



Lelki morzsák – „Én Uram, én Istenem!”

„A tizenkettő közül az egyik, Tamás, vagy melléknevén Didimus, nem volt velük, amikor megjelent nekik Jézus. A tanítványok elmondták: „Láttuk az Urat!” De kételkedett: „Hacsak nem látom kezén a szegek nyomát, ha nem helyezem ujjamat a szegek helyére, és oldalába nem teszem a kezem, nem hiszem.” Nyolc nap múlva ismét együtt voltak a tanítványok, s Tamás is ott volt velük. Ekkor újra megjelent Jézus, bár az ajtó zárva volt. Belépett, megállt középen, és köszöntötte őket: „Békesség nektek!” Aztán Tamás-hoz fordult: „Nyújtsd ide az ujjadat és nézd kezemet! Nyújtsd ki a kezedet és tedd oldalamba! S ne légy hitetlen, hanem hívő!” Tamás fölkiáltott: „Én Uram, én Istenem!” Jézus csak ennyit mondott: „Hittél, mert láttál. Boldogok, akik nem látnak, mégis hisznek.” (Jn 20,24–29)

Hányan, hányszor vagyunk életünk során „hitetlen Tamások”?

Akár naponta több alkalommal is. A mai kor embere a kétségek, kérdések embere. Kétségbe vonunk mindent és mindenkit. Legyen az egy jó hír, legyen az rossz hír, legyen az jócselekedet, vagy annak elmulasztása. Elhangzott mondatok, írott szó, érzések, élmények, életesemények, személyek: tanítók, segítők, köztünk élő szentek. A mai ember mindennel kapcsolatban kérdéseket tesz fel.

De a kérdések gyökerét meg kell vizsgálnunk. Fontos arra vonatkozóan is kérdéseket feltennünk, kétségeket

támasztanunk, hogy honnan erednek ezek a kérdések. Kíváncsiság, tudásvágy, vagy rosszakarat a forrása? Az idézett evangéliumi szakaszban nem mondja azt Tamás a többi apostolnak, hogy nem hiszek nektek, nem láthattátok, hiszen halott! Nem mondja Péternek: te beszélsz? Hisz te tagadtad meg Őt háromszor, a kakas megszólalása előtt! Nem mondta azt sem, hogy tartsunk közvélemény kutatást a kérdésben, vagy szavazzunk! Nem. Feltehetően sajnálta, hogy éppen távol volt. Feltehetően őrlődött, szenvedett és feltehetően valóban a szemének akart hinni, a tapasztalat után sóvárgott.

És eltelt nyolc teljes nap, mire az Úr újra eljött közéjük. Elhozta a békességet Tamásnak és társainak. Elhozta a feltétel nélküli szeretetet, mely kizárta a szidalmazást, a lenézést, a megalázást, a rossz hír keltését. Megajándékozta Tamást és a kétségek, kérdések szertefoszlottak. Megajándékozta a felismeréssel és megajándékozta őt a hittel. Többé már nem hitetlen, hanem hívő Tamás, aki hosszú utat tett meg még életében, hogy ezt a szeretetet, ezt az ajándékot elvigye távoli vidékekre is.

Kérdések, kétségek esetén úgy, ahogy a tanítványokhoz, már nem látogat el hozzánk az Úr. De elküldte nekünk a Szentlelket, aki „Pártfogó”, „Vigasztaló”. Nehézségek, súlyos kérdések, a kínzó kétségek idején forduljunk hozzá bátran, kérjük a segítségét! Általa elérjük a vágyott békét és a hit ajándékát is.



A szakmai szabályzók teljes terjedelemben elérhetők a www.szeretetszolgalat.hu honlapon is, a Módszertan – [Aktuális jogszabályok](#) fül alatt.

- A [Magyar Közlöny 2023. évi 80. számában](#) (2023. június 1.) megjelent 2023. évi XXVIII. törvény a családok ügyintézésének egyszerűsítésével összefüggő egyes törvények módosításáról. A jogszabály számos jogszabályt módosít, főként a gyermekvédelem, szociális ellátások és szolgáltatások és a köznevelés-szakképzés területén. Ezek az alábbiak:

- **Az egyes szociális ellátásokkal kapcsolatos törvények módosításáról szóló 1996. évi XXII. törvény hatályon kívül helyezése**

- A gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény módosítása

- A kötelező egészségbiztosítás ellátásairól szóló 1997. évi LXXXIII. törvény módosítása

- A fiatalok életkezdesi támogatásáról szóló 2005. évi CLXXIV. törvény módosítása

- **Az egyes szociális tárgyú törvények módosításáról szóló 2007. évi CXXI. törvény módosítása**

- A hozzátartozók közötti erőszak miatt alkalmazható távoltartásról szóló 2009. évi LXXII. törvény módosítása

- A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény módosítása

- A nemzeti felsőoktatásról szóló 2011. évi CCIV. törvény módosítása

- A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény módosításáról szóló 2015. évi LXV. törvény hatályon kívül helyezése

- Az oktatás szabályozására vonatkozó és egyes kapcsolódó törvények módosításáról szóló 2016. évi LXXX. törvény hatályon kívül helyezése

- Az oktatás szabályozására vonatkozó és egyes kapcsolódó törvények módosításáról szóló 2017. évi LXX. törvény hatályon kívül helyezése

- Az egyes családtámogatási tárgyú, valamint egyéb törvények módosításáról szóló 2017. évi CLXXVIII. törvény hatályon kívül helyezés

- A szociális hozzájárulási adóról szóló 2018. évi LII. törvény módosítása

- **Az egyes szociális, gyermekvédelmi tárgyú, valamint egyéb kapcsolódó törvények módosításáról szóló 2018. évi CXVII. törvény hatályon kívül helyezése**

- A szakképzésről szóló 2019. évi LXXX. törvény módosítása
- A fővárosi és megyei kormányhivatalok működésének egyszerűsítése érdekében egyes törvények módosításáról szóló 2019. évi CX. törvény módosítás
- A társadalombiztosítás ellátásaira jogosultakról, valamint ezen ellátások fedezetéről szóló 2019. évi CXXII. törvény módosítás

- A Szociális Ágazati Portálon tették közzé a [Döntés a fejlesztő foglalkoztatás 2023. évi minimálbér és garantált bérminimum kompenzációjára, kiegészítő támogatására vonatkozóan](#), melyhez kapcsolódóan a dokumentum PDF formátumban is elérhető.

- Új, tájékoztató kiadványok jelentek meg [Magyarország Kormánya](#) honlapján, melyek segítik a tájékozódást a fogalmak, ellátások és szolgáltatások terén a szakemberek és a lakosság számára egyaránt. A kiadványok a Megváltozott munkaképességű személyek ellátásaiban, a Fogytékossághoz és egészségkárosodáshoz kötődő ellátásokkal kapcsolatosan, a Gyermekek után járó ellátások, a Szociális ellátások területén segít, valamint megjelent egy Szociális füzet és egy Egészségügyi és egy Szociális fogalomtár/szótár is.

- A [Magyar Közlöny 2023. évi 93. számában](#) (2023.06.28.) jelent meg az 1250/2023 (VI.28.) Kormány határozat az egészségügyi kiegészítő pótlék összegének emeléséhez szükséges forrás biztosításáról.





*„Ébred a fény,
tiszta remény,
úton vagyok,
utazom én.
Jó az irány,
mozgásban tart.
Egy újabb nap,
pont engem akart!”*

Aranyosi Ervin: Visszhangok az esőben



A szociális intézményekben végezhető szakápolási tevékenységek ismertetését a **betegség következményeként átmenetileg vagy véglegesen kiesett vagy csökkent funkciók helyreállításához, fejlesztéséhez vagy pótlásához kapcsolódó szakápolási feladatokat** szeretnénk ismertetni, mely szorosan összefügg a gyógyászati segédeszközökről szóló írásunkkal.

A Módszertani Futár 7. számában már foglalkoztunk a gyógyászati segédeszközök felírási, kiváltási rendjével, illetve a karbantartás és szervizelés kérdéseit is érintettük, mostani számunkban ezek alkalmazását helyezzük előtérbe.

A szakápolást orvosi elrendelés, előzetes szükségletfelmérés, és tervezés alapján, az ellátandó tevékenységre nézve megfelelő szakképesítéssel rendelkező egészségügyi szakdolgozók végzik az ápolás önálló, együttműködő, és függő kompetencia körének figyelembevételével.

A szakápolási tevékenységekhez szükséges eszközök rendelkezésre állását a [60/2003.\(X.20. ESzCsM rendeletben](#) részletezett, a bentlakásos szociális intézményben nyújtott szakápolás minimumfeltételei szabályozzák.

Gyógyászati segédeszköznek azt az átmeneti vagy végleges egészségkárosodással, fogyatékossággal élő ember személyes használatába adott **orvostechikai eszközt**, vagy orvostechikai eszköznek nem minősülő **ápolási technikai eszközt** kell érteni, amely használata során nem igényli egészségügyi szakképesítéssel rendelkező személy folyamatos jelenlétét.

A gyógyászati segédeszközök a gyógyító eljárás során és a rehabilitációban is fontos szerepet töltenek be, a gyógyulási folyamatban a beteg **életminőségének javítását** szolgálják. Ezek alapján:

- a természetes vagy mesterséges testfelszíni nyílással rendelkező testüregben (pl: hallókészülék, fogpótlás, fogszabályozó, sztomaterápiás zsákok),

- az eszköz testen viselése, alkalmazása (pl: gyógycipő, rögzítők, kötések, inkontinencia termékek), valamint a
- test megtámasztására (pl: mankó, járóbot),
- mozgatására szolgáló eszköz (pl: állítók, mopedek, betegemelő) igénybevétele: diagnosztikus, terápiás, rehabilitációs, vagy ápolási céllal, valamint
- önellenőrzési célt szolgáló in vitro diagnosztikai orvostechikai eszközök esetén az emberi szervezetről származó mintán alkalmazása is (pl: vércukormérők, tesztcsíkok).

A betegség következményeként átmenetileg vagy véglegesen kiesett vagy csökkent funkciók helyreállításához, fejlesztéséhez vagy pótlásához kapcsolódó szakápolási feladatok a következők lehetnek:

- **A protézisek használatának megtanítása**, mely megkezdődhet intézményünkben, ha a személyi és tárgyi feltételek adottak, az ellátott fizikai, pszichés állapota ehhez megfelelő, valamint a csont is olyan



ISSN 2939-7235

állapotban van, hogy a protézis felhelyezhető, terhelésnek kitéhető.

Személyi feltételhez soroljuk a gyógytornászt, szakápolót, aki a kezdeti időszakban támogatja a beteget, tárgyi feltételként a korlátot, tükröt, csonkharisnyát, megfelelő lábbelit, mankót, járókeretet sorolhatjuk. Szükséges elérni, hogy a gondozott a végtagot pótló protézist önállóan fel, illetve le tudja venni, azt higiéniai szempontból tudja ellátni. Járás után a csonkápolás elmaradhatatlan, el kell végezni:

- **szappanos lemosást**
 - **alapos szárazra törlést**
 - **semleges krém/hintőpor használatát**
 - **ezután rugalmas pólya felhelyezését.**
- **A mozgás, mozgás megtanítása** is a gyógytornász bevonásával és instrukcióinak megfelelően történik. Ha a betegnek támaszra, tehermentesítésre van szüksége, jobb, ha segédeszközt, például **járókeretet** adunk a kezébe. A segédeszköz az állás, járás biztonságát növeli, és csökkenti az alsó végtag terhelését. A jól megválasztott segédeszköz önmagában alkalmas a járásbiztonság növelésére, de bizonyos helyzetekben, például az eszköz használatának tanulása során, vagy legyengült állapotban a beteg némi támogatásra szorul. Amikor segítséget nyújtunk egy **botot**, **mankót** használó egyénnek, ne felejtjük el, hogy a segítséggel nem akadályozhatjuk a segédeszköz használatát. Gyakori rossz példa, amikor botot használó idős embert akarnak átsegíteni például az úton, a botot tartó kezét fogják meg, a bot lengedezik a levegőben, és ezzel a biztonságot nyújtó támaszt veszik el tőle. A legtöbb segítséget az jelenti, ha figyelünk a segédeszköz helyes használatára, és figyelmeztetjük a beteget a rossz technikára. A **járókerettel** a három és kétütemű járást gyakorolhatjuk. Rendkívül fontos, hogy a meghibásodott, sérült segédeszközt a balesetek elkerülése végett vigyük szervízbe, a kopott gumivégeket időben cseréljük le,



valamint a beteg magasságához állítsuk be a segédeszközt.

- **Önellenőrzési célt szolgáló in vitro diagnosztikai orvostechnikai eszközök alkalmazása:** A Magyar Diabetes Társaság szakmai irányelvében az áll, hogy a vércukor-önellenőrzés minden cukorbeteg számára ajánlott a diabeteszgondozás keretén belül. Ez azért igaz, mert a vércukor-önellenőrzés révén megvalósítható:

- **a hipoglikémia felismerése és elkerülése,**
- **a hiperglikémiás anyagcsere-kisiklás megelőzése, illetve korrigálása,**
- **a kezelés életvezetéshez, aktuális élethelyzethez történő igazítása,**
- **az optimális anyagcserekontroll elérése és fenn-tartása.**

A szakápoló támogatást nyújt a készülék működését (tesztcsík behelyezése, eltávolítása, a mérés menete, az adatok okos eszközre vagy más módon történő kinyerése), a higiéniai szabályok betartását (kézmosás, fertőtlenítés, tű és hulladékkezelés) és a dokumentálást illetően.

A Módszertani Futár következő számában a műtéti területek ellátásával, a sztomaterápiával, a dekubitálódott területek szakápolási feladataival fogunk foglalkozni, várjuk vissza olvasóinkat.





Az Istent szeretőknek minden a javukra válik

A Katolikus Szeretetszolgálat szentkúti zárándoklata

Idén is Jézus Szíve ünnepéhez kapcsolódóan, június 16-án tartották a Katolikus Szeretetszolgálat hagyományos zárándoklatát a mátraverebély-szentkúti nemzeti kegyhelyre. Az ünnepi szentmise és zárándoklat minden évben egy olyan élmény, amely nem csupán lelkileg kapcsolja össze a résztvevőket, hanem valódi találkozások, beszélgetések alakulhatnak ki. A zárándokhelyet üzemeltető ferences atyák barátságosan fogadták az intézményi csoportokat, gyóntatási lehetőséget is biztosítottak a résztvevőknek.

Több mint háromezren vettek részt az idei zárándoklaton, hogy közösen adjanak hálát, együtt imádkozzanak a szentkúti Mária előtt. Veres András győri megyéspüspök, a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia elnöke volt a 11 órakor kezdődő szentmise főcelebránsa, de részt vettek a szentmise bemutatásában a ferences atyák és a Szeretetszolgálat lelkipásztora, Burányi Roland atya, valamint az Országos Papi Ottthonban élő nyugalmazott atyák is.

A főpásztor homíliájában kiemelte: „az Istent szeretőknek minden a javukra válik” – utalva ezzel a nehézségekre, amelyekkel mindenki minden nap szembesül. A szentmise keretében kiszolgáltatták a betegek szentségét is, majd közös ebéddel és a kegytárgyak megáldásával folytatódott a zárándoklat. Mindenki hálattal szívvel, feltöltődve és a közösségi érzésben megerősödve indult haza. Minden intézmény, minden egyes személy egy olyan helyzetből érkezik a zárándoklatra, amely egyéni nehézségekkel, gondokkal, sokszor testi és lelki fájdalommal van tele. Mégis, ezek azok az alkalmak, amikor a nevetés, a beszélgetés, a családi hangulat a főszerep. A Szeretetszolgálat nem csupán egy munkahely, vagy lakhely, hanem valódi lelki közösség, amely példát mutat, erőt ad, megtart a világban dúló megpróbáltatások közepette is.





Hangrezgések lágy ereje a szociális ellátásban – I.

Júniusban zárult a Katolikus Szeretetszolgálat immár második alkalommal megrendezett minősített továbbképzése, amelyben szerephez jutott a hangterápia is (a továbbképzésről szóló hír és ízelítő videó elérhető: [ITT](#)). A következő, művészetterápiához tartozó módszerként ezzel a kellemes és hatékony terápiás eszközzel foglalkozunk részletesen, két részben.

A **hangterápia** témaköre napjainkban már nem csak a tibeti kolostorok és jógaúdiók világához kötődik, amelyet bárkinek ki kellene zárnia a gondolkodásából világnézeti megfontoltság vagy fogalmi beskatulyázás miatt. Szerencsére egyre több egészségügyi és szociális szolgáltatás, és egyre több ember mindennapjainak részévé válik, ami a következőkben kifejtett részletek miatt bizony nem véletlen.

Tudományosan alátámasztott megállapítás, hogy **a világban minden rezeg**, és mindennek saját rezgése van – legyen az bolygó, növény, állat vagy ember. Azt, hogy hogyan rezgünk, befolyásolja az egyes szerveink állapota, a gondolataink, félelmeink, pszichés történéseink, és a környezetünk is, amelynek rezgéshullámai hatással vannak saját rezgésünkre, azt védelmezhetik, javíthatják, de akár rombolhatják is.

A hang- és rezgésterápia hangrezgésekkel gyakorol hatást a fizikai, érzelmi, pszichés állapotra, célja: a harmónia helyreállítása. De hogyan is történik mindez?

A hang kétféleképpen hat szervezetünkre: egyrésztől a hallóidegeken keresztül az **agykérgi területeket** ingerli, így vált ki pozitív élettani hatásokat: javítja a közérzetünket, ellazít, segít relaxálni, másrésztől a vibráció **fizikálisan** is hat a testre; elsősorban a testünkben található rendkívül jó közvetítő közegen, a vízben keresztül. A víz testünk minden pontján megtalálható, ezért a **rezgés sejt szinten**, a sejtmembránt megmozgatva az egész szervezetben erőteljes hatást vált ki. A hangrezgés olyan területekre is képes hatni, mint a csontok üreges részei és az ízületek, a véráramon keresztül pedig minden szervre. (A hangrezgések vízben és más közvetítő közegben történő terjedését, a részecskék rezgés hatására felvett mintázatát számos videóban érzékeltetik, pl. [ITT](#))

A hangterápia ma már számos hangszerrel, hangkel-

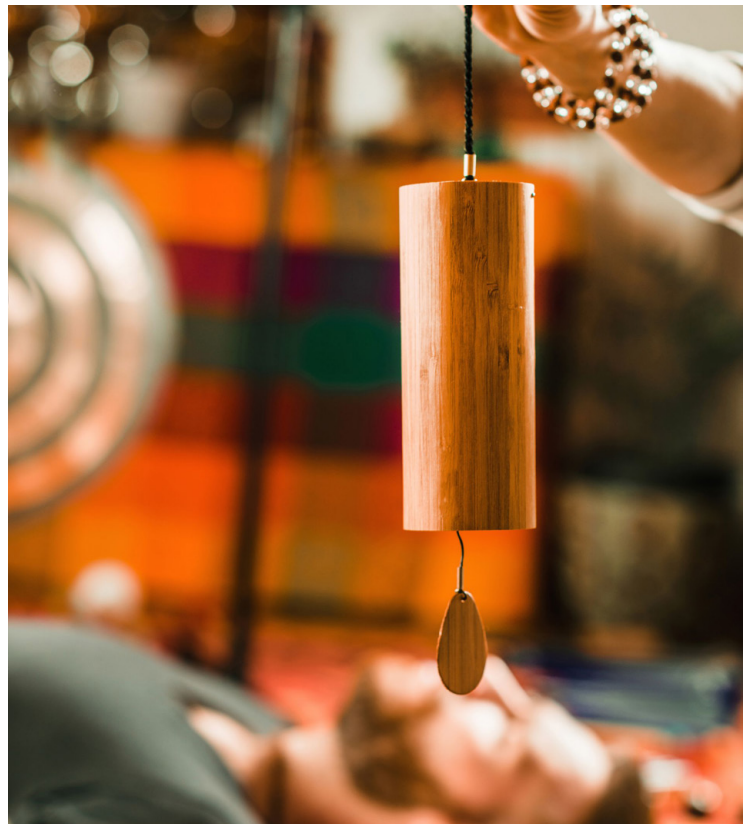


tő eszközzel dolgozik, amelyek közül megkülönböztethetünk **zeneileg nem hangolt** (pl. bizonyos gongok és hangtálak) és **zeneileg hangolt** hangszereket (pl. handpan, nyeltes dob, koshi, angyalhárfa). Mindannyiuk közös vonása a harmonikus rezgések kibocsátása, valamint az ún. **felhangokban** való gazdagság. A felhangok az alaphanggal egyidejűleg megszólaló, azt „színező” hangok, amelyekből minél több van egyidejűleg jelen, annál erőteljesebb terápiás hatással számolhatunk.

Legtöbbször a **hangtálakhoz** kötik a hangterápiát (következő számunkban kifejezetten a hangtálterápiával foglalkozunk részletesebben), azonban ma már több, modernkori hangszer létezik, amelyek csodálatos hangja, felhangjai nemcsak ellazulást, de különleges zenei élményt is ígérnek.

Handpan és tongue drum – összezengető zenekar egy ütős hangszerben

A hangterapeuták és zenészek körében is egyre népszerűbbek a „repülő csészealjra” hasonlító, többek által



magyarosan „dallamdobnak” nevezett hangszerek: a **handpanek** vagy hangdrumok. Ezek a ritmus és dallamjátékra egyidejűleg alkalmas gyönyörű hangszerek Svájc-ból származnak, múltjuk mindössze 22-23 évre nyúlik vissza, mégis tudnak valami hasonló, mégis más hangterápiás hatást nyújtani, mint a hangtálak. A handpanek ára nagyon magas, mivel minden egyes megszólaltatásra váró, úgynevezett hangmezőjüket és azok több felhangját kalapáccsal hangolják lelkes készítőik. Az eredmény azonban egy dinamikus játékkal, könnyűzenei eseményeken, és relaxációs helyzetekben egyaránt megszólaltatható, különleges hangszer, amely mindenképp sok figyelmet érdemel. (Ízelítőül az interneten elérhető sok-sok videó közül álljon itt egy közkezdvelt német handpanművész érzelemgazdag játékát mutató videó, amely elérhető: [ITT](#) vagy egy másik: [ITT](#))

Valamivel pénztárcakímélőbb, de hasonló hangszer a **Tongue drum** vagy nyelvé dob, amelynek kisebb-nagyobb, olcsóbb és drágább verziói kaphatóak. Hosszú zengése, szintén zeneileg hangolt felhangjai miatt a legtöbb neurológiai probléma, érzelmi instabilitás, stressztünet esetén segíthet úgy, hogy azonnal mo-

solyt csal munkatárs, ellátott, kliens, gyermek arcára egyaránt. Megszólaltatása ütővel és kézzel is történhet és különösebb zenei előképzettség nélkül is garantált a zenei élmény, valamint relaxációs hatás. A sokféle tongue drum közül példaként meghallgatható 1-1: [ITT](#) vagy akár: [ITT](#).

A hangok, a zene bizonyítottan **a legtávolabbi megmaradó emlékek őrzői** a demenciával élőkénél, és nagyon hatékony eszközei a **figyelmi**, továbbá az **érzelmi, stressz alapú nehézségek** oldásának bármely ellátotti csoport esetében. Nem kétséges tehát, hogy helyük van a szociális ellátásban. A hangok nyújtotta stresszszűrő, kellemes élményből ráadásul nem maradnak ki a hangszereket megszólaltató és jelenlévő munkatársak sem, amelynek szerepe túlhajszott mindennapjainkban szintén fontos.

Következő számunkban **a hangtálak és hangtálterápia** konkrét hatásaival, javallataival és ellenjavallataival foglalkozunk részletesebben, addig is felhangokban és kikapcsolódásban gazdag nyarat kívánunk! (Ha nyaralásra épp nincs mód, akkor pl. ezzel a videóval: [ITT](#))

