



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



A megelőzés új korszaka Népegészségügyi Prevenció Magyarországon



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu

A megelőzés új korszaka Népegészségügyi Prevenció Magyarországon

PROGRAM A MAGYAR TÁRSADALOMÉRT

15 ÉV

JUBILEUM

A SZŰRŐVIZSGÁLAT ÉLETET MENTHET

96 SZAKMAI SZERVEZET ÖSSZEFOGÁSA

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu

A megelőzés új korszaka Népegészségügyi Prevenció Magyarországon

PROGRAM A MAGYAR TÁRSADALOMÉRT

3000 HELYSZÍN

JUBILEUM

A SZŰRŐVIZSGÁLAT ÉLETET MENTHET

96 SZAKMAI SZERVEZET ÖSSZEFOGÁSA

15 ÉV – 3000 HELYSZÍN

Egy közös cél a magyar társadalom és egy egészségesebb nemzet egészségtudatos formálása érdekében.

3000 helyszín, közel 1 millió látogató, több mint 12 millió elvégzett vizsgálat, 20 000 szakember összehangolt munkája.

550 hazai és 23 nemzetközi kongresszusi megjelenés, 47 kiadott publikáció.

17 Népegészségügyi Konferencia, teltházias környezet, amely bemutatja a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogram jelentőségét.

Széles szakmai összefogással minden magyar állampolgárnak kortól, lakhelytől és foglalkozástól függetlenül ingyenesen elérhető.

Az egészség a legnagyobb kincsünk, melyre vigyáznunk kell, a szűrővizsgálat életet menthet, melyben segít Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja.

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



A megelőzés új korszaka Népegészségügyi Prevenció Magyarországon



„Legyen a közös cél az 1 millió látogató elérése, induljon a megelőzés új korszaka.”

Magyarország Európát választotta. Ezúton gratulálunk a Tisztelet és Szabadság Pártnak és képviselőinek a 2026. országgyűlési választásokon elért eredményeihez.

A Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 96 szakmai szervezet összefogásával várakozással tekint a következő 4 évben a magyar (Tisza) kormánnyal történő együttműködés elé, mely a magyar lakosság egészségtudatos fejlődését a hosszabb élet elérését segíti a jövőben. Legyen, a közös cél az 1 millió látogató elérése induljon a megelőzés új korszaka szövetségben, egyetértésben 20 000 szakember összehangolt munkájával országosan évi 200 helyszínen.

Az egészség a legnagyobb kincsünk vigyáznunk kell rá, biztosítanunk kell minden magyar család számára a gondoskodást és ne feledjük, hogy a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja életet menthet.

TARTALOMJEGYZÉK

Köszöntő	5
Szakmai szervezetek a programban	8
Külső látványterv	10
Belső látványterv	12
A program gyakorlati működése	14
A MÁESZ programban szereplő átfogó vizsgálatok	15
Közérdekű adatok	16
Kiemelt nemzetközi érdeklődés	18
Az emberi test ismerete	20
Kiemelt vándorkiállítások	26
Önkormányzatok kiemelt térségi egészségfejlesztése, támogatása	34
HR-EHS-KEM programok támogatása	36
3000 helyszín jubileum	38
Szakmai díjak, elismerések	39
Köszönetnyilvánítás	52
Gyermek Prevenció Magyarországon	58
Szakmai és Tudományos Társaságok	62
Obezitológiai Munkacsoport	102
Stratégiai Partnereink	204
Public Health Prevention in Hungary	300
Screening data sheet 2026	304
Szűrési Adatlap 2026	306

Jelen kötet Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának hivatalos kiadványa az Egészség Könyv 2026, mely ingyenes formában kerül a magyar lakosság részére biztosításra évi 150 000 példányban országosan.

Szerkesztők: Dankovics Gergely Programigazgató MÁESZ,
Dr. Barna István Szakmai Bizottság elnöke MÁESZ,
Fadgyas Zsuzsanna Kommunikációs igazgató Diamond Agency,
Juhász Viktória Produkciós vezető MÁESZ.

Felelős Kiadó: Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030
www.egeszsegprogram.eu

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



A megelőzés új korszaka Népegészségügyi Prevenció Magyarországon

KÖSZÖNTŐ

Népegészségügyi Prevenció Magyarországon. Egy program a magyar társadalomért, amely segít a legfontosabb kincs az egészség megőrzésében egy hosszabb élet elérésében. Minden pillanat egy lehetőség arra, hogy szeretetet adjunk és kapjunk. Egyetlen pillanat örökre megváltoztathatja az életet, ilyen pillanatok alkotják az életünk részét, csak az összetartás és az egészség tudja működtetni a világot. Tartsuk egészségesen az embereket azzal, hogy szűrjük a kockázatokat, soha nem késő változtatni az egészségtudatos életmód csodálatos fegyver. Egyetlen egészségünk van vigyáznunk kell rá, biztosítanunk kell minden ember számára a gondoskodást és ne feledjük, hogy a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja életet menthet.



Dankovics Gergely

Programigazgató, Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja



PROGRAM
A MAGYAR
TÁRSADALOMÉRT

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 96 szakmai szervezet összefogásával hazánk legnagyobb humanitárius formájában működő egészségvédelmi programja, mely a lakosság számára ingyenesen biztosítja az átfogó szűrővizsgálatok elvégzését valamint széleskörű életmód tanácsadás lakosság közeli helyekre történő eljuttatását.

A MÁESZ Népegészségügyi Program első évtizede sikeresen teljesítette a kitűzött célokat. Országosan 3000 helyszínen volt jelen, közel 1 millió látogató ingyenes részvételét tette lehetővé. A program ezen időszakban 12 millió vizsgálatot végzett el és dolgozott fel egységes adatkezelési rendszerben, 2 millió Egészség Könyvet és információs prevenciók csomagot biztosított a családok ezrei részére. A megvalósításban országosan több mint 20 000 szakember: egészségügyi szakdolgozók, családorvosok, dietetikusok, védőnők, orvostanhallgatók, rezidensek és a rendőrség munkatársai vettek részt.

A MÁESZ program szorosan igazodik az Európai Unió irányelveihez, a WHO és az ENSZ világnapi eseményeihez, valamint egyetért Magyarország Kormányának Működő és Emberséges Magyarország Programjával.

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu

A megelőzés új korszaka Népegészségügyi Prevenció Magyarországon

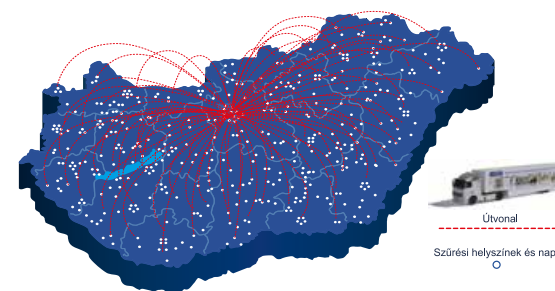


Az Európai Unióban a lakosság egészségi állapotának romlása, egyes népbetegségek gyakori megjelenése lévén a jövőben is egyre nagyobb hangsúlyt kell helyezni a prevencióra. A program segít a lakosság egészségi állapotának folyamatos megfigyelésében, a beteg és orvos kapcsolatok találkozásában, az egészségvédelem több dimenziós megismerésében. A szűrővizsgálatok mellett, a program külön figyelmet fordít a lakosság egészségét fenyegető rizikófaktorok megismerésére. Az életmód tanácsadás részeként szakmai szervezetek együttműködésével megismerteti a lakosságot a daganatos, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedések tüneteivel, megelőzésük fontosságával. Bemutatja a társadalom számára a különböző daganat típusokat az elsősegélynyújtás technikáját az újraélesztésen át az otthoni égési sebek ellátásáig. A felnőttek és gyermekek egyaránt megismerhetik az emberi test felépítését látványos anatómiai bemutató és virtuális technológia segítségével. Éves szinten országosan közel 200 helyszínen érhető el a program kormányzati rendezvényeken, szakmai kongresszusokon, lakossági fesztiválokon, sporteseményeken, világnapi rendezvényeken valamint a magyar gazdaságot meghatározó célcsoportoknál ezáltal széles társadalmi elérést biztosítva.



A program keretén belül a lakosság számára 50 féle átfogó vizsgálatra van lehetőség Magyarország legnagyobb mobildiagnosztikai központjában. A minden évben megújuló speciális szűrőkamionban a szakemberek a legújabb vizsgálati eszközöket alkalmazzák az Európai Unió Regionális Fejlesztési Alap támogatásával.

A felnőtt lakosság átfogó vizsgálata mellett a gyermekek egészsége mindannyiunk fontos ügye. Ezért is indult útjára a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának gyermek prevenciók programja az „Utazás az egészség birodalmába” címmel, amely eddig 200 000 gyermeket fogadott a teljes körű intézményi egészségfejlesztés keretén belül. A projekt kiemelt prioritású mely formálja a gyermekek prevenciók gondolkodását, bevezeti őket a megelőzés rejtelmeibe, több szakmai szervezet összefogásával. A program legfontosabb üzenete: „Csak egészséges gyermekből lehet egészséges felnőtt”.



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020 – 2030
www.egeszsegprogram.eu

A megelőzés új korszaka Népegészségügyi Prevenció Magyarországon

PROGRAM A MAGYAR TÁRSADALOMÉRT

MEGELŐZÉS ÉVE

96 SZAKMAI SZERVEZET
ÖSSZEFOGÁSA

2026-2030

A programot ajánljuk mindazoknak, akik szeretnék egy átfogó vizsgálatot kapni saját egészségi állapotukról és azoknak is, akik számára fontos a megelőzés és az egészség tudatos életmód. Ne feledjük, az egészség a legnagyobb kincsünk, melyre vigyáznunk kell a szűrővizsgálat életet menthet, melyben segít Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja.

Szakmai szervezetek a programban

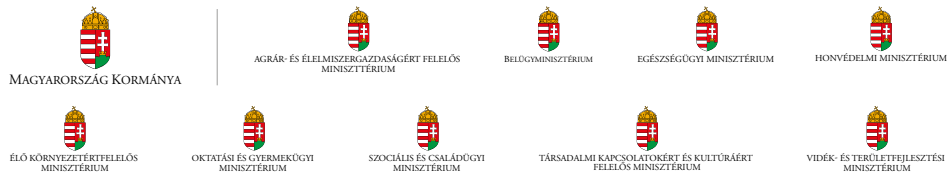
XVI. NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KONFERENCIA 2025 | MAGYAR TUDOMÁNYOS AKADÉMIA



XVII. NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KONFERENCIA 2026 | MAGYAR TUDOMÁNYOS AKADÉMIA



Szövetségben egyetértésben



MINISZTERI EGYEZTETÉSEK, BIZOTTSÁGI TAGKIJELÖLÉS FOLYAMATBAN



A programmal együttműködő szakmai szervezetek vezetői szakmai bizottságot alkotnak, mely bizottság közös erővel támogatja, és szakmai elképzeléseiket beépíti a 2010-2020-2030 közötti időszakban megvalósuló Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjába.

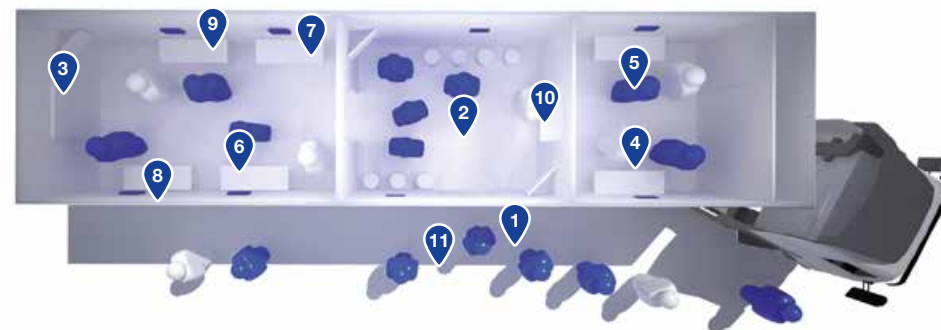
Külső látványterv 2026



Magyarázat

- 1 Magyarország legnagyobb mobildiagnosztikai központja
- 2 Beléptető pont, regisztráció
- 3 Műfüves terület, külső várórész, hűtött-fűtött sátrak, életmód tanácsadás
- 4 Munkavédelmi Irányítási Főosztály, Nemzeti Fókuszpont
- 4 Országos Kórházi Főigazgatóság, Egészségfejlesztési Irodák, védőnői szolgálat
- 5 Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ
- 6 Nemzeti Demencia Program - INDA Interprofesszionális Demencia Alprogram
- 6 Látványos anatómiai bemutatók "Ismerd meg az emberi testet"
- 7 Virtuális 3D anatómiai mozi sátor, "Utazás az egészség birodalmába"
- 8 Stratégiai partner standok, életmód pontok
- 9 Tájékoztató látványfal
- 10 MÁESZ 2010-2020-2030 látványkapu
- 11 Logisztikai kísérő autók
- 12 } Gyermek Prevenció Magyarországon
- 13 }
- 16 Országos Rendőr-főkapitányság
Országos Balesetmegelőzési Bizottság
- 17 Járványügyi készütség esetén 3 szintű előszűrési beléptetési protokoll

Belső látványterv 2026



Magyarázat

- 1 Speciális szűrőkamion bejárata
- 2 Váróterem
- 3 Vészkijárata
- 4 Vizsgáló – Fogászati állapotfelmérés, szájüregi daganatok korai felismerése, szűrővizsgálatok a Magyar Fogorvosok Egyesületének koordinációjával
- 5 Vizsgáló – Tüdőgyógyászat: tel, szén-monoxid mérés, pulse oximetria, COPD test, dohányzás leszokást támogató tanácsadás a Magyar Tüdőgyógyász Társaság és az Országos Dohányzás Leszokás Támogató Módszertani Központ által biztosított kiadványok segítségével
- 6 Vizsgáló – Kardiológia: szív- és érrendszeri vizsgálat, pitvarfibrilláció vizsgálat, tachycardia vizsgálat, vérnyomásmérés, érfali rugalmasság vizsgálat, vénás elégtelenség doppler vizsgálata. Bőrgyógyászat: bőr hidratáltság, bőr pigmentáció, bőr faggyútartalmának vizsgálata
- 7 Vizsgáló – Szemészet: computeres látásvizsgálat, szemüveg dioptria vizsgálat, szemnyomás vizsgálat, szemszárazság teszt, szintévesztés szűrővizsgálata
- 8 Vizsgáló – teljes testanalízis: súly-célsúly meghatározás, magasság mérés, haskőfogat mérés, csípőkőfogat mérés, vázizomtömeg mérés, hasi zsírfelület vizsgálata, ödéma vizsgálat, ásványi anyagok vizsgálata, testtömeg index, derék-csípő arányvizsgálata, csontok ásványi anyag tartalmának vizsgálata. Kéz szorító erejének dynamometeres vizsgálata. Neuropathia vizsgálat
- 9 Vizsgáló – Laborvizsgálatok: vércukorszint mérés, koleszterinszint mérés, húgysavszint mérés. Világnapi eseményeken PSA vizsgálat **Speciális laborvizsgálati csomag:** vérszegénység, vashiány, vérképzőrendszeri rendellenesség, fertőzések, gyulladások, daganatos megbetegedések, vírusos és bakteriális fertőzések, leukémia, allergia, immunbetegség
- 10 Központi Rizikófelmérési kérdőívek kiértékelése: Vastagbél-daganat rizikó teszt, IBS-Reflux rizikóteszt, visszérkockázat - perifériás érbetegség felmérése, inkontinencia és vizeletürítési zavarok, prosztatata betegségek rizikó felmérése, fizikai aktivitás szintjének felmérése, laktóztolerancia rizikó teszt értékelése, Post-COVID rizikó felmérés
- 11 Járványügyi készültség esetén 3 szintű előszűrési beléptetési protokoll

- Magyarország legnagyobb mobildiagnosztikai központja
- Európai Unióban használt korszerű vizsgálati eszközök
- 50 féle átfogó szűrővizsgálat
- Gyors, hiteles vizsgálati eredmények, azonnali kiértékelés
- Folyamatos nyomon követés 2010-2020-2030
- Napi 5500 elvégezhető vizsgálati lehetőség
- 20 év, 3000 helyszín

SZŪRŐPROGRAM

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu

A megelőzés új korszaka Népegészségügyi Prevenció Magyarországon

PREVENCIÓN

MEGELŐZÉS

- szív- és érrendszeri megbetegedések
- szívinfarktus, hipertonia, stroke
- vénás megbetegedések, visszérkockázat, érszűkület
- cukorbetegség, neuropathia
- demencia, halláskárosodás
- csontritkulás
- emelkedett koleszterin, húgysavszint
- elhízás, ödéma
- szájüregi daganatok korai felismerése, fogászati prevenció
- légúti megbetegedések, dohányzás
- daganatos megbetegedések
- szembetegségek
- IBS, reflux, irritabilis bélszindróma
- bőrvédelem és ápolás
- laktóztolerancia
- SOTE, BOE elsősegélynyújtás, újraélesztés

ÉLETMÓD TANÁCSADÁS

- ORFK-OBK rendőrségi bemutató és tanácsadás
- NNGYK, MDOSZ egészséges táplálkozás, dietetikai tanácsadás
- MAVE védőnői tanácsadás
- INDA demencia szűrés és tanácsadás
- NAPO fókuszban a munkavédelem
- EFI egészségfejlesztési irodák életmód tanácsadás
- mozgásszegény életmód, sport és egészség kapcsolódása
- wellness egészségtudatos életmód
- látványos anatómiai modell bemutató
- virtuális technológia az anatómiában, ismerd meg az emberi testet belülről
- Gyermek Prevenció Magyarországon
- Utazás az egészség birodalmába

A MÁESZ programban szereplő átfogó vizsgálatok



KARDIOLÓGIA, HYPERTONIA

Szív- és érrendszeri vizsgálatok
Érfalrugalmasság vizsgálat
Vénás elégtelenség doppler vizsgálat

SPECIÁLIS LABORVIZSGÁLAT

Koleszterinszint mérés
Vércukorszint mérés, húgysavszint mérés
Vérszegénység, vashiány vizsgálata
Vérképzőrendszeri rendellenesség
Fertőzések, gyulladások
Daganatos megbetegedések
Vírusos és bakteriális fertőzések
Allergia, immunbetegség
Leukémia

FOGÁSZAT

Általános fogászati állapotfelmérés
Szájüregi daganatok korai felismerése

TÜDŐGYÓGYÁSZAT

COPD teszt
Szén-monoxid mérés
Véroxigén vizsgálat

SZEMÉSZET

Szemnyomás vizsgálat
Computeres látás vizsgálat
Szemüveg dioptria vizsgálat
Szemszárazság teszt
Színtévesztés szűrővizsgálata

TELJES TESTANALÍZIS - TESTMŰKÖDÉS

Súly- cél súly meghatározás
Vázizom tömeg, hasi zsírfelület vizsgálata
Testzsírtömeg mérés
BMI - Testtömeg index
Neuropathia vizsgálat
Testműködés vizsgálat, ödéma vizsgálata
Inkontinencia, prosztatata rizikó felmérése
Bőr hidratáltságának vizsgálata
Bőr faggyútartalmának vizsgálata
Bőrpigmentáció vizsgálat
Visszérbetegség kockázat felmérése
Vastagbél-daganat - IBS-reflux rizikó teszt
Tejcukor érzékenység felmérése
Perifériás érbetegség felmérése
Fizikai aktivitási szint felmérése
Csontok ásványi anyag tartalmának vizsgálata
Fehérje, ásványi anyagok vizsgálata

KIEGÉSZÍTŐ VIZSGÁLATOK

Speciális haj- fejbőrsonda vizsgálat

Közérdekű adatok

MÁESZ KÖZÉRDEKŰ ADATOK ÉVADOK SZERINT	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020 COVID-19	2021 COVID-19	2022	2023	2024	2025	ÖSSZESENTE
MÁESZ helyszínek és időpontok száma	144	191	193	197	194	204	192	190	191	190	138	188	194	197	207	208	3018
MÁESZ átfogó szűrővizsgálaton részt vett egyének száma	20 185	21 968	23 114	23 462	23 386	23 764	23 845	23 931	22 874	21 547	15 456	17 978	19 147	20 547	21 545	22 459	345 208
MÁESZ életmód tanácsadáson részt vett felnőtt egyének száma	39 568	44 932	48 464	59 684	59 714	61 822	61 695	60 637	63 879	61 478	31 748	49 541	58 794	61 457	64 514	65 748	893 675
MÁESZ / TIE - Gyermek Prevenció Magyarországon Utazás az egészség birodalmába	-	-	-	-	-	-	-	-	12 657	64 857	9 856	9961	32 874	34 785	34 574	35 487	235 051
MÁESZ összesen elvégzett vizsgálatok száma	423 885	654 874	739 648	774 246	798 574	831 740	882 265	897 947	846 338	797 239	618 240	71 9120	765 880	842 427	1 077 250	1 122 950	12 792 623
MÁESZ virtuális 3D anatómiai mozi sátor előadások / látogatók száma	-	-	-	-	21 961	23 964	24 933	23 987	26 857	72 548	12 784	11 487	14 957	14 278	15 784	17 954	281 494
MÁESZ konvoj megtett kilométer	14 356	21 557	22 894	24 890	24 650	25 765	24 875	24 348	25 847	25 147	20 187	24 879	23 587	24 112	27 954	28 647	383 695
MÁESZ prevencióra fordított órák száma	1 361	1 689	1 747	1 914	1 865	1 938	1 937	1 825	1 883	1 687	1 104	1504	1 552	1 773	1 872	1 881	27 532
MÁESZ megvalósításban résztvevő kollégák száma teljes stáb	1 440	1 910	2 123	2 167	2 328	2 448	2 688	2 660	2 784	2 965	2 147	2105	2 485	2498	2574	2 594	37 916
MÁESZ Központi Rizikófelmérési Kérdőív feldolgozott válaszok száma	1 049 620	1 142 336	1 525 524	1 622 412	1 519 432	2 372 436	2 385 144	2 488 824	2 310 274	2 379 147	1 561 056	1 815 778	1 933 847	2 260 170	2 176 045	2 268 359	30 810 404
MÁESZ kiadott Egészség Könyvek & Információs Prevenációs Csomag:	-	117 548	124 588	134 874	149 578	150 147	150 487	151 478	150 487	150 487	124 874	148 745	153 487	151 248	152 312	160 474	2 170 814

Közérdekű adatok



KIEMELT NEMZETKÖZI ÉRDEKLŐDÉS

Nemzetközi kongresszusokon is bemutatásra került a világ számos országában szakmai előadások keretében a 96 szakmai szervezet összehangolt munkájával zajló Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja, mely a világon is egyedi kezdeményezésnek számít.

The comprehensive health tests program of Hungary
2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



The new age of prevention Public Health Prevention in Hungary



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának 96 szakmai szervezetről álló szakmai bizottsága 2010-2026 közötti időszakban az eredményeket évről évre Népegészségügyi Konferenciák keretében mutatta be számos szakmai előadás és 47 publikáció kíséretében. Ezek mellett 550 hazai szakmai konferencián, valamint 20 ország nemzetközi konferenciáin is képviselte magát a program.

A MÁESZ TUDOMÁNYOS TANÁCS szakmai grémium feladata a MÁESZ programból származó több mint 20 millió naprakész vizsgálati eredmény értékelése, feldolgozása, hazai és nemzetközi kongresszusokon, konferenciákon történő bemutatása, a publikációk elkészítése, ezzel is segítve a hazai orvostársadalom munkáját.

AZ EMBERI TEST ISMERETE

Virtuális 3D anatómiai mozi sátor

Világviszonylatban is egyedülálló virtuális 3D anatómiai mozi sátor. Az 5 méter magas MÁESZ planetárium sátorban a virtuális technológia segítségével ismerhetjük meg az emberi testet belülről egyedi látványban. Az anatómiai mozi műsor 24 részes tartalommal tekinthető meg napi 45 előadás napi 500 látogató részvételével.



MAGYARORSZÁGON
CSAK ITT!

VIRTUÁLIS 3D ANATÓMIAI MOZI SÁTOR

NAPI 45 ELŐADÁS – 500 LÁTOGATÓ BEFOGADÁSA



12 FIGYELEM:
12 év alatti gyermekek
kizárólag felnőtt kíséretében
látogathatják a programot!

ISMERD MEG AZ EMBERI TESTET!

- A daganatos megbetegedésekről
- A szív, tüdő működése
- Cukorbetegség, magas koleszterin
- Csontritkulás
- Hallásvesztés
- Leszokás a dohányzásról
- Magas vérnyomás
- Vastagbél daganat, veseműködés

- AIDS
- Aranyér, visszereség
- Asztma
- Bőr, ekcéma
- Fogszuvasodás
- Menopauza
- Pajzsmirigy
- Stroke, szemünk világa
- Táplálkozás

Utazás Az Egészség Birodalmába

AZ EMBERI TEST ISMERETE

Látványos anatómiai bemutató



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjában az Európai Unióban is egyedinek számító anatómiai készletpark áll rendelkezésre. Az anatómia modelleket védőnők, és egészségügyi szakemberek segítségével kézbe vehetik a látogatók, melyek segítségével könnyen megismerhetik az emberi test működését és felépítését a felnőttek és gyermekek egyaránt.



MAGYARORSZÁGON
CSAK ITT!

MAGYARORSZÁGON
CSAK ITT!

AZ EMBERI TEST ISMERETE

Látványos anatómiai bemutató



A MÁESZ látványos anatómiai bemutató, több mint 100 modellt tartalmaz olyan érdekes ábrázolásokkal, mint például a szülés, a keringési rendszer a daganatos elváltozások, a vér útja a szervezetben, vagy akár az emésztés anatómiája. Ezekon felül megismerhetik a látogatók a tüdő, a szem, a fül, az izomzat, a fogazat és nem utolsósorban a teljes emberi test felépítését és működését.

AZ EMBERI TEST ISMERETE

Ismerd meg az emberi testet belülről

2026-tól bővített tartalommal VR virtuális valóság szemüvegek segítségével, 3D technológiával megalkotott filmek mutatják meg az emberi testet belülről a látogatóknak. Kiemelt témák egyedi látványban: az emberi test belülről, az emésztés folyamata, az érrendszer működése.



MAGYARORSZÁGON
CSAK ITT!



MAGYARORSZÁGON
CSAK ITT!





KIEMELT VÁNDORKIÁLLÍTÁS I. Országos Rendőr-főkapitányság - Országos Balesetmegelőzési Bizottság



Stratégiai együttműködés keretében az Országos Rendőr-főkapitányság Országos Balesetmegelőzési Bizottsága is részt vesz Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjában.

A regionális rendőrkapitányságok bevonásával az életmód tanácsadás keretében az erre a célra felállított ORFK-ÖBB életmód sátorral és vándorkiállítással, ahol a rendőri egységektől baleset megelőzési és bűnmegelőzési tanácsadásban vehetnek részt a felnőttek és gyermekek egyaránt éves szinten 200 helyszínen.





KIEMELT VÁNDORKIÁLLÍTÁS II. Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ

Stratégiai együttműködés keretében a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, és a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége is részt vesz a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjában.

Stratégiai együttműködés keretében a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ is részt vesz Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjában. A NNGYK vándorkiállításában az érdeklődők megismerhetik a megelőzés, az egészségmegőrzés, illetve az egészséges táplálkozás alapjait.





KIEMELT VÁNDORKIÁLLÍTÁS III. Interprofesszionális Demencia Alprogram



Stratégiai együttműködés keretében az Interprofesszionális Demencia Alprogram is részt vesz a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjában.

Az INDA (Interprofesszionális Demencia Alprogram) a demenciában szenvedő betegek és hozzátartozók gyakorlati megsegítése céljából indult karitatív program keretében a Magyar Katolikus Szeretetszolgálat segítségével demencia szűrésre és tanácsadásra van lehetősége minden idős látogatónak.





KIEMELT VÁNDORKIÁLLÍTÁS IV. Egészségfejlesztési Irodák és Praxisközösségek

Stratégiai együttműködés keretében az országosan működő Egészségfejlesztési Irodák és Praxisközösségek is részt vesznek Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjában.

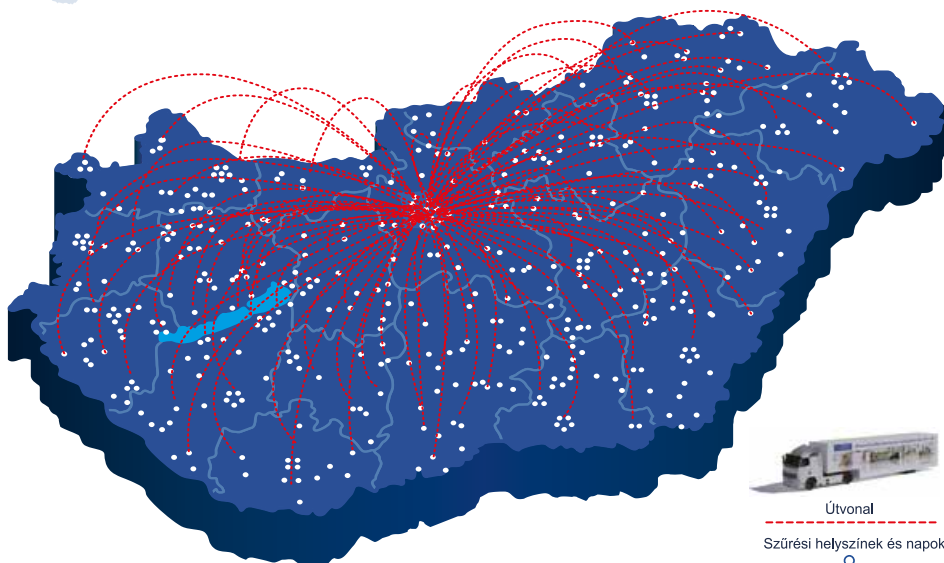
Az együttműködés keretében a szervezéstől a megvalósításig aktív részesei a programnak a térségi egészségfejlesztési irodák (EFI) és praxisközösségek. Szakemberek összehangolt munkájával a lakossági igényfelmérésben, beteg utak koordinációjával, és színtérprogramokkal is segítik az események megvalósítását.



REFERENCIA MÁSZ NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PROGRAM ÖNKORMÁNYZATOK KIEMELT TÉRSÉGI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSE, TÁMOGATÁSA

A Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja óriási lakossági érdeklődés mellett széles társadalmi eléréssel nyújt segítséget a szűrővizsgálatok és az életmód tanácsadás lakhely közeli környezetbe történő eljuttatásával, helyben szervezett életmód programok megvalósításával több, mint 400 város és községi önkormányzattal, polgármesterrel stratégiai partnerségben.

MAGYARORSZÁGON
CSAK ITT!



REFERENCIA MÁESZ NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PROGRAM HR – EHS – KEM PROGRAMOK TÁMOGATÁSA



A Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja a magyar gazdaságot meghatározó cégek központjainál, irodáinál, gyárainál több ezer munkavállalónak nyújt segítséget a szűrővizsgálatok és életmód tanácsadás munkahelyi környezetbe történő eljuttatásával, segítve ezzel is gazdasági fejlődést, a HR-EHS-KEM programok egyedi megvalósítását.



PROGRAM A MAGYAR TÁRSADALOMÉRT

3000 HELYSZÍN

JUBILEUM

A SZŰRŐVIZSGÁLAT ÉLETET MENTHET

96 SZAKMAI SZERVEZET ÖSSZEFOGÁSA

**3000 HELYSZÍN, KÖZEL 1 MILLIÓ LÁTOGATÓ,
ÓRIÁSI LAKOSSÁGI ÉRDEKLŐDÉS MELLETT ZAJLIK
A MAGYARORSZÁG ÁTFOGÓ EGÉSZSÉGVÉDELMI SZŰRŐPROGRAMJA.**



„Az egészség a legnagyobb kincsünk vigyáznunk kell rá,
a szűrővizsgálat életet menthet...”

MEGTISZTELŐ MINŐSÍTÉS MÁESZ KORMÁNYZATI PREVENCIÓS HÉT 2020-2026

Sikeresen lezajlott a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogram keretében a **MÁESZ KORMÁNYZATI PREVENCIÓS HÉT I-II-III-IV-V-VI-VII.** Az esemény sorozaton közel 2400 kormányzati, hivatali dolgozó vett részt és több mint 96 000 vizsgálat elvégzésére került sor. Minden látogató értékelte a teljes megvalósítást a beléptetőtől a szakmai programokig. Megtiszteltetés számunkra az V. MINŐSÍTÉS, ami az elmúlt 17 év munkájának elismerését jelenti. Köszönjük.



MINŐSÍTÉS MÁESZ KORMÁNYZATI PREVENCIÓS HÉT I-VII.

2020-2021-2022-2023-2024-2025-2026



NEMZETKÖZI ELISMERÉSEK

Az **Egészségügyi Világszervezet WHO** delegáció képviselőjében **Dr. Pavlos Theodorakis** személyes elismerése a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogram több, mint egy évtizede tartó sikeres megvalósításáért.



DR. PAVLOS THEODORAKIS, WHO



DANKOVICS GERGELY, PROGRAMIGAZGATÓ



NEMZETKÖZI ELISMERÉSEK

Zhang Qingbin, Ma Jianzhong, Dr. Chen Zhen TCM elnökség szakmai elismerése és díszoklevél The 16th World Congress of Chinese Medicine.



DR. CHEN ZHEN, ELNÖK ÚR



DANKOVICS GERGELY, PROGRAMIGAZGATÓ



Egyesült Nemzetek Szervezete (ENSZ) delegáció személyes látogatása, **Dr. Madhu Krishanaz** ENSZ Diplomáciai Missziójának tiszteletbeli elnökének és **Dr. Shefki Hysa** ENSZ Balkáni Missziójának elnökének elismerése.



DR. MADHU KRISHANAZ, ENSZ DIPLOMÁCIAI MISSZIÓJÁNAK TISZTELETBELI ELNÖKE

DR. SHEFKI HYSA, ENSZ BALKÁNI MISSZIÓ KINEVEZETT ELNÖKE



DANKOVICS GERGELY, PROGRAMIGAZGATÓ



Az Obezitás a felnőtt lakosság mintegy 60 százalékát érinti, mely komoly kockázatokkal járó népbetegség. A lakosság egészségének megőrzése érdekében kiemelt fontosságú **MÁESZ Obizitológiai Munkacsoport** megalakulása. Megtisztelő **Erik Vilstrup Lorenzen** a Dán Királyság nagykövetének elismerése és fővédnöksége.



DANKOVICS GERGELY, PROGRAMIGAZGATÓ



ERIK VILSTRUP LORENZEN, DÁN NAGYKÖVET



MEGTISZTELŐ ELISMERÉSEK

„A SEGÍTŐ KÉZ”

Szakmai elismerés a **Magyar Stroke Társaság**
Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogram
„Együtt a stroke ellen” kampány több éves sikeres szerepvállalásáért.



DANKOVICS GERGELY, PROGRAMIGAZGATÓ
DR. LAKOS GÁBOR, MÁESZ BIZOTTSÁGI TAG
SZABÓ GYULA, MÁESZ BIZOTTSÁGI TAG



MEGTISZTELŐ ELISMERÉSEK



Az **Országos Rendőr-főkapitányság, Országos Balesetmegelőzési Bizottsága**
Dr. Kuczik János Zoltán r.vezérőrnagy és **Óberling József** r.ezredes elismerése **Dankovics Gergely** programigazgató részére az egy évtizede tartó szövetségi munkájáért a rendőrségi prevenció programok sikeres megvalósításáért.

A **VIII. Közép-európai Elhízástudományi Kongresszus** keretében
Dr. Barna István a MÁESZ szakmai bizottságának elnöke vehette át az idei Halmy László,
a hazai obezitológia megalapítójának emlékérmét és díszoklevelét.



DR. BARNA ISTVÁN,
MÁESZ SZAKMAI
BIZOTTSÁG ELNÖKE
DR. HALMY ESZTER,
MAGYAR
ELHÍZÁSTUDOMÁNYI
TÁRSASÁG ELNÖKE
DR. JÁKÓ PÉTER,
MAGYAR
ELHÍZÁSTUDOMÁNYI
TÁRSASÁG TISZTELETBELI
ELNÖKE



MEGTISZTELŐ ELISMERÉSEK



Elismerő Oklevél
a **Nemzetközi Hypertonia Társaság**
és a **Hypertonia Világ Liga** által létrehozott
„May Measurement Month” programban való
kimagaslóan magasaktív részvételért.



 **DANKOVICS GERGELY, PROGRAMIGAZGATÓ**



Dankovics Gergely a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogram programigazgatója kapta a magyar lakosság egészségi állapotának javítása érdekében tett aktív szerepvállalásért a Kibédi emlékérmét. Az ünnepélyes díjátadó a Köztársasági Elnöki Hivatal és az Egészségügyért Felelős Államtikárság fővédnökségével megrendezésre kerülő a **Magyar Elhízástudományi Társaság XXVII. Kongresszusán** került átadásra.

 **DR. HALMY ESZTER,**
MAGYAR ELHÍZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG ELNÖKE
 **PROF. DR. FORSTER TAMÁS,**
MAGYAR ELHÍZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG TÁRSSELNÖKE
DANKOVICS GERGELY, PROGRAMIGAZGATÓ



MEGTISZTELŐ ELISMERÉSEK



PÜSPÖKI ELISMERÉS

Hazánkban mintegy 250 ezer ember él demenciával. Az érintettek száma, a hozzátartozókkal együtt, meghaladja az 1 millió főt, ami a teljes magyar lakosság 10%-át jelenti. Az **Alzheimer Világnap** minden évben kiemelt esemény, amelyen részt vesz Spányi Antal Püspök Úr is, aki elismerését fejezte ki a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának eddig elért eredményeihez.



 **SPÁNYI ANTAL,**
PÜSPÖK ÚR
DANKOVICS GERGELY,
PROGRAMIGAZGATÓ

**Az év legkiemelkedőbb
magyar nyelvű közleménye**
A hipertonia lakosság vizsgálata
Magyarországon.

 **DR. BARNA ISTVÁN, MÁESZ SZAKMAI BIZOTTSÁG ELNÖKE**
 **DANKOVICS GERGELY, PROGRAMIGAZGATÓ**





SZAKMAI DÍJAK, ELISMERÉSEK

2011. január 30. **Nemzeti Erőforrás Minisztérium** - Dr. Szócska Miklós egészségügyért felelős államtitkári elismerése, szakmai-elvi támogatásáról biztosítása
2012. február 28. **Vidékfejlesztési Minisztérium** - Dr. Kardeván Endre államtitkári elismerése, szakmai-elvi támogatásáról biztosítása
2012. március 27. **Nemzeti Erőforrás Minisztérium** - Czene Attila sportért felelős államtitkári elismerése, szakmai-elvi támogatásáról biztosítása
2013. február 13. **Emberi Erőforrások Minisztériuma**, Simicskó István Sportért és Ifjúságért Felelős államtitkári elismerése, szakmai-elvi támogatásáról
2013. február 13. **Emberi Erőforrások Minisztériuma** - Langerné Viktor Katalin társadalmi felzárkózásért felelős helyettes államtitkári elismerése, szakmai-elvi támogatásáról biztosítása
2013. július 3. **Vidékfejlesztési Minisztérium** - Dr. Fazekas Sándor, Vidékfejlesztés Miniszter személyes Miniszteri elismerés
2013. november 6. **Emberi Erőforrások Minisztériuma** - Soltész Miklós szociális és családügyért felelős államtitkári elismerése, szakmai-elvi támogatásáról biztosítása
2014. március 5. **Emberi Erőforrások Minisztériuma** - Dr. Kissné Dr. Horváth Ildikó egészségpolitikai főosztályvezető elismerése, szakmai együttműködés folytatásnak biztosítása
2014. május 18. **Egyesült Nemzetek Szervezete (ENSZ)** delegáció személyes látogatása, Dr. Madhu Krishanaz ENSZ Diplomáciai Missziójának tiszteletbeli elnökének és Dr. Shefki Hysa ENSZ Balkáni Missziójának elnökének elismerése
2014. május 18. **Magyar Újságírók Országos Szövetsége** - Tóth Károly MÚOSZ elnöki, Dr. Szalontai Éva MÚOSZ Életmód Szakosztály elnöki elismerése, díszoklevél



SZAKMAI DÍJAK, ELISMERÉSEK

2014. szeptember 25. **„Az év legkiemelkedőbb magyar nyelvű közleménye”** díj társszerzői díj, díszoklevél
2015. január 30. **Emberi Erőforrások Minisztériuma** - Novák Katalin család- ifjúságügyért felelős államtitkárelismerése, szakmai-elvi támogatásáról biztosítása
2015. február 3. **Földművelésügyi Minisztérium** - Dr. Nagy István parlamenti államtitkári **Emberi Erőforrások Minisztériuma** - Dr. Zombor Gábor egészségügyért felelős államtitkári elismerése, szakmai-elvi támogatásáról biztosítása
2015. február 9. **ORFK-OB B Országos Rendőr-főkapitányság** - Óberling József r.ezredes, rendőrségi főtanácsos, osztályvezető elismerése, szakmai-elvi támogatásáról biztosítása
2015. február 12. **Emberi Erőforrások Minisztériuma** - Dr. Czibere Károly szociális ügyekért és társadalmi felzárkózásért felelős államtitkári elismerése, szakmai-elvi támogatásáról biztosítása
2015. február 18. **Emberi Erőforrások Minisztériuma** - Dr. Kecskés Péter család- és népesedéspolitikai főosztályvezetői elismerése, szakmai-elvi támogatásáról biztosítása
2015. március 2. **ORFK Országos Rendőr-főkapitányság** - Bucsek Gábor r.dandártábornok, rendőrségi főtanácsos, Budapest rendőrfőkapitánya elismerése, díszoklevél
2015. május 5. **Emberi Erőforrások Minisztériuma** - Dr. Ónodi Szűcs Zoltán egészségügyért felelős államtitkári elismerése, szakmai-elvi támogatásáról biztosítása
2016. október 10. **KÉA - MMSZOSZ** - Orlik Zoltán nagyköveti elismerése, díszoklevél
2017. április 22. **Belügyminisztérium** - Dr. Pintér Sándor Belügyminiszter személyes Miniszteri elismerés MÁESZ 2010-2020-2030 megvalósításáért elismerése, díszoklevél



SZAKMAI DÍJAK, ELISMERÉSEK

2018. január 10. **Magyar Stroke Társaság** - Prof. Dr. Szapáry László elnöki elismerése, díszoklevél
2018. január 10. **Magyar Mentőkutyás Szervezetek Országos Szövetségének** elnöki
2018. március 19. **Köztársasági Elnöki Hivatal** társadalmi kapcsolatok igazgatóságának, Nagy Bercel igazgatói elismerése
2018. május 7. Dr. Nagy István **Földművelődésügyi Minisztérium** Parlamenti Államtitkári elismerése
2019. március 4. **Orbán Viktor Miniszterelnöki köszöntő levele**
X. Jubileumi Népegészségügyi Konferencia MÁESZ 2010-2020-2030
2019. március 19. Prof. Dr. Horváth Ildikó **Emberi Erőforrások Minisztériuma** Egészségügyért Felelős Államtitkár köszöntő levele
X. Jubileumi Népegészségügyi Konferencia MÁESZ 2010-2020-2030
2019. március 29. **Emberi Erőforrások Minisztériuma** Köznevelésért Felelős Államtitkárság Dr. Maruzsa Zoltán államtitkár hivatalos ajánlása a MÁESZ 2019-2030 gyermekprevenció programhoz az „Utazás az egészség birodalmába”
2019. szeptember 9. A Nemzetközi Hypertonia Társaság és a Hypertonia Világ Liga által létrehozott „May Measurement Month” programban való kimagaslóan magas aktív részvételért Prof. Dr. Járjai Zoltán **Magyar Hypertonia Társaság** elnöki elismerése, díszoklevél
2019. szeptember 21. **Spányi Antal Püspök Úr** személyes látogatása, elismerése
2019. november 8. **Zhang Qingbin, Ma Jianzhong, Dr. Chen Zhen** TCM elnökség szakmai elismerése és díszoklevél The 16th World Congress of Chinese Medicine
2019. november 22. **Kibédi Mátyus István** emlékérem és díszoklevél az Obesitologia legmagasabb a **Magyar Elhízástudományi Társaság** szakmai kitüntetése. Dr. Halmy Eszter elnök és Prof. Dr. Forster Tamás társelnöki elismerése



SZAKMAI DÍJAK, ELISMERÉSEK

2020. szeptember 10. **Prof. Dr. Kásler Miklós Emberi Erőforrások Miniszterének** fővédnöksége - XI. Népegészségügyi Konferencia, Fókuszban a megelőzés - Gyermek, Fiatalok, Családok Éve 2020-2025 nyitó eseménye
2021. október 8. **Halmy László emlékérem és díszoklevél** Dr. Barna István a MÁESZ szakmai bizottság elnöke részére az "Obesity calls for actions!" VIII. Közép-európai Elhízástudományi Kongresszuson
2022. február 24. MÁESZ Népegészségügyi munkacsoport megbeszélések Magyar Tudományos Akadémia, **Dr. Vitályos Eszter** az Emberi Erőforrások Minisztériuma, Európai Fejlesztéspolitikáért Felelős Ügyekért Felelős Államtitkári, kormányzati elismerése és fővédnöksége
2022. szeptember 12. **Belügyminisztérium Köznevelési Államtitkára** Dr. Maruzsa Zoltán elismerése, a gyermekprevenció program sikeres megvalósításáért, amely eddig több, mint 100 000 diák részvételét teljesítette.
2023. április 29. "Partnership for Security" **Nemzetközi Biztonságpolitikai Konferencia** Popper György az IBSSA elnöki és Hossó Zoltán az IAPA elnöki elismerése a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030 az elmúlt egy évtizedes sikeres megvalósításáért
2023. május 26. Megalakult a MÁESZ Obezitológiai Munkacsoportja, **Erik Vilstrup Lorenzen dán nagykövet fővédnöksége, és személyes elismerése** a MÁESZ program sikeres megvalósításáért.
2023. szeptember 21. X. Jubileumi Alzheimer Világnapi eseményén az Egészségügyi Világszervezet WHO delegáció képviselőjében **Dr. Pavlos Theodorakis személyes elismerése** a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogram több mint egy évtizede tartó sikeres megvalósításáért
2024. január 23. **MÁESZ 15 ÉVES JUBILEUM - Miniszterelnöki Kabinetiroda Nyitrai Zsolt miniszterelnöki biztos elismerése**, a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030 az elmúlt 15 év sikeres megvalósításáért



SZAKMAI DÍJAK, ELISMERÉSEK

2024. január 23. **MÁESZ 15 ÉVES JUBILEUM - Dr. Vitályos Eszter Kulturális és Innovációs Minisztérium Parlamenti Államtitkár, Miniszterhelyettes elismerése** a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030 az elmúlt 15 év sikeres megvalósításáért
2024. február 15. Országos Rendőr-főkapitányság, Országos Balesetmegelőzési Bizottsága **Dr. Kuczik János Zoltán r.vezérőrnagy és Óberling József r.ezredes elismerése** az egy évtizede tartó szövetségi munkájáért a rendőrségi prevenció programok és a MÁESZ népegészségügyi program kapcsán.
2025. június 3. **Magyar Gyógyszerész Kamara Dr. Zalai Károly** főtitkári elismerése a XX. Jubileumi Országos Patikanap eredményes megvalósításához melyhez minden évben hozzájárul Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja.
2025. október 1. Miniszteri elismerés Idősek Világnapja. **Dr. Tuzson Bence Igazságügyi Miniszter** személyes látogatása és elismerése a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának sikeres megvalósításához, mely kiemelten nagy segítség az idősek részére egy olyan társadalmi programmal, ami már 3000 helyszínt teljesített eredményesen.
2025. október 7. Miniszterelnöki Kabinetiroda, Kormányzati Kommunikációért Felelős Államtitkár **Dr. Vitályos Eszter Kormányzóvivő** személyes látogatása és elismerése a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogram megvalósításáért, mely széles társadalmi eléréssel a magyar nemzet egészségtudatos fejlődését segíti már több mint 3000 helyszínen.
2025. október 14. **Dr. Koncz Zsófia Kulturális és Innovációs Minisztérium, Családügyekért Felelős Államtitkárának** személyes látogatása és elismerése a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának már 3000 helyszínen történő megvalósításáért, mely óriási lakossági igények mellett több ezer családnak nyújt segítséget.
2025. nov. 30. **Magyar Elhízástudományi Társaság** az obezitológia legmagasabb elismerését a Halmy László emlékérmét 2024-ben a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának adományozza 15 év sikeres megvalósításáért.



SZAKMAI DÍJAK, ELISMERÉSEK

2026. január 14. **Belügyminisztérium Köznevelési Államtitkár Dr. Maruzsa Zoltán elismerése,** a „Utazás az egészség Birodalmába” gyermek prevenció program sikeres megvalósításáért, amely sikeresen teljesítette a 200 000 diák részvételét.
2026. január 14. Magyar Tudományos Akadémia, XVII. Népegészségügyi Konferencia **Dr. Takács Péter Belügyminisztérium Egészségügyért Felelős Államtitkárának** elismerése a 96 szakmai szervezet összehangolt munkájához és a MÁESZ Népegészségügyi Program 3000 helyszínének megvalósításához, mely rendhagyó társadalmi programként működik hazánkban
2026. március 28. Miniszteri elismerés: **Dr. Hankó Balázs Kulturális és Innovációs Minisztérium Miniszter** személyes látogatása és elismerése a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának elmúlt 17 évének sikeres megvalósításához, mely kiemelten fontos program a magyar családok részére.
2026. április 2. Miniszteri elismerés: **Dr. Navracsics Tibor Közigazgatási és Területfejlesztési Miniszter** személyes látogatása és elismerése a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának 3000 helyszínének sikeres megvalósításáért, mely országosan évi 200 helyszínen érhető el a magyar társadalom részére kiemelten magas társadalmi szerepvállalással.
2026. április 9. Miniszteri elismerés: **Dr. Nagy István Agrárminiszter** személyes látogatása és elismerése a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogram elmúlt 17 év és a 96 szakmai szervezet vezetőjének közös munkájához, melyben 20 000 szakember vett részt segítve ezzel is Magyarország lakosságának egészségtudatos fejlődését az egészséges életmód lehetőségeinek megismerésével.
2026. április 30. **BRFK Dr. Terdik Tamás r. vezérőrnagy** elismerése a minden évben megrendezésre kerülő Országos Rendőr- és Tűzoltó nap sikeres lebonyolításához nyújtott közreműködéséért a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának.
2026. június 3. Az országgyűlés jegyzőjének **Néher András országgyűlési képviselő** személyes látogatása és elismerése a MÁESZ Népegészségügyi Program elmúlt 17 év 3000 helyszínének sikeres megvalósításához kiemelt társadalmi munkájához.



KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

20 000 SZAKEMBER ÖSSZEHANGOLT MUNKÁJA A MEGVALÓSÍTÁSBAN

Köszönjük a MÁESZ Népegészségügyi Programban résztvevő egészségügyi szakdolgozók 17 éve tartó lelkiismeretes munkáját már több, mint 3000 helyszínen országosan.



KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

20 000 SZAKEMBER ÖSSZEHANGOLT MUNKÁJA A MEGVALÓSÍTÁSBAN

Köszönjük a MÁESZ Népegészségügyi Programban résztvevő 4 orvosi egyetem orvostanhallgatói egyesületének 17 éve tartó lelkiismeretes munkáját már több, mint 3000 helyszínen országosan.





KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

20 000 SZAKEMBER ÖSSZEANGOLT MUNKÁJA A MEGVALÓSÍTÁSBAN

Köszönjük a MÁESZ Népegészségügyi Programban résztvevő fogorvosok, rezidensek, végzős orvostanhallgatók 17 éve tartó lelkiismeretes munkáját már több, mint 3000 helyszínen országosan.



KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

20 000 SZAKEMBER ÖSSZEANGOLT MUNKÁJA A MEGVALÓSÍTÁSBAN

Köszönjük a MÁESZ Népegészségügyi Programban résztvevő rendőri egységek és rendőr kollégák 17 éve tartó lelkiismeretes munkáját már több, mint 3000 helyszínen országosan.





KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

20 000 SZAKEMBER ÖSSZEHANGOLT MUNKÁJA A MEGVALÓSÍTÁSBAN

Köszönjük a MÁESZ Népegészségügyi Programban résztvevő kormányhivatalok, dietetikusok, védőnők és praxisközösségek kollégáinak 17 éve tartó lelkiismeretes munkáját már több, mint 3000 helyszínen országosan.



IN MEMORIAM

Prof. Dr. Kiss István

(1952-2018)

*„Egy könnycsepp a szemünkben Érted él, egy gyertya az asztalon Érted ég,
Egy fénykép, mely őrzi emléked, s egy szép út, mely a végére ért,
A bánat, a fájdalom örökre megmarad,
mindig velünk leszel, az idő bárhogy is halad.”*



A Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja díjat alapított Kiss István emlékére. Az elismerés ötvözi a szakmaiságot, a lelkiismeretes munkát, a magyar emberek iránti hűséget és gondviselést.

Dankovics Gergely
Programigazgató
MÁESZ 2010-2020-2030

Dr. Barna István
Szakmai Bizottság elnöke
MÁESZ 2010-2020-2030

GYERMEK PREVENCIÓ MAGYARORSZÁGON

Gyermeink egészsége mindannyiunk fontos ügye, ezért is lett előírás 2012 óta minden köznevelési intézmény számára a teljes körű intézményi egészségfejlesztés (TIE). A teljes körű iskolai egészségfejlesztés az alábbi négy egészségfejlesztési alapfeladat rendszeres ellátását jelenti. Ennek keretén belül minden tanulóval a teljes tantestület és alkalmazotti közösség, az iskola egészségügyi szolgálat szakemberei a szülők és az iskola környezetének bevonásával, szakmai ellenőrzés mellett az alábbi feladatok ellátását jelenti:

- I. Egészséges táplálkozás megvalósítása, lehetőleg a helyi termelés, helyi fogyasztás összekapcsolásával
- II. Mindennapos testnevelés minden tanulóknak az egészségfejlesztési kritériumok teljesítésével, és az azt kiegészítő egyéb testmozgás
- III. A gyermekek érett személyiséggé válásának, azaz lelki egészségének elősegítése személyközpontú pedagógiai módszerekkel és a művészetek személyiségfejlesztő hatékonyságú alkalmazásával (ének, tánc, rajz, mesemondás, népi játékok és népi rítusjátékok, kézművesség stb.)
- IV. Egészség ismeretek széles köre készség szintű elsajátításának, más szóval az egészségműveltségnek az elősegítése. A pedagógusok számos segítséget kapnak, pl: a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának gyermek prevenció programja az „Utazás az egészség birodalmába” által is.

A teljes körű iskolai egészségfejlesztés az idevágó nemzetközi és hazai szakirodalom bizonyítékai szerint a jobb egészséget és a jobb tanulási eredményességet egyszerre szolgálja, így jelentősen hozzájárul fiataljaink jobb boldogulásához, országunk és a világ fenntartható fejlődéséhez.

A felnőtt lakosság átfogó vizsgálata mellett a gyermeink egészsége mindannyiunk fontos ügye, éppen ezért előírás lett minden köznevelési intézmény számára a teljes körű intézményi egészségfejlesztés. Ezt figyelembe véve a 2018/2019 tanévtől kezdve hivatalosan is útjára indult a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának gyermek prevenció programja az "Utazás az egészség birodalmába" címmel. A projekt kiemelt prioritású, amely 2030-ig formálja a gyermekek prevenció gondolkodását, bevezeti őket a megelőzés rejtelmeibe, több szakmai szervezet összefogásával.

A program legfontosabb üzenete: **„Csak egészséges gyerekekből lehet egészséges felnőtt.”**



GYERMEK PREVENCIÓ MAGYARORSZÁGON

A Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja a TIE IV. pontjának aktív megvalósítási helyszínévé vált, amely segítséget nyújt a gyermekek egészségismereteinek bővítéséhez. Ugyanakkor a program élményt jelentő vonzó módszerek segítségével évente mintegy 75 000 gyermek ingyenes részvételét biztosítja. A napi szinten 600-700 gyermek oktatási rendszerből történő integrációja a MÁESZ programiroda és a Klebelsberg Központ közös koordinációjával valósul meg.

A Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja (MÁESZ) nagyban hozzájárul a tanulók egészség ismereteinek javításához. A program keretén belül a diákok bepillantást nyerhetnek az általános iskola első osztályától az egyetemi szintig bezárólag a prevencióval kapcsolatos lehetőségek birodalmába. A kicsik és nagyok látványos anatómiai bemutatón vehetnek részt, amelynek segítségével megismerhetik az emberi test felépítését és működését. Az anatómiai modelleket szakemberek irányításával megérinthetik, kézbe vehetik, valamint az emberi test belsejébe is bepillantást nyerhetnek.

A számos anatómiai modell mellett a virtuális technológia is izgalmas elemeket tartalmaz a gyermekek számára, hiszen Magyarországon csak itt található az az 5 méter magas virtuális 3D mini planetárium, az úgynevezett Anatómiai Moziátor, ahol 15 perces előadásorozatot tekinthetnek meg egyedi látvány és hangelemekkel színesítve a diákok. Az életmód sátrakban kihelyezett virtuális valóságszemüvegek segítségével pedig 3D technológiával megalkotott filmek mutatják be az emberi testet belülről.

Szakemberek segítségével dietetikai tanácsadás keretében megismerhetik az egészséges táplálkozással kapcsolatos lehetőségeket, az Országos Rendőr-főkapitányság - Balesetmegelőzési Bizottsága jóvoltából pedig a rendőrség munkatársai segítségével a baleset és bűnmegelőzési ismeretekkel segítik a kicsiket és nagyokat. A védőnők segítségével az újraélesztéssel valamint elsősegély-nyújtási ismeretekkel is találkoznak a diákok.

Az Egészség fejlesztési irodák munkatársai életmód tanácsadással és mozgásismeretekkel is segítik a felnőtteket és gyermekeket egyaránt. A program végén a diákok ellátogathatnak a Magyarország legnagyobb mobildiagnosztikai központjába, ahol a 20 méter hosszú speciális szűrőkamionban a legújabb szűrési módszerekkel végzik a felnőtt magyar lakosság átfogó vizsgálatát.





ORFK-ORSZÁGOS BALESETMEGELŐZÉSI BIZOTTSÁG (ORFK-OB)

Magyarországon a balesetmegelőzés alapvetően állami feladat, mely napjainkban a Rendőrség az állami szervek és a társadalmi szervezetek együttműködésével valósul meg.

Hazánkban a baleset-megelőzés nem folyt mindig szervezett keretek között. A szervezett baleset-megelőzési munka kezdete az 1972-es évhez köthető, amikor a 2024/1972. számú MT határozattal létrehozták az Országos Közlekedésbiztonsági Tanácsot (a továbbiakban: OKBT). Az OKBT 1973. január 01-én kezdte meg a működését és fennállásának 19 éve alatt jelentős sikereket ért el a hazai balesetmegelőzés területén.

A közúti közlekedésről szóló 1988. évi I. törvény a közlekedési, baleset-megelőzési és propagandatevékenységet állami feladatként határozza meg, melynek végrehajtását a közúti közlekedés biztonságáról szóló 2002/1992. (HT 2.) Kormányhatározat a Rendőrség közlekedésrendészeti szolgálati ágának hatáskörébe utalta a közlekedési felügyelet közreműködésével. **Erre figyelemmel az Országos Rendőr-főkapitányság 1992. november 24-én létrehozta az ORFK-OB-t, mely 2022-ben ünnepelte 30 éves jubileumát.**

Az ORFK-OB az OKBT által megkezdett baleset-megelőzési tevékenységet továbbfejlesztette, jól működő országos hálózatot hozott létre és kiszélesítette a társadalmi kapcsolatok körét. Az ország valamennyi rendőr-főkapitányságán és rendőrkapitányságán balesetmegelőzési bizottság működik.

A baleset-megelőzési tevékenység végrehajtása érdekében a Rendőrség rendkívül széles kapcsolati rendszert ápol elsősorban a közutak kezelőivel, az önkormányzatokkal, a polgárőrséggel, a katasztrófavédelmi szervekkel és minden olyan állami vagy civil szervezettel, melynek feladata a közlekedésbiztonság fenntartása.

Az ORFK-OB tevékenysége sokrétű, a baleset-megelőzés csaknem valamennyi területére kiterjed. Fő rendeltetése a közlekedés biztonságának javításával összefüggő rendőrségi feladatok végrehajtása, közlekedésbiztonsági kérdésekben tanácsadó, javaslattevő és véleményező szerep. Tevékenysége ellátása során koordinálja a Rendőrség balesetmegelőzéssel összefüggő feladatait, és a közlekedésbiztonsági kommunikációs tevékenységét.

Munkájának központi eleme az a tájékoztató és felvilágosító jellegű közlekedésbiztonsági kommunikáció, melyet a közlekedők valamennyi rétegére kiterjesztve végez. Főbb intézkedései és kampányai alapvetően a legveszélyesebb közlekedési magatartások ellen irányulnak (sebességtúllépés, ittas járművezetés, biztonsági öv használatának elmulasztása, közúti közlekedés legvédtelenebb résztvevőinek a védelme stb.). A kommunikáció során az ORFK-OB a hagyományos és a legújabb közlésmódokat egyaránt alkalmazza. A sajtótájékoztatók, a TV és rádióinterjúk, a spotok és rövidfilmek, valamint a közterületi megjelenések (óriásplakátok, city-light poszterek stb.) mellett egyre nagyobb jelentősége van a világháló által nyújtott lehetőségeknek, hiszen az internet az információk áramlásának leggyorsabban fejlődő területe.



Az ORFK-OBB 2007 óta rendelkezik internetes elérhetőséggel (www.kreszvaltozas.hu), 2012 januárjában pedig önálló Facebook felülettel (www.facebook.com/balesetmegelozes/, a www.facebook.com/KRESZvaltozas/) valamint a www.youtube.com/@hogymindenihazaerjen oldal is színre lépett. A közösségi portálokat legnagyobb arányban a közlekedés szempontjából leginkább veszélyeztetett korosztály, a fiatalok használják, így részükre ezen a csatornán nagyobb hatékonysággal lehet preventív üzeneteket továbbítani.

Az ORFK-OBB az elmúlt időszakban számos nagy sikerű konferenciát és egyéb rendezvényt szervezett, részt vett közlekedésbiztonsági projektekből, felméréseket, kutatásokat és egyéb tudományos munkákat támogatott, jogszabály-módosítási javaslatokat fogalmazott meg, és olyan programokat indított útjára, mint a „Charta a józan közlekedésért” vagy a „Charta a motorkerékpáros közlekedés biztonságáért”. Az ORFK-OBB a közúti közlekedési szabályok felülvizsgálatában, azok módosításában is részt kíván vállalni, ezért a vezetőségi ülések napirendi pontjai között időnként KRESZ-szel kapcsolatos kérdések is szerepelnek.



Stratégiai megállapodás keretében az Országos Rendőr-főkapitányság Országos Balesetmegelőzési Bizottsága is részt vesz Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjában.

A felnőttek és a gyerekek éves szinten 200 helyszínen vehetnek részt baleset-megelőzési és bűnmegelőzési tanácsadásban, melyet a szűrőprogrammal érintett rendőrkapitányságok bevonásával, életmódtanácsadás keretében, az erre a célra felállított ORFK-OBB életmód sátorban és vándorkiállítások alkalmával biztosítanak a rendőri egységek.



BALESETMENTES KÖZLEKEDÉST KÍVÁN AZ ORFK-ORSZÁGOS BALESETMELŐZÉSI BIZOTTSÁG!





HASZNOS TANÁCS AUTÓSOKNAK



• KÖZLEKEDJEN VEZETÉSRE KÉPES ÁLLAPOTBAN

A járművezetés személyi feltétele, hogy a jármű biztonságos vezetésére képes állapotban kell lenni. Ez azt jelenti, hogy tilos szeszes italt vagy bódító hatású szert fogyasztani vezetés előtt, illetve alatt. A biztonság érdekében célszerű kerülni a fáradt, kialvatlan, ingerült, ideges, azaz pszichésen alkalmatlan állapotban történő vezetést is.

• SZABÁLYOSAN

A közúti közlekedési balesetek döntő része - statisztikai adatokkal igazoltan - emberi hibára vezethető vissza. Ez egyben azt is jelenti, hogy a balesetek megelőzhetőek. Veszélyhelyzetek mindig adódhatnak, de körültekintő, figyelmes vezetéssel, a szabályok megtartásával, a „bizalmi elv” szem előtt tartásával, a vezetéstechnikai ismeretek bővítésével, a balesetek nagy része elkerülhető.

• MEGFELELŐ SEBESSÉGGEL

A biztonságos vezetés egyik legfontosabb eleme a sebesség helyes megválasztása. Járművel a forgalmi, az időjárási és látási viszonyoknak, az útviszonyoknak (az út vonalvezetésének, az útburkolat minőségének és állapotának) megfelelően kell közlekedni, és figyelemmel kell lenni a jármű sajátosságaira, az utasokra és a rakományra. A sebesség nem megfelelő megválasztása a legfőbb baleseti ok Európa-szerte.

• A BIZTONSÁGI ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁVAL

A legtökéletesebb biztonsági berendezésekkel felszerelt jármű vezetése során is bekövetkezhet közúti baleset. Ekkor kerülnek előtérbe a passzív biztonsági eszközök, mint a biztonsági öv, a légszék, a fejtámasz és a biztonsági gyermekülés. Szerepük a baleseti sérülések enyhítésében jelentős, növelik a vezető és az utasok túlélési esélyeit, megóvják őket a sérülésektől. A biztonsági öv a mai napig az autók legelterjedtebb és legfontosabb biztonsági, utasvédelmi berendezése, s minden más - a jármű belterében alkalmazott - passzív biztonsági megoldás alapja. A biztonsági öv használata a gépkocsi vezetőjének és utasainak egyaránt kötelező. A gyermekbiztonsági rendszerek a személyi sérülések és tragédiák elkerülésének leghatékonyabb speciális eszközei, világszerte kiemelt fontosságú utasvédelmi eszközök, használatuk kötelező.

• FOKOZOTT FIGYELEMMEL

A járművezetőnek fokozott figyelemmel kell részt vennie a közúti közlekedésben. Saját magán kívül vigyáznia kell a közlekedés többi résztvevőjére is. A gyalogosok, kerékpárosok, segédmotoros kerékpárosok és motorkerékpárosok baleseti kockázata átlag feletti, mert őket nem védik a gépkocsikban jellemző passzív biztonsági eszközök, így közlekedési baleset esetén testük közvetlen fizikai behatásoknak van kitéve. Fel kell készülni a mások által előidézett veszélyhelyzetek felismerésére és azok lehetőség szerinti elhárítására is, mert a legfontosabb az emberi élet megóvása.



A BIZTONSÁGI ÖV ÉS GYERMEKBIZTONSÁGI RENDSZER MAGYARORSZÁGI SZABÁLYOZÁSÁRÓL ÉS A PASSZÍV BIZTONSÁGI ESZKÖZÖK HASZNÁLATA



MIÉRT SZÜKSÉGES?

A gépjárművekben a biztonsági öv a legfontosabb passzív védelmi eszköz. Az autógyártók az utastérben tartózkodók környezetét, az abban elhelyezett további passzív védelmi eszközöket annak a feltételezésével helyezik el, pozicionálják, illetve szabályozzák a működésüket, hogy a biztonsági övet becsatolják és helyesen használják a bent ülők. Így a közlekedésben a biztonsági öv használata alapvető fontosságú az esetleges balesetknél a gépjárművekben tartózkodók testi épségének a védelmében, illetve a lehetséges sérülési kockázatok csökkentésében.

A közlekedési baleseti halálesetek, valamint sérüléssel járó esetek csökkentésének így egyik fontos eleme a biztonsági öv használata. Az autógyártók az 1960-as évek óta alkalmazzák ezt a védelmi eszközt, Magyarországon 1976. január elseje óta kötelező a használata az első üléseken. A hátsó üléseken lakott területen kívül 1993 óta előírt az övhasználat, 1994 óta pedig lakott területen belül is szabályozza a biztonsági öv használatát a KRESZ.

Emellett a jogszabályi rendelkezés 2001 óta írja elő, hogy a gépkocsikban – a meghatározott kivételektől eltekintve – minden 150 centiméternél alacsonyabb gyermek csak a testméretéhez és testsúlyához igazodó gyermekbiztonsági rendszerben szállítható.

Az Európai Unió adatgyűjtés módszereinek tekintetében egy egységes felmérési módszert dolgozott ki – a Baseline projekt keretében.

HÁNYAN HASZNÁLJÁK?

A Baseline útmutatásainak megfelelően 2022-ben a biztonsági öv használatának a felmérések a helyszíneket három útkategóriába sorolták (belterület, külterület, autópálya), a helyszínek kijelölése tetszőleges volt, annak a figyelembevételével, hogy lefedjék az ország egész területét minden időszak (megkülönböztettek munka-, és szabadnapokat) és úttípus esetén. A méréseket 2022. július és október közötti időszakra vonatkoznak.

SZEMÉLYAUTÓK MEGFIGYELÉSE

A felmérés szerint 2022-ben az országosan összesített adatok szerint a személygépjárművekben a járművezetők 88,5%-a, az első ülésen utazók 87,3%-a, a hátsó utasok 57,1%-a használta helyesen a biztonsági övét. Az út menti megfigyelések alapján az arra kötelezett gyermekek 60,9%-a utazott gyermekbiztonsági rendszerben megfelelően rögzítve, további 25% ilyen rendszerben ült, de nem volt becsatolva, vagy kizárólag felnőtt biztonsági övvel volt rögzítve, a gyermekek 14%-a biztonsági öv-, vagy gyermekvédelmi eszköz használata nélkül utazott. 2023-ban ugyan más módszerrel történt a személyautók megfigyelése, de az adatok a következőképp alakultak. Az előző évihez képest a járművezetők 92,2%-a, a hátsó ülésen utazók 65,1%-a, az első ülésen utazóknak pedig 90,5%-a használta helyesen a biztonsági övet. A gyermekbiztonsági rendszerrel kapcsolatos mutatók szintén emelkedtek, 2023-ban a gyermekek 89,9%-a utazott megfelelően rögzítve.

AHOL NAGYOBB A SEBESSÉG, OTT TÖBBEN CSATOLNAK

Az autópályákon minden esetben magasabb övhasználati hajlandóságot figyeltek meg, mint az országosan jellemző átlagos érték. A megfigyelt járművezetők 93,3%-a, első utasok 92%-a, hátul ülő utasok 61%-a csatolta be a biztonsági övét. A gyermekek 65,5%-a utazott szabályosan használt gyermekvédelmi eszköz használatával. Az arányok lakott területen kívül is kedvezőbbek a lakott területen belül megfigyelteknél: utaspozíciótól függően 4-6%-kal nagyobb használati hajlandóságot figyeltek meg.

ÖSSZEVETÉS A KORÁBBI ÉVEKKEL

A járművezetők és az elől ülők biztonsági öv használati arányai 2019-ben voltak a legkedvezőbbek, ettől mind a 2021-ben, mind pedig a 2022-ben rögzített értékek elmaradnak. A 2022-es övhasználati arány a hátsó üléseken az összes vizsgált útkategória esetén megegyezett (az eltérés 1%-on belüli) a 2019-es értékekkel. Igen kedvezőtlenek a 2022-ben mért gyermekbiztonsági rendszerek helyes használati arányszámai: belterületen 56,9%, külterületen 63,2%; autópályán 65,5%.



A GYAKORLAT – KIFOGÁSOK ÉS CÁFOLATOK

A járművekben utazók sajnos sok esetben nem tartják magukra érvényes szabálynak a kötelező biztonsági öv használatot, döntésük igazolására különféle magyarázatot adnak maguknak, illetve adott esetben az intézkedő rendőrnek. A legjellemzőbb kifogások az övcsatolás elmulasztására, amellyel a rendőrök leggyakrabban találkoznak:

- „Szorít az öv, kényelmetlen” – Cáfolat: a járművekben a hetvenes évektől kezdtek alkalmazni, a nyolcvanas évektől általánossá vált automata biztonsági öveket, amelyek nem simulnak olyan erővel a használójára, hogy az valóban szorító érzést váltson ki. Csak akkor feszesek, ha rántás éri őket. A kissé kellemetlen érzés, korántsem mérhető össze a balesetkor szereshető akár legkisebb mértékű sérüléssel járó fájdalommal sem.

- „Ütközéskor jobb, ha nincs becsatolva a biztonsági öv, mert inkább kirepülök a gépkocsiból, mint hogy az összetört járműbe beszoruljak” – Cáfolat: a gépkocsiból ütközéskor kiesni olyan terhelést jelent, mintha valaki több emeletnyi zuhanás után az úttestre esne. A test a gépkocsiból kizuhanás előtt áttöri a jármű szélvédőjét, ez olyan fej, illetve végtag sérülést eredményez, amely önmagában is halálos eredményű lehet.

- „Erős vagyok, ütközéskor a karjaimmal képes vagyok megtartani, megtámasztani magam” – Cáfolat: akár 30 km/óra ütközési sebesség mellett is olyan terhelés éri az emberi szervezetet, amely során a saját testtömege 20-30 szorosát kellene egy pillanat alatt megtartania. Ez olyan, mintha valaki a saját gépkocsiját akarná felemelni a karjaival.

- „Nekem ne szabja meg senki, hogy becsatolom-e magam, az én életem, az én egészségem” – Cáfolat: mindenki felelős a saját életéért és testi épségéért, a közlekedés során szándékosan, felesleges veszélynek ne tegye ki magát senki.

- „Csak ide megyek a boltba, óvodába, iskolába” – Cáfolat: rövid távon belül is történhet baleset, akár az elindulás utáni pillanatban is. Ilyen tekintetben nem lehet tehát figyelembe venni a megtenni kívánt távolságot.

- „Elfelejtettem, amúgy mindig használom” – A biztonsági öv rendszeres használata az elindulást megelőzően annyira megszokottá, ezzel szinte automatikussá válik, olyan elengedhetetlen része lesz az elindulás előtti rutinnak, mint az, hogy sebességbe kapcsolunk, irányjelzőt használunk, vagy kiengedjük a rögzítőféket. Aki használja az övet, az nem felejt el, mivel részét képezi az elindulásnak.

- „Van a gépkocsimban légszák, az úgyis megvéd” – Cáfolat: a légszák csak a becsatolt biztonsági övvel együtt fejti ki azt a védelmi hatását, amiért kifejlesztették és beépítették a gépkocsiba. A balesetkor kinyíló légszák, a biztonsági öv nélkül előre lendülő testet nem abban a helyzetben éri, mintha a gépkocsiban ülő be lett volna csatolva, így az szintén sérülést okozhat, és önmagában nem alkalmas a test megtartására.

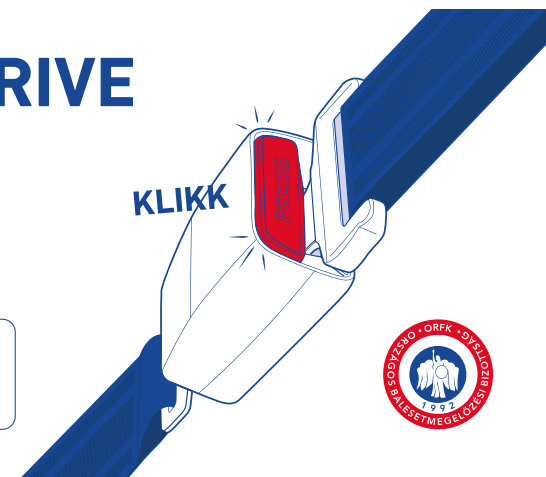
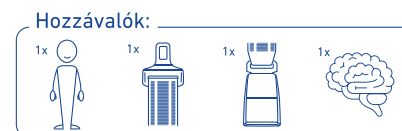
- „Ütközés után kigyullad a gépkocsi, és a becsatolt biztonsági öv miatt bent ragadok az égő autóban” – Cáfolat: ütközést követően csak akkor leszünk képesek elhagyni a gépkocsit, ha a bekövetkezett baleset során nem keletkezett olyan mértékű sérülésünk, ami ezt lehetetlenné tenné. Ez a legnagyobb eséllyel úgy garantálható, ha a biztonsági öv be volt csatolva. A gépkocsik kialakításából adódóan a biztonsági öv csatjai a járművek legvédehetőbb pontján vannak elhelyezve, így azt mi, a járműben utazók, vagy a segítségünkre sietők egyetlen mozdulattal ki tudják csatolni.

Észérvekkel alátámasztható indok nincs a biztonsági öv használatának mellőzésére. Felelősek vagyunk magunkkal, a családukkal, de a közlekedés többi résztvevőjével szemben is. Ehhez szorosan hozzátartozik a biztonsági öv használata, adjunk meg magunknak minden esélyt az előre nem látható veszélyhelyzetek, balesetek túlélésére, sérülésmentes „megúszására”.

A közlekedésbiztonság javítása, valamint a személysérülések közúti közlekedési balesetek számának csökkentése, valamint a baleseti sérülések súlyossági fokának mérséklése érdekében a 2023. évben a Rendőrség kiemelten kezelte a passzív biztonsági eszközök, főként a biztonsági öv és a gyermekbiztonsági rendszer szabályszerű használatának ellenőrzését, illetve erőteljes hangsúlyt kell fektetni a biztonsági öv használatának fontosságára vonatkozó kommunikációs tevékenységre.

KLIKK'ANDDRIVE

O Könnyű összeszerelés.
Menni fog!
Ft





HASZNOS TANÁCS GYALOGOSOKNAK



• KÖZLEKEDJEN FELELŐSÉGTELJESEN

A gyalogosok köztudottan a közúti közlekedés legveszélyeztetettebb résztvevői. Közúti balesetben érintettségük esetén szinte minden esetben személyi sérülés történik, és a gyalogosoknál átlag feletti a halálos balesetek aránya, ezért elengedhetetlen követelmény a szabályos, figyelmes, megfontolt közlekedés.

• SZABÁLYOSAN

A gyalogosnak a járdán, ahol pedig járda nincs, a leállósávon, az útpadkán vagy a kerékpárúton kell közlekednie. Ha az úton sem járda, sem leállósáv, sem útpadka, sem kerékpárút nincs - vagy az a gyalogosközlekedésre alkalmatlan-, a gyalogosok lakott területen lehetőleg a menetirány szerinti bal oldalon, lakott területen kívül mindig a bal oldalon, a járműforgalommal szemben az úttesten. közlekedjenek.

• FIGYELMESEN

A gyalogos-balesetek egyik fő oka az óvatlan, körültekintés nélküli úttestre lépés. Sok gyalogos szenved balesetet azért, mert álló jármű, fa vagy tereptárgy takarásából lép az érkező gépkocsi elé. Gyakori bal-eseti ok továbbá a tilos jelzésen, illetve a tiltott helyen való áthaladás. Sokat kockáztat az a gyalogos, aki az úttesten kiszámíthatatlanul közlekedik, a környezetében közlekedőket megtéveszti (például haladása közben megtorpan, megáll vagy váratlanul visszafordul), vagy áthaladása indokolatlanul lassú.

• FEGYELMEZETTEN

Különösen veszélyes helyek a tömegközlekedési járművek megállói, a rendezvények helyszínei. Ilyenkor a csoportosan, tömegesen közlekedő gyalogosok még veszélyesebben közlekednek, mert felelősségérzetük csökken, figyelmük és fegyelmük a többiek hatására még lazább. Az okostelefon része mindennapjainknak, ám a készülék használata a közlekedés során veszélyes lehet. A haladásuk közben fejüket lehajtó, kezükben okostelefont tartó, a környezetükről és a veszélyekről tudomást sem vevő gyalogosok, súlyos kockázatoknak teszik ki magukat, hiszen a telefonálás, a zenehallgatás, a szöveges üzenetek írása és küldése, az alkalmazások használata egyértelműen jelentős figyelemeltereléshez vezet.

• LÁTHATÓAN

Az észlelhetőség a biztonságos közlekedés egyik alapja. A fényvisszaverő mellények a gyalogosok észlelhetőségét segítik elő, ezek viselését meghatározott esetekben a KRESZ kötelezővé teszi. Lakott területen kívüli út úttestjén, leállósávján, útpadkáján tartózkodó gyalogosnak éjszaka és korlátozott látási viszonyok között fényvisszaverő mellényt (ruházatot) kell viselnie. A fényvisszaverő mellények előnye, hogy legalább 2-3 szorosára növelik az észlelhetőséget, így a jármű vezetője jelentősen nagyobb eséllyel lesz képes a balesetet elkerülni.



HASZNOS TANÁCS KERÉKPÁROSOKNAK



• KÖZLEKEDJEN MŰSZAKILAG KIFOGÁSTALAN KERÉKPÁRRAL:

- könnyen kezelhető, megbízható kormányberendezés
- fehér színű fényvisszaverő
- fehér fényű első lámpa
- csengő
- első fék
- 2 db, egy átmérő mentén elhelyezett oldalsó fényvisszaverő
- piros színű fényvisszaverő
- piros fényű első lámpa
- szélességjelző
- fényvisszaverő
- hátsó fék

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a kerékpárosok egy része nem az előírásoknak megfelelő felszereltségű és műszaki állapotú járművel vesz részt a közúti forgalomban, márpedig ez a biztonságos közlekedés egyik legfontosabb alapja.

• SZABÁLYOSAN

A biztonságos közúti közlekedés elengedhetetlen feltétele a közlekedési szabályok pontos ismerete és azok megtartása. A baleseti tapasztalatok alapján sokan kerékpároznak ittasan, átlagosan minden negyedik kerékpáros-baleset hátterében az ittaság áll. Szeszkes ital fogyasztása a kerékpárosoknál különösen veszélyes, figyelembe véve testük védtelenségét, sérülési és halálozási kockázatuk átlagosnál magasabb szintjét.

• VÉDŐFELSZERELÉSEKET HASZNÁLVA

Egyre gyakrabban előforduló jelenség, hogy a kerékpáros a gyalogos-átkelőhelyen a kerékpárt hajtva halad át. Ez nemcsak szabálytalan, de balesetveszélyes is, ezért a kerékpárosnak, ha a közúti jelzésből más nem következik, a kerékpárról le kell szállnia és azt tolvaa - a gyalogosok közlekedésére vonatkozó szabályok szerint - kell az úttesten áthaladnia.

Kerékpárral közlekedve különösen fontos a láthatóság, a fényvisszaverő mellény használata nemcsak hasznos, de némely esetben kötelező is. A kerékpáros-fejvédő sisak, a könyök- és térdvédő, a kesztyű, a zárt cipő a passzív védelmi eszközök közé tartoznak, a baleseti sérülések súlyosságát enyhítik. Kutatások igazolják, hogy baleset esetén a fej- és agysérülés kockázata csaknem a felére csökken, ha a kerékpáros fejvédő sisakot visel. Nagyon fontos ugyanakkor, hogy a fejvédő jó állapotú és megfelelően rögzített legyen, hiszen ezek nélkül védelmi funkcióját nem képes ellátni.



HASZNOS TANÁCS MOTOROSOKNAK



• MOTOROZZON MEGFONTOLTAN

A motorosokat érintő balesetek több mint fele a motorkerékpár vezetőjének hibájára vezethető vissza. A motorosbalesetek jellemző okai között vezető helyen áll a sebesség nem megfelelő alkalmazása, de a kanyarodási szabályok megsértése, valamint a figyelmetlenül, szabálytalanul végrehajtott előzés is számos baleset forrása.

• FOKOZOTT FIGYELEMMEL

Mindig számítani kell arra, hogy bármelyik pillanatban hirtelen kell fékezni, esetleg vészfékezés közben ki is kell valamit kerülni. A helyes követési távolság megválasztása igen fontos, de emellett mindig úgy kell motorozni, hogy legyen menekülő-útvonat. Hirtelen veszélyhelyzet esetén nem az akadályt kell nézni, hanem a menekülő-útvonatot kell keresni.

• FELKÉSZÜLTEN

A motorkerékpárok közlekedésben való részvételének is alapfeltétele a műszakilag kifogástalan állapotú jármű és a vezető felkészültsége a motorozásra. A baleseti okok között számtalan esetben érhető tetten a vezetéstechnikai ismeretek és a gyakorlat hiánya, ezért mindenki kellően felkészülten, valamint műszakilag felkészített motorral közlekedjen. A vezetéstechnika továbbfejlesztésének fontossága megkérdőjelezhetetlen. A járművezető-képzés ideje alatt lehetetlen valamennyi forgalmi szituációval találkozni, a veszélyekkel szembesülni, azok elkerülését elsajátítani. Ezért a biztonságos motorkerékpározás további ismeretek megszerzését, a gyakorlati fogások készségi szintre való fejlesztését teszi szükségessé. Különösen indokolt a korábban megtanultak átismétlése, a vezetéstechnikai ismeretek továbbfejlesztése tavasszal, a motorkerékpáros szezon megkezdése előtti időszakban. Napjainkban több professzionális motorkerékpáros vezetéstechnikai tanfolyam közül lehet választani Magyarországon. Vezetéstechnikai továbbképzéseken való részvételre nemcsak a kezdőknek, hanem a rutinosabb motorkerékpárosoknak is szükségük van.

• MEGFELELŐ VEDŐFELSZERELÉSSEN

A kétkerekű motoros járművel utazók baleseti kockázata átlag feletti. Ennek oka, hogy a gépkocsikban lévő passzív biztonsági megoldások a motorkerékpárosokat nem védik, így közlekedési baleset esetén testük közvetlen fizikai behatásoknak van kitéve. Ezért motorozás közben mindig megfelelő védőfelszerelést kell viselni, és fontos a zárt ruházat is. Az élénk színű bukósisak, motorosruha és -csizma nemcsak könnyebben észrevehetővé teszi a motort a közlekedés többi szereplője számára, de egy esetlegesen bekövetkező balesetben a súlyos sérülések kockázatát is csökkentik. (A balesetben földhöz csapódott bukósisakot minden esetben le kell cserélni, még akkor is, ha kívülről nem látszik sérülés, mert az ütéselnyelő réteg többé már nem képes ellátni a feladatát.)



EZ A TE TEREPED!

SEGÍTS, FIGYELJ, TÁMOGASS!



KÉSZEN ÁLLSZ?

ITT A HELYED!



RENDŐRSÉG



Szeretne többet megtudni egy betegségről, de nem tudja eldönteni, melyik honlapon talál valóban megbízható információt?

Keresse az Egészségvonalat!

Olvasson orvosoktól, megbízható forrásból származó információkat!

www.egeszsegvonal.gov.hu

1812



egeszsegvonal.gov.hu
[@nngyk.hivatalos](https://www.facebook.com/nngyk.hivatalos)
[@nngyk.hivatalos](https://www.instagram.com/nngyk.hivatalos)

Mennyi vízre van szükséged egy nap?

Fontos, hogy naponta legalább két liternyi folyadékot juttass a szervezetedbe. Lehetőleg vizet igyál! Ha sportolsz, akkor a folyadékgigényed is megváltozik. Ilyenkor általában többet kell innod.



* A jelen mennyiségek az össz-folyadékbevittet tükrözik, beletartoznak az élelmiszerek, ételek által bevitt vízmennyiségek is.

Honnan tudhatod, hogy keveset ittál?

Sokféleképpen jelzi a szervezeted, ha nem ittál eleget: könnyebben elfáradsz, esetleg szédülsz, émelyegsz, nem tudsz koncentrálni az iskolában. Romolhat a teljesítményed, sőt még az is előfordulhat, hogy ingerültebb leszel.

Fontos a rendszeres folyadékfogyasztás, mert vizet veszítesz...

- minden levegővétellel
- sportoláskor és meleg időben
- emésztés és vizeletürítés során



egeszsegvonal.gov.hu
[@nngyk.hivatalos](https://www.facebook.com/nngyk.hivatalos)
[@nngyk.hivatalos](https://www.instagram.com/nngyk.hivatalos)

Honnan tudjuk, hogy megbízható helyről vásárolunk?

Kezdőoldal | Termékek | Üzletszabályzat | ÁSZF | Fizetési feltételek | Adatvédelmi nyilatkozat

VALÓDI Gyógyszertár

Kattintson ide, és ellenőrizze, hogy a gyógyszerár legálisan működik-e!

IGAZI GYÓGYSZER
Ún. nem szteroid gyulladásgátló szer. Fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő és lázcsillapító hatással rendelkezik.

FIGYELEM!
A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Vény nélküli kapható gyógyszer

Ár: 2 354 Ft

Betegtájékoztató

HATÉKONY CSEPPEK
Speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer, csecsemők vashiányos állapota esetén, 4 hónapos kortól. Vasat, B1-, B6- és B12-vitaminokat tartalmazó speciális, gyógyászati célra szánt tápszer.

Speciális gyógyászati célra szánt tápszer

Ár: 1 647 Ft

MULTIVITAMIN
Olyan komplex termék amely vitaminok mellett számos ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz.

Étrend-kiegészítő

Ár: 1 273 Ft

VALÓDI Gyógyszertár
1995 Budapest, Valódi utca 5.,
Telefon: +36 1 5896 7896
e-mail: patikus@valodigyogyszer.hu

Részletes tájékoztatások a fizetési feltételekről, adatvédelmi szabályokról, stb.

Magyarországon interneten keresztül gyógyszert csak létező, közfoglalmú gyógyszertárak forgalmazhatnak.

Ez a kattintható logó azonosítja a legálisan működő internetes gyógyszerforgalmazó helyeket. A logóra kattintva a hatóság nyilvántartása töltődik be, amiben szerepelnie kell az adott gyógyszertárnak.

Az ilyen oldalakon forgalmazott termékek reklámjai

- nem félelemkeltők
- nem ígérnek biztos gyógyulást
- nem hivatkoznak tudós vagy egészségügyi szakember ajánlására

Gyógyszer esetében mindig feltüntetik „A kockázatokról és mellékhatásokról...” kezdetű figyelmeztető szöveget.

Mindig pontosan megjelölik, hogy a reklámozott termék minek minősül. Magyarországon legálisan a gyógyszerek közül kizárólag a vény nélküliek kaphatók az interneten.

A webárusító hely „mögött” valódi patika áll, melynek elérhetőségét részletesen megadják.

A megtévesztés gyakran alkalmazott elemei digitális térben

Az orvosok megdöbbentek! CSUDASZER

Liposzómás mikroterjedésű szövetek mélyreható energizálásával detoxikál, méregtelenítés sejt szintű szomjúság antioxidánsok szabadgyökök paraziták elleni védekezésben kiváló.

Nincs mellékhatása, mert természetes!

Korlátozott számú akciós csomagok: 15 Jelenleg 86-an látogatják oldalunkat

Dr. Med. Univ. Hans Nichtvorhanden
A Luxemburgi Inexistans Tudományegyetem professzora

A gyógyszerlobbi titkoltja, hogy a **CSUDASZER** gondosan válogatott növényi hatóanyagok kompozíciója, ami – szinergikus működése révén – intenzíven redukálja a zsírszövetet koncentrált aktív hatóanyagait és olajos réteggel vonja be a gyomor receptorait.

MEGVESZEM!

50% árengedmény 37 800 HUF helyett MOST 18 500 HUF!

13:42:05
ÓRA PERC MÁSODPERC

Nem Béla Nagyon erősen hullott a hajam. Ez már a 4. nap a CSUDASZER fogyasztása után jelentősen csökkent és 1 hét alatt teljesen megszűnt! Nagyon boldog vagyok.

Fiktív Henrietta Remélem, hogy minél több beteg megtudja a CSUDASZER hatását. Ez tényleg jó hatású az apám számára, és segített neki 25 év után injekciók, műtét, kórház nélkül.

Nemlétező Pál Eleinte szkeptikus voltam, feleségem hallott a CSUDASZER-ről egy kollégájától, és beletett egy év hogy meggyőzőzzön, hogy próbáljam ki. De tényleg segített! 2 hónapja használom.

Sosemvolt Éva Csak próbáld ki! Ne legyél szkeptikus az új dolgokra ... majdnem az életembe került! A CSUDASZER engem újjászülettetett, én csak azt mondom köszönöm!

MEGVESZEM!

13:42:05
ÓRA PERC MÁSODPERC

Fizessen utánvéttel készpénzben!

ARNAQUE Ltd.
9, Avenue Populaire Rpublicaine, Mahe, Seychelle-szigetek

Sokféle, egymástól különböző betegség kezelésére alkalmazható „orvosság”. Túlzó állítások, áltudományos magyarázatok, semmitmondó szövegek. Ezek az oldalakon nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy a betegség és a reklámozott termék „jótékony” hatásairól részletes felvilágosítást adjanak. Az összetevők megnevezésénél gyakran ismert gyógynövények szinonim neveit használják egzotikusságot sugallva. Helytelen nyelvtani alakok utalhatnak automatikus fordító használatára.

Agresszív, azonnali vásárlásra ösztönző üzenetek, képek.

Fiktív szakértő, ismeretlen orvos (képügynökségi fényképpel) hivatkozik a szerrel végzett csodálatos hatásokra, kiemelkedő eredményeire, nem létező tanulmányokra utalva.

Agresszív, azonnali vásárlásra ösztönző üzenetek, képek.

Vásárlói vélemények – nem létező emberek beszámolóit sikereikről, csodálatos gyógyulásaikról képügynökségetől vásárolt fényképekkel keltve a valódiság látszatát.

„Eredetiségét” igazoló áltanúsítványok fényképei. Fiktív nyilvántartási számok.

Nem biztonságos fizetési módszer vagy utánvétes küldemény, hogy ne legyen nyoma a tranzakciónak.

Kontakt információ: nincs kapcsolattartó személy, csak külföldi, gyakran tengerentúli címek vagy postafiók.

Egészségesen a munkában

A munka világában jellemzően sokkal több a veszély, mint otthon, ennek ellenére az egészségkárosodás kockázatát minimálisra lehet csökkenteni. A következő tanácsok nem csak alkalmazottaknak szólnak, hanem egyéni vállalkozók számára is hasznosak.

Munkavégzés során sokféle kockázatnak lehetünk kitéve: baleset, vegyi anyagok, fertőzések, fizikai hatások, továbbá testi, lelki és szellemi igénybevétel. A munkáltatók kötelessége, hogy a kockázatokat minimálisra csökkentse: az általuk adott írott és szóbeli utasítások nemcsak a termék/szolgáltatás minőségét, hanem a dolgozók biztonságát is szolgálják. A kockázatok csökkentésének alapelve, hogy a veszélyes anyagot/eljárást elsősorban megpróbáljuk kiiktatni vagy kevésbé veszéllyel helyettesíteni. Ha ez nem sikerül, akkor műszaki intézkedésekkel elzárjuk a környezettől. Ezt követően munkaszervezési intézkedésekkel lehet csökkenteni az egyes személyekre jutó expozíciót. Ha minden korábbi módszer használata mellett is jelentős még a kockázat, legvégső esetben, egyéni védőeszközöket lehet alkalmazni. A munkahelyi kockázatok felmérése és kezelése a kockázatértékelés nevű folyamatban történik meg. A munka biztonságosságát és egészségre való hatását érintő kérdésekkel fordulhat a munkavédelmi képviselő kollégához, a szakszervezethez, a foglalkozás-egészségügyi szolgálathoz, a munkáltatóhoz, illetve a vármegyei kormányhivatal munkavédelmi részlegéhez.

A munkahelyek nem csak veszélyt jelentenek. Az értelmes munkavégzés alapvető emberi szükséglet: a munkanélküliség betegség tesz. A magyar jogszabályokban megfogalmazott előírások és határértékek betartása esetén egy egész életet egészsé-

ben le lehet dolgozni. Mindehhez azonban szükség van az Ön tevékeny közreműködésére is: a munkavédelem az együttműködésen alapul. Számos hazai munkáltató a jogszabályi minimumnál többet is megtesz a munkavállalói egészségéért.

Fizikai hatások a munkahelyen

Az erős hangok és dörregek hosszabb-rövidebb idő alatt károsíthatják a hallást. Javasolt hallásvédelmet alkalmazni, ha a zaj olyan mértékű, hogy a normális beszédet nem lehet megérteni. Hallásvédő alkalmazása mellett is meg lehet hallani, ha változik a gépek hangja, illetve kommunikálni a munkatársakkal. A fül dugót mindig tiszta kézzel helyezze be, s figyeljen oda, hogy megfelelő mélységbe kerüljön, ne lötyögjön. Szabadidejében is óvja hallását: ne hallgasson túl hangosan zenét, főleg ne fülhallgatón keresztül.

Bizonyos rezgő kéziszerszámok (préslégszerszámok, elektromos gépek, láncfűrészek) idővel súlyos, akár munkaképtelenséget okozó felső végtagi panaszokat okozhatnak. Ezeket a betegségeket csak korszerű, alacsony rezgésű szerszámok alkalmazásával, illetve azok rendszeres karbantartásával lehet megelőzni. Hűvös-nedves környezetben való használatkor a kezeket melegen és szárazon tartó kesztyű viselése szükséges.

A napfény nyáron olyan mértékű lehet, hogy károsítja a bőrt (leégés, bőrrák) és a szemeket. Ezért is javasolt ilyenkor kalap, hosszú ujjú/szárú, világos színű, jól szellőző ruházat viselése. A bőrön növekvő folt esetén forduljon bőrgyógyászhoz. A hegesztés során keletkező UV sugárzás szemgyulladást okozó hatásától a hegesztőpajzs használata véd meg.

Az elektromágneses sugárzások csak nagyon nagy teljesítmény (pl. radarállomás) esetén okoznak panaszokat – a szokásos elektromos gépek és hálózatok, a mindennapos távközlési eszközök sugárzási szintje veszélytelen.

Veszélyes vegyszerek a munkahelyen

A vegyi anyagoknak számos egészségkárosító hatása lehet, ezek sokszor nem azonnal, hanem akár évek-évtizedek múlva jelentkeznek. A munkáltatónak biztosítania kell, hogy megismerhesse az Ön által használt munkaanyagok magyar nyelvű biztonsági adatlapjait. A munkahelyeken használt anyagokat csak jól zárható, olvasható, magyar nyelvű címkével ellátott edényekben lehet tárolni. A biztonsági adatlap és a technológiai utasítás előírásait mindig be kell tartani (pl. összeöntés tilalma), mert egyébként veszélyes anyagok szabadulhatnak fel, robbanásveszély alakulhat ki.

A hosszan tartó vizes kézzel vagy gumikesztyűben való munkavégzés, a savak és a lúgok károsítják a bőrt. Számos anyag (króm, nikkel, enzimek, kozmetikumok, ragasztók és műgyanták) okozhat allergiát. Esetükben minimalizálni kell az érintkezést (pl. megfelelő védőkesztyűvel). A (szerves) oldószerek nemcsak kiszáritják a bőrt, hanem azon át is juthatnak, illetve gőzeik belélegezve is ártalmasak lehetnek, így légzésvédőre is szükség lehet. A növényvédőszerket csak megfelelő védőfelszerelésben szabad kimérni és kijuttatni, utána a várakozási időket be kell tartani. A porok és füstök a légutakba jutva okozhatnak károsodásokat, mely lehet például allergia (szerves porok), hörghurut (szerves porok), tüdőhegesedés (kvarcpor), vagy akár rosszindulatú daganat (azbeszt, keményfa por). A pormentes technológia (pl. nedvesítés), a szellőzés, a jól beállított helyi elszívás és a megfelelő légzésvédő viselése hatásosan tudja csökkenteni a káros anyagok koncentrációját a levegőben.

Robbanómotorok csak jól szellőző helyen üzemeltethetőek, mert egyébként a mérgező, színtelen-szagtalan szén-monoxid gáz felhalmozódik. Rosszullét esetén azonnal menjen nyílt levegőre és kérjen segítséget/hívjon mentőt. Tartályok mélyén felgyűlhetnek a mérgező, akár robbanásveszélyes gázok, gőzök: ilyen helyre csak megfelelő oktatás, illetve azután lehet menni, hogy meggyőződött arról, hogy biztosan nincs semmilyen veszélyes anyag a levegőben.

A dohányzás drámaian felerősítheti bizonyos veszélyes anyagok (pl. azbeszt) egészségkárosító hatását. A munkahelyen a munkatársak védelme miatt is tilos rágyújtani. Kérjen segítséget a leszokáshoz!

Mindig az előírt kesztyűt és légzésvédőt kell viselni, mivel ezek csak bizonyos anyagok ellen biztosítanak védelmet, mások ellen nem hatásosak.

Fertőzésveszély a munkahelyen

A természetben és az emberi szervezetben számtalan baktérium, vírus, egysejtű és parazita él, de csak néhány okoz emberi fertőzést. Ahol emberek, állatok vannak, illetve rágcsálók fordulnak elő, ott fokozottan oda kell figyelni az általános higiéniére. Az egészséges(nek kinéző) állat is terjeszthet emberi kórokozót. Javasolt a rendszeres kézmosás, étkezés, ivás, dohányzás előtt. Fontos a szerves hulladékok és az éles eszközök megfelelő tárolása, ártalmatlanítása, illetve a rendszeres – akár fertőtlenítő – takarítás. El kell kerülni a porkeltést: seprés helyett például felmosással. Szükséges lehet védőeszköz viselésre (kesztyű, porálarc). A természetben a kullancsok terjesztette betegségek megelőzésére kell odafigyelni (zárt, világos ruházat; riasztószerek; ellenőrzés; csípés esetén jegyzőkönyv). Bizonyos betegségek ellen oltás áll rendelkezésre.

Testi, szellemi, lelki megterhelések a munkahelyen

A nagy erőfelfejtés, gyakori ismétlődés és kényelmetlen testhelyzetek kombinációja rövidebb-hosszabb idő után mozgásszervi panaszokat okozhat. A terheléshez/mozgatáshoz javasolt eszközöket használni (emelők, csörlők, molnárkocsi, targonca), ezek nélkül a terhet inkább több, kisebb részletben mozgatni. A rendszeres szünetek beiktatása az olyan statikus megterhelések okozta panaszok ellen is jó, mint amilyen a hosszasan ülés, illetve a képernyős munkavégzés.

A műszakos munkavégzés során a szervezet fokozott igénybevételnek van kitéve. Ilyenkor még inkább oda kell figyelni a minőségi pihenésre, így az alvás idejének és körülményeinek biztosítására. Élettani szempontból a leginkább elfogadhatónak az úgynevezett gyorsan (1-2 naponként) előre rotáló (déléltős → délutános → éjszakai) műszakrendet találták.

A precíz, pontos, összetett feladatok, illetve a gép diktálta ütemű munkavégzés nagy terhelést jelenthetnek. Olyan feladatokat vállaljon el, amelyek megvalósítására megvannak a képességei, készségei, s a határidő teljesíthető. Az időkényszer és a felelősség okozta feszültséget jól csökkenti a szabadidős testmozgás és a meditáció.

A nagy felelősséggel járó döntések, érzelmi megterheléssel járó feladatok, a túlmunka egy idő után kiegészítéshez vezethet. Ezt leginkább a munka-magánélet egyensúlyának kialakításával, egészséges életmóddal és folyamatos szaksegítséggel (pl. pszichológus, coach) lehet megakadályozni.

A foglalkozás-egészségügyi szolgálatok szerepe

Magyarországon a szervezett munkavégzésben résztvevők többségének a munkáltató foglalkozás-egészségügyi szolgáltatást biztosít. A szolgálat feladata az életkorhoz, nemhez és egészségi állapothoz illeszkedően a munkavállalók egészségének megóvása, továbbá a munkáltató szakmai tanácsokkal való ellátása.

Mindig járjon el az előírt foglalkozás-egészségügyi vizsgálatokra, s ott őszintén mondja el, ha bármilyen munkával összefüggő panasza van. Joga van soron kívül is találkozni a cég foglalkozás-egészségügyi szolgálatánál az orvossal, nővérrel: az orvosi titoktartás az ott dolgozókat is köti! Munkával összefüggő panaszok esetén háziorvosa is beutalhatja egy foglalkozás-egészségügyi szakellátó helyre.

A munkaképesség és fejlesztése

Munkavállalóként és vállalkozóként a legnagyobb érték az egyén munkára való képessége. Ez magába foglalja a testi és lelki egészséget, az erőnlétet, a képesítéseket, munkatapasztalatot és készségeket, a hozzáállást és a belső értékeket, illetve mindezek kölcsönhatását és egyensúlyát a munkából fakadó követelményekkel és körülményekkel. Ezt szemlélteti a Munkaképességi-ház. Érdemes rendszeresen megvizsgálni, hogy az egyes emeleteken hogyan állunk. A hiányosságok rámutatnak, hogy hol kell regenerálódni, fejlődni, fejleszteni – akár szakember segítségével. A testi és lelki egészségünk megőrzése és fejlesztése mellett fontos a szaktudás és készségek naprakészen tartása, a motiváció és a munka-magánélet egyensúlyának megtalálása, illetve a munkavédelmi tájékozottság és tudatosság is.

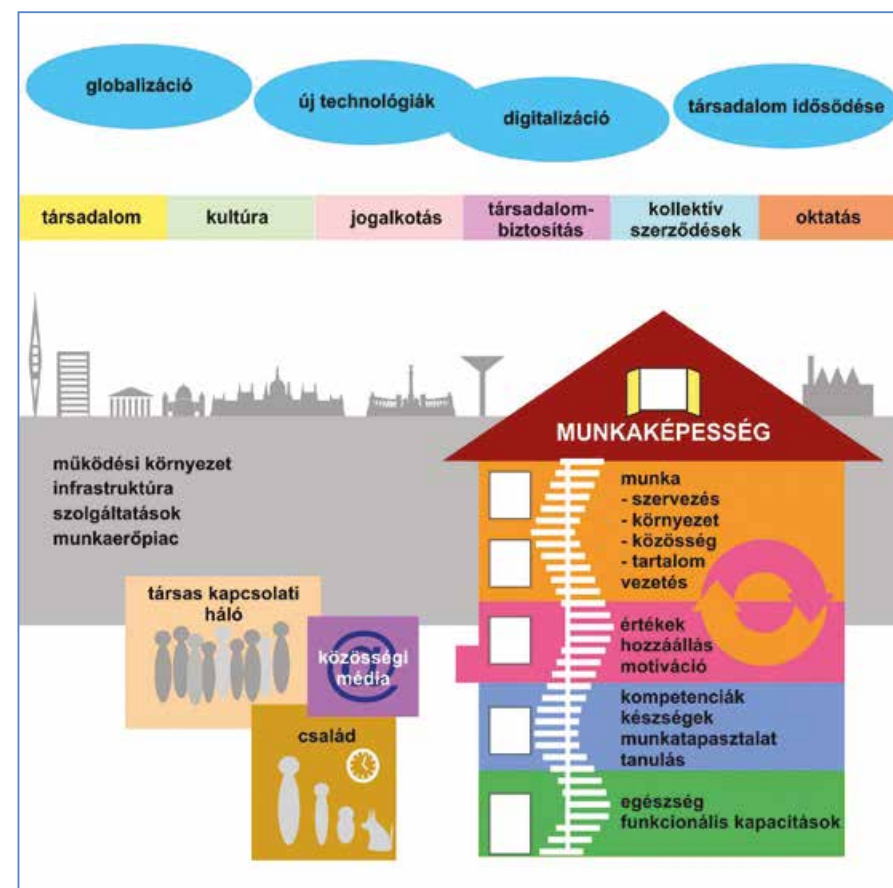
További hasznos információ

Hiteles munkavédelmi tájékoztatás:
OSHwiki oshwiki.osha.europa.eu/hu



Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti központ – Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Főosztály

<https://nnk.gov.hu/index.php/foglalkozas-egeszseguy/foosztaly-kezdolapja.html>



Táplálkozási ajánlás időseknek

Ebben segít az egészséges táplálkozás

- ▶ növeli az egészségben eltöltött életevek számát
- ▶ csökkenti az elhízás, túlsúly, cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek, daganatos és egyéb krónikus betegségek kockázatát
- ▶ segít elkerülni a betegségek súlyosbodását
- ▶ gyorsítja a felgyógyulást

Ismerje meg az NNGYK új táplálkozási ajánlását!



- ▶ Étkezzon 2-4 óránként, naponta 5-ször.
- ▶ A reggelihez, ebédhez, vacsorához lehetőleg minden élelmiszercsoportból válasszon összetevőket.
- ▶ Tízórára és uzsonnára egyen kevesebbet, mint a főétkezésekkor, de a vízvásról ekkor se feledkezzen el.

Az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya időskorban

1. Energiaegyensúly
2. Zöldség, gyümölcs, minden nap
3. Teljes értékű gabona, minden nap
4. Állati eredetű fehérje (hal, hús, tojás, tej, tejtermék), lehetőleg minden főétkezéskor
5. Tej, tejtermék minden nap
6. Napi 2 liter folyadék
7. Kevesebb só, hozzáadott cukor és telített zsír
8. Változatosság, idényszerűség, helyi termékek előnyben részesítése

Testsúlya optimalizálásához, a kiegyensúlyozott étrend kialakításához kérjen tanácsot kezelőorvosától, dietetikustól, hogy étrendje tartalmazza a fontos tápanyagokat. Különösen fontos ez betegség, ételallergia vagy -intolerancia és csökkent étvágy esetén.

Mozogjon mindennap!

Végezzen aktív testmozgást az egészségi állapotnak megfelelően (pl. napi 30 perc séta vagy izomcsoportokat dolgoztató torna hetente legalább 3x). Ha eddig nem mozgott rendszeresen, egyeztessen kezelőorvosával.

A rendszeres testmozgással

- ▶ javítható az egészségi állapot, az emésztés, a keringés, légzés, az idegrendszer működése
- ▶ csökkenthető a betegségek kialakulásának, a túlsúlynak és az elhízásnak a kockázata
- ▶ megfelelő fehérjebevitel mellett mérsékelhető az időskori izomvesztés, ezáltal az esések, törések kockázata is.

Keresse fel az NNGYK weboldalát, ahol bővebb információkat, további tippeket, receptötleteket talál:

www.merokanal.hu/60pluszegesseg

Az OGYÉI új, időseknek szóló nemzeti táplálkozási ajánlása a Széchenyi 2020 programban megvalósuló EFOP-1.8.10-VEKOP-17-2017-00001 azonosító számú, Komplex egészségvédelem és szemléletfejlesztés a táplálkozás és gyógyszerfogyasztás területén című kiemelt projekt, T02 Kardiiovaszkuláris és onkológiai kliensutak mentén idősek helyes táplálkozási szokásainak fejlesztése nevű munkacsomagban zajló munka eredménye.



egeszsegvonal.gov.hu
@nngyk.hivatalos

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Ajánlott szűrővizsgálatok felnőttek részére

Népegészségügyi szűrővizsgálatok

- ▶ 3 évente méhnyakszűrés 25-65 éves kor közötti hölgyek esetében
- ▶ 2 évente emlőszűrés 45-65 év közötti hölgyek esetében
- ▶ 2 évente vastagbélvizsgálat 50-70 év közötti nők és férfiak esetében

Életkorhoz kötött ajánlott szűrővizsgálatok

Ezek elvégzése kockázatbecslést követően háziorvossal egyeztetve javasoltak. A szűrővizsgálatok időbeni ismétlése az egyén kockázatbesorolásától függ.

21-40
éves kor
között

- ▶ Szív- és érrendszeri szűrés
- ▶ Vesebetegséggel kapcsolatos szűrővizsgálat
- ▶ 2-es típusú cukorbetegséggel kapcsolatos szűrés
- ▶ Szájüregi szűrés
- ▶ Látásvizsgálat

40-64
éves kor
között

- ▶ Szív- és érrendszeri szűrés
- ▶ Vesebetegséggel kapcsolatos szűrővizsgálat
- ▶ 2-es típusú cukorbetegséggel kapcsolatos szűrés
- ▶ Szájüregi szűrés
- ▶ Látásvizsgálat
- ▶ Mellkas- szűrővizsgálat
- ▶ Prostatata szűrővizsgálat

65
éves kor
fölött

- ▶ Szív- és érrendszeri szűrés, boka-kar index meghatározás
- ▶ Vesebetegséggel kapcsolatos szűrővizsgálat
- ▶ 2-es típusú cukorbetegséggel kapcsolatos szűrés
- ▶ Szájüregi szűrés
- ▶ Látásvizsgálat
- ▶ Mellkas- szűrővizsgálat
- ▶ Prostatata szűrővizsgálat
- ▶ Érzékszervek vizsgálata

Az idejében észlelt betegségek nagyobb hatékonysággal gyógyíthatók.
**A szűrővizsgálat
életet menthet!**

MÁR 20 ÉVES KORTÓL AJÁNLOTT A RENDSZERES HAVONKÉNTI ÖNVIZSGÁLAT.

Álljon szembe a tükörrel leeresztett karral és vállal! Figyelje meg a mellek alakját!

Vizsgálja meg, hogy látható-e valamilyen bőrelváltozás, elszíneződés, duzzanat, vagy valamilyen szokatlan alakváltozás (például a bimbók behúzódnása) A megfigyeléseket ismételje meg úgy, hogy mindkét karját a feje fölé emeli! Figyelje meg, hogy talál-e szokatlan csomót vagy észleli-e a bőr megvastagodását.

Tapintsa át melleit úgy, hogy az egyiket, majd a másikat két tenyere közé veszi, és tenyerét függőleges, majd vízszintes irányban csúsztatva mozgatja! Jobb kezének összezárt ujjával enyhe nyomással, körkörös mozgással kívülről befelé csigavonalban haladva tapintsa át egyik, majd másik mellét! Figyelje meg, hogy talál-e szokatlan csomót vagy észleli-e a bőr megvastagodását.

Kényelmesen hanyatt fekvé, egyik kezét a feje alá, egy kispárnát pedig a váll alá helyezve ugyancsak körkörös mozgással tapintsa át egyik, majd másik mellét; ujjai hegyével tapintsa át a hónalját is! Majd karját a teste mellé helyezve ismételje meg a tapintást egyik, majd a másik oldalon!

Enyhén nyomja meg a mellbimbóit! Figyelje meg, ürül-e belőle váladék.

**AZ ÖNVIZSGÁLATNÁL NAGYON FONTOS
A RENDSZERESSÉG ÉS AZ ALAPOSSÁG.**

**NE FELEDJE, HOGY AZ ÖNVIZSGÁLAT NEM HELYETTESÍTI
A MAMMOGRÁFIÁS SZÜRŐVIZSGÁLATOT! HA BÁRMILYEN
ELTÉRÉST TAPASZTAL, FORDULJON SZAKORVOSHOZ!**



SZÉCHENYI 2020



HOGYAN ŐRIZHETJÜK MEG EGÉSZSÉGÜNKET MUNKAVÉGZÉS KÖZBEN?

AVAGY, AMIT A MUNKAVÉDELEMRŐL MINDENKINEK TUDNI KELL!

„Minden munkavállalónak joga van az egészségét, biztonságát és méltóságát tiszteletben tartó munkafeltételekhez.”

[Magyarország Alaptörvénye XVII. cikk (3) bekezdése]

Ahogy az egészséges életmódhoz hozzátartozik a sportolás és más szabadidős tevékenységek, úgy a munkavégzés is. Az értelmes munka alapvető emberi szükséglet – a munkanélküliség betegé tesz.

A munka világában jellemzően nagyszámú veszély, mint otthon, ennek ellenére az egészségkárosodás kockázatait minimálisra lehet csökkenteni.

A munkavédelem célja a munkát végzők testi épségének, egészségének, munkavégző képességének megóvása. Ennek érdekében a munkahelyen biztonságos munkakörülmények kialakításával meg kell előzni a munkabaleseteket, és meg kell akadályozni, hogy a munkavégzésből eredő megterhelések, és a munkakörnyezetből származó kóros tényezők károsítsák a munkavállalók egészségét. Mindezek felelős végrehajtója a munkáltató, akit a feladatának ellátásában segítik a munkavédelmi szakemberek és a foglalkozás-egészségügyi orvosok, valamint a munkavédelmi hatóság tanácsadási tevékenységével és ellenőrzéseivel.

Munkáltató az, aki munkavállalót szervezett munkavégzés keretében (pl. munkaviszonyban, közfoglalkoztatási, közszolgálati, közalkalmazotti jogviszonyban, közérdekű önkéntes, vagy szervezett társadalmi munkában) foglalkoztat.

Az önfoglalkoztatók (pl. a munkájukat kizárólag személyesen végző egyéni vállalkozók, őstermelők, vagy a szabad szellemi foglalkozásúak) munkavégzésére is kiterjed a munkavédelmi előírások egy része. Gondoskodniuk kell a munkavégzés hatókörében tartózkodók (járókelő, látogató, szolgáltatást igénybe vevő stb.) védelméről. Károkozás, baleset, egészségkárosodás esetén viszont a felelősség legtöbb esetben ilyenkor is a munkavédelmi szabályokon alapul.

Az egészséget nem veszélyeztető, biztonságos munkafeltételek biztosítása a munkáltató kötelessége, viszont a munkavállalóknak is be kell tartaniuk a rájuk vonatkozó munkavédelmi szabályokat.

A munkavállaló a munkahelyen csak a biztonságos munkavégzésre alkalmas állapotban, a munkavédelemre vonatkozó szabályok, utasítások megtartásával, a munkavédelmi oktatásnak megfelelően végezhet munkát úgy, hogy közben saját vagy más egészségét és testi épségét ne veszélyeztesse.

A főiskola, az egyetem elvégzése után a hallgatók kikerülnek a munka világába. Egy részük munkahelyi vezetővé válik, aki nem csak önmaga biztonságáért, egészségéért lesz felelős, hanem azokért a munkavállalókért is, akiket irányítani fog. Kulcsfontosságú, hogy a munkavégzéshez szükséges biztonságtudatos magatartást minél előbb kialakítsák magukban. Ehhez szükséges megismerni a leggyakoribb veszély típusokat és a kémiai biztonsággal kapcsolatos alapvető tudnivalókat.



MUNKAVÉDELMI IRÁNYÍTÁSI FŐSZTÁLY

Milyen veszélyeknek lehetünk kitéve?

A termelő munkahelyeken magas azoknak a veszélyforrásoknak a száma, amelyeknek a munkavállalók ki vannak téve. Gyakori a járművekkel (pl. autó, traktor, targonca) történő gázolás, ütközés, illetve felborulás. Nem ritka, hogy a gépek védőburkolatát eltávolítják, és a szabadon forgó/mozgó alkatrészek vagy a villamos feszültség alatt lévő részek súlyos, maradandó sérülést okoznak. A magasból történő leesés, beesés a halálos balesetek leggyakoribb oka.

ABBAN AZ ESETBEN, HA A MUNKAHELYEN KÖVETKEZIK BE A SÉRÜLÉS, MUNKABALESETRŐL BESZÉLÜNK. MINDEN MUNKABALESETET AZONNAL JELENTENI KELL A MUNKAHELYI VEZETŐ FELÉ!

A hőség, a hideg időjárás, a huzathatás, a különböző porok a levegőben (pl. azbeszt, kvarcpor), a baktériumok, vírusok egészségkárosodást idézhetnek elő.

Egészségi ártalmat okozhatnak a különböző veszélyes vegyi anyagok/keverékek. Ilyenek például a ragasztók, festékek, lakkok, hígítók, tisztítószerke. Ezek használata rendszerint jól szellőző helyeken történhet és közben enni, inni nem szabad, valamint élelmiszertől és italtól távol kell tartani.

Zajos munkakörnyezetben (pl. betontörővel, kotrógépekkel, láncfűrészsel vagy ezek közelében történő) huzamos munkavégzés halláskárosodás kialakulásához vezethet. Jogszabály meghatározza, hogy milyen erősségű zaj esetében szükséges hallásvédőt (pl. fültököt, füldugót) viselni.

A munkavállalók különösen ki vannak téve az ergonómiai veszélyeknek (fárasztó vagy fájdalmas testhelyzet, nehéz terhek hordozása vagy mozgatása, állás vagy gyaloglás, valamint ismétlődő kéz- vagy karmozdulatok), így a munkavégzéssel összefüggő váz- és izomrendszeri problémák is kifejezetten gyakoriak.

Kézzel történő tehermozgatásnál különösen figyelni kell a helyes testtartásra. Számos olyan tényező létezik, amely növeli a hátsérülés lehetőségét (pl. túl nagy a teher, nincs rajta fogás).

Minden olyan megbetegedést, mely munkahelyi ártalom miatt következik be (pl. zaj okozta halláskárosodás, vegyi anyag okozta bőrgyulladás) foglalkozási megbetegedésnek nevezik. A megbetegedés akár több évvel a munkavégzés befejezése után is jelentkezik. A foglalkozási megbetegedés gyanúját az orvos jelenti be a munkavédelmi hatóságnak. A munkáltatónak meg kell győződnie arról, hogy a dolgozó egészségileg alkalmas a munkára, ezért a munkába lépés előtt és azután meghatározott időközönként orvosi alkalmassági vizsgálatra kell elküldenie.



MUNKAVÉDELMI IRÁNYÍTÁSI FŐSZTÁLY

Minden munkavállalóval meg kell ismertetni az adott munkavégzéssel kapcsolatos tudnivalókat, munkavégszi szabályokat a munkavédelmi oktatás keretén belül.

Arra is figyelni kell, hogy munkavégzskor a hőmérséklet megfelelő legyen, ehhez figyelembe kell venni a munka jellegét (azaz eltérő hőmérsékletet kell biztosítani egy irodában, egy raktárban vagy akár egy vasöntődeben) és az évszakokat (hideg, meleg évszak).

A szabadtéren dolgozók (építőipar, mezőgazdaság stb.) ki vannak téve a szélsőséges időjárás eseményeknek, amely kihűlést, fagyást, napszúrást, hōgutát, kiszáradást és bőrrákok okozhat. Ezen kívül gondolni kell a méh-, darázs- és kullancs- csípés valamint az allergizáló növények veszélyeire is. Szabadtéri munkahelyen különösen hōségriasztás idején fontos a megfelelő folyadékpótlás és az árnyékos helyen eltöltött pihenődő.

A munkavállalók védelmében jelentős szerepet játszanak a különböző védőberendezések, melyek a munkaterületen dolgozó valamennyi munkavállaló védelmét szolgálják, vagyis kollektív védelmet biztosítanak. Ide tartozik például a védőburkolat, aminek feladata megakadályozni, hogy a gépek mozgó, vagy villamos feszültség alatt lévő alkatrészeihez hozzáérhessünk.

Fontos alapelv, hogy a kollektív védelem elsődleges az egyéni védelemmel szemben. Ez azt jelenti, hogy például építkezésen a magasból leesést elsősorban védőkorláttal kell megakadályozni, ami egyszerre több embert megvéd. Ha ezt valamilyen oknál fogva nem lehet megoldani, akkor a munkavállalónak fel kell vennie a biztonsági teszthevedert és a biztonsági kötéllal ki kell kötnie magát egy biztos ponthoz. Ez azonban csak a védőfelszerelést viselő személyt védi meg, és őt is csak akkor, ha helyesen használja.

Kollektív védelemre példaként említhetjük az elszívó berendezést is, aminek a feladata az egészségre káros anyagok (vegyszer, por stb.) elszívása a munkavállaló környezetéből. Ennek hiányában egyéni védőeszköz, vagyis légzésvédőt kell alkalmazni.

Különböző veszélyek ellen, az egyes testrészek védelme céljából más és más egyéni védőeszközöt kell használni (pl. védőszemüveg, védőálar, szájmasc, védőkesztyű, védőbakancs, védősisak).

A biztonsági és egészségvédelmi jelzések segítik a veszélyforrások felismerését. Ezek a jelzések lehetnek tiltó, figyelmeztető, rendelkező jelzések, elsősegély vagy menekülési jel, tűzvédelmi tájékoztató jel.



RENDELKEZŐ JEL:



Védőszemüveg használata kötelező!

FIGYELMEZTETŐ JEL:



Vigyázz, maró anyag!

TILTÓ JEL:



Illetékteleneknek belépni tilos!



MUNKAVÉDELMI IRÁNYÍTÁSI FŐSZTÁLY

Mindig meg kell győződni arról, hogy a szerszám vagy egyéb munkaeszköz ép, sérülésmentes. Ha sérült, hibás, akkor tilos használni, mert könnyen baleset forrása lehet. Erre fokozottan kell ügyelni villamos kéziszerszámok esetében!

A munkaeszközt csak rendeltetésének megfelelően, a használati utasítás alapján szabad használni. Működő berendezést felügyelet nélkül hagyni tilos! Kivéve, ha a gépet felügyelet nélküli munkavégzésre gyártották.

Vannak bizonyos gépek, amelyekkel csak akkor lehet dolgozni, ha rendelkezünk a kezeléséhez előírt jogosítvánnyal. Ilyenek például a targonca, daru, láncfűrész stb. Bizonyos munkákat nem végezhetünk megfelelő képzés nélkül (pl. villanszerelés, gázkészülék szerelés).

Magas helyek eléréséhez, például gyümölcszedésnél gyakran használunk létrát. A létrát stabilan kell felállítani, szilárd és billentésmentes, csúszásmentes talajra kell helyezni. Mindig figyelni kell arra, hogy megfelelő mozgáster álljon rendelkezésre, de a munkahely padlóján és a közlekedési útvonalakon sem lehetnek a munkát, közlekedést gátló, vagy botlásveszélyt jelentő tárgyak. Az elcsúszásveszélyt minél hamarabb meg kell szüntetni. Az elcsúszásveszélyt minél hamarabb meg kell szüntetni.



Példa egy szabályos létrára

A menekülési utakat és a vészkijáratokat minden esetben szabadon kell hagyni, hogy veszély (pl. tűz) esetén a legrövidebb úton a szabadba menekülhessünk.

Munkavállalóként megtagadhatjuk a vezető utasítását, ha saját biztonságunkat veszélyeztetné a munkavégzés. Kötelesek vagyunk megtagadni viszont, ha más testi épségét veszélyeztetnének tevékenységünkkel.

Milyen segélyhívó számot kell hívni baleset vagy rosszullét esetén?

MENTŐK:	104	RENĐŐRSÉG:	107
TŰZOLTÓSÁG:	105	EGYSÉGES EURÓPAI SEGÉLYHÍVÓSZÁM:	112

Nagyon fontos, hogy ne csak a munkahelyen tartsuk be a munkavédelmi szabályokat, hanem az otthoni házimunka és a barkácsolás során is.

A nyári diákmunka munkavédelmi, illetve munkaügyi kérdéseivel kapcsolatos tájékoztató:

https://mvff.munka.hu/#/20240611_mvmu_nyari_diakmunka_2024

A munkavédelmet érintő fontosabb jogszabályok jegyzéke:

https://mvff.munka.hu/#/jogszabalyok_mv



MUNKAVÉDELMI IRÁNYÍTÁSI FŐSZTÁLY

AMIT A MUNKAHELYEK KÉMIAI BIZTONSÁGÁRÓL TUDNI KELL!

A VEGYI ANYAGOK ELŐFORDULÁSA

A vegyi anyagok életünkben mindenhol jelen vannak. Előfordulnak a lakókörnyezetünkben, az iskolákban és a munkahelyeken, kimutathatók a szennyezett levegőben, a talajban, a nem megfelelően kezelt vizekben, élelmiszerekben. A napjainkban használt mintegy százezernyi mesterséges anyag közül egy átlagos napon akár több ezerrel is találkozhat szervezetünk, gondoljunk csak a takarításra vagy a tisztálkodó szerek használatára.

A VESZÉLYES ANYAGOK HATÁSAI AZ EGÉSZSÉGRE ÉS A BIZTONSÁGRA

A vegyi anyagok egy része ártalmatlan, de közülük sok károsíthatja az egészséget, illetve a környezetet. Egyes veszélyes anyagok biztonsági kockázatot, pl. tűz-, robbanás- vagy fulladásveszélyt jelentenek, míg mások egészségkárosító hatásúak lehetnek, a bőr, a légutak, a tüdő, a máj vagy egyéb szervek megbetegedését okozhatják.

Egyes anyagokat belélegzünk, más szóval „inhalálunk”, míg mások a bőrön keresztül szívódnak fel. A veszélyes anyagok táplálékbevitellel is a szervezetbe juthatnak, pl. amikor a vegyi anyagokkal szennyezett munkahelyen dolgozók a tiltás ellenére a munkahelyükön étkeznek, isznak, illetve dohányoznak, vagy amikor a belélegzett porzsemcséket lenyelik.

A vegyi anyagok hatásai azonnal is jelentkezhetnek (pl. az erős savak az érintkezés helyén súlyosan károsítják a bőrt), de hosszú távon, akár több évtized után is okozhatnak megbetegedést (pl. tüdőrák).

A háztartásban alkalmazott tisztítószerek, festékek, oldószerek okozta mérgezések többnyire a gyermekeket érintik, mivel még nem ismerik fel, hogy ezek veszélyesek.

A vegyi anyagok helytelen tárolása (pl. a takarítószerek üdítő, ásványvízes palackba töltése) nagyon veszélyes, mert véletlenül bárki beeli, és máris bekövetkezhet a mérgezés. Az iskolai szertárakban, vagy az ipari tanulók műhely gyakorlata során is előfordulhat mérgezés, pl. a maró tisztító folyadékok helytelen használata (pl. sósav és Hypo összeöntése) során, a felszabaduló mérgező gázok, gőzök belégzése miatt.

A KÉMIAI BIZTONSÁG SZEREPE A MEGELŐZÉSBEN

A vegyi anyagok helyes kezelése, a kémiai biztonság megteremtése megfelelő eljárást igényel az előállításától, gyártástól kezdődően a felhasználáson át, a keletkező hulladékok elhelyezéséig, ártalmatlanításáig. A kémiai biztonság legfőbb célja az egészség megóvása és a környezet védelmének biztosítása a kockázatok elkerülése vagy csökkentése révén. Az iskolában végzett kémiai kísérletek elősegítik a tananyag megértését, valamint a veszélyes anyagokkal végzett munkavégzéshez szükséges munkavédelmi szemlélet megalapozását. A kísérletek során azonban mind az oktatók, mind a hallgatók közvetlen érintkezésbe kerülnek különböző vegyszerekkel, amelyek jelentős része veszélyes lehet az egészségre vagy a környezetre.



CÍMKÉZÉS, FELIRATOZÁS

A veszélyes anyag vagy keverék tulajdonságaiból származó veszélyek és a használatával járó esetleges kockázatok közlésének legközvetlenebb módja a csomagoláson elhelyezett címke. A piros kerettel határolt, rombusz alakú piktogramokról ismerhetjük fel, hogy veszélyes anyagról vagy veszélyes keverékről van szó. Veszélyt jelenthetnek a fizikai-, kémiai tulajdonságok, pl. a tűzveszélyesség, robbanóképesség, oxidáló hatás, vagy az egészségre veszélyes tulajdonságok, pl. a mérgező hatás, a bőr-, szem- és légúti irritáló képesség, a rákkeltő hatás stb., továbbá a környezetet károsító tulajdonságok.

A címkén a termékinformációkon (pl. a gyártó, forgalmazó neve, címe, telefonszáma) kívül fel kell tüntetni az úgynevezett H- és P-mondatokat is. A H-mondatok az anyag vagy keverék veszélyes tulajdonságait fejezik ki és utalnak az ebből eredő kockázatokra, pl. „H317: allergiás bőrreakciót válthat ki”. A P-mondatok az anyag biztonságos felhasználásához, kezeléséhez, tárolásához szükséges óvintézkedéseket írják le pl. „P284: Légzésvédelem használata kötelező”, de meghatározzák azt is, miként kell eljárni, ha a veszélyes anyag kiömlött, vagy hogyan kell a keletkező hulladékokat elhelyezni.

A veszélyt jelző piktogramok, a H- és P-mondatok oktatása a vegyszerekkel kapcsolatba kerülő dolgozók (oktatók, takarítók stb.) és a hallgatók részére is kötelező.



BIZTONSÁGI ADATLAPOK

A biztonsági adatlap a veszélyes anyagokkal kapcsolatos információközlés talán legfontosabb eszköze. A 16 pontból álló adatlapok tartalmazzák azokat az információkat, amelyek az adott anyag vagy keverék felhasználója számára lehetővé teszik, hogy azonosíthassák az anyag vagy keverék veszélyeit, és biztonságos keretek között használhassák fel azokat.

Munkavédelmi szempontból az adatlap 8. pontja a legfontosabb, amely az alkalmazandó határértékeket és a szükséges kockázatkezelési intézkedéseket ismerteti, köztük a műszaki megelőzési lehetőségeket (pl. elszívó berendezések) és a megfelelő védőeszközök (pl. védőszemüveg, légzésvédő eszköz) alkalmazását.

A biztonsági adatlap tartalmáról a vegyi anyagokat felhasználó munkavállalók mellett – elméleti és gyakorlati oktatás keretében – tájékoztatni kell a kémiai kísérletek során veszélyes anyagokkal érintkezésbe kerülő hallgatókat is.

Kötelező minden forgalomba kerülő veszélyes anyaghoz vagy keverékhez magyar nyelvű biztonsági adatlapot elérhetővé tenni. A munkahelyeken ezeket szabadon hozzáférhető helyen kell tartani.

MÉRGEZÉSEK MEGELŐZÉSE:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/kemiai-biztonsag/lakossagi-tajekoztatasi/mergezesek-megelozese.html>

NEMZETKÖZI KÉMIAI BIZTONSÁGI KÁRTYÁK:

https://chemicalsafety.ilo.org/dyn/icsc/showcard.listcards3?p_lang=hu



A HIDEGBEN TÖRTÉNŐ MUNKAVÉGZÉS VESZÉLYEI

A téli hónapokban, a tartósan fagyponthoz közeli vagy alatti hőmérséklet komoly veszélyeket jelenthet a szabadban dolgozók számára. A hideg környezet hatására a test hőszabályozása lecsökken, ami fagyási sérülésekhez, kihűléshez, és a hőegyensúly felborulása miatt akár súlyos egészségkárosodáshoz vezethet.

MILYEN VESZÉLYEKET JELENT A HIDEG A MUNKÁT VÉGZŐKRE?

- ⚠️ **Fagyási sérülések:** A perifériás testrészek, az orr, a fülek, a kéz és a láb ujjai különösen veszélyeztetettek.
- ⚠️ **Végtagok elgémberedése:** Hidegben az ujjak nehezebben mozognak, ami növeli a balesetveszélyt.
- ⚠️ **Fáradtság és zavartság:** A hideg csökkenti a koncentrációt és növeli reakcióidőt.
- ⚠️ **Légzőszervi és húgyúti problémák:** A hideg, száraz levegő irritálja a légutakat, növeli a fertőző betegségek kockázatát. A húgyúti szervek védekezőképessége is legyengülhet, ezért felfázás alakulhat ki.
- ⚠️ **Hőegyensúly felborulása:** Hosszú távon kimerültséghez, eszméletvesztéshez és akár életveszélyes állapothoz vezethet.

HOGYAN VÉDEKEZHETÜNK A HIDEG ELLEN?

- ✅ **Réteges öltözködés:** Hőszigetelő ruházat, vastag talpú cipő, sapka, kesztyű elengedhetetlen.
- ✅ **Melegedési lehetőség biztosítása:** Szabadtéri munkánál rendszeres melegedési szünetek, melegedő hely szükségese.
- ✅ **Megfelelő táplálkozás és folyadékbevitel:** Meleg italok és tápanyagban, C- és D-vitaminokban gazdag ételek segítik a szervezet hőháztartását és védekezőképességét.
- ✅ **Munkaszervezés:** Rövidebb műszakok, gyakori pihenőidők, rotációs munkavégzés a kockázatok csökkentésére.
- ✅ **Óvintézkedések jeges, csúszós területeken:** Járdák és munkahelyek csúszásmentesítése elengedhetetlen.
- 🚑 **Hívjunk segítséget!** – rosszullet, zavartság a kihűlés figyelmeztető jele lehet – azonnali orvosi segítséget kell kérni!

MELYEK A ZÁRT TÉRBEN HASZNÁLT FŰTŐBERENDEZÉSEK VESZÉLYEI?

- ❌ Ne használjunk természetes szellőzés nélküli helyiségben, égéstermék-elvezetés nélküli, ill. nyílt égésterű fűtőberendezéseket (pl. propán-bután palackos „sziesztakályhák”, hősugárgók)!
 - ❌ Figyeljünk a szén-monoxid-mérgezés veszélyére – a színtelen, szagtalan gáz halálos lehet!
 - ❌ Elektromos fűtőberendezéseket csak a munkáltató engedélyével és a biztonsági előírások betartásával szabad használni!
- Az elmúlt négy évben **6 halálos** munkabaleset történt, melyek megelőzhetőek lettek volna a fűtőberendezések szabályos üzemeltetésével.

MIT NE TEGYÜNK, HA HIDEGBEN DOLGOZUNK?

- ⚠️ **Ne fogyasszunk alkoholt!** Rövid távon meleg érzetet okoz, de valójában gyorsítja a hővesztést. A tévhittel ellentétben az alkohol lehűti a testet, sőt: kevésbé ellenállóvá teszi a hideggel szemben, fogyasztása kontrollvesztéssel is járhat.
- ⚠️ **Ne hagyjuk figyelmen kívül a hideg tüneteit!** Ha reszketést, zibbadást, vagy zavartságot érzünk, azonnal keressünk melegedési lehetőséget. Rosszullet esetén igényeljük a munkahelyi elsősegélynyújtást vagy az orvosi ellátást.
- ⚠️ **Ne dolgozzunk egyedül extrém hidegben!** Mindig legyen a közelben segítség szükség esetére.

Felhívás a hidegben végzett munkák veszélyeiről és a szükséges intézkedésekről
<https://mvff.munka.hu/#/>
20250211_mv___ismetelt_felhivas_a_hidegben_vegzett_munkak-veszelyeiről



MUNKAVÉDELMI IRÁNYÍTÁSI FŐSZTÁLY

A MELEGBEN TÖRTÉNŐ MUNKAVÉGZÉS VESZÉLYEI

Hőségállamok idején a munkavégzés fokozott megterhelést jelent a szervezetre. A tartós meleg környezeti hőmérséklet (magas napi középhőmérséklet) és a fizikai munka a szervezetben többféle hőterhelést okoz, ami megnöveli a hőártalmak kialakulásának kockázatát. **2024-ben munkavégzés során 6 munkavállaló veszítette életét hóguta következtében.** Ezek a halálesetek megelőzhetőek lettek volna a melegben történő munkavégzés szabályainak betartásával.

MILYEN VESZÉLYEKET JELENT A MELEG A MUNKÁT VÉGZŐKRE?

- ⚠️ **Napszúrás** – kábultság, fejfájás, szédülés, tudatzavar, eszméletlenség, hányinger, hányás, a bőr napégéses gyulladása, kiütések
- ⚠️ **Hőséggörcsök** – hideg és nedves bőr, izomgörcsök, nyomásérzékeny, duzzadt izmok
- ⚠️ **Hőkimerülés** – forró, vörös, verejtékes bőr, láz, fejfájás, szédülés, szemkáprázás, szapora pulzus, zavartság
- ⚠️ **Hóguta (életveszélyes állapot!)** – a testhőmérséklet hirtelen emelkedése, sápadt, forró, száraz bőr, szapora pulzus, alacsony vérnyomás, erős fejfájás, hányinger, hányás, szívritmuszavar, szabálytalan légzés, görcsök, nagyfokú gyengeség, zavartság, eszméletvesztés – azonnali kórházi ellátás szükséges!

HOGYAN VÉDEKEZHETÜNK A MELEG ELLEN?

- ✅ Megfelelő folyadékpótlás – legalább félóránként védőital (14-16 °C -os ivóvíz) fogyasztása
- ✅ Árnyék és pihenőidő biztosítása – minden órában legalább 5-10 perc pihenő árnyékban
- ✅ Könnyű, világos ruházat viselése – csökkenti a test túlmelegedését
- ✅ UV-védelem – széles karimájú, tarkót takaró/árnyékoló kalap és napvédő krém használata
- ✅ Munkaszervezés – a legmelegebb napszakban (11-15 óra) kerülni kell a fizikai megterhelést és a tűző napon történő munkavégzést
- ✅ Zárt térben megfelelő klíma biztosítása – a légtechnikai- ill. klímaberendezés hatékonyságának rendszeres ellenőrzéséről, tisztításáról, fertőtlenítéséről gondoskodni kell!

MILYEN MUNKÁK VÉGZÉSE KÖZBEN LEHETÜNK LEGINKÁBB KITÉVE HŐÁRTALOMNAK?

- ⚠️ **Szabadtéri munkák** – építkezés, ütéspítés, mezőgazdaság, fakitermelés, hulladékszállítás
- ⚠️ **Hőhatásnak kitett beltéri munkák** – kohászat, üvegyártás, sütődék, konyhai munkák
- ⚠️ **Járművezetés és munkagépkézeltés** – a fűledt vezetőfülke hőcsapdaként működhet

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

NGM munkavédelmi tanácsadás:
munkavedelem-info@ngm.gov.hu

NGM ingyenes zöld szám: **+36 80 204 292**

Meteorológiai előrejelzések: www.met.hu

NNGYK hivatalos tájékoztató: www.nnk.gov.hu

Hőségriasztásról további információk: www.nnk.gov.hu

MIT TEHETÜNK VÉSZHELYZETBEN?

Ha valaki **szédül, zavart vagy ájulás** közeli állapotba kerül, azonnal:

- ✅ **Vigyünk hűvös, árnyékos helyre!**
- ✅ **Hűtsük le!** – hideg vízzel, borogatással, ventilátorral
- ✅ **Itassuk meg!** – vízzel, izotóniás itallal

🚑 **Hívjunk segítséget!** – a hóguta életveszélyes, mentőt kell hívni!

FIGYELEM!

A munkahelyen a munkáltató felelős az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés követelményeinek megvalósításáért.

Felhívás a melegben végzett munkák veszélyeiről és a szükséges intézkedésekről
https://mvff.munka.hu/#/20240617_mv_felhivas_a_melegben_vegzett_munka-veszelyei



MUNKAVÉDELMI IRÁNYÍTÁSI FŐSZTÁLY



OBEZITOLÓGIAI MUNKACSOPORT

Az elhízás betegség, egyben jelentős veszélyeztető kockázati tényező további szövődményes krónikus betegségek kialakulására, valamint a fertőző betegségek súlyosabb lefolyására, ezért a hazai morbiditási és mortalitási struktúra kedvező irányú módosítása érdekében a növekvő elhízás visszaszorítására Obizitológiai Munkacsoport került létrehozásra.

Célkitűzésünk az epidemiológiai vizsgálatok folytatása mellett az elhízás prevenciójában szerepet játszó módosítható életmódtényezők szakszerű ismertetése és edukációja országszerte az egyéni vizsgálatok és széleskörű lakossági kommunikáció során.

Magyarország az Európai Unió második legelhízottabb nemzete, hazánkban a túlsúly és az elhízás a felnőtt népesség mintegy 60 százalékát érinti, tehát népbetegségnek számít, ami komoly kockázatokkal jár. A lakosság egészségének megőrzése érdekében kiemelt fontosságú a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának keretén belül a Dán Nagykövetségen megalakult MÁESZ Obizitológiai Munkacsoport, melynek célkitűzése az epidemiológiai vizsgálatok folytatása mellett az elhízás prevenciójában szerepet játszó módosítható életmód tényezők szakszerű ismertetése és edukációja országszerte évi 200 helyszínen.





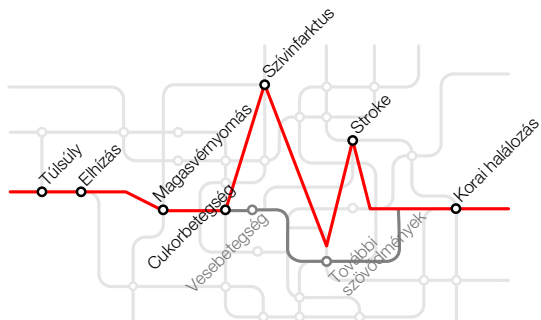
TEHET ELLENE!
A TÚLSÚLLYAL VALÓ KÜZDELEMBEN NINCSEK EGEDÜL!

KÉRJE SZAKEMBEREK SEGÍTSÉGÉT!

MI AZ ELHÍZÁS?

SZÁLLJON KI AZ ELHÍZÁS VESZÉLYEI MINÉL HAMARABB!

A kialakult elhízás krónikus betegség, amelyet sokféle tényező befolyásol!



Mozogjon többet, egyen kevesebbet!

De ez csak első lépés!



KÉSZÜLT AZ OBEZITOLÓGIAI MUNKACSOPORT MEGBÍZÁSÁBÓL!

A munkacsoport elnöksége:

A munkacsoport szakmai fővédnöke:



A MAGYAR ELHÍZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG AJÁNLÁSA

Az életmód kedvező irányú módosításának 5 pontja egészséges felnőttek részére az elhízás és szövődmenyes betegségei megelőzése érdekében

1.

Étkezzünk változatosan, de felezzük le fő és kísértkezéseink adagját! Minden étkezésünk tartalmazzon friss zöldségből, gyümölcsből készült ételt, figyeljünk folyadékfogyasztásunkra.

2.

Fokozatosan növeljük mozgásaktivitásunkat, ajánlott a legegyszerűbb mozgásforma, a gyaloglás, ennek napi adagja néhány percről 60 percre, vagy 10.000 lépésre növelendő.

3.

Aludjunk 7-8 órát, ebből lehetőleg éjfél előtt 2 órát, nem túlfűtött, kiszellőztetett helyiségben, lefekvés előtt 2 órával ne étkezzünk, és ne akkor edzünk.

4.

Egyéni stresszoldásunk aktív szabadidős programokkal, sporttal, kirándulással, táncsal, kulturális tevékenységgel biztosítsuk.

5.

Életmódunk legyen napi és heti ritmust követő, dohányfüstmentes, csökkentsük az alkohol-fogyasztást, csak a legszükségesebb vegyszereket, kozmetikumokat használjuk háztartásunkban, és csak kezelőorvosunk által előírt gyógyszereket, illetve étrend-kiegészítőket szedjük.

KÖZZÉTETTE A MAGYAR ELHÍZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG AZ ELHÍZÁS VILÁGNAPJA ALKALMÁBÓL 2018. 10. 11-ÉN

DR. HALMY ESZTER
ELNÖK
MAGYAR ELHÍZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG

Elhízás: MAGYARORSZÁG A VILÁG ÉLMEZŐNYÉBEN

USA: 38,2% ■ Mexikó: 32,4 % ■
Új-Zéland: 30,7% ■ Magyarország: 30% ■

Elhízott: BMI>=30 | Túlsúlyos: BMI>=25

Minden 4-5. gyermek túlsúlyos vagy elhízott hazánkban.



a magyar felnőtt lakosság több mint 2/3-a túlsúlyos vagy elhízott



Az elhízáshoz köthető betegségek az összes egészségügyi közkiadás 11,6 %-át teszik ki.

11,6 %

Az elhízás több mint 20 féle szövődményes betegséget okozhat, a leggyakoribbak:

1. magas vérnyomás
2. szív - és érrendszeri megbetegedések
3. II. típusú cukorbetegség
4. egyes daganatos megbetegedések

Az elhízás kezelése:

1. az életmód kedvező módosítása
2. szükség esetén gyógyszeres kezelés
3. indokolt esetben műtéti eljárás



egyre nagyobb a vesziesen elhízottak (BMI>=40) aránya a lakosság körében

HAZAI TRENDEK:

A túlsúly és elhízás együttes előfordulása nem emelkedik DE az elhízás mértéke, vagyis súlyossági foka növekszik.



A magyar felnőtt lakosság több mint 2/3-a túlsúlyos vagy elhízott.



Forrás: Dr. Halmy Eszter Doktori disszertáció 2018, OECD Obesity update 2017

Elhízás: MAGYARORSZÁG A VILÁG ÉLMEZŐNYÉBEN

USA: 38,2% ■ Mexikó: 32,4 % ■
Új-Zéland: 30,7% ■ Magyarország: 30% ■

Elhízott: BMI>=30 | Túlsúlyos: BMI>=25

Minden 4-5. gyermek túlsúlyos vagy elhízott hazánkban.



a magyar felnőtt lakosság több mint 2/3-a túlsúlyos vagy elhízott



Az elhízáshoz köthető betegségek az összes egészségügyi közkiadás 11,6 %-át teszik ki.

11,6 %

Megelőzés:

1. Étkezzünk mértékletesen
2. Mozogjunk többet, cél a napi 10.000 lépés
3. Aludjunk 7-8 órát naponta
4. Oldjuk a stresszt aktív szabadidős programokkal
5. Figyeljünk az elegendő folyadékbevitelre, csökkentsük az alkoholfogyasztást



egyre nagyobb a vesziesen elhízottak (BMI>=40) aránya a lakosság körében

HAZAI TRENDEK:

A túlsúly és elhízás együttes előfordulása nem emelkedik DE az elhízás mértéke, vagyis súlyossági foka növekszik.



A magyar felnőtt lakosság több mint 2/3-a túlsúlyos vagy elhízott.



Forrás: Dr. Halmy Eszter Doktori disszertáció 2018, OECD Obesity update 2017



egeszsegvonal.gov.hu

@nngyk.hivatalos

@nngyk.hivatalos

A nikotinos tasak a fiatalok körében is egyre népszerűbb, hiszen füstmentes, diszkrét, akár tanórán is észrevétlenül fogyasztható.

A nikotinos tasak magas nikotintartalma miatt súlyos nikotinmérgezést okozhat.

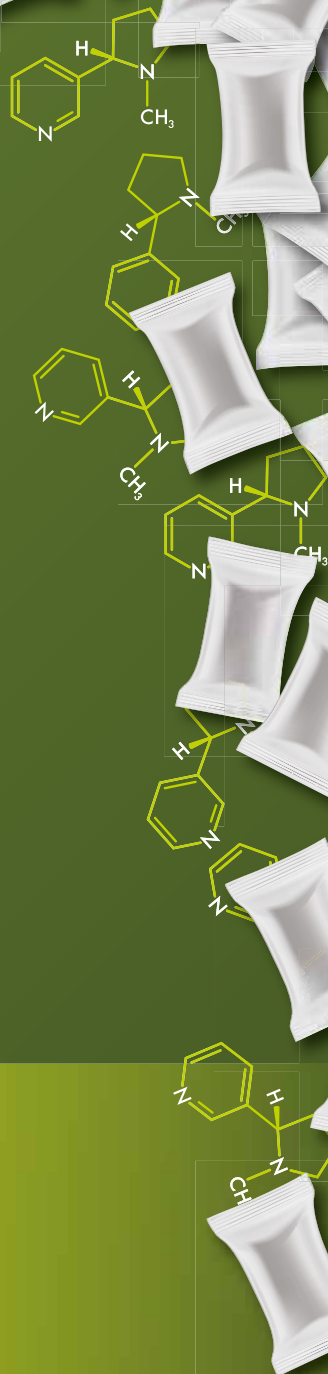
Ha a gyerek nyugtalan, ideges, ok nélkül agresszív, gyanakodjunk nikotinos tasak használatára!

A nikotinmérgezés tünetei:

- hányinger • hányás • fejfájás
- szédülés • zavartság • izzadás
- légzőizmokat érintő izombénulás
- görcsök és szívritmuszavarok

**FIGYELJEN A JELEKRE!
FIGYELJEN A GYERMEKEKRE!**

Látogasson el a www.leszokastamogatas.hu vagy a www.egeszsegvonal.gov.hu honlapokra, vagy kérjen telefonos segítséget az ingyenesen hívható zöldszámon: 06-80-44-20-44



A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

1991-ben alakult meg, mint szakmai érdekképviselői, nonprofit szervezet. A Szövetség működési területe az egész országra kiterjed. Jelenlegi taglétszáma meghaladja a 2000 főt. A tagságot elsősorban az egészségügyi ellátásban, egészségfejlesztési irodákban, élelmiszeripari cégeknél, valamint szociális intézményekben dolgozó dietetikusok és táplálkozástudományi szakemberek alkotják.

A dietetikus a táplálkozástudomány és a dietetika területén szerzett felsőfokú végzettséggel rendelkező személy, akit a nemzeti kormányzati szervek elismernek. A dietetikus a táplálkozástudományt egészség és beteg egyének, valamint csoportok ételmezési ellátása, gyógyítása és egészségnevelése céljából alkalmazza.

Az MDOSZ célja a dietetikus munkai szakmai színvonalának emelése. Legfontosabb tevékenysége mellett a lakosság egészségi állapotának megőrzése, az egészséges táplálkozási szokások kialakítása és népszerűsítése. Számos program középpontjában a jövő generációja, a gyermekek állnak, ilyen például az gyermekkori elhízás megelőzését célul kitűző GYERE® -Gyermekek Egészsége Program.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége számára fontos a prevencióban való minél szélesebb körű együttműködés. Ennek figyelembevételével hozta létre 2016-ban az új magyar táplálkozási ajánlást, az OKOSTÁNYÉR®-t. Az OKOSTÁNYÉR® megújítására 2021-ben került sor, ami az MTA Élelmiszertudományi Tudományos Bizottság, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával jelent meg. A fiatalabb korosztály részére elkészült az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éves korcsoport számára, mely ugyancsak az MTA valamint az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet támogatásával került publikálásra.

Céljainkkal összhangban számtalan olyan program szervezésében, megvalósításában veszünk részt, amelynek nélkülözhetetlen eleme a fogyasztók tájékoztatása, illetve az egészséges életmódnak megfelelő táplálkozási gyakorlat és a tudatos étkezési szokások kialakítása.

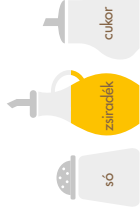
Fontos feladata a Szövetségnek a táplálkozással összefüggő betegségek dietoterápiás vonatkozásának megismertetése, elfogadtatása és bevezettetése. A színvonalas és hatékony munka eléréséhez elengedhetetlen a továbbképzések, konferenciák szervezése, kutatások támogatása és az egységes szakmai szemlélet kialakítása.

Az MDOSZ 1994 óta tagja az Európai Dietetikusok Szövetségének (European Federation of the Associations of Dietitians), 2008 óta pedig a Dietetikusok Világszövetségének (International Confederation of Dietetic Associations), amely egyúttal a szakmai szervezet nemzetközi elismerését is jelenti.

Szűcs Zsuzsanna
elnök

www.mdosz.hu
www.facebook.com/teritekenazegeszseg





Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsiradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségféléket, gyümölcsöt!



Napi ételed felc zöldség és gyümölcs legyen!

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság és az Országos Gyógyászat és Ételmérzés-egészségügyintézet ajánlásával.
www.mdosz.hu • www.okostanyer.hu



Igyál bőségesen ivóvizet!



Zöldségek

Gyümölcsök

Tej és tejtermékek Tojás/halak/húsok

Gabonafélék

Folyadékok



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Mi legyen egy nap a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!

Válaszd elsősorban az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat és a kevésbé feldolgozott élelmiszereket! Ha teheted, részesítsd előnyben a hazai, helyben termelt alapanyagokat.

Igyál elegendő folyadékot, étkezsz rendszeresen, naponta 3-5 alkalommal, változatosan.

Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel. A nyugodt körülmények között, élvezettel elfogyasztott étel számtalan előnnyel jár.

Zöldségek



Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyassz herente legalább 1 alkalommal hüvelyeset (bab, borsó, lencse, csicsoriborsó, szója). A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak.

A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Gyümölcsök



Egyél gyümölcsöt tizórára, uzsonnára, salátáknál vagy deszertként. A reggeli gabonafélék tejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, rehesz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de eheted szárított, fagyasztott vagy konzerv formában is.

Amikor gyümölcsösvet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett. Herente 2-3 alkalommal gyümölcs, kis maréknyi sólan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.

Folyadékok



Szomjoltásra legalakamasabb az ivóvíz, Gyümölcs- és zöldséglevet, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, teljes italokat (pl. kakao, tejeskáv) csak a folyadékbevétel színésítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot! Ebből legalább 5 pohár friss/nyers legyen. 1 pohár = 2-2,5 dl!

Összeállította az MDOSZ a MTA Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság és az OGYÉI ajánlásával.
www.mdosz.hu • www.okostanyer.hu



Gabonafélék



Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrrel, kiflivel, zsemelével, résztaival, kekszsel, gabonapehellyel, barna rizsszel. Részesítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkején ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen! 1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzi.

Tej és tejtermékek Tojás/halak/húsok



Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd gyakrabban az alacsonyabb zsírtartalmú tejtermékeket. Ha a tej és tejtermékek helyett, azok alternatívájaként növényi italt iszol, vagy egyéb alternatív terméket fogyasztasz, akkor válassz a dúsított, hozzáadott cukor nem tartalmazó készítményeket. Az alternatív élelmiszerek tápanyagtartalma jelentősen elmaradhat a tej, és tejtermékek tápanyagtartalmától, amit az étrend összeállításánál figyelembe kell venni!

Ikraas be hetene legalább egy húsmentes napot válassz változatosan a fehérjeforrások közül. helyettesítheted a húst halakkal, tojással, tejtermékekkel, hüvelyesekkel, gabonákkal, magvakkal. Húsból válassz gyakrabban a sovány változatokat. Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült (500-700 g nyers) vöröshúst (pl. marha, sertés) fogyassz. Feldolgozott húsparti termékeket legfeljebb alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz hetente legalább egyszer halat. Válassz gyakrabban a hazai halak (pl. pisztráng, harcsa, busa) közül!

Belsősege hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe.

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (5 dkg) hal vagy 1 db tojás.



Légy aktív!

Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növelj az időtartamot, ez további egészség előnyökkel jár.

Felnőtteknek hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású vagy 75 perc intenzív mozgás javasolt.

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN!

Csökkentsd az elfogyasztott só, zsiradék és cukor mennyiségét!



Vásárlásakor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, só használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárított zöldfűszerekkel. Hetente legfeljebb két alkalommal, étkezés után fogyassz édeséget, desszertet! A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne mindennap, csak ritkán igyál. Használj minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazz gyakrabban a zsírtartalom csökkentési módokat, például a grillézést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsiradékban sült ételeket.



TEJFOGYASZTÁS PANASZMENTESEN

A haspuffadás oka minden harmadik embernél a tejcukorérzékenység lehet.

A hasi panaszok, hangos bélmozgás, puffadás, hasmenés, görcsök, esetleg hányinger, gyakori hasmenéses széklet a laktóz érzékenység vezető tünetei. Magyarországon a tejcukor érzékenyek arányát 20-30 %-ra becsülik. Ez azt jelenti, hogy a laktóz intolerancia gyakorlatilag majdnem minden családban előfordulhat és mégsem gondolunk rá. Sokan nem is sejtik, hogy érintettek, illetve a jelentkező tünetek esetén nem az enzim hiányára gondolnak. A laktáz-termelés akár egyszeri heveny hasmenés vagy antibiotikum szedése után is csökkenhet olyan jelentősen, hogy ennek következtében az illető azonnal produkálja a nagyon szembetűnő és kellemetlen tüneteket. Gyakran évek óta fennálló állapotról van szó és sokan próbálják a puffadást a hirdetésekben felkínált készítményekkel megoldani, de a kiváltó ok ezzel nem szűnik meg és sokszor a panasz sem.

Mi is történik tejcukorérzékenység esetében?

A laktóz, más néven tejcukor egy olyan összetett cukor, amelyet szervezetünk csak részeire bontva tud hasznosítani. Szüksége van rá, mert jó energiaforrás. Az elfogyasztott, természetes formában a legnagyobb mennyiségben tejtermékekben található laktózt (tejcukrot) a laktáz nevű enzim bontja. Ha valakinek a szervezetében csökkent mennyiségben termelődik a tejcukrot lebontó laktáz enzim, az elfogyasztott tejcukor (laktóz) elégtelen bontásakor nagy mennyiségű hidrogén gáz termelődik. Mindazoknál, akiknél tejtermék fogyasztása után 1-2 órával hangos bélmozgás, puffadás, szélgörcs, hányinger, hasi görcsök és hasmenés jelentkezik, érdemes gondolni a laktóz érzékenységre. Ma nagyon sok ember küzd a kellemetlen panaszokkal, aminek eredeti oka könnyen megszüntethető az enzim pótlásával, illetve laktózzzegény étrend kialakításával. Mivel a tejterméket nem célszerű teljesen kiiktatni étrendünkből, ezért fontos felismerni a problémát és megismerni a nagyon egyszerű megoldási lehetőségeket.

Járjon a probléma végére!

A legtöbben a gasztroenterológus szó hallatán a legkellemetlenebb vizsgálatokra gondolnak és inkább választják a mindennapjait kísérő tünetekkel való együttélést. Pedig a tejcukorérzékenységet a betegek számára egyáltalán nem megterhelő nagyon egyszerű vizsgálattal ki lehet mutatni. A vizsgálat lényege, hogy meghatározott mennyiségű laktóz elfogyasztása után mérik a kilélegzett levegő hidrogén (H_2) tartalmát. Ez egy olyan egyszerű eljárás, hogy még gyermekeknél is könnyedén elvégezhető. A laktóz emésztése során fiziológiás esetben a bélben H_2 gáz nem termelődik. Ha laktóz érzékeny áll a panaszok hátterében, akkor a keletkezett hidrogén gáz egy része bélgázként ürül, másik része a vérbe kerülve a tüdőn át távozik a kilélegzett levegővel. A kilélegzett hidrogén mennyiségét meghatározva lehet felállítani a pontos diagnózist.

Amennyiben a tejcukor (laktóz) érzékenységre utaló tünetei vannak, javasoljuk:

1. Lehetősége szerint **csökkentse a bevitt tejcukor mennyiségét!** Figyeljen a rejtett laktóz tartalomra is. Sok élelmiszer előállításánál a laktózt a készítmény tulajdonságainak javítására használják. Nem is gondolná, hogy pl. a pékáruk, sütemények, leves porok, készételek, konzervek vagy felvágottak is tartalmazhatnak laktózt. Teljesen kizárni a tej- és tejtermékeket nem ajánlott, mert a kiegyensúlyozott, teljesértékű táplálkozás fontos részei. Fontos, hogy a panaszok alapján **szakorvos** állítsa fel a **diagnózist** és javasolja a megfelelő **terápiát**.

2. Keressen fel **gasztroenterológiai szakrendelést**, ahol szakorvossal konzultálhat a célzott diagnosztikai vizsgálatokról, valamint - amennyiben orvosa szükségesnek látja az alkalmazást - vényköteles, enzim tartalmú gyógyszer felírására is itt kerülhet sor.

3. Ha Önnél előfordulnak a fent említett tünetek és kíváncsi arra, hogy laktóz érzékenység okozza-e a panaszokat, kérjük, töltsse ki a preventív csomagban található tesztet. Figyelem! A teszt nem helyettesíti az orvosi diagnózist, csak a figyelemfelhívást szolgálja.

További hasznos információk:

• www.laktozerzekenyek.eu

• Laktózerzékenyek könyve – Anonymus kiadó (2003)

• Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank kiadványai – www.taplalekallergia.hu

• Tejcukorérzékenyek nagy diétáskönyve – Springmed kiadó (2012)

• laktózt tartalmazó gyógyszerek listája: www.nngyk.gov.hu

• A tejcukor-érzékenység és társbetegségei Buzás György Miklós – Medicina (2022)

DokNo Egk MÁESZ/2026
Lezárás dátuma: 2026. január



További információ: Strathmann KG képviselete.
Telefon: +36 1 320 2865, www.strathmann.hu









Van, ami nem várhat!

Enzimpótlás azonnal

A laktáz enzim a tejcukrot emészthetővé alakítja.

1. Ne dohányozzon. Ne fogyasszon semmiféle dohányterméket. 
2. Otthonát, munkahelyét tegye dohányfüstmentes övezetté. 
3. Tegyen valamit egészséges testsúlyáért. 
4. Iktassa napirendjébe a rendszeres mozgást. Minél kevesebb időt töltsön ülve. 
5. Táplálkozzon egészségesen: 
 - Egyen több, teljes kiőrlésű lisztből készült terméket, hüvelyeseket, zöldséget és gyümölcsöt.
 - Mértékkel fogyasszon sok cukrot vagy zsírt tartalmazó, magas kalóriatartalmú élelmiszereket, kerülje a cukrozott italokat.
 - Kerülje a feldolgozott hústermékeket, mértékkel fogyasszon vörös húsokat és magas sótartalmú élelmiszereket.
6. Mértékkel fogyasszon alkoholos italokat. A rákmegelőzés szempontjából legjobb, ha egyáltalán nem iszik ilyeneket. 

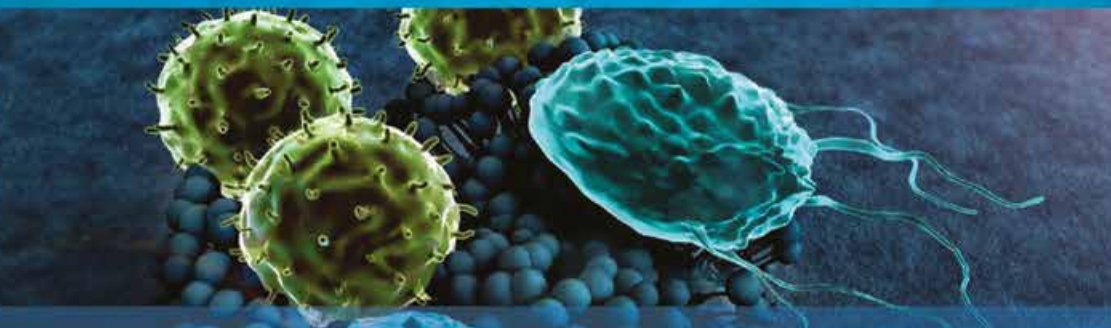


7. Óvakodjon a túlzott napozástól, különös tekintettel a gyermekekre. Gondoskodjon napvédelemről. Kerülje a szoláriumot. 
8. Munkahelyén kövesse az egészségügyi és biztonsági előírásokat, hogy óvja egészségét a rákkeltő anyagoktól. 
9. Járjon utána, nincs-e kitéve otthonában a természetes, magas radonsugárzásnak. Tegyen intézkedéseket a radonsugárzás szintjének csökkentésére. 
10. Nőknek: 
 - Az anyák a szoptatással csökkenthetik az emlőrák kialakulását. Ha csak teheti, szoptassa csecsemőjét.
 - A hormonpótló kezelések növelhetik a rák bizonyos fajtáinak kockázatát. Korlátozza a hormonpótló kezeléseket.
11. Gondoskodjon róla, hogy gyermekei részt vegyenek az alábbi oltási programokban: 
 - Hepatitis B (újszülöttek)
 - Humán papillomavírus (HPV) (leányok).
12. Fogadja el a meghívást és vegyen részt szervezett rákszűrésen: 
 - Vastagbélrák (férfiak és nők)
 - Emlőrák (nők)
 - Méhnyakrák (nők).

Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedésekre fekteti a hangsúlyt, amelyeket maguk az egyének tehetnek a rák megelőzéséért. A sikeres rákmegelőzéshez az is szükséges, hogy ezeket az egyéni lehetőségeket a kormányzati politika és a kormány által hozott intézkedések is támogassák.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>





Mi a rák?

A rák egy olyan betegség, amely során a testsejtek kontrolálatlanul növekednek tumort alkotva, amely a test különböző részeire is átterjedhet.

- Az elhalálozások egyik legfőbb oka az Európai Unióban a rák.

A rákot leggyakrabban középkorúaknál vagy idősebbeknél diagnosztizálják, azonban a sejtek elváltozása, amely a rák kialakulásához vezet, már korábban elkezdődik, ezért a védelem minden életkorban fontos.

Egyre nő a rákban megbetegedő emberek száma, többek között azért, mert ma tovább élünk, mint korábban.

A tudományos kutatások számos módját tárták fel annak, hogy miként csökkenthető a rák kockázata.

Az Európai Rákellenes Kódexet azért hozták létre, hogy tájékoztassák az embereket azokról az intézkedésekről, amelyeket ők maguk megtehetnek a rákban való megbetegedés kockázatának csökkentése érdekében.



Mi okozza a rákot?

Minden fajta rákbetegséget a testsejtek DNS-ében bekövetkező rendellenességek (mutációk) okoznak. A test rendelkezik védekező mechanizmusokkal bizonyos mutációk ellen, külső tényezők azonban – úgymint a dohányfüstben található rákkeltő vegyi anyagok, valamint a sugárzás és egyes fertőzések – legyengíthetik ezeket a mechanizmusokat. Néha a táplálkozás szervezetre gyakorolt hatása és a szervezet által termelt hormonok is növelhetik e genetikai rendellenességek kialakulásának valószínűségét.

A rák legfőbb oka az Európai Unióban a dohányzás. A túlsúlyosság vagy az elhízás, az egészségtelen táplálkozás, a testmozgás hiánya és az alkoholfogyasztás is hozzájárul az egészségtelen életmódhoz, ami a rák kialakulásának másik legnagyobb okozója. A nap és egyéb sugárzási források (pl. radon) szintén fontos kockázati tényezők, ugyanúgy, mint a rákkeltő anyagokkal való érintkezés a munkahelyen vagy bizonyos fertőzések.

Bármelyik tényezőre érvényes, hogy minél többet és tovább vagyunk kitéve e hatásoknak (az időtartamot, gyakoriságot és az expozíció szintjét tekintve), annál nagyobb a kockázata a rák kialakulásának.

Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedésekre fekteti a hangsúlyt, amelyeket maguk az egyének tehetnek a rák megelőzéséért. A sikeres rákmegelőzéshez az is szükséges, hogy ezeket az egyéni lehetőségeket a kormányzati politika és a kormány által hozott intézkedések is támogassák.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>



Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedésekre fekteti a hangsúlyt, amelyeket maguk az egyének tehetnek a rák megelőzéséért. A sikeres rákmegelőzéshez az is szükséges, hogy ezeket az egyéni lehetőségeket a kormányzati politika és a kormány által hozott intézkedések is támogassák.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>





A rák elkerülhető?

A rák mindenkinél kialakulhat, azonban viselkedési vagy környezeti tényezők miatt egyeseknél ennek nagyobb a kockázata (azoknál, akik dohányoznak, alkoholt fogyasztanak, túlsúlyosak vagy elhízottak, egészségtelenül táplálkoznak, mozgásszegény életet élnek vagy bizonyos fertőzéseknek, sugárzásnak vagy rákkeltő vegyi anyagoknak vannak kitéve). Vannak, akik esetében már születésük idején nagyobb a rák kialakulásának kockázata. Az Európai Rákellenes Kódex ismerteti, hogy mit tehetnek maguk az emberek és családjaik a rákban való megbetegedés kockázatának csökkentése érdekében. Ezeket az ajánlásokat a ma rendelkezésre álló legjobb tudományos bizonyítékok alapján foglalmazták meg.

A rák kockázatának növelését vagy csökkentését okozó tényezők közül több is ismert. Ugyanakkor a rák legtöbb fajtájánál lehetetlen megjósolni, hogy az ugyanolyan kockázati tényezőknek kitett emberek közül melyik fog rákban megbetegedni, és melyik nem. A dohányzásról közismert, hogy az okozza a tüdőrákos megbetegedések többségét. Más elterjedt rákos megbetegedések esetében (pl. végbélrák vagy emlőrák) kizárólag az esetek fele vezethető vissza ismert okokra, és vannak olyan rákbetegségek (pl. prosztatarák), amelyeknél még ennél is kevesebb. Noha csökkenthető a rák kialakulásának a kockázata, egy bizonyos kockázat mindig fennáll.

A rák elkerülhető?

A rákos megbetegedések közel fele elkerülhető lenne, ha mindenki követné az Európai Rákellenes Kódexben megfogalmazott ajánlásokat.

A rák leggyakoribb fajtái ugyan idősebb korban jelentkeznek, azonban soha sem túl korai vagy késő intézkedéseket tenni a rák megelőzése érdekében. Némelyik ajánlás a gyerekekre vonatkozik, hogy csökkenjen a rák későbbi kialakulásának veszélye, amikor idősebbek lesznek. Az egészséges szokások kialakítása és az egészségtelen elkerülése bármely életkorban előnyökkel jár. Szűrések útján bizonyos rákbetegségek már korai stádiumban kimutathatók, amikor a kezelés hatékonyabb. A rák bizonyos fajtái esetében léteznek korai, úgynevezett rákmegelőző szakaszok, amelyek szűréssel kimutathatók, és a megfelelő kezeléssel megelőzhető a rák kialakulása. Az Európai Rákellenes Kódex ezért ajánlja a hatékonyan bizonyult szűrési programokon való részvételt.

A bizonyos vírusok elleni védőoltás csökkentheti a májrák és a méhnyakrák kockázatát. A rák ellen védelmet nyújtó viselkedési formák az Európai Unióban előforduló elhalálozások és megbetegedések – így például a szív- és érrendszeri vagy légzőszervi betegségek és a cukorbetegség – egyéb fő okai ellen is védelmet biztosítanak.

Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedésekre fekteti a hangsúlyt, amelyeket maguk az egyének tehetnek a rák megelőzéséért. A sikeres rákmegelőzéshez az is szükséges, hogy ezeket az egyéni lehetőségeket a kormányzati politika és a kormány által hozott intézkedések is támogassák.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>



Ez az ajánlás a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség által koordinált és az Európai Bizottság által társfinanszírozott projekt eredménye.



Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedésekre fekteti a hangsúlyt, amelyeket maguk az egyének tehetnek a rák megelőzéséért. A sikeres rákmegelőzéshez az is szükséges, hogy ezeket az egyéni lehetőségeket a kormányzati politika és a kormány által hozott intézkedések is támogassák.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>



Ez az ajánlás a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség által koordinált és az Európai Bizottság által társfinanszírozott projekt eredménye.





Mit tehetünk?

Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedéseket fogalmaz meg, amelyeket Ön is meg tud tenni a rák kockázatának csökkentése érdekében. Minél több ajánlást fogad meg, annál alacsonyabb lesz a kockázata annak, hogy kialakul Önnél a betegség. Ugyanakkor nem mindenki számára egyformán adottak a rák kockázatát csökkentő lehetőségek. Az életmódot azok a társadalmi és gazdasági körülmények is befolyásolják, amelyek között születünk és élünk. Ezek a körülmények részben politikai, kulturális és környezeti tényezőktől függenek, amelyeket nem irányíthatunk közvetlenül személyesen.

A rákmegelőzés akkor a leghatékonyabb, ha a kormányzati politikák és intézkedések megkönnyítik az egészségtudatos döntéseket, és megóvják a polgárokat a rákkeltő anyagoktól. Például több politikai intézkedésre van szükség ahhoz, hogy nehezebbé váljon a dohánytermékek vásárlása és fogyasztása, ugyanakkor könnyebb legyen beépíteni a testmozgást és az egészséges táplálkozást az életünkbe. A levegőszennyezettség további csökkentése érdekében a rendelkezések következetes végrehajtására vagy szigorítására van szükség. Az egyéneknek, az egészségügyi tanácsadóknak, a ráktársaságoknak és -közösségeknek együttesen kell előmozdítaniuk és támogatniuk azokat a szakpolitikákat és intézkedéseket, amelyek megkönnyítik az egészségtudatos döntéseket és olyan környezetet teremtenek, amely segít az embereknek abban, hogy megelőzzék a rák kialakulását, és sokáig és egészségesen éljenek.

Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedésekre fekteti a hangsúlyt, amelyeket maguk az egyének tehetnek a rák megelőzéséért. A sikeres rákmegelőzéshez az is szükséges, hogy ezeket az egyéni lehetőségeket a kormányzati politika és a kormány által hozott intézkedések is támogassák.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>



Ez az ajánlás a Nemzetközi Ráktudatossági Ügynökség által koordinált és az Európai Bizottság által támogatott nemzetközi projekt eredménye.



BETEGJOGOK

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁSA SORÁN ÖNT AZ ALÁBBIK ILLETIK MEG



MEGFELELŐ EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS

EMBERI MÉLTÓSÁG TISZTELETBEN TARTÁSA



KAPCSOLATTARTÁS AZ EGÉSZSÉGÜGYI DOKUMENTÁCIÓ MEGISMERÉSE



ÖNRENDELKEZÉS ÉS AZ ELLÁTÁS VISSZAUTASÍTÁSA

TELJES KÖRŰ TÁJÉKOZTATÁS



ORVOSI TITOKTARTÁS

EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNY ELHAGYÁSA



KÉRJÜK, HOGY ELLÁTÁSA SORÁN AZ EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓK ÉS A BETEGTÁRSÁK JOGAINAK TISZTELETBEN TARTÁSÁVAL MŰKÖDJÖN EGYÜTT!

PANASZ ESETÉN

Egészségügyi ellátása során felmerült betegjogi sérelmek esetén fordulhat az illetékes betegjogi képviselőjéhez.

TÖLTSE LE A PLAKÁTOT!



- BETEGJOGOK
- INTEGRÁLT JOGVÉDELMI SZOLGÁLAT
- BETEGJOGI KÉPVISELŐ

BETEGJOGOK

Az ember személyiségi jogának részét képezik. A betegjogok olyan, a természetes személyt beteg állapotában megillető jogok, melyekkel szemben kötelezettségek, vagyis a beteg kötelezettségei állnak. A betegjog alapvető funkciója a **beteg kiszolgáltatottságának csökkentése**, illetve a betegjogok választ adnak arra a kérdésre is, hogy a **beteg vagy a hozzátartozója mit várhat el az egészségügyi szolgáltatótól**.

Az egészségügyi törvény az alábbi betegjogokat nevesíti

1. AZ EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁSHOZ VALÓ JOG
2. AZ EMBERI MÉLTÓSÁGHOZ VALÓ JOG
3. A KAPCSOLATTARTÁS JOGA
4. AZ INTÉZMÉNY ELHAGYÁSÁNAK JOGA
5. A TÁJÉKOZTATÁSHOZ VALÓ JOG
6. AZ ÖNRENDELKEZÉSEHÉZ VALÓ JOG
7. AZ ELLÁTÁS VISSZAUTASÍTÁSÁNAK JOGA
8. AZ EGÉSZSÉGÜGYI DOKUMENTÁCIÓ MEGISMERÉSÉNEK JOGA
9. AZ ORVOSI TITOKTARTÁSHOZ VALÓ JOG

A beteg jogairól és kötelezettségeiről bővebben az 1997. évi CLIV. törvény II. fejezetében olvashat, de tájékoztatást kérhet az adott egészségügyi szolgáltatótól és a területileg illetékes betegjogi képviselőtől is. Tapasztalatok szerint, a betegjogokat és ezzel együtt a betegek jogszabályban foglalt kötelezettségeit jobban ismerő emberek, a gyógyítás során **fokozottabb mértékben tudnak együttműködni az őket gyógyító egészségügyi személyzettel, hatékonyabbá téve ezzel a gyógyítás folyamatát**.

INTEGRÁLT JOGVÉDELMI SZOLGÁLAT (IJSZ)

Az Integrált Jogvédelmi Szolgálat gondoskodik a betegek, ellátottak és gyermekek törvényben meghatározott jogainak érvényesüléséről, védelméről. Ellátja a jogvédelmi képviselők foglalkoztatásával összefüggő feladatokat, működteti a jogvédelmi képviselők hálózatát, irányítja, szervezi és ellenőrzi a jogvédelmi képviselők szakmai munkáját.

Fontos cél azonban a betegjogi panaszok megelőzése is. Ennek érdekében, az egészségügyi ellátórendszer dolgozóinak és a lakosság betegjogi ismereteinek bővítéséért valamint a betegjogoknak a gyakorlatba, az egészségügyi tevékenység mindennapjaiba illesztéséért is sokat tesz az IJSZ.

A beteg vagy a panaszos közvetlenül az IJSZ szervezeti keretein belül működő, területi illetékességgel rendelkező - **betegjogi képviselőhöz**, illetve az IJSZ Zöld számához fordulhat.



Elérhetőségek elektronikus úton

Integrált Jogvédelmi Szolgálat weboldala: www.ijsz.hu

Betegjogi képviselők: www.ijsz.hu/kepviselok1.html

IJSZ Központi Panasziroda e-mail címe: ijsz@ijsz.bm.gov.hu



Elérhetőségek telefonon

Integrált Jogvédelmi Szolgálat központ: **06-1-8969-000**

Betegjogi képviselők: www.ijsz.hu/kepviselok1.html

IJSZ Központi Panasziroda zöld száma: **06-80-620-055**

BETEGJOGI KÉPVISELŐ



A betegjogi képviselő - törvényekben és a jogszabályokban meghatározott keretek között - **védi a betegek jogait, segíti őket azok megismerésében és érvényesítésében**. A betegjogi képviselők tevékenysége nem csupán a megkeresések, panaszolt ügyek kezelésére korlátozódik. A **jogvédelmi képviselők tevékenységük során foglalkoznak a lakosság** - az egészségügyi ellátás potenciális igénybevevőinek - **jogismeretének bővítésével, a jogtudatosságuk elmélyítésével**.

BETEGJOGI KÉPVISELŐ FŐ FELADATA

- segít a betegnek panasz megfogalmazásában,
- kezdeményezheti a panasz kivizsgálását,
- a beteg írásbeli meghatalmazása alapján a betegjogi képviselő panaszt tehet az egészségügyi szolgáltató vezetőjénél, fenntartójánál, továbbá a beteg gyógykezelésével összefüggő ügyekben eljár az arra hatáskörrel és illetékességgel rendelkező hatóságnál, és ennek során képviseli a beteget,
- segíti a beteget az egészségügyi dokumentációhoz való hozzájutásban, azzal kapcsolatos megjegyzések, kérdések feltételében.

BETEGJOGI KÉPVISELŐ PANASZKEZELÉSE

- A betegjogi képviselő egyedi ügyekben kizárólag a betegtől kapott meghatalmazás keretei között járhat el, azonban a beteg tartós, egészségügyi okból történő akadályoztatása esetén a beteg hozzátartozójának meghatalmazása alapján is eljárhat.
- Az egészségügyi szolgáltató vezetője, illetve az egészségügyi szolgáltató fenntartója harminc napon belül érdemben megvizsgálja a betegjogi képviselő észrevételeit.
- A betegjogi képviselő a panasz megalapozottsága esetén az érintett és a szolgáltató közötti megegyezés létrehozására törekszik.
- A betegjogi képviselőnek azonban lehetősége van a további eljárások kezdeményezésére is, így a meghatalmazás keretei között az illetékes hatóságok megkeresésére.
- **Peres eljárásban a betegjogi képviselő nem jogosult eljárni.**

BETEGJOGI KÉPVISELŐ ILLETÉKESÉGI KÖRÉBEN JOGOSULT

- az egészségügyi szolgáltató működési területére belépni,
- az ügyre vonatkozó iratokba betekinteni,
- az egészségügyben dolgozókhoz kérdést intézni.

BETEGJOGI KÉPVISELŐ KÖTELES

- folyamatosan tájékoztatást nyújtani a beteg részére a panaszhoz kapcsolódó eljárási cselekmények helyzetéről, a válasz tartalmáról és az azzal szembeni esetleges jogorvoslat, vagy további eljárások kezdeményezésének lehetőségéről
- a betegre vonatkozó orvosi titkot megtartani,
- a beteg személyes adatait a vonatkozó jogszabályok szerint kezelni,
- az egészségügyi szolgáltató működésével kapcsolatban észlelt jogsértő gyakorlatra és egyéb hiányosságokra a szolgáltató vezetőjének, illetve fenntartójának a figyelmét felhívni, és azok megszüntetésére javaslatot tenni,
- különös figyelmet fordítani az életkor, testi vagy szellemi fogyatékoságuk, egészségi állapotuk, illetve társadalmi-szociális helyzetük miatt kiszolgáltatott helyzetben levők betegjogi védelmére,
- szükség szerint ismertetni a panaszossal és az egészségügyi szolgáltatóval az egyezségkötés lehetőségét,
- rendszeresen tájékoztatni az egészségügyi dolgozókat a betegjogokra vonatkozó jogszabályokról, és azok változásairól.

A betegjogi képviselő ismertsége és elismertsége évről évre növekszik. **A hozzájuk fordulók legtöbbször információt, tájékoztatást kérnek**. Kialakulóban azonban az a prevenció alapuló szemléletmódváltás, hogy már az egészségügyi ellátás megkezdése előtt szeretnének a betegek, vagy a hozzátartozók tájékozódni az őket megillető betegjogokról. A személyesen és telefonon történő megkeresések mellett a jogvédelemben is egyre inkább teret nyert az elektronikus úton történő megkeresés, ami egyben lehetővé teszi a gyors és hatékony segítségnyújtást is.

A betegjogi képviselő - a felmerült problémák, panaszok mértékének és az adott lehetőségeknek megfelelően -, a megkeresésekre minden egyes esetben szakszerűen, hatékonyan és gyorsan intézkednek. Az elemzések szerint a betegjogi problémák, panaszok hátterében az esetek hetven százalékában a kommunikációs hiányosságok, vagyis a helytelen, kései vagy elmaradt kommunikáció játszik szerepet. **A betegjogi képviselők információs és prevenció tájékoztató tevékenysége** azonban elősegítheti az egészségügyi szolgáltatást nyújtók és igénybe vevők közti konfliktusok megelőzését, kezelését, valamint az érintettek megalapozott döntéseikhez szükséges jogvédelmi segítség nyújtását. Mindemellett a betegjogi képviselő tájékoztatást adnak a betegjogokról, valamint a betegjogokat érintő jogszabályváltozásokról nem csak a betegek, hozzátartozók, hanem a lakosság, a betegcsoportok és az egészségügyi dolgozók részére is.

A betegjogi képviselők elérhetőségei az Integrált Jogvédelmi Szolgálat honlapján (www.ijsz.hu) és az egészségügyi szolgáltatók (házi-orvosok, szakrendelők, kórházak, klinikák, gyógyszerterek, magán-szolgáltatók) hirdetményein, illetve internetes oldalain is megtalálhatóak.



A WHO Európai Egészséges Városok Hálózat 34 éve működik, 100 projektváros és 30 nemzeti hálózat részvételével, melyek közel 1400 helyi önkormányzatot ölelnek fel az Európai Régióban.

A projektvárosok közvetlen kapcsolatban állnak a WHO Európai Regionális Irodájával. Projektvárosaink: Győr, Pécs. A nemzeti hálózatok a WHO tagállamainak városait fogják össze.

Az Egészséges Városok Mozgalom Kárpát-medencei Egyesületének jelenleg 24 tagvárosa van, melyből 8 város határon túli magyarlakta területen található.

Az Egészséges Városok elsődleges célja, hogy a városok döntéshozóinak napirendjén az egyik legfontosabb helyen szerepeltesse az egészséget, elősegítse átfogó helyi stratégiák kidolgozását az egészség és a fenntartható fejlődés biztosítására.



FŐBB TEVÉKENYSÉGI TERÜLETEK:

- ✓ Egészséghatás vizsgálat alkalmazása a helyi önkormányzati döntéshozatalai folyamatokban
- ✓ Stratégiai dokumentumok készítése – egészségterv települések, munkahelyek, iskolák részére
- ✓ Egészségfejlesztési programok különböző szintereken (iskola, munkahely, lakóhely), különböző társadalmi csoportok részére (nők, férfiak, gyermek- és ifjúsági korosztály, idősek)
- ✓ Tájékoztatás, szemléletformálás – egészségműveltség fejlesztése
- ✓ Hálózatépítés, együttműködés az egészség elősegítése érdekében – konferenciák, szakmai fórumok szervezése
- ✓ Nemzetközi tapasztalatok és módszerek megosztása tagjainkkal, tagvárosok közötti közvetlen tapasztalatcsere biztosítása

Az Egészséges Városok Mozgalom Kárpát-medencei Egyesülete várja minden olyan magyarországi és Kárpát-medencei település csatlakozását, amelyek kiemelten kívánnak foglalkozni a lakosság egészségének és jól-létének fejlesztésével.

www.egeszsegesvarosok.hu

MIRE FIGYELJÜNK ODA AZ ELEKTRONIKUS VÉNYEK KIVÁLTÁSÁNÁL?

Lassan öt évvel ezelőtt hazánkban is bevezetésre került az elektronikus vény használata a lakossági gyógyszer, tápszer és gyógyászati segédeszköz ellátásban. Mostanra ezek használata mindennapos gyakorlatnak számít a gyógyszertárak és a lakosság körében egyaránt. A koronavírus-járvány és a rendszer fejlesztése következtében az elmúlt pár évben többször változott a vények kiváltásához kapcsolódó jogi szabályozás, ezért érdemes röviden áttekinteni, hogy mire figyeljünk oda gyógyszerek beszerzése során.

Fontos lépések a sikeres gyógyszerkiváltáshoz:

- ▶ Minden alkalommal még otthon ellenőrizzük le a házipatikánkat és a vényköteles gyógyszerkészleteinket, hogy csak biztosan a szükséges mennyiséget váltsuk ki a gyógyszereinkből.
- ▶ Ügyfélkapus azonosítás segítségével az EESZT lakossági portálján (eeszt.gov.hu) le tudjuk ellenőrizni, hogy milyen érvényes elektronikus vényekkel rendelkezünk éppen, így időben fel tudjuk írni azokat a háziorvossal. Ugyanitt azt is meg tudjuk nézni, hogy megérkeztek-e már az újonnan íratott vényeink.
- ▶ Az elektronikus vények kiváltásához minden esetben szükség van a vényt kiváltó személy azonosítására. Ehhez személyi igazolványra, vezetői engedélyre vagy útlevelelre lesz szükség a gyógyszertárban, így ezt semmiképpen se felejtjük otthon.



- ▶ Az elektronikus vényeket tároló EESZT az adatokat alapvetően a TAJ szám alapján kezeli, így a gyógyszerértékesítők is csak annak alapján tudnak keresni. Ennek hiányában semmit nem lehet tenni, mert név vagy más azonosító alapján nem tudják a vényeket lekérdezni a rendszerből.
- ▶ Bizonyos esetekben jogszabályi rendelkezések alapján rögzíteni kell a vényt kiváltó azonosító okmányának számát, például akkor, ha más számára váltunk ki gyógyszereket, illetve bizonyos készítmények esetében. Kérjük, hogy a gyorsabb kiszolgálás érdekében ebben segítsék a gyógyszerértékesítők.
- ▶ A kiváltás során beszéljük meg a gyógyszerek alkalmazásával kapcsolatos tudnivalókat a gyógyszerésszel vagy a gyógyszerértékesítővel. Nyugodtan tegyük fel kérdéseinket, és bizonyosodjunk meg róla, hogy azokat a gyógyszereket váltjuk ki a téréből, melyekre valóban szükségünk van.
- ▶ A vények kiváltását követően figyeljünk arra, hogy a gyógyszereinket rendezetten pakoljuk el, így később nem vesznek el, és biztosan megtaláljuk őket.

Néhány szó a HGYSZ-ről:

www.hgysz.hu

Szövetségünk tagjai jelentős szerepet töltenek be a hazai lakossági gyógyszerellátás területén. Tagvállalataink több mint 400 gyógyszertárat működtetnek közel kétszáz településen az ország minden táján, a kistérségektől a nagyvárosokig, egészen a fővárosig. Elkötelezettek vagyunk a mindenki számára elérhető és fenntartható gyógyszerellátás mellett. Célunk, hogy olyan gazdasági és jogszabályi környezet jöjjön létre a gyógyszer-kiskereskedelem területén, mely garantálja a biztonságos gyógyszerellátást a betegek számára, segíti a gyógyszerészek és a szakmai személyzet munkáját, valamint támogatja a gyógyszertárak működését.



GYÓGYSZERÉSZEK A (NÉP)EGÉSZSÉGÜGYBEN

Az elmúlt három kormányzati ciklus alatt jelentősen átalakult a gyógyszerellátás jogi szabályozása és ezzel a gyógyszerellátás struktúrája is. Ennek előzménye az volt, hogy a rendszerváltozás után több évtizeden át tartó bizonytalankodást követően a társadalom- és az egészségpolitikáért, valamint a gyógyszerészi szakmapolitikáért felelősök konszenzusra jutottak abban, hogy a gyógyszerellátás az egészségügy része, a gyógyszertár pedig egészségügyi szolgáltató. A konszenzus része volt, hogy a patikalétesítés szabályozásában érvényesíteni kell a szükségleti elvet, a gyógyszerésznek szakmai és egzisztenciális önállóságot kell biztosítani, és lehetővé kell tenni a szakmai lelkiismeret szerinti tevékenységet. Szakmapolitikai prioritás volt az is, hogy a gyógyszertárakat nemzeti érdekkörben kell tartani.



Az ezekhez az elvárásokhoz kapcsolódó strukturális rendszerváltás és a gazdasági válságkezelés lezárultát követően egyre markánsabban jelentek meg a gyógyszerészekkel és gyógyszertárakkal szemben támasztott gyógyszerész-szakmai és egészségpolitikai elvárások is. A változások jelentős mértékben táplálkoznak a népegészségügyi szempontokat előtérbe helyező tevékenységből, amelyben a gyógyszerész – a logisztikai feladatok ellátásán túl – az egészséges életmód promóciójával, a preventív szemlélet terjesztésével és a gyógyszerészi gondozásnak nevezett tevékenység tömegesítésével és mélyítésével vehet részt. Az új elvárások mentén a gyógyszerészek a primer, a szekunder és a terciér prevenció területein is hasznos tevékenységet folytathatnak.

A Magyar Gyógyszerészeti Kamara – a strukturális rendszerváltás eredményeire alapozva – elindította a „szakmai” rendszerváltás folyamatát. Ennek elsődleges célja, hogy teljesebben ki a gyógyszer- és ellátásbiztonság, a költséghatékonyság és a gyógyszertári szolgáltatások minősége, továbbá a gyógyszerész a szakmai tevékenységével segítse a gyógyszerhasználat kockázatainak csökkentését, az adherencia erősítését, és eredményesen vegyen részt a népegészségügyi programokban. Mindezekhez kapcsolódóan fontos előfeltétel a gyógyszertárak gazdasági működőképességének biztosítása, a gyógyszerészek képzésének, szakképzésének és továbbképzésének reformja, valamint a normakövető szemlélet meghonosítása.

TÁPLÁLKOZÁS- TUDOMÁNYÉRT ALAPÍTVÁNY

AZ ALAPÍTVÁNY LEGFONTOSABB CÉLJA A HAZAI LAKOSSÁG HITELES, LEGÚJABB EVIDENCIÁKON ALAPULÓ TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI ISMERETEINEK BŐVÍTÉSE, TOVÁBBÁ OLYAN ÁTFOGÓ STRATÉGIÁK KIDOLGOZÁSA ÉS GYAKORLATI MEGVALÓSÍTÁSA, MELYEK SEGÍTSÉGÉVEL A TÁPLÁLKOZÁSSAL ÉS MOZGÁSSAL BEFOLYÁSOLHATÓ BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉBEN, VALAMINT AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ELŐSEGÍTÉSÉBEN NYÚJT TÁMOGATÁST.

AZ ALAPÍTVÁNY TEVÉKENYSÉGE KITERJED:

- ✓ kutatások, felmérések kezdeményezésére és végzésére,
- ✓ szakmai kiadványok szerkesztésére,
- ✓ táplálkozással és mozgással összefüggő programok megvalósítására és támogatására,
- ✓ tudományos társaságokkal, szakmai szervezetekkel történő együttműködésre,
- ✓ táplálkozástudományi szakemberek munkájának támogatására,
- ✓ közhasznú népegészségügyi tevékenységekre.



Kubányi Jolán, MSc
elnök
1141 Budapest, Örs Vezér útja 42.
taptudalapitvany@gmail.com
www.taptudalapitvany.hu



MAGÁNGYÓGYSZERÉSZEK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

A Magángyógyszerészek Országos Szövetsége (MOSZ) megalakulásakor (1991) megfogalmazott jelmondata „*Gyógyszert szed? Beszéljen a gyógyszerészével!*”.

Statisztikai adatok tanúsítják, hogy az ország patikáiban naponta több mint hatszázezer kontaktust jegyeznek, ami az utóbbi évek pandémiás időszakában - lévén kizárólag a gyógyszertár volt hosszú időszakban az egyedüli nyilvánosan hozzáférhető egészségügyi szolgáltató - megduplázódott. A patika a mai helyzetben már végérvényesen és visszavonhatatlanul népegészségügyi találkozásponttá vált.

Filozófiánk szerint a patikában megforduló páciensek egészségének megőrzésében, a betegségek megelőzésében és a gyógyszeres terápia helyes alkalmazásában egyaránt szerepet vállal a gyógyszerész társadalom. A MOSZ a közvetlen lakossági gyógyszerellátásban dolgozó kollegák civil szerveződése. Muníciónk abban rejlik, hogy valamennyi a patikákban előforduló esettel személyesen találkozunk, azokat közösítve és feldolgozva alakítjuk tevékenységünk körét, körvonalazva és súlyozva a társadalmi és szakmai elvárásokból adódó feladatainkat.

Ezzel összefüggésben igen fontosnak tartjuk felkészültségünk folyamatos fejlesztését, amelyeket éves kongresszusainkon, konferenciáinkon és akkreditált szakmai továbbképzések alkalmával teszünk hozzáférhetővé. A legutóbbi kritikus időszakban, 2021. évi továbbképzéseinken 1629 akkreditált kollégánk 138 előadó tolmácsolásában tudta ismereteit bővíteni. Célunk a gyógyszerészeti szaktudás és tapasztalat jobb társadalmi hasznosulásának előmozdítása, ezzel alapvetően a betegek jelenleginél hatékonyabb gyógyszerelésének megvalósítása.



MAGÁNGYÓGYSZERÉSZEK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Meggyőződésünk, hogy a háziorvosi szolgálatokkal való együttműködő kapcsolatban, az alapellátási praxisközösségekben belül, a rögzített feladat-, hatás- és felelősségi körökkel felépített gyógyszeres terápia-menedzsment tevékenységünk során a költséghatékonysági szempontok érvényesítése mellett az egészségnyereség is jelentős mértékben fejleszhető. Beteg-adherencia programunk is határozottan ezt a célt szolgálja. A legszélesebb társadalmi csoportokat érintő, magas morbiditási kórképek szakszerű felügyeletét ellátandó építettük fel, illetve sikerrel vettünk részt - többek között - a diabetes, a metabolikus szindróma és a COVID programokban. A betegedukációt célozva, a primer vagy szekunder prevenció előmozdítása érdekében szűrővizsgálatokat telepítettünk az azokra vállalkozó és felkészült kollegáink gyógyszertárában.

A pandémiás időszak tapasztalatait feldolgozva készülünk többek között a - számos európai országban már a gyógyszertári praxisban szereplő - vakcinációs programban való részvételre és a telemedicina adta lehetőségek igénybevételével a krónikus terápiaalkalmazott ismételt gyógyszerrendelés lehetőségére egyaránt. Meggyőződésünk, hogy a gyógyszerész kar felkészültsége és a betegkapcsolatokban kialakult széleskörű lehetőségei, a formálódó praxisközösségekben való szerepvállalás, a jelenleginél jóval nagyobb lehetőséget hordoznak az alapellátás számára.

Nem kerülhető meg, hogy ezúton is kifejezzük elismerésünket és köszönetünket a „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” vezetőinek és szervezőinek, akik lehetővé tették, hogy évtizedes távlatban részt vegyünk munkájukban. Segítségük nagyban hozzájárult a MOSZ tagjai körébe tartozó gyakorló gyógyszerészek felkészültségének fejlesztéséhez, hosszú távú szakmai programjaink kialakításához egyaránt.

www.magangyogyszereszek.hu



A MAGYAR REUMATOLÓGUSOK EGYESÜLETE (MRE)

Egyesületünk az egyik legrégebben alapított és az egyik legnagyobb, több mint ezerfős, önálló székházal rendelkező orvosszakmai egyesület. 1928. február 26-án tartotta alakuló közgyűlését a Magyar Orvosok Rheuma Egyesülete (MORE), mint az International League Against Rheumatism (ILAR) magyar tageszűlete. Első elnökünk a nagyhírű belgyógyász professzor, báró Korányi Sándor, első főtitkárunk a Szent Lukács Gyógyfürdő főorvosa bilkei Pap Lajos lett. Az MRE 1947-ben az European Alliance of Associations for Rheumatology (EULAR) és 1966-ban a Magyar Orvostársaságok és Egyesületek Szövetsége (MOTESZ) alapító tagja lett.

A mozgásszervi megbetegedések Magyarországon gyakoriak. Tartós derékfájdalom miatt minden második ember fordul orvoshoz életében, arthrosisban 1,5-2 millió, csontritkulásban majdnem egy millió, különböző ízületi gyulladásban mintegy 150 000 ember szenved. A mozgásszervi kórképek gyakorisága az átlagéletkor emelkedésével nő. Újabb és újabb kórképeket ismerünk meg, így a digitalizáció terjedésével pl. az sms hüvelykujj szindróma, a különböző mozgásszerveket, immunrendszert érintő poszt-COVID tünetek, hogy az újabb extrém sportok okozta túlterheléses mozgásszervi megbetegedéseket ne is említsük.

A reumatológiai betegségek nem csak az idősor betegségei, ismert a gyermekek ízületi gyulladása is. A reumatológiai betegségek ritkán halálosak, de a súlyos autoimmun betegségek kardiovaszkuláris és egyéb életfontosságú szervek megbetegedése révén magas mortalitással járnak. A mintegy évi 15 ezer osteoporosis-háttérű combnyaktörés még mindig magas halálozással jár, szeptikus arthritisben ma is halnak meg betegeink. A 350 000 mozgásszervi táppénzes eset évente rövidtávú kereséktelenséget jelent, a 400 000 aktív korú rokkantnyugdíjas közül 200 000 mozgásszervi beteg.



A MAGYAR REUMATOLÓGUSOK EGYESÜLETE (MRE)

Egyesületünk céljai között szerepel a betegek és a velük foglalkozó nem-orvos munkatársak reumatológiai ismereteinek növelése. Egyesületünk együtt dolgozik a Magyar Reumatológiai Haladásáért Alapítvány (MRA) és Magyar Reumatológiai Szakdolgozók Egyesületével (MRSZE). Jó kapcsolatokat ápolunk a társszakmákkal, így a Magyar Ortopéd Társasággal (MOT), a Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társaságával (MGYFT) és természetesen az összes határterületi szakmával. A mozgásszervi betegségek szűrése, kezelése, kutatása mellett fontosnak tartjuk a megelőzést is, így az egészséges táplálkozást és a megfelelő mennyiségű és minőségű napi testmozgást életünk túlnyomó részében.

Az MRE tudományos folyóirata a Magyar Reumatológia, mely honlapján a www.mre.hu-n keresztül is elérhető. Évenkénti rendezvényeink közül kiemelkedik a szeptemberben rendezett vándorgyűlésünk.



Dr. Bálint Péter Vince PhD, FRCP (Glasgow)

címzetes egyetemi tanár
az MRE elnöke

Prof. Dr. Szűcs Gabriella

az MRE főtitkára



„A FIZIKAI HIPOAKTIVITÁS ÉS AZ ÜLÉS AZ ÚJ DOHÁNYZÁS”

Már 10 éve csatlakozott a Magyar Sporttudományi Társaság Magyarország képviseletében az amerikai kezdeményezésből kiindulva Európában is átvett Exercise is Medicine™ („Mozgásgyógyszer”) népegészségügyi programhoz.

A program hosszú távú célja a tudatformálás, a lakosság rendszeres testmozgásra szoktatása a prevenció erősítésével, a már kialakult krónikus betegségek gyógyszeres kezelésének terápiás célú testmozgással való kiegészítése. Szintén a programhoz tevékenységi köréhez tartozik tudományos konferenciák szervezése, szakmai kiadványok készítése, valamint a szakemberképzéshez szükséges tananyag kidolgozása.

Magyarországon a lakosság közel háromnegyede gyakorlatilag inaktívnak tekinthető, mert nem mozog rendszeresen. A felnőtt lakosság csaknem fele többnyire egyhelyben ülő vagy álló munkát végez. Korosztályos bontásban a nők esetében még rosszabb a helyzet. Pedig a mozgásszegény életmód rendkívül kedvezőtlenül hat az emberek életminőségére és életésélyeire is. A rendszeresen végzett testmozgással számos betegség megelőzhető lenne. A felnőtt magyar lakosság egészségi állapotáról egyértelműen árulkodó adat még a várható élettartam. Hazánkban ez jelenleg 76 év, míg a skandináv országokban és Ausztriában 82, de az EU országok 81 életévnyi átlaga is jóval meghaladja a miénket.

15-20 év távlatában a magyar népesség legnagyobb egészségügyi kihívása – amennyiben nem történik valamilyen pozitív elmozdulás – a hipoaktív, ülő életmóddal, ennek következtében pedig a nagyobb testsúllyal és a hozzá kapcsolódó szövődményekkel kapcsolatos egészségügyi problémák lesznek. **Így kijelenthető, hogy „a fizikai hipoaktivitás és az ülés az új dohányzás”.**



A mozgáshiányból (is) származó betegségek ráadásul jelentős terhet rónak az amúgy is finanszírozási nehézségekkel küzdő magyar egészségügyi ellátásra. Pedig már napi 30 perces közepes intenzitású mozgással 20-30%-al csökkenteni lehetne az inaktív életmóddal bizonyíthatóan összefüggésbe hozható betegségtípusok (elhízás, magas vérnyomás, daganatos betegségek, szív-keringési betegségek, csontritkulás, cukorbetegség) kialakulási veszélyét, ill. a már meglévő tünetek is enyhíthők lennének, ha az orvosi kezelés részévé válna a mozgás. Ehhez képest a magyar felnőtteknek alig 5%-a mozog, végez megfelelő fizikai aktivitást napi rendszerességgel, és a felnőtt lakosság két harmada nem sportol még napi 10 perccel sem.

FELNŐTTEK ESETÉBEN AZ AJÁNLÁSOK – MEGELŐZÉS CÉLJÁBÓL – LEGALÁBB NAPI 30 PERC KÖZEPES FIZIKAI AKTIVITÁST (ERŐLTETETTEBB SÉTA) JAVASOLNAK ÉS EZZEL EGYIDEJŰLEG AZ ÜLÉSEL TÖLTÖTT IDŐ CSÖKKENTÉSÉT. NAPI 10.000 LÉPÉS MEGTÉTELE MÁR SOKAT SEGÍTHET.

Különösen veszélyeztetett helyzetben vannak a gyermekek. A **Mozgás=Egészség Program** keretében egy tudományos alappal kidolgozott protokoll alapján az elmúlt évben több mint 3 700 általános és középiskolás gyermeket mértek fel. A felmérésről egy egyedül álló háttér tanulmány készült: **IFJUSÁG – EGÉSZSÉG – SPORT** címmel.

A felmérések szerint a mozgáshiányos életmód – főként a képernyő (TV, telefon, számítógép) előtt töltött idő miatt – már fiatalkorban is egyre jobban terjed, pedig a gyermekkorban megszokott tevékenységek döntően meghatározzák az egész további életünket. Ráadásul, aki mozgásszegény életmódot folytat, az ebből fakadó rizikófaktorokat átörökítheti az utódaira is, és így nem véletlen, hogy egyre nő az elhízott vagy cukorbeteg gyermekek száma. Egyes adatok szerint az évszázad közepére Európa elhízik.



Népegészségtani Intézet
Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar



**AZ EGÉSZSÉGES IDŐSKORT
SOSEM KÉSŐ ELKEZDENI,
CSAK NYERHETÜNK RAJTA!**

Európa-szerte folyamatosan növekszik az időskorban eltöltött várható élettartam. Az egészségben eltöltött időskori éveitek nemcsak az egyénre, hanem a társadalomra is pozitív hatással van. Egészségben eltöltött éveinket szeretnénk kitolni életünk végéig, azonban ehhez mindenkire szükség van, hogy önmaga nagyobb szerepet vállaljon a saját egészségének megőrzésében. Sosem késő elkezdni, csak nyerni lehet rajta, mert kevesebb lesz a testi-lelki fájdalom, a lemondás, a gyógyszerek szedése és az orvoshoz fordulás, hosszabb, nyugodtabb pihenés nyerhető, és csökken a szellemi leépülés kockázata! Érdemes bármikor elkezdni törődni magunkkal, és ha szükséges az életmódunkon változtatni.

A GYEREKEKNEK NAPI 60 PERC KÖZEPES INTENZITÁSÚ ÉS HETI HÁROMSZOR 60 PERC NAGY INTENZITÁSÚ MOZGÁSRA LENNE SZÜKSÉGÜK AZ EGÉSZSÉGES FEJLŐDÉSÜKHÖZ ÉS A KÉPERNYŐVÉ ELŐTT IS MINDÖSSZE KÉT ÓRÁT SZABADNA ÜLNIÜK.

Az egészséges életvitel népszerűsítésére, a káros szokások lecserélése rendszeres sportolásra csak az adott korosztályok megszólításával lehetséges. A sport társadalmi beágyazottságának elősegítése csak célzott beavatkozásokkal, az adott populáció jellegzetességeinek figyelembe vételével valósítható meg. Örömteli fejlemény viszont az elmúlt években felmerő rendszerben bevezetett mindennapi testmozgás a közoktatásban.

A Magyar Sporttudományi Társaság (www.mstt.hu) a maga eszközeivel, és **Mozgás=Egészség Programjával** szeretne hozzájárulni a mozgásszegény életmódból adódó a megbetegedések kialakulásának rizikóját növelő tényezők kiküszöböléséhez. Célkitűzésünk, hogy a program révén az orvosok a közeli jövőben már receptre írják fel a testmozgást.

„SPORTTUDOMÁNY AZ EGÉSZSÉG ÉS A TELJESÍTMÉNY SZOLGÁLATÁBAN”

Látogasson el rendszeresen az MSTT **Mozgás=Egészség Program** keretében működtetett, szakportálra.

www.mozgasgyogyszer.hu

SAJÁT KEZÜNKBEN A DÖNTÉS! NEM KELL DRASZTIKUSAN MEGVÁLTOZTATNI AZ ÉLETET, ELÉG APRÓ VÁLTOZTATÁS, AMI NAGY EREDMÉNYT HOZHAT!



Különböző kutatások szerint a krónikus, nem fertőző betegségek halálozási kockázata 40%-ban az életmóddal, 20-25%-ban örökletes tényezőkkel, 15-20%-ban a környezeti ártalommal, és ugyanennyi százalékban az egészségügyi ellátás hiányosságaival kapcsolatos.

A betegségek és kockázatok elkerülését **egészségünket saját magunk, személyesen 40%-ban befolyásolhatjuk az életmódunkkal** és ebből mindössze csak 5-8%-ot használunk ki. Ebben nagyon fontos szerepe van az egészséges táplálkozásnak a testi, szellemi és érzelmi aktivitásnak.

AZ IDŐS KORI EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDHOZ TARTOZÓ LEGFONTOSABB TÉNYEZŐK ÉS TANÁCSOK:



RENDSZERES TESTMOZGÁS

Már napi húsz-harminc perc séta **csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedésének kockázatát**. Ha csak naponta pár perccel többet gyalogolunk, nem lifttel, hanem gyalog megyünk fel - akár egy emeletet is - már sokat teszünk egészségünkért. A sportolás nem csak testileg teszi egészségesebbé az embert legyen bármilyen korú, de barátságokat is generálhat, **csökkenti az elmagányosodást**. A rendszeres testmozgás **gyorsítja és élesíti a gondolkodást**, de az agyi idegsejtek mennyiségét is növeli, tehát az idős emberek **megelőzhetik a szellemi hanyatlást**, az időskori elbutulást vagy az olyan súlyos betegségek kialakulását, mint az Alzheimer- vagy Parkinson-kór. **Soha nem késő elkezdni, és sokkal jobb későn, mint soha.**

IDŐSEBBEKNEK AJÁNLOTT SPORTÁGAK: természetjárás, kirándulás, úszás, vízi torna, gimnasztika, gerinctorna, kerékpározás, labdajátékok pl. asztalitenisz, tenisz, tollaslabda, golf.



MÉRTÉKTARTÓ ÉS MINŐSÉGI TÁPLÁLKOZÁS

A plusz kilók megterhelik az ízületeket és számtalan betegség előfordulásának kockázatát növelik. Idős korban a fehérje-, vas-, kalcium-, D-vitamin-, B-12-vitamin- és omega-3-bevitelre különösen oda kell figyelni. Rendkívül fontos a kornak **megfelelő vitamínpótlás, zöldséget, gyümölcsöt** napi rendszerességgel kell enni, azaz **élelmi rostokban** gazdag táplálékok fogyasztása javasolt. Minimum 2 liter cukormentes **folyadék** elfogyasztása szükséges naponta. A savanyú tejtermékek (pl. kefir, joghurt) fogyasztása serkenti a bélmozgást, így előnyös a fogyasztásuk minden életkorban. A **boldogsághormonokat mozgással próbáljuk előcsalogni**, ne édességgel.

Minden életkorban ajánlott, különösen idősebbeknek tünetmentesen fontos a **rendszeres orvosi vizsgálatokon, a szűréseken részt venni** (pl. emlőrákszűrés, vastagbélrákszűrés, stb.), hogy jó egészségben, jó életminőségben érhessenek meg minél magasabb életkort.

BÁRMIKOR ELKEZDHETED, TE LESZEL A NYERTES!

- ✓ Az **emberi kapcsolatok ápolása**, akár új társaság keresése minden életkorban lehetséges és mindig jót is tesz. Hasznos bármilyen tevékenység, akár önkéntes munka, amely meglepően jó hatással lehet a testi-lelki és mentális állapotra.
- ✓ A **szellemi képességeink megőrzésében** segítenek a beszélgetések, olvasás, kulturális élmények, keresztretjétnyfejtés, de akár társasjátékok, sakk, kártya és az eddig még nem próbált új tevékenységek.
- ✓ **Javasolt az aktív pihenés**, a jóga, a meditáció, a relaxáció, a családi és baráti kapcsolatok megőrzése, ápolása.
- ✓ A **jó kedély, a pozitív gondolkodás** is segít a lelki béke megtalálásában, a testi nyugalom megőrzésében.
- ✓ A **megelőzés** mindennél fontosabb!



- | | |
|----------------------------------|---|
| ➔ Tudatos táplálkozás | ➔ Kiegyensúlyozott lelki élet |
| ➔ Rendszeres önellenőrzés | ➔ Szerrel való visszaélések elkerülése |
| ➔ Szűrővizsgálatok | ➔ Személyi higiénia |
| ➔ Pihenés higiénája | ➔ Fizikai aktivitás |



ORVOSI SZAKMAI TÁRSASÁGOK

<p>MAGYAR STROKE TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság megalkotásának célja a stroke megelőzési, diagnosztikai, kezelési és rehabilitációs tevékenységének előmozdítása, a stroke betegség felismerését segítése.</p> <p>Dr. Székely Levente</p> <p>www.strokearsag.hu</p>	<p>MAGYAR IDEGSEBÉSZETI TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság idegsebészeti Társaság célja a magyar idegsebészeti tevékenység előmozdítása, a tagjai közötti együttműködés, a tudás és tapasztalatok megosztása, a stroke megelőzési tevékenységének előmozdítása.</p> <p>Dr. Székely Levente</p> <p>www.neurosurgery.org.hu</p>	<p>MAGYAR FÉLFÁJÁS TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság célja a fejfájás megelőzésének és kezelésének előmozdítása, a fejfájás diagnosztikai és kezelési tevékenységének előmozdítása, a tagjai közötti együttműködés, a tudás és tapasztalatok megosztása.</p> <p>Dr. Székely Levente</p> <p>www.fejfajis-tarsasag.hu</p>	<p>MAGYAR NEUROPATHOLÓGIAI TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság fő célkitűzése a betegség megelőzésének, a betegség diagnosztikai és kezelési tevékenységének előmozdítása, a tagjai közötti együttműködés, a tudás és tapasztalatok megosztása.</p> <p>Prof. Dr. Kóvacs László</p> <p>www.neuropathologia.hu</p>
<p>MAGYAR IDEGTUDOMÁNYI TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság azokat a szakembereket kívánja összekapcsolni, akik az idegtudományok területén folytatnak kutatásokat, illetve akik ismereteket akkumuláltak a köznevelési, egészségügyi és sportterületen.</p> <p>Prof. Dr. Székely Levente</p> <p>www.miet.hu</p>	<p>MAGYAR NEUROONKOLÓGIAI TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság közmemlékeztető, betegsegítő, tudományos, nemzeti szintű kapcsolattartó tevékenységét végzi a neuro-onkológia területén.</p> <p>Dr. Székely Levente</p> <p>www.neuroonkologia.hu</p>	<p>MAGYAR NEURORADIOLÓGIAI TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság célja a hazai neuroradiológiai szakítás fejlődésének előmozdítása, a tagjai közötti együttműködés, a tudás és tapasztalatok megosztása.</p> <p>Dr. Székely Levente</p> <p>www.hu.foxm.org/mst</p>	<p>MAGYAR KLINIKAI NEUROFIZIOLÓGIAI TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság nemcsak mint tudományos egyesület tevékenykedik, de feladatának jelenti a szakmai tevékenység előmozdítását és a tagjai közötti együttműködés előmozdítását is.</p> <p>Prof. Dr. Kóvacs László</p> <p>www.miet.hu</p>
<p>MAGYAR NEUROIMMUNOLÓGIAI TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság célja a magyar immunológiai tevékenység előmozdítása, a tagjai közötti együttműködés, a tudás és tapasztalatok megosztása.</p> <p>Dr. Székely Levente</p> <p>www.neuroimmunologia.hu</p>	<p>MAGYAR GYERMEKNEUROLOGIAI TÁRSASÁG</p> <p>A gyermekneuroológusok és neurológusok számára a Társaság kiemelt szerepet játszik a gyermekneurologia területén.</p> <p>Dr. Székely Levente</p> <p>www.gyermekneurologia.hu</p>	<p>MAGYAR TUDOMÁNYOS PARKINSON TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság fő célkitűzése a betegség megelőzésének, a betegség diagnosztikai és kezelési tevékenységének előmozdítása, a tagjai közötti együttműködés, a tudás és tapasztalatok megosztása.</p> <p>Prof. Dr. Kóvacs László</p> <p>www.parkinson-tarsasag.hu</p>	<p>MAGYAR ÁLLATÁLLATÓZATI ÉS TERÁPIÁS TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság célja, hogy előmozdíja a kórokozók az állatokban történő előfordulását, a betegség megelőzését, a tagjai közötti együttműködés, a tudás és tapasztalatok megosztása.</p> <p>Dr. Székely Levente</p> <p>www.allattarsasag.hu</p>
<p>MAGYAR EPILEPSZIA LIGA</p> <p>A Társaság célja a fejtől és nyakig terjedő epilepsziák megelőzésének, diagnosztikai és kezelési tevékenységének előmozdítása, a tagjai közötti együttműködés, a tudás és tapasztalatok megosztása.</p> <p>Prof. Dr. Kóvacs László</p> <p>www.epilepsia.hu</p>	<p>HORVÁTH BÉLA KLINIKAI IDEGTUDOMÁNYI TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság célja a klinikai idegtudományok területén a tudás és tapasztalatok megosztása, a tagjai közötti együttműködés, a tudás és tapasztalatok megosztása.</p> <p>Dr. Székely Levente</p> <p>www.miet.hu</p>	<p>MAGYAR KLINIKAI NEUROGENETIKAI TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság célja a genetikai tevékenység előmozdítása, a tagjai közötti együttműködés, a tudás és tapasztalatok megosztása.</p> <p>Dr. Székely Levente</p> <p>www.miet.hu</p>	<p>MAGYAR NEUROSZONOLÓGIAI TÁRSASÁG</p> <p>A Társaság célja a fiziológiai tevékenység előmozdítása, a tagjai közötti együttműködés, a tudás és tapasztalatok megosztása.</p> <p>Dr. Székely Levente</p> <p>www.neuroszonologia.hu</p>



Egy új, államilag garantált védjegy segíti ezentúl a tudatos vásárlói döntést. A Kormány 2019-ben életre hívta a Kiváló Minőségű Élelmiszer értéktérítő védjegyrendszert, amely valódi garanciát jelent és hiteles információt nyújt a vásárlóknak a kiemelkedő minőségű, biztonságos termékekről. A védjegy használata pedig presztízst jelenthet a kimagasló minőségű élelmiszereket előállítók, forgalmazók számára.

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) számára a minőség és a biztonság elkerülhetetlenül összefonódott szempontok, hisz napjainkban alapfeltétel az élelmiszerbiztonság, míg egyre növekvő társadalmi elvárás a kiváló minőség.

A Nébih szakmai tudásának legjavát adta a Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegyrendszer megalkotásához, és segíti annak sikeres működtetését. Ahhoz, hogy egy vállalkozás, élelmiszergyártó vagy -forgalmazó terméke viselhesse a KMÉ-védjegyek valamelyikét, komplex feltételrendszernek kell megfelelnie. A KMÉ Arany Fokozatú védjegy használatára csak az a termékkel pályázhatnak, amelyek a Nébih által koordinált Termékmustra, a legjobbak között szerepel. A Termékmustra tehát a KMÉ Arany Fokozatú védjegy elnyerésének kihagyhatatlan lépcsőfoka. A következő esztendőben számos termék kategóriában keressük majd a legkiválóbb termékeket.

A 2019-es tejfől Termékmustra után idén más tejtermékek versenye is megvalósul. Fogyasztói tej és tejfől termékekkel pedig már lehet pályázni a Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegyrendszer Alap Fokozatára.

A kiélezett piaci versenyben az élelmiszer-előállítók és -forgalmazók elkerülhetetlenül szembesülnek a minőség fogalmával. A vásárlók láthatóan nemcsak azokat a termékeket keresik és részesítik előnyben, amelyek ára kedvező, hanem törekednek a biztonságos és minőségi élelmiszerek fogyasztására. A Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegy többlépcsős rendszer, amelyben az egyes szintek – Alap és Arany Fokozat – egymásra épülnek. Bízunk benne, hogy hamarosan számos KMÉ-védjeggyel ellátott termékkel találkozhatunk az üzletek polcain.

További információ a kme.hu weboldalon található.



ONLINE KOMMUNIKÁCIÓ

Kövessen Ön is figyelemmel a Magyar Neurológiai Társaság bejegyzéseit a közösségi oldalakon, ahol folyamatosan tájékozódhatnak a legfrissebb hazai és nemzetközi szakmai hírekről.



A Nébih „Ételt csak okosan!” elnevezésű szemléletformáló programjának célja, felhívni a lakosság figyelmét arra a tényre, hogy tudatos odafigyeléssel megelőzhető az élelmiszer eredetű megbetegedések 70%-a. Idén a háztartási élelmiszerbiztonság és ételminőség-higiénia jelentőségére hívja föl a fogyasztók figyelmét a kampány. A „#hűtőkihívás” mostantól egészen az év végéig fut azzal a céllal, hogy a hűtőszekrények tudatosabb használatával a háztartásokban is elősegítse az élelmiszerbiztonság és az ételminőség-higiénia fokozását.



Magyarországon becslések szerint évente több mint 3 millió ember betegszik meg élelmiszer eredetű megbetegedésekben, melynek 70%-a háztartásokban történik, az élelmiszerek nem megfelelő tárolása, feldolgozása során. Az ilyen jellegű megbetegedések évente több milliárd forint kiesést okoznak az államnak. Ugyanakkor a megbetegedett emberek alig 10%-a fordul orvoshoz, pedig az összes beteg körülbelül 15%-a kórházi ápolásra szo-

rul. Ez a szám egy kis odafigyeléssel, a higiéniai szabályok betartásával, valamint a megfelelő konyhatechnológiai ismeretek birtokában, jelentős mértékben visszaszorítható.

Tudatos vásárlók vagyunk?

Mindennapi teendőink között sokszor nem jut elég idő az élelmiszerek bevásárlására, ezért gyakran rohamtempóban vásárolunk. A tudatos vásárlás már a konyhában, a fejünkben elkezdődik. Nem kevés pénz és időt lehet megtakarítani úgy, hogy ha tudatosan előkészítjük, mi is kerüljön majd a kosarunkba és az asztalunkra.

Mire jó a bevásárlólista?

A bevásárlólista a régi idők óta bevált és nagyon hasznos vásárlás kelléke. Indulás előtt még otthon érdemes végiggondolni, mit szeretnénk a héten enni (reggeli, ebéd, vacsora), és kizárólag ezeket, az ezekhez szükséges alapanyagokat írjuk fel a listánkra. Miért? A lista segítségével vásárlás közben tudjuk magunkat emlékeztetni arra, hogy valóban mire is van szükségünk. Így egyrészt nem kell naponta üzletbe szaladgálni egy-egy elfelejtett alapanyagért, másrészt kizárólag olyan élelmiszerek kerülnek a kosarunkba, amikre valóban szükségünk van, ezáltal pedig mi magunk is tehetünk az élelmiszerpazarlás ellen.

Milyen táskát vigyünk magunkkal?

Mind praktikusabból, mind környezetbarát szempontból érdemes már bevásárlás előtt gondoskodni megfelelő mennyiségű és minőségű szatyorról, táskáról. Itt fontos szempont az élelmiszerek elkülönítése, a megfelelő hűtés, és a tisztaság.

A bevásárlólistánkra felkerülnek olyan élelmiszerek, amiket nem szükséges hűtve tárol-

ni (pl. alma, mogyorókrém, kenyér), illetve hűtést (pl. sajt, tej) vagy fagyasztást (pl. halrudacska, jégkrém) igénylő élelmiszerek is. Indulás előtt érdemes gondoskodni hűtőtáskáról is, amiben a bevásárlás után a hűtött és fagyasztott termékek hazaszállíthatók anélkül, hogy azok felmelegednének, kiolvadnának. Ezáltal megakadályozható, hogy a szabad szemmel láthatatlan, de egészségünkre ártalmas mikrobák elszaporodjanak az élelmiszerekben. Erre a nyári melegben fokozottan ügyelni kell! Miért? A felengedett élelmiszer visszafagyasztása élelmiszerbiztonsági okokból nem ajánlott.

Ügyelni kell arra is, hogy a különböző tisztaságú élelmiszereket elkülönítve tudjuk majd bepakolni, pl. tojást, zöldséget vagy nyers húst ne tegyünk a kenyér mellé. Miért? A nyers, tisztítatlan élelmiszerek felületén betegséget okozó mikrobák lehetnek jelen, amik ha rákerülnek a kenyérré és megesszük, betegséget okozhatnak. Jó tanács! Használhatunk eltérő színű táskákat a különböző élelmiszerekhez, pl. piros színűt a nyers húshoz; zöldet a zöldségekhez, gyümölcsökhöz; kéket a hűtött, fagyasztott élelmiszerekhez stb. Akik autóval járnak bevásárolni, választhatják azt a jó megoldást is, hogy a bevásárlókocsit az autógig tisztítják, és ott a csomagtartóban dobozokba, kinyitható kosarakba rendezik az élelmiszereket.

A bevásárlótáskák legyenek könnyen tisztíthatók, tisztántarthatók. Bevásárlás után mindig szárítsuk, szellőztessük ki azokat. Gyakran mossuk, amennyiben anyaguk engedni, vasaljuk is ki. A táskákat tartsuk tiszta, száraz helyen. Miért? A kicsepegő húslében és az élelmiszerek csomagolásán betegséget okozó mikrobák lehetnek jelen, amik a két vásárlás között eltelt időszakban elszaporodhatnak és keresztzennyeződéshez, megbetegedésekhez vezethet.

Törekedjünk arra, hogy tartós, összecsukható/hajtható, újrahasznosított táskákat, szatyro-

kat szerezzünk be és mindig legyenek nálunk, így nem kell a boltban minden bevásárlásnál nejlon- vagy papírzacskót vennünk. Ezzel is hozzájárulhatunk a környezet védelméhez.

Hol vásároljunk?

Bevásárlólistával és táskákkal a zsebünkben indulhatunk is! Hogy hova? Mindig csak megbízható üzletbe, piacra! Soha ne vásároljunk ellenőrizetlen helyen, alkalmi vagy utcai árustól zöldséget, édességet se. Az élelmiszerboltokat a hatóságok is ellenőrzik, azonban az igazi visszajelzést a vásárlótól kapják, aki a pénztárcájával szavaz arról, életben marad-e a vállalkozás. A vásárló nem lát be a színpalák mögé, de sok apró jelből tájékozódhat, és eldöntheti, megveszi-e az élelmiszert. Figyeljünk például arra, milyen az üzlet tisztasága, az árutárolás rendje, az eladók ruházata. Ha nincs minden rendben, forduljunk ki onnan. Ilyen helyen az élelmiszerekre sem fordítanak több figyelmet.

Tippek!

- ✓ Éhesen soha ne menjen vásárolni!
- ✓ Készítsen bevásárlólistát!
- ✓ Vigyen magával többször használatos szatyrokat, hűtőtáskát!
- ✓ Rendszeresen tisztítsa bevásárlószatyrait, táskáit!
- ✓ Csak megbízható helyen vásároljon! Ne vásároljon ismeretlen eredetű élelmiszert!
- ✓ Ha szüksége van olvasáshoz szemüvegre, vigye azt is magával, hogy el tudja olvasni az élelmiszerek jelölését.

Úton hazafelé

Érdemes már a futószalagra is olyan sorrendben kitenni a termékeket, ahogy a zacskókba, kosarakba fognak kerülni, időt takarítunk meg, nem nyomódik össze semmi és nem tartjuk fel a sort sem.



Vásárlás után, a szatyrokba, táskákba pakolás-kor is figyeljünk az elkülönítésre. A nyers hús és a tojás ne érintkezzen zöldséggel vagy gyümölcselemmel, ezáltal megelőzve a keresztszennyeződést. Zöldséget, gyümölcsöt, tojást, üveges ételeket érdemes kosárba tenni, nehogy megnyomódjanak, eltörjenek. Zacskós vagy dobozos tartós termékeket (liszt, cukor, rizs, lencse, bab, tej stb.) rakhatunk kosárba, zacskóba, mivel csomagolásuk biztonságos, így bármiben hazá tudjuk vinni ezeket. Hűtőakkumulátorral ellátott hűtőszatyor, hűtőtáska minden olyan esetben legyen nálunk (de főleg a nagy nyári melegben), amikor húst, halat vagy mélyhűtött árut vásárolunk, így tartva fenn a hűtőláncot.

Mindig különítsük el a vegyszereket az élelmiszertől! Előre összecsomagolt termékeket (pl. kartonos tej, fóliázott ásványvíz, rekesznyi sör) már ne tegyük további zacskóba, hiszen felesleges, van kialakított fogantyújuk. Húzó kis-kocsinál és hátizsáknál az elrendezés nagyon fontos: alulra tegyük az erősebb csomagolású termékeket, dobozokat és egyre feljebb haladva a puhább, érzékenyebb élelmiszerek kerüljenek. Tehát a tojásokra, vagy friss barackokra ne tegyük rá a dobozos tejet!

Ha kocsival szállítjuk haza a bevásárolt élelmiszereket, ügyeljünk arra, hogy a csomagtartóban ne tegyük az élelmiszereket más holmik, pl. kerékpár, homokozókészlet, gyerekjáték mellé, mert ilyenkor is szennyeződhetnek élelmiszereink.

Otthoni teendők vásárlás után

Nem is gondolná, hogy ha kézmosás után nagyító alatt megvizsgálánk a kezünket, mennyi minden maradna az ujjaink között vagy a csuklóinkon. Hogyan fordulhat ez elő? A helyes és alapos kézmosásnak éppúgy megvan a maga technikája, mint annak, hogyan legyenek egészségesek a fogaink, vagy hogyan énekeljünk ki egy tiszta hangot.

Miért kell kezet mosni?

Az emberi és állati szervezetekben, valamint környezetükben szabad szemmel nem látható mikrobák találhatók. Ezek rákerülhetnek a kézre, edényekre, eszközökre, konyhai felületekre is, és az élelmiszerekkel szervezetünkbe jutva megbetegedést okozhatnak. Néhány mikroba, akár több mint három órán keresztül életben maradhat a kezünkön, főleg az ideális táptalajt nyújtó körömágyban és a tenyér redőiben halmozódhatnak fel. Ezen idő alatt kézmosás nélkül minden elszaporodhatnak, amihez csak hozzáérünk, beleértve az élelmiszereket, ételeket is.

Mikor kell kezet mosni?

Nemcsak a vásárlásból hazatérve, hanem:

- **minden WC-használat után,**
- **minden étkezés előtt és után,**
- **minden ételkészítés előtt,**
- **utcáról, iskolából, óvodából vagy játszótérről hazaérve,**
- **állatok simogatása, gondozása és velük való játék után,**
- **köhögés és tüsszentés után,**
- **bármikor, amikor piszkos lesz a kezünk.**

Hogyan kell kezet mosni?

Kézmosás során fontos a meleg víz és szappan használata. Csak sima vízzel történő kézmosás nem elegendő, hisz így a kéz felületéről nem távolíthatóak el sem a kórokozók, sem egyéb szennyeződések. Az alapos kézmosáshoz kb. 20 másodpercre van szükség. Kézmosás után papír kéztörölközővel, sokkal hatékonyabban és higiénikusabban távolíthatjuk el a mikrobákat, mint textil kéztörölközővel. Utóbbin, ha állandóan nedves marad, a mikrobák képesek elszaporodni és a tiszta kéz megtörölésekor ezek a mikrobák rákerülnek a kézre. A kéz szárazra törölése ugyanolyan fontos, mint a kézmosás maga. Az alapos kéztörölés a baktériumok nagy részét eltávolítja a kéz felületéről. Minél szárazabbra töröljük a kezünk, annál inkább védve vagyunk a kórokozók szemben.



Tegye a helyükre a vásárolt élelmiszereket!

Érdemes megjegyezni, hogy akármilyen csábító is a játszótér, vagy éppen hívnak a barátok, vásárlás után minél hamarabb haza kell menni és hűtőbe tenni vagy feldolgozni a hűtést (friss húsok, joghurtok, sajtok, felvágottak), illetve fagyasztást igénylő, (például jégkrém, előre csomagolt fagyasztott zöldségeket), gyorsan romló élelmiszereket.

Ha hazaért, pakolja el az élelmiszereket a megfelelő helyre. Ha bizonytalan abban, hogy mely termékek igényelnek hűtést, és melyek nem, olvassa el a termékeken található információkat.

Nézze át a hűtő és a kamra tartalmát. Tegye előre azokat az élelmiszereket, amelynek közelebbi a lejárat dátuma, így elkerülheti, hogy elfeledkezzen róluk és esetleg ki kelljen dobni (EBEK elv: először be, először ki).

A hűtő hőfokát rendszeresen ellenőrizzük. Akkor hatásos a hűtés, ha a húsokat, tejet 5 °C alatt tudjuk tárolni, a zöldségek, gyümölcsök számára ennél magasabb (10-15 °C) előnyösebb. A nyers darált húst még aznap készítsük el, minél tovább tároljuk, annál veszélyesebb lehet. A hűtőbe a termékeket lefedve tegyük be (dobozban vagy más csomagolásban) úgy, hogy egymást ne szennyezhessek. A tojást is így elkülönítve tegyük be, de előre megmosni nem kell, és nem is javasolt; ha szükséges, inkább felhasználás előtt mossuk meg.

Mit hova kell tenni a hűtőben?

Élelmiszerbiztonsági szempontból minden terméknek megvan a maga helye a hűtőszekrényben.

A legfelső polcokra érdemes a dobozokba, edényekbe helyezett főtt ételeket, maradék ételeket tenni, lehetőleg adagonként.

A középső polcra kerüljön minden olyan élelmiszer, amely teljes felületét csomagolás borítja. Ilyen élelmiszerek lehetnek a fagyasztásra kész élelmiszerek, mint például sajtok, joghurtok vagy felvágottak.

Az alsó polcra a nyers hús kerüljön, amit feltétlenül be kell csomagolni, vagy dobozba kell tenni. Erre azért van szükség, hogy az esetlegesen kifolyó húslé ne szennyezze be

se a hűtőszekrény polcait, de a hús körül lévő élelmiszereket se. Gondoljunk csak bele, ha a nyers húst tennénk legfelülre, akkor a leve lecsoroghatna egészen az alsó polcig. A nyers húson és a kicsurgó húslében pedig súlyos megbetegedést okozó mikrobák lehetnek, amelyek így rákerülhetnek a már fogyasztásra kész élelmiszerekre, s ha ezeket elfogyasztjuk, megbetegedhetünk. A nyers húson kívül itt kap helyet még a tojás is, ám a tojást máshol, a hűtőszekrény ajtaján, külön erre a célra kialakított helyen is tárolhatjuk.

A fiókokba a zöldségek, illetve gyümölcsök kerülhetnek. Ezeket ugyanis mosatlanul kell tárolnunk, hogy ezzel is megnövelhessük a friss alapanyagok élettartamát. Így azonban a felszínükön kórokozó mikrobák fordulhatnak elő, mivel föld (például földieper, uborka, burgonya), esetleg szennyezett öntözővíz lehet rajtuk (például fejes saláta, paradicsom). A fiókokban azonban nem tudnak más étel-miszerral érintkezni, így nem szennyezhetnek be se más alapanyagot, se főtt ételt.

A hűtőszekrény ajtaja a már korábban megemlített tojások tárolására alkalmas. Emellett nagyobb méretű, jól zárható, de szintén saját csomagolással rendelkező élelmiszerek kaphatnak helyet, mint például a tej, salátaöntetek, ketchup vagy gyümölcslevek.

A kikapcsolást azokkal az élelmiszerekkel fejezzük be, melyeket elegendő a kamra vagy konyhaszekrény polcain tárolni – tehát a hűtést nem igénylő élelmiszerek (kenyér, konzervek, csokoládé stb.).

A „Ételt csak okosan!” kampány weboldalán, a www.eteltcsakokosan.hu oldalon valamint a www.facebook.com/eteltcsakokosan közösségi oldalon az érdeklődők kérdéseiket szakértőknek tehetik fel, aktuális és főképp hasznos információkat találhatnak az étel-miszerbiztonságról. Válogathatnak inycsiklandó

receptek közül, amelyek fontos velejárója az étel-miszerbiztonsági jó tanács is. Mindemellett hetente megújuló kvízzjáték várja a játékos kedvű látogatókat, akik hasznos és kedves ajándékokat nyerhetnek. A rendszeresen frissülő hírek rovat mindig aktuális, a Nébih tevékenységéhez kapcsolódó információkat tartalmaz.



Ételt csak OKOSAN!
www.eteltcsakokosan.hu



Ételt csak OKOSAN!
GYEREKEKNEK

Egy program az antibiotikumok megőrzéséért és a rezisztencia visszaszorításáért

Az antibiotikumok emberi életek millióit mentették már meg. Olyan betegségeket is sikerült velük kezelni, amelyek régen gyógyíthatatlannak, halálosnak bizonyultak. Most képzeljünk el egy olyan jövőt, amelyben az antibiotikumok többé már nem segítenek!

Ez a veszélyes jelenség már most létezik, úgy nevezzük, hogy antibiotikum-rezisztencia.

Az antibiotikum-rezisztencia akkor fordul elő, ha a betegségeket okozó káros baktériumok ellenállóvá válnak a korábban hatékony antibiotikumokkal szemben.

Ha minden a legrosszabb forgatókönyv szerint alakul, a jövőben nem marad hatékony antibiotikum. Viszont jó hír az, hogy a folyamat lassítható, ha körültekintően használjuk az antibiotikumokat.

Ezzel az embereket, az állatokat és a környezetet egyaránt érintő problémával foglalkozik a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) és az Agrárminisztérium közös ismeretterjesztő és szemléletformáló programja „Meddig hat?” címmel.

A Nébih jelenleg is számos intézkedést hoz az antimikrobiális rezisztencia csökkentése érdekében. Felügyeli a gyógyszer-engedélyezést és biztosítja, hogy csak megfelelő, ellenőrzött, biztonságos állatgyógyászati készítmények kerüljenek a piacra. Folyamatosak a gyógyszerforgalmazással kapcsolatos ellenőrzések, a problémát feltáró adatgyűjtések és a laboratóriumi vizsgálatok. A hazai rezisztencia-mo-

onitoring eredményei alapján megállapítható, hogy a rezisztencia számos baktériumfaj és antibiotikum esetében Magyarországon is elterjedt. A riasztóan nagy mennyiségben eladott gyógyszerek és a Nébih vizsgálati eredményei is egyre inkább arra ösztönzik a szakembereket, hogy az eddigieknél átfogóbb stratégiát dolgozzanak ki a hatékony intézkedések érdekében.



Mit tehetünk egyénileg? Először is, csak azt az antibiotikumot adjuk be állatainknak, amelyet az orvos felírt, és minden esetben kövessük az utasításait! Ha mi lennénk betegek, ugyanilyen módon járunk el! Antibiotikumokat kizárólag a baktériumok ellen lehet bevetni. A vírusokkal szemben hatástalanok. Ne adjuk oda másoknak a nekünk felírt antibiotikumot, és ne tegyük el az antibiotikumokat későbbre! Kérdezzük meg az orvosunkat (adott esetben az állatorvosunkat), meddig kell használnunk a gyógyszert! Soha ne hagyjuk abba a gyógyszer adását (vagy szedését) a kúra közben, csak mert enyhültek a tünetek. Azzal is csökkenthetjük az antibiotikum-használatot, ha alaptól megakadályozzuk a fertőzés terjedését. Rendszeres kézmosással, megfelelő védőoltásokkal egyszerűen, de hatékonyan megőrizhetjük saját és állataink egészségét.



A meddighat.hu az antibiotikum-rezisztencia témakörét számos aspektusból világítja meg. Hivatalunk célja, hogy a szakmai és hiteles forrásokból származó ismereteket közérthető formában adja tovább, minél nagyobb körben megszólítva az érdeklődőket. Bemutatjuk azt is, hogy az állati és az emberi egészség ügye

szorosan összefügg, továbbá, hogy ki hogyan járulhat hozzá a rezisztencia elleni sikeres küzdelemhez. A honlapot és ismeretanyagát a Nébih és a Szabad a gazdi program Facebook oldalán folyamatosan népszerűsítjük.

A felelőtlen antibiotikum-alkalmazásról

Az indokolatlan vagy szakmai értelemben helytelenül végzett kezelést nevezzük felelőtlen antibiotikum-alkalmazásnak. Ilyen például az állatok esetében az ún. hozamfokozás, mely az Európai Unió országaiban, így hazánkban is tilos, de számos országban még megengedett. Ez azt jelenti, hogy a jobb takarmányhasznosítás, vagyis a hozam növekedése érdekében adnak az állatállománynak antibiotikumot úgy, hogy tényleges betegség vagy fertőzés nem áll fenn.

Az állattartó vagy a beteg önkéntes alapon, szakember megkérdezése nélkül végzett gyógykezelése is számos veszéllyel jár. A nem megfelelő hatóanyaggal, nem megfelelő dózisban és nem megfelelő ideig adagolt antibiotikumok gyakran nem hatásosak, ellenben jelentősen növelik a rezisztencia kockázatát, és súlyosabb fertőzésekhez is vezethetnek. Fontos tehát az állatorvos és az orvos utasításának a betartása, és az antibiotikumok „kímélete”, azaz csak indokolt esetben való alkalmazása.



Az ENSZ Közgyűlés szeptember 29-ét az élelmiszerbiztonsággal és -pazarlással kapcsolatos tudatosság nemzetközi napjává választotta, amelyet 2020-ban tartanak meg először. E területen Magyarország is számos erőfeszítést tesz, amelyben a Nébih Maradék nélkül programja jelentős szerepet vállal.

Az Élelmiszerügyi Világszervezet 2011-es becslése szerint világviszonylatban a megtermelt élelmiszer egyharmada kárba vész, a termőföldtől az asztalig tartó élelmiszerláncban. Talán nem is gondolnánk, de csak a háztartások annyi élelmiszerhulladék keletkezéséért felelősek, mint az összes többi szereplő – a termelés, a feldolgozás, a kereskedelem és a vendéglátás – együttesen. Magyarországon a Nébih kutatása szerint 68 kg élelmiszerhulladék keletkezik évente, amelynek a fele elkerülhető lett volna, vagyis pazarlásnak nevezhető. A magyar lakosság legnagyobb mennyiségben főtt ételt, pékárut, valamint zöldségféléket dob a szemetesbe. Ha forintra váltjuk az elpazarolt élelmiszereket, akkor egy négytagú család esetében 50 ezer forint felesleges kiadásról beszélhetünk!

Nem jó érzés kidobni az élelmiszert, így logikus kérdés ilyenkor, hogy mit tehetünk volna, hogy megelőzzük.

Ennek három arany szabálya van: **annyt vásároljunk, annyt főzzünk és annyt szedjünk a tényérunkra, amennyi biztosan elfogy maradék nélkül!** Érdemes inkább kevesebb, de jobb minőségű, lehetőleg Magyarországon vagy még inkább helyben előállított élelmiszert venni, így a rövidebb szállítási távolságok miatt a környezetünket is védjük.

Szerencsére számos egyszerű praktika áll rendelkezésünkre az élelmiszerpazarlás megelőzésére, amelyek bevetethetők a mindennapokban:

- Egy vendégvárás során meglehetősen nehéz megbecsülni, mennyi étel fog el ténylegesen. A menü megtervezésekor jó ötlet lehet olyan fogásokban is gondolkodni, amelyek hosszan eltarthatók, így, ha meg is maradnak, később is jó szolgálatot tesznek majd.
- Bevásárlólista segítségével, jó eséllyel csak olyan élelmiszereket teszünk a kosárunkba, amelyekre valóban szükségünk van.
- Ha mégis keletkezik maradék, jó hír, hogy a fagyasztás kitűnő tartósítási eljárás! Érdemes porciózva lefagyasztani az ételt, hogy a későbbi felhasználáskor se keletkezzen felesleg. A fagyasztani kívánt ételeket címkézzük fel!
- Ugyancsak fontos, hogy a hűtőben tárolt élelmiszereink lejáratát idejét is kövessük nyomon: figyeljünk rá, hogy azt fogyasszuk el előbb, aminek közelebbi a lejárat ideje.
- A hűtőszekrény optimális hőmérséklet-tartománya 0–5 °C között van. Ellenőrizzük időnként a hűtőszekrény hőmérsékletét, hiszen 5 °C feletti hőmérsékleten gyorsabban romlhatnak az élelmiszerek.
- Együk meg a kevésbé „szép”, de egészséges, nem penészes, nem romlott zöldségeket és gyümölcsöket is! A Maradék nélkül program Vegyél számba! kampányában összegyűjtötte, melyek azok a hibák, amelyek mellett még nyugodtan elfogyaszthatók.

A tudás hatalom, így fontos, hogy ismerjük az élelmiszereken található lejáratási idő két típusát. **Minőségmegőrzési idővel** a tartós élelmiszerek rendelkeznek, mint például a konzervek, lisztek, szárasztészta. Azt javasoljuk, hogy ha otthonunkban lejárt, de bontatlan **minőségmegőrzési idejű** terméket találunk, akkor adjunk neki egy esélyt, ne dobjuk ki automatikusan. Ha jó az illata, állaga, színe, íze, akkor biztosan elfogyasztható még. Fontos azonban, hogy a lejárt **fogyaszthatósági idővel** rendelkező, vagyis gyorsan romló és hűtést igénylő élelmiszerekkel már ne kísérletezzünk, mert itt már az egészségünket kockáztatjuk.

Fogyaszthatósági idő vs. **Minőségmegőrzési idő**

A „fogyaszthatósági idő” azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratát követően az élelmiszer fogyasztása már **nem biztonságos**.

A „minőségmegőrzési idő” azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratát követően az élelmiszer ugyan már **veszít a minőségéből**, de elfogyasztása élelmiszerbiztonsági kockázattal általában nem jár.

Élelmiszermentésnek számít az adományozás is. Itt azt az alapvetet tartjuk szem előtt, hogy csak olyan bontatlan csomagolású, nem lejárt terméket adományozunk, amit mi magunk is megennénk. Ha háztartásunkban mégis keletkezik maradék, akkor a szemetes helyett – ha van rá mód – részesítsük előnyben a kevésbé környezetterhelő módszereket, mint amilyen a zöldhulladék komposztálása vagy a társállatok takarmányaként való felhasználás.

Ha a fentiekre több figyelmet fordítunk, sokkal tehetünk az élelmiszerpazarlás csökkentéséért, s nem utolsósorban a pénztárcánk is meghálálja. További tippek a Maradék nélkül program honlapján olvashatók.

Élelmiszerpazarlásról gyerekeknek

Az élelmiszerpazarlás számos olyan rutintevékenységhez kötődik, mint a bevásárlás, főzés, tálalás, amelyeket évek alatt berögzült minták mentén végzünk, ezért felnőttkorban már nehéz megváltoztatni ezeket a szokásokat. Éppen ezért a Maradék nélkül programon belül kiemelt figyelmet fordítunk a gyermekkori szemléletformálásra. Már kisiskolás korban igyekszünk elérni, hogy ugyanolyan alapvető legyen az, hogy nem dobunk ki élelmiszert, mint az, hogy nem szemetelünk az utcán.

A Maradék nélkül iskolai programja elsősorban a 8–12 éves korosztályt szólítja meg a fenntartható élelmiszerfogyasztást népszerűsítő anyagaival, amelyekkel ez idáig már több mint 280 ezer általános iskolás gyerek találkozhatott. Segítjük a pedagógusok munkáját abban, hogy minél könnyebben be tudják emelni az élelmiszerhulladékokkal kapcsolatos ismereteket az iskolai foglalkozásokba, ezért a Maradék nélkül program honlapján (maradeknelkul.hu) mindenki számára elérhetőek oktatási anyagaink: gyerekeknek és a tanároknak szánt könyvecske, diasorok, játékos animációk és a feladatlapok. A bemutató foglalkozások különösen népszerűek a tematikus témaheteken, amelynek keretében már 1700 gyerek hallgathatta meg személyesen a Maradék nélkül program szakértőit. Két ízben, 2018-ban és 2019-ben nyári táborban mélyíthették el tudásukat a Maradék nélkül online kvíz verseny nyertes osztályai, 2020-ban pedig rajzpályázaton mérhetik össze kreativitásukat a 3–6. osztályos tanulók.



Hazánk leggyakoribb gyomnövénye a parlagfű (*Ambrosia artemisiifolia* L.), melynek virágpóra több allergiás megbetegedés kiváltója, mint az összes többi allergén növény együttvéve. Kiemelt kormányzati cél a parlagfűves területek és a pollenszennyezés csökkentése Magyarországon.

Ezért a tavalyi év során már törvénymódosításra került sor annak érdekében, hogy a területek egész évben parlagfű-mentesek legyenek. Eszerint a gazdák nemcsak július elseje után kötelesek parlagfű-mentesen tartani a területeiket, hanem ez a kötelezettségük egész évben fennáll.



A parlagfű Észak-Amerikából származó, rendkívül káros, egynyári gyomnövény. Agresz-

zivitásával elnyomja a kultúrnövényeket, miközben felhasználja a talaj tápanyag- és vízkészletét. Nagy versenyképessége révén a többi gyomnövény növekedését is gátolja.

Egy növény a vegetációs időszakban 2-8 milliárd pollenszemet termel, virágpóra legnagyobb mennyiségben július végén és augusztusban szóródik szét. Virágpóra akár 100 km-es távolságra is eljuthat a gazdanövénytől. Magja a talajban akár 40 évig is csírázóképes marad. Egy növényen 3-4000 db csíráképes mag is fejlődhet.

Égységünk védelmében nem szabad megfedkezni arról, hogy a pollenjelentésben megadott napi értékek a nagyobb területekre jellemző helyzetről nyújtanak tájékoztatást, így ezekhez képest a parlagfűves területeken és közelükben, azok többszörösének is ki lehetünk téve.

Mivel egyedüli, teljes eredményre vezető módszer mai tudásunk szerint nincs, ezért fontos, hogy a védekezést folyamatosan és minden lehetséges eszközzel végezzük. Nagyon fontos, hogy megakadályozzuk a virágzást és azt, hogy a növény magot érleljen. A magok a föld bolygatásával kerülnek csírázóképes állapotba, amennyiben egy területet nem bolygatnak, a hazánkban honos gyomnövények 3–5 év alatt teljesen kiszorítják az adott területről.

A parlagfű elleni védekezési módok alkalmazását minden esetben a virágzás előtt kell megkezdeni, amikor a pollenszórás még nem kezdődött meg. Ezt a munkát a virágzás alatt folyamatosan és rendszeresen kell végezni, annak érdekében, hogy ne jelenjenek meg újabb virágzó tövek.

A kézi gyomlálás és kapálás az egyik leghatékonyabb módszer. Ezt a módszert csak a virágzás előtti időben ajánljuk, mert a nagy tömegű pollennel való találkozás egészségre gyakorolt hatása minden életkorban kedvezőtlen. Ennek végzése kesztyűvel ajánlott, mert a növény minden része allergén.

A kaszálás és a legeltetés további környezet- és költségkímélő védekezési mód. A növényeket a tömeges megjelenésük után, ahol lehet, minél előbb tanácsos a talajszinten, a gyökérnyaki részt elvágvá elpusztítani. Ez a legbiztosabb módszer, mivel a növények így kevésbé hajlamosak újrachajtani, illetve késleltethető az újravirágzás.

hogy minél fiatalabb legyen a kezelendő növény. Legcélszerűbb ezt a módszert akkor végezni, amikor a gyomnövények zöme kikelt, és már elegendő levélfelületük van a szerek felvételéhez. A védekezéseket legkésőbb a parlagfű 10 cm-es állapotáig el kell végezni.

A 2020-as évtől jelentősen növekedik a parlagfű légi felderítésére fordított kapacitás. Ennek célja, hogy minél rövidebb idő alatt, minél nagyobb területen kerüljön felderítésre és lekaszálásra a parlagfű. Kísérletek kerülnek beállításra, hogy melyek a leghatékonyabb parlagfű-felderítési módszerek, hogy segítségükkel tovább csökkenthető legyen az országos parlagfű-fertőzöttsége.

Új informatikai eszközök és mobilalkalmazások kerülnek bevezetésre, hogy a lakosság is hatékonyabban bekapcsolódhasson ebbe a munkába.

Jelenleg is a lakosság szolgálatában áll a Parlagfű Bejelentő Rendszer, ahova bejelentést tehetnek, akár fényképpel ellátva is. A bejelentés egy térképen GPS-koordináták segítségével rögzíti a fertőzött terület helyét, és rögtön az eljáró hatósághoz továbbítja, így gyorsítva az ügyintézését.

Folytatódik az iskolákban a szemléletformálás, a Parlagfű kisokos kiadvánnyal játékos formában ismertetjük meg az alsós korosztállyal a gyomnövényt, hogy már a gyerekek is hatékonyan tudjanak ellene védekezni azzal, hogy felismerik és akár ki is húzzák a gyomot.

Parlagfű kisokos

Foglalkoztató füzet gyerekeknek



Azokon a területeken ahol a mechanikai gyomirtás nem megvalósítható, gyomirtó szerek használatára van szükség. Gyomirtó szer használata esetén fontos gondosan megválasztani a használni kívánt szert, és ügyelni kell arra is,



WHO és ENSZ



VILÁGNAPOK 2026



Február 4.	Rákellenes Világnap	Augusztus 12.	Fiatalok Világnapja
Február 11.	A Betegek Világnapja	Szeptember 10.	Az Öngyilkosság Megelőzésének Világnapja
Február 14.	Az Epilepszia Világnapja	Szeptember 21.	Alzheimer Világnap
Március 21.	A Down-szindróma Világnapja	Szeptember 26.	Szív Világnapja
Március 24.	A Tuberkulózis Világnapja	Szeptember 28.	Vesztség Világnapja
Április 2.	Az autizmus világnapja	Október 1.	Idősek Világnapja
Április 7.	Az Egészség Világnapja	Október 2.	Az Erőszakmentesség Világnapja
Április 25.	Malária elleni küzdelem Világnapja	Október 2.	A Sztómások Világnapja
Május 5.	Kézhygiénés Világnap	Október 10.	A Lelki Egészség Világnapja
Május 10.	Mozogj az Egészségért Nap	Október 14.	Látás Világnapja
Május 12.	Ápolók Nemzetközi Napja	Október 16.	Élelmiszer Világnap
Május 15.	A Család Nemzetközi Napja	Október 19.	Stroke Napja
Május 17.	Hipertónia Világnap	Október 20.	Csontritkulás Nemzetközi Napja
Május 15.	Európai Elhízás Elleni Nap	Október 29.	Stroke Világnapja
Május 31.	Dohányzásmentes Világnap	November 12.	Tüdőgyulladás elleni Világnap
Június 14.	Véradók Világnapja	November 14.	Cukorbetegség Világnapja
Június 26.	Kábítószer-fogyasztás elleni Küzdelem Nemzetközi Napja	November 18.	Krónikus Obstruktív Tüdőbetegség (COPD) Világnapja
Július 11.	Népesedési Világnap	December 1.	Az AIDS Világnapja
Július 28.	Hepatitisz Világnap	December 3.	Fogyatékkal Élő Emberek Nemzetközi Napja
		December 10.	Emberi Jogok Napja

December 10. Emberi Jogok Napja



SZÜRŐVIZSGÁLAT ÉS MEGELŐZŐ TEVÉKENYSÉG FELNŐTTEKNÉL

Magyarország a fej-nyak tájékat és a szájüreget érintő rosszindulatú daganatok előfordulásának gyakorisága alapján vezető helyet foglal el, nemcsak európai összehasonlításban, hanem világviszonylatban is.

Mint minden más betegség megelőzésében, a szájüregi rákok esetén is legegyszerűbb, legolcsóbb módszer a prevenció. Az ún. „rákszűrés” a szájüregi daganat korai felismerésére irányul, mert a korán felfedezett, felszínesen elhelyezkedő rákmegelőző állapotok gyógyulási esélye sokkal jobb, mint a későn diagnosztizált, előrehaladott állapotú, kiterjedt daganaté.

SZÁJÜREGI RÁKSZŰRÉS során megfigyeljük és megtapintjuk az arc és a nyak területét, tüzetesen megvizsgálva a terület nyirokcsomóit. A külső vizsgálatot követően a szájüregben belül a szájüregi nyálkahártyát, valamint klinikai vizsgálat során a szájüreget és a vele összefüggő, azt határoló struktúrákat (szájpad, nyelv, szájfenék, garat, ajkak és orca belső felszíne) értékeltjük, a jobb hozzáférést falapoc segítségével biztosítjuk.



Ezt követően tükör és szonda segítségével általános fogászati vizsgálatot végzünk: a fog kemény szöveteinek szájüregben lévő felszíneinek állapotát, az esetleges meglévő töméseket és pótlásokat értékeltjük. Vizsgáljuk az Ön szájhigiénés státuszát, fogkö jelenlétét és az esetleges ínygyulladás mértékét.

Önvizsgálat:

A szájüreg vizsgálatát havonta, kéthavonta egyszer (lehetőleg azonos napszakban) tükör előtt magunk is elvégezhetjük.

Az önvizsgálat az alapos megtekintésből és tapintásból áll.

- Tapintsa át nyakát és az áll alatti területet tapasztal-e megnagyobbodást, csomót.
- Mutatóujjával tapintsa át az ajkakát, az orcákat, a nyelvet, valamint az ínyét.
- Nézze meg figyelmesen ajkait, figyelje meg lát-e berepedést, kifehélyesedést, duzzanatot fehér vagy vöröses foltot vagy pikkelyesen hámló területet.
- Fogja meg mindkét oldalon mutató- és hüvelykujjával kifordítva a belső nyálkahártya felszínét tekintse át.
- Két ujjával az egyik szájzugba téve húzza félre orcáját a fogaktól, és a teljes belső felületet tekintse át. Fehér vagy a környezetétől elkülönülő foltot, kisebb fekélyt, vagy szemölcs-szerűen előemelkedő képletet keressen. Ugyanezt a másik oldalon is végezze el.
- Öltse ki a nyelvét, és hegyét megfogva húzza előre, hogy felszínét alaposan megvizsgálhassa, majd jobbra-balra húzva az oldalsó széléit is vegye szemügyre.
- Visszaengedve a nyelvét, és a szájpadot tekintse át, majd nyelvét a szájpadhoz emelve, a szájfenéket nézze át.
- Ezután a felső íny belső felületét vizsgálja meg.



Amennyiben bizonyos eltéréseket tapasztalunk azzal azonnal forduljunk szakorvoshoz:

- mozgó fog, gyulladt, vérző íny,
- a nyálkahártyán jelentkező fehér vagy vörös foltoszerű elváltozások,
- kisebb-nagyobb csomók szájon belül,
- színbeli elváltozások a nyelvünkön,
- bármilyen színbeli elváltozás az arcon,
- kisebb-nagyobb csomók az ajkon vagy az arcon





HA ÖN SEGÍTSÉGET SZERETNE A LESZOKÁS SORÁN, JÓ DÖNTÉST HOZOTT GRATULÁLUNK!

Talált egy dohányzás
leszokást támogató,
viselkedésváltozást
elősegítő alkalmazást.

Sok oka lehet annak, ha valaki elhatározza, hogy szeretne leszokni. A legfontosabbak között lehet, hogy változtatni szeretne az egészsége, vagy a pénzügyi helyzetének javítása érdekében.

A leszokás egyik legnagyobb nyeresége, hogy büszkén mondhatja majd: Ön már leszokott dohányos.

Tudjuk, hogy a leszokás elhatározása elsősorban mindenkinek a saját döntése és felelőssége önmagával szemben.



Ez az alkalmazás abban segíti Önt, hogy pontosan át tudja tekinteni:

- Milyen erős a nikotin függősége
- Milyen régóta füstmentes
- Mennyi pénzt takarított meg a dohányzás elhagyása óta
- Hány szál cigarettát nem szívott el
- Mennyit javult az egészségi állapota

Az alkalmazás segít megismerni a leszokáshoz használható gyógyszeres támogatási lehetőségeket, amelyek a megvonási tünetek enyhítésével könnyíthetik meg a leszokást. Praktikus tanácsokkal segít megtervezni és könnyebbé tenni a leszokás folyamatát.

Jól bevált tippeket és praktikákat mutat be, hogy Ön is hamarosan a nem dohányzók egyre népesebb táborához tartozhasson.

Ingyenesen letölthető mobiltelefonra és tabletre.

Tudományos tényekre alapozott tapasztalatokon alapul az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet Dohányzás Leszokást Támogató Központ ajánlásával.

Erősíti az önbizalmat, fenntartja a motivációt és elismeri az eredményeket; mindezek sok segítséget jelenthetnek az első időszak nehézségei során.

Meg tudja csinálni! Több mint 100 tippet és praktikus tanácsot talál a nehéz pillanatokra.

Az alkalmazás nem továbbít adatokat, személyes adatainak védelme biztosított. Praktikus memória játékokra hív sóvárgás esetére, ha a figyelmét szeretné lefoglalni.

Reméljük, hogy hamarosan Önt is a leszokott dohányosok táborában üdvözölhetjük, boldogabban, egészségesebben, függőségtől mentesen, hogy gond nélkül mondhassa, ha dohányzás kerül szóba: egy szál se!

APP STORE:



GOOGLE PLAY:



Hunchest tüdőrákszűrő program

**ÉVENTE MINGY MÁSFÉL MILLIÓ EMBER ÉLETÉT
KÖVETELI A LEGGYAKORIBB DAGANATOS
BETEGSÉG, A TÜDŐRÁK. MAGYARORSZÁG SAJNOS
VILÁGELSŐ A TÜDŐRÁK HALÁLOZÁS TERÉN.**

A betegségben a legveszélyeztetettebbek az ötven évesnél idősebb, jelenleg vagy korábban dohányzó emberek, férfiak és nők egyaránt. A betegség leghatékonyabb gyógymódja a korai stádiumban történő operáció.

Mivel a tüdőrák gyakran alattomosan, tünetek nélkül növekszik, az estek nagyobb részében csak előrehaladott, már nem operálható stádiumban fedezik fel. Ezért van nagy jelentősége világszerte a tüdőrákszűrő programoknak.

Magyarországon is elkezdődött egy speciális tüdőrákszűrő program az Országos Korányi Pulmonológiai Intézetben. A tüdőrák korai kiszűrésére kevésbé érzékeny hagyományos tüdőszűréssel szemben ez a szűrés a más vizsgálattal esetleg nem látható elváltozásokat is kiszűrni képes alacsony sugárdózisú CT vizsgálattal történik.

A HUNCHEST tüdőrákszűrő program keretében 50 évesnél idősebb, jelenleg vagy korábban dohányzó férfiak és nők számára végzünk előzetes jelentkezés és időpont-egyeztetést követően CT-vel, komputertomográfiával történő szűrővizsgálatot.

**A VIZSGÁLAT INGYENES. A SZÜRŐVIZSGÁLAT CÉLJA A TÜDŐRÁK KORAI FELISMERÉSE.
A FELVÉTELEKET TAPASZTALT SZAKORVOS ELEMZI.**

Betegség gyanúja esetén, amelyről haladéktalanul értesítjük az érintetteket, kontroll vizsgálatra, szükség esetén kivizsgálásra kerülhet sor.

Ha Ön ötven évesnél idősebb, vagy ötven évesnél idősebb rokona van, és jelenleg dohányzik, vagy korábban dohányzott, javasoljuk, hogy saját biztonsága érdekében Ön, vagy rokona vegye igénybe ezt az egyszerű, semmilyen kellemetlenséget nem okozó, káros következménnyel nem járó néhány perces vizsgálatot!

Az alacsony sugárdózisú CT vizsgálattal járó HUNCHEST tüdőrákszűrő vizsgálatra telefonon jelentkezhet az Országos Korányi Pulmonológiai Intézetben:

Munkanapokon 8:00 óra és 14:00 óra között a 06-30-153-0951 telefonszámon.

Köszönjük érdeklődését!

**ciki
cigi**
ha még... ha már... hamar...!

AZ E-CIGARETTA, A VAPE ÉS A JUUL

Tudod mik ezek?

- Az elektronikus cigaretták különböző formái, amelyek fűtőelemet használnak a patronban lévő e-folyadék melegítéséhez. A folyadék felmelegítésének hatására légnemű, szilárd és folyékony halmazállapotú részecskék keveréke, vagyis aeroszol jön létre. Ezt az aeroszolt szívja be szopókán keresztül az e-cigaretta használó.
- Számos e-folyadék édes vagy gyümölcs ízesítésű, így próbálják a hagyományos dohánytermékekhez hasonlóbbá tenni a gyermekek, fiatalok számára.
- Az e-cigarettaiban használt folyadék lehet nikotintartalmú vagy nikotinmentes. A legtöbb e-folyadék tartalmaz nikotint, még akkor is, ha az nincs feltüntetve a csomagoláson. A nikotin függőséget alakíthat ki és az egészséged is károsítja!
- Az e-cigaretta számos formát ölthet, hasonlíthat például tollra, pendrive-ra, hibajavítóra, telefonra vagy rúzsra.
- Jelenleg az amerikai tizenévesek körében a legelterjedtebb e-cigaretta a JUUL, amely úgy néz ki, mint egy pendrive. A JUUL cserélhető patronja körülbelül ugyanannyi nikotint tartalmaz oldott formában, mint egy csomag cigaretta.

• Magyarországon az e-cigarettára ugyanazok a szabályok vonatkoznak, mint a hagyományos dohány-termékekre, azaz ahol dohányozni tilos, ott tilos e-cigarettát is használni, illetve csak dohányboltokban és 18 éves életkor felett lehet e-cigarettát és utántöltő folyadékot vásárolni.



AZ E-CIGARETTA, A VAPE ÉS A JUUL

Azt gondolnád kevésbé ártalmas az e-cigaretta, mint a hagyományos cigaretta?

- A kutatók egyetértenek abban, hogy az e-cigaretta aeroszolja **egészségre káros vegyületeket** juttat a szervezetbe.¹
- Nem léteznek olyan hosszú távú vizsgálatok, amelyek bizonyítanák, hogy az e-cigaretta használata "egészségesebb alternatíva" lenne, mint a dohányzás. **Az e-cigaretta utántöltő folyadékból, illetve a képződött aeroszorból kimutatott vegyületek némelyike rákkeltő, mások sejt-, nyálkahártya- és tüdőkárosító, vagy az érelmeszesedést elősegítő hatásúak.** Az e-cigaretta használata során a kilélegzett párában jelenlévő részecskék minden, egyazon zárt térben tartózkodó személy egészségére is ártalmasak.
- Az e-cigaretta folyadék a legtöbb esetben nikotint tartalmaz. A nikotin aktív szerepet játszik az érelmeszesedés, a szívinfarktus és a daganatok kialakulásában is. A magzatként vagy gyermekkorban elszenvedett nikotinexpozíció hozzájárulhat a fiatalkori viselkedészavarok és tanulási nehézségek kialakulásához.



**Tudod, olyan ez,
mint egy járvány...**

¹WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2019.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326043/9789241516204-eng.pdf?ua=1>

AZ E-CIGARETTA, A VAPE ÉS A JUUL

- Magyarországon a 13–15 éves korosztályba tartozó, még soha nem dohányzó fiatalok 2,9% használt e-cigarettát 2012-ben, míg 2013-ra ez az arány 4%-ra, 2016-ban 11%-ra emelkedett².
- Az e-cigarettákat úgy tervezték, hogy vonzóak legyenek a tizenévesek számára, és egyes típusait akár észrevétlenül is használhassák felnőttek jelenlétében. Nikotintartalmú folyadék esetén, már rövid távú használat után jelentkezhetnek a nikotinfüggőség tünetei, rendszeres használata pedig bizonyítottan növeli a hagyományos cigarettára való rászakás valószínűségét.

Ne hagyd magad megvezetni! Tájékozódj az orvostól, védőnőtől, pedagógusoktól és a CIKI A CIGI honlapon!

WWW.CIKIACIGI.HU



**NE SZOKJ RÁ
A DOHÁNYZÁSRA,
NE HASZNÁLJ E-CIGARETTÁT,
VÁLASZD AZ EGÉSZSÉGES
ÉLETET!**

²Nemzetközi Ifjúsági Dohányzás Felmérés 2016 összefoglaló tanulmány.
http://www.fokuszpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/sites/default/files/01_GYTS_2016_osszefoglalo_tanulmany.pdf



MAGYAR ANGIOLÓGIAI
ÉS ÉRSEBÉSZETI
TÁRSASÁG

**ISMERJÜK FEL IDEJÉBEN A
KRÓNIKUS VÉNÁS BETEGSÉGET!**



MAGYAR ANGIOLÓGIAI
ÉS ÉRSEBÉSZETI
TÁRSASÁG

**ISMERJÜK FEL IDEJÉBEN A
KRÓNIKUS VÉNÁS BETEGSÉGET!**

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjában, mely a legnagyobb magyar humanitárius egészségvédelmi program – 72 szakmai szervezet összefogásával – eddig több millió ingyenes vizsgálatot végeztek el. A kamionban 40 féle szűrővizsgálat található egy helyen, többek között lehetőség van a Magyar Angiológiai és Érsebészeti Társaság és a Servier Gyógyszergyár, mint főtámogató segítségével a krónikus vénás betegség kialakulásának rizikófelmérésére is.

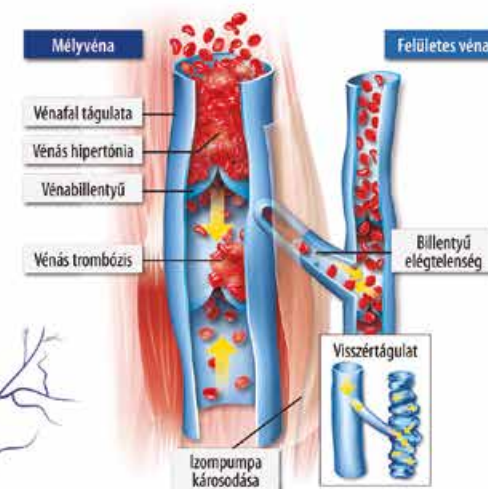
A krónikus vénás betegség (KVB) ma Magyarországon az egyik leggyakoribb, sok esetben mégis kezeletlen betegsége. Becslések szerint a lakosság 30-35%-ának vannak vénás betegségekre utaló panaszai, így lábfájdalom, nehézláb-érzés, lábfeszülés, lábikragörcs, akár látható elváltozások nélkül. Ugyanakkor a látható tüneteket (visszértágulat, bokaödéma, bőrtünet) mutató betegek száma ennél is nagyobb.

A Servier cég támogatásával korábban lezajlott **Vénakonzultációs Program** legfontosabb célja a krónikus vénás betegség előfordulásának felismerése és a figyelemfelhívás volt. Magyarországról összesen 285 családorvos és 45 szakorvos vett részt a programban, és 5 570 beteg szűrésére nyílt lehetőség. A vizsgálat első megdöbbentő eredménye, hogy a szűrésen részt vett felnőtt páciensek közel 85 százaléka volt érintett a KVB-ben, melyet a köznyelvben visszértágulatként szokás említeni. Elgondolkodtató tény emellett, hogy csak minden ötödik beteg fordult vénás betegség miatt orvoshoz, annak ellenére, hogy a betegek 67 százaléka észlelhető tüneteket mutatott.

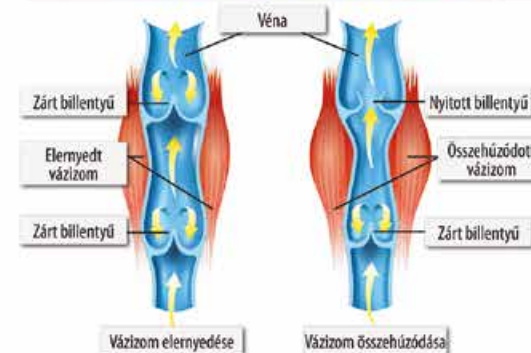
A Vénakonzultációs Programban vizsgáltak több, mint egyharmada számolt be a nap végén, hosszan tartó állás után, illetve éjszaka vénás eredetű fájdalomtól. Fontos tudni, ilyen esetben a hagyományos fájdalomcsillapítók helyett ezt a fájdalmat hatékonyabban csillapítják a vénaerősítő gyógyszerek.

A VÉNÁS RENDSZER BETEGSÉGEI

A vénatágulatok kialakulása



A normál vénás áramlás





MAGYAR ANGIOLÓGIAI
ÉS ÉRSEBÉSZETI
TÁRSASÁG

**ISMERJÜK FEL IDEJÉBEN A
KRÓNIKUS VÉNÁS BETEGSÉGET!**

A Vénakonzultációs Program tapasztalatai azt mutatják, hogy a betegség az életminőségre is jelentős kihatással volt, és a társadalomban jelen lévő magas betegszám és elhúzódó kezelés miatt jelentős gazdasági következményekkel jár. A krónikus vénás betegek életminőségének romlása a KVB súlyosságától függően megegyezik a cukorbetegségben, rákbetegségben szenvedő betegekével, illetve a súlyos szívelégtelenségben szenvedőkével.

A **Magyarország Egészségvédelmi Szűrőprogramja** (kamion program) kapcsán a vénás betegséget a résztvevők validált **vénás kérdőívünk** kitöltésével határozhatták meg rizikóstatusukat a kamionnál felállított sátorban. Több éves vizsgálatunk igazolta, hogy a középkorúak (45-65 éves korcsoport) esetében a nők 31%-nál míg a férfiak 19%-nál közepesen magas a visszérbetegség kialakulásának esélye, vagy a tünetek már a betegség kialakulását jelzik.

A vénás betegség megelőzését, a kialakulásáért és súlyosbodásáért felelős tényezők kiiktatásával kell kezdeni. A tartós ülő- vagy állómunka, a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozási szokások, a túlsúly, a hormonális változások mind-mind kockázati tényezői lehetnek a betegség kialakulásának. Sokat tehetünk egészségünk megőrzéséért életmódváltással, a túlsúly csökkentésével.

Fontos az is, hogy a beteg forduljon orvoshoz már az első tünetek jelentkezésekor. Ehhez nyújt segítséget a vénás betegség önfelismerését segítő kérdőívünk.

Emellett a vénás betegség súlyosságának pontosabb megítélésére 2017-től egy gyors műszeres vizsgálat (foto-pletizmográfia) végzésére is lehetőséget biztosítunk a vénás kérdőív alapján magasabb kockázatú résztvevők számára.

CEOSZ

ÖN IS CUKORBETEG?

**Nincs
Egyedül**



**NAPRAKÉSZ
INFORMÁCIÓK**

**ONLINE
TANÁCSADÁS**

**ÉLETMINŐSÉG
JAVÍTÁSÁNAK
TÁMOGATÁSA**

Színes programok, szakértők és támogató közösség várja az ország számos pontján és online!



**A közösség,
amelyhez érdemes
tartozni.**

CUKORBETEG EGYESÜLETEK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Csatlakozzon hozzánk!



ceosz.hu/csatlakozas

www.angiologia.hu

dmd



Magyar Család- és Nővédelmi
Tudományos Társaság
Pro Familia Hungarian Scientific Society



„Boldog az az ember, aki szereti és tiszteli
apját és anyját, mint ahogy a bimbó szereti
a megtartó, tápláló gyökeret, mint ahogy
a folyó szereti a forrást, mint ahogy
a madár szereti a fészket, mert hatalmas
nyugalom, béke, öröm és fény
születik meg benne.”

(Böjte Csaba)

GONDOLATOK A „DEMOGRÁFIA, EGÉSZSÉG ÉS SZOCIÁLPOLITIKA” RENDEZVÉNYSOROZATRÓL

A XXI. század Európáját demográfiai krízis jellemzi. Voltak olyan gondolkodók, akik váteszként - már az 1990- es évek elején is - figyelmeztettek a veszélyre. Akkor még csak kevesen hittek a váteszeknek, csak néhányan gondolkodtak el szavaik jelentőségén. Még kevesebben voltak, akik cselekvésre buzdítottak. Pedig a veszély nem lebecsülendő! Alig egy emberöltő, és amennyiben nem sikerül lényeges javulást elérni, Magyarország lakossága 7 millió alá csökken. Tágabb értelemben a magyarság lélekszáma a Kárpát-medencében nem éri el a 8 milliót.

MI HÁT A MEGOLDÁS? MIT KELL TENNÜNK AZÉRT, HOGY NE EZ A PESSZIMISTA FORGATÓKÖNYV ÉRVÉNYESÜLJÖN?

A fenti kérdések megválaszolására 2018 januárjában Kecskemétről indult el a Diczfalusy Alapítvány, a Magyar Család- és Nővédelmi Tudományos Társaság támogatásával, Dr. Mák Kornél PhD. és Dr. Bártfai György Professzor emeritus szervezésében a „Demográfia, egészség és szociálpolitika” rendezvénysorozat.

Erőfeszítéseink produktumai - mintegy a magyar nemzet újabb és újabb állomásai, „a magyar nemzet stációi” azok a helyszínek, ahol megjelentünk: Kecskemét, Gyula, Szeged, Tusványos, Kiskunmajsa, Baja, Székesfehérvár, Zenta, Marosvásárhely, Békéscsaba.

A rendezvényeinken eszmei hidakat próbálunk építeni, küldetésünknek megfelelően. Eközben az alapokban rejlő energiákat igyekszünk katalizálni úgy, hogy ezek az eszmei töltetek szimpatikusan összeadódjanak az egyéni, nemzeti érdekeknek megfelelően.

A megdőlt korlát szeretnénk kiegyenesíteni – ahogyan azt az 1930-as években József Attila így fogalmazta meg: „A nemzet közös ihlet”.

Ezt a folyamatot indítottuk újtára, amikor megalakult az egész Kárpát-medence fiatalágára számító Magyar Család- és Nővédelmi Tudományos Társaság Családbarát Ifjúsági Szervezete (MCSNTT CSISZ).

Ez a „közös ihlet” az, amely a család által a gondolkodást és magatartás formáit, alapvetően az egész személyiségünket meghatározza.

Az életünk, az élet megtartó ereje a családban és a hitben kell, hogy leginkább kifejeződésre jusson, hiszen:

**„A CSALÁD OLYAN, MINT EGY VARÁZSKÖR:
ÁTKAROLNAK, ÉS HA BAJ VAN, EZT A KÖRT SENKI
SEM TUDJA ÁTTÖRNI.”**

(Czipper Ágota)

Terveink szerint eljutunk még Debrecenbe is, valamint az egész sorozatot az Országház felsőházi üléstermében zárjuk.



Magyar Család- és Nővédelmi
Tudományos Társaság
Pro Familia Hungarian Scientific Society

Dr. Párducz László PhD.
Magyar Család és Nővédelmi
Tudományos Társaság Elnöke

FÓKUSZBAN A BŐRDAGANATOK

Az emberi szervezet leggyakrabban előforduló rosszindulatú daganatai a bőrrákok. Bőrdaganatos problémával évente 30 ezernél is többen fordulnak orvoshoz Magyarországon. A bőrrákok kétharmadának kialakulásában a napsugárzásnak van kiváltó szerepe. Szervezetünket az ultraibolya fénysugarak elsősorban a kültakarón keresztül érik és évtizedeken keresztül összeadódo káros hatásuk is legelőször a bőrön hagy nyomot, létrehozva az öregedés előnytelene jeleiként a ráncokat, festékfoltokat és nem utolsó sorban a rosszindulatú bőrdaganatokat is.

Leggyakoribb formái a bőrdaganatoknak a hámszajtekből eredő basalioma és spinalioma, melyek időben végzett sebészki kimetszéssel nagyrészt gyógyíthatók.



Főként a fehérbőrűeket veszélyeztető festékes rosszindulatú bőrdaganat, a melanóma gyakorisága is rohamosan nő világszerte, hazánkban évente kétezerenél is több új esetet diagnosztizálnak. Kezelés nélkül gyorsan terjed, megtámadhatja a nyirokcsomókat és a belső szerveket is. A melanóma igen fontos kockázati faktorának tekinthető a festékes anyajegyek nagyszámú jelenléte a bőrön.

Ismert az is, hogy a kisgyermekkori és serdülőkori hólyagos napégések szintén kóros tényezőként szerepelhetnek. A festékes bőrdaganat korai stádiumban sebészki kimetszéssel jól gyógyítható. Előrehaladott betegségben, áttétek esetén azonban a sikeres gyógyítás esélye a kemoterápiás és molekulárisan célzott utókezelés mellett is jóval kisebb.

A napfényvédelem és a rendszeres bőrgyógyászati rákszűrő vizsgálat alapvető szerepet játszik a rosszindulatú bőrdaganatok megelőzésében és eredményes kezelésében.

Az újonnan kialakuló sötét színű növedék, nem gyógyuló seb a bőrön, vagy korábban meglévő festékes anyajegy színbeli vagy méretbeli változása, viszketés, gyulladásoos pir kialakulása figyelmeztethet a veszélyre.

A legkisebb gyanújel esetén is keresse fel az Önhöz legközelebbi bőrgyógyászati szakrendelést!

A NAPSUGÁRZÁS KÁROS HATÁSAI

Az éltető napfény számos kedvező hatást gyakorol szervezetünkre; a D-vitamin képződését elősegítve amellet, hogy megvédi csontjaink egészségét, a szervezetünk védekező mechanizmusait és az anyagcserét is előnyösen befolyásolja. Nem beszélve arról, hogy a kedvünk is felragyog, ha kísút a nap. Fontos elgondolkodni azonban a napfény hatásának árnyoldalairól is.

A túlzásba vitt napozással, szoláriumozással korán ráncossá válik bőrünk, és az is bizonyított, hogy a rosszindulatú bőrdaganatok kifejlődésére is nagyobb az esélyünk.



Hogyan kerülheti el a napsugárzás káros hatásait?

A szolárium használata nem ajánlott, 18 éves kor alatt tilos. Tévhít, hogy a szolárium fénye segíti a D vitamin képződését a bőrben. Az UV riasztást komolyan kell venni a nyári kánikulában, és a mediterrán népekhez hasonlóan, délidőben kerülje a napot. Öltözzön szellős, lenge ruhába, ezzel is védve minél nagyobb felületen a bőrét. Ne feledkezzen meg a kalapról és a napszemüvegről sem. Hosszabb kültéri munkánál, kiránduláson, tengerparton különösen figyeljen arra, hogy a bőrtípusának megfelelő erősségű fényvédő krém használatával is védekezzen a káros UV sugarak ellen.

A bőrgyógyász szakma - így a Magyar Dermatológiai Társulat is - szívügyének tekinti a bőrdaganatok megelőzésével kapcsolatos ismeretek terjesztését a lakosság körében. A rosszindulatú bőrelváltozások időbeni felismerése életmentő lehet, ha szokatlan növedéket, sebet, vagy változó anyajegyet észlel a bőrén, keresse fel a területileg illetékes bőrgyógyászati szakrendelést!



MAGYAR FALUEGÉSZSÉGÜGYI TUDOMÁNYOS TÁRSASÁG

A Társaságot 2003-ban alapította néhány lelkes és tenni vágyó háziorvos, védőnő, polgármester, szociális szakember. Alapvető célunk volt **azonos lehetőségek biztosítása** a falun élőknek az egészségügyi ellátás minden területén. A legjobb körülményeket, a legmodernebb műszaki feltételeket biztosítva, nem feledve a legfontosabbat, az emberközpontú gyógyítást.

A **megelőzés és a folyamatos betegoktatás** folyamatán keresztül igyekszünk a beteget bevonni egészségének megőrzésébe, értékévé tenni számára az egészséget. Több **nemzetközi** faluegészségügyi szövetség, így az EURIPA és az IARH vezetőségébe delegálunk tagokat. 2007 óta a WONCA World Rural, a szakma legfőbb **tudományos szervezetének** tanácsadó testületébe is.

Céljaink és alapelveink találkoztak **A MAGYARORSZÁG ÁTFOGÓ EGÉSZSÉGVÉDELMI SZŰRŐPROGRAMJA** küldetésével.

Örömmel veszünk részt abban a tevékenységben, mely biztosítja a **falusi emberek számára** is a szűrőprogramok elérhetőségét és igénybevehetőségét, ezáltal a legkülönbözőbb és legsúlyosabb betegségek megelőzésének lehetőségét, az **egészség mint érték** szemlélet kialakítását.



Kedves Látogatók!

Tessék kihasználni a lehetőséget, melyet nagy tudású szakemberek terveztek, szorgos kezek kiviteleznek! Szórakozás, tanulás, családi program, egészségvédelem együtt, egy helyen.

És ne feledjék! A hasznos tanácsok, egészséges életmódra tett javaslatok **nemcsak a mai napra** szólnak. Védjék saját és szeretteik egészségét, környezetünket, mindannyiunk jól-létét!

...hogyan **minél tovább élvezhessük szellemi frissességben, jó egészségben a családot, az élet örömeit.**



NEGATÍVNYOMÁS-TERÁPIA

Korszerű és hatékony módszer a sebkezelésben

Sebe mindenkinél volt, van, vagy lesz: minél gyorsabb és minél tökéletesebb gyógyulásukban mindannyian reménykedtünk, reménykedünk vagy reménykedni fogunk. „Vulnera sanentur”: a sebek varázslatos gyógyulása – gyógyíthatósága – évezredek óta sérültek, gyógyítóknak, hivatásunk atyjától, Hippokratésztől korunk elsősorú mesehőséig, Harry Potterig.



Az elmúlt bő két évtizedben „forradalom” zajlott a sebkezelésben: innovatív technikák jelentek meg és terjedtek el a sebellátásban. Ezek közül jelenleg az ún. intelligens kötszerek feltűnése és a negatív nyomású sebkezelés (negative pressure wound therapy – NPWT) módszere tűnik a legjelentősebbnek. Noha a vákuum-hatást az orvostudomány évezredek óta alkalmazza, és kezdetleges technikai elsősorban a hadisebészeti sebellátásban már évszázados hagyományokkal rendelkeznek, bizonyítékalapú, kóreltani ismeretekkel alátámasztott formában rövid, ám annál sikeresebb műltra tekinthet vissza. Hatékonysága alapján eredetétől függetlenül szinte valamennyi sebtípus kezelésére ajánlható. Alkalmazása a sebalap oxigénellátásának javítása, baktérium-terhelésének csökkentése, a váladékpangás megszüntetése, a kóros szöveti nyomást fenntartó ödéma mérséklése és feltehetően még számtalan, eddig felderítetlen mechanizmus révén segíti elő, gyorsítja fel a sebgyógyulást.

A módszer Magyarországon is hozzáférhető, számos szakember szerzett már gyakorlatot a negatívnyomás-terápia használatát illetően. A kórházi ellátás mellett az eljárás ma már könnyen hordozható, egyszerűhasználatos eszköz segítségével járóbetegellátásban is alkalmazható, így egyre több érintett beteg számára érhető el ez az innovatív sebkezelési megoldás.

Forrás: www.npwt.hu

Az NPWT gyakori alkalmazási területei:

- Nehezen gyógyuló, krónikus sebek pl. diabéteszes lábseb, lábszárfekély, felfekvés (nyomási fekély)
- Traumás és akut sebek
- Szétnyílt műtési sebek
- Bőráttétés
- Prevenációs kezelés





A Magyar Kórházzövetség 1931-ben alakult független, politikamentes, önkéntes társuláson alapuló társadalmi szervezet.

Jelenleg 107 intézménye van. Alapszabályát tekintve céljai felölelik az egészségüggyel kapcsolatos legfontosabb tevékenységeket, mely a döntéshozók és a végrehajtók közötti egyensúly megteremtésére és ezzel egy időben az ország egészségügyi helyzetének jobbítására, fejlesztésére irányul.

Véleményezi a különböző egészségügyi tárgyú jogszabály tervezeteket, intézményei körében szakmai indítatású felméréseket végez, melyeknek feldolgozott adatait értékelve egyrészt a döntéshozók és finanszírozók számára szolgál meghatározó alapmutatókkal, másrészt a médián keresztül a lakosságot kívánja megfelelően tájékoztatni az egészségügy jelen helyzetéről. Különböző egészségügyi fórumokon, rendezvényeken szerepel, ill. szervez olyan özszej- veteleket (konferenciák, kongresszusok), melyeken az egészségügy aktuális problémáival és pozitív-negatív változásaival foglalkozik. Rendezvényein lehetőséget teremt az egészségügy összes szereplőinek a találkozásra, valamint az egészségügyben szolgáltató, forgalmazó, stb. cégek ismertetésére, bemutatkozására. Olyan kiadványokat jelentet meg, (pl. a saját tulajdonban lévő Kórház c. havilap), melyekkel az egészségügy minél szélesebb körű és valóságos megismertetését kívánja elérni, segíteni a fekvőbeteg intézetek könnyebb elérhetőségét, megtalálását és esetlegesen kiválasztását is.

Részt vesz különböző nemzetközi programok munkáiban, melyek segítik a hazai egészségügyi szakemberek továbbképzését, szakmai és gyakorlati tapasztalatainak szélesítését, ill. lehetővé teszik a külföldi szakemberek számára hazánk egészségügyi helyzetének megismerését.

Aktív tagja mind a Nemzetközi Kórházzövetség (IHF), mind az Európai Kórházzövetség (HOPE) szervezetének.

A szervezet alapszabályában meghatározottak szerint minden év tavaszán közgyűléssel egybekötött 3 napos szakmai kongresszust és egészségügyi kiállítást tart, ahol a kórházakat érintő legfontosabb problémákat, változásokat hallhatják a résztvevők, ahol a kórházakba szállító/szolgáltató cégek legújabb termékeivel/szolgáltatásaival mutatkoznak be a szakemberek előtt. A szervezet aktívan részt vesz a lakosság egészségügyi állapotának felmérésében, egészségnevelési célzatú hatékony felvilágosításában. A kórházakat érintő legfontosabb és aktuális információkat saját honlapján teszi közzé (www.korhazszovetseg.hu). A szervezet a Budapesten (XI. kerület, Ibrahim u. 19.) lévő székhelyén tartja elnökségi és vezetőségi üléseit, titkársága segítőkészen áll az érdeklődők szolgálatában (1/214-5159, mksz@invitel.hu).



TÉT PLATFORM

TÁPLÁLKOZÁS ÉLETMÓD TESTMOZGÁS



Ha az egészséges táplálkozás a TÉT!



A Táplálkozás, Életmód, Testmozgás Platform Egyesület (röviden TÉT Platform) több mint 13 éve segíti a hazai lakosság egészségének megőrzését, a táplálkozásra, ezen belül különösen az élelmiszerekre, a testmozgásra és a lelki egészségre vonatkozó ismeretek terjesztésében való aktív részvételével.

Az uniós mintára alakult civil szervezet fontos szerepet vállalt a csomagolt élelmiszerek – mára kötelezővé vált – tápértékjelölésének önkéntes bevezetésében, de működésének első szakaszában munkahelyi mozgásprogramot, sőt maig ingyenesen elérhető iskolai oktatási csomagot készített az egészséges táplálkozásról.

Az elmúlt években projektjei keretében reprezentatív kutatások formájában feltérképezte a felnőtt lakosság életmóddal kapcsolatos ismereteit, a jellemző egészségtudatos viselkedéseket, az egészséges táplálkozásról folyó párbeszédet az interneten, valamint az élelmiszer címkéken található információk hasznosítását. Legnagyobb, hiánypótló kutatása keretében a 11-18 éves gyermekek és fiatalok életmódi szokásait vizsgálta meg.

Így szerzett ismereteit rendre megosztja az egészséges életmód területén dolgozó szakemberek mellett a sajtóval is: míg szakmai rendezvényein, konferenciáin több ezren fordultak meg, évente közel kétszáz alkalommal találkozhatunk a média tudósításaiban a TÉT Platform szakértőivel. A kutatások eredményét – kiegészítve más hazai és külföldi eredményekkel – az elmúlt években két nagysikerű tanulmánykötetben összegezte.



Szülők figyelmébe: Mindennapos testnevelés hatásosan!



A mindennapos testnevelésre a gyerekek jobb egészségi állapota érdekében egyre nagyobb szükség van. Ahhoz, hogy valóban hozzá is az elvárt egészség-javító hatásokat, a mindennapos testnevelésnek számos elvárásnak kell megfelelnie. A lényeg, hogy minden tanulónak, még a kevésbé ügyesnek és a kevésbé jó testi adottságúnak is adja meg minden testnevelési óra a kellő terhelést, de ezt úgy tegye, hogy közben minden tanulónak a jól végzett munka sikerét és persze a játék örömeit is jelentse.

Bizony, a testnevelő pedagógusoknak szakmájuk művészeivé kell válniuk, hogy minden nehézséget jól megoldjanak. A szülők nagy lehetősége, hogy ebben segítsék a testnevelők munkáját. Hogyan is?

ALAPVETŐEN KÉT TENNIVALÓJUK LENNE A SZÜLŐKNEK A MINDENNAPOS TESTNEVELÉSSSEL KAPCSOLATBAN, HA CSEMETÉIK JOBB EGÉSZSÉGÉT SZERETNÉK:

1. Ha valami nehezen megy, és ezért a gyermek panaszkodik otthon, akkor a szülő azzal segít a legjobban, ha a nehézségek leküzdésében erősíti csemetéjét.

Az életben sincs másképp: a nehézségek előtt nincs felmentés, úrrá kell lenni rajtuk. A gyermek egészsége előbb-utóbb megsínyli, ha felmentést sikerült szereznie szülője segítségével: így nem részesülhet a mindennapos testnevelés áldásos megelőző hatásaiban a szív- és érrendszeri betegségek, a mozgásszervi betegségek, az elhízás, cukorbetegség és számos lelki probléma kialakulása ellen. – Pedig ugyan melyik szülő akarna rosszat saját gyermekének?

2. Bár az utóbbi években örömdetesen tornatermek és tanuszodák épülnek országszerte, számos iskolában kevés a tornaterem befogadó-képessége ahhoz, hogy minden évfolyam minden osztálya minden nap bejusson a testnevelés órájára.

Ha ilyenkor minden szereplő elveszi a „jobbik esztét”, vagyis a kreatív ötleteket végiggondolják az iskola pedagógusai, a szülők és a tanulók közösen, akkor bizonyára igen érdekes és újszerű megoldásokra lelhetnek rá. Bizonyára még érdekesebb testnevelés órákat lehet tartani a tornatermen kívül, mint mindig csak a tornateremben lenni.

Meg persze a többi osztályt se zavarhatják a folyosón tornázó, játszó tanulók – ezért ismét érdekes, sőt izgalmas játékszabályokat találhatnak ki maguk a tanulók, hogy suttogva vagy némán hogyan oldják meg a közös munkát. Szerencsére nem kell teljesen a saját ötletekre hagyatkozni: a testnevelők minden iskolában megkapták Magyar Diáksport Szövetség (www.mdsz.hu) által készített 7 gyönyörű és magas színvonalú szakmai kiadványt, melyek egyikében („Alternatív játékok”) 87 féle játékos megoldást találnak a tornatermen kívüli értelmes, hasznos testnevelésre! – Tehát, kedves Szülők, ne tessenek bánkódni, hogy nincs elég tornaterem, hanem segíteni és elismerni a jó megoldásokat a tornatermen kívüli tesiórákra. **Ez nagyon nagy segítség, hiszen a csemeték figyelik a szülők reakcióit, véleményalkotását, és az nagyban befolyásolja az övéket is. Márpedig az eredményes testnevelés egyik első feltétele, hogy a tanuló szívesen vegyen benne részt.**



Felhívjuk a figyelmet, hogy nem éri el a célt a mindennapos testnevelés, ha 2 vagy több testnevelés órát összevonva tartanak meg, mert így lesznek olyan napok, amikor nem lesz a gyerekeknek testnevelés órájuk – vagyis amikor nem vesznek részt mozgásban! Kérjük a kedves Szülőket, segítsék gyermekeik iskoláját azzal is, hogy az ilyen céltalan megoldások helyett jókat keresnek közösen!

A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS HATÁSOS MŰKÖDÉSÉRŐL SZÓLÓ KÉRDŐÍVET AJÁNLJUK MÉG A KEDVES SZÜLŐK ÉS GYERMEKEIK FIGYELMÉBE. SOK SIKERT = JÓ EGÉSZSÉGET KÍVÁNUNK A GYERMEKEKNEK, TESTNEVELŐIKNEK ÉS SZÜLEIKNEK!



2025. március 6.

Dr. Somhegyi Annamária
Magyar Gerincgyógyászati Társaság
prevenációs programvezetője



MAGYAR GYERMEKFOGÁSZATI ÉS FOGSZABÁLYOZÁSI TÁRSASÁG

Társaságunk egy országos, nem profit orientált szövetség, mely elsősorban a gyermekfogászárral és fogszabályozással foglalkozó fogorvosokat tömöríti magába. Célunk egy olyan fogorvos társadalom kialakítása, ahol a gyermekkorú páciensek magas szintű fogászati ellátása, az egyetemeken a „Gyermekfogászat”, a „Fogszabályozás” és „Fogászati prevenció” tantárgyak oktatása és a témák magyar és nemzetközi kutatása magas szinten valósul meg.

A Társaság jogelődjét 1971-ben alapították, ezzel a legrégebbi hazai fogászati társaságok egyike. Tagja a Magyar Fogorvosok Egyesületének (MFE) és a Magyar Orvostársaságok és Egyesületek Szövetségének (MOTESZ). Nemzetközi viszonylatban az Európai Gyermekfogászati Akadémiának (EAPD), a Gyermekfogászati Világszövetségnek (IAPD) és az Orthodontiai Világszövetségnek (WFO) társ-tagjai vagyunk.



FOGÁSZATI PREVENCIÓ FIATALOKNAK

A száji nyálkahártya gyulladással járó elváltozásai, a fogak keményszövetének roncsolódása (fogszuvasodás) és az ezekkel szoros kapcsolatban álló rossz szájíz, elrettentő esztétikai kép kialakulása minden korosztályt érintő probléma, ami a nem megfelelő szájhigiénés szokásokból ered.

Különösen veszélyeztetett korcsoport a felsőoktatásban résztvevő fiatalság, hisz az új szociotársadalmi helyzet, az elvárásoknak való megfelelés és a fokozott stressz, az étkezési és szájpótlási rutin megváltozását okozhatja.

A nem megfelelő és/vagy a hiányos táplálkozás, a fokozott cukor, illetve alkoholfogyasztás, valamint a dohányzás súlyosan károsíthatja az egészséget!

AMIT TEHETÜNK FOGAINK ÉS ÍNYÜNK EGÉSZSÉGÉNEK MEGŐRZÉSÉNEK ÉRDEKÉBEN

- Félévente fogászati kontrollvizsgálat!
- Kiegyensúlyozott táplálkozás, tudatos reguláris étrend!
- Magas cukor- és savtartalmú ételek/italok mellőzése! (energiaital, szénsavas üdítők, narancslé, gumicukor, csokoládé)
- A fogak alapos tisztítása naponta kétszer kézi/elektromos fogkefével, fluoridos fogkrémmel, lehetőleg étkezés után 30 perccel.
- Alkoholfogyasztás és dohányzás kerülése!

AMIÉRT FONTOS FIGYELMET SZENTELNI A SZÁJHIGIÉNÉRE

- Az egészséges fogak és íny esztétikus megjelenést biztosít!
- Megelőzhető a rossz szájíz kialakulása!
- Elkerülhető a fájdalommal járó állapotok megjelenése!
- A dohányzás és a rossz szájhigiéné száji daganatos betegség kiindulása lehet.

**MÁR KIALAKULT FOGBETEGSÉG ESETÉN,
MIHAMARABBI PROFESSZIONÁLIS,
ORVOSI ELLÁTÁS SZÜKSÉGES,
A KÓRFOLYAMATOK ELŐREHALADÁSÁNAK
MEGAKADÁLYOZÁSA ÉRDEKÉBEN!
ÖNNEK IS TENNIE KELL A FOGAI
EGÉSZSÉGÉRT!**

A TÁRSASÁG LEGFŐBB CÉLKITŪZÉSEI:

- ✓ A MAGYAR GYERMEKEK ORÁLIS EGÉSZSÉGÉNEK MEGŐRZÉSE ÉS JAVÍTÁSA
- ✓ A GYERMEKKEL FOGLALKOZÓ FOGORVOSOK RÉSZÉRE IRÁNYMUTATÁS, SZAKKÉPZÉS, TOVÁBBKÉPZÉS
- ✓ A TAGSÁG JOGAINAK VÉDELME
- ✓ ITTHONI ÉS KÜLFÖLDI SZAKMAI KONFERENCIÁK, TOVÁBBKÉPZÉSEK SZERVEZÉSE,
- ✓ A TAGOK KÖZÖTTI KAPCSOLATFELVÉTEL LEHETŐSÉGÉNEK BIZTOSÍTÁSA
- ✓ A SZÜLŐK, ASSZISZTENSEK BEVONÁSA A MEGELŐZÉS, ÉS KORAI ELLÁTÁS BIZTOSÍTÁSA ÉRDEKÉBEN

NÉHÁNY JÓ TANÁCSUNK A GYERMEKKORI FOGBETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉRE:

- ✓ A mindennapi szájpótlás során használjunk életkornak megfelelő, fluorid tartalmú fogkrémet
- ✓ A szülők a gyermekek 8 éves koráig mossák saját kezűleg a gyermekek fogait
- ✓ A szükséges fogszabályozási kezelést a fogorvos javaslata alapján időben meg kell kezdeni
- ✓ Főétkezések között csak vizet igyunk, ne együnk semmit
- ✓ Erősen csökkentjük a cukorfogyasztást
- ✓ A fogorvos javaslata alapján időben kérjük az ép őrlőfogak barázdáinak kezelését (Barázdazárás)
- ✓ Egy éves kortól félévente (felnőttek évente) ellenőrizzük a fogak épségét, a száji üreg egészségét, menjünk el szűrővizsgálatra, tájékozódjunk az egészség megőrzésének lehetőségeiről





MAGYAR HYPERTONIA TÁRSASÁG: ELKÖTELEZETT KÜZDELEM A HIPERTÓNIA MEGELŐZÉSÉÉRT ÉS HATÉKONY ELLÁTÁSÁÉRT

A magasvérnyomás-betegség (hipertónia) világszerte növekvő jelentőségű egészségügyi probléma. **Évente több, mint 10 millió ember életét követeli** és ezzel a halálozáshoz és a rokkantsághoz vezető tényezők közül a legjelentősebb. Hazánk különösképpen érintett a kérdésben, mert a magyarországi cardiovascularis halálozás más Európai Unió országokhoz hasonlítva rendkívül rossz eredményt tükröz. Hazánk 2017-ben mind a férfiak, mind a nők esetében Litvánia, Lettország és Szlovákia után a negyedik legrosszabb mutatókkal rendelkezett coronaria mortalitás tekintetében. A szélütés okozta halálozás esetében sem sokkal jobb az adatok: 2017-ben a 27 EU tagállam közül férfiak esetében a 7., nők esetében a 8. legrosszabb értékeket mutatta hazánk. Nem meglepő tehát, hogy a **hazai a szív- és érrendszeri halálozás az Európai Unió országaiban mért értékek átlagának kétszerese**, nőkben a halálozáshoz vezető okok több, mint felét, férfiakban 45%-át teszi ki.

Hazai statisztikai adatok szerint hazánkban a diagnosztizált hipertóniás betegek száma az 1999-es 2,5 millióról 2015-re **3,5 millió főre növekedett**; ez a populációs arány kétszázszázalékosan a leggyakoribb egészségügyi ellátást igénylő kockázati tényezővé, ha úgy tetszik betegséggé teszi a hipertóniát hazánkban.

A Magyar Hypertonia Társaság (MHT) az elmúlt évtizedekben több alkalommal végzett populációs szűrővizsgálatot a családorvosi praxisokban a hipertónia ellátásáról. A legutolsó ilyen felmérés 2015-ben történt, amikor 27 399 hipertóniás személy adatait elemeztük. E felmérés azt igazolta, hogy a kezelés során **elérendő vérnyomás célértéket** – amely akkor 140/90 Hgmm alatti érték volt – **a vizsgált személyek 45%-a érte csak el**, a férfiaknál ez az arány rosszabb, mint a nőknél. Az akkori adatokból az is kiderült, hogy a szigorúbb célérték (130/80 Hgmm) elérése kevesebb, mint 10%-ban valósult meg – ennek jelentőségét az adja, hogy a friss, 2018 évi európai (European Society of Cardiology/European Society of Hypertension /ESC/ESH/) és hazai (MHT) hipertónia irányelvben az elérendő célérték a populáció széles rétegeiben a 120-130/70-80 Hgmm közötti tartomány. Az ország egyes területei között a célvérnyomás elérése tekintetében nagy különbségek vannak. Az alacsony célérték elérési aránnyal összefüggést mutat nőknél az elhízás, a magas koleszterin és vérzsír szint, férfiaknál a kóros lipid profil, valamint a rendszeres dohányzás és alkohol fogyasztás. A társbetegségek (diabetes, coronariabetegség, krónikus vesebetegség) jelenléte is jelentős mértékben rontja célérték elérési arányát. Együttes jelenlétük esetében a célértéket elérők aránya férfiaknál csak 26%, nőknél 33%. Ezen mutatók javítása érdekében is megfogalmazott Társaságunk egy cselekvési tervet: javítani kell a szakmai munka minőségét, erősíteni kell az orvos/ápoló és beteg közötti bizalmi kapcsolatot és természetesen a szakma-politikai aktivitás erősítése is szükséges.

A beteg-orvos/ápoló kommunikáció javításának hatását 2016-2017-ben egy speciális- 12 hónapig tartó vizsgálattal kívántuk igazolni. Ebben a folyamatos gondozás mellett speciális okos telefon applikáció (Medigen) használatának sikerét mutattuk be, melynek segítségével 73,4 %-os célérték elérést értek el a gondozásban résztvevő betegek.

A 85 tagországot tömörítő Hipertónia Világliga (World Hypertension League /WHL) kezdeményezésére a **hipertónia felismertségének növelése érdekében** 2005 óta tartjuk meg a Hipertónia Világnapját, 2006 óta május 17-én. Ennek kitűzését az hozta életre, hogy felismerésre került, hogy a magasvérnyomás-betegséggel kapcsolatos általános ismeretek a társadalomban világszerte nagyon csekélyek. Az elmúlt években minden egyes évben különböző szlogenek hívták fel a hipertónia ellátásának egyes fontos tényezőire a figyelmet („Ismerd fel a hipertóniát!”, „Kezeld a célértéket!”, „Egészséges diéta, egészséges vérnyomás”, „Mérd a vérnyomást otthon is!”, „Ismerd a vérnyomásértékedet!”). 2019-ben a Hipertónia Világnapjának szlogenje: „Óvja az egészségét: GONDOLJON ELŐSZÖR A MAGAS VÉRNYOMÁSRA! Éljen 140/90 alatt!” volt. Míg 2017-ig egyetlen napot, 2017 óta felismerve a kérdés rendkívüli fontosságát, a Nemzetközi Hipertónia Társaság (International Society of Hypertension /ISH/) és a Hipertónia Világ Liga kezdeményezésére már az egész május hónapot szentelik a szakemberek arra, hogy felhívják a figyelmet a hipertónia felismerésének és helyes kezelésének fontosságára. Miután hazánkban kb. 1 millióra tehető azon hipertóniások száma, akik nem részesülnek kezelésben és kb. 1,2 millióra, akik a kezelés ellenére nem érik el a vérnyomáscélértéket a Magyar Hypertonia Társaság is rendkívül fontosnak tartotta, hogy csatlakozzon a „Május a vérnyomásmérés hónapja” elnevezésű nemzetközi programhoz. Ennek során, olyan személyeknél történik egészségügyi adatokat tartalmazó adatlap kitöltés és vérnyomásmérés, akiknek egy éven belül nem történt ez meg. A vérnyomásmérő helyek tervek szerint a hipertónia ellátók, a társszakmák szakrendelése, a háziorvosi és üzemorvosi rendelők és a gyógyszertárak, a munkahelyek és a családtagok lesznek. Önkéntesek segítségével közösségi rendezvényeken, bevásárló központokban folyik majd a vérnyomásmérés. A cél a felismertség növelése és a hipertóniával kapcsolatos ismeretek minél szélesebb körben való terjesztése. Az adatgyűjtést az Egészségügyi Tudományos Tanács Tudományos Kutatásaitikai Bizottsága (ETT TUKEB) engedélyezte.



Az első ilyen szűrési hónappal kapcsolatos hazai eredményeink 2019-ben jelentek meg az Európai Kardiológus Társaság folyóiratában, a European Heart Journal-ban. A teljesség igénye nélkül ezen szűrés során kapott eredmények közül az alábbiakat érdemes kiemelni: 2017-ben 97 vizsgálóhelyen összesen 3967 személy szűrése történt meg, az átlagos életkor 50 év volt, 60%-ban nők kerültek szűrésre. A szűrt személyek 52%-a volt hipertóniás. A vizsgált személyek közül a vérnyomáscsökkentő kezelésben részesülők 45%-ának magasabb volt a vérnyomása a kívánt célértéknél és a vizsgált személyek 22%-a hipertóniás volt a mérések szerint, noha erről nem tudott (újonnan felfedezett hipertónia). Világviszonylatban a 2017-es és 2018-as szűrések – amely a valaha megszervezett legnagyobb, szinkronizált, globális vérnyomás szűrési program – során a résztvevő több, mint 100 országban összesen több, mint 2,7 millió személyt vizsgáltak, és csak 2017-ben 150 ezer újonnan felfedezett hipertóniást azonosítottak.

Nagy szeretettel köszöntjük Önt!



Lehet, hogy most először üdvözölhetjük Önt, de az is lehet, hogy már találkozott velünk a szűrőkamionos vizsgálatok valamely korábbi helyszínén.

Ismét fehérbe öltöztünk – ahogyan azt tesszük nap mint nap az egészségügyi ellátás rendszerében.

Kollégáink kórházi, klinikai környezetben, közeli járóbeteg-rendelőkhöz, vagy éppen a helyi alapellátási körzetekben dolgoznak ápolóként, asszisztensként, dietetikusként, gyógytornászként, védőnőként...

Mi kell a sikerhez – azaz az egészséghez?

Az Ön aktív részvétele!

Együtt többre vagyunk képesek...

Hivatásunk gyakorlása során az egészség megőrzéséért, a betegek állapotának javulásáért, és **Önökért dolgozunk**, szakmai elhivatottsággal.

2010 óta veszünk részt a Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramjában, ahol a szűrővizsgálatok évről évre növekvő számával, valamint személyre szabott életmódtanácsokkal hívjuk fel a figyelmet a betegségek megelőzésének és korai felismerésének fontosságára. **Az egészségügyi szakdolgozók közreműködésével kívánjuk biztosítani a szűrőkamion szakmai hátterét.**

Forduljon bizalommal kollégáinkhoz, ha kérdése van!



Hivatásból jövőt formálunk!



Hivatásunk során gyakran tapasztaljuk, hogy a **magyar lakosság egészségtudatossága nem megfelelő**. Számos olyan betegséggel találkozunk, amelyek kialakulása némi odafigyeléssel megelőzhető lenne.

Kamaránk **kiemelt feladatai közé tartozik az egészséges életmód és az egészségtudatosság hangsúlyozása a lakosság körében** – annak érdekében, hogy megelőzzük a betegségek kialakulását.

Szakképzési feladataink egyik **kiemelt eleme a pályaeorientáció**, hiszen tudjuk, hogy az egészségügy jövője nagymértékben függ attól, lesz-e elegendő utánpótlás a szakdolgozói hivatás területén.

E célunkat az alábbi programok szervezésével kívánjuk megvalósítani:

-  egészségügyi szakmákat bemutató rendezvények,
-  osztályfőnöki órák,
-  szülői értekezletek,
-  szakképző intézmények és duális képzőhelyek látogatása,
-  skill laborok bemutatása,
-  szakmabemutatók,
-  tanulmányi versenyek

A női, férfi vizelettartási zavarok gyakori, népbetegségmértékű problémát jelentenek. Az akaratlan vizeletvesztés (vizeletinkontinencia) bármely életkorban előfordulhat, de leggyakoribb az idősebbek körében. Veszélyeztetett csoportba tartozik az, aki:

Nehéz fizikai munkát végez, - veleszületetten nagyon laza a kötőszöveti állománya, - allergiás, dohányos vagy más okból krónikusan köhög, - elhízott - rendszeresen sportol (fut, emel, ugrál), - várandós, - szülés után van, - életében közeledik a változás kora.

Az eredmény szempontjából az a legfontosabb, hogy minden nap gyakoroljon. **Kezdetben, amíg az izom megerősítése a feladat, naponta 3x10 perces tornázzon!**

OTTHONI KEZDŐ GÁTIZOMTORNÁ

Hogy készüljön elő a tornához? - öltözzön kényelmes, laza ruhába, - menjen WC-re, ürítse ki a hólyagját, - biztosítson a nyugodt, zavartalan légkört - figyeljen a légzésére, lélegezzen nyugodtan, egyenletesen

MEGÉREZTETŐ GYAKORLATOK, GÁTIZOM MŰKÖDÉSÉNEK TUDATOSÍTÁSÁRA:

1. Helyezze a farizmokra a tenyereit, húzza össze a farizmokat, és lazítsa el. Érezni fogja a tenyere alatt az izom összehúzódását.
2. Helyezze a kezét a hasára, húzza be a hasát, majd lazítson. Érezni fogja, hogy a hasa befelé mozdul.
3. Helyezze a kezét a gáti területre, főként a hüvely és végbélnyílás közötti területre. Próbálja a gátizmát úgy befelé összehúzni, mintha a vizelést szeretné visszatartani, majd lazítson. Ha jól végezte a gyakorlatot, érezni fogja, hogy a gáti terület befelé mozdul.
4. Ezt a gyakorlatot végezze el úgy is, hogy az egyik keze a gáton, a másikkeze egyszer a hasán, egyszer a farizmán legyen. Ha helyesen végezte a gyakorlatokat, akkor csak a gáti területen lévő keze alatt fog elmozdulást tapasztalni.

Ha nem tudja elkülöníteni a mozdulatokat, kérje gyógytornász segítségét!

GÁTIZOM TRÉNING

1. Mélyen lélegezzen be, majd lazán fújja ki a levegőt
2. Billentse a medencéjét úgy, hogy lesimitja a derekát hátra a talajra, majd lazítson
3. Billentse a medencéjét és ezzel együtt próbálja lassan a gátizmát befelé húzni, majd billentse vissza a medencéjét, és lazítson
4. Próbálja a gátizmát úgy befelé összehúzni, mintha a vizelést szeretné visszatartani, majd préselés nélkül lazítson. Figyeljünk rá, hogy sem a farizmok, sem a combközéltő izmok ne feszüljenek meg! Ha ezen izmokra ráhelyezzük a kezünket, érezhetjük, hogy lazák maradnak
5. A gátizmát húzza össze, és próbálja megtartani 3-5 mp-ig, majd lazítson
6. Belégzésre próbálja lassan, fokozatosan, folyamatosan összehúzni a gátizmot, kilégzésre lazítson
7. Próbálja a gátizmát kisebb erővel, de kicsit gyorsabban, dinamikusabban húzogatni, majd lazítson
8. Mélyen lélegezzen be, majd lazán fújja ki a levegőt

MINDEN GYAKORLATOT ISMÉTELJEN MEG 5X-8X.

Ha nem érzi a gátizom mozdulását, ha nem tudja elkülöníteni a környező izmoktól a gátizmát, vagy komplex erősítő medencefenék programot szeretne végezni, kérje gyógytornász segítségét!

Amennyiben panaszai nem javulnak fizioterápiával, vagy panaszai nem stressz inkontinenciára jellemzőek, kérjük kérje urológus/nőgyógyász segítségét.

Magyar Kontinencia és Urogynekológiai Társaság ajánlásával!



Magyar
Menopausa
Társaság



BEMUTATKOZIK A MAGYAR TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG

2020-ban a Magyar Menopauza Társaság 25 éves évfordulóját ünnepelheti. 1995-ös megalakulását követően 1999-ben csatlakozott a Nemzetközi Menopauza Társasághoz (IMAS), az Európai Menopauza és Andropauza Társasághoz (EMAS), 2000-ben pedig a Magyar Orvostársaságok és Egyesületek Szövetségének (MOTESZ) tagja lett.

A menopauza szó a változás korát, a fogamzó képesség és peteérés teljes leállását jelöli. Az ösztrogén hiánya szinte minden szervben, szervrendszerben megmutatkozik, és ennek tüneteit érzi meg a változás korába érő nő. Mivel a női szervezet teljes egészét átszövi az ösztrogén receptorok hálózata, a test egészére hat a női nem hormon, a hiányának pedig igen sokféle tünete lehet.

Kimutatható az idegrendszeri működés, a szellemi és érzelmi élet megnyilvánulásaiban: a koncentrációképesség, a memoriter funkciók romlásában, az alvászavarokban és az érzelmi labilitásban. A kötőszöveti rendszerekben a bőr kiszáradását, az izmok atrofizálódását, az inak és a csontrendszer kopását okozhatja, a kiválasztó rendszerek (máj, vese) működési zavarát, az anyagcsere változásait válthatja ki. Ez túlsúlyt, magas vérnyomást, a szénhidrátháztartás egyensúlyának megbomlását és az erek rugalmasságának csökkenését okozhatja. E tényezők együttesen a teljes szív és érrendszert érintik és növelik a kardiovaszkuláris rizikót. Az ösztrogén hiánya hozzájárul az alacsony fokozatú gyulladás létrejöttéhez, amely az arterioszklerózis alapját képezi.

A menopauza kezelésének célja a tünetek mérséklése és a megbetegedések megelőzése. Interdiszciplináris feladat - elsősorban nőgyógyászok, de emellett számos társszakma szakemberei: reumatológusok, pszichiáterek, belgyógyászok, kardiológusok, bőrgyógyászok, urológusok is közreműködnek a gyógyításban. A menopauzális medicina fogja össze a teendőket. A változás korába lépett nők életkilátásainak javítását szolgálja a tünetek diagnosztizálásával, a megbetegedések feltartóztatásával és az életkilátások javításával.

A Magyar Menopauza Társaság létrehozta a Menopauza Ambulanciák országos rendszerét, hogy a változás korát elérő nők szakszerű ellátásban és tanácsadásban részesülhessenek.

A cél a jó közérzet és az egészség. A menopauzális átmenet követően is élhetnek a nők teljes életet, jó egészségben. Fontos, hogy ne álljanak le se a fizikai, se a szellemi aktivitással. A napi rendszerességgel végzett testmozgás, akár egy napi 30 perces séta is sokat lendíthet az energiaszinten. Lehet csoportos női tornára is járni, és az egészséges életvitelhez tartozó diétás tanácsokat is különböző klubokban megbeszélni. A nyugdíjas éveiket megélhetik a nők akár egyfajta „aranykorként” is, amikor a megérdemelt szabad idejükben új tevékenységekbe fogva, új ismereteket szerezve megújíthatják önmagukat.

Ehhez kíván segítséget nyújtani a Magyar Menopauza Társaság a változás korába érkezett nőknek egészségük megőrzésével, testi-lelki állapotuk karbantartásával.

Dr. Jakab Attila
a Magyar Menopauza Társaság elnöke

Dr. Masszi Gabriella
a Magyar Menopauza Társaság főtájtára

A Magyar Táplálkozástudományi Társaság (MTT) 1967-ben alakult. A célja összefogni mindazoknak a szakembereknek a tevékenységét, akik a táplálkozás és élelmezés különböző területein munkálkodnak. Tagsága főleg orvosokból, dietetikusból, védőnőkből, táplálkozás- és élelmiszer-tudományi kutatókból, élelmiszer-előállítókból, vendéglátóipari szakemberekből áll. A tagság feltétele: felsőfokú végzettség.

A Társaság megalakulása óta folyamatosan aktív. Az évente rendezett vándorgyűlésén fórumot teremt a hazai táplálkozástudományi és kapcsolódó kutatások eredményeinek megismerésére, kiemelkedő külföldi tudósok meghívásával lehetőséget nyújt annak megítélésére, hogy a hazai vizsgálatok mennyiben illeszkednek a nemzetközi irányvonalba.

Évente szervezi meg a „Táplálkozástudományi kutatások” című PhD konferenciát. A rendezvényen fiatal kutatók olyan tudományos eredményeiket mutatják be, amelyek a táplálkozástudomány valamint az élelmiszertudomány és élelmiszer-technológia, továbbá az élelmiszermarketing és a vendéglátás területéhez kapcsolódva innovatív fejlesztések alapját képezhetik. A konferencia célja azoknak a kutatási eredményeknek a megvitatása, amelyek a tudomány és ipari hasznosítás szempontjából is érdeklődést válthatnak ki.



A Társaság 2016-ban elindította Táplálkozástudományi Morzsák című Hírlevelét, amelyet évente hatszor ad ki. A Hírlevél célja az, hogy új, érdekes, hasznos tudományos olvasnivalót állítson össze többek között a táplálkozástudomány, élelmiszertudomány, táplálkozásmarketing területén.

A Társaság több díjat alapított, amelyeket a vezetőség szavazása alapján ítél oda a tagság egy kiemelkedő személyének. A díjak az alábbiak: Sós József-emlékérem, Tangl Ferenc-emlékérem, Tarján Róbert-emlékérem és a „Magyar Táplálkozástudományért” ifjúsági díj.

A MTT kiterjedt nemzetközi kapcsolatokkal rendelkezik. Tagja az **Európai Táplálkozástudományi Társaságok Szövetségének (FENS)**, a **Táplálkozástudományi Társaságok Nemzetközi Uniójának (IUNS)**. A Társaság tagjai közül néhányan tagjai az Európai Táplálkozástudományi Akadémiának.

A Társaság a lakosság egészséges táplálkozása és a betegek korszerű diétás ellátása érdekében is tevékenykedik.



www.mtt.hu



www.facebook.com/magyartaplalkozastudomany



A DAGANATOK MEGELŐZÉSÉRŐL ÉS SZŰRÉSÉRŐL

A daganatos megbetegedés és az ehhez kapcsolódó daganatos halálozás csökkentésének a leghatékonyabb módja a **megelőzés, valamint a korai felismerés és kezelés**. Ehhez ismerni kell a daganatos megbetegedés kialakulásában alapvető szerepet játszó tényezőket, a daganatok kialakulásának, elterjedésének hátterét éppúgy, mint a kezelés lehetőségeit és korlátait. A rák nem egyetlen betegség, hanem kapcsolódó betegségek csoportja. A génjeinkben, az életmódunkban és a körülöttünk lévő környezetben számos olyan tényező létezik, amely növeli vagy csökkenti a megbetegedés kockázatát.

A karcinogenezis az a folyamat, amelyben a normál sejtek rákos sejtekké alakulnak. Minden sejt tartalmaz géneket, melyek a test növekedését, fejlődését és helyreállítását szabályozzák. Számos gén szabályozza azt, hogy egy sejt él, meghal, osztódik (szaporodik) vagy speciális funkciókat vállal, például idegsejtré vagy izomsejtté válik. A karcinogenezis során a gének különféle változásai (mutációk) alakulnak ki, a mutációk következményeként megszűnik a sejtek működésének szabályossága, a folyamatok összerendezettsége. Ha a kialakult hibák miatt a sejtek nem pusztulnak el, hanem tovább osztódnak, szaporodnak, úgy a nagymennyiségű káros sejt felszaporodása daganat kialakulásához vezet. A rosszindulatú daganatsejtek behatolnak a közeli szövetekbe és szétszóródnak a test más részeire.

A karcinogenezis ismert kockázati tényezői közé tartozik a dohányzás, a dohányfüst, az egészségtelen táplálkozás, a túlsúly, a cukorbetegség, a mozgásszegény életmód, fertőzések (pl. HPV vírus, hepatitis vírus, Helicobacter pylori fertőzés), gyógyszerek, pl. immunoszuppresszív gyógyszerek szedése szervátültetés után, a korábbi sugárterhelés, illetve bizonyos öröklött genetikai mutációk. A rák bizonyos kockázati tényezői elkerülhetők, de sokuk nem. A dohányzás és egészségtelen táplálkozás, vagy mozgásszegény életmód például elkerülhető, ún. módosítható kockázati faktor, míg az öröklött genetikai eltérések nem.

A megelőzés mellett nagyon fontos szerepe van a szűrővizsgálatoknak. A szűrővizsgálatok célja, hogy időben, korai stádiumban fedezzük fel a daganatot. A szűrővizsgálat a tünet és panaszmentes egészséges személyek vizsgálata. Ha egy korai daganatot szűrővizsgálat során fedeznek fel, amikor még nem okoz tüneteket, panaszokat, akkor nagy eséllyel a daganat véglegesen meggyógyítható. A korai esetekben jóval gyakrabban kisebb beavatkozással, azaz kevésbé csonkító műtét nélkül is meg lehet gyógyítani a betegséget.

Ez különösen igaz pl. az emlődaganatra, ahol a szűrővizsgálattal felfedezett korai stádiumú daganatok nagy része ma már emlőmegtartó műtéttel kezelhető. Ugyanez igaz a méhnyak daganatra is, a szűréssel felfedezett rákmegelőző állapot kis beavatkozással eltávolítható, és így nem alakul ki kiterjedt daganat. A szűrés alkalmazása mintegy 80%-kal csökkenti a méhnyakrák okozta halálozást.

Az előbbieken kívül már hazánkban is működik a szervezett vastagbélvizsgálás, melynek segítségével a daganatmegelőző állapotok (végbél és vastagbél polipózis) és a korai daganatok kerülhetnek felismerésre, gyógyítható stádiumban.

Ugyanakkor fontos tudni, hogy nemcsak szervezett szűrővizsgálatok léteznek. Adott kockázati faktorok fennállása esetén, egyedi rizikó alapján is szükséges időszakos szűrővizsgálatokat végezni. Például gyulladáscsökkentő bélbetegség vagy családi halmozódást mutató vastagbél-daganat eseteiben már fiatal életkortól ajánlott a rendszeres vastagbél-daganat vizsgálat. Dohányosoknál a tüdőrák szűrés, BRCA mutáció hordozókban fiatal kortól kezdve szükséges az emlőrák szűrés.

SZÁMOS OLYAN TÜNET ÉS PANASZ LÉTEZIK, MELYEK TARTÓS, KRÓNIKUS FENNÁLLTA, A PANASZ INTENZITÁSÁNAK FOKOZÓDÁSA UTALHAT DAGANATOS MEGBETEGEDÉSRE IS. ILYENEK PL.:

- ☰ a nem gyógyuló sebek;
- ☰ a bőrön a szokásos anyajegyek, szemölcsök megváltozása;
- ☰ a székletszokások változása és a véres székürítés;
- ☰ egyéb testüregből származó rendellenes vérzés vagy folyás;
- ☰ az emlőben vagy más testtájon tapintható csomó;
- ☰ nyelési nehezítettség, étkezési képtelenség;
- ☰ szűnni nem akaró köhögés, rekedtség.

Ezekben az esetekben mindenképpen a kivizsgálás, a háttérben fennálló okok tisztázása a bölcs magatartás a halogató álláspont helyett!

**NE FELEDJÜK, A KORAI FELFEDEZÉS
ÉLETET MENTHET!**



Magyar Onkológusok Társasága



MAGYAR PREVENCIÓ TÁRSADALMI PROGRAM

Az Egészség Élmény Megalapozója

Mottó: „Az ÉLETÖRÖM választás, a BOLDOGSÁG, döntések sorozata!”

Küldetésünk, irányelveink: Közösségek, korosztály csoportok, családok, egyének reorganizációja. Átformálódó társadalmunkban az egyéni paradigmaváltás elősegítése, a jövő kihívásainak tükrében. Működő, kutatáson alapuló egészség visszaállítását támogató technológiák ismertetése. Előadássorozat, személyes tanácsadás, képzés! (Kérje most!)

1. Életmód váltás orvosi segítséggel. Dr. Lakos Gábor Gyermekorvos, fogyasztás specialista személyes, fogyasztó és egészség javító programja.

2. Életutak, életminőségek I. - Az első 50 év: 50 az új 30 mentális program A lelki és a testi egészség újratervezése. Elavult gondolatok és szokások feltérképezése, átalakítása. Új célok. Az életminőség és az egészség javítható!








3. Életutak, életminőségek II. - 60 év: Az „élet-esszencia” dinamikája! Mit tettem? Mi az életem értelme? Mi lesz most? Cél, az élet megkoronázása! A belső hitvilág reformja, a múlt békés lezárása. Kiengesztelődés, oldás, megbocsátás és béke!

4. Életutak, életminőségek III. 70 felett: Öregség nem létezik, csak céltalan ember! Van-e még számomra élet? Életút összegzés, új célok, szokásrendszerek, a hasznos lét és segítségnyújtás újratervezése. Életpályamodell aktualizálást megújítása.

5. Családi egészség játékos formái I.: A „nagy fogyás”: Ha éhes vagy, vizet igyál! A dehidratáltság veszélyei, hiányának szerepe a túlsúly kialakulásában. A vizek fajtái, élettani hatása szervezetünkre. A felesleges kilók keletkezése. Eltüntetésük stratégiai pontjai.

6. Egyéni egészség, komoly formái I.: Személyes célprogramok Élet Coaching: Mindennapi elakadások, problémák feloldása, továbblépés gyors elérése. Vezetői Coaching: Érzelmi intelligencia, Kompatibilitás, Hatékonyság fejlesztés.

Fő tevékenységek:

-  Stratégiai Tanácsadás: egészség klubok szervezése. Az egészségtudatos magatartás bemutatása, tematikus előadások keretében.
-  Egyéni képzés keretében, a személyes életút átforgatása.
-  Tanúsítvánnyal rendelkező, 100% oxigéntartalmú, könnyen felszívódó Japán vízkezelő készülék, a dehidratáltság és az anyagcsere támogatására.
-  Fájdalomcsillapítás és immunrendszer támogatás Redox technológiával.
-  Funkcionális egészségjavulás elérése, folyékony kivonatok ismertetése.
-  Mentális megerősítések, az élet kihívásaira adott válaszokhoz szükséges változások előidézése! Túlélést segítő módszerek előadása, nyílt napok szervezésében. Szakmai partnerünk a Coachok Szakmai Szövetsége.
-  Ünnepi alkalmakra méltató beszéd írása, összefoglaló „laudáció” készítése.

Szabó Gyula
elnök, gazdaságmémók, coach
a Coachok Szakmai Szövetségének elnökségi tagja
az Etikai Tanácsadó Testület delegált tagja
+36 30 864 8778

Dr. Lakos Gábor
orvos - szakmai vezető
egészséges életmód specialista
+36 30 400 8805



**MAGYAR
PREVENCIÓ
ALAPÍTVÁNY**
Az egészségvédelem szakértője

www.magyarprevencio.hu



Magyar Sportorvos Társaság



MÁR 10 PERC IS SZÁMÍTI!

A Magyar Sportorvos Társaság (MST) legfőbb küldetésének a fizikai aktivitásnak a betegségek megelőzésében, terápiájában és rehabilitációjában betöltött szerepével kapcsolatos naprakész információk terjesztését tekinti - mind a szakma mind a lakosság körében. Ennek érdekében egyebek mellett konferenciákat szervez és a kiadja Sportorvosi Szemle című folyóiratot. A Társaság tagja a Nemzetközi (FIMS) és az Európai Sportorvos Társaságnak (EFSMA).

A fizikai aktivitás jelentőségét a szív-és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, elhízás, cukorbetegség és egyes daganatos betegségek megelőzésében nem lehet elégszer hangsúlyozni. Számos betegség kezelésében is jól kihasználhatók a fizikai aktivitás kedvező anyagcserehatásai (vércukorszint csökken, előnyös lipidprofil változás), a vérnyomáscsökkentő hatás, a csontsűrűség növelése, a betegségekkel gyakran együtt járó szorongás csökkentése és a közérzet javulása. A rendszeres fizikai aktivitás hozzájárul a szellemi képességek megőrzéséhez, az időskori elesések megelőzéséhez. Bátran kijelenthetjük, hogy meghosszabbítja a minőségi éveket.

A Társaság tagjai főleg versenyszerűen sportolókkal találkoznak mindennapi munkájuk során. A szabadidejükben sportolók vagy az egészségük megőrzése érdekében életmódváltást tervezők jelentősen kisebb számban fordulnak sportorvoshoz, annak ellenére, hogy lehetőségük van beutaló nélkül is felkeresni a sportorvosi rendelőket alkalmassági vizsgálat vagy tanácsadás céljából, melyet ajánlott igénybe venni intenzívebb, aktívabb életmód elkezdése, vagy a megszokottnál megerőltetőbb szabadidős programok előtt.

A sportjellegű aktivitásokon túl, pusztán az aktívabb életmód is jelentős egészségvédő hatásokkal bír. Már a napi rendszerességgel végzett tempós gyaloglás is (pl. munkahelyre, iskolába) kedvezően befolyásolja a vérnyomást, a test zsírtartalmát, sőt a hangulatot is. A legalább napi 30 percet rendszeresen, lendületesen sétálónál is jelentősen csökken a szív és érrendszeri betegségből eredő halálozás esélye. Ez a hatás idősebb korban elkezdett rendszeres gyaloglásnál is jelentkezik. Súlyfelesleg esetén a rendszeres mozgással megszerzett fittség akkor is egészségvédő hatású ha fogyás nem társul vele. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint a mozgás egészségvédő hatásai heti 150 perc közepesen intenzív, dinamikus mozgással már elérhetőek, amit akár a mindennapos tempós gyaloglással is teljesíthetünk.

Hogyan legyünk aktívabbak? – Néhány jó tanács

- A fizikai aktivitás növelésének legkönnyebb módja, ha a mindennapos tevékenységeinket aktívabban végezzük!
- Lift helyett a lépcsőt használjuk!
- Munkába menet szálljunk le a buszról előbb és sétáljunk egy megálló!
- Ebédrendelés helyett sétáljunk el ebédelni!
- Ahova csak lehet gyalog menjünk!
- Munka közben fél óránként álljunk fel és mozgassuk át tagjainkat!
- A kutyát vigyük sétálni, ahelyett, hogy kiengednénk a házból!
- Egyre több teendőt végezzünk aktívabban, igyekezzünk egyszerre legalább 10 percet mozogni!
- Törekedjünk a napi 30 perc fizikai aktivitás elérésére!






Prof. Dr. Martos Éva
A Magyar Sportorvos Társaság elnöke
www.sportorvostarsasag.hu

Országos hálózattal rendelkező, közhasznú egyesület vagyunk. Célunk az egészséges életmód népszerűsítése, a rákbetegség megelőzésének, időbeni felismerésének, a gyógyításnak és a rehabilitációnak a segítése.

„Az ember legjobb gyógyszere a másik ember.” (Paracelsus)

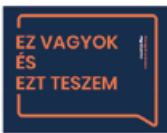








Munkánk nagyon sokszínű, Budapesten és országsszerte 75 betegklubot működtetünk ahol a betegek előadásokat hallgathatnak, találkozhatnak az orvosokkal, és a szakemberekkel, beszélgethetnek, megoszthatják egymással tapasztalataikat. Rehabilitációs célú művészetterápiát folytathatnak, valamint mozgásprogramokon vehetnek részt.

Tevékenységeinknek három színtere van:  a Liga központjában Budapesten,  Segítő szolgálatainkon (Budapest, Debrecen, Hatvan, Miskolc),  Alapszervezeteinkben az ország 38 helyszínén. Tagjaink száma 3500 fő.

Bárki is vagy, megvan a hatalmad arra, hogy csökkentsd a rák kockázatát, hatását a magad, szeretteid és az egész világ számára.

2020-ban a Nemzetközi Rákellenes Unió (UICC) szlogenjét követve **–„I am and I will...”–** **–„Ez vagyok és ezt teszem a rák ellen”** tervezzük meg az éves munkánkat, de természetesen vannak rendszeresen visszatérő programjaink is, ilyenek például:



-  február 4. **Rákellenes Világnap**
-  április 10. **Nemzeti Rákellenes Nap**
-  szeptember 15. **Limfóma Világnap** (kerékpáros felvonulás)
-  szeptember vége – **Motoros felvonulás** –
az októberi mellrákellenes hónap nyitórendezvénye
-  október – legalább 20 helyszínen **Rózsaszín séta a mellrák ellen**
-  november – **MRL Betegakadémia**

Önkénteseink a kórházi osztályokon, Segítő Szolgálatokban, rendelőkben segítenek a daganatos betegeknek, rendezvényeink szervezésében és lebonyolításában is részt vesznek.

rakliga.hu

facebook.com/rakliga



1
Anyajegyen, szemölcsön látható változások



2
Indokolatlan fogyás



3
Nyelési nehézségek

8 JEL, MELYRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI



4
Nem múló köhögés, rekedtség



5
Érezhető csomó, duzzanat a mellben, egyéb testrészen



6
Fekély, sérülés a bőrön, ami nem gyógyul



7
Véres, szokatlan széklet, vizelet



8
Szokatlan vérzés, váladékfolyás

Testünk jelzéseket küld számunkra, figyelmeztetve arra, hogy valamilyen betegség van kialakulóban. Annak érdekében, hogy a daganatos megbetegedések kialakulását megelőzzük, vagy korai stádiumban megkaphassuk a megfelelő kezelést, a fenti nyolc figyelmeztető jelet kell megjegyeznünk.

HA KÉT HÉT NÉL HOSSZABB IDEIG ÉSZLELJÜK A NYOLC TÜNET VALAMELYIKÉT, AZONNAL FORDULJUNK ORVOSHOZ!

Kérjük, ajánlja fel adójának 1%-át.

Adószám: 19653417-2-43 Bankszámlaszám: 12001008-00102329-00500008



Hogyan vigyázzunk szemünk egészségére?

IDŐNKÉNT ELLENŐRIZZÜK LÁTÁSUKAT!

- Az egyik majd a másik szem letakarásával

ISMÉTLŐDŐ FÉNYVILLANÁSOK VAGY FÜGGŐNSZERŰEN LEERESZKEDŐ LÁTÁSVESZTÉS ESETÉN:

- Azonnal forduljon szemorvoshoz

HA SZÜRKEHÁLYOGUNK VAN:

- Jelentkezzünk műtétre

HA ÖREGKORI MAKULADEGENERÁCIÓ VAN KIALAKULÓBAN:

- Kontrasztlátáscsökkenés, folt látás vagy torz látás esetén (kockás fűzet vagy csempék szabályos vonalai eltorzulnak) szemészeti vizsgálatra kell menni
- Együnk „színes” zöldségeket, gyümölcsöket (pl: paprika, paradicsom, kukorica, brokkoli, narancs)

HA CUKORBETEGSÉGÜNK VAN:

- Tartsunk szoros anyagcsere (vércukor, vérszír) és vérnyomás kontrollt
- Évente egyszer keressük fel a szemorvost, akkor is, ha még nincsen szemészeti tünet

HA ZÖLDHÁLYOGUNK VAN:

- Járjunk rendszeresen szemészeti ellenőrző vizsgálatra
- Használjuk az orvos által felírt szemcseppeket rendszeresen, kihagyás nélkül

VÉDJÜK SZEMÜNKET A SÉRÜLÉSEK ELLEN!

- Viseljünk védőszemüveget (otthoni munkánál is)
- Fokozottan vigyázzunk tűzijátékok, petárdák működtetésekor

KONTAKTLENCSÉ VISELÉS SORÁN:

- Szigorúan tartsuk be az utasításokat
- Látásromlás esetén haladéktalanul menjünk szemorvoshoz

GYEREKEK CSALÁDI SZŰRÉSE:

- Figyeljük meg, hogy hagyja-e letakarni a gyerek egyik vagy másik szemét, ha nem, akkor szemészetre kell vinni
- Ha van kancsal vagy szemüveges a családban, vagy ha vakus fényképeken furcsának látja az egyik szembogarát, akkor vigyük el a gyereket szemészetre

HIRTELEN KIALAKULÓ LÁTÁSROMLÁS VAGY LÁTÁSVESZTÉS ESETÉN

- Azonnal forduljon szemorvoshoz



MAGYAR
OBEZITOLÓGIAI ÉS
MOZGÁSTERÁPIÁS
TÁRSASÁG

Az elhízással és annak kezelésével szerzett sokéves tapasztalataimat felhasználva alapítottam 2007-ben a Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaságot (MOMOT).

A MOMOT megalapításának célja, hogy az elhízást - amely sajnos már Magyarországon is járványszerűen terjed - mint betegséget tudományos szempontból tanulmányozza, eredményesebb kezelésének lehetőségeit kidolgozza, illetve ezek eredményeit ismertesse.

A Társaság célja - összhangban a Nemzeti Népegészségügy Programmal - az elhízás elterjedésének visszaszorítása, az aktív testmozgás és a korszerű diétás kezelés elterjesztése, a mozgásban gazdag életmód kialakítása.

Nagy energiát fektettünk már 2008-ban a MOMOT szakmai és szervezeti irányelveinek kidolgozására, amelyet 2012-ben megújítottunk. Ebben nemcsak az elhízás kezelésének legújabb irányelveit, hanem a hazai obezitológia szervezeti felépítésének elveit is megfogalmaztuk és ennek alapjait is lefektettük.

Jelentős eredménynek tartom, hogy a VII. Kardiovaszkuláris Konszenzus Konferencián a MOMOT mozgásterápiás és korszerű diétás irányelvei elfogadásra és publikálásra kerültek.

Hosszas előkészítő munkával megteremtettük a hazai obezitológus képzés feltételrendszerét. 2014-ben a MOMOT vezetőségének obezitológusai levizsgáztattak 53 szakorvost, akik ezzel obezitológus licenctel kaptak. A Szent Imre Egyetemi Oktatókórházban kialakítottuk az Országos Obezitológiai Központot. Létrehoztuk az Országos Obezitológus Fórumot.

Társaságunk 2017-ben összeállította és megjelentette a Klinikai obezitológia tankönyvet, mely minden gyakorló orvos számára hasznos lehet a betegellátás során. 49 fejezetét elismert, kiváló szakemberek írták, hangsúlyozva az elhízás interdiszciplináris jellegét.

A MOMOT aktív résztvevőként kíván közreműködni a Népegészségügyi Konferencián és a Szív- és Érendszeri Betegségek Megelőzésének és Gyógyításának Nemzeti Programjában.

Prof. Dr. Bedros J. Róbert
a MOMOT alapító Elnöke



WWW.MOMOT.HU





*közel 30 éve
társak vagyunk a gyógyulásban*

SEGÍTSÉN ADÓJA 1%-ÁVAL

ADÓSZÁM: 19020855-1-43

A Rákbetegek Országos Szervezete (Rákszövetség) az ország legnagyobb, közel 30 éve működő, egyesülete, amely az általa támogatott klubhálózat, tagegyesületi hálózat és Napforduló Szolgálatok révén országos lefedettséggel, és több mint 10.000 fős tag, és pártoló taglétszámmal rendelkezik.

Több tízezerre tehető azon daganatos megbetegedéssel érintettek, és családtagjaik száma, akikkel évente munkájuk révén kapcsolatba lépnek. Akkreditált munkahely, amely megváltozott munkaképességű emberek számára is biztosít munkahelyeket a társadalmi reintegráció, és a munka világába való visszahelyezkedés segítése érdekében.

Folyamatosan egészségügyi és rehabilitációs programokat szervez és együttműködik az Emberi Erőforrások Minisztériumával, az Országos Onkológiai Intézettel, a regionális onkológiai központokkal, és állandó tagja a Nemzeti Rákellenes Programtanácsnak. Több mint 50 helyi klubja és tagegyesülete működik, amelyeken keresztül külön anyagi támogatás nélkül hatékonyan vesz részt az egészségügyi szűrések népszerűsítésében.

Kizárólag hazai forrásból tevékenykedik, miközben ellátja a Milánói központú nemzetközi mellrák ellenes szervezetnél, az Europa Donnánál is a hazai mellrák ellenes közösség képviselőjét, amely jelentős anyagi áldozatokat ró a Szervezetre.



**Rákbetegek
Országos
Szervezete**
Alapítás éve: 1990

RÁKBETEGEK ORSZÁGOS SZERVEZETE
1122 Budapest, Ráth György u. 7.

Központi iroda és Napforduló szolgálat:
1126 Budapest, Böszörményi 20-22.
Tel.: 06-1/426-8672 | Mobil: 06/30-424-4686
E-mail: rakszov@rakszovetseg.hu
Web: www.rakszovetseg.hu



REPRODUKTÍV EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSE 18 ÉV FELETT

MAGYAR VÉDŐNŐK EGYESÜLETE

Az egészséges utódok világra jöttének esélye növekedett, az orvosi ellátás javulásának, a genetikai tanácsadásnak, a korszerű várandósgondozásnak, a várandósság alatti és az újszülöttkori szűrővizsgálatoknak köszönhetően. Az egészségügyi ellátás színvonala és az orvostudomány fejlődése mellett azonban még mindig nagyon sok múlik az emberek tudatosságán, az öntevékeny egészségvédelmen, a megelőzés fontosságának felismerésén. **A fiatal felnőtt korban kiemelten hangsúlyt kell hogy kapjon az egészség megőrzése!**

Mire figyeljenek a fiatalok annak érdekében, hogy megőrizzék egészségüket?

Fontos:

- az önismeret,
- az emlő és here rendszeres önvizsgálata,
- a párkapcsolati kultúra,
- élvezeti szerek elkerülése (dohányzás, alkohol, drog),
- stressz kezelési technikák elsajátítása,
- a szexuális egészség (szexuális úton terjedő betegségek elkerülése),
- a pozitív családtervezés, a nem kívánt terhesség elkerülése (fogamzásgátlási módszerek),
- a káros környezeti hatások elkerülése,
- a szűrővizsgálatokon való rendszeres megjelenés (fogászati, méhnyak, általános egészségi állapot).

Javasolt szűrővizsgálatok

Általános egészségi állapot szűrés évente - háziorvosnál.

Méhnyak szűrés 25 éves kortól legalább 3 évente - szülész nőgyógyász szakorvosnál, vagy védőnőnél.

Fogászati szűrés legalább 2 évente.

Védőoltások

A gyermek vállalás előtt célszerű néhány védőoltás felvétele, mellyel a magzat és a leendő gyermek egészségét tudjuk megvédeni!

Melyek ezek?

- Influenza elleni védőoltás
- Humán papillómavírus (HPV) elleni védőoltás
- Kanyaró-Mumpsz-Rubeola (MMR) elleni védőoltás
- Bárányhimlő (Varicella) elleni védőoltás
- Tetanusz elleni védőoltás és kombinációi
- Szamárköhögés (Pertussiszis) elleni védőoltás és kombinációi

A lakó-, és munkakörnyezet védelme az egészség megőrzése érdekében, de kiemelten a reprodukció egészség megőrzése érdekében fontos!

Mire figyeljünk?

Egyes, táplálkozással szervezetbe kerülő anyagok veszélyt jelenthetnek a magzat fejlődésére (Pl.: növényvédőszer-maradék, növekedési hormonnal etetett állatok húsa/teje, konzervek fogyasztásával szintetikus ösztrogén, és/vagy alumínium kerülhet a szervezetbe, egyes tengeri ételek higanyt tartalmazhatnak, a csapvíz klór, alumíniumot, a palackozott víz pedig mikor-műanyagokat tartalmazhat).

Személyes higiéné során alkalmazott kozmetikumok, háztartási kemikáliák (szintetikus kozmetikumok kerülése javasolt, tisztítószerek, házi állatok kozmetikumai nagy körültekintéssel való használata javasolt)

Munkahelyi, környezeti kémiai terhelés (pl.: peszticidekkel, festékekkel, ragasztókkal, benzinözzel való érintkezés kerülése javasolt)

Gyógyszerek, gyógyhatású készítmények, élvezeti szerek, körültekintő használata (kizárólag orvosi javaslatra fogyasszon gyógyszert, vitaminokat is).

**Fiatal felnőttek is fordulhatnak védőnőhöz az egészségük megőrzése érdekében!
„Védőnők az egészséges boldog családokért”**



STROKE

NE KÉSLEKEDJ!

Idő=Agy
Minden perc számít!



Gyorsan, gyorsan...

Hívd a **104-et!**

A stroke (szélütés, gutaütés) világszerte népbetegség, a második leggyakoribb halálok, emellett a rokkantság leggyakoribb oka. Magyarországon évente 50-55 ezer akut stroke beteg kórházi kezelésével kell számolnunk.

A Magyar Stroke Társaság (MST) komoly szakmai tevékenységet fejt ki a stroke teljes ellátásában, az akut stroke ellátás, a specifikus diagnosztikai eljárások, az elsődleges és másodlagos stroke megelőzés, a gondozás és a rehabilitáció témakörében.

A stroke ellátás szakmai színvonalának jelentős javulását eredményezte az ideggyógyászati osztályok keretein belül működő Stroke Centrumok létrehozása, melyek a stroke ellátás teljes spektrumát végzik.

Az akut stroke kialakulása esetén nem győzzük hangsúlyozni a gyors cselekvés fontosságát, hiszen a szélütés esetén az egyetlen hatékony terápiás eljárás a tünetek kialakulásától számított három órán belül megkezdett szisztémás vérrög oldó kezelés (thrombolysis).

Ahogy az MST a „stroke – ne késlekedj!” kampányában is hangsúlyozza az akut stroke leggyakoribb tünetei a hirtelen kialakuló féloldali végtaggyengeség és zsibbadás, a száj félrehúzódnása, a beszéd megértésének és kifejezésének zavara, a látászavar és a szédülés.

A stroke ellátás másik igen fontos területe a stroke elsődleges és másodlagos megelőzése. Ennek alapvető feltétele a befolyásolható stroke rizikófaktorok (leggyakrabban a magas vérnyomás, ezen kívül a cukorbetegség, a magas vérszír értékek, a szív és perifériás ér-betegségek, a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás...) felismerése és szakszerű kezelése, melyhez elengedhetetlenül fontos a rendszeres szűrővizsgálatokon való részvétel, illetve a stroke-on átesett betegek rendszeres gondozása.

A Magyar Stroke Társaság rendszeres figyelem felkeltő rendezvényeivel, szakmai programjaival, valamint a társaság önálló internetes honlapján (www.strokeetars.hu) folyamatos tájékoztatást ad az érdeklődők számára.

 **Ne adjon esélyt a STROKE-nak!**

Szíved a stroke ellen!

Ha Ön pitvarfibrilláció okozta szabálytalan szívverésben szenved, akkor ötször nagyobb esélye van annak, hogy stroke-ot kapjon.

A PITVARFIBRILLÁCIÓ TŰNETEI:

- RENDSZERTELEN SZÍVVERÉS
- SZÉDÜLÉS
- LEGSZÖRŐS SZÍVDOBOGÁS-ÉRZÉS



Szívinfarktus



Szűnni nem akaró mellkasi fájdalom esetén **azonnal cselekedj!**



Javítsd reakcióidőd
Hívd a **104-et!**

www.mkardio.hu



Készült a Magyar Kardiológusok Társasága megbízásából



Mozgásélmény szenioroknak
Program

TORNÁZZ VELÜNK NAPONTA OTTHONRÓL ÉS TEGYÉL A FITTSÉGEDÉRT!



ONLINE
Ingyenes
tornafoglalkozások

www.masport.hu

LÉPJ

AZ EGÉSZSÉGESEBB ÉLETÉRT!



A nordic walking hazánkban is
egyre népszerűbb sportág.

5 érv a nordic walking mellett:

01

Egyszerű mozgásforma,
nem igényel előképzettséget.

Érdemes a kezdéskor oktatót
felkeresni az alaptéchnika
elsajátításához.

02

Bármilyen életkorban és
fittségi szinten elkezdhető.

Tehermentesíti az ízületeket és
a test izmainak 90%-át átmozgatja.
Kiváló kezdő mozgásforma
lehet mindenki számára.

03

Kis költségigényű.

A sportág rendszeres üzése
kis eszközigényű, csak egy pár
nordic botra van szükség.
A megfelelő bot kiválasztásához
azonban célszerű nordic
walking oktató tanácsát kérni.

04

Közelebb visz
a természethez.

A szabadban eltöltött idő nem
csak a fizikai, hanem a mentális
állapotra is kiválóan hat. Javítja
a hangulatot és a közérzetet.
Megfelelő ruházatban még
téli is üzhető mozgásforma.

05

Közösségi élményt adhat.

Csoportban üzve remek szabad-
idősportos lehetőség, a közös
élményekkel pedig erősíthető
a csapat összetartása. A digitális
világból a szabad levegőre
lépve mélyülhetnek az emberi
kapcsolatok.

Bővebb információ, nordic walking programok: www.masport.hu

30 éves a

PATIKA magazin



30 év elkötelezettség
30 év munka, fejlődés,
elhivatottság,
szakmaiság, hitelesség
30 év segítség
a gyógyszertárhoz,
ahol átadták a lapot
a betegeknek.

Galenus Gyógyszerészeti
Galenus
Társaság

Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft.

1146 Budapest, Dózsa György út 19. **E-mail:** galenus@galenus.hu. **Telefon:** +36-1/467-8060.

Fax: +36-1/363-9223 **Postacím:** Galenus Kiadó, 1437 Budapest 70. Pf. 275.

Webáruház: www.shop.galenus.hu

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



A megelőzés új korszaka Népegészségügyi Prevenció Magyarországon

FÓKUSZBAN A MEGELŐZÉS

A SZŪRŐVIZSGÁLAT ÉLETET MENTHET



50 FÉLE
ÁTFOGÓ VIZSGÁLAT

EGY HELYEN
EGY IDŐBEN

AZONNALI
KIÉRTÉKELÉSEL

**INGYENES
PROGRAM!**

✓ A MEGELŐZÉS ÚJ KORSZAKA

✓ MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB
MOBILDIAGNOSZTIKAI KÖZPONTJA,
SPECIÁLIS SZŪRŐKAMION

✓ MODERN ÚJ VIZSGÁLATI
ESZKÖZÖK

✓ ÉLETMÓD TANÁCSADÁS

✓ VIRTUÁLIS 3D
ANATÓMIAI MOZISÁTOR

✓ LÁTVÁNYOS ANATÓMIAI BEMUTATÓ

✓  RENDŐRSÉGI PREVENCIÓS PROGRAMOK

MAGYARORSZÁGON
CSAK ITTI!



**Széchenyi Terv
Plusz**
Egység együtt
Magyarországot

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Az Európai Unió
társfinanszírozásával



KÖSZÖNJÜK STRATÉGIAI PARTNEREINK SEGÍTSÉGÉT, TÁMOGATÁSÁT!



◊ Gyémánt fokozatú főtámogatók



Arany fokozatú főtámogatók



KÖSZÖNJÜK STRATÉGIAI PARTNEREINK SEGÍTSÉGÉT, TÁMOGATÁSÁT!



Főtámogatók



Támogatók



Kommunikáció - médiatámogatók



KÜLDETÉSÜNK AZ EGÉSZSÉG!

A Hungária Med-M Kft. több mint 25 éve dolgozik a magánegészségügy területén, azzal a szemlélettel, hogy az egészség megőrzése legalább olyan fontos, mint a betegségek kezelése. Szolgáltatásainkat a megelőzésre építjük, ezért kiemelt figyelmet fordítunk a preventív programokra és a rendszeres szűrővizsgálatokra. Meggyőződésünk, hogy a korai felismerés és a tudatos egészségmegőrzés hosszú távon valódi biztonságot jelent.



**ORSZÁGOS
LEFEDETTSÉG**

Mobil szűrőegységek
kiterjedt szakorvosi
hálózattal



**SZÉLESKÖRŰ
SZOLGÁLTATÁSOK**

Komplex egészségügyi
ellátás és megelőzés egy
helyen



**GYORS ÉS PRECÍZ
ELLÁTÁS**






Gyorsaság szervezettséggel,
pontosság kompromisszum
nélkül

Jobb megelőzni, mint kezelni!

Látogasson el honlapunkra és
foglaljon időpontot még ma!



SZOLGÁLTATÁSAINK

-  Országos foglalkozás-egészségügyi hálózat
-  Menedzserszűrések széles skálája
-  Komplex laborvizsgálati csomagok
-  Preventív szűrővizsgálatok
-  Egészségnap szervezés



IGÉNYBE VEHETŐ VIZSGÁLATAINK

Belgyógyászat	Foglalkozás-egészségügy	Mozgásszervi szakrendelés
Bőrgyógyászat	Csontsűrűség mérés	Neurológia
Fül-orr-gégészet	Boka-kar index mérés	Nőgyógyászat
Kardiológia	Testösszetétel vizsgálat	Szemészet
Laborvizsgálat	Holter (24 órás EKG) vizsgálat	Ultrahang
Tüdőszűrés	Légzésfunkció vizsgálat	Urológia
Mammográfia	ABPM	Fogászati szűrővizsgálat

MIÉRT FONTOSAK A SZŰRŐVIZSGÁLATOK?

Nem minden egészségi kockázat jár azonnali tünetekkel.

A szűrővizsgálat abban segít, hogy ezek időben felismerhetők legyenek.

A vizsgálatok célja nem a betegségek keresése, hanem az egészségi állapot átfogó felmérése.

Lehetővé teszik azoknak az eltéréseknek az időben történő felismerését, amelyek még panaszmentes állapotban kezelhetők vagy megelőzhetők.

MIRE NYÚJT VÁLASZT?

- Megalapozott képet ad az egészségi állapotról
- Van-e eltérés, amely további figyelmet igényel
- Segít elkerülni a bizonytalanságot

A rendszeres szűrővizsgálat célja a tudatos, megalapozott egészségügyi döntések támogatása.



Válasszon szűrőcsomagjaink közül, és kapjon átfogó képet aktuális egészségi állapotáról.

	HMM SILVER	HMM GOLD	HMM PLATINA	HMM DIAMOND
ALAPDIAGNOSZTIKA	♥	♥	♥	♥
Kiegészítő labor			♥	♥
Fül-orr-gégézet		♥	♥	♥
Fogászat és panoráma röntgen		♥	♥	♥
Kardiológia: Szív ultrahang			♥	♥
Kardiológia: Terheléses EKG				♥
Mozgásszervi szűrés	♥	♥	♥	♥
ULTRAHANG				
Nyaki lágyrész és pajzsmirigy	♥	♥	♥	♥
Hasi- és kismedence	♥	♥	♥	♥
Emlő és axilla		♥	♥	♥
Nyaki ér		♥	♥	♥
HÖLGYEKNEK				
Emlő ultrahang (40 év alatt)		♥	♥	♥
Komplex emlővizsgálat (40 év felett)		♥	♥	♥
ESZKÖZÖS VIZSGÁLATOK				
Boka-kar index mérés (ABI)	♥	♥	♥	♥
Csontsűrűségmérés			♥	♥
Testösszetétel mérés (BIA)				♥



Alapdiagnosztika:

- Belgyógyászat
- 12 elvezetéses nyugalmi EKG
- Mellkasröntgen
- Bőrgyógyászat
- Szemészet
- Nagyrutin labor
- Székletvér (40 év felett)
- Nőgyógyászat/Urológia
- Konzultáció
- Kiértékelő dokumentum

További információért látogasson el honlapunkra.

A DOHÁNYZÁS HELYZETE A VILÁGBAN ÉS MAGYARORSZÁGON ...

TÖBB MINT

1.000.000.000

DOHÁNYZÓ A VILÁGON

TÖBB MINT

2.000.000

DOHÁNYZÓ MAGYARORSZÁGON

A DOHÁNYZÁS FÜGGŐSÉGHEZ VEZET ÉS SZÁMOS,
SÚLYOS MEGBETEGEDÉS OKOZÓJA (ROSSZINDULATÚ
MEGBETEGEDÉSEK, TÜDŐT ÉRINTŐ, SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI
BETEGSÉGEK, REPRODUKCIÓS ZAVAROK STB.).



A DOHÁNYZÁSHOZ KÖTHETŐ
ÁRTALOMCSÖKKENTÉS
MINDANNYIUNK ÉRDEKE



MIÉRT KÁROS A CIGARETTA?

A fő probléma az égés és az ennek során keletkező, a füstben található káros anyagok. Az égés és a füst az élet számos területén hatalmas károkat okoz, pedig ma már rendelkezésre állnak olyan technológiai megoldások, amelyek segíthetnek a nyílt lánggal és füsttel járó problémák megelőzésében.



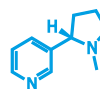
ÉGÉS A FŐ PROBLÉMA

Amikor a dohány meggyullad, kezdetét veszi az égés folyamata, amelynek során – többek között – füst és kátrány keletkezik.



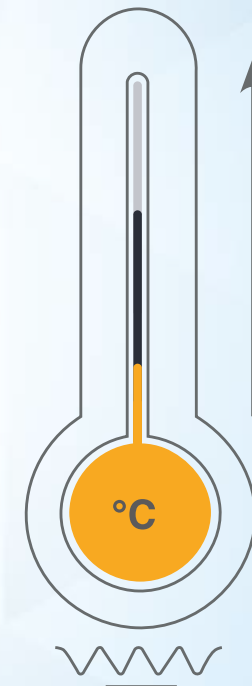
ÉGÉS SORÁN KÁROS ANYAGOK KELETKEZNEK

A cigaretta égési hőmérséklete nagyon magas, akár a 900 °C-ot is elérheti. Ezen magas égési hőmérsékleten több mint 6000 vegyi anyag keletkezik, amelyek közül 93-ról az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala (FDA) megállapította, hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre.¹



A NIKOTIN FÜGGŐSÉGET OKOZ

A tudomány jelenlegi állása szerint nem elsősorban a nikotin – amely erős függőséget okozó anyag, és többek között fejfájással, szédüléssel, illetve megemelt vérnyomással és szívfrekvenciával járhat – hanem az égés során keletkező füst és kátrány felelős a dohányzással kapcsolatos megbetegedések kialakulásáért.



**TUDOMÁNYOS VIZSGÁLATOK KIMUTATTÁK, HOGY
A DOHÁNY HŐMÉRSÉKLETÉNEK NÖVEKEDÉSÉVEL
A KELETKEZŐ KÁROS VEGYI ANYAGOK
SZÁMA IS EMELKEDIK.**

Forrás: [1] <https://www.fda.gov/tobacco-products/rules-regulations-and-guidance/harmful-and-potentially-harmful-constituents-tobacco-products-and-tobacco-smoke-established-list>

MI A LEGHATÉKONYABB MÓDJA ANNAK, HOGY **CSÖKKENJENEK**

A DOHÁNYZÁSSAL JÁRÓ ÁRTALMAK?



HA NEM DOHÁNYZIK, NE IS KEZDJE EL!

A dohányzással kapcsolatos prevenció elsődleges célja a dohányzásra történő rászakás megelőzése. Így teljes mértékben kerülhető a dohányzáshoz köthető ártalmak kialakulása.

HA DOHÁNYZIK, SZOKJON LE!

Hosszú távon csak a nikotin- és dohánytartalmú termékek végleges abbahagyásával csökkenthetőek 100%-ban a dohányzás ártalmai.

HA NEM SZOKIK LE, TÁJÉKOZÓDJON!

Ma már léteznek olyan füstmentes alternatívák, amelyek a cigarettánál alacsonyabb károsanyag kitétséggel járnak.



HA TÖBBET
SZERETNE MEGTUDNI, LÁTOGASSON EL
A WWW.FUSTMENTES.HU
OLDALRA!



AZ ÁTVERÉSNEK EZER ARCA VAN, DE CSAK AZ ÁTVERŐ NYER VELE.

- Az illegális kereskedelemben résztvevők nincsenek tekintettel a fiatalok védelmére.
- A blokk nélkül árult termékek összetétele ismeretlen, akár súlyos egészségügyi kockázatuk lehet.
- Ami gyanúsán olcsó, annak a valódi árát máshogy fizeti meg a vásárló.

Az illegális nikotin tartalmú termékek komoly veszélyt rejthetnek, amelynek elsődleges áldozatai maguk a vásárlók.

Tájékozódjon, ne vásároljon bizonytalan eredetű termékeket és ne legyen a fekete kereskedelem áldozata!

Társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklámcélokat nem szolgáló tájékoztatás, megrendelője a Philip Morris Magyarország Kft.

Lady Pants

Akár egy fehérnemű,
a TENA Lady védelmével



Keresse a gyógyszerárakban!

A TENA Lady Pants termékek gyógyászati segédeszközök.
Lezárás dátuma: 2026. 02. 11. CONS/INKO/L/Print/110226

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL
A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY
KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!



HÁRMAS VÉDELEM
A szivárgás, a szagok
és a nedvesség ellen



4-BŐL 1 FÉRFI 40 ÉV FELETT
már tapasztalt akaratlan vizeletvesztést*

**VÁLASSZON MEGBÍZHATÓ MEGOLDÁST
A KELLEMETLEN HELYZETEKRE!**

TENA Men Active Fit Pants Plus

A TENA Men Active Fit inkontinencia-
fehérnemű súlyos vizeletszivárgás mellett is
lehetővé teszi az aktív életet. Sötétkék, férfias
megjelenésű, akár egy valódi fehérnemű.



TENA Men Active Fit férfi betét

A TENA Men Active Fit férfi betét véget
vet a szivárgással járó vészhelyzeteknek.
Vékony, kényelmes, biztonságos és alig
észrevehető – ideális aktív hétköznapokra.



További információ: www.tena.hu

A TENA MEN Active Fit termékek gyógyászati segédeszközök.
Forgalmazó: Essity Hungary Kft. | 1021 Budapest, Budakeszi út 51.
*Male Urinary incontinence Prevalence Study, 2013 (US, UK, IT, FR, MX, RU).
Lezárás dátuma: 2026. 02. 09. 2026 HMS/INKO/L/Print/090226

**A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI
ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!**

HA AZT GONDOLJA,
HOGY A TENA

VASTAG

GONDOLJA
ÚJRA!



2026 HMS / INKO / L / Print / 110226

**ELKÉPESZTŐEN VÉKONY ÉS AKÁR
12 ÓRÁN ÁT SZÁRAZON TART***

TENA LADY GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZÖK. A TENA LADY BETÉTEK INKONTINENCIABETÉTEK.
*TESZTELVE A TENA LADY SLIM MINI ÉS MINI PLUS, TENA LADY SLIM NORMAL ÉS TENA LADY SLIM EXTRA TERMÉKEKEN.

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT.

BENU 

Bizalom. Gondoskodás. Egészség.

A BENU AZ ÖN GYÓGYSZERTÁRA

A BENU fő értékei minden vásárlója számára a bizalom, gondoskodás és egészség. Soha nem tévesztjük szem elől, hogy legfőbb feladatunk a betegek gyógyszerrel való ellátása. Emellett széles kínálatot biztosítunk vásárlóink számára az egészség megőrzését, a betegségek megelőzését és az egészséges életmódot támogató termékekből.

A 2013-ban bevezetett franchise-programunknak köszönhetően már több mint 550 helyen találkozhatunk BENU Gyógyszertárakkal, melyekben közel 3000 szakdolgozó kiváló munkáját dicséri az töretlen bizalom, amit vásárlóink és a betegek jóvoltából élvezhetünk.

A BENU franchise-hálózata gazdag nemzetközi és hazai tapasztalatok birtokában kínál megoldást a franchise-partnereknek a gyógyszer-tári működés valamennyi területén. Az elmúlt években páratlanul gyorsan bővült és fejlődött a hálózat, évente átlagosan 20-25 új partner csatlakozik hozzánk. Ennek eredményeképpen 2025 végén a franchise-partnereink száma meghaladta a 310-et.

MI JELLEMZI A BENU GYÓGYSZERTÁRAKAT?

A BENU márkával 2012-ben új gyógyszer-tár-konceptiót vezettünk be a magyar gyógyszer-tári piacra, amelyet hat év után megújítottunk, és Európában elsőként Budapesten valósítottuk meg az új, vásárlói igényeknek még inkább megfelelő gyógyszer-tár-kialakítást. A végeredmény még barátságosabb lett, ám emellett a lehangsúlyosabb változás, hogy a vásárlókat a megszokottnál is több információ segíti a termékek közti eligazodásban. Az új gyógyszer-tár-belső továbbra is világos és nyitott. A színek és formák kombinációja pedig harmonikusabbá teszi a belső teret. A BENU terve, hogy minél több gyógyszer-tárban találkozhassanak a vásárlók az új kialakítás elemeivel.

INNOVÁCIÓ

A BENU Gyógyszertárak innovatív természetére jellemző, hogy szem előtt tartva vásárlóink igényeit, igyekszünk mindig egy lépéssel a piaci változások előtt járni. Az általunk meghonosított professzionális, szabadpolcos termékhelyezés, a BENU-konceptió már több mint 260 gyógyszer-tárunkban érhető el. További előremutató megoldásként 2021-ben megújítottuk honlapunkat, hogy egy olyan átfogó egészségügyi információs portált hozzunk létre, ahol az olvasó naponta találkozhat egészséggel kapcsolatos friss hí-

rekkel. Létrehoztuk webshopunkat is, a BENU Online Gyógyszertárat, mely hatalmas, több ezer termék felsorakoztató kínálatával, közel 300 ingyenes átvételi pontjával, gyorsaságával és kényelmet nyújtó előnyeivel maximálisan megfelel a vásárlói elvárásoknak.

MINŐSÉG

A BENU Gyógyszertárak egyet jelentenek a minőséggel, a szakértelemmel, a megbízhatósággal és a vevőbarát kiszolgálással. Ezt alátámasztja az a tény is, hogy 2025-ben tizenkettedik alkalommal kaptuk meg a Superbrands díjat. A BENU márka a bevezetése óta eltelt 13 év alatt az ország piacvezető gyógyszer-tári márkájává fejlődött, országos ismertsége több mint 97%, míg Budapesten ez az arány 100%.

TÁRSADALMI FELELŐSÉGVÁLLALÁS

Fontosnak tartjuk felhívni a figyelmet a teljes lakosságot érintő betegségek veszélyeire és azok megelőzésére. 2018 volt az első év, amikor a népegészségügyi szűrőkampány támogatói lettünk, amelyben immár gyémántfokozatú stratégiai partnerként veszünk részt. A BENU számára nagy jelentőséggel bír a magyar sport támogatása mind felnőt, mind utánpótlás szinten is. Ennek bizonyítéka, hogy 10 éve kiemelt támogatói vagyunk a Magyar Vízilabda Szövetségnek.

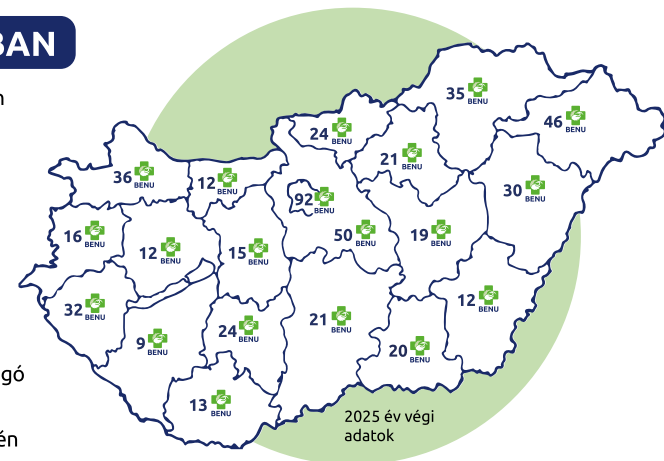
A siker nem pusztán számokban mérhető. Vásárlóink visszajelzéseit mindig figyelembe vesszük, ezekre építve igyekszünk a lehető legtöbbet megtenni azért, hogy a hozzánk betérők minden segítséget megkapjanak a gyógyulásuk vagy egészségük megőrzése érdekében.



BENU

A MÁRKA SZÁMOKBAN

- országszerte több mint 550 helyen található BENU gyógyszer-tár
- a BENU teljes márkaismertsége országosan 97%
- évi 26 millió vásárlás
- 34 millió beváltott recept
- a leglátogatottabb gyógyszer-tári weboldal
- több mint 155 000 Facebook-rajongó
- országszerte már közel 300 helyen átvételi pont online rendelés esetén



MÉRFÖLDKÖVEK A BENU ÉLETÉBEN

- 2012** a BENU gyógyszer-tár-konceptió magyarországi bevezetése, az első saját márkás termékek
- 2013** BENU Franchise Program indulása a BENU Facebook-oldalának elindítása
- 2014** újrainyílik a 60. teljesen átalakított gyógyszer-tár Budafokon
- 2015** 3 éves a BENU: integrált marketingkampány, MVLSZ-együttműködés elindítása
- 2016** a 100. átalakított gyógyszer-tár, a BENU webshop elindítása
- 2017** 5 éves a BENU: integrált, intenzív országos marketingkampány, a LIVSANE márka bevezetése

- 2018** a 100. franchise partner belépése, a BENU 2.0 gyógyszer-tári koncepció bemutatása, elsőként Európában
- 2019** a BENU-arculat frissítése, a 140. franchise partner belépése
- 2020** a 350. BENU Gyógyszertár
- 2021** a 400. BENU Gyógyszertár
- 2022** 10 éves a BENU: integrált marketingkampány
- 2023** 200. átalakított gyógyszer-tár, 250. Franchise partner
- 2024** 500. BENU Gyógyszertár
- 2025** 300. Franchise partner, BENU Törzsvásárlói program bevezetése

OPTAMINS®

A prémium gondoskodás
új szintje

ÚJ
étrend-
kiegészítők

**Optamins
Vitamin C Liposomal
+ Acerola**
étrend-kiegészítő kapszula
C-vitaminnal és acerola
gyümölcskivonattal



**Optamins
Collagen + Hyaluronic
acid**
étrend-kiegészítő kapszula
kollagén-hidrolizátummal,
hialuronsavval, C-vitaminnal,
mangánnal, rézzel
és biotinnal

**Optamins
Magnesium
Complex**
étrend-kiegészítő kapszula
magnéziummal



**Optamins
Vitamin D3 2000
Liposomal**
étrend-kiegészítő kapszula
D3-vitaminnal



**Optamins
Vitamin D3 4000
Liposomal**
étrend-kiegészítő kapszula
D3-vitaminnal



LIVSANE

Támogassa immunrendszerét
LIVSANE vitaminokkal!



LIVSANE C-vitamin 1000 mg retard tabletta, LIVSANE Béta-glükán folyadék, LIVSANE Magnézium 400 mg direct por.
Étrend-kiegészítő készítmények. Forgalmazó: PXG Pharma GmbH, Pfingstweidstraße 10-12, 68199 Mannheim, Németország.
Az étrendkiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Étrend-kiegészítő készítmények.

Az étrend-kiegészítők fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
Forgalmazó: PXG Pharma GmbH, Pfingstweidstraße 10-12, 68199 Mannheim, Németország.

A teljes LIVSANE termékinálatot keresse a **BENU** Gyógyszertárakban
és a www.benu.hu/livsane oldalon.

VÁLASZD ÚJ AUTÓDAT KÖRNYEZETBARÁT, ELEKTROMOS MEGHAJTÁSSAL

A SCHILLER AUTÓ CSALÁD KÍNÁLATÁBÓL!



SCHILLER.HU



SCHILLER AUTÓ CSALÁD KÖZPONT | 1044 Budapest, Váci út 119/C
LEXUS PEST | **TOYOTA SCHILLER** | **BYD SCHILLER** | **ŠKODA SCHILLER**



SKODA

A hirdetésben szereplő autók illusztrációk. A tájékoztatás nem teljes körű, bővebb információért kérjük, fordulj hozzánk bizalommal.

MIÉRT PONT ELEKTROMOS?

Az elektromos autók térnyerése az utóbbi években egyre jelentősebb. Ez nem csupán a technológiai fejlődésnek köszönhető, hanem az egyre erősödő elköteleződésnek is, amely a környezettudatosságot és a fenntarthatóságot helyezi előtérbe. Az elektromos járművek nemcsak innovatívak, de hosszú távon a környezetünk védelmét is szolgálják.

KÖRNYEZETVÉDELEM ÉS ENERGIATAKARÉKOSSÁG | Az elektromos autók legnagyobb előnye hagyományos, belső égésű társaikkal szemben, hogy működésük során nem bocsátanak ki káros anyagokat. Így nem terhelik a levegőt szén-dioxiddal és egyéb szennyező anyagokkal, amely különösen fontos a városi közlekedésben, ahol a légszennyezettség már most is súlyos problémát jelent. Ezenkívül, az elektromos járművek csendes működése hozzájárul a zajszennyezés csökkentéséhez, mely szintén fontos tényező, ha az életminőség javításáról van szó.

Jelentős előny, az alternatív meghajtású autók kiemelkedő energiahatékonysága is. Az elektromotorok sokkal kevesebb energiát veszítenek, mint a belső égésű motorok, amely nem csak hosszabb hatótávot eredményezhet, de alacsonyabb üzemeltetési költségeket is.

INNOVÁCIÓ ÉS FENNTARTHATÓSÁG | Az elektromos autók iránt egyre növekvő kereslet jelentős technológiai fejlődést is eredményezett. Az akkumulátorok folyamatos fejlesztésével egyre hosszabb hatótávok és gyorsabb töltési lehetőségek váltak elérhetővé. Ennek köszönhetően, növekedett az elektromos autók versenyképessége hagyományos társaikkal szemben. Továbbá, az okos technológiák integrációja, mint például a különböző vezetést támogató rendszerek, új távlatokat nyitottak a közlekedés jövőjében.

A Schiller Autó Család számára különösen fontos, hogy a legújabb technológiák révén olyan megoldásokat kínáljon ügyfelei számára, amelyek megfelelnek a mai kor elvárásainak és egyúttal környezetünkre is jótékony hatással vannak. Az elektromos autók kínálatunk bővítése – az akkumulátorgyártás élvonalával – a BYD márkával, pont ennek a törekvésnek a része, hiszen így hozzájárulunk a fenntartható közlekedés megteremtéséhez. Az elektromos járművek fejlesztése és népszerűsítése nemcsak az egyéni közlekedés jövőjét formálja, hanem pozitív hatással van környezetünkre és társadalmunkra is.

BYD-T A SCHILLERTŐL! | 2024 elején a vezető elektromos járműgyártó, a BYD bejelentette, hogy stratégiai partnerséget alakított ki a Schiller Autó Család Zrt-vel. Ez egy jelentős előrelépés mind a márka magyarországi terjeszkedésében, mind a Schiller Autó Család környezettudatos és fenntartható törekvésiben. Az együttműködés révén, a cég 2024-től hivatalos BYD márkakereskedés, és egyúttal csatlakozott az egyelőre még korlátozott számú márkakereskedők köréhez Magyarországon.

Az együttműködés célja, hogy a BYD innovatív és környezetbarát elektromos járműveit szélesebb közönség számára is elérhetővé tegye Magyarországon. A cég kiemelkedik a többi elektromos autógyártó közül, hiszen majdnem ő az egyetlen olyan szereplő a piacon, amely szinte minden alkatrészét házon belül fejleszti és gyártja, ezzel is csökkentve ökológiai lábnyomát. Ezzel a hozzáállással kiváló minőséget és a versenytársakénál sokkal jobb integrált termékeket tud biztosítani. Ennek köszönhetően, a Schiller Autó Család is meg tudja valósítani elképzeléseit: ügyfelei számára a legjobbat nyújtani.

Schiller

FLOTTA



MÁRKA- FÜGGETLEN FLOTTAKEZELÉS



MOBILITÁSI
MEGOLDÁSOK
SZERETETTEL ♥

 1044 Bp., Váci út 119/C
 +36 20 770 7731
 mobilitas@schiller.hu
 schillerflotta.hu



Schiller
AUTÓ CSALÁD

Autók
Szeretettel

A képen látható autók illusztrációk. A közölt adatok csak tájékoztató jellegűek, céljuk a figyelem felkeltése. Az aktuális információkért keresse fel munkatársainkat vagy látogasson el a schiller.hu/flottakezeles weboldalra.

A WLTP szerinti kombinált fogyasztás és a vegyes hatótávolság az adott autómárka hivatalos weboldalán megtalálhatóak.

Schiller.hu

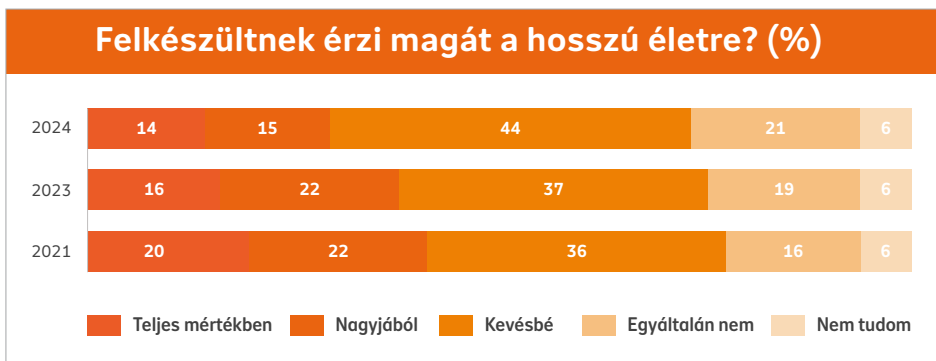
Longevity – így lehet jövőálló egy cég

A munkavállalók egészségének támogatása versenyelőnyt jelenthet a tehetségek megtartásában és motiválásában. Az NN Biztosító csoportos szolgáltatásfinanszírozó egészségbiztosítási megoldása nemcsak a dolgozók jólétét, hanem a cégek jövőállóságát is elősegítheti.

Longevity – Felkészültünk?

A „longevity” a hosszú, egészséges és tartalmas élet fogalmát jelenti, melynek alapja a fizikai és mentális egészség, a pénzügyi stabilitás és az intellektuális rugalmasság. Miközben Magyarországon 76 év a születéskor várható élettartam¹ (ami jelentősen elmarad az Európai Unió átlagától), a magyarok átlagosan 97 évig szeretnének élni. Ezzel

szemben azonban **mindössze 30%-uk érzi magát felkészültnek a hosszabb életre.** Az NN Longevity kutatása² szerint a magyarok közel kétharmada számára az jelentené a boldogabb életet, ha kevesebb stressz mellett, a szeretteivel több időt tölthet, anyagi biztonságban és **főként jó egészségben élhetne hosszabban.**



¹ Forrás: KSH

² A „Long, happy and healthy life” 11 országos (Magyarország, Szlovákia, Csehország, Lengyelország, Románia, Törökország, Észtország, Hollandia, Görögország, Belgium, Japán) online nemzetközi NN Group felmérés reprezentatív a 18-79 éves magyar felnőtt lakosságra nézve, nem, kor, iskolai végzettség, lakóhely és régió szerint.

A magyarországi adatgyűjtés 2024 március 27. és április 30. között zajlott, 1054 fő részvételével online.

Pénzkérdés az egészségtudatos életmód?

A hosszabb és tartalmas élethez elengedhetetlen az egészségmegóvás, az egészségtudatosság fejlesztése. Ez pedig éppúgy magában foglalja a táplálkozás és a testmozgás rutinjait, mint az **egészségügyi szolgáltatások megfelelő használatát.**

Bár egyre többen ismerik fel mindezek fontosságát, mégis csak minden ötödik ember jár rendszeresen szűrővizsgálatokra.³ Mindközben a magyar lakosság **egyre nagyobb arányban vesz igénybe magánegészségügyi szolgáltatásokat.** Legtöbben az ellátás minősége, a kényelem és a rövidebb várakozási idő miatt választják a magánellátást, még akkor is, ha mélyen a zsebükbe kell nyúlniuk ezért cserébe.



Kutatásunk szerint a magánegészségügyi szolgáltatásokat igénybe vevők 78%-a még mindig saját zsebből finanszírozza ezeket az alkalmakat, annak ellenére, hogy **kétharmaduk számára ez jelentős anyagi megterhelést jelent.** Miközben tehát a legfőbb igény, hogy gondoskodhassanak az egészségükről, és ennek egyre fontosabb eszköztét a magánegészségügyi szolgáltatásokban látják, az anyagiak miatt korlátozottan érzik lehetőségeiket ezen a téren. Ez a probléma ugyanakkor lehetőség is a felelős vállalatok és vezetőik számára.

³ Forrás: az NN Biztosító felmérése, amely reprezentatív a 20-64 éves magyar internetező felnőtt lakosságra nézve, nem, kor, iskolai végzettség, lakóhely és régió szerint. Az adatgyűjtés 2023 szeptemberében és októberében történt, 1100 fő részvételével online (CAWI).

⁴ Forrás: az America's Health Insurance Plans kutatása: <https://newcityinsurance.com/prioritizing-employee-satisfaction-with-health-insurance-benefits/>

⁵ Az NN által készített, egészségre vonatkozó online felmérés reprezentatív a 20-64 éves magyar internetező felnőtt lakosságra nézve. Az adatgyűjtés 2023 szeptemberében és októberében történt, 1100 fő részvételével.

A jövőálló vállalatok titka

A mai bizonytalan világban minden vállalkozás a biztonságot, kiszámíthatóságot keresi, miközben küzd a munkaerő-toborzás és megtartás kihívásaival. Egy nemzetközi kutatás⁴ szerint az egészségügyi juttatások a három legnépszerűbb ösztönző egyike, és a munkavállalók 56%-ának **kiemelten fontos, hogy munkaadója egészségbiztosítást nyújtson számára.**



Egy okosan összeállított csoportos élet-, egészség-, balesetbiztosítással nagy lépést tehet, hogy vállalata vonzóbb munkahely legyen, csökkentsen a váratlan helyzetekből fakadó kockázatokat, és így elősegítheti vállalata jövőállóságát.

Az NN kutatása⁵ azt mutatja, hogy azok a munkavállalók például, akik egészségbiztosítással rendelkeznek, gyakrabban vesznek részt szűrővizsgálatokon, és nagyobb hangsúlyt fektetnek egészségük megőrzésére. Az egészségbiztosítások azonban nemcsak az alkalmazottak életminőségét javítják, hanem a cégek számára is előnyösek. Az ilyen juttatások **hozzájárulnak a lojalitás növeléséhez, csökkentik a táppénz miatt kieső napok számát, és megkönnyíthetik a toborzást.** További munkáltatói előny, hogy ezek a csoportos biztosítások munkabéternél kedvezőbb adózású juttatásként adhatók.



Egészségbiztosítási megoldás vállalatoknak

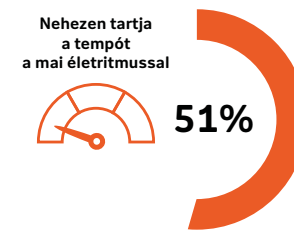
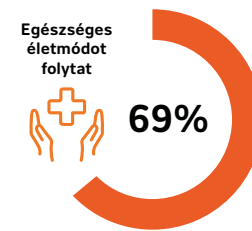
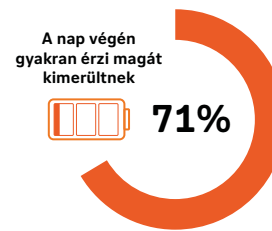
Az NN Biztosító csoportos szolgáltatásfinanszírozó egészségbiztosítása olyan juttatás, amely vonzó érv lehet vállalkozása mellett a képzett munkaerő megszerzéséhez és megtartásához, így támogatva vállalkozása versenyképességét.

A juttatás biztosítása révén cége szolgáltatásfinanszírozó és asszisztencia elemeken keresztül **gyors és egyszerű hozzáférést biztosíthat munkavállalóinak minőségi magánegészségügyi szolgáltatásokhoz**, az orvosi tanácsadástól a nagyértékű diagnosztikai vizsgálatokig.

Igényeinek megfelelően **négy csomag** – Start, Standard, Optimum és Top – **közül választhatja ki a vállalata számára legmegfelelőbbet.**

Biztosítási csomagjaink dolgozói számára vonzó és változatos szolgáltatásfinanszírozó elemeket kínálnak. Munkavállalói a számukra legalkalmasabb időpontra és helyszínre foglalhatnak maguknak járóbeteg szakellátást, standard és nagyértékű diagnosztikai vizsgálatot, szűrővizsgálatot, egynapos sebészeti ellátást az ellátásszervező segítségével vagy akár önállóan a magánegészségügyi szolgáltató online naptárába közvetlenül.

A szolgáltatásfinanszírozó elemek mellett hagyományos összegbiztosítási szolgáltatás is elérhető meghatározott súlyos betegségekben való megbetegedés esetére, ezzel csökkentve a gyógyulásra fordított anyagi terheket vagy a megváltozott élethez szükséges való alkalmazkodás költségeit.



2024 az állítással egyetértők aránya

A biztosítási szolgáltatásokat olyan online és telefonon is elérhető asszisztencia szolgáltatások egészítik ki, mint a 7/24 telefonos call center, járóbeteg és diagnosztikai ellátás megszervezése, nemzetközi második orvosi vélemény ügyintézés.

Az egészségmegőrzés támogatása nem csupán a munkavállalók érdeke, hanem vállalata számára is befektetés a jövőbe. Az NN Biztosító megoldásaival cége **egyszerre teremthet vonzó munkakörülményeket és tehet hosszú távú sikeréért.**

Részletekért látogasson el honlapunkra, és keresse az NN Biztosító vállalkozásoknak szóló csoportos szolgáltatásfinanszírozó egészségbiztosítását.

nn.hu



Jelen cikkben szereplő tájékoztatás nem teljes körű, nem minősül ajánlattételnek, és nem helyettesíti a termék szerződési feltételeit. Részletekért látogasson el a www.nn.hu oldalra.



100% TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK LEGYEN AKTÍV ÉS ÉLVEZZE A TERMÉSZET EREJÉT!

hammer-nutrition.hu
+36 70 426 8841



HA ELEGE VAN A CSODAKAPSZULÁKBÓL...

Manapság tele vannak a különböző médiafelületek étrend-kiegészítő reklámokkal, amelyekhez általában habtestű modellek, vagy éppen sportolók adják testüket és arcukat. Igen, a reklám célja a figyelemfelhívás, de a legtöbb esetben a képek mögött teljesen eltűnik a mondanivaló...

A mondanivaló pedig az egészség. Az amerikai székhelyű Hammer Nutrition termékeit az állóképességi sportolók igényeinek kielégítésére álmolta meg az alapító-tulajdonos, Brian Frank. Igaz, a készítmények a sportolók számára készültek, azonban a termékek nagy része olyan hatóanyagokat is rejt magában, amelyeknek előnyeiket kortól, nemtől és edzettségi szinttől függetlenül az átlagemberek is élvezhetik.

És akkor itt megragadnánk az alkalmat, és feltennénk a kérdést: mit gondol, a szervezetünket a természetes vagy a mesterséges hatóanyagok támogatják jobban? A kettő közül melyik hatóanyagot nem lehet túladagolni, melyiknek nincsenek mellékhatásai és melyik oldja meg a problémát?

A helyes válasz: a természetes hatóanyagok. Ha az észérvekre hagyatkozunk, akkor mindannyiunk számára egyértelmű, hogy a természetes hatóanyagok és élelmiszerek azok, amelyek leginkább együtt-

működnek a szervezetünkkel, mind a test helyes működésének és az egészségünk megtartásának érdekében.

Egészségtudatos emberként azzal is fontos tisztában lenni – ahogy az előbb is említettük –, hogy egyes hatóanyagok csak elfedik, nem pedig megoldják a problémát. Hiába szedünk fájdalomcsillapítót a térdfájdalomra, ha a porcokpást kell kezelni. Csakúgy, mint az élet egyéb területein, a problémát itt sem elnyomni kell, hanem megoldani.

Válogassuk meg tudatosabban, hogy mit viszünk be a szervezetünkbe. Ez azért is fontos, mert a testünk a lelkünk bölcsője, életünk végéig velünk fog maradni, elcserelni nem tudjuk. Éppen ezért óvni kell. Ennek érdekében érdemes kerülni a mesterséges édesítőket, színezékeket, ízfokozókat és tartósítószerket, illetve a mesterséges vitaminokat és hatóanyagokat, az alacsonyabb hatásfokuk, vagy éppen a toxikus hatásuk miatt. Érdemes minden termék eredeti címkéjét végigböngészni és megismerni. A termékek összetevőinek leírásában a hatóanyag mennyiségi értékének csökkenő sorrendjében vannak feltüntetve, vagyis a legelső hatóanyagból van benne a legtöbb.

Ha törődik a saját maga és családja egészségével, akkor érdemes jobban megismerni a hatóanyagok származási forrását.

HAMMER ON!

Minden termék kizárólag **100% természetes**, biológiailag leginkább hasznosuló összetevőket tartalmaz!

Kiemelkedő ízületi támogatás
NSAID kockázatai nélkül!
VEGÁN VÁLTOZATBAN IS!



- ✓ Segít a gyulladások csökkentésében
- ✓ Támogatja az ízületek épségét és mozgási szabadságát
- ✓ Használatával csökkenthető a NSAID (nem-szteroid gyulladáscsökkentők) alkalmazása

Magnézium - vitathatatlan wellness szupersztár

Az Essential Mg öt, könnyen felszívódó, kelát magnéziumformát (+ egy kis magnézium-oxidot pufferként) tartalmaz, amelyek támogatják az izomműködést, az idegrendszert és segítik a stressz kezelését. Ideális választás a magnéziumszint fenntartásához és az egészséges regeneráció érdekében.

Hatóanyagok: Magnézium-biszglicinát Kelát, Magnézium-szukcinát Kelát, Magnézium-citrát Kelát, Magnézium-malát Kelát, Magnézium-taurinát Kelát.



100% TERMÉSZETES

Szerves Multivitamin, magas hatóanyagtartalommal

Premium Insurance Caps - a Hammer hatékony multivitamin- és ásványi anyag komplex terméke, mely kizárólag jól felszívódó tápanyagokat tartalmaz, optimális mennyiségben, hogy erőteljesen pótolja a modern étrendben elterjedt tápanyaghiányokat.



Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a tájékoztatót a termék weboldalán, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



hammer-nutrition.hu +36 70 426 8841

LIBERTY[®]
PRELOADED

**Prémium megoldás
szürkehályog esetén.**



**Élje át a szemüveg
nélküli látás élményét
minden távolságra!**

A Liberty® Trifokális műlencsék prémium megoldást jelentenek szürkehályog és öregszeműség esetén mindhárom fontos távolságra – közeli, köztes és távoli. Nincs többé szüksége szemüvegre.

További információért tájékozódjon szemészorvosánál vagy látogasson el a medicontur.hu weboldalra illetve a liberty-lens.com/hu honlapra.

Kereskedelmi iroda
1113 Budapest, Daróczi út 80.
Tel.: +36 1 214 2033

Online Elérhetőség
iol@medicontur.hu
www.medicontur.hu



ELON

**Megfiatalított látás
az aktív életért.**



ELON Tórikus
szembe ültethető műlencse

**Élvezze mindennapi tevékenységeit kompromisszum
nélküli éleslátással a legtöbb távolságban legújabb
technológiánk* segítségével.**

**Wavefront Linking technológia a nyújtott fókuszért*

További információért tájékozódjon szemészorvosánál vagy látogasson el a medicontur.hu weboldalra.

Kereskedelmi iroda
1113 Budapest, Daróczi út 80.
Tel.: +36 1 214 2033

Online Elérhetőség
iol@medicontur.hu
www.medicontur.hu



**OPTIC
WORLD**
exclusive

**A látás szakértője
több mint 30 éve!**



A legnagyobb magyar optikai szaküzetláncként országszerte 60 üzletben, több mint 30.000 termékkel, 300 dolgozóval és 30 éves szakmai tudással várunk professzionális látásvizsgálatra, továbbá a világ vezető szemüvegeret, szemüveglencse és kontaktlencse márkáival!



CSUPÁN 1 PERC

Regisztrálj

most a látásvizsgálatunkra!

60 üzletünkben várunk fájdalommentes, gyors és pontos szemvizsgálatra.



Olvasd be a QR kódot, és indítsd a foglalásod!

**OPTIC
WORLD**
exclusive



**Luxus
Corner**

Aréna Mall

Árkád Budapest

Árkád Győr

Árkád Szeged

Zártkörű bemutatóterem, ahol az egyediség kezdődik - a legkülönlegesebb márkák limitált darabjaival és személyre szabott tanácsadással várunk.

100% magyar tulajdonban lévő cég ✦ **60+** üzlet ✦ **30.000** termék ✦ **300+** dolgozó ✦ **30+** éve a magyar piacon

A KRKA MINŐSÉGI, BIZTONSÁGOS ÉS HATÉKONY TERMÉKEI, A TUDÁS, VALAMINT FEJLESZTÉSI ÉS INNOVÁCIÓS CÉLÚ BEFEKTETÉSEK EREDMÉNYEI

A Krka-nál tudják, hogy ha az egészségről van szó, a minőségben nincs kompromisszum, ezért az új gyógyszerek gyártását gondosan, a betegek igényeit szem előtt tartva tervezik meg. Termékeik tükrözik a Krka szakértőinek tudását és tapasztalatát, akik folyamatosan fejlesztenek ki új, generikus termékeket a vadenatúj gyógyszerformulákban, hogy a betegeket kiváló minőségű, biztonságos és hatékony gyógyszerekkel lássák el.

A Krka kutatás-fejlesztési és gyártási tevékenységét magas szintű vertikális integráció jellemzi, amely egyesíti a fejlesztési és gyártási folyamatokat, emellett a Krka fejlesztési stratégiájának legfőbb előnyét jelenti. Mindez lehetővé teszi, hogy a Krka az első generikus gyártóként léphessen be a piacokra magas hozzáadott értékű termékeivel. Szisztematikus kutatás és célzott fejlesztés révén a legújabb szakmai és tudományos eredményeket minden termékébe beépíti.

Az orvostudományi trendek és áttörések nyomkövetésével, a Krka szakértői gyorsan tudnak reagálni a fejlesztéssel kapcsolatos kihívásokra és a piaci igényekre. Saját gyógyszerhatóanyagokkal, fejlesztési és gyártási kapacitással, valamint a gyártási, marketing- és értékesítési tevékenységek integrálásának képességével a vállalat képes a kiváló minőségű, hatékony és biztonságos termékek időben történő piaci bevezetésére.

ÚJ TERMÉKEKKEL A JÖVŐBE

A Krka jelenleg hétszáznál is több szakértővel dolgozik, több mint 180 új gyógyszer kifejlesztésén. A vállalat éves árbevételének mintegy 10 százalékát

forgatja vissza kutatásra és fejlesztésre. Tervei között szerepel gyógyszergyártási és vegyszeri tevékenységének további erősítése, valamint vényköteles gyógyszerkinálatának bővítése olyan kulcsfontosságú területeken, mint a szív- és érrendszeri betegségek, a központi idegrendszeri betegségek, valamint az emésztő-rendszeri és anyagcsere-betegségek kezelése. Ugyanakkor a vállalat olyan ígéretes területekre összpontosít, mint a fájdalomcsillapítás, a daganatos betegségek kezelése és az antidiabetikumok. Emellett számos új terápiás területre tervezi a belépést.

A kulcsfontosságú terápiás területeken továbbra is innovatív generikus termékek, például két vagy három hatóanyagból álló fix dózisz kombinációk, új hatáserősségek és új gyógyszerformák bevezetése szerepel a célkitűzések között. A biológiai gyógyszerek területe felé is nyitva áll az út, különösen az autoimmun betegségek és a cukorbetegség kezelésének terén. Tervben van továbbá a vény nélkül kapható termékek és az állategészségügyi termékek portfóliójának megerősítése, különös tekintettel a társállatok termékcsaládra.

A KRKA GYÓGYSZEREIVEL NAPONTA TÖBB MINT 50 MILLIÓ BETEGET KEZELNEK VILÁGSZERTE

A vállalat a globális generikus gyógyszergyártó ipar élvonalába tartozik, hatékonyan működik a meglévő piacokon, és sikeresen lép be új piacokra. Az új beruházások tovább erősítik ezt a pozíciót. Az export a Krka Csoport teljes értékesítésének 94% százalékát teszi ki.

„Külföldi leányvállalatok és képviseleti irodák erős hálózatával rendelkezünk. Szlovénián kívül is bővítjük gyártási kapacitásainkat. Világszerre több mint 50 millió beteget kezelnek naponta Krka termékekkel” – mondta el a vállalat

A Krka erős jelenléttel rendelkezik Nyugat-, Közép-, Kelet- és Délkelet-Európa generikus gyógyszerpiacain. A vállalat a tengerentúli piacokon, így a Közép-Keleten, a Távol-Keleten, Afrikában és Amerikában is erősíti pozícióját.

„Gyártási kapacitásaink jelen vannak Szlovéniában, az Orosz Föderációban, Lengyelországban, Horvátországban, Németországban és az utóbbi években már Kínában is. Ezért leginkább az európai, közép-ázsiai és tengerentúli piacokra összpontosítunk” – teszik hozzá.

A fenntarthatóság döntő tényező a Krka hosszú távú értékteremtési képessége szempontjából, valamint az intelligens üzleti stratégiák hatékony megvalósítása szempontjából. Felelős és fenntartható vállalatként folyamatosan arra törekszik, hogy ezeket a szempontokat beépítse stratégiájába és üzleti tevékenységébe. A folyamatos fejlődés az egyik fő célja; csak a kiválóság lesz elegendő, ha az egészségről van szó. Gondosan megtervezik kiváló minőségű termékeik és folyamataik fejlesztését annak tudatában, hogy azok hatással vannak az emberi életre és a környezetre, amelyben működnek. Pácienseik és partnereik bizalmát know-how-nak, szakmai és etikus megközelítésüknek, valamint a működés minden területén érvényesülő magas színvonalú előírásoknak köszönhetően érdemelték ki.

KRKA MAGYARORSZÁG

A Krka készítményei 1985 óta kaphatók Magyarországon. A forgalom legnagyobb részét a vényköteles gyógyszerek adják (90%). A négy kulcsfontosságú terület: szív- és érrendszeri megbetegedések, táplálkozás és anyagcsere problémák, fertőzések és a központi idegrendszert érintő betegségek. Emellett a vény nélkül kapható gyógyszerek (7%) és az állatgyógyászati készítmények (3%) forgalma is jelentős. Jelenleg több mint 100 Krka márka van jelen a magyar piacon. Évente több mint 15 millió doboz gyógyszer

kerül értékesítésre, magas minőségű termékekkel látva el az orvosokat, gyógyszerészeket és a betegeket.

A Krka Magyarországi leányvállalatának egyik fő célkitűzése, hogy minél dinamikusabb fejlődést érjen el a jövőben, mind a vállalat növekedésének, mind pedig az egészséges, minőségi életvitel biztosításának tekintetében. Egyedi gyógyszerészeti megoldásokkal továbbra is a betegek igényeire igazodó kezelést kínálnak, valamint hosszútávú partneri viszonyok kialakítására törekszenek.

JÖVŐKÉP

A Krka Csoport folyamatosan erősíti pozícióját a világ egyik vezető generikus gyógyszergyártó vállalataként. Hosszú távú üzleti kapcsolataik megszilárdításával, termékválasztékuk bővítésével, a marketing és a termékelállítás fejlesztésével érik el céljaikat. A Krka-nál, ahogy a Krka Magyarországnál is hisznek abban, hogy részvételükkel hozzájárulhatnak azok egészségéhez, akiknek a legnagyobb szükségük van rá.

Örömmel értesítjük partnereinket és ügyfeleinket, hogy a Krka Magyarország Kft. OTC üzletága 2025-ben jubilál, ugyanis ebben az évben ünnepeljük 10 éves fennállásunkat. Ezen évtizedes időszak alatt vállalatunk sikeresen bővítette jelenlétét a magyar piacon, és elkötelezetten dolgozott a minőségi gyógyszerek elérhetőségének biztosításán a fogyasztók számára. A Krka Magyarország Kft. OTC üzletága az elmúlt tíz évben számos innovatív termékkel és kampánnyal járult hozzá a magyar egészségügyi piac fejlődéséhez. Célunk, hogy a jövőben is hozzájáruljunk a közösség egészségmegőrzéséhez, és továbbra is a legmagasabb színvonalú termékekkel szolgáljuk ki vásárlóinkat.



Az egészséges életért.

Az anyag lezárásának dátuma: 2025. január 30. - HUKRKAPAT20259

DEMENCIA? NE FELEDKEZZEN MEG A GINKGO BILOBA-RÓL!

Az időskorúak leggyakrabban demencia miatt szorulnak a családtagjaik segítségére. A 65 év fölöttieknél 5 %-ra, míg a 85 éven túli korosztálynál 20-40 %-ra tehető a demencia gyakorisága.

A demens esetek 60-70 %-ának hátterében Alzheimer-kór áll, míg körülbelül minden 4. demenciás diagnózisért az agyi vérkeringés zavara okolható, ami általában egy korábban történt stroke-kal magyarázható.

A memória romlása, a gondolkodási képességek gyengülése éppen úgy jellemzi az állapotot, mint a nyelvi kifejezésben, az érzelmek kimutatásában, a döntéshozatalban vagy a tájékozódásban fellépő zavarok.

Vannak árulkodó jelek, amelyek már a demencia korai stádiumában is megfigyelhetők

- Memóriazavar, feledékenység; valakinek késsőbb sem jut eszébe az, amit elfelejtett.
- Nehézségek a problémamegoldásban, tervezésben; pl. a boltban nem tudja kiszámolni a fizetendő összeget.
- Probléma az egyszerű feladatok elvégzésében; neheéznek tőnnek korábban rutinszerűen végzett tevékenységek, pl. a számítógép kezelése.
- Időbeli és térbeli tájékozódási zavar; a múlt és a jövő megkülönböztetése gondot jelenthet.
- Probléma a vizuális információk feldolgozásával; az olvasás vagy a színek megkülönböztetésére való képesség romolhat.
- Beszédzavar, az írás zavarai; problémát jelent a részvétel egy társalgásban, romolhat a kézírás olvashatósága.
- A tárgyak helyének elfelejtése; nem emlékszik, hol hagyta a tárgyait; előfordulhat, hogy másokat vádol lopással.
- Romló döntési- és ítélőképesség; pl. sok pénzt ad valamiért, amire nincs szüksége, elhanyagolja a személyes higiéniát.
- Szociális élettől való visszavonulás; nem keresi mások társaságát.
- Személyiség- és hangulatváltozások; ingerlékenység, szorongás, több veszekedés.

Az időskori szellemi hanyatlásnak, a demenciának csökkenthető az esélye!

Az agyi funkciók folyamatos tanulással való karban tartása, a hallászavart vagy látásromlást korrigálása, a vérnyomás, a vércukorszint és a koleszterinszint normalizálása, a fizikai aktivitás megőrzése, a normál testsúlyra törekvés, a dohányzás és a jelentős mértékű alkoholfogyasztás mellőzése, a fizikai aktivitás megtartása, az esetleges depresszió kezelése, a szociális elszigetelődés elkerülése mind-mind némi védelmet jelentenek a demenciával szemben.

Jelenleg a demencia nem gyógyítható, de számos kezelési módszer ismert, amik igazoltan hatékonyak a tünetek enyhítésében, az állapotromlás feltartóztatásában

Már kialakult demencia esetén lényeges a korai felismerés és az időben megkezdett szakszerű terápia.

A páfrányfenyő, latinul Ginkgo biloba, kivonatainak hatásossága tudományosan igazolt és nemzetközi szakmai szervezetek által is támogatott enyhe fokú demenciában.

Amennyiben Ginkgo biloba alkalmazása mellett dönt, érdemes gyógyszer kategóriájú terméket választania, mivel – egyéb kategóriába sorolt termékekkel szemben – gyógyszernek a minőség ellenőrzése, a hatás- és mellékhatásspektrum nyomon követése szabályozott módon, folyamatosan történik.

Tartsa észben! Az orvossal, gyógyszerésszel való rendszeres konzultáció a demencia kezdeti jelei esetén éppen úgy ajánlott, mint előrehaladott kórkép esetén.



Lektorálta:
Dr. Török Zsolt, belgyógyász szakorvos



**Úgy tűnik megfeledkeztél valamiről,
és jól jönne a Bilobil!**

**HOZD FORMÁBA
AZ ELMÉD!**

A Bilobil® klinikailag igazoltan segít a koncentráció és memória megőrzésében.

www.bilobil.net/hu

Kognitív képességek (pl. memóriazavar) korfüggő romlása esetén javasolt enyhe fokú szellemi hanyatlásban.

Páfrányfenyőlevél szárak kivonatát tartalmazó vény nélküli kapható gyógyszer. KRKA Magyarország Kft.; 1138 Budapest, Dunavirág u. 2-6., III. torony, 6. emelet



A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Septolete[®]
extra

KÓLA
ÍZŰ

GYŐZD LE A TOROKFÁJÁST
COLA STÍLUSBAN!

Célzott támadás

- fájdalom
- nehéz nyelés
- piros torok

www.septoletteextra.hu

Septolete extra kóla ízű 3 mg/1 mg szopogató tableta (16 db), vény nélkül kapható gyógyszer.

Krka Magyarország Kereskedelmi Kft., 1138 Budapest, Dunavirág utca 2-6., 3. torony 6. emelet; www.krka.co.hu

KRKA

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

SeptaNazal[®]

- az orrod is hálás lesz érte



- ✓ Perceken belül **felszabadítja** a légutakat
- ✓ **Gondoskodik** az orrnyálkahártyáról

DEXPANTENOLLAL

A SeptaNazal 1 mg/ml + 50 mg/1 ml oldatos orrspray felnőtteknek (10ml) xilometazolin-hidroklorid és dexpantenol hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Krka Magyarország Kereskedelmi Kft., 1138 Budapest, Dunavirág utca 2-6., 3. torony 6. emelet; www.krka.co.hu

KRKA

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

ÉLETMÓD ÉS ÉTREND TIPPEK AZ ENYHE REFLUXOS TÜNETEK ENYHÍTÉSÉRE

Gyógyszerek nélkül se legyen keserű a lakoma!

Túlsúly esetén gyakoribb a refluxbetegség, így érdemes leadni a felesleges kilókat, ám eredmény csak tartós fogyással érhető el, ezért életmódváltásra, rendszeres testmozgásra is szükség van. Akár már napi 30 perc séta is elegendő lehet, de aktív mozgás csak az étkezések után néhány órával ajánlott, amikor a gyomor már nagyjából kiürült, így a fizikai aktivitás nem gerjeszti a gyomorpanaszokat.

A reflux tüneteit az is okozhatja, ha túl rövid idő telik el a vacsora és a lefekvés között – igazolták kutatások. Ezért az utolsó napi étkezés legalább 2-3 órával előzze meg az ágyba bújást. A nyelőcső záróizmaira nehezedő nyomás csökkenthető, ha a párnák legalább 15–20 centiméterrel megemelik a felsőtestet a gyomortájékhöz képest. A fogyás mellett ez a módszer a leghatékonyabb a gyomorégés enyhítésére.



Mivel a nyelőcső záróizmaikat gyengítik a nikotin és cigarettában lévő káros anyagok, a dohányzás is hozzájárulhat a refluxbetegség kialakulásához, a szenvedély elhagyása fontos lehet a tünetmentesség elérésében. Segítség a leszokastamogatás.hu portálon érhető el, ahol abban is tanácsot adnak, hogy a dohányzás elhagyását ne kísérje súlygyarapodás.

A derékon túl szorosra húzott öv, vagy a szűk viseletek is növelik a gyomorra nehezedő nyomást, így ezeket érdemes száműzni a ruhatárból.

Naplózott ételek: nem kell minden élvezetről lemondani!

A gyomorsavtermelést fokozzák a magyar konyhára jellemző zsíros, fűszeres ételek, törekedjünk a zsírszegény, húsookban, halakban, fehérjében gazdag étrend kialakítására.

A gyomorsav-termelést fokozzák:

- a hagymafélék (vörös- és fokhagyma);
- a paradicsom;
- a magas savtartalmú gyümölcsök és az ezekből készült italok (pl. citrusfélék);
- a savanyított zöldségek (savanyú káposzta);
- a csokoládé;
- szénsavas és alkoholos italok;
- a koffeintartalmú kávé és tea.

A gyakran használt fűszerek sorából ajánlott elhagyni a mentát, és kevesebb borssal, a szegfűszeggel és fahéjjal ízesíteni az ételeket.

Az ételek mennyisége is szerepet játszik a refluxos panaszok megjelenésében. Nagy „belakások” helyett érvényesüljön a „többször kevesebbet” elve, amivel megelőzhető, hogy a savas gyomortartalom visszafolyjon a nyelőcsőbe. Szánjunk elegendő időt az étkezésekre, a falással ugyanis sok levegő is a gyomorba kerül, ami fokozza a bűfögést, ezáltal a savak visszaáramlását is.

Mivel a reflux kialakulásában meghatározó az egyéni érzékenység is, érdemes naplót vezetni az elfogyasztott ételekről, és feljegyezni, melyek okoznak gyomorpanaszokat. Így elegendő lehet ezek elhagyása az étrendünkben, és nem kell lemondani minden étkezés okozta élvezetről!

Lektorálta:

Dr. Török Zsolt belgyógyász szakorvos

Egy tabletta a refluxos panaszok enyhítésére

Nolpaza®
control 20 mg
pantoprazol



Akár 24 órás gyomorégés enyhítés



Nolpaza Control 20 mg gyomornedv-ellenálló tabletta (14x) pantoprazol hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer.
KRKA Magyarország Kft. (1138 Budapest, Dunavirág u. 2-6., 3. torony, 6. em.)

Nolpaza control.

A reflux tüneteinek rövid távú kezelésére ajánlott felnőtteknek. Hatóanyaga a **pantoprazol** gyorsan felszívódik.

KRKA | 70éve

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Emozul® Control

esomeprazol

Vedd át az irányítást
a gyomorégés felett!



Emozul Control 20 mg gyomorerő-ellenálló kemény kapszula (14x)esomeprazol hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer.

Az anyag lezárásának dátuma: 2024. június 27. - HU/EMOPAT/202440

• **24h**
gyomorégés
csökkentés

• **Napi 1 kapszula**

Krka Magyarország Kft.
1138 Budapest, Dunavirág utca 2-6., 3. torony 6. emelet

KRKA | 70Éve

A kockázatokról és a mellékhatásokról
olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg
kezelőorvosát, gyógyszerészét!

ÉGETŐ GYOMORBAJOK – AMIT A REFLUXRÓL TUDNI ÉRDEMES

Maró, savas, égető érzés a gyomorban és a nyelőcsőben – ezek a reflux legismertebb tünetei, amelyeket egyre többen és egyre gyakrabban tapasztalnak, de előfordulhat puffadás, alvászavar, mellkasi fájdalom, krónikus köhögés és még fülfájás is. Ha bármelyik előbb felsorolt tünet tartósan fennáll, mindenképp fel kell keresni a háziorvost, aki a megfelelő szakrendelőbe irányítja a beteget!

A reflux bármely életkorban kiterjedt tüneteivel jelentkezhet, a felnőttek 20–30 százalékát érinti. Kialakulását okozhatja gyomorsav-túltengés, a gyomorszáj nem megfelelő záródása, a haskőrfogat növekedése, de lehet gyógyszerek mellékhatása is. Az úgynevezett gastrooesophagealis reflux betegség (GERD) a savas gyomortartalom nyelőcsőbe történő visszaáramlásával jár.

A refluxbetegség gyakori oka az elhízás. Tudományos vizsgálatban is igazolták, hogy kialakulásának kockázata annál nagyobb, minél magasabb a páciens testtömeg-indexe (BMI). Nagy családi étkezések után gyakori tanács, hogy „dőlj le egy kicsit”, ám ez sem hoz enyhülést, mert a vízszintes helyzetbe kerülő gyomor felől még nagyobb nyomás helyezkedik a nyelőcső záróizmaira, így a savas gyomortartalom visszaáramlása is fokozódik.

A GYOMORTÚZOLTÓI

Alapvetően a refluxbetegség kezelésére több lehetőség is rendelkezésre áll. Elsőként nagyon fontosak és kiemelendők az életmódbeli tanácsok, azaz érdemes átnézni és változtatni a káros étkezési szokásokon, túlsúly esetén pedig megfontolandó lehet a fogyókúra, de a dohányzás abbahagyása is segíthet a tünetek enyhítésében. Az életmódbeli változások mellett gyógyszeres lehetőségek is rendelkezésre állnak, több fajta gyógyszer-

csoport is segíthet, melyeknek működési mechanizmusai eltérőek. Ilyen gyógyszerek a savlekötők (ún.: antacidumok), alginát készítmények, H2RA-k (hisztamin-2 receptor antagonisták) és a protonpumpagátlók.

Hatásukat tekintve a savközömbösítő készítmények rövid ideig hatásosak, míg a hisztamin-2-receptor blokkolók a savtermelést fékezik meg és hatásuk 1,5-2 óra után észlelhető és nagyjából 8-12 órán keresztül tart. Azonban utóbbi készítményekkel szemben kialakuló tolerancia miatt, így használatuk rövid távon javasolt.

A negyedik gyógyszerkészítmény-család a nyugati világban 3. leggyakrabban eladott készítmények az ún. protonpumpagátlók, melyek hatékonyan gátolják a gyomorsav termelődését, csökkentve ezáltal a refluxos panaszokat. Megjelenésük óta a sav okozta betegségek alapvető gyógyszerei és hatékonyan gátolják a gyomorsav-szekréciót, mint a hisztamin-2-receptor blokkolók Ilyen hatóanyag az omeprazol, pantoprazol, lansoprazol, rabeprazol és az esomeprazol. Az imént felsorolt készítményeknél fontos, hogy étkezés előtt javasolt bevenni a nagyobb hatékonyság érdekében. Hatásuk a bevételt követően néhány óra alatt alakul ki és a teljes savgátló-képességét pedig 4-5 nap alatt érik el.

Mint minden gyógyszer alkalmazása során, ezen készítmények esetében sem árt az óvatosság és ügyelni kell arra, milyen más készítményekkel történő együtt szedése nem javasolt. Ebben minden esetben a betegtájékoztató elolvasása vagy az orvossal, gyógyszerésszel történő konzultáció tud segítséget nyújtani. Hosszútávú szedés esetén pedig mindenképp konzultáljon orvosával!

Lektorálta:

Dr. Török Zsolt, belgyógyász szakorvos

Tisztítsd ki, ne rejtegesd!

Az Ambroxol-Teva oldja a hurutot,
és kitisztítja a légutakat.

málnás gyerekszirup
adagolófecskendővel



pezsgőtabletta



tabletta



napi 1
kapszula



Vény nélkül kapható gyógyszerek.

Ambroxol-Teva 3 mg/ml szirup 100 ml, Ambroxol-Teva 60 mg pezsgőtabletta 10 db, Ambroxol-Teva 30 mg tablettá 30 db, Ambroxol-Teva 75 mg retard kemény kapszula 10 db. Hatóanyag: ambroxol-hidroklorid.

Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pallagi út 13. Lezárás dátuma: 2026.01.09. MULTI-HU-00601

teva

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el
a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg
kezelőorvosát, gyógyszerészét!

teva

MigrÉN

információ a migrénről

hasznos tanácsok

fejfájás-napló

emlékeztetők a kezelésre

A MigrÉN mobil alkalmazás egy gyakorlatias
és hasznos eszköz a migrénben szenvedő betegek segítésére.

Töltse le!



Teva Gyógyszergyár Zrt.
1133 Budapest, Váci út 96-98.
Telefon: (1) 288 6400 • Fax: (1) 288-6410
További információk: www.teva.hu
Lezárás dátuma: 2026.05.08. • AJO-HU-00074

Sudocrem®

ISMERJE MEG, HOGYAN SEGÍT!

*Mindkét termék használható babáknál, felnőtteknél és időseknél.



Nem csak
babáknak,
mindenkinek*

A jól ismert
Sudocrem Védőkrém -
A mindennapi, jól bevált
bőrápoló.



Sudocrem®
Védőkrém

Ez a termék **kozmetikum**, a mindennapos bőrvédelemhez készült, amikor a bőrnek **védelemre vagy nyugtatásra van szükség.**

Mikor ajánlott?

- ✦ A pelenkával fedett bőr mindennapos védelmére
- ✦ Enyhe bőrpírra, irritációra
- ✦ Kosmetikai kezelés utáni bőrpír csillapítására
- ✦ Időskori, érzékeny bőr ápolására

KOZMETIKUM.

Sudocrem Védőkrém 60 g, 125 g, 250 g, 400 g.

Forgalmazza:
Teva Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pallagi út 13.
Lezárás dátuma: 2026.04.27. SUD-HU-00633

teva

Az új **Sudocrem Multi-Expert Bőrvédő krém** - Amikor a sérült, irritált bőr célzott támogatást igényel a gyógyuláshoz.



Sudocrem®
MULTI-EXPERT BŐRVÉDŐ KRÉM

Orvostechnikai eszköz, gyógyászati segédeszköz, mely fókuszáltan működik **különböző bőrproblémák esetén.**

Milyen bőrproblémákra ajánlott?

- ✦ Kontakt dermatitiszre (kontakt irritáció okozta bőrgyulladásra, ekcémára)
- ✦ Kidörzsölődésre (a testhajlatok bőrgyulladására)
- ✦ Sebek szélein lévő bőr védelmére
- ✦ Pelenkakiütés megelőzésére és kezelésére
- ✦ Inkontinenciával összefüggő bőrirritációra (IAD)
- ✦ Felfekvés megelőzésére és kezelésére

MD ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ.
GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ.

Sudocrem Multi-Expert Bőrvédő krém 60 g, 125 g, 250 g, 400 g.
Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen,
Pallagi út 13. Lezárás dátuma: 2026.04.27. SUD-HU-00633

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

EUROVIT®

LÉTELEMÜNK A GONDOSKODÁS,
AKÁR CSAK NEKED



FEDEZD FEL A D-VITAMIN EUROVIT 4000 NE LÁGY KAPSZULÁT!

Magas, 4000 NE D-vitamin tartalommal rendelkező, MCT* olajat tartalmazó D-vitamin készítmény – lágy zselatin kapszulában oldott formában, a kényelmes bevételért.

Javasolt D-vitamin-hiány megelőzésére és kezelésére, és a csontritkulás kiegészítő kezelése olyan betegeknél, akik D-vitamin-hiány kockázatnak vannak kitéve.

Emellett támogatja immunrendszered, izmaid és csontjaid egészségét, valamint hozzájárul a csontritkulás megelőzéséhez is.

A D-vitamin szereteágzó, sejtszintű hatásai révén hozzájárul szervezeted optimális működéséhez.

Hosszú akár több havi terápia egy dobozban. Két naponta egy kapszula! Felőtteknek kifejlesztve!

Válaszd a D-Vitamin Eurovit lágy kapszula gyógyszert!

KOLEKALCIFEROL, D₃-VITAMINT TARTALMAZÓ, VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ GYÓGYSZER.

*Medium-chain triglyceride (közepes lánc hosszúságú trigliceridek). D-Vitamin Eurovit 4000 NE Lágy kapszula 60 db, 100 db. Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pallagi út 13. Lezárás dátuma: 2026.02.13. EUR-HU-00227

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg a kezelőorvosát, gyógyszerészét!



IBSSA Hungary Zrt.
www.ibssahun.com

„CÉLKERESZTBE A BIZTONSÁG”



IBSSA Hungary Zrt.
„A BIZTONSÁG KULCSA”
www.ibssahun.com

Szolgáltatásaink:

- Személyvédelem - VIP kíséret
- Élőerős őrzés
- Biztonságtechnika
- Videó és beléptető rendszerek telepítése és üzemeltetése
- Komplex biztonsági technológia és vagyonvédelem
- Eseménybiztosítás, rendezvényszervezés
- Járművek által nyújtott szolgáltatások
- Pénz és értékszállítás, VIP személyszállítás
- Tűzvédelem, tűz- és vagyonvédelmi állapotfelmérés
- Bombafenyegetések ellenőrzése
- Biztonsági illetve IT átvilágítás, operatív szolgáltatások

Cégünket az IBSSA Magyar Tagozatának tagjai alapították. Célunk a közrend támogatása, ezen belül a bűnmegelőzés, a korrupció elleni küzdelem, a kábítószer elleni küzdelem, a szolgálat közben elhunyt test- és vagyonőrök, testőrök és biztonsági állomány családtagjainak segítése, támogatása, a szakmai továbbképzés. Képzés, oktatás, sport és kulturális rendezvények, rendezvények szervezése.

A közrend védelmének támogatása érdekében kapcsolatot tartunk a szakmai szervezetekkel, hatósági szervekkel, együttműködési megállapodásokat dolgozunk ki, és a biztonsági szakma jelentőségére és széles spektrumára tekintettel törekszünk a szakma megfelelő hatósági elismerésére.

Lépünk kapcsolatba

+36-70-770-0007
+36-20-277-7777

ibssahunzrt@gmail.com

www.ibssahun.com





Odaadó Program: együtt az idősök egészségéért és aktív mindennapjaiért

A MÁÉSZ és a Civil út Alapítvány Odaadó Programja évek óta sikeresen működik együtt egy közös cél érdekében: az idősök támogatásában. Hisszük, hogy a megelőzés és a prevenció kulcsszerepet játszik abban, hogy mindenki biztonságban és aktívan élhesse meg a szenior kort. Közös ügyünk, hogy az idősebb generáció egészségesen és boldogan tölthesse mindennapjait. Az Odaadó Program keretében szervezett lehetőségek éppen ebben nyújtanak segítséget. Az www.odaado.hu weboldalra bárki ingyenesen regisztrálhat, és egy olyan támogató közösség részévé válhat, ahol a mások segítése áll a középpontban.

A program honlapján számos hasznos funkció várja a látogatókat:

- Megbízható szolgáltatók adatbázisa, ahol könnyen válogathatunk az idősök számára megfelelő szolgáltatások közül.
- Cikkek és videók az egészségmegőrzésről, amelyek között rendszeres tornavideók is találhatóak, hogy mindenki aktívan tarthassa magát.
- Önkéntes segítség igénybevétele, így a közösség tagjai személyre szabott támogatást kaphatnak.

A regisztrált tagok klubtagságukkal különböző kedvezményekben részesülhetnek az Odaadó Program időszaki játékaiban, így a részvétel nemcsak a segítségnyújtás élményét, hanem további előnyöket is biztosít. A cukorbetegség támogatására az Alapítvány létrehozta a Szeretettől Édes Főzősulit, melyben cukormentes receptekkel segítjük az érintetteket. Az www.szeretttoledes.hu weboldalon számtalan finomság közül lehet válogatni.

A MÁÉSZ és a Civil út Alapítvány közös célja egyértelmű: támogassuk az idősöket, elősegítsük az egészséges, aktív életet, és erősítsük a közösséget, ahol a segítség öröme mindannyiunké.



Odaadó Program Online közösségi tér a szenior korosztály számára

Tájékozódjon megbízható forrásból az Odaadó Portál Tudástárban!

Hírek, információk
Érdekességek és hasznos tudnivalók a szenioroknak

Találjon rá azokra a szakemberekre, szolgáltatókra, segítőkire, akik odaadónak, megbízhatónak vallják magukat!

Keressen olyan szakembereket, akik törődéssel fordulnak az idősök felé.
Mert nem csak a húszéveseké a világ...



Idős-gondozás



Speciális igényű élők gondozása



Szakiipari szolgáltatók / ház körüli munkák



Szakiipari szolgáltatók / személyi szolgáltatások



Egészségügyi szolgáltatás



Diétás étkezés



Sport, szabadidő



Háztartási kisegítés



Kultúra, oktatás

Legyen az Odaadó Közösség tagja!

www.odaado.hu

Az Odaadó Portál tulajdonosa és üzemeltetője a Civil út Alapítvány.



Civil út alapítvány

A PIGMENTFOLTOK KIALAKULÁSÁNAK HÁTTERE

- A hiperpigmentációt a bőrben lévő melanin túlermelődése váltja ki, melynek első számú oka a napfény. A melanin képződéséhez kulcsfontosságú a tirozináz enzim működése.
- Túlzott napozás esetén leginkább az arcon, karon és a kézen jelenhetnek meg sötét foltok, melyeket májfoltoknak is neveznek.
- Hormonális hatásokra, így várandósság és fogamzásgátló tabletta szedése esetén legtöbbször a homlokon, az orcákon és a felső ajakon alakulhat ki hiperpigmentáció, melyet melasmának nevezünk.
- Bőrgyulladást követő hiperpigmentáció gyakran az aknéval érintett bőrfelületeken, így arcon, mellkason, háton jelentkezik.
- A krónikus hiperpigmentáció hátterében autoimmun betegség, gyomor-bélrendszeri betegség, anyagcsere rendellenesség és vitamin-hiány is szerepelhet. Egyes gyógyszerek mellékhatásaként is kialakulhat hiperpigmentáció.

MEGELŐZÉS

- Minden évben vegyünk részt bőrgyógyászati szűrésen, ahol a problémát jelentő anyajegyek elkülöníthetők a pigmentfoltoktól és időben eltávolíthatók.
- Kifejezetten fontos a fényvédő használata egész évben, hiszen a napfény serkenti a melanin termelődést, ezáltal sötét foltok keletkezhetnek a bőr felületén. A leggyakoribb hiba, hogy nem használunk kellő mennyiségben, vagy megfelelő gyakorisággal magas védelmet nyújtó fényvédőt.
- Különösen ügyeljünk azokra a területekre, ahol a hiperpigmentáció megjelent. Lehetőleg a fényvédő készítmények mellett ruházattal, kalappal is védjük ezeket a területeket.
- Kerüljük a napozást, nyári időszakban 11 és 15 óra között lehetőleg húzódjunk árnyékba.
- Bánjunk óvatosan az agresszívabb bőrápolási szerekkel, mint hámlasztókkal, vagy retinol tartalmú készítményekkel, hiszen azok irritációt okozhatnak, ami hiperpigmentációhoz vezethet.
- Fontos, hogy ne nyomogassuk a pattanásainkat, hiszen a képződő hegek pigmentfoltokat hagyhatnak maguk után.

A PIGMENTFOLTOK KEZELÉSE

- A Thiamidol® hatóanyag, melyet az Eucerin 10 év nagyszabású kutatás és több mint 50 ezer lehetséges összetevő tesztelése folyamán fejlesztett ki, rendkívül hatékonyan gátolja a tirozináz enzimet. A Thiamidol® bőrgyógyászatilag bizonyított módon már 2 hét rendszeres használat után látványosan halványítja a már meglévő hiperpigmentációt és megakadályozza kialakulását. Hatása gyengéd, minden bőrtípus és bőr árnyalat esetén alkalmazható, bármely életkorban hatékony. A Thiamidol® használható hámlasztás és lézerkezelés alatt is, ha a bőr ép.
- A további hatóanyagok közé tartozik a C-vitamin, glikolsav, tranexámsav, az azelainsav, a niacinamid és a retinoidok.
- Nagyon kifejezett pigmentfoltok esetén különböző bőrgyógyászati kezeléseket is igénybe vehetünk, mint az orvosi hámlasztás, folyékony nitrogénes fagyasztás, lézer-, és plazma kezelés.
- A valódi festékes anyajegyek csak sebészi úton, szikével távolíthatók el, melyet szövettani vizsgálat is követ.



Dr. Kiss Norbert
Bőrgyógyász, Nemigyógyász és Kozmetológus

Eucerin®



LÁTHATÓ PIGMENT FOLTOK

BŐR ALATTI HIPERPIGMENTÁCIÓ (UV KAMERA)

RETUSÁLATLAN KÉP



Akár 12 órán át tartó matt hatás*

SPF50+

Dr. Ellie Rashid
Consultant Dermatologist, UK

*Fogyasztói tanulmány 2 héten keresztül 174 német és 162 spanyol nő részvételével

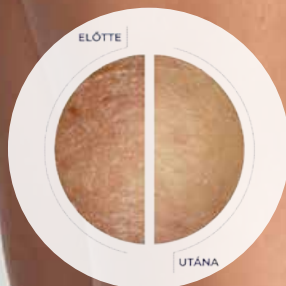
A SZÁRAZ BŐR OKAI:

- A száraz bőrnek egyaránt lehetnek külső vagy belső okai. Egy adott egyénnél egyszerre több kiváltó ok is jelen lehet, melyek hatása összeadódnak.
- A nedvességvesztés legfontosabb lépése a bőr természetes védőrétegének, a bőrfelszíni lipidrétegnek a megbomlása, mely arra szolgál, hogy megakadályozza a nedvesség elpárolgását a bőrből.
- A külső, környezeti okok között kiemelendő a szélsőséges időjárás, így a forró, a hideg és száraz levegő hatása. Évszakváltozás során különösen gyakran jelentkezik bőrszárazság. Az ultraibolya sugárzás felerősíti a bőröregeledést, mely szárazabb bőrhöz vezet. A dohányzás csökkenti a bőr anyagcseréjét és egyben öregíti a bőrt. A gyakori, túlzottan meleg vagy hideg vizes mosakodás, gyakori kézmosás, erős szappanok használata károsíthatja a bőr lipidrétegét. Nem megfelelő, irritáló bőrápoló készítmények, tisztítószerek és fertőtlenítőszer használata is vezethet száraz bőrhöz.
- A bőrszárazság belső okai között szerepelnek örökletes tényezők, így a száraz bőrre való hajlam. A száraz bőr gyakrabban fordul elő a világos hajszerű, világos szemű, világos bőrű egyéneknél. Az atópiás ekcéma és a pikkelysömör bőrszárazsággal járó gyakori bőrbetegségek, melyek háttérben is fontos az örökletes hajlam. Étrendi tényezők, mint vitaminokban és nyomelemekben szegény táplálkozás és az elégtelen folyadékfogyasztás is vezethet bőrszárazsághoz. Hormonális hatásra, így terhesség során és menopauzát követően is szárazabbá válhat a bőr. A bőröregeedés során jelentősen csökken a bőr lipidtartalma, így gyakran jelentkezik bőrszárazság.

MEGOLDÁS A BŐRSZÁRAZSÁGRA

- Válasszuk száraz bőrre kifejlesztett, gyengéd tisztító termékeket, melyek ugyan hatékonyan eltávolítják a szennyeződéseket, de nem károsítják a bőr lipidrétegét és hidratáló anyagokat, mint omega-6 zsírsavakat is tartalmaznak.
- A tisztítás mellett különös figyelmet igényel a bőr megfelelő hidratálása. Az urea az egyik legfontosabb hidratáló hatóanyag. Érdekes legalább 5% urea tartalmú készítményt választani, de a nagyon száraz bőrterületekre a 10%, vagy akár 30% urea még hatékonyabb megoldást adhat. Az urea mellett a tejsav is kedvező, természetes, a bőrben is jelen lévő hidratáló hatóanyag. A ceramidok is segítenek a lipidréteg helyreállításában.
- Kerüljük az alkoholt, illat- és színezőanyagokat tartalmazó kozmetikumokat.
- Nagyon hideg vagy nagyon meleg időjárás esetén töltsünk kevesebb időt a szabadban, öltözködjünk az időjárásnak megfelelően, lehetőleg válasszuk természetes anyagokból készült ruhákat. Fűtési szezonban használjunk pársítót az otthonunkban.
- Fürdőzés helyett a gyors, langyos vizes zuhanyzás javasolt.
- Kézszárazság esetén mosogathoz, takarításhoz használjunk gumikesztyűt.
- Fogyasszunk elegendő folyadékot, törekedjünk a változatos táplálkozásra.
- Bőrszárazsággal járó bőrbetegségek, mint pikkelysömör vagy atópiás ekcéma esetén a hatékony kezelés céljából a megfelelő bőrápolási rutin kialakítása mellett keressünk fel bőrgyógyász szakorvost, aki vényköteles helyi készítményeket és gyógyszeres vagy injekciós kezelést is javasolhat.

Dr. Kiss Norbert
Bőrgyógyász, Nemigyógyász és Kozmetológus



Eucerin®

Száraz a bőröd?

Mindenre van megoldásunk!

7x
hidratáltabb bőr*
már egyetlen használat után

A felhasználók
91%-a
megerősítette, hogy
hosszantartóan enyhítette a viszketést**



*Klinikai vizsgálat 44 nagyon száraz bőrű résztvevővel, összehasonlítva az egyszeri alkalmazás utáni állapotot.
**A termék használatának vizsgálatá 160 enyhe vagy közepesen súlyos atópiás dermatitisben szenvedő önkéntes részvételével. Eredmények 4 hetes alkalmazás után.

eucerin.hu

VenoprotEP VenoprotEP Forte

filmtabletta

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diosmint és 50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz vagy 1000 mg mikronizált flavonoid, amely 900 mg diosmint és 100 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidokat tartalmaz

Vénvédelem ahogy tetszik!

Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.



A VenoprotEP filmtabletta érvédő hatású gyógyszer, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit.

Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

**MAGYAR
GYÓGYSZER**

ExtractumPharma zrt. • 1044 Budapest, Mogyeri út 64.
Tel.: +36 1 233 0083 • budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

VenoprotEP VenoprotEP Forte

filmtabletta

Visszérbetegség és aranyeres krízis kezelésére



VenoprotEP Forte filmtabletta adagolása

- Idült vénabetegség esetén:
napi 1 filmtabletta étkezés közben
- Aranyeres krízis esetén:
4 napig 3x1 filmtabletta, majd 3 napig 2x1 filmtabletta

VenoprotEP filmtabletta adagolása

- Idült vénabetegség esetén:
napi 2 filmtabletta (délben és este)
- Aranyeres krízis esetén:
4 napig napi 6 filmtabletta, majd 3 napig napi 4 filmtabletta

A diosmin és a heszperidin flavonoidok, természetes, növényi eredetű hatóanyagok, citrusfélékből származnak. A mikronizációs technológia jelentősen növeli a hatékonyságot.

www.venavedelem.hu

**MAGYAR
GYÓGYSZER**
KÖZÖS A MÚLTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK.

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el
a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg
kezelőorvosát, gyógyszerészét!

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el
a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg
kezelőorvosát, gyógyszerészét!

PÁLMAOLAJ
MENTES

TUDJA, MILYEN MAGAS A KOLESZTERINSZINTJE?



CSÖKKENTSE KOLESZTERINSZINTJÉT TERMÉSZETES MÓDON.

A ProActiv margarinban található növényi szterinek akár 21 nap alatt csökkenthetik a koleszterinszintet!

Bizonyított, hogy a növényi szterinek csökkentik a vér koleszterinszintjét. A magas koleszterinszint a szívkoszorúér-betegség kialakulásában kockázati tényező. A betegségnek több kockázati tényezője is van, és azok egyikének megváltoztatása nem feltétlenül eredményez kedvező hatást önmagában.



ProActiv

ProActiv



Ne feledkezzen meg az egészségéről:
**Vegyen részt rendszeresen
szűrővizsgálatokon!**

A Provident Pénzügyi Zrt. Magyarországon a személyi kölcsönök piacának meghatározó szereplője, amely 2026-ban ünnepli hazai fennállásának 25. évfordulóját. A vállalat az International Personal Finance (IPF) nemzetközi pénzügyi csoport tagja, amely 9 országban 15 millió ügyfelet szolgál ki.



A cég HR- és ügyfélszolgálati tevékenységét számos elismerés igazolja: tizenkétszer nyerte el a Kiválóság az Ügyfélszolgálatban díjat, négy alkalommal a Top Employer díjat, három alkalommal pedig a Magyarország Legjobb Munkahelye címben részesült.

„Egy kis odafigyelés ma, nagy nyugalom holnap.”

„A megelőzés a legjobb befektetés!”



Küldetésünk, hogy pénzügyi megoldásainkkal **egy jobb világot építsünk.**

A MAGAS HÚGYSAVSZINT BÁRMIKOR JELEZHET!

Az emelkedett húgysavszint
tünetek nélkül is hozzájárulhat
egyes egészségügyi problémák
kialakulásához.

**Ellenőrizze laboreredményét,
és konzultáljon a kezelőorvosával.**



Egis Gyógyszergyár Zrt.
1134 Budapest, Lehel utca 15.
+36 1 803-5555 · mailbox@egis.hu

Kód: HU2025/26EGISCARDIO2OT9 · Lezárás időpontja: 2026. 02. 26.

Ez a tájékoztató kizárólag információs célokat szolgál, és nem helyettesíti az orvos szakmai tanácsait, valamint az orvosi kezelést. Egészségi állapotával vagy betegségével kapcsolatos kérdéseivel forduljon kezelőorvosához!



Az otthoni vérnyomásmérés jelentősége

Az otthoni vérnyomásmérésnek két meghatározó tényezője van: a vérnyomásmérő készülék, illetve a mérést végző hipertóniás beteg. Előbbinek klinikailag hitelesített, megbízható gyártótól származó készüléknek kell lennie, amelyhez a beteg karkörfogatának megfelelő méretű mandzsettát kell csatlakoztatni.

A helyes méréshez **néhány fontos szabályt** be kell tartanunk:

1. A mérést megelőző 30 percben **nem szabad koffein- vagy alkoholtartalmú italt fogyasztani**.
2. A mérés előtt legalább 5 perccel, illetve a mérés alatt **nyugodt körülményt kell biztosítani** (ne mozogjon, ne beszélgessen).
3. A mérés során **a hátat meg kell támasztani** (szék, fotel támlája), a lábakat ne keresztezze.
4. **Az alkar legyen alátámasztva** úgy, hogy a felkar a szív magasságába kerüljön. A mandzsettát a meztelen felkar közepére kell helyezni, alsó széle a könyökhajlat felett legyen pár centiméterrel.
5. Minimum **két mérést kell végezni** (a mérések között min. 1 perces szünettel), és a leolvasások átlagát kell figyelembe venni.



Az alkalmazott gyógyszeres terápia kontrollja érdekében általában **a reggeli gyógyszerbevétel előtt javasolt a vérnyomásmérést elvégezni** (ha este is szed gyógyszert, akkor annak bevétele előtt is). A mért értékeket érdemes az orvostól kapott papír alapú vérnyomásmérőnaplóban vagy erre a célja kifejlesztett digitális alkalmazásban (pl. HABITA) vezetni, amelyet az egyes viziteken meg tud mutatni a kezelőorvosának.

Egészségügyi szakmai irányelv a magasvérnyomás-betegség ellátásáról, *Hypertonia és Nephrologia* 2025;29(Suppl. 4):S1–S64

További információ:
Egis Gyógyszergyár Zrt., Kardiometabolikus üzletág
1134 Budapest, Lehel u. 15., tel: 06-1-803-22-22
e-mail: marketing@egis.hu, honlap: hu.egis.health
Lezárás dátuma: 2026. 04. 30.
266



Az **EGIS** bemutatja

HABITA™ – VIRTUÁLIS TÁRS A MAGAS VÉRNYOMÁSSAL ÉLŐK SZÁMÁRA

Személyre szabott emlékeztetők, játékos ösztönzési rendszer, digitális vérnyomásmérő és hasznos tippek egy applikációban.



HABITA™

Váljon szokássá
az egészség!

Töltsd le most!



Habita™ applikáció az Egis Gyógyszergyár Zrt.-től. A Habita™ applikáció nem orvostechnikai eszköz, terápiás javaslattételre és diagnózis felállítására, továbbá betegség megfigyelésére szolgáló célúdi történő alkalmazásra nem alkalmas, az orvosi vizsgálatot és szakvéleményt nem helyettesíti. Az egészségügyi állapottal, terápiával kapcsolatos kérdésekben minden esetben fordulj a kezelőorvosodhoz. Az Egis Gyógyszergyár Zrt. minden szerzői, iparjogvédelmi és egyéb jogot fenntart a Habita™ alkalmazásra, valamint az abban megjelenő valamennyi tartalomra, szövegre, grafikus rajzra és logóra. Egis Gyógyszergyár Zrt. (1134 Budapest, Lehel utca 15., Tel: +36 1 803-5555. E-mail: hello@habita.hu) Lezárás dátuma: 2026. 04. 30. Kiadványkód: HAB 13

HARTMANN



Helps. Cares. Protects.

Minőség és hatékonyság a sebkezelésben

Cosmopor® sebtapaszkok

- + Cosmopor® E és Cosmopor® skin color
Felszínes vagy műtéti sebre
- + Cosmopor® silicone
Érzékeny, sérülékeny bőr esetén
- + Cosmopor® waterproof
Védi a sebet zuhanyzás vagy úszás közben is

Keresse

a patikákban és a
hartmannwebshop.hu
webáruházban!



 hartmannwebshop.hu

 HARTMANN
Magyarország

HARTMANN-RICO Hungária Kft.
hartmann.hu • hartmannakademia.hu

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

HARTMANN



Helps. Cares. Protects.

Halványabb hegek, több önbizalom

Cosmos® scars hegkezelő tapasz

- + Segít megelőzni a
rendellenes hegek
kialakulását
- + Támogatja a hegek
elhalványítását
- + Magasfokú
UV-védelmet biztosít

Keresse

a patikákban és a
hartmannwebshop.hu
webáruházban!



 hartmannwebshop.hu

 HARTMANN
Magyarország

HARTMANN-RICO Hungária Kft.
hartmann.hu • hartmannakademia.hu

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

HARTMANN



Helps. Cares. Protects.

Küldetésünk: a fertőzések megelőzése

Átfogó védelem a mindennapokban

- + Sterillium® pure
kézfertőtlenítő
Színezék- és illatanyagmentes
- + Bacillol® AF gyors
felületfertőtlenítő
Aldehyd-, színezék- és
illatanyagmentes
- + Bacillol® 30 Sensitive
felületfertőtlenítő törülköző
Érzékeny felületek tisztítása és
fertőtlenítése egy lépésben

Keresse

a patikákban és a
hartmannwebshop.hu
webáruházban!



 hartmannwebshop.hu

 HARTMANN
Magyarország

HARTMANN-RICO Hungária Kft.
hartmann.hu • sterillium.hu

HARTMANN



Helps. Cares. Protects.

Pontos és kényelmes vérnyomásmérés

Veroval® duo control felkari vérnyomásmérő

- + Bluetooth adatátvitel
a Veroval® medi.connect
applikációba
- + Háromszori
automatikus mérés
- + Új design és csomagolás

Keresse

a patikákban és a
hartmannwebshop.hu
webáruházban!



 hartmannwebshop.hu

 HARTMANN
Magyarország

HARTMANN-RICO Hungária Kft.
hartmann.hu • sterillium.hu

 hartmannwebshop.hu

 HARTMANN
Magyarország

HARTMANN-RICO Hungária Kft.
hartmann.hu • veroval.hu

A FERTŐTLENÍTŐSZER ALKALMAZÁSÁKOR ÜGYELJEN
A BIZTONSÁGRA! HASZNÁLAT ELŐTT MINDIG OLVASSA EL
A CÍMKÉT ÉS A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT!

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

HARTMANN

Helps. Cares. Protects.

Hatékony és fájdalommentes sebtisztítás

HydroClean® Solution seböblítő és ápoló oldat

- Alkalmas akut és nehezen gyógyuló sebek (pl. cukorbeteg láb sebei, lábszárfekély, nyomási fekély) hatékony, fájdalommentes tisztítására és ápolására
- Antimikrobiális összetevőt tartalmaz, megelőzi a felülfertőződést
- Hosszú időn keresztül is biztonságosan alkalmazható, allergiások és cukorbetegség is használhatják

**Keresse**a patikákban és a hartmannwebshop.hu webáruházban!**HARTMANN**

Helps. Cares. Protects.

Termékeink széles választékban elérhetők webáruházunkban!



Sebkezelés

Otthoni elsősegély

Inkontinencia

Bőrápolás

Betégápolás

Diagnosztika

Sztóma

Otthoni higiéné

Műtéti termékek

Fertőtlenítés

Nézzon be hozzánk Ön is, iratkozzon fel hírlevelünkre és mi megajándékozunk egy **10%**-os kedvezménykuponnal!* hartmannwebshop.hu **HARTMANN**
MagyarországHARTMANN-RICO Hungária Kft.
hartmann.hu • sebkezeles.hu hartmannwebshop.hu **HARTMANN**
MagyarországHARTMANN-RICO Hungária Kft.
hartmann.hu • hartmannakademia.hu**A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!****A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT! A FERTŐTLENÍTŐSZER ALKALMAZÁSÁKOR ÜGYELJEN A BIZTONSÁGRA! HASZNÁLAT ELŐTT MINDIG OLVASSA EL A CÍMKÉT ÉS A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT!**

Tudta-e a nehezen gyógyuló sebekkel kapcsolatban?



• **A lakosság kb. 2-4%-a él krónikus**, azaz nem- vagy nehezen gyógyuló **sebbel**, mint például a lábszárfekély, a cukorbeteg-láb sebei, a felfekvés.¹



• A nehezen gyógyuló sebek közül a leggyakoribb a vénás keringés elégtelensége miatt kialakult seb. A sebek háromnegyede vénás eredetű.¹



• A cukorbetegség száma drasztikusan nő, mára közel **800.000 diagnosztizált cukorbeteg él Magyarországon**², de a betegek száma ennél jóval nagyobb lehet, becslések szerint akár 1,5 millió fő érintett.



• A cukorbetegség szövődményei akár a sebes végtag amputációjához is vezethetnek. A cukorbetegség miatt végzett amputációk száma Európában hazánkban a legmagasabb, **naponta 10 beteg lábát amputálják** a betegség szövődményei miatt.²



• Az átlagéletkor növekedésével folyamatosan emelkedik a **nyomási fekélyek (felfekvések) száma**, előfordulásuk **évente 6%-kal nő**.³

¹ Multidiszciplináris szemlélet szükségessége a krónikus sebek és a nyirokdéma kezelésében Prof.Dr.Daróczy Judit

² Magyar Diabetes Társaság adatai alapján

³ <https://www.nice.org.uk>

NEGATÍVNYOMÁS-TERÁPIA

Korszerű és hatékony módszer a sebkezelésben

Sebe mindenkinek volt, van, vagy lesz – és mindannyian a sebgyógyulás lehető leggyorsabb, legkiválóbb eredményében reménykedünk. Az elmúlt bő két évtizedben „forradalom” zajlott a sebellátás területén: innovatív technikák jelentek meg és terjedtek el. Ezek közül **jelenleg az ún. intelligens kötszerek használata és a negatívnyomás-terápia (negative pressure wound therapy – NPWT) módszere tűnik a legjelentősebbnek**. A negatív nyomású sebkezelés során a sebet egy speciális szivacs kötszerrel fedik le, majd egy fóliával légmentesen lezárják, és egy kis készülékhez csatlakoztatják. A készülék enyhe vákuumot hoz létre, amely elszívja a sebváladékot, miközben segíti a seb összehúzódását és a gyógyulást.

A negatívnyomás-terápiával – a sebgyógyulásra gyakorolt kedvező hatásainak köszönhetően – meggyőző eredmények érhetőek el, azaz:

- nő a teljes gyógyulás aránya
- csökken a szövődmények száma
- rövidül a kórházi és intenzív osztályos tartózkodás ideje
- mérséklődik az antibiotikum- és fájdalomcsillapító-igény
- hosszú távon a kezelés költséghatékonyabb

Az NPWT kezelés több, mint két évtizedes gyakorlata világszerte egyértelmű sikertörténet. Hatékonysága alapján szinte valamennyi sebtípus kezelésére ajánlható és feltehetően még számtalan, eddig felderítetlen mechanizmus révén segíti elő, gyorsítja fel a sebgyógyulást, mivel:

- csökkenti a seb méretét és mélységét, közelíti a sebszéleket
- serkenti a granulációs szövet képződését
- javítja a mikrokeringést és az oxigenizációt
- mérsékli az ödémát
- folyamatosan eltávolítja a váladékot és a toxikus anyagokat
- csökkenti a bakteriális terhelést
- elősegíti az angiogenezist (pl. VEGF-termelés fokozása)
- zárt rendszere révén mérsékli a felülfertőződés kockázatát
- csökkenti a kötőscserék számát
- javítja a beteg komfortérzetét és életminőségét



Gyakori alkalmazási területek:

- Traumás és akut sebek
- Szétnyílt műtéti sebek
- Nyitott has kezelése
- Krónikus sebek (diabéteszes láb, lábszárfekély, nyomási fekély)
- Bőráttűtetések rögzítése
- Prevenációs alkalmazás magas kockázatú műtéti sebek esetén

Összegezve: A negatívnyomás-terápia a modern sebkezelés egyik legjelentősebb innovációja. A szakorvosok pozitív klinikai tapasztalatai alapján napjainkban már szinte minden intézményben eredményesen használják. Bár a kezelés eszköz-igénye miatt elsősorban költségesebbnek tűnhet, a rövidebb ápolási idő, a kevesebb szövődmény és a gyorsabb gyógyulás révén hosszú távon költséghatékony megoldást jelent az egészségügy minden szereplője számára.

HOGYAN ÉPÍTÜNK EGÉSZSÉGTÁMOGATÓ RUTINT HOMEOPÁTIÁVAL?

Természetes egyensúly, harmonikus mindennapok

A modern életmód egyszerre gyors, információkkal túlterhelt és stresszes. Sokak számára egyre fontosabb, hogy egészségüket ne csak akkor ápolják, amikor már probléma jelentkezik, hanem megelőző jelleggel is támogassák szervezetüket. A természetes gyógymódok térnyerése nem véletlen: egyre többen szeretnék kíméletes, biztonságos és személyre szabott megoldásokat találni.

A homeopátia több mint kétszáz éves múltra visszatekintő, jól bevált és világszerte alkalmazott kiegészítő gyógyító rendszer, amely a teljes embert - testi, lelki és érzelmi állapotával együtt - veszi figyelembe.

A módszer célja nem csupán a tünetek enyhítése, hanem a szervezet öngyógyító folyamatai támogatása, és egy olyan természetes rutin kialakítása, amely hosszú távon hozzájárul a jó közérzethez.

Miért lehet hatékony kiegészítő a homeopátia?

A homeopátia egyik legnagyobb előnye, hogy személyre szabottan működik. A megfelelő alapanyag kiválasztása a tünetek pontos jellegén, az egyén reakcióin, sőt, a lelkiállapoton is alapul. Ez a megközelítés jól illeszkedik a modern orvoslás új irányaihoz, amelyben egyre nagyobb szerep jut a betegközpontú ellátásnak és a pszichoszomatikus szemléletnek.

A homeopátiás gyógyszerek:

- természetes eredetűek – növényi, ásványi vagy állati alapanyagból készülnek,
- nem toxikusak,
- csecsemőknek, gyermekeknek és időseknek is adhatók,
- patikákban, engedéllyel rendelkező gyógyszerként érhetők el.

Léteznek egyösszetevős és komplex (több összetevős) készítmények is. A komplex szerek egy-egy gyakori probléma - például köhögés, nátha, stressz, utazási rosszullét vagy alvászavar - több, tapasztalatok alapján bevált alapanyagát egyesítik.

5 CH ● 9 CH ● 15 CH ● 30 CH ●

A golyócskás, egy összetevős készítmények különböző erősségekben érhetők el, és otthon is biztonságosan használhatók.

Homeopátia a mindennapokban - természetes rutin a jobb közérzetért

Az alábbi egyszerű ajánlások jól illeszthetők egy egészségtámogató, hétköznapi rutinba. (Az információk nem helyettesítik az orvosi konzultációt. Ha bizonytalan, forduljon homeopátiás orvoshoz!)

EMÉSZTÉS TÁMOGATÁSA

Puffadás, gázképződés:

Lycopodium ● Carbo vegetabilis ●

Gyomorrontás, hasmenés:

Arsenicum album ● Podophyllum ●

Gyomorrontás hányingerrel, hányással:

Arsenicum album ● Nux vomica ●

Savas reflux: Nux vomica ● Iris versicolor ●

STRESSZ, KIMERÜLTÉG, SZORONGÁS

Szellemi fáradtság, kimerültség:

Acidum phosphoricum ●

Kalium phosphoricum ●

Esemény előtti szorongás, „lefagyás”,

álmatlanság: Gelsemium ●

Hirtelen sokkhatás, ijedség, erős félelem:

Aconitum ●

(hasznos repüléstől vagy tömegetől való szorongás esetén)

OTTHONI VÉSZHELYZETEK

(A homeopátia nem helyettesíti a sürgősségi ellátást.)

Esések, véraláfutások, zúzódások,

műtétek előtt/után: Arnica montana ●

Duzzadt, viszkető csipések, enyhe égés:

Apis ●

Allergiás reakciók, bőrvizketés,

szénanátha: Histaminum ●

IMMUNRENDSZER TÁMOGATÁSA – KÚRASZERŰEN

Visszatérő fertőzések, általános immunerősítés:

Echinacea ● Thymuline ●

• 5 napon át: reggel - este Echinacea,

6. nap: Thymuline 1x

• A kúra egész télen ismételhető.

Pollenallergia, parlagfű-allergia:

Histaminum ● Pollens ●

vagy

Histaminum ● Ambrosia ●

• A szezon alatt naponta, reggel-este, felváltva.

Hogyan szedjük a homeopátiás gyógyszereket?

- 1 adag = 5 golyócska, nyelv alatt elszopogatva vagy csecsemőknek, kisbabáknak kevés vízben feloldva.
- Általános gyakoriság: napi 3–4 adag. Javulás esetén 1–2 adagra csökkenthető.
- Elsősegély helyzetben: félóránként 1 adag, 3–4 ismétlésig, majd napi 1–2 adag.

Ingyenesen letölthető e-könyvek:



dr. Sebő Zsuzsanna gyermekgyógyász

STODAL NEO

Gondoskodó kanalas orvosság az egész családnak!



oscillococcinum NEO

Legyen erősebb a télnél!

COCCULINE® NEO

A Cocculine Neo-val nyugodtan utazhat!

Datif PC NEO

Őn is kihívásokkal küzd? A Datif PC NEO segíthet!

Vény nélkül kapható homeopátiás gyógyszerek jóváhagyott terápiás javallat nélkül.



Mert egészsége a legnagyobb tiszteletet érdemli

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



VISZKETÉS



KORPÁSODÁS



HAJHULLÁS

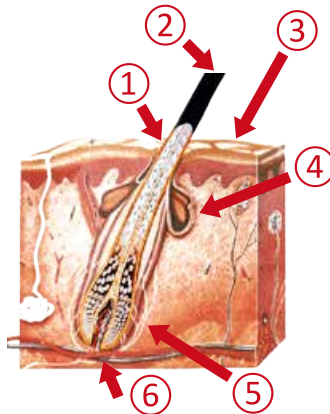


ZSÍROSODÁS

AZ OK, A PILOSEBACEOUS EGYSÉGBEN VAN KÉRJEN EGY INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉST

MIRE JÓ?

① A szőrtüsző nyílások állapotának megállapítására, mert csak a szabad nyílásokból tud egészséges haj növekedni. ② A hajszálak átmérőjének a meghatározására. ③ A fejbőr állapot felmérésére, hogy van-e jelen irritáció, bőrhámlás. ④ A faggyúmirigy működésének megállapítására, hogy túl sok-e a faggyú. ⑤ A hajhagymák minőségének meghatározására. ⑥ Megfelelő-e a hajhagyma tápláltsága.



DERMOKOZMETIKAI
PREVENCIÓS
SZOLGÁLTATÁS



A SZOLGÁLTATÁST KERESSE
A PATIKÁKBAN ÉS
GYÓGYNÖVÉNYBOLTOKBAN

facebook.com/derm kozmetikanacsadas WWW.SERVICESFORPHARMACIES.COM/HU



GERMSTAR kézfertőtlenítő rendszer

ÉRINTÉSMENTES VÉDELEM, PRÉMIUM ÉRZET!

99,99%-os hatékonyság

Bőrbarát összetevők

Hosszan tartó védelem – bárhol, bármikor

Szakítsa meg a fertőzési láncot – egy mozdulattal!

Otthon. Irodában. Rendelőben. Üzemen. Iskolában.

Próbálja ki most!
germstar.hu





zepter®

BIOPTON+
HYPERLIGHT THERAPY SYSTEM



Biopton
hatástanulmányok



• NEW •

Tudományosan igazolt terápiás területek

Fájdalom

Gyulladás

Immunrendszer

Krónikus és akut sebek

Bőrsérülések

Bőrbetegségek

SAD - Szezonális depresszió

Izom és ízületi betegségek

Sport sérülések

Gyermekgyógyászati területek



Szakmai tanácsadás hétköznap 10-16 óra között
+36 30 164 5997 | brigitta.palffy@bioptonmedical.hu



Dr. Chen Patika

Természetesen egészség

Szűztea

Fogyókúra és emésztés természetes hatóanyagokkal

A zöldtea polifenol hatóanyagai (EGCG) segítik a testsúly-kontrollt. A szenna természetes módon segít fenntartani a bélműködés rendszerességét, támogatja az emésztés ritmusát. A teákban található Garcinia cambogia elősegíti a zsírok energiává alakulását, a kapszulában található Kapszaicin segíti a zsírok és a szénhidrátok oxidációját, ezzel támogatva a fogyókúra eredményét.



A Szűztea kapszula és a Szűztea Forte kapszula étrend-kiegészítő készítmények. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot.



Dr. Chen Patika

Természetesen egészség

Panax ginseng gyökér kivonattal az optimális fizikai és szellemi erőnlét fenntartásához.

A Panax ginseng erősíti a szervezet természetes védekezőképességét, valamint hatékonyan növeli a fizikai állóképességet és a mentális vitalitást. A Ginkgo biloba és a rózsagyökér együttesen támogatják a teljes test vérkeringését, javítva a sejtek oxigén- és tápanyagellátását a végtagoktól egészen az agyig. A ginkgo flavonoidjai segítik az időskori agyműködés szinten tartását, míg a rózsagyökér fokozza a szellemi és fizikai erőnlétet.



Dr. Chen Patika

Természetesen egészség

Máriatövissel a máj és az epe egészségéért



A máriatövis segíti a megfelelő májfunkció fenntartását, ezzel a szervezet számára toxikus anyagok eltávolítását. Hozzájárul a máj és az epe egészségének megőrzéséhez, a májszövet és a májsejtek regenerálásához.

Sába



INTIM HIGIÉNYIA KISOKOS

AZ INTIM EGÉSZSÉGÉRT

megelőzés minden korosztálynak

Intim mosakodás 3 éves kortól a napi tisztálkodás része a gyerekek, felnőtteknek és időseknek, sőt különösen cukorbetegeknek.



Ha megint piros...

Az urológus így mondja:

1. WC használat előtt moss kezet, hogy ne kerüljenek szennyeződések a nemiszerveidre.
2. Pisiléskor húzd fel a fitymádat, hogy a vizelet szabadon távozhasson.
3. A maradék cseppeket még a WC felett rázd le, az utolsót töröld fel WC papírral vagy mosd meg. Ezzel megelőzheted, hogy vizelet ott maradjon a fitymád alatt.



Doktor úr, megint piros a fitymám!

4. Utána húzd vissza a fitymát.
5. Miután végeztél, természetesen újra moss kezet!

Ugye múltkor megbeszéztük, hogy mire figyeljen vizeléskor, de arra is figyelt, hogy intim együttét után is mosakodjon?

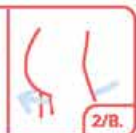
Napi mosakodás során: mindig húzd hátra a fitymád, és alaposan mosd meg a makk körüli területet is!



Ha megint felfáztál...

A nőgyógyász így mondja:

1. WC használat előtt moss kezet.
A WC ajtó nyitáshoz, ülőke lehajtásához szokd meg, hogy **másik kezedet használod**, mint amivel a későbbiekben megtörölsd magad.
2. Törüléskor fontos, hogy **mindig előlről hátrafelé** töröld, hogy elkerüld a fertőzéseket
3. WC használat után is moss kezet.



Betartotta a mosdó használat 3 szabályát?

Mosakodás után: használj külön törölközőt a kis- és nagyjak megtörüléséhez.

Doktornő, már megint felfáztam...



TUDTAD? 2,5 kg mikroba él velünk. Tovább élnek a törölközőben és a fehérműn. Elpusztításukhoz moss 60-90 fokon!

3+

Már 3 éves kortól

Már 0 éves kortól

0+



Magyar orvosok szakértelmével készült hazai termékcsalád.

Fertőzések megelőzéshez naponta mosd meg az intim testrészeidet!

pH 4

0% parabén, kőolajszármazék, parfüm és színezék

0% parabén, kőolajszármazék, szulfát, parfüm, színezék

Kapható gyógyszertárakban és a www.saba.hu webshopon.



www.saba.hu

VITAL PLUS ACTIVE

A MODERN ÉLET NEGATÍV KÖVETKEZMÉNYE A STRESSZ, HELYTELEN TÁPLÁLKOZÁS, KÖRNYEZETSZENNYEZÉS AMIK A FEJBŐRÜNK ÁLLAPOTÁRA IS HATÁSSAL VANNAK.

SAJNOS EGYRE GYAKRABBAN TAPASZTALHATUNK ZSÍROSODÁST, KORPÁSODÁST ÉS HAJHULLÁST.

A TÜNETEK SZAKSZERŰ KEZELÉSÉRE NYÚJTANAK MEGOLDÁST A VITAL PLUS ACTIVE TERMÉKEK, AMELYEK KIFEJEZETTEN FEJBŐRRE LETTEK KIFEJLESZTVE, KLINIKAILAG ÉS BÖRGYÓGYÁSZATIILAG TESZTELTEK, HYPOALLERGÉNEK, NÖVÉNYI EREDETŰ HATÓANYAGOKAT TARTALMAZNAK, ÉS KIZÁRÓLAG GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓK.



A SZÉP HAJ ALAPJA AZ EGÉSZSÉGES FEJBŐR

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

 WWW.VITALPLUSACTIVE.HU

 facebook.com/vitalplusactivehungary



 vital.plus.active

ACCU-CHEK®

Roche

Válasszon megbízható társat maga mellé!

Pontos és megbízható eredmények
az Accu-Chek vércukormérőkkel.



Bővebb információ:
www.accu-chek.hu

Roche Magyarország Kft.
1112 Budapest, Balatoni út 2/A

Az Accu-Chek® Active és az Accu-Chek® Instant készülékek gyógyászati segédeszközök.
Az Accu-Chek®, Accu-Chek® Active, Accu-Chek® Instant a Roche bejegyzett védjegyei © 2016 Roche.
A Diabétesz Kliens Program a Roche Magyarország Kft. bejegyzett védjegye © 2021 Roche.

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Belső társad az anyaság útján.

bio-kult® Pregnéa

- babatervezéskor
- várandósság alatt
- szülést követően
- szoptatás idején



6-féle élőflóra törzs
+ C- és D3-vitamin, cink,
magnézium, folát

www.pregnea.hu

 VITAMINKOSÁR Kft. 1117 Budapest, Nádorliget utca 7/c., Tel.: +36 (1) 209-1084 info@vitaminkosar.hu

AZ ÉTRENDEZŐ-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI A KIEGYENSÚLYOZOTT, VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT.

Egészséges kezdetek

Már a fogantatás előtt is sokat tehetünk a baba és önmagunk egészségéért! A megfelelő mikrotápanyagok segítenek megelőzni a szövődményeket, és támogatják a baba fejlődését – a pocakban és azon túl is.

A **Bio-Kult Pregnéa** komplex étrend-kiegészítő készítmény, mely **6-féle élőflóra törzset, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz!**

- A **folát** segít megelőzni a fejlődési rendellenességeket. Figyeljünk: a folát az aktív forma, ami jól hasznosul, míg a folsav egyes személyeknél nem fejt ki a kívánt hatást!*
- A **C-vitamin** antioxidáns hatású, hozzájárul a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez és az immunrendszer normál működéséhez.*
- A **D-vitamin** hiánya komoly gondokat okozhat. A D-vitamin hozzájárul a csontok egészségéhez, az immunrendszer normál működéséhez.*
- A **cink** fontos az immunrendszer és a sejtosztódás szempontjából, hozzájárul a gyermekek normál növekedéséhez.*
- A **magnézium** hozzájárul a sejtosztódáshoz, a fehérjeszintézishez, a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez.*

Mind a babavárás során, mind a várandósság és a szoptatás idején legyünk tudatosak és gondoskodjunk a saját és a babánk egészségéről!

* (EFSA Journal 2013;11(7):3328, EFSA Journal 2009;7(9):1213, EFSA Journal 2009;7(9):1229, EFSA Journal 2013;11(11):3418, EFSA Journal 2016;14(10):4547, EFSA Journal 2010;8(10):1807, EFSA 2014;12(10):3844)

Protexin® AZ EGÉSZ CSALÁDNAK!

Gyógyszertárak nem minősülő, gyógyhatású készítmények



**PROTEXIN®
BALANCE**
kemény kapszula

Alkalmazási javaslat: Az egészséges, normális bélflóra fenntartása. A bélflóra helyreállítása (pl. antibiotikus kezelések alatti és azt követően), természetes ételt és italok, Preflaxin megfogás után. A meggyengült immunrendszer erősítése. Kétféleképpen alkalmazható: étkezés előtt és étkezés után.

Adagolás: Naponta 2 x 1 kapszula, 4 kapszula étkezés után vagy alvás előtt.

Figyelmeztetés: Csak felnőttek számára alkalmas. A kapszula szétválasztásához használat előtt fel kell vágni.

60 KAPSZULA
Nettó tömeg: 13,0 g

Protexin®
health.care



**PROTEXIN® RESTORE
Baby**
betételes por

Alkalmazási javaslat: Csecsemők és kisgyermekek között.

Alkalmazási javaslat: Csecsemők és kisgyermekek közötti bélflóra helyreállítása, fenntartása, új életvitel, természetes ételt és italok megfogása során, például megfogás után, új ételre áttérés, széklet- és meggyengült immunrendszer erősítése, széklet megnehezítése, széklet, egyéb stresszes tényezők.

Adagolás: Naponta egy teáskanál (5 ml) vízben vagy tejszínes italban.

16 TASAK

Protexin®
health.care

**PROTEXIN® RESTORE
Baby**
7-FÉLE PROBIOTIKUM
+ hatást fokozó PREBIOTIKUM

csecsemőkortól

PROTEXIN® BALANCE
7-FÉLE PROBIOTIKUM
+ hatást fokozó PREBIOTIKUM

12 éves kortól és felnőtteknek

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEG-TÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



**Protexin®
JUNIOR+C**
7-féle baktériumtörzs
+ C-vitamin

4 éves kortól

**Protexin®
SENIOR**
7-féle baktériumtörzs
+ A, C, E-vitamin

50 éves kor felett



**Protexin®
JUNIOR+C**
Étrend-kiegészítő
édesítőszerező és szelén-kiegészítő
Régóta ismert az élő baktériumtörzs
7-féle törzssel és C-vitaminnal

Nettó tömeg: 1,4 g (10 db kapszula)
Működést megelőzően a doboz alján olvassa el az alábbi tájékoztatót!
Bőrrel érintkezni tilos. Ne használja, ha bőrrel érintkezett.

60 KAPSZULA
Nettó tömeg: 33,8 g

Protexin®
health.care



**Protexin®
SENIOR**
7-féle baktériumtörzs
+ A, C, E-vitamin

A készítményben lévő A- és C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez, az őssejtök megújításához és a szív- és érrendszerben való védelem támogatásához.

A készítményben lévő A- és C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez, az őssejtök megújításához és a szív- és érrendszerben való védelem támogatásához.

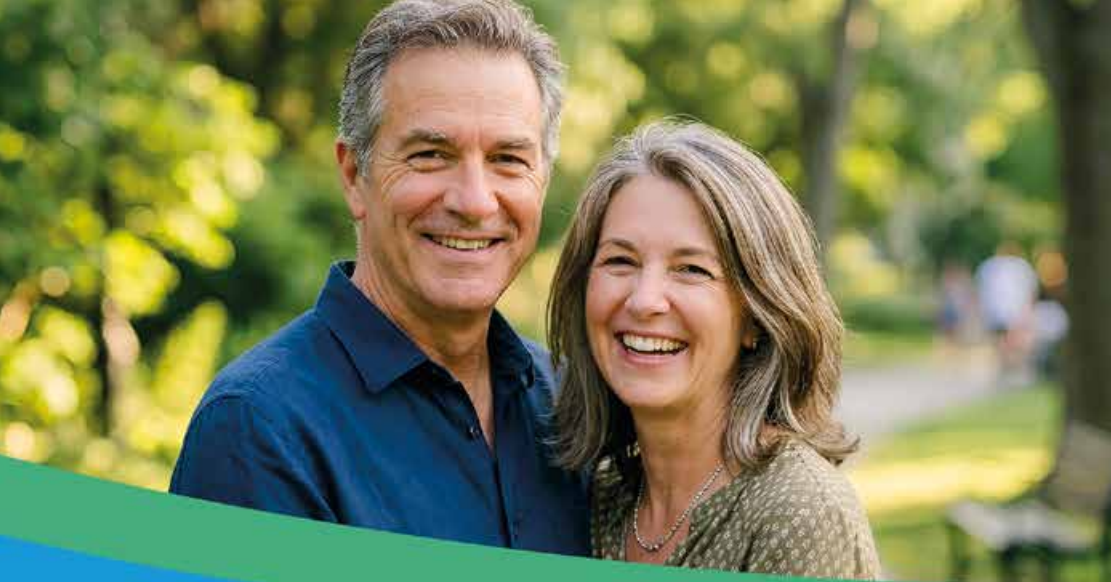
60 KAPSZULA
Nettó tömeg: 33,8 g

Protexin®
health.care

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.



Ne felejtse el,
Önök a Protexin® kell!



A holnap egészsége ma kezdődik a
MediGo Egészségprogramokkal

WWW.MEDIGO.HU



A **MediGo Egészségprogramok** célja, hogy korszerű, tudományosan megalapozott módszereket juttassanak el minél több magyar emberhez, amelyek segítik az egészség megőrzését, és támogatják a betegségek korai felismerését, valamint kezelését - még azelőtt, hogy tüneteket okoznak. Szűréssel, tudatos odafigyeléssel és egyre bővülő szolgáltatásokkal **támogatjuk az Ön egészségét.**

MIT JELENT EZ ÖNNEK?

- ✓ Nem csak egy vizsgálaton vesz részt, hanem **valódi képet kap az egészségéről.**
- ✓ **Szakértői támogatással** kap irányítást a következő lépésekhez.
- ✓ **Eredményei** bekerülnek az EESZT rendszerébe, így később is **könnyen elérhetők** és felhasználhatók.
- ✓ **Időben** felismerheti a kockázatokat, még a **tünetek előtt.**
- ✓ **Személyre szabott visszajelzést** és szükség esetén célirányos kezelést ajánlunk Önnek

MediGo Komplex Egészségvizsga Program

INGYENES program 50 év feletteknek

A program olyan **50 év feletti**, magasabb egészségügyi kockázatnak kitett embereket vár, akik szeretnék időben gondoskodni magukról, és fontosnak tartják a betegségek mielőbbi felismerését. Csatlakozzon az **ingyenes programhoz**, ha:

- ✓ Egészségesnek érzi magát, nincs ismert súlyos betegsége
- ✓ Valamint az alábbiak közül **legalább kettő** igaz Önre:
 - ✓ Magas vérnyomás miatt gyógyszert szed
 - ✓ Magas a koleszterinszintje, vagy koleszterincsökkentőt szed
 - ✓ Jelenleg dohányzik vagy korábban dohányzott

MediGo Szívör Egészségprogram

INGYENES program 45 év feletteknek

Jelentkezzen a programba, ha elmúlt **45 éves** és **enyhén túlsúlyos**, valamint az alábbiak közül legalább egy igaz Önre:

- ✓ Korábban szívinfarkta volt
- ✓ Korábban stroke-ja volt
- ✓ Érszűkülettel küzd

A holnap egészsége ma kezdődik
a **MediGo Egészségprogramokkal**

További részletek

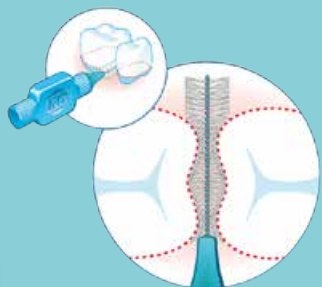
- 🌐 www.medigo.hu
- ✉ info@medigo.hu
- ☎ +36 30 559 6524





Tisztítson ott is, ahol a fogkefe nem tud

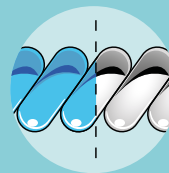
Nem számít, hogy mennyire egészségesek a fogai, mindig fontos a fogközöket is tisztítani. Ne feledje, hogy a fogkefe a lepedék körülbelül 60%-át távolítja csak el! A TePe fogköztisztító kefével a fogközöket is megfelelően ápolhatja. Minden fogköz számára van megfelelő méretünk.



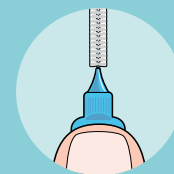
Magyarországon a TePe kizárólagos forgalmazója a Profimed Magyarország Kft. www.profimed.hu



Fogászati szakemberek által ajánlott márka



Műanyaggal bevont huzal és lekerekített vég a biztonság és a kényelem érdekében.



Ergonomikus nyél a stabil fogásért.



A sörték a teljes drótot beborítják, a biztonságos és kíméletes tisztítás érdekében.

Tudj meg többet
www.profimed.hu



 Made in Sweden

premium Diet

Intsen búcsút a súlyfeleslegnek éhezés nélkül, a PREMIUM DIET ORVOSI DIÉTÁS PROGRAMMAL! Vegye egy egészségesebb életmód felé az irányt!



Értékes
KAZEIN
fehérjével!

Termékeinket keresse a www.premiumshop.hu oldalon, illetve az orvosánál vagy a gyógyszertárakban!
További információk: www.premiumdiet.hu

Forgalmazza:
Premium Health Concepts Kft.,
9400 Sopron, Híd utca 54.,
+36 30 / 229 2196, office@premiumhealth.hu



premium Hepashake

A Premium Hepashake májdiéta bizonyítottan az egyik leghatékonyabb orvosi program a nem alkoholos zsírmáj gyógyszermentes kezelésére. A kéthetes májdiéta aktiválja az anyagcserét, hozzájárul a májzsír csökkentéséhez és a fogyáshoz.

www.zsirmajdindex.hu

MÁJUNK
egészségéért!



Termékeinket keresse a www.premiumshop.hu oldalon, illetve az orvosánál vagy a gyógyszertárakban!
További információk: www.majdieta.hu

Forgalmazza:
Premium Health Concepts Kft.,
9400 Sopron, Híd utca 54.,
+36 30 / 229 2196, office@premiumhealth.hu





WOLF
ORVOSI MŰSZER • KÖTSZER • GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ

Cégünk, a WOLF Orvosi Műszer Kft. 1992-ben alakult, Győrben.

Fő profilunk az orvosi műszerek, gyógyászati segédeszközök, kötszerek, egészségügyi, laboratóriumi és munkavédelmi termékek forgalmazása.

Tevékenységünk kiterjed a különböző diagnosztikai és egyszer használatos termékek, illetve gyógyászati- és kórháztechnikai segédeszközök közvetlen külföldi importjára, ezen kívül a hazai gyártású termékeket, valamint számos neves külföldi cég eszközeit is forgalmazzuk.

Számunkra az ember a legfőbb érték, ezért a legfontosabb feladatunknak érezzük, hogy folyamatosan kiváló minőségű termékeket értékesítsünk ügyfeleinknek.



**BÚTOROK
ÉS KIEGÉSZÍTŐK**



**MÉRÉSI ÉS
DIAGNOSZTIKAI
ESZKÖZÖK**



**STERILIZÁLÓ,
HIGIÉNAI
ÉS FERTŐTLENÍTŐ
TERMÉKEK**



**KÓRHÁZI
FOGYÓANYAGOK**



KÖTSZEREK



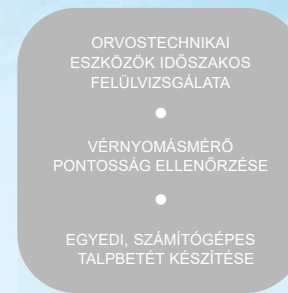
**TERÁPIÁS
ÉS SZÉPSÉGÁPOLÁSI
ESZKÖZÖK**



**ORVOSI ESZKÖZÖK
ÉS KÉSZÜLÉKEK**



**GYÓGYÁSZATI
SEGÉDESZKÖZÖK**



ORVOSTECHNIKAI
ESZKÖZÖK IDŐSZAKOS
FELÜLVIZSGÁLATA

VÉRNYOMÁSMÉRŐ
PONTOSSÁG ELLENŐRZÉSE

EGYEDI, SZÁMÍTÓGÉPES
TALPBTÉT KÉSZÍTÉSE

SZOLGÁLTATÁSOK

TEL.: +36 30 012 2614

WOLFORVOSIMUSZER.HU





Public Health Prevention in Hungary

FOCUS ON PREVENTION: CHILDREN - YOUTH - FAMILIES YEAR 2020-2025

Hungary's comprehensive health screening program 2010-2020-2030 (MÁESZ) is the largest humanitarian health protecting program in Hungary which provides free screenings for the general public with the latest technology keeping in mind the importance of prevention. To participate in the program, attendance health card is not required so that disadvantaged people can make use of the screening. The program is realized with the collaboration of 96 professional organizations, based on EU directives, with the support of the European Regional Development Fund, coordinated by the Hungarian Medical Societies and Associations (MOTESZ), and in consensus with the National Program for heart and vascular disease prevention and care. Hungary's Comprehensive Health Screening Program successfully fulfilled its objectives for the first ten years.

The comprehensive health tests program of Hungary 2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



The new age of prevention Public Health Prevention in Hungary

It was present Nationwide at 3000 locations, allowing for nearly 1 000 000 citizens to participate for free. The program spent in this period 20 454 hours for prevention, issued 2 000 000 health books, and provided families with 524 528 preventive information packages. More than 20 000 professionals participated in implementation nationwide, and beside the nearly 8 million tests carried out, more than 18 million risk assessment questionnaires completed by the participating population was worked up in uniform data management system. Hungary's Comprehensive Health Screening Program in the period of 2020-2025 focuses on children, youth and families in the framework of "Focus on Prevention: Children - Young People - Families Year". The program is closely aligned to the directives of the European Union and to the world's days of WHO and the UN., and agrees with the government's National Cooperation Program and Family Protection Action Plan.

The program brought to life for the Hungarian society will help to get more Hungarian citizens to know their health status, regardless of age, place of residence and occupation and to recognize the importance of prevention in time. Citizens meet with this initiative annually nearly at 200 locations nationwide, during the total 20-years program period, approximately at 3000 locations, on family days, festivals, local events, professional conferences, major sporting events and at workplaces' lifestyle prevention days. Hungary's economically dominant employers also are engaged in the program, thus, thousands of active workers are involved in screening and lifestyle counseling. Because



of deterioration of health in the population, increasing emphasis should be placed on prevention in the European Union. Hungary's Comprehensive Health Screening Program will help in monitoring the health status of the population, at the intersection of the patient and the doctor, in the multidimensional understanding of health. In addition to the screenings, special attention is paid to public health threatening risk factors, as smoking, sedentary lifestyle, improper diet, obesity and excessive alcohol consumption, which may be prevented with lifestyle advice.

The program provides the population with appropriate knowledge of symptoms of cancer and cardiovascular diseases (heart attack, stroke, hypertension), and importance of prevention. The program pays special attention to eye diseases, hearing loss, asthma and allergies, smoking, varicose risk, neuropathy, skin protection, incontinence, prostate disease, dementia, lactose intolerance and last but not least the sports and health related interfaces. As part of the lifestyle counseling, the program in cooperation with professional organizations and civil societies presents techniques of the first aid including reanimation and home treatment of burns, and presents the human body structure with spectacular anatomical show.

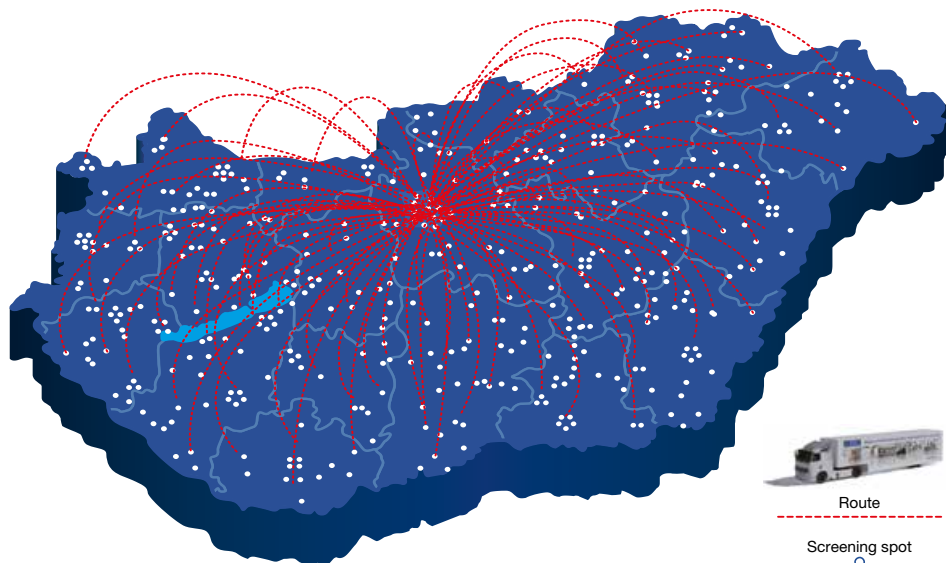


Within the framework of the program, 50 kind of comprehensive testing is possible in Hungary's largest mobile diagnostic center. In the yearly renewed special health screening truck the latest investigation tools are used with the support of European Regional Development Fund. On each test point unique 3D technology films shows the area to be diagnosed, as well as using virtual reality goggles, so every visitor can get an insight into the functioning of the human body.



From 2020, with the help of a new dental block, general dental health check and early detection of oral cancer is also possible for visitors. In addition to a comprehensive examination of the adult population, all of us has an accented importance the issue of our children's. health In Hungary the Government and the Parliament prescribed the institutionalized implementation of holistic health promotion (HHP) in all Hungarian educational institutions.

Taking this into consideration, from 2018/2019 school year Hungary's Comprehensive Health Screening Program launched officially the child prevention program named "Journey into the realm of health" The project has high priority, which shapes children's thinking of health by 2030, introducing them to the mysteries of prevention, with the cooperation of several professional organizations. The program's key message: "Healthy children - healthy adults". Hungary's Comprehensive Health Screening Program became a scene of active help for teachers in their daily health promoting tasks in HHP: in giving help to expand children's health knowledge and skills. Using attractive methods the Program ensures free participation of approximately 75 000 children every year. Within the framework of the program, students from the first class of primary school to university level may gain insight into activities related to the realm of health and prevention. The children and the young can participate in a spectacular anatomical show so they can learn about the structure and functioning of the human body. With the guidance of professionals, the anatomical models can be touched and handled, and insight can be gained into the interior of the human body.



In addition to the number of anatomical models, the virtual technology gives also exciting elements for children since in Hungary only here you will find the 5-metre high virtual 3D mini planetarium, so-called Anatomical Cinema Tent, where the students can view a 15-minute lecture series with unique sight and sound elements coloured. In the lifestyle tents using virtual reality glasses, 3D technology films presents the human body from the inside. With professionals help of dietitians, children can learn about healthy nutrition options, and of courtesy of the National Police - Accident Prevention Committee, the police staff gives advices to the little ones and big ones about accidents and crime prevention skills.

With the help of nurses resuscitation and first aid training is also provided for the students. The Health Development Office staff will help both adults and children with exercise and lifestyle counseling skills as well. We offer the program to all who wish to obtain a comprehensive investigation of their own health status, and even for those who think prevention is important. Remember, screening can save lives. Everyone has a responsibility to themselves and to their loved ones.

We look forward to welcoming you to the program locations. We are confident that we have been an active part of your and your family's health.

Professional and Coordination Committee of Hungary's comprehensive health screening program



SCREENING DATA SHEET 2026

TAJ (Hungarian social security number):

Female Male Age: Residence, according ZIP Code:

- Do you smoke? yes no
- If yes, do you want to help put down the cigarette within a month? yes no
- Do you being treated for high cholesterol? yes no
- Do you think, can cause illness by excessive salt consumption? yes no
- How often do you eat fruits and vegetables? Daily Weekly Monthly
- Do you experience regular tinnitus? yes no
- Do you have a driver's license? yes no

Do you have one or more characteristics to your feet or hands, the following properties are?

- Burning feeling? yes no Tingling? yes no
- Numbness? yes no Needle-like feeling? yes no

Do you have any of chronic disease?

- 1. Hypertension? yes no
- 2. Diabetes? yes no
- 3. Heart disease? yes no
- 4. Kidney disease? yes no
- 5. Asthma, allergy? yes no
- 6. Eye disease? yes no
- 7. Hearing loss? yes no

In your family occurred chronic illness?

- 1. Heart attack? yes no
- 2. Hypertension? yes no
- 3. Stroke? yes no
- 4. Cancer? yes no
- 5. Metabolic disease? (Elevated levels of sugar / cholesterol / uric acid / fat) yes no

How often do you participating in screening?

- Family doctor Yearly 5 years Wasn't
- Specialist Yearly 5 years Wasn't
- Lab Yearly 5 years Wasn't
- Comprehensive screening Yearly 5 years Wasn't

The results of this test will take / share with family doctor? yes no

What kind of job do you have? Manual labor Intellectual work Both

What is your school qualifications? Primary School High-School College University

RISK ASSESSMENT SURVEY QUESTIONNAIRES

- Physical activity level assessment over 11 under 10
- Prostate disease risk test
- Incontinence and urine draining disorders 0-4 POINTS 5-20 POINTS
- Colon cancer - IBS - Reflux risk test
- Varicose disease risk test Female 0-11, Male 0-7 Female <12, Male <8
- Peripheral vascular disease risk test
- Lactose intolerance test

EVALUATION

CARDIOLOGY, HYPERTENSION

- Cardio-vascular and ECG tests
- Atrial fibrillation - more than six extra atrial beats per minute
- Tachycardia - more than six extra ventricular beats per minute
- Blood pressure (MERCURY millimetres) Sz: D: Pulzus:

CARDIOVASCULAR RISK You've been eating within 2 hours? yes no

- Blood glucose measurement (mmol/l)
- Uric acid level measurement (µmol/l)
- Cholesterol measurements (mmol/l)

EXTENDED LABORATORY EXAMINATION PACKAGE

anemia, iron deficiency, hematopoietic system disorder, infections, inflammation, cancer, viral and bacterial infections, leukemia, allergy, immune disease

BODY FUNCTION TEST

- Neuropathy test 6-8 POINTS 0-5 POINTS
- Intraocular pressure test (MERCURY millimetres) Right: Left:
- Computer vision test (right) SPH CYL AXIS
- Computer vision test (left) SPH CYL AXIS
- Glasses diopter test (diopter)
- Dry eye test
- Color blindness screening
- Examination of skin hydration >70 - appropriate 0-70 - very dry
- Examination of skin pigmentation >40 less at risk 0-40 highly endangered
- Examination of skin sebum content 30-65 - normal >65 - liparous
- Dynamometer test of hand clamping force (right) normal weak
- Dynamometer test of hand clamping force (left) normal weak

DENTAL TESTS

- Dental decay
- Tooth loss
- Gingivitis
- Lesions on face, neck
- Lesion of oral mucosa
- Dental care is necessary

PULMONOLOGY

- COPD questionnaire risk test
- Carbon monoxide measurement (ppm)
- Pulse oximetry (%)

BODY COMPOSITION ASSESSMENT

- Height (cm) Abdominal circumference measurement (cm) hip circumference measurement (cm)
- Weight (kg) Target weight to be achieved (kg)
- Skeletal muscle mass measurement (kg)
- Body fat mass measurement (kg)
- Body mass index (kg/m²)
- Waist - hip ratio
- Abdominal fat surface test
- Edema examination normal: mild: abnormal:
- Bone mineral content (kg)

EVALUATION

- CORRECT VALUE DIFFERENT VALUE

EVALUATION

- CORRECT VALUE DIFFERENT VALUE

EVALUATION

- CORRECT VALUE DIFFERENT VALUE

EVALUATION

- CORRECT VALUE DIFFERENT VALUE

EVALUATION

- CORRECT VALUE DIFFERENT VALUE

EVALUATION

- CORRECT VALUE DIFFERENT VALUE

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020 – 2030



Központi koordináció Magyarország, Dermatron Health Service

H-2000 Szentendre, Római Sánc köz 2.

Email: programiroda@egeszsegprogram.eu

Web: www.egeszsegprogram.eu

© Minden jog fenntartva / All Rights Reserved

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030

a Szellemi Tulajdon Nemzeti Hivatal által 003651 nyilvántartási számon szabadalmi jogvédelem alatt áll.