

# National Stroke Prevention and Rehabilitation League HUNGARY



## PRIORITY AND PREFERRED ACTIVITIES

*András Folyovich MD PhD*

*Katalin Anna Béres-Molnár MD*

*Tamás Jarecsny MD*



Észak-budai  
Szent János  
Centrumkórház



NEMZETI  
STROKE  
LIGA



NEMZETI  
STROKE  
LIGA

# **SAP-E Workshop**

## **Lisbon, 29-31 January 2024**

*Keeping stroke high on the health  
policy decision making agenda*

# *Keeping stroke high on the health policy decision making agenda*

Decisions are made by health policy. It is their duty to represent the interests of *whole* society.

# *Keeping stroke high on the health policy decision making agenda*

## *What is the task of professionals and NGOs?*

- Articulate and communicate to health politicians the interest and needs of neurology and stroke care, i.e. patients, in order to improve prevention and care.
- Conduct activities to inform society about the importance of prevention and what to do in the event of a stroke.

## *Method*

- Education, training in understandable way. Presentation of the achieved results.
- The use of various communication channels *according to the special needs of the target population.*

# MEDIA CONNECTIONS

# Duna TV

(Hungarian public service television)

Appearance regularly once a month

„Almárium”

*magazine show for pensioners*

*(topic: neurology, stroke)*



# MEDIA - Duna TV



**LONG LASTING  
METHODS  
BEYOND  
„INFORMING”**



**EDUCATION**

**STROKE AWARENESS**

**BASIC**

**Kindergarten**

**SAFE - ANGELS**

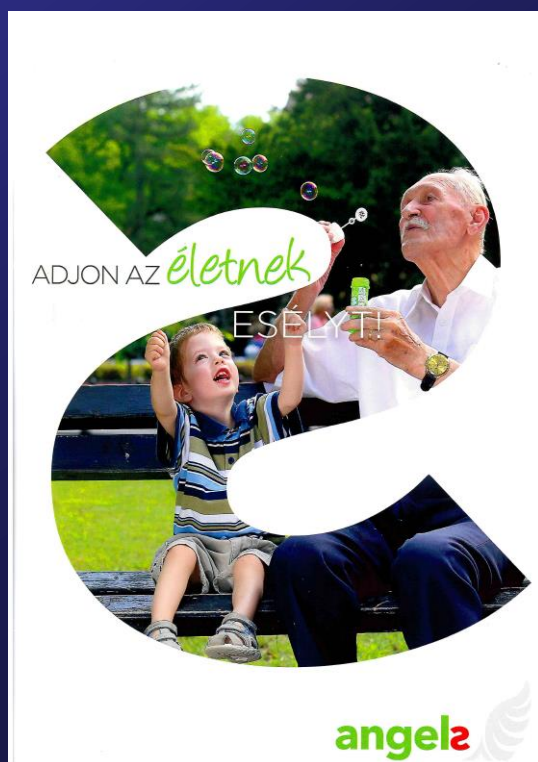
**Kindergarten program**

**FAST HEROES 112**

# SAFE - ANGELS

## Kindergarten program

### FAST HEROES 112



# SAFE – ANGELS

## Kindergarten program - FAST HEROES 112





# ACTIVITY, PLANS (*2019*)

- Hungarian adaptation of Angels Initiative program.
- Close cooperation with kindergarten teachers (from December 2018).
- Parents' meeting (September 2018).
- *Planned first course*: January 2020.



# FAST - Legfontosabb tünetek

- **Arc**

MOSOLY MISI



Mosolyogjon!



- **Kéz**

ERŐ ERNŐ



Nyújtsa előre mindkét karját!

- **Beszéd**

SZÓSZÁTYÁR



ÉRTESÍTŐ EMIL



Mondja utánam: „Ma reggel korán keltem fel”!

SZILVI

# „ÉletMentő” application (OMSZ) (National Ambulance Service - (NAS))



# PLANS AND REALITY

Pandemic destroys everything



WHAT TO DO?



Solution: online courses. But how?

# „Hungarian version...”

- TALE book adapted to Hungarian with online communication. Active cooperation of kindergarten teachers.
- Once a week, a 10-minute session at the same time for 5 or 6 times.
- At the end of the session, the kindergarten teachers repeat the material of the day, respectively, the next week before the session also the previous week.





**RÉGEN MINDANNYIAN  
MESE-HŐSKÉNT HARCOLTAK  
EGY APRÓ, DE KOMISZ  
CSELSZÖVŐ, A**

# GONOSZ VÉRRÖG ELLEN.

A Gonosz Vérrög megtámadja az agyat, és zavart okoz a szervezetben.

1

2

Eltorlaszolja a vér útját az agyban.

6

Ezáltal nem jut elég oxigén és tápanyag az agyba.

3

0<sub>2</sub>

4

Emiatt alakulnak ki a test egyik oldalán a stroke tünetei.

Egy kicsit olyan ez, mint a szívinfarktus, azonban ez a megbetegedés az agyat éri.

A Gonosz Vérrög legyőzésének első lépése villámgyorsan segítséget kell hívni.

A trió bátorságáról és gyorsaságáról volt

**EZÉRT EMIL IS SZERETNE ME  
HŐSÉ VÁLNI, ÉS EZÁLTAL A  
CSAPATHOZ TARTOZNI.**



## 1. FEJEZET

# MOSOLY MISI

LÁTTAD MÁR EZT A MÓKÁS  
VIDÉOT A WEBOLDALUNKON?  
LÁTOGASS EL A  
[WWW.FASTHEROES.COM](http://WWW.FASTHEROES.COM)  
HONLAPRA, ÉS NÉZD MEG!

8

Mosoly Misi közelebb lépett Emilhez, hogy megcsiklandozza, és azt mondta:

– Mókás arcokat vágni mindig jó mulatság, de ne feledd:

**HA VALAKINÉL AZ ARC EGYIK OLDALA HIRTELEN LEFITYED,**

gyanakodnod kell arra, hogy a **GONOSZ VÉRRÖG**  
stroke-ot okozott! Ilyenkor azonnal hívd a

**BŰVÖS SZÁMOT,**  
**A 112-T!**

A mentők gyorsan ki fognak jönni,  
hogy segítsenek.

Mivel a MESE-hősök már  
nyugdíjasok, olyanokra van  
szükségünk, mint te, akik  
segíthetnek nekünk legyőzni  
a Gonosz Vérrögöt.



11

## 2. FEJEZET

# ERŐ ERNŐ

Emil mindig nagyon jól  
szórakozik szuperhőseivel.  
Tegnap például Erő Ernővel  
játszott.

Ernő nagypapa olyan erős,  
hogy Emilt a tenyerén is elbírja,  
és fel is tudja emelni.



13

– Sokat segített a szupererő,  
amikor a Gonosz Vérrög ellen  
harcoltál?

– Igen, hát persze, de mindig  
aggódtam, hogy a Gonosz Vérrög  
állapja majd az erőt az egyik  
karomból és elgyengíti azt. Akkor  
már nem lennék olyan erős.

– A Gonosz Vérrög egy igazi  
gonosztevő, ugye? – kérdezte Emil  
aggódó hangon.

– De még mennyire! Ezért fontos  
nekünk, hogy felismerjük a  
Gonosz Vérrög okozta tüneteket.

**TUDOD, HA VALAKIN AZT LÁTOD,**  
**HOGY AZ**  
**EGYIK KARJA HIRTELEN**  
**ELVESZÍTI AZ**

**EREJÉT,**

**HÍVNOD  
KELL A**

**BŰVÖS SZÁMOT, A 112-T!**

**A MENTŐK GYORSAN  
KÉRKEZNEK MAJD, HOGY  
SEGÍTHESSENEK.**



17



### 3. FEJEZET

# SZÓSZÁTYÁR SZILVI

Emil harmadik superhőse Szószátyár Szilvi.

Szilvi mama szuperereje az ő csodaszép hangja.



19

### 4. FEJEZET

# ÉRTESÍTŐ EMIL

A következő nap reggelén Emil kiugrott az ágyából, és amint befejezte a reggelit, elsietett Mosoly Misi házához.

Mosoly Misi így szólt:

- Gyere Emil!  
Meghintőztatlak.

- Juhé! Ez az, Misi papá!  
- örvendezett Emil.



25

– Szilvi mamá! Segíteni fogok, amikor a Gonosz Vérrög lecsap.

Misi papa egy nagyon ötletes módszert tanított arra, hogyan idézzem fel, ha a Gonosz Vérrög támadásba lendül.

A bűvös 112-es szám 2-es számjegyét a beszédhez fogom kapcsolni, és te fogsz eszembe jutni, mama.

ÍGY

HA VALAKI A KÉT AJKÁVAL HIRTELEN  
NEHEZEN TUD SZAVAKAT FORMÁLNI,

**EMLÉKEZNI FOGOK ARRA,  
HOGY AZONNAL  
HÍVNOM KELL A 112-T.**

# 112



23

Emlékezett rá, hogy Misi papa azt mondta neki, hogy az első 1-est társítsa hozzá, és jusson eszébe, hogy

**1 AZ ARCA EGYIK OLDALA LEFITYEDT.**

Majd Ernő nagypapára gondolt, és a második 1-es szám is eszébe jutott, amikor meglátta Mosoly Misi

**1 KARJÁT, AMELY  
HIRTELEN NAGYON  
LETT.  
GYENGE**

Végül Szilvi mamáról eszébe jutott a

**2 FURCSÁN MOZGÓ AJAK, AMELY MIATT  
MISI PAPA NEM TUD MEGSZÓLALNI.**

28



5. FEJEZET

# EMIL, A MESE-HŐS

– PAP

2



35



29

Tudod mit? Azóta Emilnek is van saját szuperereje.

Villámgyors sebességre tud kapcsolni, sosem késik el, és stroke esetén mindig tárcsázza a 112-t.

Még a tanárai is úgy emlegetik, hogy

## ÉRTESÍTŐ EMIL!



36

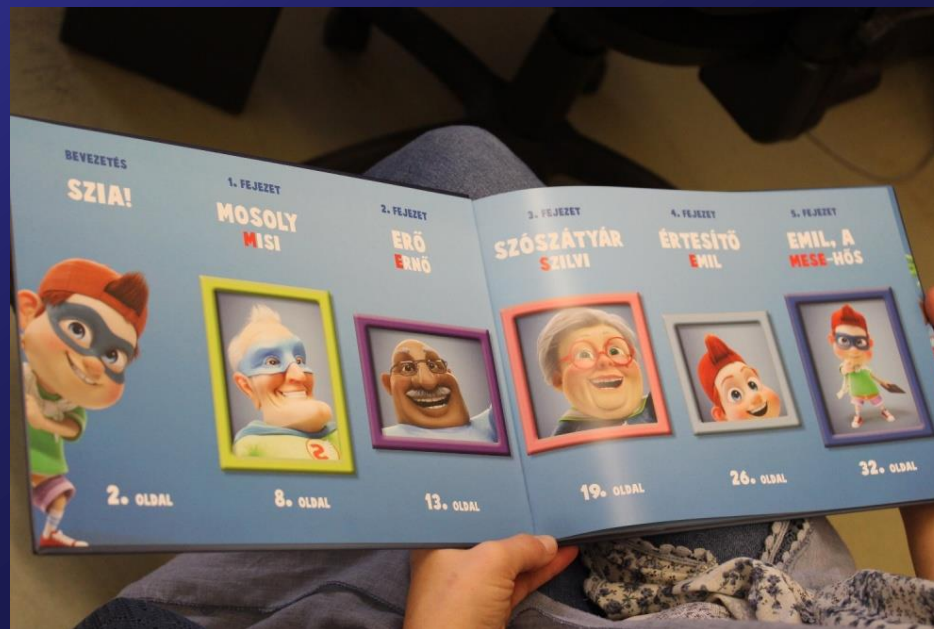
A Gonosz Vérrögnek mostantól egy új MESE-HŐSSzel kell felvennie a harcot.

## TE IS SZERETNÉL MESE-HŐSSÉ VÁLNI?

NINCS MÁS DOLGOD,  
CSAK IDÉZD FEL A  
BŰVÖS **112**-ES SZÁMOT,

és kapcsold a számjegyeket Emil három szuperhőiséhez. Ki tudja, egy napon lehet, hogy neked kell megmentened egy szupernagyszülőd életét - pont úgy, mint ahogy azt Emil is tette.

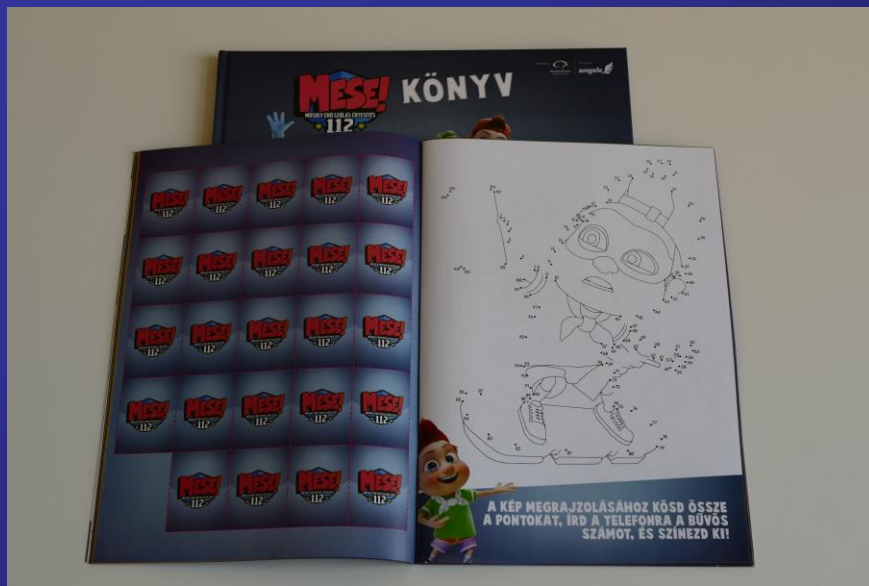




# WORKBOOK

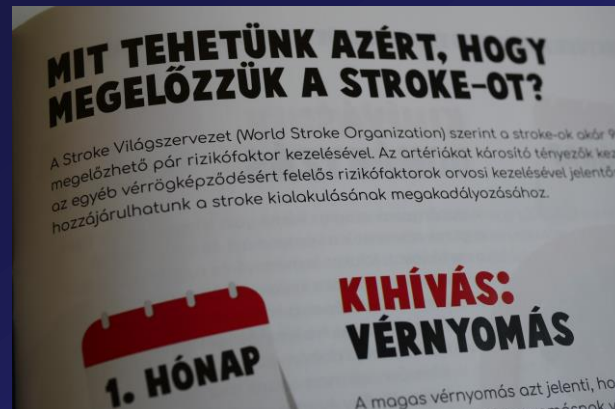






# WORKBOOK

*Parents are involved as well*



# FEEDBACK from kindergartens

*The most reliable success: children's drawings !!*





# CHILDREN'S DRAWINGS



# CHILDREN'S DRAWINGS



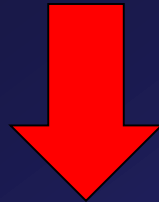




SCIENCE



NGO



SCIENCE





**EREDETI  
KÖZLEMÉNY**  
**ORIGINAL ARTICLE**

# „Stroke-ovi”. A lakossági felvilágosítás új célközönsége: az óvodások

FOLYOVICH András<sup>1,2</sup>, SZABÓ Pál Tamás<sup>1,2</sup>, MŰHELYI Viktória<sup>1</sup>, PÁPAI György<sup>3</sup>, CSATÓ Gábor<sup>3</sup>, GYÖRFI Pál<sup>3</sup>, FÁBIÁN Dóra<sup>1</sup>, RÓKA Gabriella<sup>1</sup>, KORDA Livia<sup>1</sup>, JARECSNY Tamás<sup>1</sup>, Jan van der MERWE<sup>4</sup>, PETE Kinga Nedda<sup>5</sup>, BÁTAYAI Éva<sup>6</sup>, BÉRES-MOLNÁR Katalin Anna<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Észak-Közép-budai Centrum Új Szent János Kórház és Szakrendelő, Neurológiai Osztály – Stroke Centrum, Budapest

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Doktori Iskola

<sup>3</sup>Országos Mentőszolgálat, Budapest

<sup>4</sup>The Angels Initiative Europe

<sup>5</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola; Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet, Budapest

<sup>6</sup>Budapest XII. ker. Hegyvidéki Önkormányzat Hegyvidéki Mesevár Óvoda, Budapest

8 | | Hungarian | <https://doi.org/10.18071/isz.76.0197> | [www.elitmed.hu](http://www.elitmed.hu)

200 Folyovich Online „Stroke-ovi” program

nagyszülőkhöz. Az ábrák, videóanimációk nemcsak ezt mutatják be, de visszatérnek a megelőzés és gyorssegély fontosságára felhívva a figyelmet. Minden héten egy szuperhőst és annak egyedülálló szupererőjét mutatják be. A program ebben a formában óvodai oktatási eszközök széles skáláját is magába foglalja, de ház feladatokat is ad az otthoniak bevonására.

A program magyar adaptációját elkészítette az Új Szent János Kórház Neurológiai Osztály – Stroke Centrum aktív foglalkoztatásával (2. ábra). Mindenkeppen „Jócsin” alkatnak a foglalkoztatottak körében. Az e célból kiválasztott óvoda a körház szomszédságában álló Hegyvidéki Mesevár Óvoda volt. Az Országos Mentőszolgálat a szakmai érdeklődésen túl le bekapcsolódott a munkába, mert már rendelkezésre állt az OMSz Életmentő applikációja „Segítségre van szükségem 104”. Az óvodai program 2020. eleji tervezett indulása előtt 2019-ben szülői értekezletet tartottunk, ahol elnyertük a szülők támogatását. A tervezett program azonban a járvány kezdésénél hamarabb, Kiderült, hogy belátható időn belül nincs esély személyes jelenléti oktatást tartani, ekkor kellett módosítani a tervet: egy elkészült mesekönyv (3. ábra), majd munkafüzet (2. ábra) került szülői kezbe. A mesekönyv adaptációját, A kísérleti program 2020. november 26-án indult online formában (4. ábra). Először a tesztverzió, második fázisban további négy kerületi óvoda lépett a programba, végül ugyanezen óvodákkal a munkafüzetet kiegészített anyagot is végigvittük. A résztvevők száma nehéz pontosan megadni, mert a többszörös ciklusokban a gyerekek többször voltak betegek. Megjegyezzük azonban, hogy ezekkel a gyerekekkel az óvodák utólag is átvették a számaikat elvárni fejezték. A minélharmadik ciklusban részt vevő Hegyvidéki Mesevár óvodában 66 gyerekezt juttunk el, a harmadik ciklusban 22 gyerekezt, 22 családhoz és 40 szülőhöz. A második ciklusban a további három óvodában 59 gyermek vett részt, a harmadik, egyben hatékonyabb vizsgálatban tesztelt harmadik ciklusban 74 gyerek, 35 szülő. A technikai kivételhez 74 gyerek és három kórházból elő adásban kapcsolatos létesítmények az óvodával. Ott a nagycsoportos körből kiválasztott több mint 10 kisgyerek nézte a programot úgy, hogy mind itt, mind ott (a vezető óvodás



**1. ábra.** A FAST üzenetnek közvetítése gyerekek számára, magyarra adaptálva



**2. ábra.** A munkafüzetet a gyerekek hazavitték, a szülők is részesei lesznek a programnak



**3. ábra.** A Mese könyv és képes tartalomalajzárja – a heti foglalkozások e szerint haladnak



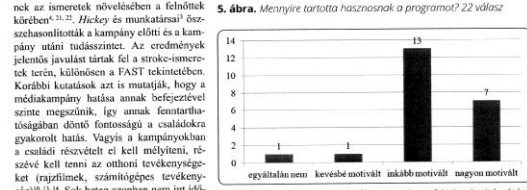
**4. A, B. ábra.** Az online adások a kórházból kerültek közvetítésre, az óvodák a munkafüzetet a mesekönyvben párhuzamosan haladva tartották az óvodások

és munkatársai segítségével) együtt haladtunk a mesekönyv olvasásával. Egy-egy heti foglalkozás kezdésénél körülbelül 10 percet tartott, de a harmadik ciklusban az óvodák kérésére 20–25 percre emeltük. Kiderült, hogy

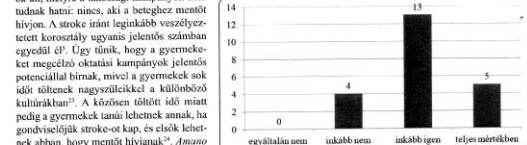
202 Folyovich Online „Stroke-ovi” program

## Megbeszélés

A stroke világszerte kiemelkedő gyakoriságú betegség, a mortalitás és a tartós rokkantság vezető oka<sup>1</sup>, sürgősségi ellátást igényel. Az időbeli kiemelt fontosságú<sup>2,3</sup>. Elsősorban a prehospitalis szakasz nehézsége okozza azt, hogy sok kereséssel sokaság beteg nem kerül időben körülbíró<sup>4</sup>. Ebben szerepe van annak, hogy a stroke tüneteit a lakosság gyakran nem ismeri<sup>5,6</sup>; a felvilágosító kampányok sikeresnek tűnnek az ismeretek növelésében a feltehető körkör<sup>7–11</sup>. Háttér és munkatársai összehasonlították a kampány előtti és a kampány utáni tudást. Az eredmények jelentős javulást tártak fel a stroke-ismeretek terén, különösen a FAST tekintetében. Korábbi kutatások azt is mutatják, hogy a médiamarketing hatása annak befogadással szinte megszűnik, így annak fenntarthatóságában döntő fontosságú a családokra gyakorolt hatás. Vagyis a kampányokban a családi részvétel el kell helyezni, részévé kell tenni az otthoni tevékenységeket (tárgyak, számológép, tevékenység)<sup>12–14</sup>. Sok beteg azonban nem jut időben a bizonyítottan hatékony eljárásokhoz<sup>15</sup>. Az időbeli tüllpésben gyakran olyan ok áll, melyre a lakossági kampányok nem tudnak hatásúak, akik a beteghez mentől hívják. A stroke tránt leginkább veszélyeztetett korosztály ugyanígy jelentős számban egyedül él. Így tűnik, hogy a gyermekekkel megkezdett oktatási kampányok jelentős potenciállal bírnak, mivel a gyermekek sok időt töltnek nagyszülőkkel a különböző kultúrákban<sup>16</sup>. A közösen töltött idő miatt pedig a gyermekek náluk lehetnek annak, ha gondviselőjük stroke-ot kap, és előző lehetnek abban, hogy mentől hívjuk<sup>17</sup>. *Amas* és munkatársai<sup>18</sup> kidolgozott oktatási tervezték a FAST elemekről tanításra. Arra is törekedtek, hogy mutassák a gyermekek, hogy adják tovább tudásukat családjuknak. Megállapították, hogy a diákok és szülők sikeresen megtanulták a FAST-üzenetet. *William* és munkatársai<sup>19</sup> iskolai programja „Hip Hop Stroke” (HHS) címmel 9–11 éves gyermekekkel családjuk bevonásával, zene és tánc integrálásával oktatta a stroke felismerését és a sürgős teendőket. A HHS-ben részt vevő gyermekek nagyobb stroke-tudást mutattak a kontrollcsoport képest.



**5. ábra.** Mennyire tartotta hasznosnak a programot? 22 válasz



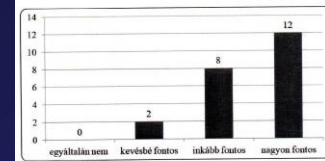
**6. ábra.** Mennyire volt motivált gyerekek a feladatok elvégzésével a programban való részvételre? 22 válasz



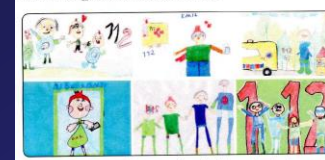
**7. ábra.** Mennyire kellett fel gyerekek érdeklődését a programban? 22 válasz

The Angels Initiative nemzetközi szervezet programjának magyarországi adaptációját A The Angels Initiative programja számtalan országot célzott meg, körülül 60 országban. Thessalonikiben történt meg a projekt eredményességének tesztelése is<sup>20,21</sup>. Mindenke vég-helyzetében *Talponindul* és munkatársai<sup>22</sup> van mandátumuk. A program a világvárvány előtt kezdődött és folyt a terv eredeti verziója szerint. Oritches kurzus során „Élőben” szereplőbe voltak 66 (38 fő, 28 lány) óvodások (5–7 éves) gyermeket családjukkal együtt.

Idégyogy Sz 2023;76(5–6):197–204. 203



**8. ábra.** Mennyire tartja fontosnak a stroke-ról való felvilágosítás terét óvodás gyermekek körében? 22 válasz



**9. ábra.** A program végén – spontán – készült gyerekrajzok

Négy szuperhős, a FAST üzenete, a sürgősségi segítség-hívó szám ismertetése körül forgott a program. Minden héten egy szuperhőst és annak egyedülálló szupererőjét mutatják be PowerPoint-bemutatóban, illetve rövid animációs videóban. A program az óvodai oktatási eszközök széles skáláját is magába foglalja, sőt házi feladat céljából otthoniakat is. Az eszköztárhoz tartozott „famonteszt” (hangadás nélküli széles mimika), több szerepjáték, rímelt versikék. A gyerekeket így arra ösztönözték, hogy legyen meg saját családjukban is ugyanaz a szuperhős, így az ismeretek kerüljenek át a valós életbe. A tanulmány a Helsinki Nyilatkozatoknak megfelelően készült. A program eredményességének mérése céljából három utánkövetés tesztet adtak egyenként minden gyermeknek három héttel a program befejezése után. Az első tesztben a gyerekektől azt várták, hogy a „Gonosz verőgöt” megfelelő szereplővel összekapcsolják. A második tesztben négy mondatot hallottak, és meg kellett adni a döntő szót (célszavak: például beszéd, segítség, mentől, stroke, kar). A harmadik tesztben három különböző kártya alapján a FAST-tüneteket mutató szuperhősöket vonatkozóan mondják el, mit kell cselekedni (tünet felismerése, 112 hívása, segítségkérés). Minden gyermek egyedihez tesztelt. Nem használtuk vizuális előzetes tesztet. Az egyes és csoportos értékelések bizonytalan eredményt mutattak, a gyerekek képesek voltak felismerni a kérdések

stroke-tüneteket. Gyengébben teljesítettek a visszahívással járó bonyolultabb feladatoknál.

Saját online programunkat a Covid-járvány okozta kényszer szülte, hiszen a tervezett személyes óvodai foglalkozás megvalósult. Szülői értekezletet előzetesen tartottunk. A szülők terveinket egyhangúan támogatták, együttműködésükkel biztosították. A járvány újabb és újabb hulláma arról is meggyőződött minket, hogy nem tudjuk kiszámítani az eredeti program kezdetét. Cselekedni kellett. Megszületett a mesekönyv, amit magyarázó adaptáltunk. Később megkezdett a munkafüzet is. Ez akkor döntöttünk arról, hogy online formájában elindítsuk a magyar verziót.

*Munkánk limitációját* elsősorban a kényszerhelyzetre vezethető vissza. A Covid-járvány miatt nem tudtuk megvalósítani az eredeti, élő, szerepjátékos formát. Választanunk kellett: vagy új, kompromisszumos utat hívunk életre, vagy bizonytalanul elmondunk minden általunk megvalósítható óvodai képzési lehetőségről. A költségek, beleértve a program és kutatás üzemeltetése csak kisszerű „mérték” mintha feltevélt, illetve értékeléshez tetik lehetetlen. Úgy gondoljuk azonban, hogy ez elfogadható annak tükrében, hogy a hasonló, járványügyi korlátozások mellett a program egyelőre viszonyításként nemzetközi vizsgálatba is csak 66 gyermek volt bevonható.

## Összefoglalás

A magyar „Stroke Ovi” program hatékonyan bizonyult, bár igazán eredményesnek az eredeti szerepjátékos formát gondoljuk. A hatásvizsgálatok pozitív eredményt hoztak csak online forma esetében is. A kényszer ugyanakkor egy új, magyar verzió kényszerített ki, és hozott létre. Legfőbb eredményként a bizonyítékokat azonban a gyerekek reakcióit értékeljük, melyek pozitív érzelmi reakciókat tükröznek (9. ábra). A fejlődésben lévő gyerekek nevelése miatt ugyanakkor nagy körülmények igényel az új módszer alkalmazása. Emiatt pedig eredményt csak a neurológusokat, pszichológusokat, jogpedagógusokat, óvodapedagógusokat, szülőket magában foglaló együttműködéssel lehet elérni.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS – Munkánk nem valószínűsíthető volna meg Budapest XII. kerület programtervező észt vett óvodái Hegyvidéki Mesevár Óvoda, Kibini Óvoda, Normafa Óvoda, Örbánhegyi Óvoda, Városmajori Óvoda,

**STROKE AWARENESS**

**SECONDARY SCHOOLS**

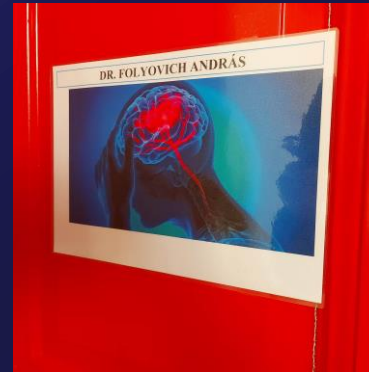
Education of the new  
generation

Propagation of the healthy  
lifestyle



# „Kanizsay Dorottya” High school – April, 2022

*„If the brain is in trouble...”*



# STROKE SCREENING

# „NATIONAL SCREENING PROGRAM”

## „SCREENING BUSES”



*National Public Health Center  
National Stroke Prevention and Rehabilitation League  
Szent János Hospital, Budapest*



# „Helybe visszük a szűrővizsgálatokat” „We take the screening tests in place”



- 2019
- 2020
- 2021

## Municipalities participating in the program



**2022**  
40 events,  
28 locations,  
1071 screened persons

# „NATIONAL SCREENING PROGRAM”

 **NEMZETI  
NÉPEGÉSZSÉGÜGYI  
KÖZPONT**

## HELYBE VISSZÜK A SZŰRŐVIZSGÁLATOKAT

Tegyen egy lépést az egészségéért!

Érthetetlen Alapvető információk	Kardiológia	Vesebetegségek	Belgyógyászat	Magasvérnyomás	Endokrinológiai betegségek
					



**0000 VARIÁLTATÓVÁROS, ÚTKERESŐK ÚTJA 1.  
(MŰVELŐDÉSI HÁZ UDVARA)  
2021 JÚNIUS 6-7. (KEDD-SZERDA) 10:00-18:00\***

\* A regisztráció 1,5 órával a meghatározott időpont előtt befejeződik. Megérkezőket kérésünkre várunk.

 **NEMZETI  
NÉPEGÉSZSÉGÜGYI  
KÖZPONT**  **Országos Egészségbiztosítási  
Pénztár**  **Országos Egészségbiztosítási  
Pénztár**  **Országos Egészségbiztosítási  
Pénztár**





# „NATIONAL SCREENING PROGRAM” STROKE - BUS





# „NATIONAL SCREENING PROGRAM” BROCHURES



# Blood pressure







# Healthy lifestyle

### A helyes táplálkozás egyes betegségek megelőzésének egyik alappillére

[illegible]

Amennyiben teherjes, a fe sorolásban résztvevő é a m szerkezet  
részes 30% előnyben

- teljes körűen feldolgozott kenyér
- gabona önmagában a rostok forrása
- rizs, lehetőleg barna rizs
- gyümölcs, amely lehet friss, fagyasztott
- zöldség, amely lehet friss, nyers, főtt, sült
- csapvíz, szénavegymentes ásványvíz
- cukormentes és tartósítószer mentes gyümölcslel
- alacsony zsírtartalmú tej
- sovány kolbász, joghurtok
- borsó/kelt szárnyas hús, hal
- csökkentett sótartalom csökkentése
- főzés, tartósítás és avortermékek kerülendők

Van néhány olyan étel, amely jótékony hatást gyakorol a szív- és érrendszerre, segít a magas vérnyomás és a magas koleszterinszint elleni küzdelemben. Részletük glórián keresztül a fogyasztásért.

- brokkoli
- hal és halolaj
- zöld leveles zöldségek (saláta, sóska, spenót)
- citrusfélék (citrom, narancs, mandarin)
- sárgarépa
- rostos ételek, gabona élelmiszerek



- Nem ajánlott a sütőtök, a hüvelyesek (bab, lencse), a banán és a szőlő fogyasztása.
- Hús és tejtermékek választása esetén részesítse előnyben az alacsony zsírtartalmúakat.



**Életmódot változtassunk,  
ne testsúlycsökkentő diétába kezdjünk!**

A testátlalt csontok elcsúszása levált a vizsnek, mivel legjobban szorított csontok elcsúszása jelezte a hirtelen fogynak eredményesnek. Amint az orvosok kijelölték, a csontok a szövetek hirtelen a megsemmisítéshez, ami elvileg a testnek felesleges anyagot a test mélyébe, így a csontok a vizsnek hirtelen a felesleges csontok. Az elcsúszás az elcsúszásnak hozhat meg a csont, mivel a csontok hirtelen elcsúsznak, nem történik vizsnek a csontok elcsúszása a csont régi csontokhoz.

A diéták tekintetében csak diétetikus vagy táplálkozási szakember által jóváhagyott élerend alkalmazható, mivel csak nekik van meg a megfelelő szakmai tudásuk, hogy biztonságos és működő étrendet állítsanak fel.



A rostok szerepe: deméter, enyus e lép okozásánál, hiszen meglik a dió elől felvett kecskénál, ilyen csodás a egész egész a zenehal.



- LÉGY KITARTÓ!

## Testmozgás

A lelki és a testi egészség egyik alapköve

[illegible]

Mindenesik mellett a rendkívül erős, szabaddis-  
nátorlásra készült,  
köznyelven és több  
nyelven szavak harmad-  
terma, hozzájárulva a társas-  
közéletnek, javításához. A sport szerepe  
a társas nemcsak az egészségmegőrzésben,  
de a társas életben is fontos szerepet játszik.



Nem hisz, hogy a Lilla bevitte jól lesz számára, de vajon ismerjük minden egészéről, az éven beköszörő hatását?

1. Jóbb először bíztatót.
2. Segít a súlycsökkentésben.
3. Erősíti a szívét.
4. Öv a csontirakidástól.
5. Javuló légzős-funkció eredményez.
6. Csökkenti a stresszt.
7. Fokozott mennyiségű energiát biztosít.
8. A sport segít a gyermekek egészséges fejlődését.
9. Javítja az élelőképességet.
10. Csökkenti a nők bizonyos típusú kalciumhiányát a kockázatot.
11. Kiseb mértékű átlakoznak a szívbetegségek és a cukorbetegség.
12. Öv csökkenti vérnyomást.
13. Kontrollálja a kolestrolszintet.
14. Erősíti az immunrendszerét.

Vagyis formák, amelyekhez nincs, vagy csak minimális eszközökre van szükségünk:



- gyors séta
- otthoni torna/aerobic
- kerékpározás
- futás
- kerti munka
- úszás
- lépcsőzés
- csapatsportok

Tényleg, hogy mozgásból mindig végezzünk valamelyest fizikai aktivitást, befolyásolva ezzel végezzünk nyújtást az izmokra való izmokra.

„Tegyen egy lépést Ön is az egészségéért!”

**InBody**  
testösszetétel mérés

A tesztösszetétel már egy beavatkozást nem igénylő diagnosztikai eszköz, amely egyszerűsített, miniatűr, szálcsővel megvalósítja a tesztben lévő teljes teszt, fehérje, zsírsav, valamint ásványi anyagokhoz és összetétel.

[illegible]

**Kollégáink  
részletes  
tájékoztatást  
adnak  
eredményeiről**

# EDUCATION FOR STROKE SURVIVALS

# Training for stroke survivors

## Balatonmáriafürdő 25.08.2023



Q & A



# CONNECTION WITH PROFESSIONALS

*Support and presentation of new  
professional knowledge*

# Dysphagia project – nutrition therapy after stroke

After stroke, the prevalence of malnutrition is 8.2-49.0%, of  
sarcopenia 50-53.5%,  
of *dysphagia* 24.3-52.6%



*Very important question for stroke patients, stroke survivals*



Successful management of malnutrition, sarcopenia, and  
dysphagia can be achieved by a multidisciplinary team (neurologist,  
speech-language-swallowing pathologist, dietitian, trained nurse)

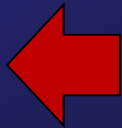


*Dysphagia center*

# DYSPHAGIA PROJECT – screening and nutrition therapy after stroke

P  
A  
T  
I  
E  
N  
T

Horányi Béla Society of Clinical Neuroscience  
Hungarian Stroke Society



*Saint John's Central Hospital of North Buda*  
*Department of Neurology and Stroke Center*



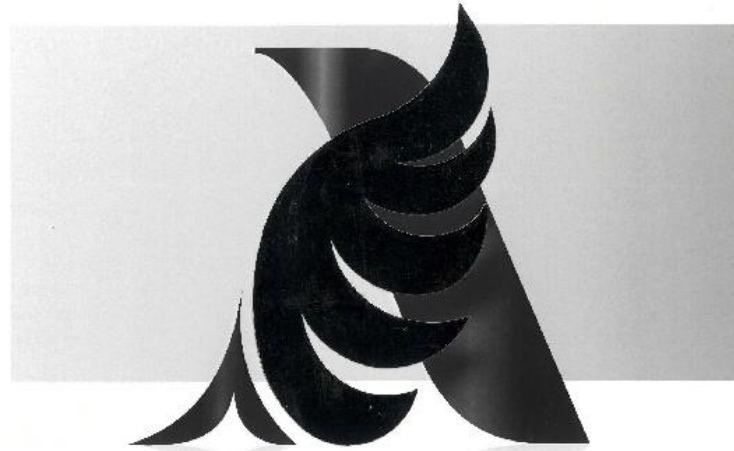
HUNGARIAN  
STROKE LEAGUE



NEMZETI  
STROKE  
LIGA



# ESO ANGELS AWARDS 2023



ESO ANGELS AWARDS 2023

**GOLD  
STATUS**

AWARDED TO

SZENT JÁNOS HOSPITAL - DEPARTMENT OF  
NEUROLOGY AND STROKE CENTRE (BUDAPEST)  
HUNGARY

PETER KELLY  
ESO President

ELSE CHARLOTTE SANDSET  
ESO Secretary General

JAN VAN DER MERWE  
Co-Chairman - The Angels  
Initiative

THOMAS FISCHER  
Co-Chairman - The Angels  
Initiative

**ESO**  
EUROPEAN STROKE  
ORGANISATION

**angels**  
LEAVE YOUR LEGACY

# POPULATION



online connection





THANK YOU FOR YOUR ATTENTION