztek fel.

A hegyvidéki önkormányzat, felismerve a HPV okozta betegség veszélyét, ez év őszén (majd a továbbiakban minden évben) a házi gyermekorvosok közreműködésével a 13 éves leánygyermekek védőoltásának megszervezését tervezi. Tekintettel arra, hogy a védőoltást Magyarországon sem a központi költségvetés, sem az Országos Egészségbiztosítási Pénztár nem támogatja, beadásának ösztönzésére minden érintett leánygyermek szüleinek támogatást nyújt az önkormányzat – szociális helyzetétől függően eltérő mértékben. A védőoltás lényegében három oltást foglal magában: az első egy kiválasztott időpontban történik, míg a második oltásra lehetőség szerint az első injekció beadása után egy hónappal, a harmadikra pedig lehetőleg az első injekció beadását követően fél évvel kerül sor.

UV-sugárzási értékek mérése a Hegyvidéken

Az éghajlatváltozás káros hatásai nemcsak az átlaghőmérséklet emelkedésében jelentkeznek, hanem – egyebek közt – a nyári időszakban mérhető, kiugróan magas UV-sugárzási értékekben is. Miután a hegyvidéki önkormányzat az elmúlt évben csatlakozott a Klímabarát Települések Szövetségéhez, megszületett az elképzelés, hogy az önkormányzat 2009 nyaratól UV-sugárzási értékek mérésére alkalmas berendezést telepítsen a kerület egy pontjára. A Hegyvidéken élők egy SMS-alapon működő informatikai rendszer segítségével rendszeresen tájékozódhatnak a közvetlen környezetüket érintő változásokról, illetve az éppen aktuális sugárzási értékekről.

..... AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS 12 PONTJA

Az egészséges táplálkozás témájában nagyon sok, akár egymással ellentétes tanáccsal találkozhatunk, ember legyen a talpán, aki eligazodik ezek között. A hazai, táplálkozással foglalkozó szervezetek közül kiemelkedő Táplálkozási Fórum már évek óta próbál hasznos tanácsokkal, tájékoztató kiadványokkal irányt mutatni az érdeklődőknek. Az egészséges táplálkozáshoz tizenkét pontos segítséget állítottak össze a szervezet munkatársai.

1. Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.
2. Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább margarint vagy olajt használjunk. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülő foglalkozást végzők számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készítést a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.
3. Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.

4. Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg ne helyettük. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet. Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába – ha egyáltalán szükséges – inkább mesterséges édesítőszert tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.

5. Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.

6. Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk; a mérsékelten sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást a gyermekek étkeztetésénél, mert a gyerekkorban kialakult ízlés az egész életre kihat. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat. Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.

7. Asztalunkra mindig kerüljön barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a burgonyát és a párolt zöldségféléket válasszuk a rizs, esetleg a tészta helyett.

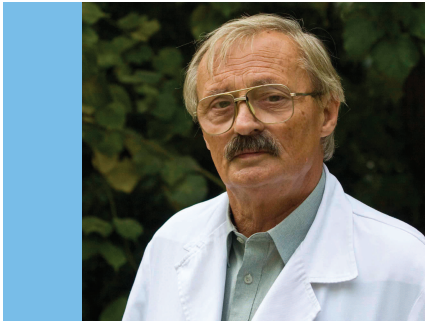
8. Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési „menetrendünk”, lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.

9. A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermekeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

10. A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen étel, élelmiszer tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra javasoltak: elsősorban a gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya. Mérsékelt fogyasztásra javasoltak: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsírszegény tejek és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin használata), tojás, tészta, száraz hüvelyesek. Kerülni javasoltak: édességek, fagyalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor. Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

11. A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a dohányzás teljes mellőzése, a rendszeres testmozgás.

12. A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia- és tápanyag-felhasználását. Egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.



KERINGÉSI BETEGSÉGEK

Döbbenetes adat: Magyarországon a halálozások több mint feléért a keringési betegségek felelősek. Kialakulásukat nagyban elősegíti a dohányzás, a mozgáshiány és a zsíros ételek fogyasztása – hangsúlyozza dr. Nemes Attila ér- és szívsebész, a kerület díszpolgára, akit egyebek mellett a megelőzés lehetőségeiről kérdeztünk.

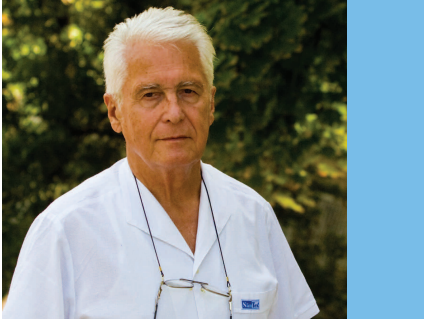
- *A népegészségügyi statisztikák szerint a magyarok többsége keringési betegségekben hal meg. Melyek a leggyakoribb formái e betegségcsoportnak?*
- A legutolsó felmérések szerint a halálozási okok között a keringési betegségek vezetnek. A keringési betegségek zömét az érlelmeszesedés, a verőerek korral előrehaladó beszűkülése okozza. Az érlelmeszesedés különösen veszélyes a szív ereire: a koszorús ér egy részének elzáródása a mögötte lévő szívizom elhalásához vezet, ami miatt a szív nem tud elegendő vért pumpálni – ennek következménye az infarktus. Ezzel a problémával konzervatív módon a kardiológusok, invazív, „agresszív” módon a szívsebészek foglalkoznak. Vezető halálozási ok a stroke, azaz a gutaütés is, amit az agyi erek beszűkülése idéz elő: a koponyán kívül elmeszesedett erek operálását az érsebészek végzik, míg a koponyán belüli erekkel az idegsebészek, neurológusok foglalkoznak. Ugyancsak gyakori probléma a veseartéria beszűkülése, ami kezdetben a belgyógyászok hatáskörébe esik, mert – különösen fiatalokban – a magas vérnyomás lehet ennek első jele. A végtagokon, elsősorban a lábon megjelenő szűkület „rossz járáshoz”, végső esetben a végtag elvesztéséhez vezethet. A szűkületekkel angiológusokhoz, belgyógyászokhoz és érsebészekhez lehet fordulni.
- *Az érszűkületek megelőzhetők, vagy csak elodázható a megjelenésük?*
- Nehéz erre válaszolni, hiszen a keringési betegségek alapkérdése ismeretlen eredetű, az okot nem tudjuk kiküszöbölni, sőt, még a lefolyás menetét is nagyon nehéz befolyásolni. Ennek ellenére bizonyított tény, hogy egyes kockázati tényezők elősegítik a kialakulást. Vannak befolyásolható tényezők: ilyen mindenképp a dohányzás, a mozgáshiány miatti kövérség, valamint a zsíros ételek túlzott fogyasztása. Léteznek azonban olyan rizikófaktorok is, amelyekről nem tehetünk: ide sorolható a cukorbetegség, a magas vérnyomás és a születés óta meglévő magas vérzsírérték. Akik ilyen problémákkal élnek, azoknak különösen oda kell figyelni az egészséges életmódra, amely a megelőzés leghatékonyabb eszköze. De fontos a rendszeres szűrés

is: a testsúlyt, a vérnyomást, a vércukrot érdemes folyamatosan mérni, hiszen ezek az értékek befolyásolhatók. Amikor már kialakultak a szűkületek, katéterrel tudnak az orvosok eret tágítani. Ha pedig mindez nem hat, akkor jönnek a sebészek, akik kioperálják a szűkületeket – az okot azonban ők sem tudják megszüntetni.

- *Milyen életkorban jönnek elő leggyakrabban a tünetek?*
- Az érszűkület miatti tünetek zömmel 50-60 év között jelentkeznek. Érdekes módon 70 év felett az előfordulás gyakorisága már számottevően csökken, tehát akinél korábban nem jelentkeztek a keringési betegségek, azoknál jó eséllyel már később sem fognak. Az érszűkületnek azonban létezik egy ritkább, fiatalkori formája is, az úgynevezett Buerger-kór, amely egy ugyancsak ismeretlen eredetű – valószínűleg genetikai, illetve hormonális problémákkal összefüggő – degeneratív folyamat eredménye. A Buerger-kór főleg a fiatal, hamar érő – korán izmosodó, szakállasodó – férfiaknál fordul elő.
- *Sok vita folyik manapság az egyes zsírok egészségre gyakorolt hatásairól. E tekintetben mi az orvostársadalom többségi álláspontja?*
- Zsírokra mindenképpen szüksége van a szervezetnek, legfőképpen azért, mert ezek elégetéséből nyerünk energiát. A zsírok között vannak telítettek, amelyeknél az összes vegyérték le van kötve (ilyen például a disznózsír), és akadnak telítetlen zsírok, amelyeknél egy-egy kötés még lehetővé tesz más vegyülethez kapcsolódást (növényi olajok). Tudományosan bizonyított tény, hogy a telítetlen zsírok fogyasztásával kisebb az érszűkület kialakulásának kockázata, mint a telítettek esetében. Vigyázni kell azonban az egyes élelmiszerkészítmények megvásárlásánál, hiszen időnként az egészségesnek hirdetett termékekben is előfordulhatnak olyan összetevők, amelyek valójában nem használnak az egészségünknek.

Dr. Nemes Attila egyetemi tanár nyugdíjazásáig, 2003-ig a SOTE Ér- és Szívsebészeti Klinikájának (Városmajori Klinikai Tömb) igazgatója volt, jelenleg is az intézményben dolgozik ér- és szívsebészként. A hegyvidéki önkormányzat által alapított díszpolgári címet elsőként ő vehette át 2005-ben.





..... DAGANATOS BETEGSÉGEK

A tumoros megbetegedések az esetek mintegy felében gyógyíthatatlannak bizonyulnak, az időben felismert rák azonban jó eséllyel kezelhető és visszafordítható. A leggyakrabban előforduló daganattípusokról, a megelőzés fontosságáról, illetve a javasolt szűrővizsgálatokról Tóth József professzort, az Országos Onkológiai Intézet tudományos szaktanácsadóját kérdeztük.

- *Mi okozhat rosszindulatú daganatot?*
- A daganatok kialakulását számos elkerülhető tényező befolyásolja alapvetően. Ezek közé sorolható az egészségtelen életvitel, a már fiatal életkorban elkezdett dohányzás, a mértéktelen alkoholfogyasztás, a drogok használata, illetve a megdondolatlan mértékű napozás és a személyes higiénia elhanyagolása. A dohányfüstben több mint 60 rákkeltő vegyület van, amelyek nemcsak az aktív dohányosok hörgőibe, tüdőhólyagocskáiba jutnak el, hanem a dohányfüsttel telt levegőt belélegző nemdohányzók tüdejét is károsítják. A tüdőrák bizonyítottan elsődleges oka a dohányzás: a dohányzó férfiak 17,2 százaléka, a nők 11,8 százaléka kap tüdőrákot – a betegek mintegy 90%-a dohányosok közül kerül ki. A mértéktelen alkoholfogyasztás, valamint túlzott bakkávéivás szintén daganatok kialakulását okozhatja. A gyomor-, hasnyálmirigy-, májtumorok nagy része toxikus alkoholos eredetű. A civilizált étellel együtt járó mérges vegyületek, a kipufogógáz, a mosó- és tisztítószer szintén kiválthatnak tumoros megbetegedést. A felsorolt tényezők körültekintő, óvatos életvezetéssel kiküszöbölhetők, csak magunkon múlik, hogy milyen mértékben csökkentjük szervezetünk rákriszóját. A sikertelen gyógykezelések legfőbb oka, hogy a tumorok nagy része csak előrehaladott fejlődési stádiumban okoz orvosilag értékelhető panaszokat, illetve tüneteket. Magyarország lakossága a daganatos elhalálozások területén a világ élbolyában foglal helyet, a férfiak esetében első, a nőknél pedig az első három hely egyikén szerepel. Ennek a szomorú ténynek számos oka van, de alapvetően a magyar nép könnyelmű életfelfogásának tulajdonítható.
- *Milyen eszközök állnak rendelkezésre a megelőzés területén?*
- Ma már megoldott a korai stádiumban lévő, tünetmentes daganatok kiszűrése. A magyar onkológia az egészségügy súlyos anyagi helyzete ellenére a szervezettség, a diagnosztika és a kezelés területén világszínvonalú eredményeket produkál. A tünetmentes daganatok diagnosztizálása legegyszerűbben a lakosság szervezett

szűrésével oldható meg. A szűrővizsgálatok sikeressége a részvételi aránytól függ: ennek, hogy sikert érzünk el, legalább 70%-osnak kell lennie. Számos fejlett civilizációjú országban 20–50 százalékkal sikerült csökkenti a daganatos halálozást a jól szervezett szűrővizsgálatok eredményeképpen. A szűrések közül a tüdőszűrés időszakonkénti ismétlése azért indokolt, mert időskorban fokozódik a tüdőrák gyakorisága. Gyógyítható az időben felismert bélrák is, ezért rendkívül fontos a tünetmentes esetek kiszűrése. A nők egyik leggyakoribb tumorfelesége az emlőrák. Bár könnyen felismerhető, a betegek többnyire mégis elhanyagolják. Meg kell említeni a kolposzkópiát (méhnyaktükrözést) is, ilyenkor harminc-harmincötzörös nagyítást biztosító műszerrel vizsgálják át a méhszáj felszínét, és jódpórával jelölik ki a kóros területeket.

◦ *Melyek a legveszélyesebb, szabad szemmel is látható tumorok?*

- Az ultraibolya-sugárzás következtében a bőr melanocitáiból – a mélyebb rétegeiben található, festéket termelő sejteiből – rosszindulatú festékes tumorok, melanomák alakulhatnak ki. A bőrelváltozások időszakos szakorvossal történő vizsgálata elengedhetetlen feltétele a festékes bőrdaganatok kiszűrésének. A napozást főleg kisgyermeknél kell korlátozni, a déli órákban pedig senkinek nem tanácsos napon tartózkodni. Emellett ajánlatos a minél nagyobb faktorszámú napozókrémek használata.

◦ *Milyen jellegzetes tüneteket okoz a rák?*

- A tumorok nagyrészt befolyásolhatatlan tényezők hatására alakulnak ki. Vírusok, DNS-károsodások, anyagcsere-betegségek, a kóros hormonális és immunműködés mind-mind daganatot okozhatnak. A daganatos betegségekre általános és speciális tünetek utalnak. Általános tünet a fogyás, a gyengeség, az étvágytalanság, a húsundor, a megnagyobbodott nyirokcsomók és a csontfájdalom. Agydaganatoknál fejfájás, sugárhányás, szédülés, látási zavarok, tarkómerevség, az időskorban kezdődő epilepszia a leggyakoribb tünet. Tüdődaganatra utalhat a mellkasi fájdalom, a rekedtség, a nehézlégzés, a köhögés, a véres köpet, a légszomj és a nyelési zavarok. Bőrdaganatot jelezhetnek a szemölcsök alaki és színbeli elváltozásai, illetve a viszketés. A gyomor és béltraktus daganatát hányinger, hányás, véres széklet, hasfájás, váltakozó hasmenés-székrekedés, tapintási érzékenység, megnagyobbodott máj és lép kísérik. Az emlők betegségét mutathatják a bimbó váladékozása, valamint az ekcémaszerű bimbóelváltozások. Természetesen a felsorolt tünetek csak jelzésértékűek, arra azonban alkalmasak, hogy figyelmeztessenek a daganat jelenlétének lehetőségére, és rávegyék a beteget, hogy mihamarabb onkológiai szakintézetbe, illetve onkológus szakorvoshoz forduljon.

Prof. Tóth József, az MTA doktora 1984 és 2002 között volt az Országos Onkológiai Intézet daganatpatológiai osztályának vezető főorvosa. Jelenleg az intézet tudományos szaktanácsadójaként dolgozik.



A GERINC BETEGSÉGEI

A gerinc megbetegedései világszerte népbetegségnek számítanak. Amerikai adatok alapján tudjuk, hogy a felnőtt lakosság mintegy nyolcvan százaléka fordul orvoshoz gerincpanaszai miatt legalább egy alkalommal élete során. Magyarországon sem jobb a helyzet, hiszen a legtöbb táppénzes nap oka valamilyen gerincpanasz. Minderről ifj. dr. Jakab Gábort, az Országos Gerincgyógyászati Központ gerincsebész főorvosát kérdeztük.

- *Hová fordulhat a gerincbeteg?*
- Hagyományos orvoshoz vagy természetgyógyászhoz, de igénybe veheti gyógytornászok, csontkovácsok, kiropraktőrök, masszőrök szolgáltatását is. Vásárolhat otthoni használatra különböző fektetőket, nyújtópaddockokat, fűzőket, lámpákat, masszázsgyógyászati eszközöket, sőt elektromágneses kezelőeszközöket is. A problémát abban látom, hogy mindenki a maga „portékáját” dicséri és próbálja alkalmazni. Kevesen világosítják fel betegeiket az egyéb kezelési lehetőségekről, vagy hagyják abba időben az eredménytelen kezelést. Súlyos komplikációkhoz vezethet, ha a beteget csak későn látja szakorvos, elhúzódó panaszok esetén nem készül röntgenfelvétellel, vagy nem kerül további képalkotó, izotóp-, ultrahang- vagy éppen funkcionális vizsgálatra.
- *Milyen összefüggés van a betegség komolysága és a fájdalomérzet között?*
- Érdekes megfigyelés, hogy milyen gerincelváltozásokat mutattak ki magukat egészségesnek valló egyéneken az 1970-es évek óta végzett CT-, majd az 1980-as évektől az MR-vizsgálatok. Innen tudjuk, hogy a gerinc képi megjelenése és a beteg panaszai között nem feltétlen van egyenes összefüggés, azaz lehet valaki nagyon panaszos minimálisan kimutatható eltérésekkel, ugyanakkor elképzelhető panaszmentesség jelentős képi eltérések mellett is. Ez részben annak köszönhető, hogy a gerincpanaszok jó része nem testi eredetű, vagy testi eredetű, de nem gerincből származó; gyulladásos eredetű, ami nem, vagy nehezen látható és értékelhető eltéréseket okoz az MR-képeken, a CT-felvételeken pedig nem is látható. Lehet mechanikus eredetű, de ez a statikus képeken csak indirekt jelekből következtethető ki, vagy a gerincet stabilizáló izomzat gyengeségéből, diszharmóniájából vagy tartási rendellenességekből ered. Természetesen mindezek kombinációja is előfordulhat.
- *Melyek a gerinc eredetű panaszok leggyakoribb okai?*

- Első helyen a kopást kell említeni. Okként szerepelhet valamilyen fejlődési rendellenesség, sérülés, deformitás, azaz a három alapsíkban észlelt alaki eltérés, daganat, fertőzés, csonttrikulás is. Mindemellett a leggyakoribb ok, amivel sebészhez fordul a beteg, a porckorong sérvesedése. Itt sokkal jobban vigyáznunk kellene a megfelelő szóhasználatra, hiszen a sérv diagnózis sokak szemében egyenlő a műtéttel. A porckorongsérvek leírt elváltozás azonban sok esetben nem több, mint a porckorong elhasználódása, magasságvesztése esetén jelentkező bugygyosodás a porckorong falán, ami gyógytornával karbantartható. A kiszakadt sérvék jó része pedig egyszerűen felszívódik, és nem kell szembenézni a műtéti kockázattal, illetve a műtét hosszú távú következményeivel.

- *Az idősebb korosztályra mely gerincelváltozások a legjellemzőbbek?*

- Súlyos probléma a csonttrikulás és annak következménye, a csontok minimális erőbehatásra bekövetkező törése. Leggyakrabban a gerincsigolya, a csukló, illetve a combnyak törik. Az utóbbi a legveszélyesebb, mert gyakori a halálos szövődménye. Érdeemes tudni, hogy a csigolyatörések következményeitől modern műtéti technikával egyszerűen és szinte rizikómentesen megszabadítható a beteg. Szintén tipikusnak mondható a gerinccsatorna-szűkület és a daganatos áttétek okozta gerincpanasz.

- *Milyen lehetőségek vannak a gyógyításra?*

- Először meg kell tudnunk és „le kell hámozni” a betegről a lelki és szociális tényezőket, tisztáznunk kell otthoni és munkahelyi körülményeit. Szükség esetén góckutatást és laborkivizsgálást kell igénybe venni, el kell végeztetnünk a kiegészítő képalkotó vizsgálatokat, azaz precíz diagnózist kell felállítanunk ahhoz, hogy meghatározhassuk a megfelelő kezelés irányát. A gerincgyógyász, gerincsebész felelőssége igen nagy. Sorsokat dönthet el, ha kellő körültekintés nélkül viszi műtetre betegét, vagy nem a megfelelő kezelést alkalmazza. A sebészet határai kiszélesedtek: lehet injekciókkal, hővel vagy csontcementtel gyógyítani, de beültethetők különböző protézisek vagy akár el is merevíthető a gerinc rövidebb-hosszabb szakasza. A gerinc hármass funkcióját – mozgás, tartás és az idegi elemek védelme – kell megóvnunk vagy helyreállítanunk a lehető legkisebb kockázattal és a lehető leghatékonyabban.

- *Meg lehet előzni a gerinc betegségeit?*

- Mint sok más területen, itt is a szűrést, illetve a prevenciót kell hangsúlyozni. Ebben nagy a beteg felelőssége is, hiszen sokan az internetről szerzik be az információkat, az ilyen jellegű tudás azonban könnyen félrevezetheti a laikusokat. A megelőzésben fontos szerep hárul a betegség minél korábbi felismerésére. A testtartás, illetve annak a normáltól való eltérése manapság egy speciális hordozható eszközzel könnyen mérhető. Ugyancsak mérhető és a beteg kora, neme, testsúlya, testmagassága és sportos szintje szerint meghatározott normál vagy elvárt értékhez viszonyíthatók a gerinc funkcionális paraméterei, az egyes szakaszok elmozdulása és a mozgást végző izmok ereje. Újabb kutatás igazolja a helyzetérző reflexek fontosságát, és egyre inkább beigazolódik az elmozduló ülő- (pl. nagy ülőlabdák, ülőpárnák, mozgó ülésű irodai székek) és állófelületek (pl. MBT cipő) hatásossága a gyógyításban és a megelőzésben.

Ifj. dr. Jakab Gábor az Országos Gerincgyógyászati Központ gerincsebész főorvosa. Négyéves külföldi képzés után a minimálisan invazív műtéti technikák részlegének vezetője, az intézet tudományos és oktatási igazgatója.



KORUNK BETEGSÉGE: AZ ALLERGIA

A felmérések szerint a XX. század elején tapasztalt 1 százalékról napjainkra 20 százalék fölé emelkedett az európaiak körében az allergiások száma, akiknek túlnyomó része légzőszervi megbetegedéssel küzd. Az allergia térhódításának okairól, valamint a megelőzés lehetőségeiről dr. Nékám Kristóffal, a Magyar Allergológiai és Klinikai Immunológiai Társaság elnökhelyettesével beszélgettünk.

- *Mi lehet az oka az allergia rohamos terjedésének?*
 - Az allergia az immunrendszer rossz programozását jelenti, azaz olyankor is védekezik a szervezet, amikor erre semmi szükség. Az immunrendszer eredeti funkciója szerint a vírusok, káros baktériumok, paraziták, rákos sejtek megsemmisítését szolgálja, ám rendellenesen működik olyankor, amikor ártalmatlan anyagokkal való találkozásra is hevesen reagál. Mindenképpen elgondolkodtató, hogy például a virágporok vagy a kutyaszőr másfél évszázaddal ezelőtt is jelen voltak az ember környezetében, mégis, az allergiás megbetegedések száma körülbelül harmincada lehetett a jelenlegihez képest – az okokat tehát nagyjából az elmúlt százszázötven évben kell keresnünk. Egy orvosi teória szerint azáltal, hogy nagyjából az 1700-as évek óta Európában jelentősen javult az ivóvíz minősége, majd megkezdődött a csatornázás is, ritkultak a járványok, és a szervezet védekezőképességében „felesleges” kapacitások szabadultak fel, ami lehetővé tette akár heves allergiás reakciók létrejöttét is. Ha ez az elképzelés igaz is, szinte biztos, hogy más okok is állnak a háttérben. A környezetszennyezés például nagyban elősegíti az allergia kialakulását: Angliában már a XIX. század végén megfigyelték, hogy az erősen szmogos, ipari negyedekben dolgozó fizikai munkások körében jóval nagyobb számban fordultak elő légúti megbetegedések, mint azoknál, akiknek kevésbé szennyezett környezetben van a munkahelyük.
- *Kik azok, akiknél nagyobb valószínűséggel alakul ki allergia?*
 - Az allergia kialakulását több tényező is befolyásolja. Fontosak az örökletes tényezők: ha például mindkét szülő allergiás, 50-70%-os valószínűséggel gyermekük is az lesz, még akkor is, ha otthon a család igyekszik allergénszegény környezetet biztosítani. Az allergének nélkülözhetetlenek az allergia kialakulásához, a légúti allergiák leggyakoribb – körülbelül 60%-os – okozói a pollenek. Magyarországon egyértelműen a parlagfű pollenje a legfőbb „bűnös”. Aki nálunk parlagfűre allergiás, annak egy másik, parlagfűmentes országban általában megszűnnek a tünetei. Ha azonban hosszabb időt tölt valaki külföldön, ott az adott tájra jellemző, másfajta pollenre válhat könnyen allergiássá. A pollenek mellett persze nagyon sok más anyag is

lehet allergén. Épületeken belül, lakásokban, munkahelyeken, meleg, magas páratartalmú helyeken főként az atkák okoznak problémát, míg a nyirkosság a penészgombák elszaporodásának kedvez. A nehézfémek közül a nikkellel akár a lakosság 10%-a is érzékeny lehet. Emiatt az Európai Unió korábban tervezte, hogy kicserélik a nikkeltartalmú fémpenzereket – ám végül is erre nem került sor, mert nehezen lehetne helyettesíteni ezt az anyagot.

◦ *Melyek az allergia leggyakoribb tünetei?*

- A szénanátha Magyarországon – és a hasonló ipari fejlettségű országokban – a teljes lakosság nagyjából 15%-át érinti. A szénanáthások mintegy háromnegyede pollenallergiás. Számos felső légúti krónikus náthában azonban nem lehet a kiváltó allergént azonosítani, ilyenkor szervi túlérzékenység okozhatja a tüneteket. A felmérések szerint hazánkban a szénanáthások legalább 25%-a asztmás tüneteket is produkál. Az asztmások 90%-ánál pedig allergiás náthát lehet egyidejűleg kimutatni, ami jelzi: a különböző légúti allergiás megbetegedések hátterében hasonló okok húzódnak meg. A légúti allergiák mellett jelentős csoportot alkotnak a bőrgyógyászati allergiák, amelyekkel a teljes lakosság 10-20%-a küzd. Kisgyermekkorban a legjellemzőbb az atópiás dermatitisz (az ekcéma veleszületett változata, illetve hajlama), felnőttkorban pedig az ekcéma. Bőrallergiát régebben elsősorban nehézfémek (króm, nikkel, kobalt) okoztak, most inkább a kozmetikumokban lévő illatanyagok, illetve az élelmiszerekben is jelen lévő konzerváló és állagmegőrző anyagok (például a perubalzsam) idézik elő. Jelen vannak még az ételallergiák (gyerekeknél 3-4%-os, felnőtteknél 2-3%-os arányban), és ismertek még – pontosan meg nem határozható mértékben – a gyógyszer-, valamint a foglalkozási allergiák, például kőművesek a cementporra, szakácsok a halgőzre, pékek a lisztre lehetnek érzékenyek.

◦ *Mit lehet tenni az allergia megjelenése vagy súlyosbodása ellen?*

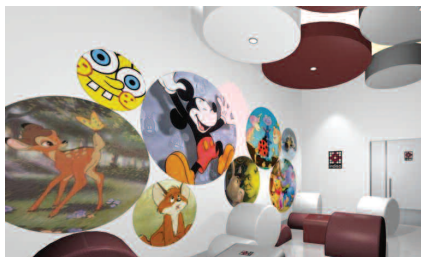
- Csökkenteni kell a rizikófaktorokat. Mindenekelőtt életmód-változtatással: érdemes minél többet sportolni, ami hozzájárul az immunrendszer normális működéséhez, illetve segít a stressz és a depresszió megelőzésében, amelyek szintén kockázati tényezők. A táplálkozás terén a szakemberek jelentős része azt ajánlja, hogy kerüljük a gyorséttermi ételeket, amelyekben nagyobb valószínűséggel fordulnak elő allergiát kiváltó anyagok. Mivel a környezetszennyezés is rizikótényező, mindenkinek arra kellene törekednie, hogy a lehető legkevésbé terhelje környezetét, például ha lehet, hagyjuk otthon az autónkat. A járművek kibocsátotta szennyezés különösen veszélyes összetevője a korom és a por, valamint a nitrogén-oxidok, amelyek fokozzák a légúti nyálkahártya-irritációt. Nitrogén-oxidok a lakásban is felszabadulhatnak a gáztűzhely, illetve más, nyílt égésterű gázkészülékek használatakor, fontos tehát a megfelelő szellőztetés.

◦ *Mikor forduljunk mindenképpen orvoshoz?*

- Súlyos és hirtelen tünetek esetén feltétlenül! Természetesen mindenki maga dönti el, mikor megy el orvoshoz, de általánosságban elmondható: a betegek akkor szoktak szakemberhez fordulni, amikor az allergia már jelentősen rontja az életminőségüket.

Prof. dr. Nékám Kristóf a Budai Irgalmasrendi Kórház allergológiai és immunológiai osztályát vezeti főorvosként. Évtizedek óta gyakorlatokat, előadásokat, tanfolyamokat tart allergológia és klinikai immunológia tárgyában a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen. Számos hazai és nemzetközi szakmai társaság tagja, a Magyar Allergológiai és Klinikai Immunológiai Társaságnál elnökhelyettesként tevékenykedik.

Allergiás, asztmás, gyakran beteg? – a MEGOLDÁS: klinikai INDISO SPELEO kezelés, szakorvosi háttérrel



Befulladtam! Ezt a szót csak az ismeri, aki kruppos, allergiás vagy asztmás. Félelmetes érzés. A levegő nem jut be a tüdőbe, s a lélegzés, ami addig természetes volt, a világ legnehezebb feladatává válik. Mivel levegő nélkül legfeljebb két percet lehet kibírni, az asztmás roham egyértelműen halálfélelemmel párosul.

majd. Beszedtem a felírt gyógyszert, ám javulás nem történt, sőt, az egyre fojtogatóbb köhögésen túl már a beszedett gyógyszer mellékhatásai is gondot okoztak.

Egy reggel szörnyű dolog történt. Nehezem kaptam levegőt, a mellkasomon mázsás súlyt éreztem, majd fulladozni kezdtem. A tüdőgondozóban megállapították a diagnózist: asztma. A gyógymód: szteroidok, reggel, délben, este, belélegző porok, spray-k. Tucatszeli mellékhatással, életminőség-romlással. Pánikba estem. Nem szedhetek be ennyi gyógyszert! Mi lesz velem? Kutatni kezdtem az interneten, hogy alternatívát találjak. Mindent kipróbáltam, tanultam a jógalégzést, jártam akupunktúrára, szedtem a homeopátiás szereket, s bérletet vettem egy sószobába. Ez utóbbi a magas, 90-95%-os páratartalma miatt csaknem végzetessé vált számomra. Még nem ismerem eléggé a mechanizmust, s mert szakértelem hiánya miatt nem tájékoztattott senki, egy órán át ültem egy szobában, ahol a párologtatott sóoldat a nyálkahártyámra tapadt, és még erőteljesebb köhögést, fulladást okozott. Hiába kaptam gyorsan az ún. belélegző por után, a szorítás még erőteljesebbé vált. Hogy mindezt leírhatom, csupán a lányomnak köszönhetem, aki mellettem volt, amikor az utcán rosszul lettem.

Ismét az internet, most már alaposabban. Szerencsém volt. Rátaláltam egy interjúra egy fül-orr-gégész főorvossal. A főorvos egy tradicionális gyógymódról beszélt, mely az évszázados tapasztalatokon alapuló sóbánya-klimaterápiára épül. A többit már dr. Tóth László fül-orr-gégész főorvostól kérdeztem, aki több orvossal a Sportkórházban és egyéb megyei „INDISO-SPELEO KÖZPONTOKBAN” az asztmás, allergiás gyerekek és felnőttek gyógyulását segíti.

Mi a különbség a sóbarlang és a sóbánya között?

– A sóbarlangokban és a sószobákban a páratartalom 90-95%-os, a sóbányákban csupán 35-40%-os, vagyis a levegő száraz.

Hogyan működik az INDISO SPELEO ISAG BERENDEZÉS, vagyis az eredeti sóbánya hatása azonos-e a szobában előidézett mikroklímával?

– Ugyanazt a mikroklímát képes megteremteni, mint ami egy természetes sóbányában van. Gyógyhatás tekintetében nincs különbség, viszont itt sokkal kellemesebb a környezet. A speciális, rendkívül tiszta és magas NaCl-tartalmú hatóanyag bekeverül a INDISO-géphez, amely rendkívül finom (0,2-0,7 mikron) méretben szórja szét a légtérbe. A száraz terápia és ionizáció jelentősége abban nyilvánul meg, hogy a sót nem párologtatjuk, nem kötjük vízhez, így lélegzés közben nem tapad a nyálkahártyára, a részecske méretének köszönhetően biztosítva van a hatóanyag szabad útja egészen a legkisebb hörgőcskéig.

Kedves doktor úr, kifejténé néhány szóban, hogy mely megbetegedések esetén javallott a kúra alkalmazása?

Van-e ellenjavallat?

– Összességében olyan légúti betegeknek, akik rehabilitáció formájában szeretnének megszabadulni a kínzó tünetektől, és olyan egészségeseknek, akik szeretnék megelőzni a gyulladással járó légúti panaszokat, és ellenállóbb immunrendszerre vágyanak. Részleteiben: asztmásoknak, allergiásoknak, szénanátha, Krupp, légcsőhurut, hörghurut, arcüreggyulladás, légúti gyulladással járó betegségek esetén, dohányosoknak, teljesen egészséges városlakóknak preventív immunerősítésnek, teherbíróképesség-fokozónak. Abszolút ellenjavallatot csak az akut fertőzések, a kezeletlen magas vérnyomás, valamint az egyéb cardiovascularis dekompenzációs állapotok jelentenek. Az INDISO-terápia hatékonysága különösen kimagasló, a tüdőgyógyász és fül-orr-gégész kollégiumok támogatják alternatív megoldásként. Nemzetközi kutatások megállapították, hogy a felnőtteknél 88-90%, gyermekeknél 90-96%-ban értek el jelentős javulást.

Hogyan néz ki a terápiás hatásmechanizmus?

– A páciens belélegzi a száraz hatóanyagot, amely azonnal eljut a legkisebb hörgőcskébe és légúratokba. Ott feloldódik, és magához vonzza a szennyeződéseket, amelyeket a beteg később felköhög, illetve a véráram metabolikus folyamatai során a szennyeződés elhagyja a szervezetet. A mesterséges aeroszol tartalmú gyógyközeg működési mechanizmusának legfontosabb tényezője a légzőszervek nyálkahártyájára és a hörgők simaizom-szerkezetére kifejtett pozitív hatás.

Miben nyilvánul meg a betegek egészségi állapotának a javulása?

– A légúti gyulladással járó betegségeket (asthmikus, bronchialis, hurutos, allergiás, fül-orr-gégészeti) előzi meg és kezeli magas hatásfokkal. Azaz megszünteti a gyulladást, dezinfektál, antibakteriális, köpetet old és erősíti az immunrendszert, vagyis visszaállítja az egészséges állapotokat! A terápia eredményeképp általában helyreáll a bronchusok tónusa, javul a légzés, légzésfunkció, ami a szervezet egyéb szisztémáinak normalizációjához vezet. Az immunerősítő faktoral a szervezet ellenállóbb lesz! A kifejezetten asztmás, kruppos problémákkal küzdők esetében megszűnik a görcsöt, köhögést kiváltó gyulladás, megszűnnek a rohamok. Allergiás panaszok esetén normalizálódik a vérben az egyébként az allergiás tüneteket kiváltó IgE- és hisztaminszint. Allergiás rhinitisnél lényegesen javul az orrlégzés, megszűnik az orrnyálkaduzzanat. Hurutos problémáknál a mucosolvenciális, köpetoldó hatás révén a gyökereinél elimináljuk a problémát. Szubjektíven a beteg klinikai állapota javul!

Mennyi időre van szükség ahhoz általában, hogy javulást, illetve teljes gyógyulást tapasztaljon a beteg, illetve az orvos?

– Ez általában az egyén individuális klinikai funkciómutatóitól függ, a betegség súlyosságától, a lefolyás fázisától. Minden egyes eset egyedi, a páciens állapota, életkörülményei, környezete jelentős befolyást gyakorolnak a betegségre és a gyógyulásra. Krónikus esetben ajánlott a terápia ismétlése, amelynek eredményeképpen általában 90%-ban elérhető a teljes tünetmentes gyógyulás!

Konkrétan hogyan néz ki, miből áll egy kúra?

– A kúra megkezdése előtt mindenki orvosi vizsgálaton esik át. Ezt követően egy teljes kúra 10 vagy 20 kezelési alkalomból áll, függően a betegség krónikusságától, illetve a kezelés céljától. A kúra hatékonysága szempontjából célszerű rendszeresen megjelenni. Gyermekeknek az alkalmankénti benttartózkodás 45, felnőtteknek 60 perct jelent. A kezeléseket csoportosan működnek. A gyermekek terápiás helyisége játszóházként funkcionál, a felnőttek esetében a relaxáció a fontos szempont. Az INDISO SPELEO TERÁPIA és ISAG BERENDEZÉS tanúsított ISO minősítésekkel rendelkezik!

*

Én nemrégiben fejeztem be a kúrát. Azóta gyógyszer nélkül élek, éjszakánként alszom, nem ébreszt fel a köhögés, a fulladás. Örülök, hogy a neten való keresgélesem között rájuk leltem! Megérte a napi utazgatást, az ott töltött alkalmankénti egy órát. Megnyugtató, hogy az INDISO SPELEO TERÁPIÁT szigorú orvosi vizsgálat előzi meg, illetve az eredményt is szakorvos felügyeli.

Kiss M.



Információ, időpont: INDISO Kft.
INDISO SPELEO KÖZPONT: Országos Sportegészségügyi Intézet (Sportkórház)
1123 Budapest, Alkotás utca 48.
Telefon/fax: +36/1/789-8270
Mobil: 06-70-317-6959
www.indiso.eu, info@indiso.eu



**BUDAPESTI
FÜL-ORR-GÉGE
KÖZPONT**

Budapest, I. ker., Ostrom u. 16.
Tel.: **06 30 6319309**

E-mail: info@fulorragekozpont.hu
Web: www.fulorragekozpont.hu



- 3D CT
- Videóendoszkópia
- Műtétek*
- Audiológia
- Foniátria
- Gyermekek fül-orr-gégészeti
- Horkolást megoldó beavatkozások
- Általános fül-orr-gégészeti

* A műtéteket kórházi háttérrel rendelkező kollégáink végzik

Budapest, I. ker., Ostrom u. 16. (a SZÉNA TÉRNél) • Tel.: 06 30 6319309
E-mail: info@fulorragekozpont.hu • Web: www.fulorragekozpont.hu



BUDAI ALLERGIKÖZPONT
MINDEN, AMI ALLERGIA, VAGY TÖBB ANNÁL

Budapest, I. ker., Ostrom u. 16.
Tel.: **06 30 6319309**,
E-mail: info@allergiakozpont.hu
Skype: allergiakozpont

Kiemelt specialitásaink:

- immunterápia
- asztma-kontroll
- fogászati allergia
- gyógyszerallergia
- fémallergia
- bőralergiák (ekcémák)
- táplálékallergiák, ételallergiák
- gyermekkori allergiák
- szénanátha
- ritka allergiás megbetegedések
- urticaria (csalánkiütés)
- Quinke ödéma
- angioneurotikus ödéma
- légzőszervi megbetegedések
- bőrgyógyászati megbetegedések
- immunológia
- pajzsmirigy-betegségek (endokrinológia)
- és minden, ami allergia...

Allergiások életét segítő termékek boltja: www.allergiabolt.hu



Budapest, I. ker., Ostrom u. 16. (a SZÉNA TÉRNél) ■ Honlap: www.allergiakozpont.hu
Telefon: 06 30 6319309 ■ E-mail: info@allergiakozpont.hu ■ Skype: allergiakozpont

A házi kedvencek egészségére minden jó gazda igyekszik figyelmet fordítani. Az önkormányzati állatorvos a rendelőjében kötelező és önként vállalt szolgáltatásokkal várja a kisállat-tulajdonosokat.

A kutyák számára évente kötelező veszettség elleni védőoltást az állat egyéves koráig két alkalommal, ezt követően évente kell beadatni. Szabálysértési eljárásra számíthatnak azok, akik nem oltatják be kutyájukat. Nem kötelező, ugyanakkor javasolt a hobbiállatok, valamint a macskák beoltása veszettség ellen. Az oltást bármelyik állatorvos elvégzi, majd azt az állat oltási könyvében dokumentálja, illetve kiadja az oltottságot igazoló, nyakörvre akasztható, műanyag, oltási évet jelző bilétát. A veszettség elleni oltással egy időben megtörténik az állat tablettával történő féregtelenítése, amit fél évente érdemes megismételni.

A leggyakrabban kért választható oltások az alábbi betegségek ellen nyújtanak védelmet: szopornyica, májgyulladás, kullancs – Lyme-kór, Parvo, veszettség, vírusos betegségek.

Javasolt a kutyák azonosítását szolgáló chip beültetése. A fájdalommentes beavatkozással egy parányi elektromos jeladó kerül az állat nyakbőre alá, ami tartalmazza a kutya gazdájának adatait és elérhetőségét. Az életre szóló chipet bármelyik állatorvosi rendelőben beültetik, illetve leolvassák. Szintén rendelkeznek a leolvasáshoz szükséges eszközzel az Illatos úti Fővárosi Ebrendészeti Telepen, így az elkóborolt kutyák rövid időn belül visszakerülhetnek gazdáikhoz. Külföldre utazáshoz állatútlevele van szükség, az okmány az állat élete végéig érvényes, nem kell lecserélni, egyúttal helyettesíti az oltási könyvet is.

Jövőre megkezdődik az oltási könyvek cseréje. 2010-től a tervek szerint egységes alakú, sorszámmal ellátott, több évre szóló oltási könyvet kapnak a kutyák. A dokumentumra az oltások nyomon követése mellett állatharapás esetén is szükség van, ugyanis bemutatásával elkerülhető a szenvedő fél többszöri beoltása.

Dr. Juhász Péter önkormányzati állatorvos címe:

1126 Budapest, Városmajor utca 1.

Rendelési ideje: 10.00–13.00, 16.00–19.00

szombatos és vasárnap 10.00–12.00

Telefon: 06-1-355-3764

A Fővárosi Ebrendészeti Telep elérhetősége:

1097 Budapest, Illatos út 23/a Telefon: 06-1-280-6832

A kisállatok ellátására szakosodott, éjszaka is nyitva tartó fővárosi állatorvosi intézmények:

XII. kerületi állatorvosi rendelők:

Hatósági Állatorvosi Rendelő

1122 Budapest, Városmajor utca 1.

Telefon: 06-1-355-3764

Kútvölgyi Állatorvosi Centrum

1125 Budapest, Hadik András utca 8.

Telefon: 06-70-543-5532

Buda-vet Állatorvosi Rendelő

1126 Budapest, Tartsay Vilmos utca 19.

Telefon: 06-1-375-2624

Vöröskő Állatorvosi Rendelő

1126 Budapest, Vöröskő utca 8.

Telefon: 06-1-213-7876

Szent István Egyetem

Állatorvos-tudományi Kar Kisállat-kórháza

1078 Budapest, István út 2. Telefon: 06-1-478-4100

(Nagyobb állatokat a SZIE, ÁOTK Nagyállat-klinikáján, az üllői Dóra-majorban fogadnak, amelynek telefonszáma: 06-29-521-300)

Budapesti Állatkórház

1135 Budapest, Lehel utca 43.

Telefon: 06-1-350-0361, 06-1-350-1166

Juhász Tamás Állatkórháza

1112 Budapest, Péterhegyi út 46.

Telefon: 06-1-310-1106, 06-1-310-0108

Nonstop Állatorvosi Rendelő

1183 Budapest, Ráday Gedeon utca 67.

Telefon: 06-1-290-8970

ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT

Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat irányító, koordináló és felügyeleti feladatokat lát el a járványügyi, közegészségügyi, népegészségügyi és egészségügyi igazgatási tevékenységek felett, valamint felügyeli az egészségügyi ellátást. A szervezeti struktúrában első szinten a kistérségi, illetve kerületi, második szinten a regionális intézetek helyezkednek el.

A kerületi intézetek elsőfokú hatósági jogkört gyakorolnak illetékességi területükön jogszabályokban meghatározott hatósági feladataik ellátása során, valamint fogadják a lakossági bejelentéseket a polgárok egészségét, életminőségét, életkörülményeit negatívan befolyásoló esetekben.

JÁRVÁNYÜGY

- Figyelemmel kíséri a járványügyi helyzetet, megállapítja a járványveszély vagy járvány fennállását, annak megelőzése, illetve megszüntetése érdekében elrendeli a szükséges intézkedéseket.
- Irányítja és ellenőrzi a fertőző betegekkel, a fertőzésgyanús személyekkel kapcsolatos tevékenységeket, az egészségügyi kártevők által okozott egészségi ártalmak megelőzését.
- Elrendeli a védőoltásokat és a járványügyi szűrővizsgálatokat.

EGÉSZSÉGÜGY

- Kémiai biztonság: a veszélyes anyagok és veszélyes készítmények káros hatásainak megfelelő módon történő azonosítása, megelőzése, csökkentése, elhárítása.
- Környezet-egészségügy: ivóvíz és fürdővizek minősége, ivóvízellátásban, medencevíz kezelésében használható anyagok, berendezések, vegyszerek engedélyezése és ellenőrzése, szennyvíz és hulladék elhelyezése (különös tekintettel a veszélyesnek minősülő egészségügyi intézményekben keletkező hulladékokra), temetkezéssel kapcsolatos ügyek intézése, szépségápolás, fizikaiközérzet-javítási tevékenységek engedélyezése, munkavégzés céljára szolgáló létesítmények szakvéleményezése, használatbavételi eljárások.
- Élelmezés-egészségügy: alkalmi árusítások engedélyezése és ellenőrzése, étrend-kiegészítők forgalmazásával kapcsolatos előírások betartásának ellenőrzése, ételfertőzések, ételmérgezők vizsgálása.
- Gyermekek- és ifjúság-egészségügy: az ellátó intézmények higiénés vizsgálata, táboroztatás körülményeinek meghatározása és ellenőrzése.

EGÉSZSÉGÜGYI IGAZGATÁS

- Járóbeteg-szakellátás működési engedélyeinek kiadása.
- Alapellátás szakmai felügyelete.
- Egészségügyi intézmények, rendelők terveinek szakvéleményezése.
- Boncolás nélküli hamvasztás engedélyezése.
- Családvédelmi védőnői feladatok ellátása.

NÉPEGÉSZSÉGÜGY (EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS)

- Egészségvédelem
- Egészségnevelés
- Egészségmegőrzés

Az ÁNTSZ I.–II.–XII. kerületi intézetének székhelye:

1026 Budapest, Garas utca 14.

XII. kerületi kirendeltség:

1126 Budapest, Dolgos utca 7–9.

Intézetvezető: **DR. TÓTH MÁRIA** tisztifőorvos

Telefon/ fax: 06-1-356-7692, 06-1-356-7811, 06-1-202-0778

E-mail: 12kerulet@fovaros.antsz.hu

Ügyfélfogadási idő: hétfőtől csütörtökig 8.00–16.00, péntek 8.00–12.00

A rugalmasabb és gyorsabb ügyintézés érdekében célszerű előzetesen telefonon bejelentkezni!

Családvédelmi Szolgálat:

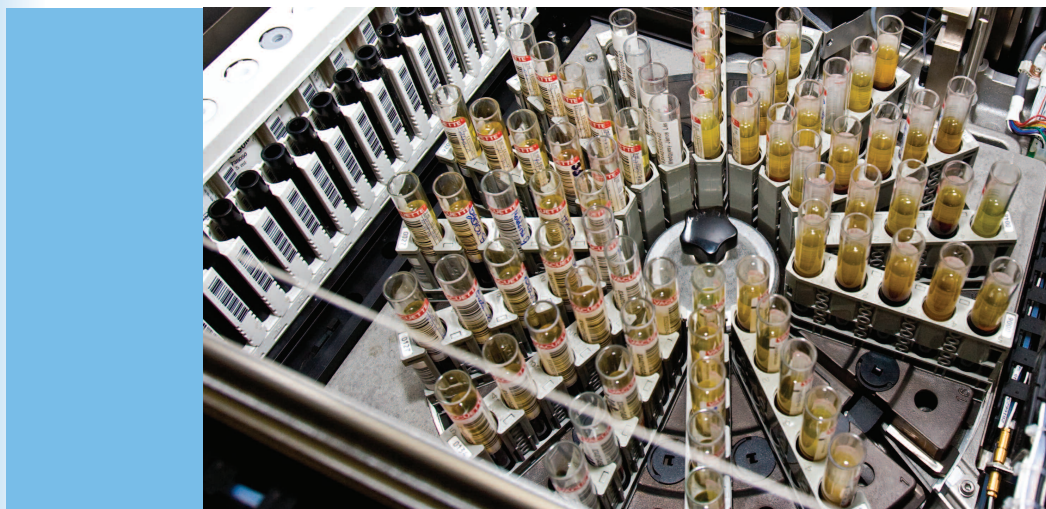
DOMOKOS ERZSÉBET védőnő

1121 Budapest, Rácz Aladár út 5.

Telefon: 06-1-249-0040

Ügyfélfogadás: hétfő 10.00–16.00, kedd, szerda, péntek 8.00–14.00, csütörtök 11.00–17.00

(A Családvédelmi Szolgálat tevékenységéről bővebben a 35. oldalon olvashatnak!)



Az általános felmelegedés hatására alaposan elhúzódik a kullancsszezon, az enyhe telek miatt egész évben találkozhatunk aktív példányokkal. Tévhit, hogy kullancsok kizárólag az erdőben élnek. Legnagyobb számban valóban a sűrű aljnövényzetű területeken, elsősorban tölgyesekben és vízparton találkozhatunk velük, de előfordulnak a városok zöldterületein is.

Terjedésüket egyrészt a légmozgások segítik, hiszen a kullancsok előszeretettel „szállítatják” magukat a szelek szárnyán, másrészt a házi kedvencek, elsősorban a kutyák és a macskák hordozzák őket. Az erdőkből behurcolt élősködők rendszerint a kertekben vagy a parkokban találunk új otthonra, ezért saját biztonságunk és főképpen gyermekeink egészsége védelmében ezeken a helyeken is fordítsunk fokozott figyelmet a megelőzésre. Terítsünk le plédet a fűbe, mielőtt letelepednénk, használjunk kullancsriasztó sprayt vagy kenőcsöt, kerüljük a bokrokat és a dúsabb aljnövényzetű területeket, hazaérve pedig tüzetesen vizsgáljuk át testünket. Különösen indokolt a hajlatok és a hajas fejbőr ellenőrzése, ugyanis az emberre akaszkozó kullancs addig mászik, amíg meg nem találja a legvékonyabb bőrfelszínt.

A világos, sima szövésű ruhán könnyebb észrevenni az apró vérszívót, míg a hölgyeket a harisnya óvhatja meg a csípéstől. Ha erdőbe megyünk, vagy kerti munkát végzünk, érdemes valamilyen fejfedőt viselni, valamint – a nagy melegben tűrőképességünkhöz mérten – minél zártabb ruházat javallott. A kullancs szinte soha nem a fáról támad, inkább egy-másfél méteres magasságból, az aljnövényzetről vagy a bokrok leveleiről sodródik áldozatára.

Ha kullancsot találunk, mielőbb távolítsuk el! Egy csípéssel – a legjobb a gyógyszertárakban kapható speciális kullancscsipesz, vagy az ún. Kapiller-féle kullancskiemelő kanál – fogjuk meg az állat szívószervét közvetlenül a bőrfelszín felett, majd egyenletes, lassú mozgással, esetleg egy kicsit megcsavarva húzzuk ki. Ne nyomkodjuk a potrohát, és ne kenjük be az állatot krémmel vagy olajjal, mert ezek hatására bélrendszere tartalmával együtt kórokozókat öklendezhet a bőr alá!

Az esetleg beszakadt fejet vagy szívószervet sükségtelen eltávolítani, a testidegen, de nem fertőző anyag rövid időn belül magától leválik. Jegyezzük fel ugyanakkor a csípés időpontját, helyét pedig folyamatosan figyeljük, ha bármilyen rendellenességet észlelünk, haladéktalanul keressük fel háziorvosunkat. Veszélyt nem önmagában a kullancs jelent, hanem az általa terjesztett fertőzések. Megkapaszkodás után az állat az első 4-6 órában vért szív, majd nyáladzani kezd, ekkor ürítheti a bélrendszerében esetlegesen előforduló kórokozókat az emberbe.

A leggyakoribb kullancs által terjesztett betegség a vírusos agyvelőgyulladás és a baktérium eredetű Lyme-kór. A kifejlődött agyvelőgyulladás csak tünetileg kezelhető, azonban védőoltással megelőzhető. A kétéves kortól alkalmazható, három oltásból álló sorozat beadása után háromévente van szükség egy emlékeztető injekcióra. Egyelőre nem létezik védőoltás a Lyme-kór ellen, a betegség ugyanakkor antibiotikumokkal jól gyógyítható. Jellemző tünete a csípés helyét körülvevő, napról napra körkörösén növekvő, vöröses folt. Előrehaladott stádiumban szívizom- és ízületi problémák, ideggyulladások, illetve -bénulások is felléphetnek. A betegséget vérvizsgálat igazolja, gyanú esetén háziorvosunk infektológiai szakrendelésre utalhat be.





DR. BENEDÉK ATTILA
Háziorvos, önkormányzati képviselő

A kerület egészségügyi ellátásában tevékenykedem több mint 15 éve. Korábban mentőtisztként és ügyeletes orvosként, jelenleg a Normafa úti rendelőben háziorvosként dolgozom, emellett 2006 óta kerületi képviselőként az egészségügyi bizottságnak is tagja vagyok.

Néhány éve az önkormányzat minden családorvosi praxis működtetését átadta a háziorvosoknak, viszont az ingatlanok természetesen köztulajdonban maradtak. Így a praxis fenntartásának minden terhét mi, háziorvosok viseljük, az épületek állagmegóvásáról pedig az önkormányzatnak kell gondoskodnia. Kezdeményezésünkre a mostani ciklusban született meg a döntés a rendelőfelújítási programról, amelynek keretében az önkormányzat sorban megkezdte a rendelők felújítását a háziorvosokkal egyeztetve, együttműködve.

Az alapellátásra (házi- és gyermekorvosokra, fogorvosokra) az egészségügy mostani nehéz helyzetében a korábbinál is nagyobb szerep hárul, így nagyon fontos, hogy az egészségi állapot esetleges romlásánál ismerjük a betegek egyéb körülményeit is, és amennyire módunkban áll, segítsünk nekik. Ebben együttműködő partner a polgármesteri hivatal népjóléti irodája. Kiváló a kapcsolatunk a kerületi otthonápoló szolgálattal is, sok beteg gyógyításában veszünk részt együtt.

Továbbra sem tettünk le arról a tervről, hogy a kerület átvegye a hegyvidéki betegek szakellátásának feladatait, aminek segítségével előbbé, és így hatékonyabbá lehetne tenni a kapcsolattartást a háziorvosok és más szakorvosok között. Ez egyértelműen a betegek érdekét szolgálná, és remények szerint jóval magasabb színvonalú ellátást eredményezne, viszont a jelenlegi finanszírozás ezt mindeztidig nem tette lehetővé.

Végül érdemesnek tartom hangsúlyozottan felhívni a figyelmet az egészség megőrzésére, a betegségek lehetséges megelőzésére, az egészségtudatos életmód kialakítására. A kerület lakosai akár a táplálkozási szokások tekintetében (biopiac), akár a megelőzés terén (szűrő- és oltóprogramok), akár az egészségügyi intézmények közelségében, akár a sport- és aktív szabadidős tevékenységek lehetőségeiben komoly előnyökkel rendelkeznek az ország legtöbb polgárához képest. Élünk hát velük!



DR. BÁCSY ZSOLT

Ideg- és elmegyógyász főorvos, önkormányzati képviselő

Negyvenkét éve dolgozom orvosként, de a XII. kerület egészségügyi ellátásában közvetlenül sohasem vettem részt. Tagja vagyok az önkormányzat egészségügyi, valamint családvédelmi és szociális bizottságának, innen van bizonyos rálátásom a szakterületre.

A kerület alapellátását az önkormányzattal szerződésben álló felnőtt és gyermek házi orvosok, fogorvosok biztosítják. Szakmai munkájukról, emberségükről elsősorban betegek hivatottak véleményt mondani. Az önkormányzat minden évben elvégezteti a rendelőkben szükséges felújításokat, fejlesztéseket. Az ország egészségügyi vezetésének döntései, az elvonások minden bizonnyal megmutatkoznak a gyógyítás lehetőségeiben, negatív előjellel befolyásolják a nyugodt, zavartalan orvosi tevékenységet.

A nyugdíjba vonuló, illetve egyéb okból távozó kollégák praxisának átvételét az egészségügyi bizottság ellenőrzi, az új kollégákkal személyesen megismerkedünk, ezzel is biztosítva, hogy házi orvosként kellő szakmai háttérrel, gyakorlattal rendelkező orvosok dolgozzanak. Büszkén mondhatjuk, hogy kerületünkben működik jelzőrendszeres házi segítségnyújtás, 40-50 rászoruló részesül ebben jelenleg, a feladatot szociális gondozóink látják el. Az anyagi lehetőségeknek megfelelően ez a szolgáltatás bővül majd a jövőben.

Az elmúlt két-három év jelentős eredménye, hogy az 59-es villamos a Szent János Kórházig közlekedik, így a kerület túlsó végéből is átszállás nélkül juthatnak el a betegek a (nem önkormányzatunk által működtetett) szakrendelőkbe és a Szent János Kórházba. A megelőzést segíti, hogy minden évben megrendezzük a kerületi egészségnapot, ahol egyebek között vérnyomás- és koleszterinszint-mérés, diétás és életmódi tanácsadás segíti az egészség megőrzését. Népszerű a szombatonkénti biopiac is a művelődési központ területén. Hegyvidékünk természeti adottságai (erdei séták, kirándulások) mellett az önkormányzatunk által szervezett sportversenyek (például az „Előzd meg a fogaskerekűt!”), valamint sportlétesítményeink is lehetőséget biztosítanak a rendszeres testmozgásra, ami feltétlenül szükséges a testi-lelki egészség megővéséhez.



DR. HARMOS ANDREA

Neurológus, önkormányzati képviselő

Önkormányzati képviselőként, az egészségügyi bizottság vezetőjeként 11. éve van módom közreműködni a kerület egészségügyi programjaiban. Ez idő alatt a budai kerületekkel együttműködve – a hatékonyabb betegellátás érdekében – átszerveztük a gyermek és felnőtt sürgősségi ellátást. A háziorvosokkal egyeztetve a szükségleteknek megfelelően átalakítottunk néhány háziorvosi körzetet, és kiemelt feladatunk a kerület orvosi rendelőinek folyamatos felújítása. Sikerült megteremtünk egy korszerű fogorvosi ellátórendszer tárgyi és személyi feltételeit. Fogászati rendelőink fővárosi szinten is kiemelkedő színvonalúak.

Az elmúlt években nagy értékű ultrahangkészülékkel, röntgennéző monitorral, valamint egy mammográf (emlővizsgáló) beszerzésében támogattuk a Szent János Kórházat. Célunk az volt, hogy kerületi lakosaink számára lerövidítsük az előjegyzési időtartamot. Hagyományosan jó kapcsolatot ápolunk a Szent Ferenc Kórházzal is. Közös pályáztunk sikeresen kardiológiai rehabilitációs központ kialakítására, laboratóriumi műszer vásárlására (5 millió forint); a kórház betegeinek szállítására pedig önkormányzatunk kisbuszt adományozott. Fontosnak tartjuk, hogy ezeket a kezdeményezéseket – a jelenlegi nehéz gazdasági helyzet ellenére is – „hagyományként” folytathassuk.

Különbéféle iskolai egészségprogramokat támogattunk: drogprevenció, tartásjavító gerinctorna, kampányoltások szervezése (pl. májgyulladás ellen). Kerületünk felnövekvő generációjának egészségmegőrzése érdekében az oktatási és az egészségügyi rendszerünkön át is hangsúlyozzuk a megelőzés fontosságát. Idén a 13 éves lányok körében megkezdjük a méhnyakrák kialakulásában szerepet játszó HPV elleni oltás támogatását.

Évek óta sikeres programunk az egyre több kerületi lakost vonzó Hegyvidéki Egészségnap, mely programjaival igyekszik felhívni a figyelmet az egészség fontosságára és a megelőzés lehetőségeire.

DÉLI GYÓGYSZERTÁR

1123 Budapest, Alkotás utca 1/b

Telefon: 06-1-355-4691

Nyitva tartás:

hétfőtől péntekig 8.00–20.00

szombat 8.00–14.00

Ügyleti idő:

hétfőtől péntekig este 20.00-tól reggel 8.00-ig

szombat 14.00-tól hétfő reggel 8.00-ig

ünnepnap 24 órás éjjel-nappali ügyelet

ELI PATIKA

ZUGLIGETI GYÓGYSZERTÁR

1125 Budapest, Szarvas Gábor út 46/a

Telefon: 06-1-394-3588

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.00–19.00

EVITAL-MOM GYÓGYSZERTÁR

1123 Budapest, Alkotás utca 53.

Nyitva tartás: hétfőtől szombatig 9.00–20.00

vasárnap: 10.00–18.00

HÓVIRÁG PATIKA

1121 Budapest, Rácz Aladár út 5.

Telefon: 06-1-249-2871

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.00–20.00

IRGALMAS GYÓGYSZERTÁR

1121 Budapest, Eötvös út 4.

Telefon: 06-1-395-7576

Nyitva tartás:

hétfőtől péntekig 8.00–20.00

szombat 8.00–14.00

KERENGŐ GYÓGYSZERTÁR

1122 Budapest, Magyar jakobinusok tere

(Déli pályaudvari kerengő).

Telefon: 06-1-201-7874, 06-30-699-1626

Nyitva tartás:

hétfőtől péntekig 8.00–20.00, szombat 8.00–14.00

KIRÁLYHÁGÓ GYÓGYSZERTÁR

1126 Budapest, Böszörményi út 13–15.

Telefon: 06-1-225-3596

Nyitva tartás:

hétfőtől péntekig 8.00–20.00

szombat 8.00–13.00

KRISZTINA GYÓGYSZERTÁR

1122 Budapest, Krisztina körút 2–4.

Telefon: 06-1-356-0532

Nyitva tartás:

hétfőtől péntekig 8.00–20.00

szombat 8.00–13.00

ORSZÁGOS GERINCGYÓGYÁSZATI KÖZPONT GYÓGYSZERTÁRA

(Budai Egészségközpont)

1126 Budapest, Királyhágó utca 1–3.

Telefon: 06-1-887-7921

Nyitva tartás:

hétfőtől péntekig 9.00–17.00

OLYMPIA GYÓGYSZERTÁR

1123 Budapest, Győri út 8.

Telefon: 06-1-356-8452

Nyitva tartás:

hétfőtől csütörtökig 8.00–16.00

péntek 8.00–14.00

SASHEGY GYÓGYSZERTÁR

1124 Budapest, Hegyalja út 95.

Telefon: 06-1-319-3394

Nyitva tartás:

hétfőtől péntekig 9.00–19.00

szombat 8.00–12.00

SZENT ÁGNES GYÓGYSZERTÁR

1126 Budapest, Németsölgyi út 56.

Telefon: 06-1-225-0563

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.00–20.00

SZENT BERNÁT GYÓGYSZERTÁR

1126 Budapest, Böszörményi út 3/a
Telefon: 06-1-355-5931
Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.00–18.00

SZENT ILONA GYÓGYSZERTÁR

1126 Budapest, Böszörményi út 27.
Telefon: 06-1-355-4091
Nyitva tartás:
hétfőtől péntekig 8.00–20.00

VÁRNEGYED GYÓGYSZERTÁR

1122 Budapest, Maros utca 16/b
Telefon: 06-1-225-1670
Nyitva tartás:
hétfőtől csütörtökig 7.30–20.00
péntek 7.30–17.30

VÁROSMAJORI SEGÍTŐ MÁRIA GYÓGYSZERTÁR

1122 Budapest, Városmajor utca 36–38.
Telefon: 06-1-355-5361
Nyitva tartás:
hétfőtől péntekig 7.30–19.00
szombat 8.00–14.00

VIKTÓRIA GYÓGYSZERTÁR

1126 Budapest, Tartsay Vilmos utca 16.
Telefon: 06-1-214-8948
Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.00–19.00

VIRÁNYOS GYÓGYSZERTÁR

1125 Budapest, Virányos út 23/d
Telefon: 06-1-275-0384
Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.00–20.00

Házi patika

Otthon – a krónikus betegségekre való medicinákon túl – olyan gyógyszereket érdemes tartani, melyek jól jöhetnek kisebb panaszok esetén. Leggyakrabban fájdalomcsillapítóra, altatóra, nyugtatóra, megfázás elleni és gyomorpanaszokat enyhítő szerekre, illetve sebellátáshoz használható fertőtlenítő oldatra vagy rándulásra, zúzdásra való krémre, pakolásra lehet szükségünk. A kötszerek esetében fontos, hogy alkalmasak legyenek olyan kisebb sérülések ellátására, melyekhez nyilvánvalóan nem kell szakorvosi segítség, illetve súlyosabb esetben ezeket ideiglenesen, elsősegélynyújtáshoz használhassuk, áthidalva azt az időt, amíg a mentő vagy az orvos megérkezik.

A megmaradt gyógyszerek felhasználása

A vényköteles gyógyszerek csak orvos rendelésére szedhetők, „spontán” bevételük egészségkárosító lehet. Ugyanakkor a gyógyszerek háztartási szemébe dobása, vagy a csatornahálózatba való leeresztése súlyosan károsítja a környezetet. Ennek elkerülése érdekében jogszabály kötelezi a gyógyszertárakat a megmaradt gyógyszerek ingyenes átvételére. A lejárt gyógyszereket veszélyes hulladékként kell kezelni, és ennek megfelelően kell tárolni.

Ügyeleti díj

A gyógyszertárak ügyeleti vagy készenléti szolgálatuk alatt a gyógyszerek és egyéb termékek kiadásáért – az indokolt igénybevétel kivételével – mennyiségüktől és a tételek számától függetlenül esetenként legfeljebb 300 forintot számíthatnak fel, ami az áfát nem tartalmazza. Indokolt igénybevételnek minősül a gyógyszer kiadása olyan orvosi vényre, amelyen az orvos a „cito”, „statim” vagy „periculum in mora” jelzést feltüntette, és amelyet az ügyeleti (készenléti) szolgálat megkezdésének napján, illetve annak időtartama alatt állított ki.

MAGÁN-EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÓK

NÉV	TELEFONSZÁM	E-MAIL CÍM	XII. KERÜLETI TELEPHELY
FELNŐTTGYÓGYÁSZAT			
ADDICTOLÓGIA – SZENVEDÉLYBETEGSÉGEKKEL FOGLALKOZÓ ORVOSTUDOMÁNY			
Mensana 2004 Kft.	06-1-275-2452	info@mensana2004.hu	1125 Bp., Szilágyi Erzsébet fasor 22/a
AKUPUNKTÚRA			
GALANGA Bt.	06-30-975-4193	jgalanga@gmail.com	1122 Bp., Szarvas Gábor út 8/c, Virányos Községi Ház
ALLERGIOLÓGIA			
dr. Baló Bőrgyógyász Magánrendelő	06-1-355-7151	balmat05@freemail.hu	1126 Bp., Németvölgyi út 21.
Fióka Bt.	06-20-448-3374	zondai@freestart.hu	1126 Bp., Kiss János altábornagy utca 48/b
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
ANDROLÓGIA – FÉRFIGYÓGYÁSZAT			
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
ARC- ÉS ÁLLCSONT-SZÁJSEBÉSZET			
dr. VELICH Fogászati és Szájsebészeti Bt.	06-1-355-1333	lugosma@t-online.hu	1121 Bp., Pelsőc utca 2.
AUDIOLÓGIA – HALLÁSSAL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁK KEZELÉSE			
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
BELGYÓGYÁSZAT			
FÓNIX-MED Egészségügyi Szolgáltató	06-1-200-0100, 06-1-489-8 70	alarm.center@fonixmed.com; diosarok.szakrendelo@fonixmed.com	1125 Bp., Diós árok 1–3. (Szent János Kórház 24. sz. épület), 1126 Bp., Beethoven utca 8.
dr. Gólya László	06-1-356-8764	-	1125 Bp., Kútvolgyi út 2–4.
IRM Nemzetközi Oktatási Központ Egészségügyi Szolgálata	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	-	A Nemzetközi Rendészeti Akadémia és a Nemzetközi Oktatási Központ hallgatóinak
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-20-941-9572	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
Kerkovits Kardiológia Bt.	06-1-356-6502, 06-20-935-6050	kerkovits@mail.datanet.hu	1122 Bp., Városmajor utca 23.
dr. Madarasi Háziorvosi és Belgyógyász Bt.	06-20-935-4233	med@drmadarasi.t-online.hu	1126 Bp., Ugocsa utca 5. 3/2.
Med-Endo Bt.	06-1-887-4333	dongolo@t-online.hu	1123 Bp., Kékgolyó utca 4. IV/2.
MediMOM Egészségközpont	06-30-970-8618, 06-1-212-1923	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
dr. Papp János	06-40-372-300	-	1122 Bp., Városmajor utca 23.
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-1-355-7151	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c

NÉV	TELEFONSZÁM	E-MAIL CÍM	XII. KERÜLETI TELEPHELY
BŐRGYÓGYÁSZAT			
dr. Baló Bőrgyógyász Magánrendelő	06-1-355-7151	balmat05@freemail.hu	1126 Bp., Németvölgyi út 21.
dr. Fekete Katalin	06-30-990-8250	schvab@t-online.hu	1126 Bp., Böszörményi út 18-15.
FÓNIX-MED Egészségügyi Szolgáltató	06-1-200-0100, 06-1-489-8 70	alarm.center@fonixmed.com; diosarok.szakrendelo@fonixmed.com	1125 Bp., Diós árok 1-3. (Szent János Kórház 24. sz. épület)
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
PERIDERM Orvosi Szolgáltató Bt.	06-30-463-4632	becker@bor.sote.hu	1123 Bp., Alkotás utca 7/a fszt. 2.
dr. Szabó Éva Bőrgyógyászati Magánrendelő	06-1-356-3456	-	1123 Bp., Alkotás utca 39/b fszt. 1.
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
dr. Tóth Éva	06-1-395-1264	drtoth54@gmail.com	1124 Bp., Fodor utca 127.
BŐRGYÓGYÁSZAT – KOZMETOLÓGIA			
dr. Balogh György	06-1-213-8665	-	1126 Bp., Kiss János altábornagy utca 30/b
CITOPATOLÓGIA – SEJTKÓRTAN, BETEGSÉG/EK OKÁT KUTATÓ ORVOSTUDOMÁNY			
Amora Egészségügyi Szolgáltató Kft.	06-20-825-9673	schaff@kor2.sote.hu	1124 Bp., Fodor utca 71.
DIABETOLÓGIA – CUKORBETEGSÉGGEL FOGLALKOZÓ ORVOSTUDOMÁNY			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
DIAGNOSZTIKA – A BETEGSÉG FELISMERÉSÉNEK ÉS MEGÁLLAPÍTÁSÁNAK TUDOMÁNYA			
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
ENDOKRINOLÓGIA – BELSŐ ELVÁLASZTÓ MIRIGYEKKEL FOGLALKOZÓ TUDOMÁNY			
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
ÉRSEBÉSZET			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
FEJFÁJÁS SPECIÁLIS SZAKRENDELÉS			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b

NÉV	TELEFONSZÁM	E-MAIL CÍM	XII. KERÜLETI TELEPHELY
FOGÁSZAT			
AURMED Fogászati Központ	06-1-392-0450	aurmed@t-online.hu	1125 Bp., Nógrádi utca 4.
dr. Balogh Gyöngyi	06-1-375-2992	-	1122 Bp., Csaba utca 10. II. 16.
dr. Bódi Tibor Fogorvosi Magánrendelő	Székhely: 06-1-395-3623 Telephely: 06-1-275-4735	drbodi@t-online.hu	1121 Bp., Evetke utca 2. II. 8.
DentalCoop-Shatz Fogászati és Szájsebészeti Kft.	06-1-398-1028	info@dentalcoop.hu	1121 Bp., Zugligeti út 60.
Dentalia Fogorvosi Rendelő	06-1-356-2394	dentalia@dentalia.hu	1126 Bp., Böszörményi út 8.
dr. Fazekas Árpád Fogorvosi Magánrendelő	06-1-356-1270, 06-30-460-7498	fazarp@t-online.hu	1126 Bp., Németvölgyi út 38. I.
Generaldent Kft.	06-30-301-9027	drjooslaszlo@yahoo.com	1121 Bp., Zsigmondy Vilmos utca 7.
Gondoskodás és Műalkotás Fogorvosi Bt.	06-1-355--2127	-	1122 Bp., Városmajor utca 47/a
IRM Nemzetközi Oktatási Központ Egészségügyi Szolgálat			A Nemzetközi Rendészeti Akadémia és a Nemzetközi Oktatási Központ hallgatóinak
Jaczó Fogászati Bt.	06-30-278-2851	jaczol@t-online.hu	1126 Bp., Böszörményi út 8.
KLER MED Kft.	06-30-318-4207	ernohazi@upc	1124 Bp., Liptó utca 7. I. 5.
Kordi-Dent Stúdió Bt.	06-20-933-8347	-	1036 Bp., Kiskorona utca 8. II. 9.
dr. Magyar Katalin magánorvos	06-1-214-3201	drmagyarkatalin@hotmail.com	1123 Bp., Alkotás utca 3.
Mindentment' I E.ü. Kft.	06-1-225-3488	mdm@t-online.hu	1122 Bp., Városmajor u. 5. fszt. 3.
Pannodent Bt.	06-20-451-5229	-	1124 Bp., Csörsz utca 57.
dr. Reichart István	06-1-319-8190	-	1124 Bp., Fűrj utca 24.
Pro Vitalitas eü. Bt.	06-1-355-4618	biofogaszat@gmail.com	1123 Bp., Kékgolyó utca 15/b
Szepesi-Dent Kft.	06-30-200-6193	-	1124 Bp., Fűrj utca 27.
dr. Tausz Ágnes, dr. Tausz Tamás	06-1-355-6319	drtausza@t-email.hu tausz.tamas.dr@t-online.hu	1125 Bp., Tusnádi utca 6/c
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
Vadai Fogászati és Szolgáltató Bt.	06-1-214-6049, 06-20-321-0719	vadaizoltan@mail.datanet.hu	1122 Bp., Hajnóczy József utca 24.
Esztétikai specialista			
AURMED Fogászati Központ	06-1-392-0450	aurmed@t-online.hu	1125 Bp., Nógrádi utca 4.
DentalCoop-Shatz Fogászati és Szájsebészeti Kft.	06-1-398-1028	info@dentalcoop.hu	1121 Bp., Zugligeti út 60.
Fogpótlás			
dr. Albrecht Mária	06-70-310-1689	albrecht@fok.usn.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 98/b
dr. Tausz Ágnes, dr. Tausz Tamás	06-1-355-6319	drtausza@t-email.hu tausz.tamas.dr@t-online.hu	1125 Bp., Tusnádi utca 6/c

NÉV	TELEFONSZÁM	E-MAIL CÍM	XII. KERÜLETI TELEPHELY
Fogszáblíjózás			
Dentalia Fogorvosi Rendelő	06-1-356-2394	dentalia@dentalia.hu	1126 Bp., Böszörményi út 8.
DentalCoop-Shatz Fogászati és Szájsebészeti Kft.	06-1-398-1028	info@dentalcoop.hu	1121 Bp., Zugligeti út 60.
Korrekt Dent Fogászati Bt.	06-1-487-0276	zumi42@gmail.com	1126 Bp., Böszörményi út 5/b fszt. 1.
Fog- és szájbetegségek			
dr. Albrecht Mária	06-70-310-1689	albrecht@fok.usn.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 98/b
Korrekt Dent Fogászati Bt.	06-1-487-0276	zumi42@gmail.com	1126 Bp., Böszörményi út 5/b fszt. 1.
dr. Magyar Katalin magánorvos	06-1-214-3201	drmagyarkatalin@hotmail.com	1123 Bp., Alkotás utca 3.
dr. VELICH Fogászati és Szájsebészeti Bt.	06-1-355-1333	lugosma@t-online.hu	1121 Bp., Pelsőc utca 2.
Fogtechnikus			
Korrekt Dent Fogászati Bt.	06-1-487-0276	zumi42@gmail.com	1126 Bp., Böszörményi út 5/b fszt. 1.
Gyökérkezelő-specialista			
DentalCoop-Shatz Fogászati és Szájsebészeti Kft.	06-1-398-1028	info@dentalcoop.hu	1121 Bp., Zugligeti út 60.
Implantáció, fogbeültetés			
Dentalia Fogorvosi Rendelő	06-1-356-2394	dentalia@dentalia.hu	1126 Bp., Böszörményi út 8.
dr. Tausz Ágnes, dr. Tausz Tamás	06-1-355-6319	drtausza@t-email.hu tausz.tamas.dr@t-online.hu	1125 Bp., Tusnádi utca 6/c
Konzerváló fogászat			
dr. Albrecht Mária	06-70-310-1689	albrecht@fok.usn.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 98/b
dr. Tausz Ágnes, dr. Tausz Tamás	06-1-355-6319	drtausza@t-email.hu tausz.tamas.dr@t-online.hu	1125 Bp., Tusnádi utca 6/c
Paradontológus, foggybetegségek szakorvosa			
DentalCoop-Shatz Fogászati és Szájsebészeti Kft.	06-1-398-1028	info@dentalcoop.hu	1121 Bp., Zugligeti út 60.
Szájsebészet, fogászat			
DentalCoop-Shatz Fogászati és Szájsebészeti Kft.	06-1-398-1028	info@dentalcoop.hu	1121 Bp., Zugligeti út 60.
Dentalia Fogorvosi Rendelő	06-1-356-2394	dentalia@dentalia.hu	1126 Bp., Böszörményi út 8.
Master Dent Kft.	06-1-202-8 33	masterdent@masterdent.t-online.hu	1122 Bp., Krisztina körút 23. I/8.
dr. Tausz Ágnes, dr. Tausz Tamás	06-1-355-6319	drtausza@t-email.hu tausz.tamas.dr@t-online.hu	1125 Bp., Tusnádi utca 6/c
Szájhigiénia			
DentalCoop-Shatz Fogászati és Szájsebészeti Kft.	06-1-398-1028	info@dentalcoop.hu	1121 Bp., Zugligeti út 60.

NÉV	TELEFONSZÁM	E-MAIL CÍM	XII. KERÜLETI TELEPHELY
FOGLALKOZÁS - EGÉSZSÉGÜGY			
FŐNIX-MED Egészségügyi Szolgáltató	06-1-200-0100, 06-1-489-8 70	alarm.center@fonixmed.com; diosarok.szakrendelo@fonixmed.com	1125 Bp., Diós árok 1-3. (Szent János Kórház 24. sz. épület)
IRM Nemzetközi Oktatási Központ Egészségügyi Szolgálata	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	-	A Nemzetközi Rendészeti Akadémia és a Nemzetközi Oktatási Központ hallgatóinak
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
dr. Madarasi Háziorvosi és Belgyógyász Bt.	06-1-356-6502, 06-20-935-6050	med@drmadarasi.t-online.hu	1126 Bp., Ugozca utca 5. 3/2.
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
Sepp és Egyedi Egészségügyi Kft.	06-1-274-4184	seppcs@freemail.hu	1121 Bp., Fodor lejtő 12.
FÜL-ORR-GÉGEGYÓGYÁSZAT			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
FŐNIX-MED Egészségügyi Szolgáltató	06-1-200-0100, 06-1-489-8 70	alarm.center@fonixmed.com; diosarok.szakrendelo@fonixmed.com	1125 Bp., Diós árok 1-3. (Szent János Kórház 24. sz. épület)
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
Medicus Bonus Kft.	06-20-543-9801	zrajmund@gmail.com	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
GASZTROENTEROLÓGIA – AZ EMÉSZTŐRENDSZER BETEGSÉGEIVEL FOGLALKOZÓ TUDOMÁNY			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
Med-Endo Bt.	06-20-935-4233	dongolo@t-online.hu	1123 Bp., Kékgyólyó utca 4. IV/2.
dr. Papp János	06-30-970-8618, 06-1-212-1923	-	1122 Bp., Városmajor utca 23.
GENETIKA – AZ ÖRÖKLŐDÉSSEL FOGLALKOZÓ TUDOMÁNY			
Istenhegyi Géndiagnosztika Centrum	06-1-224-5442	info@gendiagnosztica.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/a
dr. Papp János	06-30-970-8618, 06-1-212-1923	-	1122 Bp., Városmajor utca 23.
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKŐZ			
Akadimpex Külkereskedelmi Kft.	06-1-458-3800	ax@akadimpex.hu	1123 Bp., Győri út 20.
Danisch Kft.	06-1-489-3314	Danisch@chello.hu	1126 Bp., Királyhágó utca 8.
SICKMED Kft. Gyógyászati Segédeszköz Kereskedés	06-1-201-8506	-	1122 Bp., Ráth György utca 16.
Meyra-Ortopédia Kft	06-1-200-0315, 06-1-230-0593, 06-30-962-7624	info@meyra.hu szerviz@meyra.hu	1121 Bp., Szanatórium utca 19.
GYÓGYMASSZŐR			
Bencsik Gergely egyéni vállalkozó	06-70-251-4983	gergobencsik@yahoo.com	1121 Bp., Szanatórium utca 19.

NÉV	TELEFONSZÁM	E-MAIL CÍM	XII. KERÜLETI TELEPHELY
HÁZIORVOSI ELLÁTÁS (TERÜLETI ELLÁTÁSI KÖTELEZETTSÉG NÉLKÜLI)			
Sepp és Egyedi Egészségügyi Kft.	06-1-274-4184	seppcs@freemail.hu	1121 Bp., Fodor lejtő 12.
dr. Gólya László	06-1-356-8764	-	1125 Bp., Kútvolgyi út 2-4.
FŐNIX-MED Egészségügyi Szolgáltató	06-1-200-0100, 06-1-489-8 70	alarm.center@fonixmed.com; diosarok.szakrendelo@fonixmed.com	1125 Bp., Diós árok 1-3. (Szent János Kórház 24. sz. épület), 1126 Bp., Beethoven utca 8.
IMMUNOLÓGIA – AZ EMBERI SZERVEZET NORMÁLIS ÉS KÓROS VÉDEKEZŐ REAKCIÓIT TANULMÁNYOZZA			
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
INSUMED FOGYÓKÚRÁS PROGRAM			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
ISKOLA- ÉS IFJÚSÁGI ORVOSI ELLÁTÁS			
Sepp és Egyedi Egészségügyi Kft.	06-1-274-4184	seppcs@freemail.hu	1121 Bp., Fodor lejtő 12.
KARDIOLÓGIA – SZÍVBETEGSÉGEKKEL FOGLALKOZÓ TUDOMÁNY			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
Kerkovits Kardiológia Bt.	06-20-941-9572	kerkovits@mail.datanet.hu	1122 Bp., Városmajor utca 23.
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
KOZMETOLÓGUS			
dr. Fekete Katalin	06-30-990-8250	schvab@t-online.hu	1126 Bp., Böszörményi út 18-15.
PERIDERM Orvosi Szolgáltató Bt.	06-30-463-4632	becker@bor.sote.hu	1123 Bp., Alkotás utca 7/a fszt. 2.
LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
LÁBSZÁRFEKÉLY			
dr. Magera Judit	06-1-356-3073	abcabc.ab@t-online.hu	1122 Bp., Krisztina körút 2-4. II. 23.
MANAGERSZŰRÉS			
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
MOZGÁSSZERVI ANALÍZISEK, TERÁPIÁK			
DAVID Training Center Egészségszolgáltató Kft.	06-1-315-2306, 06-30-954-9488	info@dgk.hu	1124 Bp., Apor Vilmos tér 8.

Dr. Magyar Katalin magánfogorvos, fog- és szájbetegségek szakorvosa, szakfőorvos.

1123 Budapest, Alkotás utca 3. *Telefon: 214-3201, fax: 214-3201*

E-mail: drmagyarkatalin@hotmail.com • web: www.drmagyarkatalin.hazipatika.net

Onkológiai szűrővizsgálat, esztétikus tömések, fix és kivehető pótlások, fogfehérítés, fogsebészet, íny- és fogágybetegségek kezelése, góckutatás, fogászati röntgen, lézertérápia.

NÉV	TELEFONSZÁM	E-MAIL CÍM	XII. KERÜLETI TELEPHELY
NEUROLÓGIA – IDEGGYÓGYÁSZAT			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
Mensana 2004 Kft.	06-1-275-2453	info@mensana2004.hu	1125 Bp., Szilágyi Erzsébet fasor 22/a
dr. Szirtes Gábor pszichiátriai magánrendelés	06-1-356-4807	drszirtesgabor@freemail.hu	1122 Bp., Maros utca 24. 1/7.
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
NŐGYÓGYÁSZAT			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
KLINIKAI ONKOLÓGIA			
dr. Szabó Éva Bőrgyógyászati Magánrendelő	06-1-356-3456	-	1123 Bp., Alkotás utca 39/b fszt. 1.
dr. Varga Antal	06-1-202-2479	-	1123 Bp., Csörsz utca 23-25. I. 11.
ONKOLÓGIA			
dr. VELICH Fogászati és Szájsebészeti Bt.	06-1-355-1333	lugosma@t-online.hu	1121 Bp., Pelsőc utca 2.
OPTIKUS			
Crystal Optika Bt.	06-1-375-6202	-	1123 Bp., Nagyenyed utca 1-3.
ORTOPÉDIA			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
MED-Pro Bt.	06-30-565-878, 06-1-489-5200	eva.lajos@bhc.hu	Budai Egészségközpont Kft., 1126 Bp., Nagy Jenő utca 8.
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
“FORMED.HU” Kft.	06-30-994-6455	Gabor.farkas@bhc.hu	1126 Bp., Nagy Jenő utca 8.
ORTOPÉDIA-SEBÉSZET			
SPORTHO Kft	06-1-489-5200	drhidas@drhidas.hu	1126 Bp., Nagy Jenő utca 8. 1126 Bp., Királyhágó utca 1-3.
PATOLÓGIA			
dr. Szabó Éva Bőrgyógyászati Magánrendelő	06-1-356-3456	-	1123 Bp., Alkotás utca 39/b fszt. 1.
PLASZTIKAI SEBÉSZET			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
Karadiplastica/MEDI PROF Bt.	06-30-206-0494	peter.karadi@karaduplastica.hu	Telki Egészség Centrum, 1121 Bp., Budakeszi út 36/c
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
POHAIR Nemzetközi Hajátültetési Klinika Kft.	06-30-592-5476	tmantse@prohair.hu	1125 Bp., Virányos út 23/d
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c

NÉV	TELEFONSZÁM	E-MAIL CÍM	XII. KERÜLETI TELEPHELY
PROKTOLÓGIA – ARANYÉR ÉS EGYÉB VÉGBÉL- BETEGSÉGEK TUDOMÁNYA			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
PSZICHIÁTRIA			
dr. György Sándor pszichiátriai magánrendelés	06-30-470-0473	-	1123 Bp., Alkotás utca 49/b
dr. Kovács Dóra	06-30-657-3949	kovidor@freemail.hu	1124 Bp., Vas Gereben utca 7.
Mensana 2004 Kft.	06-1-275-2453	info@mensana2004.hu	1125 Bp., Szilágyi Erzsébet fasor 22/a
Pszicho-Optik Bt.	06-30-242-2688	drbajildiko@invitel.hu	1122 Bp., Gaál József út 13/a 1122 Bp., Krisztina körút 31-33.
dr. Szirtes Gábor pszichiátriai magánrendelés	06-1-356-4807	drszirtesgabor@freemail.hu	1122 Bp., Maros utca 24. 1/7.
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
PSZICHOLÓGIA			
A Nő Ezer Arca Humán Oktatási, Tanácsadó és Egészségügyi Szolgáltató Kft.	06-1-391-7556, 06-20-981-6888, 06-20-226-9191	info@anoezerarca.hu	1124 Bp., Fodor utca 134.
Mensana 2004 Kft.	06-1-275-2453	info@mensana2004.hu	1125 Bp., Szilágyi Erzsébet fasor 22/a
PSZICHOLÓGIAI TANÁCSADÁS			
Hét Sugár Szolgáltató Bt.	06-30-280-5667	am@tvnetwork.hu	1125 Bp., Szilágyi Erzsébet fasor 22/a
PSZICHOTERÁPIA			
Hét Sugár Szolgáltató Bt.	06-30-280-5667	am@tvnetwork.hu	1125 Bp., Szilágyi Erzsébet fasor 22/a
A Nő Ezer Arca Humán Oktatási, Tanácsadó és Egészségügyi Szolgáltató Kft.	06-1-391-7556, 06-20-981-6888, 06-20-226-9191	info@anoezerarca.hu	1124 Bp., Fodor utca 134.
PSZICHOSZOMATIKA			
A Nő Ezer Arca Humán Oktatási, Tanácsadó és Egészségügyi Szolgáltató Kft.	06-1-391-7556, 06-20-981-6888, 06-20-226-9191	info@anoezerarca.hu	1124 Bp., Fodor utca 134.
PSZICHOTERAPEUTA			
Mensana 2004 Kft.	06-1-275-2453	info@mensana2004.hu	1125 Bp., Szilágyi Erzsébet fasor 22/a
PULMONOLÓGIA – A TÜDŐ BETEGSÉGEIVEL FOGLALKOZÓ TUDOMÁNY			
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
REHABILITÁCIÓ			
Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet	06-1-391-1900	t.vizkeleti@rehabint.hu	1528 Bp., Szanatórium utca 19.

NÉV	TELEFONSZÁM	E-MAIL CÍM	XII. KERÜLETI TELEPHELY
REUMATOLÓGIA			
Mensana 2004 Kft.	06-1-275-2453	info@mensana2004.hu	1125 Bp., Szilágyi Erzsébet fasor 22/a
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
”FORMED.HU” Kft.	06-30-994-6455	Gabor.farkas@bhc.hu	1126 Bp., Nagy Jenő utca 8.
RÖNTGEN			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
SEBÉSZET			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
”FORMED.HU” Kft.	06-30-994-6455	Gabor.farkas@bhc.hu	1126 Bp., Nagy Jenő utca 8.
KÉZSEBÉSZET			
”FORMED.HU” Kft.	06-30-994-6455	Gabor.farkas@bhc.hu	1126 Bp., Nagy Jenő utca 8.
SPORTORVOSLÁS			
dr. Jósfa Egészségügyi Szolgáltató Bt.	06-20-966-4414	b.josfay@chello.hu	1122 Bp., Maros utca 40. IV. 19.
SZÉDÜLÉS-AMBULANCIA			
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
SZEMÉSZET			
FŐNIX-MED Egészségügyi Szolgáltató	06-1-200-0100, 06-1-489-8 70	alarm.center@fonixmed.com; diosarok.szakrendelo@fonixmed.com	1125 Bp., Diós árok 1-3. (Szent János Kórház 24. sz. épület), 1126 Bp., Beethoven utca 8.
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
SZÜLÉSZET-NŐGYÓGYÁSZAT			
FŐNIX-MED Egészségügyi Szolgáltató	06-1-200-0100, 06-1-489-8 70	alarm.center@fonixmed.com; diosarok.szakrendelo@fonixmed.com	1125 Bp., Diós árok 1-3. (Szent János Kórház 24. sz. épület), 1126 Bp., Beethoven utca 8.
Istenhegyi Géndiagnosztika Centrum	06-1-224-5442	info@gendiagnosztika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/a
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
dr. Sávai György	06-1-275-1444	-	1121 Bp., Zugligeti út 60.
dr. Varga Antal	06-1-202-2479	-	1123 Bp., Csörsz utca 23-25. I. 11.
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c

NÉV	TELEFONSZÁM	E-MAIL CÍM	XII. KERÜLETI TELEPHELY
SZŰRŐVIZSGÁLATOK – EGYÉNI ÉS CSOPORTTERÁPIÁK – GYÓGYKEZELÉS			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
Mensana 2004 Kft.	06-1-275-2453	info@mensana2004.hu	1125 Bp., Szilágyi Erzsébet fasor 22/a
TERHEGONDOZÁS			
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT			
Alterna Kft.	06-1-202-7400	alterna@alterna.hu	1123 Bp., Alkotás utca 37. fszt. 3.
Mensana 2004 Kft.	06-1-275-2453	info@mensana2004.hu	1125 Bp., Szilágyi Erzsébet fasor 22/a
Pro Vitalitas eu. Bt.	06-1-355-4618	biofogaszat@gmail.com	1123 Bp., Kékgolyó utca 15/b
Zöldkereszt Kft.	06-1-214-8233	zoldkereszt@chello.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 50-52. fszt. 3.
ULTRAHANG			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
UROLÓGIA			
Istenhegyi Magánklinika Zrt.	06-1-224-5424, 06-1-224-5425	info@ihklinika.hu	1125 Bp., Istenhegyi út 31/b
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c

Pszichológusi magánrendelőmbe várom jelentkezését: szorongás; depresszió; párkapcsolati nehézség; gyermeknevelési problémák; lelki eredetű testi panaszok; ismeretlen eredetű meddőség; önbizalomhiány; teljesítményzavar; önismereti, személyiségfejlesztési igény esetén

Kráncz Ágnes, klinikai szakpszichológus

Cím: XII., Alkotás utca. *Telefon: 30-222-6359*

„DR. BOROSS RENDEL”



DR. BOROSS GYÖRGY
ortopéd, kéz- és baleseti sebész főorvos
Járóbeteg rendelés:
**TELKI KÓRHÁZ - EGÉSZSÉG
CENTRUM**
Budapest, Budakeszi út 36/C
Műtéti- és járóbeteg ellátás:
TELKI KÓRHÁZ
Telki, Kórház fasor 1.
Bejelentkezés: **06-40-372-300**

Kéz-, lábsebészeti, protetikai tervezett és sürgős műtétek végzése, kézserülések ellátása, helyreállító műtétek, baleset-, sérülés utáni elváltozások műtéti megoldása.

Megátszervi járóbeteg- és műtéti ellátás

Értesítjük kedves pácienseinket: felújított, bővített fogászati rendelőkben az esztétikai fogászat, garanciális fogpótlások, szájsebészet mellett amerikai módszerrel prizmás fogfehérítés, nagynyomású fogtisztítás, ultrahangos fogkőeltávolítás, fogszabályozás. Szombatonként kedvezményel.

15 ÉVE MŰKÖDŐ FOGAS – DENTAL
Szilágyi Erzsébet fasor 45/b
213-5735, (06-20) 9 71- 7140

NÉV	TELEFONSZÁM	E-MAIL CÍM	XII. KERÜLETI TELEPHELY
GYERMEKGYÓGYÁSZAT			
Allergológia-tüdőgyógyászat			
Allergológiai és Gyermekek-tüdőgyógyászati Magánrendelés	06-30-992-2151	kaszo@t-online.hu	1126 Bp., Kiss János altábornagy utca 48/b
Csecsemő- és gyermekgyógyászat			
Doktor Dorax Gyermekgyógyulda	06-30-568-6767	info@gyermekgyogyulda.com	1124 Bp., Levendula utca 9.
dr. Fekete Katalin	06-30-990-8250	schvab@t-online.hu	1126 Bp., Böszörményi út 18-15.
Kútvölgyi Gyermekrendelő	06-1-375-1649	-	1125 Bp., Kútvölgyi út 4.
Sepp és Egyedi Egészségügyi Kft.	fszt. 21.	seppcs@freemail.hu	1121 Bp., Fodor lejtő 12.
Telki Kórház és Egészség Centrum	06-40-372-300	telkihospital@telkihospital.hu	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
Gyermekbőrgyógyászat			
dr. Fekete Katalin	06-30-990-8250	schvab@t-online.hu	1126 Bp., Böszörményi út 18-15.
PERIDERM Orvosi Szolgáltató Bt.	06-30-463-4632	becker@bor.sote.hu	1123 Bp., Alkotás utca 7/a. fszt. 2.
Gyermekfogászat			
DentalCoop-Shatz Fogászati és Szájsebészeti Kft.	06-1-398-1028	info@dentalcoop.hu	1121 Bp., Zugligeti út 60.
Gyermek fül-orr-gégészet			
Medicus Bonus Kft.	06-20-543-9801	zrajmund@gmail.com	1121 Bp., Budakeszi út 36/c
Gyermek gasztroenterológia (allergológia)			
Doktor Dorax Gyermekgyógyulda	06-30-568-6767	info@gyermekgyogyulda.com	1124 Bp., Levendula utca 9.
Gyermeknőgyógyászat			
MediMOM Egészségközpont	06-1-887-4333	medimom@medimom.hu	1123 Bp., Alkotás utca 53.
Gyermekortopédia			
Doktor Dorax Gyermekgyógyulda	06-30-568-6767	info@gyermekgyogyulda.com	1124 Bp., Levendula utca 9.
Gyermekpszichiátria			
Pszicho-Optik Bt.	06-30-242-2688	drbajildiko@invitel.hu	1122 Bp., Gaál József út 13/a, 1122 Bp., Krisztina krt. 31-33.

DENTUS – www.afogorvos.hu

1124 Budapest, Kiss János altábornagy utca 52. *Telefon: 06 30 2222 777*

XXI. századi technikai felszereltséggel és magasan képzett, gyakorlott szakemberekkel várjuk pácienseinket. Munkatársaink tapasztalataikat egyetemi oktatóként, külföldi gyakorlaton és kórházi sebészetben gyűjtötték. Szolgáltatásaink a szájhygiénés kezelésektől az esztétikai fogászatot át a legbonyolultabb szájsebészeti, implantológiai beavatkozásokig terjednek.

	A		C
Addiktológia	47, 63, 96	Citopatológia	97
Agydaganat	79	Coronariaőrző	61
Agyérbetegség, agyi keringési betegség	70, 71, 76	CT	23, 47, 80, 57
Agyi vérrögögdás	69	Cukorbetegség	15, 22, 27, 49, 66, 76
Agytrombózis	71	Családvédelem	35, 88, 89
Agyvelőgyulladás	90	Csalánkiütés	12, 23
Akupunktúra	96	Csecsemőgondozás	6, 7, 10, 12, 20, 21, 23, 24, 60, 62
Alkoholfogyasztás	52, 75, 78	Csontfájdalom	79
Alkoholológia	62	Csontkovács	80
Állatorvos	87	Csontsűrűség-mérés	25
Allergia	12, 23, 50, 66, 82, 83, 84		D
Allergológia	23, 50, 61, 62, 82, 83, 96, 106	Daganat → Rák	
Alvászavar	27, 56	Depresszió	70, 71, 83, 105
Ambulancia → Járóbeteg-szakellátás		Diabétesz	15, 22, 50,
Andrológia	96	Diabetológia	22, 61, 62, 97
Aneszteziológia	55, 57, 62	Diagnosztika	25, 27, 34, 47, 48, 55,
Anyatejellátás	5, 6, 8, 10		56, 57, 58, 60, 61, 62, 71, 78, 97
Ápolás → Szakápolás		Diéta, dietetika	21, 22, 23, 27, 46, 61, 92
Ápolási díj	43	Dohányzás	27, 34, 71, 75, 76, 78, 84
Áramutés	13, 65, 66	Drének ellátása	40
Asztma	23, 56, 59, 83, 84, 85	Drog	62, 70, 78, 93
Audiológia	50, 96	DSA-vizsgálat	47
	B	Duzzanat	12, 85
Baleset	3, 7, 10, 13, 37, 47, 58, 64, 65, 66, 67, 81, 95, 112		E
Bántalmazás	12	Égési sérülés	63, 66
Barlangterápia	50	Egészséges étkezés, táplálkozás	15, 16, 21, 73,
Belgyógyászat	49, 55, 59, 61, 62, 71, 76, 96		74, 75, 83, 91
Bénulás	65, 67, 71, 90	Egészségklub	3, 72, 73
Betegjogi képviselő	49, 63	Egészségmegőrzés és védelem, egészségtudatos	
Betegszállítás	67, 68, 93	életmód	3, 15, 16, 27, 52, 72, 73, 74,
Beutaló, beutalás	16, 21, 23, 25, 27, 30, 32,		76, 78, 83, 85, 90, 91, 92, 93, 95
	46, 47, 56, 60, 61, 67, 68	Egészségnap	3, 73, 92, 93
Bőr- és nemibeteg-gondozó	50	Egészségnevelés, egészségügyi és életvezetési	
Bőrgyógyászat	21, 23, 47, 55, 57, 62, 66, 83, 97, 106	tanácsadás	3, 8, 9, 10, 11, 21, 27, 35, 72, 73, 74
Bőrtünetek	7, 12, 64, 66, 79	Egészségügy, egészségpolitika	52-54, 69-71, 91-93
Bronchológia	23		

Ekcéma	.23, 24, 79, 83
EKG	.50
Életfunkciók vizsgálata	.65
Életmentés	.12, 13, 64, 70
Életveszély	.13, 27, 67
Elhízás, kövérség, túlsúly	.15, 16, 22, 71, 76
Elkékülés	.13, 67
Elsősegélynyújtás	.64, 65, 66
Endokrinológia	.22, 62, 97
Epilepszia	.24, 79
Epilepsziarendelés	.24
Epilepsziás görcs	.66
Érfeltöltéses vizsgálat	.57
Érsebészet	.50, 56, 62, 63, 76, 97
Eszméletvesztés, eszméletzavar	.7, 13, 64, 65, 67
Eszméletvesztések diagnózisa	.24

F

Fagyás, kihűlés	.13, 66
Fájdalomcsillapítás	.12, 41, 57, 95
Fejfájás	.13, 24, 76, 97
Fejfájásrendelés	.24, 97
Fejlődésneurológia	.48, 20
Fekélyek	.40
Fekvőbeteg-szakellátás	.20, 46-49, 55-63, 69
Felfekvés	.40
Felnőtt háziorvos	.4, 5, 26-29, 91, 92, 101
Felnőtt háziorvosi ügyelet	.29
Félrenyelés	.13, 66
Felvilágosító programok	.6
Fertőzések	.23, 68, 81, 84, 88, 90
Ficam	.65
Fizikoterápia	.5, 40, 50, 55, 58
Fogápolás	.16, 17, 32
Fogászat	.4, 5, 16-18, 30-34, 55, .93, 98, 99, 101, 105, 106, 112
Foglalkozás-egészségügy	.5, 35, 100
Fogszabályozás	.16, 99, 105
Fogyókúra	.27, 101
Foniátria	.50
Fulladás	.13, 66, 67, 84, 85
Fülfájás	.12
Fül-orr-gégészet	.21, 23, 47, 50, 55, 84, 85, 100, 106

G

Gasztroenterológia	.21, 50, 55, 61, 62, 100, 106
Genetika	.77, 100
Gerincfájdalom, sérülés, betegség	.24, 58, 60, .65, 80, 81
Gerincgyógyászat	.60, 63, 80, 81
Gondozási központok	.36, 37

GY

Gyermek háziorvos	.4, 5, 10-15, 19, 20, 25, 91
Gyermek háziorvosi ügyelet	.12, 20, 112
Gyermek-fül-orr-gégészet	.50, 106
Gyermekgyógyászati ambulancia	.25
Gyermekkardiológia	.21
Gyermeknőgyógyászat	.23, 50, 106
Gyermekosztály	.20
Gyermeksebészet	.13, 20, 48, 50, 62
Gyógyászati segédeszköz	.40, 46, 100
Gyógyszer	.13, 14, 23, 26, 27, 40, 42, .46, 59, 83, 84, 85, 95
Gyógyszertámogatás	.42
Gyógyszertár	.26, 36, 49, 55, 90, 94, 95
Gyógytorna	.25, 40, 55, 57, 58, 61, 80, 81

H

Hányás	.7, 12, 13, 79
Hasi tünetek	.12, 21, 79
Hasmenés	.7, 12, 13, 21, 79
Házhoz hívás	.27
Házi patika	.95
Házi segítségnyújtás	.36, 37, 98
Heimlich-féle műfogás	.66
Hepatológia	.49
Hidroterápia	.55
Hospice	.40, 41
HPV	.74

I

Idegrendszeri tünetek	.13, 57, 58, 59, 60, 90
Idegebészet	.48, 49, 50, 57, 62, 76
Idősek otthona	.41
Idősgondozás	.36, 37, 38, 40, 41
Ifjúsági védőnő	.19

Immunológia	23, 61, 62, 82, 83, 101
Immunrendszer	79, 82, 83, 84, 85
Infarktus	49, 61, 70, 71, 76
Infúziós terápia	40
Iskola-egészségügy	5, 19
Izomgörcs	7
Izomrángatózás	13

J

Járóbeteg-szakellátás	16, 22-25, 29, 48-51, 53, 55-63
Járványügy	88
Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás	37, 38, 92

K

Kardiológia	21, 49, 50, 55, 59, 61, 62, 63, 70, 93, 101
Katéterezés	40
Kemoterápia	49, 57
Keringési betegségek	56, 70, 76, 77
Kézsebészet	50, 62, 104
Kiropraktőr	80
Kismama	6
Kiszáradás	12
Kiütés → Bőrtünetek	
Klimax-osteoporosis	50
Koleszterin	73, 92
Komputertomográfia → CT	
Kozmetológia	97, 101
Köhögés	7, 12, 13, 23, 65, 79, 84, 85
Körzet	5, 10, 30, 93
Középfülgyulladás	23
Közgyógyellátás	42, 43
Krónikus	26, 34, 40, 53, 59, 62, 69, 83, 85, 95
Kullancs	87

L

Laboratórium, laborvizsgálat	23, 25, 47, 55, 56, 58, 81, 93, 101
Látászavar	13, 65
Láz	7, 12, 13, 14, 26
Lázcsillapítás	12, 14
Lázugörcs-ambulancia	24
Légcsőkanül	40
Légzőszj, légzészavar	13, 79

Lelki segítségnyújtás, gondozás, egészség	3, 26, 61, 63, 81, 92, 105
Leszürkülés	13
Lipidológia	51
Lyme-kór	87, 90

M

Mágneses rezonanciás vizsgálatok → MRI	
Májgyulladás	87, 93
Mammográfia	51, 93
Managerszűrés	101
Masszőr	80, 100
Meddőségi centrum	50
Méhnyakrák	74, 93
Melanóma	79
Mellkasi fájdalom	13, 79
Mellkas-kompresszió	65
Mellkasebészet	57, 62
Mentés, mentők	12, 27, 37, 64, 65, 66, 67, 112
Merev tarkó	13
Mérgezés	13, 66, 67, 88
Mozgáskorlátozottak	34, 37, 43
Mozgásszervi rehabilitáció	20, 49, 50, 51, 58, 101
MRI	23, 47, 57, 80
Műtét	24, 40, 46, 49, 57, 58, 59, 60, 69, 81

N

Nátha	13, 23, 66, 83, 84
Nehézlégzés	12, 13, 65, 67, 79
Népegészségügy	52, 88
Nephrológia	21, 62
Neurológia	24, 48, 51, 53, 55, 57, 62, 69, 70, 71, 76, 93, 102
Nőgyógyászat	23, 47, 48, 51, 55, 57, 62, 102, 104
Nőgyógyászati vérzés	12, 66
Nukleáris medicina	57

O

Obesitas	22
OEP	30, 40
Oltás	19, 74, 87, 88, 90, 93
Onkológia	47, 49, 55, 57, 59, 62, 63, 70, 78, 79, 101, 102
Optikus	102

Ortopéd utókezelő	51
Ortopédia	24, 51, 58, 62, 102, 106
Osteoporosis	55
Otoneuroológia	51
Otthoni szakápolás → Szakápolás	

Ö

Ökopiac	73
Önkormányzat	4, 6, 10, 13, 16, 19, 30, 36, 37, 41, 42, 43, 48, 54, 62, 63, 69, 73, 74, 77, 87, 91, 92, 93

P

Pajzsmirigy szakrendelés	51
Parkinson-kór	60
Parlagfű	82
Parvo	87
Patológia	55, 102
Pelenka	12, 26
PIC	48, 62
Plasztikai sebészet	63, 102
Porckorongsérv	81
Proktológia	51, 103
Protézis	40, 81
Pszichiátria	20, 27, 47, 48, 51, 53, 55, 57, 59, 62, 63, 69, 70, 71, 103, 106
Pszichológia	22, 24, 103
Pulmonológia	23, 59, 61, 62, 63, 103
Pulzus	13, 64, 65

R

Rák	27, 49, 52, 56, 57, 59, 70, 74, 78, 79, 81, 82, 93
Rándulás	65, 95
Recept	26, 36, 40
Rehabilitáció	20, 24, 40, 49, 53, 58, 59, 61, 62, 63, 69, 84, 93, 103
Rekedtség	7, 12, 13, 79
Reumatológia	51, 104
Roszsullét	10, 26, 27, 37, 49, 66, 67
Rovarcspítés	12, 90
Röntgen	23, 25, 30, 34, 57, 80, 104

S

Sárgaság	12
Sclerosis multiplex	60
Seb	13, 40, 65
Sebészet	13, 20, 32, 34, 47, 48, 49, 51, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 62, 65, 66, 71, 77, 81, 101, 104, 105, 106
Sérülés	7, 13, 34, 58, 65, 66, 67, 81, 95
Sérv	81
Sírás	7
Sportorvoslás	58, 104
Stroke	48, 51, 59, 60, 62, 69, 70, 71, 76
Sugárterápia	62, 57
Sürgősségi ellátás	13, 31, 32, 46, 47, 49, 55, 60, 62, 67, 70, 93

SZ

Szájápolás	16
Szájsebészet	34, 49, 51, 53, 62, 96, 98, 99, 101, 105, 106
Szakápolás	4, 5, 37, 40, 41
Szakrendelők → Járóbeteg-szakellátás	
Szédülés	13, 79, 104
Széklet	7, 12, 79
Szemészet	24, 47, 55, 62, 104
Szemhéjduzzanat	12
Szemölcs	79
Szemvizketés	66
Szénanátha	23, 83, 84
Szociális sürgősség	12
Szopornyica	87
Szoptatás	15
Szövődmény	14, 57, 66, 81, 87
Sztomaterápia	40
Szülés	32, 49, 66, 67
Szülészet	48, 49, 55, 62, 70, 104
Születés	48, 76
Szűrővizsgálatok	6, 16, 19, 24, 27, 32, 73, 78, 79, 88, 91, 101, 105

T

TAJ-kártya	13
Támasz Gondozó	51
Táplálkozás → Egészséges étkezés	
Terhesgondozás	51, 104
Terhesség → Várandós	
Természetgyógyász	73, 80, 105
Tiniambulancia	51
Törés	13, 65, 81
Traumatológia	20, 49, 58, 62, 70
Triage	55
Trombolízis	48, 69, 71
Tudatzavar	7, 65
Túlsúly → Elhízás, kövérség, túlsúly	
Tumor → Rák	
Tüdődaganat	79
Tüdőgondozó	51
Tüdőgyulladás	23

U

Ugató köhögés	7, 12, 13
Újszülött	10, 21, 49
Ultrahang	23, 25, 57, 80, 93, 105
Urológia	51, 105
UV-sugárzás	74, 79
Ügyeleti díj	95

V

Várandós tanácsadás	8, 9
Várandós	6, 8, 9, 32, 35, 66, 67
Védőnő	4, 5, 6, 8, 10, 14, 15, 19, 35, 88, 89
Védőoltás → Oltás	
Végtagfájdalom	24
Vérnyomás, vérnyomásmérés	15, 27, 35, 71, 76, 77, 92
Vérrögoldás → Trombolízis	
Vérvizsgálat, vérvétel	23, 25, 28, 90
Vérzés	12, 13, 64, 65, 66, 67
Vérzsír	15, 76
Vizeletürítési zavarok	12, 21



TARTALOM

POLGÁRMESTERI KÖSZÖNTŐ	3
EGÉSZSÉGÜGYI ALAPELLÁTÁS A HEGYVIDÉKEN	4
GYERMEK-EGÉSZSÉGÜGYI ALAPELLÁTÁS	6
VÉDŐNŐI HÁLÓZAT	6
HÁZI GYERMEKORVOSI ALAPELLÁTÁS	10
GYERMEKORVOSI ÜGYELET	12
GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI FOGÁSZATI ALAPELLÁTÁS	16
ISKOLA-EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS	19
GYERMEKEK SZAKELLÁTÁSA	20
FEKVŐBETEG-SZAKELLÁTÁS	20
SZAKRENDELÉSEK	21
FELNŐTT HÁZIORVOSI ALAPELLÁTÁS	26
FELNŐTT HÁZIORVOSI ÜGYELET	29
FELNŐTT FOGÁSZATI ALAPELLÁTÁS	30
FOGÁSZATI ÜGYELET	31
CSALÁDVÉDELMI SZOLGÁLAT	35
FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLAT	35
IDŐSGONDOZÁS A HEGYVIDÉKEN	36
HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS	36
JELZŐRENDSZERES HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS	37
OTTHONI SZAKÁPOLÁS	40
HOSPICE	41
ÖNKORMÁNYZATI TÁMOGATÁSOK	42
SZAKRENDELŐK, KÓRHÁZAK	44
FŐVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT SZENT JÁNOS KÓRHÁZ ÉS ÉSZAK-BUDAI EGYESÍTETT KÓRHÁZAI	48
„ÚJ GYÓGYFUNKCIÓKNAK ADHATNÁNAK HELYET A BEZÁRT KÓRHÁZAK” - INTERJÚ DR. SZÓCSKA MIKLÓSSAL	52
SEMMEIWEIS EGYETEM KÚTVÖLGYI KLINIKAI TÖMB	55
SEMMEIWEIS EGYETEM VÁROSMAJORI KLINIKAI TÖMB	56
SEMMEIWEIS EGYETEM PULMONOLÓGIAI KLINIKA	56
ORSZÁGOS ONKOLÓGIAI INTÉZET	57

ORSZÁGOS SPORTEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZET	58
ORSZÁGOS ORVOSI REHABILITÁCIÓS INTÉZET	58
ORSZÁGOS KORÁNYI TBC ÉS PULMONOLÓGIAI INTÉZET	59
ÁLLAMI EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT III. SZ. TELEPHELY	59
ORSZÁGOS GERINCGYÓGYÁSZATI KÖZPONT	60
MOZGÁSSÉRÜLTEK PETŐ ANDRÁS NEVELŐKÉPZŐ ÉS NEVELŐINTÉZETE	60
SZENT FERENC KÓRHÁZ	61
FEKVŐBETEG-ELLÁTÁST NYÚJTÓ SZOLGÁLTATÓK TERÜLETI ELLÁTÁSI KÖTELEZETTSÉGE	62
BETEGJOGI KÉPVISELŐK	63
SÜRGŐSSÉGI ELLÁTÁS	64
ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS	64
MENTÉS	67
BETEGSZÁLLÍTÁS	68
„JOBBAN FIGYELEMBE KELLENE VENNİ A HELYI IGÉNYEKET” – INTERJÚ DR. NAGY ZOLTÁNNAL	69
EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS	72
A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT TÁMOGATÁSÁVAL MEGVALÓSULÓ PREVENCIÓS PROGRAMOK	72
AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS 12 PONTJA	74
KERINGÉSI BETEGSÉGEK – INTERJÚ DR. NEMES ATTILÁVAL	76
DAGANATOS BETEGSÉGEK – INTERJÚ DR. TÓTH JÓZSEFFEL	78
A GERINC BETEGSÉGEI – INTERJÚ IFJ. DR. JAKAB GÁBORRAL	80
KORUNK BETEGSÉGE: AZ ALLERGIA – INTERJÚ DR. NÉKÁM KRISTÓFFAL	82
ÖNKORMÁNYZATI ÁLLATORVOS	87
ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT	88
EGÉSZ ÉVBEN KULLANCSVESZÉLY	90
EGÉSZSÉGÜGYI HELYZETKÉP – AHOGY A KERÜLETI ORVOS-KÉPVISELŐK LÁTJÁK	91
GYÓGYSZERTÁRAK	94
MAGÁN-EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÓK	96
TÁRGYMUTATÓ	107
TELEFONSZÁMOK, CÍMEK SÜRGŐS ESETEKRE	118

TELEFONSZÁMOK, CÍMEK SÜRGŐS ESETEKRE

MENTŐK

baleset-bejelentés: **104**
06-1-311-1666

TÚZOLTÓK: 105

06-1-321-6216

ÁLTALÁNOS SEGÉLYHÍVÓ: 112

RENDŐRSÉG

sürgős ügyekben: **107**
Budapesti Rendőr-főkapitányság:
06-1-443-5000
XII. kerületi Rendőr-kapitányság:
06-1-457-5690

VÉRELLÁTÓ KÖZPONT

06-1-466-5822, 06-1-466-6233

Felnőtt háziorvosi ügyelet

Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 8.

Telefon: 06-1-212-6636

Rendelési idő: mindennap 24 órán keresztül

Házi gyermekorvosi ügyelet

Cím: 1023 Budapest, Bolyai utca 5-7. sz. A. épület

Telefon: 06-1-212-5979

Rendelési idő: munkanapokon 20.00-8.00,
ünnap- és munkaszüneti napokon 24 órás, folyamatos

Felnőtt-, gyermek- és ifjúsági fogászati ügyelet

Cím: 1088 Budapest, Szentkirályi utca 40.

Telefon: 06-1-317-6600

Ügyeletet ad: Központi Stomatológiai Intézet

Ügyeleti idő: hétfőtől péntekig 20.00-8.00,
szombaton, vasárnap és ünnepnap 24 órán keresztül

A Budapest XII. kerületi Hegyvidék Önkormányzat kiadványa • Felelős kiadó: Hegyvidék Lapkiadó – igazgató: dr. Schillinger Erzsébet • Szerkesztők: Kertész Dániel, Knapp Ádám, Stoff Csaba • Fotók: Safa Fotóügynökség, Hegyvidék Lapkiadó, Kalmár Lajos • Grafikai tervezés: Articsók Stúdió – Czakó Zsolt • Nyomdai munka: Safa Fotóügynökség – felelős vezető: Vartus Péter • Budapest – Hegyvidék, 2009 • Kézirat lezárva: 2009. szeptember 18.



Hegyvidéki Önkormányzat • 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.
Telefon: 06 1 224 5900 • Zöldsám: 06 80 200 907 • E-mail: onkormanyzat@hegyvidek.eu



