



„Főnix ME” - Megújuló Egyetem

Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás
minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása
érdekében



Európai Unió

EFOP-3.4.3-16-2016-00015

MISKOLCI EGYETEM



EGÉSZSÉGÜGYI KAR

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI HÍRLEVÉL

I. évfolyam 2. szám

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tudományos hírek, újdonságok

Aktualitások a Kar életéből

Látogatás az Urálon túl



A Miskolci Egyetem képviselőjében karunkról Rucska Andrea és Kopkáné Plachy Judit szakmai látogatáson vett részt az Urál hegységen túli Chelyabinsk városban, az Állami Testkultúra Egyetemen.

Az Ural State University of Physical Culture (UralGUFK) oktatói és hallgatói 2017 februárjában tudományos programon vettek részt egyetemünk Egészségügyi Karán, ezután kaptuk a hivatalos meghívást az Orosz Föderáció Sporttudományi Minisztériuma és a cheljabinski egyetem által rendezett, a Sporttudomány

Aktuális Elemei című két napos konferenciára. A rendezvényen 33 előadás hangzott el és több mint 350 oroszországi- és külföldi tudós, valamint gyakorlati szakember vett részt. A konferenciát S.G.

Szerikov rektor úr nyitotta meg, amelyet D.G.Sztepiko, az Oroszországi Föderáció Tudományos és Oktatási Minisztériumának Tudományos Főosztályának Osztályvezetője is megtisztelt jelenlétével. Az Egészségügyi Kar kutatóműhelyeiben tevékenységünk részét képezi a versenysportolók agressziós szintjének kérdése és a rekreációs, prevenciós programok szervezése is. Ezek eredményeiről tartottunk két előadást. A tudományos programok mellett megtekintettük az egyetem épületeit, genetikai és sporttudományos laboratóriumait. Örömmel szolgál, hogy a miskolci egészségtudományi képzés képviselőjében lehetőségünk nyílt bejegyzést írni a Sportmúzeum évkönyvébe.

Kiemelt feladatot jelent számunkra az oroszországi egyetemmel való további együttműködés, valamint a prevenció, rekreáció, sportrehabilitáció szakterületek országok közötti egyeztetése. Ennek érdekében szorosabb együttműködést, Erasmus+ programot tervezünk, mind az oktatók és a hallgatók mobilitása révén.

Köszönettel tartozunk Olga Kolomietc és Evgenii Bykov rektor helyetteseknek, Nadezdha Petrushkina tanszékvezetőnek, hogy ellátogathattunk Szibériába és a tudományos programok mellett mi is rekreálódhattunk a „Hattyúk tava” balett előadáson a gyönyörű helyi színházban.

A konferenciáról készült tudósítás megtekinthető az UralGUFK honlapon is:

<http://uralgufk.ru/novosti/3492-v-uralgufk-sostoyalas-vserossiyskaya-nauchno-prakticheskaya-konferenciya-sovremennye-metody-organizacii-trenirovochnogo-processa-ocenki-funkcionalnogo-sostoyaniya-i-vosstanovleniya-sportsmenov.html>

Az előadásaink anyagai nyomtatott formában és írásban is elérhetők az alábbi linkre kattintva:

<http://uralgufk.ru/nauka/konferenc/>

<http://uralgufk.ru/novosti/3492-v-uralgufk-sostoyalas-vserossiyskaya-nauchno-prakticheskaya-konferenciya-sovremennye-metody-organizacii-trenirovochnogo-processa-ocenki-funkcionalnogo-sostoyaniya-i-vosstanovleniya-sportsmenov.html>

Írta: Dr. Rucska Andrea, intézetigazgató és Kopkáné Dr. Plachy Judit, adjunktus

Karácsonyi ajándékozás az Egészségügyi Karon



200 darab ajándék magazint kaptak az Egészségügyi Kar oktatói, valamint gyógytornász- és egészségturizmus szervező szakirányos hallgatói a KERT, azaz a Közép-Kelet Európai Rekreációs Társaság (recreationcentral.eu) és a Scitec Nutrition táplálékkiegészítő gyártó és forgalmazó cég jóvoltából 2017. december 13.-án. A csomag a Recreation Tudományos Magazin 2017. decemberi száma mellett négy darab muffin formát és egy zacskó muffin port is tartalmazott.

Az ajándékokat a kar oktatói, Kopkáné Dr. Plachy Judit- aki egyben a KERT Miskolci Kreatív Csoport vezetője és Dr. Szabó Zsolt Gábor adta át.

Írta: Kopkáné Dr. Plachy Judit, adjunktus

Életmód, Wellness

Barlangfürdő akkor és most, avagy nosztalgiázzunk kicsit! (2. rész)

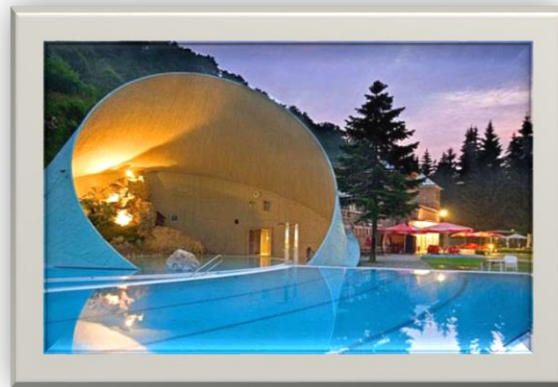
Ahogy az előző cikkben már olvashattuk, a jó és boldog élet kutatása, valamint a betegségekből történő kigyógyulás reményében hideg vagy meleg forrásokhoz történő utazás gyakorlata a történelem előtti időkben kezdődött. Így történt ez Európa egyetlen barlangfürdőjében is Miskolctapolcán...



Egyszer volt, hol nem volt, volt egy hely: Miskolctapolca, amely már a 13. századtól kezdve fontos szerepet töltött be Miskolc életében, ugyanis területén volt megtalálható a várost alapító nemzetség temetkezési helye. Ahogy az a szakrális helyekkel lenni szokott, a történelem folyamán támadások érték a helyet, az épületeket is lerombolták, és a terület is elmocsarasodott. A tapolcai apát 1711-ben járt közben a fürdőért, mert hitt a hely gyógyító erejében. A víz és a hely gyógyító hatásának alátámasztására orvosokat is

hozatott Kassáról, mert bizonyítékra volt szüksége...

Az egész üdülőövezet alapja a fürdővíz volt, és már ekkor tudták, hogy ilyen meleg, 30 °C fokos víz barlangban nem létezik máshol. A 19-20. század fordulójától kezdődött meg Miskolctapolca igazi fejlődése, amely az 1920-30-as évek fordulójára igazi üdülőövezetté vált, 1934-ben pedig hivatalosan is üdülőhely minősítést kapott. 1941-ben adják át a fürdőépületet, mely a jelenleg is látható épületegyüttes alapja, 1959-ben pedig az első barlangi fürdőrészt. 1969-ben épült az emblemikus kagylómedence, melyhez minden miskolci valamilyen élményt társít. Az 1980-as években kezdődött meg a további barlangjáratok feltárása, amelyek 2005-re váltak fürdőzésre alkalmassá. Ez a közel hét évig tartó bővítés, fejlesztés átsegítette a fürdőt a harmadik évezredbe és új dimenzióba helyezte a magyar egészségturizmus piacán. Nem csak gyógy-, hanem wellness szolgáltatások és élményelemek



sokasága várja az idelátogatókat. A fürdőépület előtti területen épült meg a napozókert, a gyermekmedence és a Kagylómedence melletti úszható medence; a megnövelt kinti területen felépült az egykori Tavi fürdő másolata; megépült a terápiás épület és a Szauna park, valamint a kupolacsarnokot és a barlangteret összekötő fürdőcsarnok.

Mi miskolciak legyünk büszkék arra, amit a Barlangfürdő nyújt számunkra!

- ▶ Több százezer éves, természet alkotta barlangjáratokban lehet fürdeni.
- ▶ Európában egyedülálló, meleg források felett emelkedő barlangban kialakított fürdőhely.
- ▶ A 30°C-os termálvíz és a barlang klímája gyógyhatású. A víz és a klíma együttesen alkalmas mozgásszervi betegségek, légzőszervi betegségek, gyomor-bélrendszeri betegségek, valamint szív- és érrendszeri betegségek kezelésére.

A víz összetétele:

Anionok		Kationok	
NO ₃ -	1,3 mg/l	K+	1,9 mg/l
Cl-	8 mg/l	Ca ²⁺	101 mg/l
SO ₄ ²⁻	5 mg/l	Mg ²⁺	11,9 mg/l
HCO ₃ ⁻	366 mg/l	Na+	9,2 mg/l

A gyógyvíz magas kalciumtartalma miatt, különösen a mozgásszervi, izom- és csontbántalmak enyhítésére, gyógyítására alkalmas.

A betegségcsoportokon belül a gyógyfürdőben kezelt betegségek listája a következő:

arthrosis,
degeneratív gerincbetegségek,
osteoporozis okozta gerinc funkció károsodása,
rheumatoid arthritis aktivitás mentes állapotában,
spondylarthritis ankylopoetica,
krónikus polyarthritisek,
ortopédiai gerinc- és végtagműtéteket követő rehabilitáció,
gerincsebészeti utókezelés,
traumatológiai műtétek utókezelése,
kontraktúrával, izomspazmussal járó neurológiai betegségek.

Betegségek, melyeknél ellenjavallt a gyógyintézményben nyújtott kezelések igénybevétele: minden olyan kórkép, ami általában a fürdőkezelés ellenjavaslatát képezi:

közlekedésre, önálló mozgásra képtelen, felügyeletet igénylő személy,
korlátozott kooperációs készség,

inkontinencia,
eszméletvesztéssel járó állapot,
fertőző betegség,
fennálló daganatos betegség,
a bőr gyulladásos betegségei,
cardinalis decompensatio.

Betegségek, melyeknél ellenjavallt a fürdő használata a barlangkörnyezet miatt:

asthma bronchiale,

idült bronchitis chronica stádiumában fokozott gondosság szükséges a magas páratartalom miatt,

klaustrofobia.

- A barlangfürdőhöz országos minősítésű gyógyászati részleg tartozik. Az ország bármelyik részéből fogadják itt a reuma-orvosok által felírt, TB által támogatott beutalóval érkezőket. Jelenleg víz alatti gyógytorna, orvosi gyögmasszázs, iszappakolás, tangentor és súlyfürdő gyógykezeléseket végeznek.
- Minden korosztály számára nyújt rekreációs és kikapcsolódási lehetőséget, így méltán nevezhető Miskolc és a miskolciak egyik kincsének...

Írta: Mató- Juhász Annamária, tanársegéd

Felhasznált forrás: www.barlangfurdo.hu, www.vizinform.hu

Egészségmegőrzés

Életvezetési Centrum indul az Egészségügyi Karon



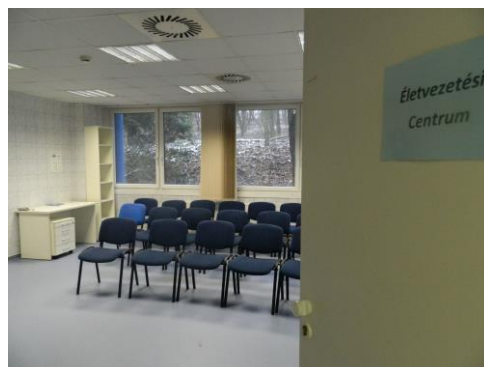
A felsőoktatásban belépő hallgatók életében számtalan esetben felmerülnek életvezetési problémák, melyek kiélezettek a kezdeti időszakban. A hallgatók többsége más városban költözik tanulmányai elvégzéséhez, elhagyva a számára biztonságos közeget. A családtól való elszakadás, valamint a távolság sokak életében jelent krízist. Szintén problémát okozhat az egyetemen megjelenő nagy létszámú közegbe való beilleszkedés, egészséges társas kapcsolatok kialakítása, mely elszigetelődést, kirekesztettséget, szorongási problémák- és deviáns viselkedés

kockázatát hordozza magában.

Erre az élethelyzetre jellemző az identitáskeresés, a pálya - karrier út megtalálása. Számos hallgató küzd tanulási problémákkal, melyek sok esetben a képzésből való kiesést eredményezik. A felsőoktatásban eltöltött évek meghatározzák az egyén jövőjét, a választott képzés, valamint az abban való kiteljesedés állandó feszültséget hordozhat magába. A megjelenő teljesítmény kényszer, a stresszből fakadó lelki folyamatok pszichoszomatikus betegségeket eredményezhetnek.

Célunk, hogy tanácsadó, támogató szolgáltatásainkkal *otthonosabbá* tegyük a hallgatók számára az egyetemi életet. Szeretnénk elérni, hogy *problémáikkal ne érezzék magukat egyedül*, legyen kihez fordulniuk, hogy *a tanulmányaik során jelentkező nehézségeik* megoldásra, a *karriertervezésben felmerülő kérdéseik* válaszra találjanak. Hozzá kívánjuk segíteni a hallgatókat a személyes életben való sikerességhez, eredményességhez, a *pozitív személyiségfejlődéshez*.

Az Életvezetési Centrum által biztosított szolgáltatások egyik meghatározott szegmense – az egészségmagatartással kapcsolatos ismeretek átadása mellett - a **tanulási technikák fejlesztése**. A kurzus elsődleges célja a felsőoktatási lemorzsolódás csökkentése, az egész életen át tartó tanulást megalapozó kompetenciák fejlesztése, a tanulási folyamat tudatosítása, a saját tanulással kapcsolatos felelősség vállalásának és a tanulási folyamat feletti kontroll megszerzésének elősegítése által.



Tanulást támogató kurzusainkat 8-12 fős csoportokban indítjuk a 2018/2019 tanév elején, elsősorban az Egészségügyi Kar hallgatói számára a kar épületében (B3/B4, földszint, Életvezetési Centrum). A kurzus első lépéseként a saját tanulási stílus meghatározása történik meg. Tanulási nehézségek jelentkezésekor ugyanis nagyon fontos, hogy az érintett hallgató tisztában legyen a problémák mögött fellelhető okokkal. Ezek feltárásában segíthetnek a különböző, tanulási stílust meghatározó tesztek. Ezt követően olyan kognitív folyamatokkal foglalkozunk, mint a figyelem és emlékezet. A kurzus során fejleszteni szeretnénk a hallgatók, olyan kognitív képességeit, mint a figyelem és emlékezet. A kurzus további szándéka az egyéni differenciálás elveit figyelembe véve a hatékony tanulási stratégiák és módszerek alkalmazásának készség szinten történő elsajátítása. A tanulás eredményességének növelése érdekében a vizsgaszorongással való megküzdési stratégiák fejlesztése is a kurzus részét képezi.

Írta: Simon Nóra, mesteroktató

Család és egészség

Hozzuk elő, ami megvan benne!

Mit tegyünk azoknak a gyerekeknek az önállósulásáért, akikben működik némi belső hajtóerő; akiknél a születő egyéniség mutatja az életjeleket? Mit tegyünk, hogy ez a születés a lehető legkevesebb komplikációval történjen? Az a koncepció lényege, hogy nem kívülről neveljük bele a gyerekekbe azt, aminek meg kell lennie, hanem belőlük hozzuk elő.

1. Töltsük fel meghitt együttléttel!

Az önálló cselekvéshez szükséges energiával a meghitt együttlét tölti fel a gyerekeket. Mindig meg kellene töltenünk a gyermek szeretettankját, amikor szüksége lesz a belső tartalékaira, pl. mielőtt azt szeretnénk, hogy játsszon mellettünk, amíg dolgozunk, mielőtt óvodába vagy iskolába indítjuk, és

mielőtt lefektetjük aludni. Egy kisgyerektől még az önálló elalvás is sok lelkiert igényel. Minden elszakadás és minden önálló tevékenység előtt töltsük fel a szeretettankját bőségesen!

Sajnos gyakori, hogy már reggel mérgelődünk és sürgetjük egymást. Már a nap elején lemerítjük egymás érzelmi tartalékait ahelyett, hogy feltöltenénk. Deficittel indul a nap. Egyre nagyobb ritkaság, hogy egy család együtt nyugodtan meg tud reggelizni. Egyre kevesebb családban tudnak a gyerekek testileg-lelkileg jóllakni a szülők asztalánál, mielőtt elkezdődik a napjuk. Nincs idő meleg együttlétre. Nincs idő töltekezésre.

A belső motivációt legjobban a kötődő éhség kielégülése (a beteljesülés érzése) szabadítja fel. Akkor tesszük a legtöbbet a gyerekeink önálló tanulásaért, ha egy kis meghitt együttléttel a kötődő éhségüket is kielégítjük, mielőtt útnak indítjuk őket. A közelség keresése ekkor átvált szárnyalásba, a belső hajtóerő kiáramlik, és a gyermek készen áll az aznapi kihívásokra. Van ereje élni az életét. Először tehát töltsük fel meghitt együttléttel, azután indítsuk el.

2. Ihlessük meg érdeklődéssel és remekművekkel!

Egy gyerekeket könnyű megihletni, mert tele van kreativitással, és kikívánczik belőle a sok-sok tartalom.

3. Érezze rajtad, hogy komolyan érdekelnek a gondolatai!

Tekints méltónak a komoly érdeklődésedre mindent, ami a gyerekedből fakad: az eredeti gondolatait, a saját ötleteit, a kérdéseit, a vágyait, a céljait és a műveit. Ha kapsz tőle egy rajzot, vagy egy termékekből összeragasztott valamit, ne azt nézd, hogy szépen sikerült-e! Az a fontos, hogy ő maga csinálta. Ne azt nézd, hogy mi rajta a javítanivaló. Azért értékes, mert belülről jött.

Ha a gyereked csillogó szemmel újságolja, hogy “Mami! Mami! Ezt én csináltam! Én egyedül!”, örülhetsz, mert szépen halad az önállósulás útján. Ha azt kérdezzet, hogy tetszik-e, tudd, hogy ez még a kötődés kérdése. Az egyéniséggé válás útján fontosabb lesz neki, hogy “egyedül én csináltam.” Amikor azt tapasztalja, hogy amit kitalál, az tényleg érdekli a számára fontos felnőtteket, előmerészkedik belőle, ami odabent van (mint a csigabiga szarvai). De az érzékeny csigaszarvak könnyen vissza is húzódnak, ha a belülről fakadó kreatív megnyilvánulásokat minősítjük (jutalmazzuk vagy megmosolyogjuk, megbíráljuk, javítgatjuk, vagy humoros megjegyzéseket teszünk rá).

4. Ismertesd össze nagyszerű elmék remekműveivel!

Vigyük gyerekeket igazi múzeumba, igazi hangversenyre is! Olvassunk nekik igazi könyveket! Rengeteget teszünk a gyerekeink önálló lényének a kibontakozásaért, ha minden nap átélhető és inspiráló könyvekből olvasunk nekik, amelyek szereplőikhez személyesen is tudnak kapcsolódni. Ne azzal a céllal olvassunk, hogy olvasni tanuljanak! Egyszerűen élvezzük a közös élményt, és tegyük lehetővé, hogy új gondolatokkal találkozzanak, és közben a képzeletük is és a szókincsük is gazdagodjon. Az igényes olvasmányok, az irodalmi, zenei és képzőművészeti remekművek nagyszerű elmékkel ismertetik össze a gyerekeket, és a szellemi étvágyukat is fokozzák.

5. Lássuk el kreatív alapanyagokkal!

Ahhoz, hogy előhozzuk a gyerekeinkből, ami odabent van, némi anyagbeszerzésre is szükség lehet – el kell látnunk őket kreativitásra csábító, jó minőségű eszközökkel és anyagokkal. Tartsunk otthon kevesebb kész játékot, és több papírt, zsírkrétát, színes ceruzát, ollót, ragasztót, festéket, fonalat, színes rongyot, kavicsot, faanyagot, szerszámot, építőkockát és Legót. Ne dobjuk ki azonnal a háztartási gépek nagy kartondobozait sem... gyűjtsünk bármit, amiből a gyerekek örömmel alkothatnak! A kamaszunknak szép üres füzetet és könnyen író tollat is ajándékozhatunk, hogy naplót írhasson, megírja a történeteit, összerendezze a gondolatait és ki tudja magát fejezni életének abban a szakaszában, amikor az önkifejezés nehezen megy.

Adjunk alkalmat is az ajándékozáásra! Amikor a gyerekek maguk készíthetik az ajándékaikat, sokkal fontosabbá válik számukra az ajándékozás, mint az, hogy ők mit fognak kapni. Minden ünnep remek alkalom a kreatív hajtóerők kiáramlására. Ha ellátjuk őket elég alapanyaggal és arra is

figyelünk, hogy idejük is maradjon a kreativitásra, csodálkozni fogunk, mennyi alkotókedv és önállóság nyilvánul meg az ajándékaikban.

Forrás: Brouwer Pálhegyi Krisztina, kekneveles.net

Programajánló

Munkahelyi torna

Az Egészségügyi Kar a nagy sikerre való tekintettel a 2017/2018. tanév 2. félévében is indítja a munkahelyi tornát egyetemünk oktatói és dolgozói számára. Minden hétfőn és szerdán 16.00 órakor szeretettel várja a felfrissülni vágyó kollégákat/kolléganőket Fellingner Szilvia, az Egészségügyi Kar testnevelő tanára. A torna-foglalkozások az Egyetemi Körcsarnok galériáján lesznek megtartva. Az egy órás, jó hangulatú, minden fáradt testrészt átmozgató regeneráló testmozgás nagyban hozzájárul a fizikai, szellemi és lelki egészség fejlesztéséhez, ezért minden dolgozónak bátran ajánljuk.

Szakmacsoportos továbbképzések 2018. tavaszán az Egészségügyi Karon

- ♦ 2018. március 23-29-én szakmacsoportos továbbképzést indít karunk **„Új diagnosztikus módszerek és eljárások a laboratóriumokban”** címmel a *laboratóriumi diagnosztika szakmacsoport*hoz tartozók számára.
- ♦ 2018. április 5-6-án kerül megrendezésre a *fogászati ellátás szakmacsoport* kötelező szakmacsoportos továbbképzése **„Aktualitások a fogászatban”** címmel.
- ♦ 2018. április 6-7-én továbbképzést indít karunk a *felnőtt ápolás és gondozás* szakmacsoporthoz tartozók számára **„Betegbiztonság és az egészségügyi dolgozók biztonsága a multirezisztens kórokozók előfordulása esetén”** címmel.
- ♦ 2018. április 6-13-án kerül megrendezésre karunkon a *képi diagnosztika szakmacsoport* kötelező szakmacsoportos továbbképzése **„Intervenciók”** címmel.



„Főnix ME” - Megújuló Egyetem

Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás
minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása
érdekében



Európai Unió

EFOP-3.4.3-16-2016-00015

Impresszum:

A Miskolci Egyetem Egészségügyi Karának Egészségfejlesztő hírlevele

Cím: 3515 Miskolc-Egyetemváros B3-B4 épület

Tel: (46) 365-541 Fax: (46) 366-961

E-mail: rekefk@uni-miskolc.hu

Honlap: <http://ek.uni-miskolc.hu/>

Kiadó: Dr. Kiss-Tóth Emőke dékán

Főszerkesztő: Prof. Dr. Fodor Bertalan

Felelős szerkesztő: Dojcsákné Kiss-Tóth Éva

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE