

PÁLYÁZATI BESZÁMOLÓ

A Főpolgármesteri Hivatalnál 02-788/2009. számon iktatott, a 1286/2009. (VIII.27.) számú határozata alapján a „A fővárosi egészségügyi intézmények 2009. évi kamasz és felnőtt lakossági szűrőprogram” pályázat a

„HA JÓL ESZÜNK ÉS JÓL ISZUNK, JÓL LESZÜNK”

címen valósult meg.

Pályázat kezdete: 2009. november 02.

Pályázat vége: 2010. március 31.

Intézményünk a pályázattal 5 709 ezer Ft-os támogatást nyert.

A 2009-2010 időszakra kiírt pályázat során igen sokrétű tevékenységre- REFORMKONYHA- megismertetésére, alkalmazására nyílt lehetőség a Visegrádi Rehabilitációs Szakkórház és Gyógyfürdő-ben.

Elsődleges cél, mely a pályázati anyagban is szerepelt, a prevenció, a korszerű és egészséges táplálkozás bemutatása, megismertetése, hirdetése a reformkonyha keretén belül.

A program keretében sor került 262 fő beteg, 485 fő tanuló megismertetése (I.sz. melléklet) mind az egészséges táplálkozás tudnivalóival, a tápanyag összetevőkről, különböző diétákról, különbségekről, reformkonyháról. (II. sz.melléklet.)

A pályázati támogatás lehetővé tette, hogy éttermünkben kialakítsunk egy „reformkonyhát”, eszközökkel, gépekkel együtt, mely az egészséges (reform) ételek elkészítéséhez szükségessé vált.

A tervezett program az alábbi módon valósult meg:

- felvételnél a beteget a dietetikus kikérdezte az étkezési, táplálkozási szokásairól, betegségeiről, majd felajánlotta a reformétkeztetést
- bejövetelel kérdőívet töltöttünk ki vele (életminőségről, táplálkozási szokásokról)
- ha nem volt semmiféle akadálya (beültetett fém protézis, pace-maker), akkor mérés történt testösszetétel analízátorral (testtömeget mértünk, testzsír- és izomtömeget határoztunk meg, megnéztük a zsírmintes testtömeget, pontos értéket kaptunk a testet alkotó összetevőkről, a mérés alapján, tudományos alapokon kerestünk megoldást az elhízásra, SMM, BFM, WHR, BMI, PBF, súlykontroll tanácsok)
- egészségnevelő előadás keretében” reformkonyha tanfolyamon” vettek részt, melyen szó esett:
 - magáról a reformkonyháról, reform étrendről
 - a reformkonyhában használatos élelmiszerekről, hogyan kell ezeket tárolni, vásárlásnál mire kell ügyelni, mit tudunk leolvasni a csomagoláson, a betegek ezeket kézbe is vehették, megnézhatték
 - a gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, rostok, vitaminok, ásványi anyagok szerepéről
 - hús, tej, tejtermékek helye a reformkonyhában
 - fűszerekről, fűszernövényekről
 - mit mivel lehet helyettesíteni
 - a reformkonyha gépeiről, berendezéseiről, miben lehet elkészíteni az ételeket

- étlap összeállításáról
- ezekről ismertető anyagot kaptak
- természetesen, ha a beteg nem tudta elfogadni az új ízeket, nem tudta magáévá tenni a reformtáplálkozást, akkor újból a hagyományos étkezés szerint étkezhetett
- a bent létük alatt sokszor beszélgettünk a reformtáplálkozásról, könyveket ajánlottunk, megtanítottuk a konyhatechnológiát, mit, hogy tudnak elkészíteni, mit, hol tudnak beszerezni, tehát sok mindenre, ami a reformkonyhával kapcsolatos.
- távozás előtt újból mérés következett, s az eredményt összehasonlítottuk az bejövetelel eredménnyel, az értékeket megbeszéltük a betegekkel
- távozási kérdőívet töltöttünk ki velük

Hogy mit vártunk, mit szerettünk volna elérni három-négy hét után? (III.sz. melléklet)

- normalizálódjon a beteg vércukra
- csökkenjen a súlya, javuljon a derék-csípő arány
- javuljon a testet alkotó összetevők aránya
- javuljon a testzsír százaléka
- javuljon a fittségi mutató
- javuljon a vizelet pH értéke, a vér húgysav szintje, a Na, K, CN, creatinin, cholesterin, triglicerid, LDL, HDL, a vérnyomás, pulzus, de maga a beteg közérzete

Tapasztalatok a kitöltött kérdőívek alapján:

- a reformkonyhával kapcsolatos ismeretek elsajátítása sikeres volt
- jobb lett az életkedvük, erőnlétük, örültek, hogy mást kaptak a megszokottól, ami új, más, ízletes, sőt egészséges is
- nagy örömmel vették a sok zöldséget, gyümölcsöt, az „érdekes” italokat (búzafülé, a mindig frissen facsart gyümölcsleveket), a frissen aszalt gyümölcsöket
- látogatások során a családtagoknak, ismerősöknek is felkeltette az érdeklődésüket, csodálták, hogy ebben a kórházban így is lehet táplálkozni
- a visszatérő betegek többsége, legközelebb is így szeretne étkezni kórházunkban
- a reformtáplálkozás kórházi körülmények között is remekül megvalósítható, cukorbetegjeinknél is kiválóan alkalmazható
- a betegek egy része otthonukban is fogja alkalmazni az elsajátított ismereteket, ennek jegyében fog táplálkozni, még akkor is, ha esetleg „két konyhát” kell vezetnie, de sajnos másik részük a pénzhiány miatt visszatér a korábbi étkezési szokásaikhoz
- a konyhai dolgozók is már önállóan el tudják készíteni a különböző ételféleségeket, Ők is új ismeretekre tettek szert, amit esetleg később bárhol kamatoztathatnak
- a kezdeti étlapokat a tapasztalatok során csak annyiban kellett „beteg centrikusan” módosítanunk, hogy több baromfihúst, halat írtunk elő (hiányzott a betegeknek maga a hús)
- a tanulók 1/3 része ismerte a reformkonyhát, számukra nem volt idegen a „más” íz, voltak olyan gyerekek, akik otthon csak így étkeznek. Kimondottan érdekelte őket az előadás, tetszett Nekik, hogy kézbe vehették a termékeket, hogy láttak csíráztató gépet, hogy Ők is készíthettek búza fülevet. Mondhatjuk, hogy ha még nem is ették meg az eléjük tett ételféleségeket, de gyakorlatilag mindent megkóstoltak.

A „Diák reform” és a „Beteg reform” étkezés élelmezési könyvelését a Quadro Byte élelmezési rendszerben végeztük. Ebben található és ellenőrizhetők a:

- bevételezési bizonylatok (szállítólevél illetve számla alapján)
- nyersanyag kiszabatok sorszámozva
- raktári kiadási listák sorszámozva
- pót- és visszavételezési bizonylatok (IV.sz melléklet)

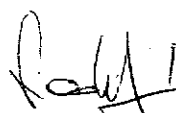
A pályázat biztosította, hogy betegeink, tanulóink olyan élményben részesüljenek, melyek lehetővé tették a reformkonyha megismerését, annak élettani előnyét, különleges kulináris élményben vehettek részt, átértékelhették életüket, s bátorították az új kipróbálására, elfogadására. A közös beszélgetések erősítették tanulási vágyukat. A megélt élmények, közös tevékenységek során fejlődött alkalmazkodó képességük.

A pályázat legnagyobb eredménye, hogy a hátrányos helyzetben élő gyermekeink, betegeink is megismerhettek egy más, egészséges táplálkozási formát, olyan élményben részesültek, melyet többségük a családi nevelés során, családi életben nem kaphat meg.

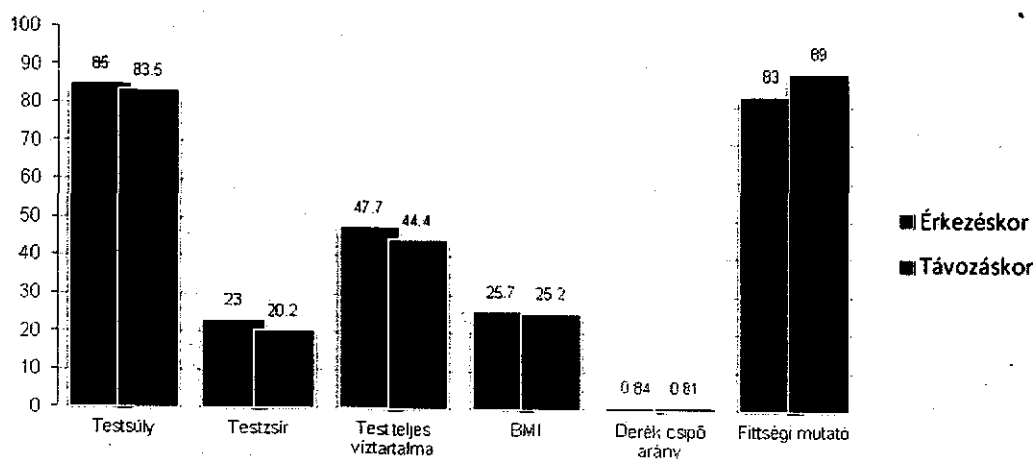
Visegrád, 2010. április 26.


Vogel Ferencné
gazdasági igazgató


Dr. Huszár Sándor
orvos igazgató


Loós Ágnes
prevenciós felelős

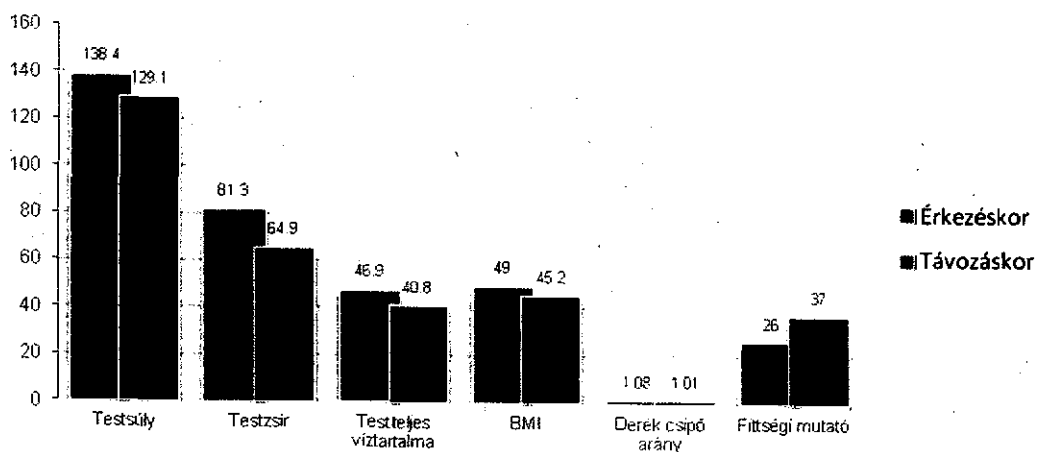
K.A.H Beteg



51 éves férfi beteg

Diagnózis: Lumbolischialgia lu, Polydiscopathia lumbo-sacr. canalis spinalis stenosis

Hné Beteg



57 éves nő beteg

Diagnózis: Obesitas, Hypertonia, COPD, Alvási apnoe sy

Magyarázat:

A reformkonyha ételei mind alacsony GI (glikémiás index) értékű élelmi anyagokból, élelmiszerekből készülnek. Az alacsony GI értékű ételek szabályozzák a megemelkedő

vércukorszintet, mivel ún. emésztetetlen szénhidrátokat (diétás rostokat) tartalmaznak. A reform ételek fogyasztása nem engedi, hogy felesleges zsírokat raktározzon szervezetünk, így egyenesen a zsírfogyasztást célozza meg és hozzásegít, hogy minél több izmot őrizzünk meg. Fogyás jött létre, s úgy fogytak a betegek, hogy közben nem voltak éhesek, kiegyensúlyozottá vált energiaháztartásuk, javult a közérzetük.

Reform étkezésre tanítják a betegeket

A tartalom elérési útvonala (URL):

<http://www.50plusz.hu/services/news/?nid=26499;KKID=2825C735-CBB00395-E50E94D9-D63C9105>

Rendhagyó módon, háromhetes, ingyenes "tanfolyam" keretében tanítják meg az érdeklődőket az egészséges táplálkozást a Fővárosi Önkormányzat Visegrádi Rehabilitációs Szakkórházában - tájékoztatta a HáziPatika.com-ot Loós Ágnes, az intézmény vezető dietetikusa.

A cél, hogy a fővárosi és a térségi oktatási intézmények 14 évnél fiatalabb tanulóinak pozitívan befolyásolják a táplálkozási szokásait. A gyerekek az intézményben ebédet kapnak és különböző, a tapasztalatok szerint számukra eddig nem ismert ivóleveket kóstolhatnak.

Ezen kívül az intézményben bármilyen okból fekvő betegek is részt vehetnek a programban, olyanok, akik hajlandók egészségük javítása, megőrzése érdekében változtatni táplálkozási szokásaikon.

A tanfolyam 12 fővel indult el november 2-án. A bent fekvő betegek számára állapotfelmérést végeztek: a vizelet pH-jának mérésével a savasodást, lúgosodást vizsgálták. Ezen kívül egy modern berendezés pár perc alatt, teljesen fájdalommentes módon analizálta a test összetételét.

A kiválasztott betegek három hétig csak a reformkonyha táplálékait fogyasztják, és alkalomadtán részt vehetnek azok elkészítésében is.

Az egészséges táplálkozásról több előadást is hallhatnak majd, például az alábbi témákban:

- a gabonafélék szerepe a táplálkozásban
- a húsfélék szerepe a táplálkozásban
- a reform konyha alapanyagai
- hogyan tegyük változatosabbá étrendünket a zöldségfélékkel, gyümölcsökkel
- fűszerek, fűszernövények a reformkonyhában
- értékes fehérjék, rostok
- a reformkonyha berendezései.

Néhány példa az első heti étrendből:

Hétfőn ebédre például csicseriborsó pörköltet kaptak tönköly galuskával és sárgarépa salátával, egy másik napra hajdinagombóc levest, zöldséges köles pogácsát és paradicsomos tököt kínálnak, vacsorára pedig megkóstolhatják az avokádó krémet teljes őrlésű kenyérrel.

Kéký Kira

Forrás:
HáziPatika.com

Megjelent:
2009.11.05 00:02:00

Az 50plusz.hu oldalain található információk, szolgáltatások nem helyettesíthetik szakember véleményét, ezért kérjük minden esetben forduljon szakorvoshoz! A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Copyright © 2007-2010 HáziPatika.com Kft. info@50plusz.hu

A Támogatási szerződés 2. sz. melléklete

ELSZÁMOLÁSI LAP

a „Ha jól eszünk és jól iszunk, jól leszünk” prevenciós program támogatáshoz

Ikt.sz.:

Sorsz.	Számlasszám	Számlla kelte	Szolgáltatás, áru megnevezése	Számlla bruttó értéke (Ft)	Csatolt dokumentum: *	
					Megrendelő, szerződés stb	Kifizetés igazolása
1.	1.sz. melléklet		Bér+járulékok	1.399.985,-		X
2.	A/09/04622	2009.10.27.	Hűtőpult	758.625,-	X	X
3.	CO8SA 3955818	2009.10.12.	Test összetétel analizáló készülék	1.187.500,-	X	X
4.	92150721	2009.09.30	Konyhai eszközök (készpénz)	40.275,-		-
5.	PME9-00735	2009.10.08	Konyhai eszközök	89.990,-		X
6.	A/09/04676	2009.10.29	Konyhai eszközök	19.730,-		X
7.	Bp09/02426	2009.11.13	Konyhai eszközök	60.650,-		X
8.	3509009216	2009.09.30.	Konyhai eszközök (készpénz)	127.318,-		-
9.	274969	2009.10.01.	Konyhai eszközök (készpénz)	3.670,-		-
10.	017580	2009.10.01.	Konyhai eszközök (készpénz)	18.610,-		-
11.	098993	2009.08.23.	Konyhai eszközök (készpénz)	8.418,-		-
12.	285928	2009.10.12.	Konyhai eszközök (készpénz)	79.210,-		-
13.	2. sz. melléklet		Élelmiszer nyersanyag ktg. (beteg+ diák)	1.810.943,-		-
14.	3. sz. melléklet		Fénymásolás ktg.	69.440,-		

Elszámolt összesen 11 db számla, 3 db melléklet, összesen: bruttó 5.674,4 ezer Ft

* Kérjük X-el jelölje a csatolt dokumentumot!

NYILATKOZAT

Alulírott, a Dr. Bors Katalin törvényes képviselője kijelentem, hogy a Fővárosi Önkormányzattól a/z/ Prevenciós Alapból /bizottsági keret céltartalékból

„A Fővárosi egészségügyi intézmények 2009. évi kamasz és felnőtt lakossági szűrőprogram”

célra kapott,

bruttó 5709 ezer Ft összegű támogatás

elszámolására jelen lapon feltüntetett bizonylatokat más intézménytől, pénzügyi forrásból kapott pénzeszköz elszámolására nem használom fel.

A felhasználás során a mindenkor hatályos jogszabályok rendelkezései szerint járok el.

Visegrád, 2010. április 26.

