

HIVATÁSUNK



Az év elhivatott fiatal
szakdolgozója, 2018:
Guczogi Gábor

Mindig tudta: kórházban
akar dolgozni

4. OLDAL

Családfa
– egészségügyi
gyökerekkel



2. OLDAL

A megyei szervezetek
számára is az
utánpótlás
a legfontosabb



15. OLDAL

Számos oka
lehet a
köhögésnek



28. OLDAL

Mindenki
maga tudja,
hol szorít
a cipő



30. OLDAL



A HIVATÁSUNK MAGAZIN OLYAN, MINT EGY JÓ ÁPOLÓ



Hiteles
Felkészült
Szimpatikus
Emberi
Szórakoztató
Edukatív
Megbízható

A HIVATÁSUNK 21 SZAKTERÜLET 100 000
SZAKDOLGOZÓJÁHOZ SZÓL NEGYEDÉVENTE.
LEGYEN MOSTANTÓL AZ ÖN LAPJA IS!



ELŐFIZETŐI SZELVÉNY

Név *

Intézmény (közületi előfizetés esetén)

Postai irányítószám * HU

Város/Község *

Utca és házszám *

E-mail cím *

* A csillaggal jelölt mezők kitöltése kötelező.

Csak online előfizetés

- ☐ Kamarai tag vagyok (900 HUF/év)
☐ Nem vagyok kamarai tag (1500HUF/év)
☐ Intézményi előfizető vagyok (1500HUF/év)

Print + online előfizetés

- ☐ Kamarai tag vagyok (1200 Ft/év)
☐ Nem vagyok kamarai tag (1900 Ft/év)
☐ Intézményi előfizető vagyok (1900 Ft/év)

Példányszám

Fizetés módja *

- ☐ csekket kérek
☐ Banki átutalással (kérjük a 10404089-40810913 számú számlára utalja át a kívánt összeget, a közlemény rovatban pedig jelezze nevét és az igényelt előfizetési csomagot)
☐ Számla alapján, átutalással (közületeknek)

Az ár a postai költséget is tartalmazza.

Kérjük, juttassa el ezt a szelvényt kiadónkba

email: terjesztes@lam.hu,

postai cím: 1539 Bp. Pf. 603., telefon: +36 1 316 4556).

Tartalom

AKTUÁLIS

Az egészségpolitika első fél éve 2

AZ ÉV ELHIVATOTT FIATAL SZAKDOLGOZÓJA

Mindig tudta: kórházban akar dolgozni 4

RIPORT

..... Családfa – egészségügyi gyökerekkel 7

MESZK AKTUÁLIS

Könnyek a tudományos kongresszuson 10

Telt ház a kamara második tudományos napján 11

..... Lelkierőt, kitartást ad és összekovácsol

a szakmai megmérettetés 12

Díjak és tudományos előadások

a Szociális Munka Napján 14

Tagozati Nap „eszméletlen” sikerrel 15

Veled másokért – köztestületi kampány

a jövő szakdolgozóikért 16

A MESZK TERÜLETI SZERVEZETEI

A megyei szervezetek számára is

az utánpótlás a legfontosabb 18

ARCOK A MESZK SZAKMAI TAGOZATAIBÓL

Meg kell találni a feladatot, a küldetést,

ami erőt ad és boldoggá tesz 20

RÓLUNK MONDTÁK

..... Hogyan lesz a részekből egy nagyszerű egész? 22

SZELLEMEK ÉS KULTÚRA

Az Árpád-házi királyok korán haltak 24

MŰLT ÉS JELEN

Sugárbetegség végzett az első magyar rákkutatóval 26

MINDANNYIUNK EGÉSZSÉGE

Számos oka lehet a köhögésnek 28

ÁLLÓKÉPESSÉG

..... Mindenki maga tudja, hol szorít a cipő 30

HULLÁMHOSSZ

Pályaválasztás: ösztöndíjjal segítik a döntést 32

HIVATÁSUNK

Kiadja a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara. Alapítva 2006-ban.

Felelős kiadó és főszerkesztő: dr. Balogh Zoltán, a MESZK elnöke.

Szerkesztőbizottság: Babonits Tamásné, Mátésné Horváth Mónika

A magazint gondozza: LITERATURA MEDICA a LifeTime Media Kft. egészségügyi divíziója.

1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 75/A. Postacím: 1539 Budapest, Pf. 603.

Telefon: +36 (1) 316-4556. E-mail: litmed@lam.hu

Felelős szerkesztő: Borda Tímea (borda.timea@lam.hu)

Hirdetésfelvétel: értékesites@lam.hu. **Előfizetéssel kapcsolatos információ:** terjesztes@lam.hu

©Hivatásunk 2018. Minden jog fenntartva. A lapban megjelent valamennyi írásos és képi anyag közlési joga a szerkesztőséget és a kiadót illeti. A megjelent anyagnak – vagy egy részének – bármely formában való másolásához, felhasználásához, ismételt megjelentetéséhez a szerkesztőség és a kiadó írásbeli hozzájárulása szükséges. A hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal.

Borítótér és tipográfia: Sándor Zsolt. **Címlapfotó:** Falus Kriszta. **Smink:** Hussini Henrietta.

Fotó: Szőke Péter. **Korrektor:** dr. Ácsné Tamás Éva

Terjeszti a Magyar Posta Zrt. Postacím: 1900 Budapest

Nyomdai kivitelezés: Pauker Nyomda, felelős vezető: Vértess Gábor ügyvezető igazgató

ISSN 1787-8578

Kedves Olvasó!

Ismét mozgalmas esztendőtt hagyunk magunk mögött. Különösen igaz ez az év első felére: folyamatos szakmai egyeztetésben voltunk az egészségügyért felelős államtitkársággal. Ennek köszönhetően került novemberről előbbre, januárra a szakdolgozók széles körét érintő bérfelzárkóztatás harmadik fázisa. Ugyancsak további lépéseket javasoltunk a program ütemezésének újragondolásának és kiszélesítésének tekintetében is. Úgy érzem, hogy a kormányzat szakdolgozói kérdésekben továbbra is stratégiai szintű partnernek tekinti kamaránkat, ezért köztestületünk hatékonyan lép fel az emberi erőforrás helyzetének javítását szolgáló intézkedések meghozatala mellett.

Hagyományainkat folytatva szerveztük meg szakmai napjainkat, kongresszusunkat, a járóbeteg-ellátás területén konferenciánkat, az országos szakmai versenyünket és a családi sportnapunkat. Az év során számos kamarai elismerést adtunk át területi és országos szinten. Október végén lezárult a kamara által alapított országos díjak jelölése is. Idén immár hatodik alkalommal került sor „Az év elhivatott fiatal szakdolgozója” pályázatunk eredményének kihirdetésére, valamint első alkalommal a „Legtöbb egészségügyi szakdolgozót adó család” díjazására. Mindezek mellett kiemelt feladatunk volt a szakdolgozói pályát és az egészségügyi hivatást népszerűsítő országos kampányunk elindítása.

Köztestületünk valamennyi területi, tagozati és országos tisztségviselője, alkalmazott munkatársa, valamint a lapkiadásban közreműködő kollégák nevében:

Áldott, békés ünnepeket kívánok!

dr. Balogh Zoltán



Az egészségpolitika első fél éve

Lépcsőzetesen emelkednek a bérek 2022-ig

November utolsó napjaiban döntött a kormány az egészségügyi szakdolgozók fizetésének emeléséről. A béremelésre jövőre 14,1 milliárd, 2020-ban pedig 79,4 milliárd forint jut a költségvetésből.

Lapzártánkkal egy időben jelentette be Kásler Miklós, az emberi erőforrások minisztere, hogy négy év alatt négy lépcsőben emelik a szakdolgozói béreket és a védőnői illetményeket. Az első, nyolcszázalékos többlet 2019 júliusától várható, míg 2020 januárjában 14, majd novemberében újabb 20 százalékkal emelkedik a bér; 2021-ben 30 százalékos többletre számíthatnak a szakdolgozók.

Az emberi erőforrások miniszterének az új ciklus elején vállalt ígéreteiből év végére több is megvalósulni látszik. Kásler Miklós emberierőforrás-miniszter májusi hivatalba lépése után azonnal hozzálátott az egészségügyben a feladatok kiosztásához. Ennek nyomán az országos intézetek vezetői alig hat hét alatt készítették el a szív- és érrendszeri, a daganatos, a mozgásszervi és mentális betegségek, valamint a gyermek-ellátás prevenciós fókuszú nemzeti egész-

ségprogramjait, amelyeket november utolsó napjaiban fogadott el a kormány. Ezeket ernyőszerűen fogja majd össze a népegészségügyi program – szölte az ígéret. Október első heteiben derült ki, hogy alapellátási koncepción is dolgoznak a minisztérium háttérintézményeiben, amire a nemzeti egészségprogramokkal egy időben bőlított rá a kabinet. A programról egyelőre annyit tudni, hogy arra törekszenek, a betegeket az alapellátásban diagnosztizálják. Ehhez biztosítják a háziorvosok számára a második, harmadik szakvizsga használatát, és járási szinten fogják össze a tevékenységüket, így a lakosság számára itt teszik elérhetővé az ellátás valamennyi formáját.

Miközben az egészségügyért felelős államtitkárság felügyelete alatt még a nyáron gazdálkodási és intézményfelügyeleti kabinet alakult, amelynek az a feladata, hogy felülvizsgálja a kórházak gazdálkodását – a folyamatnak 2019 első negyedében kell lezárulnia a miniszter elvárásának megfelelően –, Kásler Miklós 55



Nagy Anikó államtitkárként többször megfogalmazta, hogy a legfontosabb feladatnak tartja az ápolásügy, és az ápolói munka elismertségének növelését

A legrövidebb hivatali idő

Beadtam lemondásomat a miniszterelnök úrnak és a köztársasági elnök úrnak – közölte Nagy Anikó a Magyar Távirati Iroda útján október 2-án. Lemondását azzal indokolta, hogy a jövőben ismét gyermekgyógyászként, és a Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet igazgatójaként szeretne dolgozni, így is támogatva a kormány demográfiapolitikáját. Hozzátette, államtitkárként komoly munkákban vállalhatott szerepet, amelyek számos területen lendíthetik előre az egészségügyet.

„Büszke vagyok arra, hogy szolgálhattam, még ha rövid, de tartalmas időre is az országot” – zárta lemondását, amelyet október 12-ével fogadtak el.

Nagy Anikó – akit a szakma nagy reményekkel várt az ágazat élére – mindössze négy hónapig töltötte be az egészségügyért felelős államtitkári posztot.

milliárd forintos konszolidációról tett bejelentést lapzártánkkal egy időben.

Gyors váltások

Kásler Miklós nagy vállalása volt az elmúlt években lecsupaszított, fontos feladataitól megfosztott ÁNTSZ „újraindítása”, ami október 1-jével meg is valósult. A Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) néven felélesztett szervezet számos hatáskörét visszakapta. A tiszti főorvos *Kovács Attila* lett, aki az elmúlt bő két évtizedben is a szervezetnél dolgozott. Azonban meg sem megleghetett alatta a szék, mert november 20-án a miniszter felmentette a pozícióból, amelyet két nappal később már *Szabó Enikő*, korábbi helyettes tiszti főorvos töltött be. Hasonlóan gyors váltás történt október közepén az államtitkári poszton: mindössze két hét telt el *Nagy Anikó* lemondása, és a helyébe már érkezett is *Horváth Ildikó* (lásd keretes írásainkat).

Tartotta a miniszter az infekciókontroll-rendelet elkészítésére tett ígéretét,



Kásler Miklós négylépcsős béremelést jelentett be, a fizetések jövő júliusban emelkednek először (Fotó: Emmi)

amely szeptember végén megjelent. A kórházi fertőzések megelőzésének érdekében bővültek az intézményi infekciókontroll minimumfeltételei és a kapcsolódó feladatkörök is. A többletfeladatok

ellátására 2,2 milliárd forintot rendelt a minisztérium, amelyet pályázati úton nyerhetnek el a kórházak.

T. O.

Klinikus, tudós, államtitkár

Horváth Ildikó a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen summa cum laude szerzett diplomát 1988-ban. Az MTA ösztöndíjasa, majd három éven át vendégkutatóként Amerikában, később 18 hónapig Angliában dolgozott. 1998-ban szerezte meg az orvostudomány kandidátusa, PhD, majd 2002-ben az MTA doktora címet. Később habilitált, 2011 óta egyetemi tanár.

Betegei nagy meglegedésére végzett tüdőgyógyász szakorvosi klinikai munkája mellett nemzetközileg elismert, rangos alap- és alkalmazott kutatást, kutatásfejlesztést folytatott, citációinak száma 4100-nál több, Hirsch-indexe 32. Kutatási témája a biomarker-kutatás asztmában, COPD-ben és tüdőrákban. Aktívan részt vett az egyetemi graduális és posztgraduális oktatásban.

Az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet stratégiai igazgatója és a XIV. Tüdőosztály osztályvezetője volt. Az Európai és Magyar Tüdőgyógyász Társaságok elnökségi tagja, a MOTESZ alelnöke. Szakmai és tudományos munkáját számos elismeréssel díjazták, többek között Batthyány-Strattmann-díjat is kapott.

Államtitkári kinevezését október 17-én vette át Áder János köztársasági elnöktől.



Horváth Ildikó szerint nem csupán a béreket kell emelni, hanem vonzóbbá kell tenni a szakdolgozók számára az egészségügyben a nem pénzügyi feltételeket is (Fotó: kormány.hu)

Mindig tudta: kórházban akar dolgozni

Guczogi Gábor egészen máshonnan indult, alig hét éve lépett be az egészségügybe, de már elérte azt, hogy az Év elhivatott fiatal szakdolgozójának választották. Táncművészeti főiskolát végzett, egészség-tantanár, folyamatosan tanul és fejlődik, de valahogy azt mindig tudta: kórházban akar dolgozni. Mert itt rá szükség van. Most a Fejér Megyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház Sürgősségi Betegellátó Osztályának intenzív szakápolójaként szerezte meg az elsőséget.

Munkáját nem megélhetési forrásnak, hanem hivatásának tekinti és példamutatásra ösztönzi. Pedagógiai pályáját cserélte a segédápolói munkára, de részt vesz a tanulók elméleti és gyakorlati képzésében is. Kollégái és a betegek mindig számíthatnak rá, kitűnő közösségformáló érzéke van. Tavaly a MESZK szakmai versenyén a „Fürge Sürgész” csapatával vitte el az első díjat. Egyebek mellett ezt írta *Guczogi Gáborról* a díjra jelölő *Szomor Andrea*, a Fejér Megyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház Sürgősségi Betegellátó Osztályának vezető főnövére.

„Édesanyám ápolónő volt, majd gyermekorvosi asszisztens. A hazahozott fecskendőkkal, sapkákkal, maszkokkal gyerekként szerettem játszani. Amikor meglátogattam a munkahelyén, néztem, ahogy a kisgyerekekkel, a szülőkkel beszél, foglalkozik velük. Ő volt mindenki Vali nénije Szigetváron. Legbelül éreztem, hogy ez az én világom, de valahogy mégsem ebbe az irányba mentem. Még az általános iskolában kezdtem a versenytáncot, ha úgy tetszik, szalon táncot. A tánciskolák után maradtam, és versenyezni kezdtem. Húgommal alkottunk egy párt, és szép eredményeket értünk el. Az érettségi után így a Magyar Táncművészeti Főiskolán tanultam, és Pécsen dolgoztam tánctanárként 2006-ig. Az egészségügy iránti érdeklődés azonban nem múlt el, sőt egyre jobban érlelődött bennem, hogy valami egészségüggyel kapcsolatos dologot kellene tanulni, úgyhogy egészségügy-tanári diplomát szereztem. Aztán 2011-ben (már pár éve Székesfehérváron élek) azt érez-



tem: lépnem kell, úgyhogy megkerestem a Fejér Megyei Szent György Egyetemi Oktatókórház ápolási igazgatóját, hogy »Tessék, itt vagyok!« – kezdi történetét a frissen díjazott. „Megkérdeztem, ilyen végzettséggel tudja-e hasznomat venni, mert én szeretnék nála dolgozni. Azonnal mondta, hogy ugyan nem diplomásként, de igen. Úgyhogy a sürgősségre felvett segédápolónak. Fogalmam sem volt róla, hogy mi lesz ez és hová kerülök, hogy milyen ápolóként dolgozni. Aztán az első munkanapomon, amikor egy mozgásában korlátozott bácsi megkért, hogy kísérem ki a mosdóba, azt sem tudtam, mit kezdjek vele. Belém kapaszkodott és akkor, ott éreztem: szüksége van rám, jó helyen vagyok. Teljesen mindegy volt, hogy milyen iskolát végeztem, van-e diplomám, rám volt szüksége. Ahogy másnak a cipője felhúzásakor, mosdatásánál, etetésénél sosem éreztem, hogy ez egy alantas munka lenne. Nekem nagyon fontos az alázat, a tisztelet a másik ember iránt, a kollégák felé, akiktől – legyen az orvos, betegkísérő, szakdolgozó, rezidens – minden nap rengeteget tanulok. A tudásvágyam hatalmas, hatéves korom óta folyamatosan tanulok, mert ez nekem kell. Elvégeztem az OKJ-s, illetve az intenzív szakápolói képzést, most az egészségügyi főiskolára járok” – folytatja Gábor, akit mindig is érdekelt az emberi test, ezért választotta először a táncot, ami a másik nagy szerelme. „Apukám szerette volna, ha átveszem a családi céget, sokat tanultam tőle, például a munka iránti alázatot, de az nagyon nem az én világom, nem ment. Aztán képben volt még az orvosi pálya, de mégis a tánc mellett döntöttem. Imádtam a főiskolát, aztán tanítani, de valahogy éreztem, hogy ez az egészségügyi vonzódásom utat akar törni magának. És ma már az életem legnagyobb részét ez tölti ki. A tánc nem múlt el, néha ismerősöknek tanítok esküvőre klasszikus társastáncot, de valahogy tényleg az egészségügyben van a helyem. Emlékszem az egyik, valóban meghatározó élményemre, amikor egy negyven év körüli férfi áramütést szenvedett. Többször újra kellett élesztetni, nagyon rossz állapotban volt, de végül egészségesen hagyta el a

Az év elhivatott fiatal szakdolgozója, 2018

Lezárult „Az év elhivatott fiatal szakdolgozója, 2018” pályázat. A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara és a LifeTime Media Kft. – magazinunk kiadója – azzal a céllal hívták életre ezt a díjat, hogy a figyelmet az egészségügyi szakdolgozók tehetséges és elhivatott fiatal generációjára irányítsák. A pályázatra ismét szép számmal érkeztek jelölések, a szakmai zsűri az érvényes ajánlások közül, az elbírálási szempontok alapos mérlegelésével, idén Guczogi Gábornak ítélte oda az elismerést.

A kiválasztott nyertes mellett a két legtöbb voksot kapó jelölt:

- Gránási Bettina, a Szegedi Tudományegyetem, Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Neurológiai Klinika Stroke Osztályának ápolója, és
- Szabó Hajnalka, a Semmelweis Egyetem I. Belgyógyászati Klinika Hematológiai Részlegének részlegvezető főnővére.

Példamutató szakmai életútjukról lapunk következő lapszámaiban olvashatnak majd.



Gránási Bettina



Szabó Hajnalka

kórházat, és ez mindennél többet adott ott, akkor nekem. Persze voltak, vannak kudarcok is, amik szintén nyomot hagynak. Amikor egy korombeli nő hal meg a szemem láttára, még ha menthetetlen daganatos betegről is van szó, azért ilyenkor megáll az ember egy pillanatra, elgondolkodik, hogy ez vele vagy a szereteteivel bármikor megtörténhet – csak hogy mi ezzel szembesülünk is. Itt a jó és a rossz együtt jön. De amikor egy-egy újraélesztés sikerül, a kezed ott a beteg mellkasán és látod, hogy visszatér belé az élet, újra van pulzusa, az leírhatatlan élmény. Vagy behoznak valakit, akinek összeomlik a keringése és a gyorsaságunkon, figyelmünkön múlik az élete” – mesélt még hivatásáról Guuczog Gábor. „Szeretem, hogy változatos a munka, nincs két egyforma nap. Ennek megvan a nehézsége is, hiszen változó beosztásban dolgozunk. Nappal, éjszaka, hétvége vagy ünnepnap – de ezt mindenki tudja és vállalja. Szabadidőm nem sok van, hiszen az ápolás mellett tanítok is a székesfehérvári Bugát Pál Egészségügyi Szakgimnázium és Szakközépiskolában. A tanítás kikapcsol, szeretek a tanulókkal interaktívan dolgozni. Szerintem a mostani generáció nem rosszabb, hanem más. El kell vetnünk a konvencionális tanítási formákat, másként kell tanítanunk őket. Átalakult, felgyorsult a világunk, így ránk, ápolókra, oktatókra is több feladat hárul. Nekünk kell kialakítani a hivatás iránti szeretetet a tanulóban. Márciusra várjuk párommal – aki gyógytornász a kórházban – az első babánkat, tehát a szabadidőm nagy részét velük töltöm. Az események azonban nem állnak meg, nyáron kaptam egy felkérést, hogy vegyek részt a most induló országos skill-labor-projektben. Ez egy szimulációs oktatási központ lesz, a célja, hogy a dolgozók, a tanulók manuális készségét fejlesszék. Minden megyében lesz központ, én itt, Fehérváron fogok dolgozni. Még nekem is meg kell tanulnom a módszertanát, de nagyon érdekes feladat, már várom, hogy beinduljon. Szerintem ez a jövő egészségügyi oktatási formája.”

Kun J. Viktória

CÍMLAP + 1 RECEPT

Gábor kedvence: sertésszűz Wellington-módra

Az ötlet Gordon Ramsay egyik receptjéből jött. Igazság szerint évek óta ácsingóztam rá, hogy megcsináljam.

Hozzávalók (6 főre)

- 1 kg sertésszűz
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál angol mustár
- 70 dkg barna csiperkegomba
- 2 gerezd fokhagyma
- 20 dkg sonka
- 2 csomag leveles tészta
- 1 csipet szerecsendió (elhagyható)
- só, bors, kakukkfű – ízlés szerint
- 1 db tojássárgája



Elkészítés

A sertésszűzet sózzuk, borsozzuk, majd kicsit pihentetjük. Egy serpenyőben forrósítuk fel az olajat, a húst beletéve süssünk rá kérget, ezt követően vékonyan kenjük be angol mustárral, végül hagyjuk pihenni. Közben elkészítjük a krémet: a gombát sóval, borssal, fokhagymával aprítógépbe tesszük és összeaprítjuk. Egy serpenyőt felforrósítunk, és beletesszük a pépet. Kakukkfűvet, csipetnyi szerecsendőt is teszünk bele, majd ha elpárolgott a víz, akkor hagyjuk kihűlni. Következik az összeállítás! Ehhez szükségünk lesz folpackra: letekerünk belőle egy darabot, majd erre fektetjük a sonkaszeleteket nagy átfedéssel. Erre halmozzuk a kihűlt gombát (kb. 1 cm vastagon), végül jöhet a hús (kb. az alsó harmadára fektetjük). A folpack segítségével szorosan feltekerjük a húsról a gombás pépet és a sonkát. A fólia két végét fogva összecsavarjuk, mintha szaloncukrot készítenénk. Minél szorosabbra csavarjuk, annál inkább hengerformája lesz. Ekkor fog egyenletesen sülni. A csomagot minimum 20 percre a hűtőbe helyezzük. A tésztákat szintén folpackra tesszük, ugyanúgy, mint a húsnál. Kb. 1 cm vastag tésztára lesz szükségünk (házilag is el lehet készíteni, de én boltban vásároltam). Akkora darab kell, hogy szélességben 3-4 centit túlnyúljon a húson, és pontosan körbeérje. A hűtőből kivett húst fólia nélkül a tésztára helyezzük. A tésztát szorosan feltekerjük rá a folpack segítségével. Ha körbeért, a felesleget levágjuk, és a fóliával szintén a szaloncukrot utánozva jó szorosan feltekerjük. Itt is a tökéletes hengeralak elérése a cél. Minimum 20 percre (de ha egy éjszakára ott marad, az sem baj) a hűtőbe helyezzük, hogy megszilárduljon. A hűtőből kivéve kicsomagoljuk, majd tojássárgájával bekenjük. Egy kés hátával mintát húzunk a tésztára. Egy kicsit megsózzuk a tetejét, így ropogós lesz a tészta. 200 fokra előmelegített sütőben, 35 percig sütjük. Ha kész, pár percet pihenni hagyjuk a jobb szeletelhetőség érdekében. Köretnek fokhagymás krumplipüré nagyon jól illik hozzá.

Családfa – egészségügyi gyökerekkel

A köd borította Vértes erdein át kanyarogva navigál a GPS Oroszlány felé. Az út menti fák ágait csupaszra fosztotta a november. Gallyaik összekapaszkodva, egymásba fonódva szövik egységbe a magányos törzseket. Úgy, ahogyan egy család tagjait köti össze a közös múlt, a felmenők sora.



A család motorja, a szinte mindenkit tanító Honvári Istvánné, Hajnika néni a 12.-es Kittivel és Dominikkal az Országos Mentőszolgálat által szervezett versenyen. Harmadik helyezést értek el

A bányászvárosban már-már áttör a bágyadt napsugár a szürke fellegek között. Színes panelházak között bújk meg a földszintes mentőállomás. Vékony fiatalember siet elénk mosolyogva.

– Fekete Dominik – mondja. Erős, határozott a kézfogása. – Apu szolgálatban van, azért itt találkozunk – magyarázza a helyszínt, és feltűnik mögötte a menyasszonya, Lutríng Kitti. Derékig érő, tizianvörös hajzuhataga fénylik a szürke nyirkosságban. Együtt kalauzolnak be a szűk folyosón az apró konyha-társalgó felé, de mutatja az utat a frissen lefőtt, forró kávé illata is.

– Szolgálatban vagyok – erősít rá fia, Dominik szavaira a bajuszos, mokány Fekete Zsolt bajtárs. – Ha hívás jön, rögtön mennem kell – figyelmeztet még előre kötelességtudón, de míg csészékbe tölti a feketét, rám emelt sötét szemében huncut csillanás bujkál, és megjegyzi: 32 éve teljesít szolgálatot ezen az állomáson. Dominik édesanyja, Feketéné Kiss Csilla jobbjára ül. Vonásait tőle, sötét haját és szemeit az édesapjától örökölte.

Egymás szavába vágva mindjárt elkezdik sorolni a távollévő családtagokat, akik mind az egészségügyben dolgoznak. Zsolt húga, Edina éppen műszakot visz a Városmajorban. A család motorja, Honvári Istvánné Hajnika néni – akit Csilla következetesen keresztmamiként emleget – éppen oktat Budapesten. Az ő lánya, Nikolett és unokája, Vanessza úgyszintén egészségügyi, a kisebbik unoka, Korinna pedig 10. osztályos az egészségügyi szakközépiskolában. Csacsogva nevezik meg sorjában a bátyákat és unokatestvéreket, a menyeket és sógorokat – de már régen nem tudom követni, kétségbeesetten gyűrögetem a listát, amire előrelátóan felírtam a családtagok neveit.

A MESZK a Családok Éve alkalmából szeptember elején pályázatot hirdetett, amelynek során a legtöbb egészségügyi szakdolgozót adó családokat keresték Magyarországon. Összesen 19 családfa érkezett a kamarához, az első helyezésen ketten osztoznak. Az oroszlányi és tatabányai illetőségű Fekete-Kiss-Lutríng család bemutatkozása után a Gödöllő és környékéről származó Szolárd-Juhász-Horváth családot következő lapszámunkban ismerhetik meg.

Közös büszkeségek

Pedig azokat még el sem sorolták, akik nem egészségügyi szakdolgozók a családból, hanem orvosok és orvos kutatók, gyógyszerészek vagy éppen bányamentők.

– A bátyám vajúr volt, de egészségügyi képzésben is részesült, hogy szükség esetén elsősegélyt tudjon nyújtani a balesetet szenvedett társainak – meséli lendületesen Zsolt, és naná, hogy volt eset, amikor ő volt mentővel ahhoz a beteghez, akit a testvére látott el elsőként.

A közös családi munkaügyeknek ezzel még nincs vége. Csilla és Dominik rá is licitálnak Zsolt sztorijára. Ők együtt reanimáltak egy idős beteget, aki Csilla munkahelye, a városi rendelőintézet diabetológiai-ájának ajtaja előtt lett rosszul. Csilla először a férjét, Zsoltot hívta a mobilján, aki éppen egy törött könyökű kislányt látott el, és mivel a központi segélyhívót nem vették fel azonnal, a fiát csörgette meg.

– Tényleg hamarabb szólt anya, mint a központ – emlékszik vissza Dominik, meg arra is, ahogy Csilla izgatottan kiabált a vonal túlsó végén: „Gyertek, mert már reanimálunk!”

– Még szerencse, hogy a főnököm kilencdanos, feketeöves karatemester, bírta a tempót – jegyzi meg somolyogva Csilla, majd hozzáteszi, pályája egyik legfelemlőbb pillanata volt, amikor a fiával közösen élesztették újra – akkor és ott sikeresen – a beteget. És hasonlóan büszke erre az esetre Dominik is.

Zsolt is felemlít egy emlékezetes esetet. A városi tóba fulladt egy férfi, akit a vízből már kihúztak, mire a bajtársával megérkeztek a helyszínre. Újraélesztették. Abban az évben a kollégájával együtt megkapták a Megye Mentőse címet. Aztán előhúzza a telefonját, melegítőfóliába csomagolt apró újszülöttet mutat: otthon szülés. De volt



Lutring Kitti és nagymamája, Lutring Béláné, aki eleinte lebeszélte az unokáját az egészségügyi pályáról, de ma már büszke a fiatal védőnőre

már olyan kismama is, akivel csak a kórház udvaráig jutott a mentő, ott aztán világra jött a baba, az orvos akkor ért oda, amikor Zsolt éppen elvágta a köldökszinórt.

„Túl vagyok az első szülésemen” – ezzel a mondattal Dominik hívta fel Kittit. Mire kiért a szabályzat szerint segítségül hívott mentőtiszt, már a karjában volt a pici. Problémamentes szülés volt. A családnak pedig Kitti lett a védőnője.

– Nekem a kolléganőm jelezte, hogy ahhoz a babához megyünk, aki Dominál született, de az anyuka nem tudott róla – meséli a történet végét Kitti, aki büszke volt a párjára, amikor az édesanya elismerően és elégedetten, pozitív élményként számolt be a szüléséről, amelynél egy mentőápoló segédkezett.

A családi összejövetelek rendszerint a munkahelyi sztorizásokkal végződnek, Csilla és Zsolt nagyfia – aki kilógva az egészségügyiek sorából, meteorológusként dolgozik Budapesten – forgatja is ilyenkor a szemét. Ott van még a legkisebb gyermek, a kilencesztendős Léna, aki viszont már profi újraélesztési bemutatót tartott négyévesen az óvodástársainak egy játék macskón.

– Pontosan számolta a harminc lenyomást, utána jött a befúvás – meséli nem kis büszkeséggel az apuka, Csilla még hozzátesszi, hogy nem maradt el az újraélesztést megelőző megszólítás és rázogatózás sem!

– Látszik, hogy Léna egészségügyis csa-

ládból származik, mert amikor kétévesen levitték a védőnőhöz, aki megkérdezte tőle, hogy hol a térd, hát azt bizony nem tudta megmondani – idézi fel Kitti, aki jelen volt az esetről –, amikor viszont azt kérdeztük, hol a patellája, mindjárt a térdére csapott.

„...és még fehéret is viselhetek!”

Van, aki azért lett ápoló a családban, mert a kórházban télen meleg van, nyáron hűvös, és egyébként meg mindig fehérben lehet járni. Így választott pályát Kitti nagymamája, aki azután 37 évet – ahogy ő fogalmaz – „húzott le” az egészségügyben, egészen pontosan a tatabányai kórház II. számú belgyógyászati osztályán, ahonnan főnővérként ment nyugdíjba, immár húsz éve.

– Életemben nem voltam kórházban, még csak beteg sem voltam soha – vág bele az egészségügyi iskola előtti idők történetébe a nagymama. – Késői gyermekként születtem, nem akartam magára hagyni az idős szüleimet sem, és mivel akkoriban alakult a helyi tsz, ott dolgoztam már két esztendeje, amikor a Szombathe-lyen dolgozó bátyám azzal jött haza egy hétfőn, hogy az utcájuk végében van a nővérképző.

– Így aztán elmentem a kétéves, bentlakásos iskolába. Az igaz, hogy az elejébe’ többet sírtam, mint nem, de azért csak el-

végeztem. Akkoriban nem mi válogattunk a munkahelyek között, hanem központilag helyeztek el bennünket oda, ahol szükség volt ránk. Engem Tatabányára – amiről azt sem tudtam, hol van. Nem volt egyszerű, a nyolc óra munkaidő sose volt annyi, inkább tíz-tizenkettő. A kisfiam egyszer mondta is, hogy bemegy ahhoz a főnök bácsihoz a kórházba, és megmondja, hogy engedjen engem haza, mert soha nem látnak – meséli az idővel megszépült emlékeken mosolyogva a nagymama. Kiderül aztán az is, hogy egyszer kis híján otthagya a belgyógyászatot, akkor aztán a főorvos gyorsan beutalta két hétre Sopronba „rehabilitációra”, mert bizonyára az nem normális, aki el akarja hagyni a pályát. – Belecsöppentem az egészségügybe, de végül is jó helyem lett, télen melegbe’, nyáron hűvösbe’ voltam, és járhattam fehérben – jegyzi meg némi élccel a hangjában.

Rövidesen az is kiderül, hogy a szombathelyi főiskolán harmadéves, mentőtisztnek készülő Dominik ugyanabba az épületbe jár ma, ahol egykor Kitti nagymamája koptatta a nővérképző padjait.

Hajnika néni a mag a családban

Az ilyen egybeesések azonban egyáltalán nem egyediek a családban. Zsolt és Csilla ugyanabban az egészségügyi szakközépiskolában ismerkedtek meg, ahol később Kitti és Dominik. Abban az iskolában, ahol Hajni néni harminc éven át tanított, majd’ mindenkit a rokonságból.

– Erre a pályára csábítani senkit nem lehet! – így hárítja Honvári Istvánné a családtól kapott információt, miszerint „ő tehet mindenről”. – Látni kell otthon a pozitív példát, a hivatás iránti elkötelezettséget.

– Valaha a bátyám is dolgozott az egészségügyben, engem ő fertőzött meg ezzel a szakmával, így választottam az egészségügyi szakközépiskolát, ahová később, miután pedagógusként végeztem, egészségügyi szakoktatóként kerültem vissza. Az egészségügyi pályán a lányom lépett a nyomdokaimba, húsz éven át dolgozott a Szent Borbála Kórház gyermek-

osztályán, ahol főnővér is volt. A fiamat viszont nem a betegek, hanem a vezetékek hozták lázba, így ő villamosmérnök lett – festi fel a viszonyokat Hajni néni.

Kicsit elgondolkodik, amikor arról kérdezem, kire a legbüszkébb a családban. Végül Dominiket említi elsőként, mert mint mondja, „ő nem úgy indult”.

– Ahhoz, hogy mentőzzön, biztosan kellett az apai példa is, de amikor hozzánk járt, részt vett a szakkörömben, országos versenyekre hordtam, ahol rendre nagyon jó eredményeket ért el. Ma már szívvel-lélekkel, hivatástudattal űzi a szakmáját. De ugyanúgy büszke vagyok a lányomra, aki amellett szerzett főiskolai oklevelet, hogy közben három műszakban dolgozott a kórházban. Az unokámra, aki szintén a mi iskolánkban végzett, és a legkisebbre, aki a Raoul Wallenberg Szakközépiskolában tanul, és akit olyannyira elvárásolt a Heim Pál Gyermekkorházban töltött gyakorlata, hogy kifejezetten ápolónak készül – zárja a sort, de azért megjegyzi, hogy Kitti is a tanítványa volt, és Csilla is hozzá járt. Végül a mérnök fia oldaláról is kerekén zárja a történetet: ő is a tatabányai egészségügyi szakközépiskolában ismerte meg a párját.

Bár Hajnika néni nyugdíjasként maga mögött hagyta már a szakközépiskolai katedrát, ma is rendszeresen oktat tanfolya-



mokon, képzéseken. Mert azért teljesen abbahagyni mégsem lehet.

Kikapcsolódás – stílusosan

Színház. Az esti, családi program – tudom még meg, ahogy a korán sötétedésbe hajló, nyirkos délutánon kifelé ballagunk a nemrégiben felújított oroszlányi mentőállomás udvarán. Stílusos a darabválasztás: A képzelt beteg. Különösen, hogy a félelmeinket, hazugságainkat, kicsinyességünket szerzőként szellemesen gúnyoló – az orvosokat azonban érezhetően megvető –, színész-

ként saját darabjában játszó, súlyos tbc-s Jean-Baptiste Molière-t éppen ennek a darabnak a bemutatója után ragadta el a halál. Nevetünk: minden az egészségügyről szól.

Nem látom már a fiatalokat, a szülőket és a nagymamát, amikor elindulva felnézek még a visszapillantó tükörrre. Csak a mentőautó sárgája villan még meg egy hunyorításnyira, ami előtt nemrég még összekapaszkodva, egymásba karolva álltak ők öten a tizenhatból. Aztán azt a kis színfoltot is elnyeli a karácsony havába hajló november végi szürkület.

Egészségügyi szakdolgozók a Fekete–Kiss–Lutring családban

Feketéné Kiss Csilla
szakasszisztens
(Oroszlányi Szakorvosi
és Ápolási Intézet)

Fekete Zsolt
(Feketéné Kiss Csilla férje)
szakápoló
(OMSZ – Oroszlány)

Fekete Dominik
(Feketéné Kiss Csilla
és Fekete Zsolt fia)
szakápoló (OMSZ
– Oroszlány)

Lutring Kitti
(Fekete Dominik
menyasszonya)
védőnő (Oroszlányi

Szakorvosi
és Ápolási Intézet)
Honvári Istvánné
(Feketéné Kiss Csilla
nagynénje, keresztanyja)
egészségügyi
szakoktató

Honvári Nikolett
(Honvári Istvánné lánya)
szakápoló (jelenleg böl-
csődében dolgozik)

Jozefik Vanessza
(Honvári Nikolett lánya)
kisgyermekgondozó
(jelenleg várandós)

Marton Korinna
(Honvári Nikolett lánya)
egészségügyi
szakközépiskolai tanuló

Honvári-Kara Ágota
(Honvári Istvánné menyje)
ápoló
Jávor Krisztina
(Feketéné Kiss Csilla uno-
katestvére)
szülészeti ápoló

Lutring Béláné
(Lutring Kitti nagymamája)
főnővér (jelenleg nyugdíjas)

Fekete Edina
(Fekete Zsolt húga)
szakasszisztens (Városmajor)

Szász Viktor
(Fekete Edina élettársa)
szakasszisztens

Som Tímea
(Feketéné Kiss Csilla anyai
ágán rokon)
ápoló (GOKI)

Könnyek a tudományos kongresszuson

A szakdolgozók legnagyobb, országos rendezvényét, a Szakdolgozói Tudományos Konferenciát immár ötödik alkalommal rendezték meg Siófokon, ahol bemutatták kamaránk *Veled másokért* című kampányfilmjét, és az is kiderült, komplex ápolói program készül a minisztériumban.

Nyolcszáz résztvevő, 17 szekció, 96 előadó – ez volt a siófoki rendezvény számokban. A konferencia fókuszában idén a betegbiztonság állt, amelyet mind a páciensek, mind az ellátók szempontjából körbejártak a szeptember 6–8. között tartott, háromnapos konferencia során. Emellett a résztvevők az egészségügy új vívmányairól, irányzatairól, a már bevált jó gyakorlatokról is hallhattak.

A Semmelweis-emlékév alkalmából elhangzott egy orvostörténeti prezentáció, valamint színházi előadást is kínáltak a szervezők. Balogh Zoltán, a MESZK elnöke a kongresszus nyitónapján jelentette be, hogy a Családok Éve alkalmából pályázatot hirdetnek olyan családok részére, ahol több generáción át választják az egészségügy szolgálatát. (Erről szóló riportunk a 7. oldalon olvasható.)

A kongresszus fővédnökségét Kásler Miklós, az emberi erőforrások minisztere vállalta, és mivel személyesen nem tudott részt venni az eseményen, így levélben köszöntötte a hallgatóságot. Mint írta, nagy a szakdolgozók felelőssége, hiszen ők állnak a legközvetlenebb kapcsolatban a betegekkel, akiknek a saját, az egyszeri, a megismételhetetlen életük a legfontosabb. Ugyanakkor nagy a felelőssége a minisztérium vezetőinek is, mert biztosítaniuk kell azokat a feltételeket, amelyek lehetővé teszik, hogy az ápolók meg tudjanak felelni a betegek elvárásainak.

Komplex program készül

Munkába állásunk óta igyekszünk tervszerűen végiggondolni, hogy mit tehetnénk a szakdolgozók megbecsülésének növeléséért – fogalmazott a kongresszust megnyitó beszédében Nagy Anikó egészségügyért felelős államtitkár, aki a tárca komplex szagdolgozói programjának részleteit ismertette a hallgatósággal. (Nagy Anikó október 2-án benyújtotta lemondását, amelyet el is fogadtak, az államtitkári poszton Horváth Ildikó követte (A szerk.).)

Az egészségügyért felelős államtitkárság ezzel a programmal orvosolná a

munkaerőhiányt, így az nemcsak a bér-emelést, hanem többek között a képzés megújítását és a szakma presztízsének növelését is magában foglalja. A program céljai között szerepel a szakdolgozók, valamint az ápolói hivatás társadalmi elfogadottságának növelése. Az átfogó tervek érintik a szakképzést, a lakhatási körülmények jelentős javítását és a képzést támogató ösztöndíjrendszert, kiemelt prioritásként kezelve a munkahelyi körülmények javítását.

A rendezvény résztvevőit köszöntötte Gondos Miklós, az Állami Egészségügyi Ellátó Központ (ÁEEK) főigazgatója, és az elmúlt egy évet értékelte Balogh Zoltán, a MESZK elnöke.

Könnyekkel kísért kampány

A kongresszus megnyitójának záró akkordjaként vetítették le a *Veled másokért* című kampányfilmet, amely hivatásunk szépségére, nagyszerűségére igyekezett rámutatni, ezzel is népszerűsítve mesterségünket. A film főszereplői kollégáink, akik mindennapi munkájuk legjavát mutatták be a képkockákon, megosztva a közönséggel életfilozófiájukat. A bemutató végén néhány pillanatig még jótékony sötétségbe borult a terem, hogy a sokaság letörölhesse arcáról a megihatottság könnyeit.

-sl-



A korábbi évek hagyománya nyomán, a kongresszuson 21 kollégánk Nagy Anikótól és Balogh Zoltántól vehette át a MESZK szakmai díját. Hatan MESZK-ért díjban, míg négyen Tagozatért díjban részesültek

Telt ház a kamara második tudományos napján

A MESZK II. Országos Járóbeteg Szakdolgozói Tudományos Napjára a jelentkezést már idő előtt le kellett zárni, mert betelt a létszám. Ugyan a rendezvény nem kevés, húsz kreditpontot adott, de a résztvevők sokkal inkább az értékes szakmai információ megszerzése érdekében érkeztek. Az eseményen bemutatták a kamara legújabb kampányfilmjét, amelynek célja, hogy megmutassák a szakma emberi arcát, azt, miért is választották ennyien ezt a hivatást.

„15 éve szervezünk szakmai konferenciákat, de kellett nagyon, hogy legyen egy igazi szakmai napunk is, ahol átfogó és kicsit más aspektusában kaphatnak ismereteket a kollégák. Mindezt mi sem bizonyítja jobban, hogy már idő előtt le kellett zárunk a regisztrációt, mert szinte pillanatok alatt betelt a 330 főre hirdetett létszám. És nem is feltétlenül a továbbképzési pontok csábították a szakdolgozóinkat, hanem azok az előadások, amelyek rendkívül értékes szakmai információkat adtak” – kezdte köszöntőjét dr. Balogh Zoltán, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara elnöke, aki ezután arról a kampányról beszélt, amelynek egy nagy-, illetve hét kisfilmjét is megismerhették a résztvevők.



Ismerkedj önmagaddal! – Szy Katalin szakmai prezentációja



Dr. Zacher Gábor Pszichózis vagy intoxikáció címmel tartott előadást

„Fontos, hogy a laikusoknak, de főképp a pályaválasztás előtt álló fiataloknak megmutassuk a szakma szépségét. A nagyfilm már egy-két helyen látható, de szervezzük, hogy az iskolákban is bemutatásra kerüljenek. Nagyon jó érzés szakdolgozónak lenni, ezt éreztem tegnap is, a szakmai versenyen, ahová több százan jöttek el, versenyzők, szurkolók, tanulók, húsz területi szervezetből” – vezette fel a nívós előadásokat az elnök, amit a MESZK hivatalos kampányfilmjének bemutatója nyitott. És hogy mennyire voltak valóban nemcsak tartalmas, de igazán izgalmas előadások?

Dr. Zacher Gábor toxikológus szakorvost, aki *Pszichózis vagy intoxikáció* címmel tartott előadást, a közönség felállva tapsolta meg, mert olyan szórakoztatóan beszélt és magyarázta el a szenvedély, a függőség definícióját és annak sokszínűségét. Dr. Zacher Gábor szerint ugyan a nikotin, az alkohol meg a drog azok a „szerek”, amelyekkel összefüggésbe hozzuk az addikciót, de ugyanúgy függőséget okoz a telefon, a számítógép, a koffein, a gyógyszer és a munka is.

„Az egészségügyi dolgozók nagy többsége is munkaalkoholista, hiszen nap mint nap végezzük feladatainkat, kapunk hideget-meleget, de mégis tevékenyen dolgozunk. Ismerjük meg önmagunkat, hátterünket, azt, hogy mire vagyunk képesek, hol tartunk és hová jutottunk. Ez a felismerés rengeteget segít abban, hogy mindenki jóban legyen

önmagával, mert akkor az élet által okozott megpróbáltatásokat könnyebben viseljük. A média, a világ változása körülöttünk hatással van életünkre, kevesebb idő jut önmagunkra, esetleg barátainkra, a kikapcsolódásra, amelyek negatív hatással vannak ránk.”

Szy Katalin klinikai szakpszichológus *Ismerkedj önmagaddal!* elnevezéssel tartott szakmai prezentációt, amelyben személyes tanácsokat is adott a szakdolgozóknak.

„Életünk minősége az élmények minősége. Pozitív gondolatokkal töltjük fel magunkat és egymást. A szenvedély a kontroll elvesztését jelenti, amely során nagyon akarjuk és meg is tesszük a tevékenységet – mobilfüggőség – és ez jó érzéssel, örömmel tölt el bennünket. Mindenért tudunk lelkesedni, a zenéért, popért, filmekért, ruháért, szexért, a munkánkért és még sorolhatnám. Akkor jó a szenvedélyünk, ha önkormányt tudunk gyakorolni, mi magunk vagy pszichológus segítségét kérjük” – hívta fel a figyelmet a szakember.

A szakmai napon szó volt a bűnmegelőzésről, a szenvedélybetegségekről a képalkotás szemszögéből, étkezési szenvedélyekről és arról, mi a teendő, ha agresszív gyermek kerül az osztályra. A programot Kristály Márton illuzionista zárta, aki vízesgömb-showműsorával büvölte el a résztvevőket.

KJV

Lelkierőt, kitartást ad és összekovácsol a szakmai megmérettetés

Idén összesen húsz csapat mérte össze tudását a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara 2018. október 12-én, immár kilencedik alkalommal megrendezett szakmai versenyén. A résztvevők hónapokig készültek a versenyre, hogy elméleti és gyakorlati ismereteikben, szaktudásban és ügyességben a legjobbak legyenek. A 2018. év „Ápolói hivatás mestere” címet ebben az évben a Péterfy Kórház-Rendelőintézet Országos Traumatológiai Intézet „Békák” csapata nyerte el.

„Jóleső idegesség van bennünk, a városi megmérettetésre sokat készültünk. Túl vagyunk az újraélesztésen és a szakmai feladat elvégzésén is. Tbc-s beteget kellett ellátnunk, reméljük, sikeresen vettük az akadályt. Van bennünk versenyszellem, és a lehető legjobban igyekeztünk

mindent csinálni, de valójában itt tényleg a részvétel és az azt megelőző felkészülés a lényeg. Összekovácsol, lelki erőt ad és visszaigazolja a munkánkat a megmérettetés. Azt látjuk, hogy aki itt van, aki ezen a területen dolgozik, valójában imádja a munkáját, elhivatott és

elkötelezett. Hasonló a hozzáállásunk az élethez, az emberekhez, a segítő szándék és a figyelem, a szeretet a mindennapjaink része” – értékelte még a verseny hajrájában az egyik résztvevő a rendezvényt, aki a hospice-ellátásban dolgozik.

Igazi csapatmunka

Izgalom, koncentráció és igazi csapatmunka költözött a Lurdy Ház termeibe a MESZK idej, immár kilencedik szakmai versenyén. Telt ház volt ismét és megannyi szurkoló, akiknek külön játékos vetélkedővel kedveskedtek a szervezők. A hagyományokhoz hűen elméleti tesztírással „melegítették be” a csapatok, majd indult a gyakorlati rész, ahol 30 percen kellett bizonyítani rátermettségüket, illetve újraélesztési tudásukról is számot kellett adniuk. Volt tájanatómia, MESZK-totó, villámkérdések Semmelweis Ignác életéről. Az EuroSkills Szakmák Európa-bajnokság ezüstérmes nyertese, *Varholik Dávid* (vele készült interjúnkat a 32. oldalon olvashatják – a szerk.) is bekapcsolódott a versenybe, illetve szokás szerint a csapatok bemutatkozásával, majd az eredményhirdetéssel zárult a szakmai verseny.

A nyertes „Békák”

A neves zsűriből álló szakmai grémium a Péterfy Kórház-Rendelőintézet Országos Traumatológiai Intézet „Békák” csapatát találta a legjobbnak. Ők viselhetik egy éven keresztül az „Ápolói hivatás mestere” címet. *Szűcs Tímea*, a septicus osztály főnővére, *Vargek Anikó*, az idegsebészeti osztály ápolási vezetője, *Szabó Noémi*, szintén a septicus osztályról és *Fehér Mónika* a mozgásszervi rehabilitációs osztály ápolási vezetője alkotta a csapatot. Mindannyian diplomás ápolók. Sokat készültek a megmérettetésre, minden tankönyvet elolvastak, de titkon már az elődöntők után érezték, hogy meglesz a győzelem. Pedig nem „intenzívesek”, akiket szakmai berkekben a legoko-



Az egyszerűnek tűnő feladat minden évben megizzasztja a versenyzőket

sabbaknak gondolnak, de azt hiszik, bizonyították: a betegség mellett okos emberek dolgoznak.

„Nagyon felkészültünk, pontosan felosztottuk, hogy ki miből készül, ami az elméleti részt érinti. Külön-külön anatómiából, ápolástanból, belgyógyászatból, Semmelweis életéből, a MESZK működéséről, illetve az elmúlt évek OKJ-s vizsgáinak feladataiból. A gyakorlati részhez elővettük a Bokor-féle ápolási könyvet, hogy pontról pontra lássuk, hogy a legszakszerűbb az, amit amúgy a napi munkánk során végzünk. Az előző években is indultunk, de csak helyezettek lettünk, de most valahogy már az elő- és a középdöntőben is lehetett érezni, hogy bennünk van az esély a győzelemre. Nagyon nagy fölényrel jutottunk tovább, pedig tényleg erős volt a mezőny, de valahogy jól ment most. Rengeteg elismerést kapunk azóta is, a kórháztól többször, az önkormányzattól wellnesstulványt, de azt gondolom, hogy nem vagyunk sztárok – továbbra is csak ápolók. A legfontosabb, hogy egy jót játszottunk, együtt voltunk. Nem mellesleg motivált bennünket, hogy felrassítsuk a tudásunkat. Igaz, sajnos, időnk nem volt ismerkedni, barátkozni, ezt az egyet sajnálom”



A budapesti „Békák” bizonyultak idén a legjobbaknak

emlékszik vissza *Fehér Mónika*, aki a csapat nevében mesélt a versenyről.

A résztvevő 20 csapatból második helyezést a Markhot Ferenc Oktatókórház-Eger „Kardishock” csapata ért el, harmadik pedig a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Központi Kórház és Egyetemi Oktató Kórház „Holistic Team” csapata lett.

„Veled másokért”

Az idei rendezvény különlegességét az adta, hogy a délutáni versenyfordulók között mutatták be a szakdolgozói hivatást népszerűsítő kamarai kampány legújabb, további hét (egyenként másfél-két perces) rövidfilmjét. A 2018. szeptember 6-án, a MESZK V. Szakdolgozói Tudományos Kongresszusán bemutatott, „Veled másokért” című, 15 perces MESZK-kampányfilm készítése során döntött a kamara arról, hogy az egyes szakmaterületeken dolgozó fiatalok személyes vallo-másán keresztül szólítsák meg a jövő generációit. Ők mutassák be hitelesen az egészségügyet és propagálják saját szakmájukat, az egészségügyi szakképzést és az egészségtudományi felsőoktatást. Ezen elvárások alapján született meg az a hét riportfilm, amelyeket 2018. október 12-én, a MESZK IX. Országos Szakmai Vetélkedő keretein belül hoztak nyilvánosságra. Az eredeti kampányfilm öt főszereplője, valamint két új szakember vall hivatásáról, pályájáról és hívja a fiatalokat az egészségügy területére.



A feladat megvitatása csapatmunkában

-kjb-

Díjak és tudományos előadások a Szociális Munka Napján

A Szociális Munka Napja alkalmából immár harmadszor rendezte meg kamaránk szociális szakterületi szakmai tagozata azt az országos konferenciát, ahol a tudományos előadások mellett a szociális területen kiemelkedően magas színvonalon dolgozó, egészségügyi végzettségű kollégáinkat is díjazták.

Bár a közsférában dolgozni védelmet is jelent, a mi munkahelyeink időnként sértik az Alaptörvényben is megfogalmazott kitétel, miszerint mindenkinek joga van az egészséges és biztonságos munkahelyhez – fogalmazott a november 8-ai konferencia első szakmai előadója, Kovács Ibolya, Budapest Főváros Kormányhivatalának rehabilitációs főosztályvezetője. Egy korábbi kutatás eredményeire hivatkozva kifejtette, hogy a közsférában dolgozók között egyre több az egyedülálló szülő és a tartósan beteg családtagját gondozó. Ugyanakkor kiderült az is, hogy ezen munkavállalók számára kiemelten fontos a hivatástudat és a társadalmi felelősségvállalás.

A szeptember 30-ai állapot szerint a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság (SZGYF) fenntartása alá tartozó intézmények összes dolgozójának kétharmada betöltötte a 41. életévét, az állomány harmada pedig elmúlt 50 éves – derült ki abból a felmérésből, amelyet dr. Joó Aranka, az SZGYF osztályvezetője ismertetett. A fenntartásuk alatt álló intézményeknek összesen 29 ezer ellátottja van, a gondozási helyek száma 373, fogyatékos ellátást 215, idősellátást 84, szenvedélybeteg-ellátást pedig 27 helyen biztosítanak. Míg az idősellátás férőhelyeire sokan várnak – kiugró a szám Vas és Csongrád megyében –, az engedélyezett férőhelyekhez képest alacsony a várakozók száma a fogyatékosellátásban, ahol viszont nagy kihívást jelent az autista vagy az agresszív személyek fogadása. Kiugró a sorban állás a

pszichiátriai ellátóhelyek esetében, akár évekig várakozniuk kell a betegeknek.

A szociális intézmények feladata a teljes körű ellátás biztosítása, ennek megvalósulását ellenőrzik egy-egy helyszíni szemle alkalmával, a szakmai tevékenységre fókuszálva. Erről már Szűcs Márta, az SZGYF szociális szakreferense beszélt, aki elmondta, az éves, ütemezett fenntartói vizsgálatok mellett a főigazgatóság felügyelői panaszok,

bejelentések nyomán is eljár. Hangsúlyozta ugyanakkor azt is, hogy a kontroll célja nem a büntetés, hanem az ellátás minőségének javítása. Az SZGYF egyébként akkreditált továbbképzéseket is szervez intézetvezető ápolóknak, ápolóknak, gyógyszerelési tevékenységeket végző szakdolgozóknak és szociális gondozó-ápolóknak.

Schranez Erika, szociális szakreferens beszámolója szerint a krízishelyzetek megelőzését, az infekciókontrollt, valamint a biztonságos gyógyszerelés jogi és szakmai szabályait, az elméleti oktatást megtörtént eseteket feldolgozó gyakorlati képzés egészíti ki.

Míg Bognár Márta, a MESZK gyermekápolási tagozatának vezetője a gyermekek hospitalizációjáról – amelyet a szülő hiánya, az életkor, a betegség súlyossága, a kórházi tartózkodás ideje határoz meg – tartott előadást, addig kamaránk közegészségügyi-járványügyi tagozatának vezetője, Bojtorné Szegedi Ágnes a kéz-fertőtlenítés fontosságára hívta fel a figyelmet, a Semmelweis emlékévkapsán, hiszen ez az egészségügyi ellátással összefüggő fertőzések megelőzésének legegyszerűbb módja.

Sófalvi Luca



Kiválóságokat díjaztak

Azokat a kollégákat ünnepeljük, akik munkájukkal hozzájárulnak az ellátottak, gondozottak, kliensek életminőségének javításához, legkiválóbbsként a területen – fogalmazott az esemény megnyitóján Balogh Zoltán, a MESZK elnöke, aki szerint méltatlanul kevés szó esik a szociális ágazatról, pedig itt dolgozni élet-hosszig tartó hivatás. A szociális területen egészségügyi végzettséggel dolgozó tagtársainknak kamaránk elnöke, Gyöngyösiné Hoffer Szilvia, a szakmai tagozat vezetője adta át a díjakat, Babonits Tamásné kamarai alelnökkel közösen, aki a rendezvény levezető elnöke volt. A díjátadó után Miller Zoltán színész-énekes adott ünnepi műsort, megénekelte a mintegy 300 fős közönséget.

Tagozati Nap „eszméletlen” sikerrel

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara „Tagozati Nap – Szakdolgozói feladatok az eszméletlen beteg ellátása során” címmel szervezett továbbképzési napot, amelyen húsz tagozatvezető mutatta be, ki-ki saját területén, hogy hogyan kell ellátni egy eszméletlen beteget. Az izgalmas és egyben nagyon hasznos előadások nemcsak egy élményekkel teli napot, hanem húsz kreditpontot is hoztak a résztvevőknek.

„Az eszméletlenség (kóma) az az állapot, amelyben az egyén elveszti a tudatos kapcsolatát a külvilággal, tehát teljesen magatehetetlenné és kiszolgáltatottá válik. Ápolása, ellátása felöleli az egészségügyi ellátás minden területét, mindemellett számos további veszélyt, megbiztonsági kockázatot rejt. Az eszméletlen beteg ápolásának szempontjait az ápolási modellek közül a szükségleti modellek foglalják össze a legjobban. Ezek közül is *Virginia Henderson* munkáját emelném ki, aki az egész személy alapvető szükségleteit vette figyelembe. 14 alapszükségletet határozott meg, amelyek fontosak a biztonságos, egészséges életmód fenntartásában, összefüggenek a megfelelő higiéniával, a tevételes élettel és az egyén előrehaladásával. Logikus, hogy az eszméletlen beteget nem tudjuk bevonni a saját ápolásába, nem tudja felismerni a kockázatokat és képtelen elkerülni a rá leselkedő veszélyeket, ezért az ápolónak úgy kell gondolkodnia és cselekednie, mintha a beteget testi, lelki és érzékszervi kivetülése lenne – empátia készsége, képessége ezen feladat ellátásában kulcsfontosságú. Az eszméletlen beteg teljes körű, komplex ápolási ellátást igényel valamennyi alapszükséglet kielégítése szempontjából” – a *Tóth Andrea* (MESZK Felnőttápolási Szakmai Tagozat elnöke) előadásából vett idézet fejezi ki talán legjobban, miről is szólt ez a nap, és miért lehet ennyire sokrétűen bemutatni a feladatokat.

Sokan bőszen jegyzeteltek vagy éppen egyetértően bólogtattak, miközben a kivetítőn a hihetetlen mennyiségű információhalmazt látták, illetve az éppen előadó tagozatvezetőt hallgatták. Elmondható, hogy nem voltak elvesztegetett, unalmas pillanatok a MESZK továbbképzési napján, aki eljött, eljöhett, hiszen ismét pillanatok alatt betelt a rendezvény regisztrációs listája, rengeteget tanulhatott egyetlen nap alatt. Sokszor egészen kézenfekvő teendőket, amelyek akár el is veszhetnek, de így, strukturáltan, tudatosítva, már azonnal gondol rá a szakdolgozó. Persze megismerhettek egészen különleges, egyáltalán nem hétköznapi területeket is, összességében viszont mindenképp úgy és olyan információkat kaphattak a résztvevők, hogy ők biztosan a jövőben sokkal nagyobb tudással és tudatossággal tudják majd ellátni a betegeket.

A Tagozati Nap a terhességi toxémia és az eszméletlen állapot című előadással indult, majd a csecsemő-, a gyermek- és a felnőttkorban kialakuló eszméletvesztés megannyi oldalát mutatták be az előadók, a legapróbb részletekig. Napirendre került a sürgősségi ellátás, a laboratóriumi diagnosztika, a képi diagnosztika, az általános és elektrofiziológiai asszisztencia, a fogászati, a gyógyszerterápiás ellátás, a mozgásterápia és a fizioterápia, a műtéti ellátás, a rehabilitáció és életvezetést támogató, illetve a közegészségügyi aspektusa.

Fogarasi Zoltán, a Mentésügyi Tagozat vezetője és három bajtársa a győri mentőállomásról tartott az eszméletlen beteg helyszíni ellátásáról élő bemutatót. *Bojtorné Szegedi Ágnes*, a Közegészségügyi-Járványügyi Szakmai Tagozat vezetője a különböző fertőzési veszélyekről tartott előadást. A cukorbetegség okozta eszméletvesztésről *Rózsa Melinda*, a Gyógyszertári Asszisztensi Szakmai Tagozat vezetője és *Róka László*, a Gyógyászati Segédeszközigyártói és -forgalmazói Szakmai Tagozat vezetője beszéltek. De az eszméletvesztést olyan aspektusokból is feldolgozták az előadók, amelyekre sokan nem is gondolnának. *Tunyi Tünde* a Pszichiátriai Ápolás Szakmai Tagozat vezetője a hisztéria, avagy disszociatív és szomatiform zavarok eseteit mutatta be, *Eördögh Zoltánné* az Asszisztensi Szakmai Tagozat vezetője a beavatkozást követő rosszullétekről tartott előadást, külön téma volt az időskori eszméletvesztések, amelyet *Gyöngyösiné Hoffer Szilvia*, a Szociális Szakterületi Szakmai Tagozat vezetője mutatott be. Az „Eszméletlen betegjogi esetek – nagymama kontra ügyeletes orvos” címmel *Bakóné Bodnár Katalin*, az Egészségügyi Szervező Szakmai Tagozat vezetője ennek az egészségügyi állapotnak a jogi hátterét mutatta be, valamint természetgyógyászszemmel is megismerhették az eszméletvesztést a hallgatók.

-kjh-

Veled másokért – köztestületi kampány a jövő szakdolgozóíért

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara az egészségügyi hivatást népszerűsítő országos kampányt indított el. A film bemutatásának időpontját az iskolai év kezdetére időzítettük azzal a céllal, hogy a 2018/2019-es tanévben a most még iskolapadban ülő, a pályaválasztás előtt álló fiataloknak, a következő generációnak megmutassuk az ápolói, szakdolgozói munka világát.

A magyar egészségügy soha nem látott szakemberhiánnyal küzd. Ez különösen érezhető az ápolói, szakdolgozói területen mind a fekvő- és járóbeteg-szakellátás, mind pedig az alapellátás területén. A hazai népegészségügyi mutatók elmúlt évtizedben mutatkozó kedvező tendenciája miatt egyre tovább élnek országunk állampolgárai,

ugyanakkor egyre hosszabb ideig igénylik az egészségügyi és szociális ellátásokat. A biztonságos betegellátás egyik sarkalatos eleme az emberi erőforrás megfelelő létszámban és szakképesítéssel való biztosítása.

Az elmúlt évtizedekben kialakult demográfiai helyzet, azaz az alacsony születésszám, valamint a 2006–2010 között

a szakképzési és egészségtudományi felsőoktatást ért kedvezőtlen döntések olyan helyzetet eredményeztek, hogy az egészségügyi szakdolgozói pályát választók aránya igen lecsökkent. Mind több szakdolgozói szakképesítésről jelenthetjük ki, hogy hiányszakma. 2016-ban új szakgimnáziumi rendszer került bevezetésre, valamint az egészségtudományi felsőoktatás is megújult, a Magyar Képesítési Keretrendszer elvárásainak figyelembevételével. Ugyancsak új elem, hogy a magyar állam szakképzési ösztöndíj-rendszer bevezetését indította el.

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara országos vezetősége, a területi szervezetek, valamint szakmai tagozataik vezetőségeivel karöltve úgy határozott, hogy tevőleges szerepet kíván vállalni a szakdolgozói hivatás népszerűsítésében.

A MESZK az egészségügyi hivatást népszerűsítő országos kampányt indított el. A kampányprojekt hat fázisból áll.

Első fázis: A MESZK vezetősége a szakmai szakértőkkel (pszichológiai, oktatási, egészségügyi) folytatott konzultációk alapján arra a következtetésre jutott, hogy a fiatalokat – elsősorban az általuk használt médiafelületeken – lehet és kell elérni. Ott olyan szakmai anyagot kell bemutatni, ami valós, ugyanakkor motiváló képet nyújt az egészségügyi pálya sokszínűségéről, szépségeiről, valamint érzelmi alapon hat a segítő hivatást választókra. Ennek érdekében a köztestületünk kezdeményezte és finanszírozta a Veled másokért című, a YouTube-on látható, a kampány szeptember eleje óta már több mint 40 000-es nézettségű 15 perces rövidfilmjét. A filmben szereplő egészségügyi szakdolgozók valódi hivatásukat játsszák el valós munkakörnyezetükben egy olyan beteg történetét bemutatva, aki életét, életkedvét és életminőségét ezeknek a szakembereknek, heroikus és lelkiismeretes munkájuknak köszönheti.

A film bemutatásának időpontját az iskolai év kezdetére időzítettük azzal a céllal, hogy a 2018/2019-es tanévben a most még iskolapadban ülő, a pályavá-



lasztás előtt álló fiataloknak, a következő generációnak megmutassuk az ápolói, szakdolgozói munka szépségeit. (A kampányfilm angol feliratos változatát is elkészítettük azzal a céllal, hogy a hazai egészségügyet, a magyar ápolást nemzetközi körökben is népszerűsítsük.)

Második fázis: A film készítése során döntöttünk úgy, hogy az egyes szakmaterületeken dolgozó fiatalok személyes vallomásán keresztül szólítjuk meg a jövő generációit. Ők mutassák be hitelesen az egészségügyet és propagálják saját szakmájukat, az egészségügyi szakképzést és az egészségtudományi felsőoktatást. Ezen elvárások alapján születtek meg riportfilmjeink. Október 11-én, kampányunk második fázisában adtuk közre azt a további hét – egyenként kétperces – rövid kampányfilmet, amelyben a film öt főszereplője, valamint két új szakember vall hivatásáról, pályájáról és hívja a fiatalokat az egészségügyi területére.

Harmadik fázis: A honlapokon és a közösségi felületeken megjelenő filmek túl papíralapú kiadvánnyal is megjelentünk október utolsó napjaiban. Ezzel elsősorban a szülők és az általános és középiskolai tanárok ismereteit szeretnénk bővíteni az egészségügyi szakképzés rendszeréről, bemutatva az egészségtudományi felsőoktatásban rejlő további lehetőségeket is. Mindezen információkat a kamara hivatalos folyóirata, a *Hivatásunk* Pályaválasztás 2019 címen megjelenő különszámában adtuk közre 25 ezer példányban.

Negyedik fázis: Kamarai magazinunk elektronikus változatát évek óta nagy sikerrel adjuk közre. Korábbi tapasztalatainkat felhasználva készült el a *Hivatásunk* magazin különszámának lapozható, elektronikus verziója. Ez lehetővé tette, hogy bővebb terjedelemben, részletes megyei és fővárosi bontásban adjunk további információkat és népszerűsítsük a szakképző helyeket. Helyet kapott lapunkban az immár összesen nyolc kampányfilmünk promóciója is, amelyek a MESZK honlapján vagy a YouTube-on, direkt módon is elérhetőek.



Mindezeket túl további hat, egyenként egyperces videó is elkészült, amelyben az egészségügyi szakképzésben tanuló fiatalok oldaláról mutatják meg a szakképzés rendszerét, az ezen a képzési területen megszerezhető szakképesítéseket. Rövid kampányfilmmel a felnőttápolás, a gyermekápolás, a mentésügy, a műtéti ellátás, a rehabilitáció, a sürgősségi betegellátás, valamint a várandósgondozás területét népszerűsítettük.

Ötödik fázis: A kampány nem lenne sikeres, ha nem jelennének meg vele a fiatalok körében oly népszerű közösségi média felületein: Facebook, Instagram, Twitter. A novemberben elindult e-kampányunkkal az ország bármely területén élő, ugyanakkor még a pályaválasztás előtt álló fiatal gondolatait szeretnénk befolyásolni.

Hatodik fázis: A népszerűsítő programunk első öt fázisa során kialakított produktumok felhasználásával és a területi szervezetek bevonásával indítottuk el az egészségügyi pályát népszerűsítő kampányunk csúcspontját jelentő aktivitásainkat. Az

EMMI oktatásért felelős államtitkárának, valamint a Klebersberg Központ vezetőjének engedélyével területi és fővárosi szinten elindult az a mozgalom, ami az általános iskolák 7-8., valamint 11-13. osztályos középiskolásainak próbál iránymutatást adni az egészségügyi szakképzés és az egészségtudományi felsőoktatás rendszerében, pozitív példákkal bemutatva az egészségügyi hivatás emberi oldalát, sajtóságos jellemzőit. Kampányunkkal szeretnénk azokat a diákokat motiválni és az egészségügy felé terelni, akik a segítő hivatást gyakorlókra jellemző magatartási jegyekkel rendelkeznek és érzékenyek e szakmaterület iránt.

A film készítői és a köztisztület vezetői bíznak abban, hogy a toborzófilmek és a pályaválasztást segítő papíralapú és elektronikus kiadványok megérintik a következő generációt, és kedvet csinál ahhoz, hogy mind többen válasszák majd ezt az egész személyiséget átható, fantasztikus hivatást, segítő szakmát.

Dr. Balogh Zoltán, Babonits Tamásné

18 | **Hivatásunk** | 2018/4.



Szabó Péterné Piroska

dására szeretne jobban fókuszálni a jövőben. A burnout-tréning mellett jó lenne létrehozni egy Bálint-csoportot, bár ezek kis létszámmal, ellenben sűrű időközönkénti találkozókkal járnak – így sokat gondolkodik egy, a szakdolgozói gárda számára is hatékony megoldáson.

Mindennap a kamarai munkájuk középpontjában most az utánpótlás kérdése áll, gyakran tartanak pályaaorientációs előadásokat az általános iskolákban és gimnáziumokban a diákoknak, szülőknek egyaránt. Az itt szerzett tapasztalatok egyébként arra is rámutatnak, hogy a fiatalok számára nem evidencia, hogy a középfokú egészségügyi képzést követően nemcsak ápolónak, hanem továbbtanulva mentőnek, műtősnőnek, fogászati asszisztensnek is továbbtanulhatnak, és a tudományos pálya sem zárul be előttük.

Vas megye: megmutatják a hivatás szépségeit

Míg B.-A.-Z. megye nem kifejezetten küszködik egészségügyi munkaerőhiánnyal és kicsi a fluktuáció, Vas megyében havonta ingadozik a területi szervezet taglétszáma, ami jelenleg 3049 főt számlál.

– Nem előny, hogy közel van az osztrák határ – ad magyarázatot a jelenségre a nyugati megye területi szervezetének elnöke, *Szabó Péterné Piroska*, és hozzáteszi azt is: sok egykori kolléga jelzi vissza, hogy ha kicsit közelebb kerülnének az eu-

rópai bérekhez a hazaiak, sokan folytat-
nák ismét Magyarországon a munkát.
Mindezek tükrében nem véletlen, hogy
elsőként az utánpótlás-toborzás kérdését
említi meg a területi vezető, mint egyik
legfontosabb feladatukat.

– A kamara „Veled másokért” című kampányfilmjének egyik főszereplője volt Horváth Balázs, aki korábban az Év elhivatott fiatal szakdolgozója elismerést is elnyerte. A Vas megyei mentésügyben ő az, aki télen, nyáron, hóban, fagyban az egészségügyért kampányol, oktatás és elsősegélynyújtó tanfolyamok révén igyekszik megnyerni a fiatalokat a szakmának – vet fel egy példát az elnök, aki 2015-ben vette át a terület vezetését, és maga is jár iskolákba bemutatni hivatása szépségeit.

– Az oktatási intézményekben gyakorta szembesülünk azzal, hogy bár a pályavagy iskolaválasztás előtt álló fiatalokat érdekli az egészségügy, a szülők lebeszélik a gyermekeiket arról, hogy a mi hivatásunkat válasszák. Ez leginkább abból ered, hogy nem látják az előremeneteli lehetőségeket ezen a pályán – magyarázza.

Mivel Piroška korábban két cikluson keresztül a számvizsgáló bizottság élén tevékenykedett, így nem jelentett nehézséget az elnöki feladatok átvétele, ám néhány újdonság megjelent az elmúlt három évben.

- Bevezettük a megyei Semmelweisnapot, ebben együttműködünk a több civil szervezetet összefogó Humán Civil Házsal, így immár háromnapos rendezvényt sor-

zattá bővült ez az esemény. Az első napon, az ünnepélyes megnyitót követően tudományos előadásokat kínálunk a szakdolgozóinknak, a fennmaradó időben pedig Szombathely főterén gyűlik össze a lakosság apraja-nagyja, ahol az egészségé a főszerep. Ugyancsak a 2015 óta tartó ciklusban sikerült szoros együttműködést kialakítani a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karával.

Amellett, hogy számtalan továbbképzést szerveznek a tagság számára, egyik legnagyobb rendezvényük a Magyar Ápolók Napja, amelyet évről évre Vasváron tartanak meg. A délelőtt a tudomány jegyében telik, este pedig bállal zárul az esemény. Piroska úgy mondja, jó látni, hogy sokaknak tudnak támogatást nyújtani a konferenciákon, továbbképzéseken való részvételhez az ország legkülönbözőbb pontjain, Szegedtől Lillafüredig.

– Ha hozzánk fordulnak a tagjaink, képzési támogatást is tudunk nyújtani – teszi még hozzá Piroska, és elbeszéléséből kiderül, hogy nemcsak a kollégák képzésére, hanem egészségére is odafigyelnek:

– Bár a munkaidő és a műszakbeosztás behatárolja, de amennyire lehet, rendszeresen szervezünk kerékpártúrákat. Ilyenkor nem csupán tekerünk, indulás előtt és után is vérnyomást, oxigénszaturációt és pulzust mérünk – meséli a szombathelyi kórház érsebészeti osztályán vezetőként dolgozó Piroska, aki maga is visz 12 órás műszakot.

A kollégák munkáját Vas megyében is igyekeznek elismerni, tagjaikat rendszeresen terjesztik fel a MESZK kitüntetéseire, díjaira. Legutóbb szociális területen dolgozó kollégájuk vehetett át elismerést a Szociális Munka Napja alkalmából, amit Piroska szerint azért is fontos megemlíteni, mert az ebben a szférában szakápolási tevékenységet végző ápolókat szeretné jobban felkarolni a megyei szervezet. Az alapellátásban dolgozó kollégáikkal kicsit nehezekebb a kapcsolattartás, ám a Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztálya, amely az alapellátók munkájának koordinálásáért felel, sokat segít nekik ebben a munkában.

Sófalvi Luca



ARCOK A MESZK SZAKMAI TAGOZATAIBÓL

Meg kell találni a feladatot, a küldetést, ami erőt ad és boldoggá tesz

Tóth Andrea lényegében pályája kezdete óta szervez, oktat, segíti, hogy a szakma a mindennapi rutinfeladatok mellett olyan elismerést és többletet adjon, hogy kollégái érezzék: mindig van valami új lehetőség előttük és egy közösség, ahová fordulhatnak. A MESZK Felnőttápolási Szakmai Tagozat országos tagozatvezetőjeként, a többi tagozattal és a kamara vezetőivel együttműködve, azon fáradozik, hogy a szakma minél előbb visszakapja megbecsülését és vonzerejét, hiszen hamarosan több mint négyezer szakápoló lép ki a rendszerből, és egyelőre nem elegendő az utánpótlás.

Andrea pontosan emlékszik azokra az időkre, amikor erre a pályára lépett, ahogy ő emlegeti, ez az „ápolásszakma aranykora volt”. A munkakörülmények, a családias légkörű, jó teljesítményre elismeréssel reagáló szervezeti kultúra olyan pluszt nyújtott, hogy öröm volt egészségügyi szakdolgozónak lenni. Az idős embereket a kezdetektől fogva tisztelte, szerette, nyolcéves korától szabadidejében látogatta a szociális otthonban azokat, akiknek nem volt hozzátartozójuk. Kezdetben egészen más pályára készült – régész vagy színész szeretett volna lenni –, a sorsnak mégis más tervei voltak vele. A biológiát imádta, ezért jelentkezett egészségügyi szakközépiskolába, ahová akkoriban kilenceszeres volt a felvételi túljelentkezés. A megmérettetés után igazi kiváltságot jelentett, ha valaki bejutott a képzésbe. Az első kórházi gyakorlat tapasztalatai, a nyári munka alatt megismert leendő kollégák, fantasztikus tanárai és a karizmatikus ápolási igazgató hatása végérvényesen eldöntötte a jövőjét: beleszeretett ebbe a hivatásba, aludni sem akart már hazamenni, tudta: ápolóként akar dolgozni.

„Nagyon nehéz volt az első hat év, bedobtak a mély vízbe, belgyógyászati és hematológiai osztályon dolgoztam, szinte naponta éltem meg, hogy velem egykorú vagy tölem alig idősebb fiatalokat veszítettünk el hetek, hónapok alatt, mégis imádtam, hogy segíthetek, hogy fontos és értékes az, amit csinálok. Ez az időszak meghatározó volt az életemben. Belgyógyászati intenzív osztály hiányában a szakma teljes vertikumát meg kellett tanulnom olyan kollégák mellett, akik még inkább megszerettették velem ezt a hivatást. A tőlük kapott tudás, lelkesítés a mai napig elkísér, azonban egy idő után éreztem: ha nem váltok, hamarosan kiégek, lelkileg és fizikailag is elfáradok. Rájöttem, hogy mást is kell csinálnom, és a sors mindig a megfelelő időzítéssel kínálta a lehetőségeket. Kaptam egy felkérést, hogy vállaltam el a szakoktatói feladatokat a kardiológián. 24 éves voltam akkor és munka mellett végeztem a főiskolát. Ezzel a döntéssel megváltozott az életem, de azóta rájöttem, hogy a szakdolgozóknak kellenek az ilyen impulzusok. Az egész pályafutásomra jellemző, hogy sohasem jutalomért vagy az elismerésért dolgoztam, mindig az adott kihívás, a feladat érdekessége és a másokon való segítség motivált. Büszke vagyok arra, hogy én lehettem Magyarország első hivatásos decubituskoordinátora, hogy 2004-ben négy hónap alatt meg tudtam szervezni a kamara közel 8000 főből álló BAZ-megyei területi szervezetét, de arra is, hogy a megnyitástól 11 évig sikeresen vezettem egy 107 ágyas ápolási osztályt. Ezek mind az én szakmai életutam »gyermekkei«. Boldog vagyok, hogy minden, amit elkezdtem, megalapoztam, a mai napig csodálatosan működik, igaz, már nem velem, de mégis általam. Fontos, hogy szeressük, amit csinálunk, de ki kell mozdulni a megszokottból, ki kell próbálni magunkat, sikerélményeket kell szerezni más területeken is, mert az feltölti energiát ad. Valószínűleg ezért is kezdtem újszerű projektekre, oktattam, vizsgáztattam, közösségi munkát vállaltam.

Ugyanilyen katalizátor a tanulás is, nem lehet abbahagyni, folyamatosan meg kell újítani tudásunkat, el kell mélyíteni szakértelmünket" – vázolja saját történetét Tóth Andrea.

„Nagyon sok minden változott a pályára lépésem óta. A gyakorlati oktatás ma már jelentősen átalakult. Ez is az egyik oka annak, hogy ennyire kritikussá vált az utánpótlás. Nincsenek kialakítva azok a feltételek, amelyek között a kollégák valóban a tanulókra tudnak figyelni, az osztályos szakoktatói státuszt éveken ezelőtt megszüntették. Az osztályon dolgozóktól elvárják, hogy a mindennapi munka mellett megfelelő ellentételezés nélkül vezessék a szakmai gyakorlatot, miközben leterheltek, óriási rajtuk a felelősség, emiatt sokszor frusztráltak. A hallgatók a kimerült, agyonhajszolt ápolók helyzetéről, konfliktusairól látnak életképeket, kevés a pozitív benyomás, így nem vágnak közénk, nem fogják megszeretni a szakmánkat. A változásokkal járó negatív hatások 2007-ben és 2013-ban felerősödtek az egészségügyi struktúraátalakítás következtében. Akkor nagyon sok szakdolgozó veszítette el azt a támogató közösséget, ami sokszor a megbecsülést és a családot is jelentette számára; kórházak, osztályok hullottak szét vagy szűntek meg. A kollégák az ellátás minden területén leterheltek, kimerültek. Az ápolási igazgatók óriási felelősséggel, de megnyirbált hatáskörökkel, jogkörökkel végzik a napi munkájukat, sok helyen nem engedik, hogy egyenrangú partnerként működjenek a vezetőségben. Számtalan jelzést kaptunk, hogy a munkáltatók áthelyezéseknél, elbocsátásoknál kihasználják a jogszabályok adta kiskapukat és a dolgozók kiszolgáltatottságát. Sok szakember több évtizedes tisztességes munkával a háta mögött, méltatlan körülmények között kényszerül munkahelyének vagy pályájának elhagyására, és olyan eset is előfordul, hogy a nyugdíjba vonuló szakdolgozó még egy köszönömöt sem kap a több évtizedes áldozatos munkájáért" – sorolja a tagozatvezető.

„Középvezetői kérdőíves felmérésben visszaigazolást kaptunk arról, hogy egy-egy szakdolgozó akár négy-öt ember feladatát is ellátja mindenféle ellentételezés, pótlék nélkül. Amennyiben ezt nem teszi meg, szankcionálják. Az egészségügyi középve-

zető szakdolgozók pótléka jelenleg átlag bruttó 20 000 Ft – ott, ahol egyáltalán ezt kifizetik –, azonban ez az összeg már több mint 20 éve nem változott. 2017–2018-ban is voltak Magyarországon olyan munkahelyek, ahol a középvezetők nem kapták meg a vezetői pótlékukat. A részlegvezető ápolók sok helyen a mai napig nem kapnak pótlékot, vagy ha kapnak, az bruttó 6000 Ft havonta. A főnővér és részlegvezetői pótlékok és a feladathoz kapott felelősség mértéke az összeggel összevetve súlyosan aránytalan. A Felnőttápolási Szakmai Tagozat évek óta gyűjti ezeket az információkat az ország minden területéről, számításokat, kalkulációkat végeztünk a bértárgyalások előtt, és konkrét javaslattal álltunk elő a pótlékrendszer teljes átreformálásával kapcsolatban" – mondja Andrea, aki a pályaelhagyásnak más okait is sorolja. „A munkáltatók sok esetben a minimumfeltételekkel vagy az engedélyezett létszámmal takarózva magasan kvalifikált szakembereket alacsonyabb bérbesorolással járó munkakörben alkalmaznak. Sokan egyedülálló szülőként, családfenntartóként kénytelenek beletörődni a helyzetükbe, főleg, ha a közelben nincs más lehetőség. Tagozatunk határozott elképzelése, hogy az egészségügyi szakdolgozókat képzettségük, gyakorlatuk alapján kell foglalkoztatni, akár új munkakörök létrehozása árán is – erre már több javaslatot is megfogalmaztunk. 2000-től kezdve a főiskolák, egyetemek olyan szakirányú szakmai továbbképzéseket hoztak létre, amelyeknek köszönhetően a szakdolgozók hatékonyabbá tehetnék az egészségügyi szolgáltatók szervezeti rendszerének működését és jelentősen javíthatnák a szakmai szolgáltatások színvonalát és biztonságát. A munkáltatóknak azonban valami miatt nincs igénye az ilyen változásokra. A tényleges magyarázat erre egyrészt a finansziális nehézségek, másrészt az orvosok uralta, többnyire autokrata, feudálisan működtetett, merev és inkább büntető, mint jutalmazó szervezeti kultúra, amely még ma is számos helyen jellemzi az egészségügyet. Ez a rendszer még mindig nem engedi, hogy az egészségügyi szakdolgozók megmutathassák tényleges szakértelmüket, rátermettségüket, továbbá azt, hogy a végzettségüknek megfelelő feladatokat ellássa-

nak, amin sürgősen változtatni kell" – hívja fel a figyelmet Andrea.

A tagozati tagság fluktuációjának felmérésére a MESZK Országos Hivatal adataiból megyei tagozati térképet készített. Ebből látszik, hogy az eltelt három év alatt milyen ütemben nőtt vagy csökkent az adott tagozat létszáma.

„Előre láthatóan sokan választják majd, hogy 40 éves munkaviszony után nyugdíjba vonulnak. Ez óriási veszteség lesz, egy-két éven belül akár közel 4000 fővel is csökkenhet a felnőttápolás területén dolgozók száma. Az elmúlt három évben csupán 65 fővel nőtt a tagozati létszám. A térképen látható, hogy leginkább a határ menti megyék-nél van növekedés, míg Budapesten, BAZ- és Hajdú-Bihar megyében csökkent a szakdolgozói létszám. A frissen képzett szakemberek külföldre távoznak vagy elhagyják az egészségügyi pályát. Az utánpótlás helyzete jelenleg tragikus, ma mindössze 135 fő 18–19 éves fiatal van a rendszerben, de az is igaz, hogy ma már a munkába állás életkora jelentősen ki is tolódott a felsőfokú szakképzés miatt. Leginkább arra kell törekednünk, hogy a 19–35 éves korcsoportba tartozó 6340 főt ne veszítsük el. Elsődleges szempont, hogy a frissen végzetteket és a már pályán lévőket meg tudjuk tartani. Óriási felelőssége van ebben a szakképző intézmények mellett a gyakorlati helyszínen dolgozó, a gyakorlatot szervező, irányító kollégáknak is. Több szakember felvállalta, hogy szabadideje, szabadsága terhére osztályfőnöki órákon megszólítja az általános iskolásokat, középiskolásokat. A kórházak a MESZK területi szervezetei, tagozatai együttműködésével tartanak nyílt pályaválasztási tanácsadással összekötött szakmai napokat. A továbbtanulni szándékozók jelenleg a Michalicza-ösztöndíjprogram keretében új típusú MSc-ápoló-képzésen vehetnek részt, illetve a kamara ma már egyre több ingyenes képzést, illetve szolgáltatást biztosít.

Tagozatunk legfontosabb célja, hogy aktívan közreműködjön az ápolói hivatás presztízsének és a szakdolgozók anyagi, erkölcsi megbecsülésének emelésében, ez ugyanis az egyetlen esély arra, hogy ismét vonzóvá tegyük a pályát."

K. J. V.



RÓLUNK MONDTÁK

Hogyan lesz a részekből egy nagyszerű egész?

A *Veled másokért* című kampányfilmet, amely az egészségügyi szakdolgozók áldozatos munkáját jeleníti meg, szeptember eleje óta nagyon sokan látták kamaránk tagjai közül. Az alkotópáros, Szy Katalin és Pejó Róbert, akiknek köszönhető, hogy a nagyközönség megismerkedhet az egészségügyben dolgozók összehangolt csapatmunkájának szépségeivel és nehézségeivel, a civil életben házaspár, változatos és érdekes szakmai úttal.

Hivatásunk: Hogyan találkoztak ezzel a feladattal?

Szy Katalin: A Péterfy Kórházban dolgozom felnőtt klinikai szakpszichológusként, és lélekgyógyászmunkám mellett a hobbim, szenvedélyem az írás. Írtam két novelláskötetet, filmrendező férjemmel írtuk együtt a *Mancs* című családi mozi forgatókönyvét. Ennek ismeretében keresett meg minket a MESZK elnöke, dr. Balogh Zoltán, és általános alelnöke, Babonits Tamásné Judit, hogy közösen gondolkodjunk egy kisfilm elkészítéséről, amely népszerűsítheti az ápolói hivatást.

Pejó Róbert: Kati egészségügyi dolgozóként otthon van a filmekben, hozzám pedig az egészségügy áll nagyon közel. 1993-ban mutatták be az *Út a paradicsomban* című dokumentumfilmemet. Keserű János boncmester karakterén, életfilozófiáján keresztül fogalmaztam meg az élet és az elmúlás között feszülő félelmeimet. Nagyon sikeres volt, Montreálban és Rotterdamban megnyertem ezzel az alkotással a legjobb dokumentumfilm díját. Kati munkáját és a környezetét ismerem, követem, és látom, milyen áldozatkészek, empatikusak, teherbírók, elszántak, emberségesek és em-

beriek az egészségügyben dolgozók. Így nagyon örültem a lehetőségnek, hogy filmmezhetek ebben a környezetben.

Hivatásunk: Nem nehezítette a feladatot, hogy nap mint nap szembesülnek a magyar egészségügy helyzetével?

Szy Katalin: Belelátok a nővérek munkájába, ismerem a munkakörülményeiket, és tudom, hogy milyen sok – nem feltétlenül szakmai – nehézséggel küzdenek. Éppen ez volt inspiráló számunkra. Elhatároztuk, hogy a következő generációnak nem a szakma nehézségeit mutatjuk meg és nem is a szakterületekre jellemzőket, hanem azokat a személyiségekben rejlő tu-

lajdonságokat, amelyek még mindig életben tartják az intézményeket. Empátia, elköteleződés, türelem, szakmaiság, alázat, emberszeretet, segíteni akarás, kitartás – igen, a legszebb emberi tulajdonságok háza egy kórház. Elhatároztuk, hogy azt mutatjuk meg, nemcsak kiégett, megkeseredett lehet egy egészségügyi szakdolgozó. Lehet nő, szenvedéllyel teli, különleges ember, protokolláris munkája mellett színes egyéniség, vibráló személyiség, lelkes, örömteli, és emberileg, szakmailag elkötelezett. A fiataloknak látniuk kell, hogy a gyógyításban az emberi tényező a legfontosabb. Bálint Mihály fogalmazott úgy, hogy az orvos személyisége gyógyszer. A nővér személyisége ugyanilyen erővel bír. Ez egy pazar szakma, és aki odaadással végzi, az a betegnek és önmagának is jót tesz.

Pejő Róbert: Nagyon izgalmas feladat volt megmutatni a kórházban dolgozó fiatal karaktereket. Villanásnyi képekből összeállt portrék adták ki a történetet. A kórház hangulata, a forgatási helyszínek atmoszférája elképesztően izgalmas volt, és el kell mondanom, a saját magukat játszó fiatalok profi színészként álltak a kamera előtt.

Hivatásunk: Hogyan született meg a vászonra került történet?

Szy Katalin: Az ötletelés idején egy húsz éve balesetet szenvedett, kerekesszéket élő, igen jóképű, megnyerő, intelligens páciensem megemlítette, hogy a nővéreknek köszönheti a mostani teljesnek mondható életét. Ők kísérték végig a rehabilitáció útján. Összeállt a kép. Mutassuk be a betegutat a balesettől a visszakapott életig azokon a hiányszakmákon keresztül, amik láncszemként kapaszkodnak egymásba egy beteg életében.

Hivatásunk: Nehéz volt szereplőket toborozni?

Szy Katalin: Meglepően könnyű volt. Amikor bejártuk a helyszíneket, mindenhol fiatal, lelkes, segítőkész fiatalokba botlottunk. Miután „igen” választ kaptunk a kiválasztottaktól, leültünk velük, és hosszú órákon át beszélgettünk a szakmáról, magánéletéről. Figyeltük őket, és élveztük, milyen szenvedély izzik bennük, mennyire imádják a szakmájukat, és milyen lelkesen

állnak az új kihívás, a filmezés előtt. Ezt követően, az interjú alapján megformáltam a karaktert, amely nagyjából meg egyezik az eredeti karakterrel, kiemeltem az érdekes részleteket: Dalma apró briliánsát a kismetsző fogában, Attila DJ-s életét, Orsi parfümimádatát, vagy Livia futó szenvedélye stb. A külső szemlélők láthatják, hogy nem igaz az, hogy az egészségügyi dolgozók kedvetlenek, kiégettek. Színes, kedves, érdekes, különleges, értékes és nagy szakmai tudással rendelkező emberek állnak a betegágyak mellett. A film ereje, érdekessége, őszintesége, hitelessége abban áll, hogy mindenki saját magát a saját munkakörnyezetében játssza el.

Pejő Róbert: A MESZK elnöke és alelnöke végigkísérte és támogatta az ötleteinket. Nagy szabadságot adtak, ami jó hatással volt az alkotófolyamatra.

Hivatásunk: A nézők szerencsére nem látják, de egy film elkészítéséhez rendszerint számtalan engedély beszerzésén és fizikailag is kemény forgatási napokon keresztül vezet az út. Hogyan bírták a filmezésben nem jártas szereplők a megpróbáltatásokat?

Pejő Róbert: Amikor megkaptuk a szükséges engedélyeket, három napig forgattunk a Péterfy Kórház-Rendelőintézet Országos Traumatológiai Intézetben és a Semmelweis Egyetem telephelyein. Számomra kellemes meglepetés volt, hogy az egészségügyi intézmények vezetői, dolgozói mennyire támogatták ezt az ügyet. Nagyszerű összefogásnak lehettünk tanúi. Még számomra is meglepő volt a szereplők lelkesedése és profizmusa. A filmet készítő huszonhat tagú stáb tagjai hivatásos filmesek, és többen megkérdezték tőlem, hogy színészekkel dolgozunk-e. Egy forgatás nagyon kemény, precíz és néha kimerítően unalmas munka. Egy-egy jelenetet akár tízszer is felveszünk. De nem volt panasz, mindenki teljes szívvel vett részt a munkában – ezért köszönettel tartozunk minden szereplőnek és támogatónak.

Szy Katalin: A megfeszített munka után nagy élmény volt látni az elkészült filmet. A bemutatón a szereplők arcán figyeltam a meglepetést, hiszen ők csak a saját epizódjukat ismerték.

Hivatásunk: Időközben, sajnos, Katalin is átélt a filmben láthatóhoz nagyon hasonló jeleneteket...

Szy Katalin: Október végén volt egy súlyos autóbalesetem. Megsérültem, mentőautó vitt szirénázva, hallottam, mennyi a szaturációm, a vérnyomásom, hallottam a Tetra-rádió hangját. Drámai volt az életben is átélni azt, amit megírtam, és amit aztán az élet írt meg nekem. Azt tapasztaltam meg, hogy a bajban nem a körülmények számítanak, nem az a lényeges, hogy mennyire korszerű a hordóágy, vagy milyen a baleseti ambulancia fala, sokkal inkább az a fontos, hogy elestett, szorongó, sérült emberként úgy szóltak hozzám, hogy érezhettem, jó kezekben vagyok.

Hivatásunk: Igaz, hogy önök a közös munka kapcsán ismerkedtek össze és lettek egy pár?

Szy Katalin: Igen. Robi a második férjem. Első házasságom végén nagy krízisbe kerültem. Éjjelenként ébren vergődtem, gondolkodtam, sírtam. Hogy ne tekeredjek bele a „már aludnom kellene” ördögi körébe, amely egyre inkább az ébrenlétet erősíti, írni kezdtem. Így született meg a Hullámkeltő és a Damil című két novelláskötetem. Csodával határos módon Pejő Róbert kezébe került, és először a történeteimet szerette meg...

Hivatásunk: „Lélekrendezés” címen közös pszichodráma-foglalkozásokat is vezetnek. Mire számíthatnak, akik részt vesznek ezeken?

Szy Katalin: A művészet gyógyít, a pszichoterápia életet, személyiséget rendez. A színpadra rendezett belső történetek önismereti hozadéka fontos ezekben a csoportfoglalkozásokban.

Hivatásunk: Újabb közös filmet is terveznek?

Pejő Róbert: Jelenleg is dolgozunk egy forgatókönyvön, ami egészségügyi környezetben, napjainkban játszódik, és egy orvos a főszereplője. Találtunk producereket, aki izgalmasnak találja a történetet, és a közeljövőben pályázunk a Magyar Film-alapnál. Reménykedünk, jó lenne, ha mozikban láthatnánk ezt a közeljövőben...

Bródi Emília



Szent István király hadiruhában (iniciálé a Képes krónikából, forrás: wikipédia)

Az Árpád-házi királyok korán haltak

A mostoha életkörülmények, a gyakori járványok, az állandó háborúskodás és a helyi konfliktusok fegyveres rendezési módja miatt közismert tény, hogy a középkor embere meglehetősen rövid életű volt. Ez alól – noha a közemberekénél sokkal jobb körülmények között éltek – az uralkodók sem voltak kivételek. A középkor Árpád-házi királyai közül is csak néhány, kivételezett sorsú uralkodó élte meg az 50. életévét.

Az Árpád-ház huszonhárom királyt adott az országnak, akik mindössze 301 évig uralkodtak, az 1000-ben megkoronázott *Szent Istvántól* az 1301-ben elhalálozott *III. Andrásig*. E huszonhárom férfi közül csupán Szent István élte meg a maga idejében matuzsáleminék számító időskort. Bár a krónikák – megbízható adatok híján – nem szolgálnak pontos évszámmal, a történészek a király ha-

lálának dátumát 63 és 71 éves kora közé teszik, legvalószínűbbnek a 64 éves kort tartják.

Viszálykodó rokonság

Egyetlen uralkodó, a „második honalapítóként” emlegetett *IV. Béla* élhette meg István király életkorát, ő szintén 64 évesen halt meg. Mégpedig ritka szerencsés módon: békésen, ágyban, párnák

közt. A dinasztia többi, huszonegy királya 30, de legfeljebb 40 éves kora körül elhalálozott, közülük néhányuknak még ennyi idő sem adatott meg. A többségük, érdekes módon, nem az akkori időkben oly gyakori háborúskodás sérüléseibe halt bele vagy valamilyen járványos betegség miatt szenderült a másvilágra, hanem saját rokonai, udvartartása tették el láb alól. Általában megmérgezték

Modern kutatási eszközök – újabb feltételezések

A Székesfehérváron egykor eltemetett Árpád-házi királyok és rokonaik csontjait archeológusok, antropológusok és genetikusok évek óta vizsgálják már. A modern kutatási eszközöknek és módszereknek köszönhetően több, eddig ismeretlen tényezőt tártak fel. Az a régebben feltárt királýsírok és a korabeli krónikák leírásaiból már régen tudható volt, hogy az Árpád-házi királyok közül többük genetikai rendellenességgel, hat ujjal született. Ezt akkoriban égi jelnek vélték, a hajdani pogány hagyományok alapján úgy gondolták, az ilyen személy különleges képességekkel rendelkezik, mint egykor a táltosok – ezáltal óriási tekintélyre tettek szert. Arra viszont mostanában derült fény, hogy *II. Vak Béla* több mint bizonyos, hogy alkoholmérgezésben halt meg (ezt eddig is sejtették), valamint, hogy *II. Lászlónak* valamiféle sorvadásos betegség lehetett a végzete. Eredetét a feltételezések szerint kezeletlen cukorbetegség, esetleg izomsorvadás okozhatta. Gyanítható, hogy összefüggés lehet a cukorbetegség és a mitokondriális DNS-mutáció között.



őket, de volt (I. Béla), akire hároméves uralkodása után, különös körülmények között, rádőlt a többmázsás, fából faragott trónusa. A későbbi krónikások közül némelyek megkérdőjelezték a baleset tényét, és finoman utaltak rá, hogy valakik közreműködhetek ennek a gyászos eseménynek a bekövetkeztében. *II. Bélával* 32 évesen féktelen alkoholizmusa végzett. *Könyves Kálmán* egy napjainkban banálisnak tűnő, megfelelő gyógyszerrel könnyen kezelhető betegségbe, középfülgyulladásba halt bele. A *Képes krónika* szerint: „A király súlyos betegségbe esett, s volt egy Draco nevű olasz orvosa, akiben roppant bizakodott. Ez tapaszt rakott a király fülére, akit fejfájás gyötört, és a tapaszt a fülének járatain át agyvelejének jó részét kiszívta. Miután a tapaszt, mivel nem bírta tovább elviselni, eltávolították, megmutatta azt Otmár ispánnak. Otmár ispán megtekintve a tapaszt, látta rajta a kiszívott agyvelőt, s ezt mondá a királynak: Uram, az segít rajtad, ha felkészítéd magad az útrakelők szentségére. Ennek hallatán a király megijedt, és felnyögött.” A tünetek leírásából a mai orvos-történészek arra következtetnek, hogy a királynak igen súlyos középfülgyulladása lehetett, ami megfelelő kezelés híján agyvelőgyulladássá alakult át, és ez okozta a halálát. Az „agykiszívást” persze a krónikaíró költői túlzásának tartják.

Méregkeverők aranykora

Orseolo Péter, aki az utód nélküli Szent István után, mint női ágról való unokaöcs ült első ízben a magyar trónon, majd évekkel később másodjára is sikerült azt megszereznie, ugyancsak sanyarú sorsra jutott: *I. András*, a győztes trónkövetelő nemcsak megvakította, de férfiasságától is örökre megfosztotta. *IV. István* nála is rosszabbul járt: állandó hatalmi harcok közepette élt, melyet rokonaival volt kénytelen vívni. Mivel a fegyveres viologások nem vezettek eredményre, ellenfelei, rokonai elhatározták, méreggel teszik el láb alól a királyt. Lefizették Tamás nevű



Sisakvirág



Nadragulya



Foltosbőrök

szolgáját, aki az uralkodón akkoriban rutinszerűen alkalmazott érvágást, s ezt követően annak helyét egy méreggel átíratott gyolcsdarabbal kötözte be. Ez végleg megpecsételte a király sorsát. Háromévi dicstelen uralkodása után, 30 éves korában elhalálozott.

III. Bélát, I. Imrét, III. Lászlót, II. Andrást valószínűleg szintén megmérgezték, noha a krónikások szemérmesen, csupán az erőteljes rosszullét utáni hirtelen elhalálozás tényét említik, mégis joggal feltételezhető, hogy fiatal, a többségében 30-40-es, erejük teljében lévő férfiak ok nélkül nem halhattak meg. „Hirtelen halál”, vagyis valószínűleg szintén mérgezés végzett a 33 éves *V. Istvánnal*, a 28 éves *IV. Lászlóval*, a 36 éves *III. Andrással* is.

Középkori ármánykodás

A középkori méregkeverők nagy mesterei voltak a kiszemelt áldozatok láb alól való gyors eltevésének. E ténykedésükhöz kedvelt növényeik voltak például a nadragulya, a foltosbőrök, a sisakvirág vagy a belladonna. A mérgező növényeknek általában a termését, gyökerét használták fel. Kiszáritották, porrá őrölték, mézbe, borba vagy valamilyen ételbe keverték. Esetleg tinktúrát főztek belőlük és azt csepegtették az ételbe, italba. A sisakvirág főzetét vagy örleményét még csak lenyelnie sem kellett az áldozatnak, elegendő volt az is, ha a növényt néhányszor végighúztak a kárvallott bőrén. Annak hatóanyaga kiválóan beszívargott a bőrön keresztül a testbe és az illető megfulladt. Nagy előnye volt (mármint a méregkeverő szempontjából), hogy a mérgezés a halál beállta után semmilyen látható nyomot nem hagyott az áldozat testén.

Rajtuk kívül még jó néhány Árpád-házi uralkodó halálának okaként alaposan feltételezhető a mérgezés.

I. András a hatalomért folyó testvérharc áldozata lett: öccse, *Béla herceg* harcban megsebesítette és a zirci várba záratta. Ott, a krónikák szerint, „gondatlanul bántak vele”, ezért meghalt. A történészek gyanúja szerint ez a gondatlan bánásmód azt jelenthette, hogy nem kapott ételt a zárkában, amibe egy idő után belehalt.

1301-ben *III. Andrással* a dinasztia kihalt, mint a krónikások írták: „az Árpád-ház utolsó ágaskája is letört”. Minden bizonnyal őt is megmérgezték, akárcsak pár hónappal korábban az anyját, *Ráchelt*.

Hidegkuti Alexandra is



MÚLT ÉS JELEN

Sugárbetegség végzett az első magyar rákkutatóval

A 20. század elején az orvosok többsége azt gondolta, hogy a rákbetegség leginkább modern kori kórkép lehet, ami az emberiség megváltozott életkörülményeinek és egyéb újkori tényezőknek az egyenes következménye. Arra szinte egyikük sem gondolt, hogy a rosszindulatú daganatos betegségek egyidősek lehetnek az emberiséggel.

Fenti feltételezésüket arra alapozták, hogy az akkori, meglehetősen kezdetleges eszközeinkre és módszerekre támaszkodó régészeti ásatások és az azt követő antropológiai vizsgálatok a feltárt leletek között alig találtak olyan csontmaradványokat, amelyekből arra következtethettek volna, hogy hajdani „tulajdonosuk” rákban halálozott el. A diagnosztikai eszközök és a kutatási módszerek gyors fejlődésével viszonylag hamar megváltozott a szakértők véleménye. Ma már bizonyosnak tartják, hogy az ősi, három-négy ezer éves civilizációk lakóinál

sem volt ritka a rákhalál. Legfeljebb a gyakoriságban lehetett némi különbség a mai statisztikákhoz képest, de ennek okai leginkább a lényegesen rövidebb életévekben, illetve az elkényelmesedést, vagyis a mozgásszegény életmódot kínáló, modern kori technikai fejlődésben keresendők.

Féregfertőzésből rákos elfajulás

Az utóbbi pár évtizedben számos ásatást végeztek Egyiptomban, Núbiában, Észak-

Daganatos megbetegedések a világban

A WHO prognózisa szerint a 21. század közepére több mint valószínű, hogy a különféle rosszindulatú daganatos betegségek világszerte magas vezető halálökká válnak. Jelenleg az összes rákbeteg fele Ázsiában él. Minden második ázsiai haláleset rák miatt következik be. Európa helyzete sem rózsás, mert méretéhez és lakosságszámához képest aggasztóan sok az újonnan diagnosztizált eset. Noha a kontinens lakossága az emberiségnek csupán a 9 százalékát teszi ki, a globálisan regisztrált rákos esetek 23,4 százaléka Európában van. A bolygón regisztrált összes évi rákos haláleset körülbelül 20–22 százaléka is itt következik be. Világszerte a legtöbb haláleset a férfiaknál a tüdőrák (1,8 millió fő/év), a nőknél pedig a mellrák (az összes rákhalál 15 százaléka) miatt következik be. Feljövőben van a tüdőrák (13,8 százalék) és a vastagbélrák (9,5 százalék). Néhány országban aggasztóan intenzív a nők körében a tüdőrák megjelenése. Dániában, Hollandiában, Kínában és Új-Zélandon például a nőknél ez a vezető daganatos halálok. A rendelkezésre álló statisztikák alapján a WHO rákkutató hivatala 2040-re globálisan évi 29–30 millió új rákos eset megjelenését jósolja.

Szudánban, vagyis nagyjából az egykori Egyiptomi Birodalom területén, illetve annak vonzáskörzetében, és több alkalommal tártak fel olyan temetkezési helyet, amely múmiáinak csontvázain jól kimutatható az áttétes rák valamely formája. A csontokat a British Múzeum szakértői pásztázó elektronmikroszkóppal vizsgálták, és a csontváz számos pontján (például lapockán, kulcscsonton, csigolyákon, bordákon, a medence- és combcsontokon) kisebb-nagyobb, 5–25 milliméteres lyukakat találtak. Ezek egyértel-

Hivatali statisztikák és prognózis

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szakértőinek legújabb jelentése alapján, a rákban meghalt személyek száma világszerte megközelítheti a tízmilliót. A WHO Nemzetközi Rákkutató Hivatalának prognózisa szerint 2018-ban 18,1 millió új rákos esetet diagnosztizálhatnak, a rosszindulatú daganatos betegségek valamelyikébe pedig hozzávetőleg 9,6 millióan halnak bele. A bolygó elhalálozott lakói közül idén minden nyolcadik férfi és minden tizenegyedik nő rák miatt veszíti el az életét. Ezek a számok önmagukban is elrettentők, ám, ha a hat évvel ezelőtti adatokkal hasonlítjuk össze, még sötétebb képet kapunk. Ugyanennek a hivatalnak a 2012-es statisztikája szerint abban az évben 14,1 millió új esetet regisztráltak és a halálos esetek száma 8,2 millió volt. A rákban meghaltak számának gyors növekedését a szakértők több tényező rovására írják. Egyes országokban a lakosság gyors és tendenciózus elöregedése, a környezeti ártalmak súlyosbodása, másutt, főként a fejlődő országokban, a lakosság korábbi életmódjának megváltozása és egészségtelen életvitelre/táplálkozásra való hirtelen áttérése (kevés testmozgás, egészségtelen italok és ételek fogyasztása, dohányzás/drog/alkohol terjedése stb.) az ok. E meglehetősen sötét képet valamelyest pozitív irányba fordítja az a tény, hogy világszerte egyre nagyobb figyelem fordul a rákmegelőzésre, a szűrővizsgálatok bevezetésére és azokon a lakosság minél nagyobb létszámában való részvételének a szorgalmazására. A betegség megelőzésére tett intézkedéseknek is köszönhető, hogy bizonyos rákfajták előfordulása több országban és azok némely társadalmi csoportjaiban mérhetően csökkent. A hivatal statisztikái szerint a rákot öt évvel túlélők száma világszerte csaknem 44 millió.

műen rákos elfajulásra utaltak. A vizsgálatot végző kutatók szerint nagy a valószínűsége, hogy az Egyiptomi Birodalomban a rákos esetek többségét valamilyen fertőzésre lehet visszavezetni. Az egyiptomi és núbiai lakosságot már 3500 évvel ezelőtt is fertőzte a schistosomiasis (vérmétely vagy bilharziasis). A betegséget egy vízben tanyázó féreg terjeszti, a csigák közreműködésével. Nemcsak az ókor emberét, hanem a területen ma élőket is sújtja ez a kórság. A parazitafertőzésből húgyhólyag-, illetve mellrák alakulhat ki. A házakban felépített kemencékből kiáramló füst ártalmas gázai szintén rákkeltő hatásúak voltak, és gyakran okoztak rosszindulatú légzőszervi betegséget.

Az ókori társadalmak orvosai aligha tudtak eredményesen szembeszállni a rák pusztításával, hiszen erre nem álltak rendelkezésükre a megfelelő eszközök. Ennek ellenére nemcsak gyógynövényes kezelésekkel próbálkoztak, hanem már az egyiptomiak, később pedig a rómaiak műtéteket is végeztek a daganatok eltávolítása végett. A régészek a sírok feltárásakor több

csontleletet találtak, amelyeknél egykor koponyalékelést hajtottak végre. Feltételezhető, hogy némelyiket éppen valamilyen tumor eltávolítása céljából.

Az első magyar rákkutató

Magyarországon az első rákkutatók között jegyzik *Orient Gyula* nevét, aki gyógyszerészként a 19. század utolsó éveiben szerezte, majd pár év múlva egy

orvosi oklevél büszke tulajdonosa lett. Rövidebb külföldi tanulmányút után itthon kezdett gyógyítani, és emellett tudományos kutatásokat is végzett. Utóbbiakról sok szakcikket, tanulmányt, könyvet írt, azokban gyógyszerészettel, toxikológiával, analitikus vegytannal foglalkozott, később pedig onkológiai témájú írásokat adott ki. Ez utóbbi kutatási területen érte el a legnagyobb sikereit. Orvostörténetek szerint *Orient Gyula* volt az első magyar rákkutató. Várados aszszonyok vizeletét vizsgálva arra a következtetésre jutott, hogy a vizeletük ugyanolyan vegyi reakciókat produkál, mint a rákos betegeké. Ebből a jelenségből kiindulva a placenta által termelt anyagokkal kezdett kísérletezni, és kutatásait kiterjesztette a beteg sejtekben végbemenő kénleválás folyamatára is. Kísérletei eredményeként előállította az *Antineoplasmin* nevű gyógyszert, amely a rákgyógyítás területén a maga korában reményt keltő szernek bizonyult azoknál a betegeknek, akiknél a röntgen- és a sugárterápia hatástalan volt. „Az *Antineoplasmin* nevezett készítményben a hatásos anyagok nemcsak a tumor növekedését akadályozzák meg, hanem a közérzet oly fokú javulását váltják ki, hogy a még oly súlyos beteg is, házi teendőit zavarátalanul végezheti” – áll a gyógyszerismertetőben. *Orient* a gyakorlatban szintén alkalmazta rákellenes módszereit: a gyógyszerelés mellett rendelőjében a daganatos betegeket röntgenbesugárzással, illetve rádiummal kezelte.

L.I.

A röntgenterápia áldozatai

A Debreceni Egyetemen 1922-ben kezdték *Elischer Gyula* professzor vezetésével a rákbetegek röntgenterápiás kezelését. Az új technika alkalmazásának kezdeti éveiben a vizsgálatot, illetve a kezelést az orvosok még teljesen védtelenül, hétköznapi ruhában végezték úgy, hogy órákon át a röntgenső közelében tartózkodtak. Akkoriban még nem sejtették a sugárzás halálos hatásait. A röntgenbesugárzást elsőként alkalmazó orvosok szinte mindegyike sugárbetegségben halt meg. Köztük *Elischer* professzor is. Hamburgban, a Szent György Kórházban, az ionizáló sugárzások kutatásának és alkalmazásának áldozatául esett röntgenorvosok nevét őrző emlékoszlopon az ő neve is szerepel.

Számos oka lehet a köhögésnek

A nedves, ködös, hideg téli idő beálltával egyre többen panaszkodnak köhögésre, amit általában mindenki megfázással vagy valamilyen felső légúti fertőzéssel magyaráz, holott ennek a tünetnek nagyon sok egyéb oka is lehet, a gyógyszerallergiától egészen a szívproblémáig vagy daganatos betegségekig.

A megfázásos és az egyéb betegségek kísérő tüneteként megjelenő köhögés között a legkönnyebben felismerhető különbség az időtartam. Míg a náthás, megfázásos köhögés legrosszabb esetben két-három hétig tarthat, addig a más kórképek kísérő tüneteként megjelenő változat tartósan, krónikus jelenségeként sokáig fennmarad. A közismert és sokak által megélt allergiás köhögés a téli időszak füstös, szálló poros városi levegőjének hatására felerősödik, ezt általában mindenki tudja. Ugyanez a helyzet az asztmásoknál is. Azt már kevesebben gondolják, hogy pszichés hatások szintén előidézhetnek köhögési rohamokat. Gyakrabban a gyerekeknél,

de nemritkán felnőtteknél is tapasztalt tünet. Előidézője lehet valamilyen stresszhelyzet vagy tartós szorongás.

Asztmás, refluxos köhögés

Hosszan elhúzódó köhögést okozhat a reflux, mint a betegség kísérő tünete. A gyomorszáj záróizmának gyengesége miatt a gyomorsav, olykor az epeváladék is kiszabadul az emésztőrendszerből és fel, a torok felé tör, ami a garatot, a torkot köhögésre ingerli. A köhögés növeli a hasüregi nyomást, aminek következtében súlyosbodik a refluxhatás, vagyis egy ördögi kör alakul ki. Az asztmásoknál szinte általános tünet, hogy alapbetegségükhöz reflux is társul. A betegek

60-70 százalékánál megfigyelhető ez a jelenség. Klasszikus tünet a köhögés a dohányosoknál, illetve az emiatt kialakuló COPD-betegségnél, a mellhártya-

gyulladásnál, a tüdőtágulatnál és a tbc-nél, továbbá a légzőszervek rosszindulatú daganatos betegségeinél.

Nemhogy a laikus betegek, de olykor a tartós köhögésükkel a rendelőben megjelenő páciensek orvosai sem gondolnak kiváltó okként rögtön a kardiológiai eredetre. Legtöbbször csak hosszabb vizsgálat sorozat deríthet fényt a szünni nem akaró köhögés valódi okára. Ennek a köhögésfajtának az egyik legjellemzőbb vonása, hogy éjszaka intenzívebb, mint a nappali órákban. Ha ez a tényező fennáll egy betegnél, orvosa gyanakodhat a kardiológiai eredetre, valamely heveny vagy idült szívbetegségre, például billentyű-rendellenességre, de a szív elégtelen működésére is utalhat. A szerv gyenge pumpálókapacitása a tüdőben vérpangást idéz elő, megnő a tüdőerekben a nyomás, ez pedig köhögést vált ki. Kezelés híján súlyosbodnak a tünetek és tüdőviznyő alakulhat ki, ez köpetürítéssel társul. A szívelégtelenség okozói lehetnek a magas vérnyomás, a szívburokgyulladás, az ischaemiás szívbetegség, bizonyos gyógyszerek mellékhatása, nagyon ritkán a várandósság.

Gyógyszermellékhatás mint ok

Az orvostudomány fintora, hogy a szív elégtelen funkcióinak támogatására kifejlesztett gyógyszerek néha visszatérő, makacs köhögést előidéző mellékhatást produkálnak. Az ACE-gátlók például azzal segítik a szív pumpáló munkáját, hogy el-



Enyhülés a légutaknak

A gyógyteák, szirupok és a gőzzel inhalálás mellett köhögés ellen hatásos a mellkas bőrébe masszírozott, növényi tartalmú kenőcs, balzsam is. Ezek leggyakrabban kámfort, eukaliptuszt, borsmentát tartalmaznak. További előnyük, hogy nemcsak enyhítik a köhögést, hanem a párájuk a légutakat is tisztítja. Könnyíti a lélegzetvételt és megszünteti az orrdugulást. Leghatásosabb gyerekek-nél, akik a kapszulákat, pasztillákat nem szívesen veszik be.



lazítják az artériákat, így könnyebben kap vért a szerv, közben viszont néme-lyeknél tartós köhögést okoznak. Nem túlságosan gyakran, csak a betegek 4 százalékánál figyeltek meg ilyen mellékhatást. Ez a köhögésfajta mindig száraz, váladékot sosem termel. Né-

mely antibiotikum egyes betegeknél szintén köhögésre ingerelhet. Ugyan-ilyen mellékhatása lehet egyes gomba-ölő szereknek, illetve kemoterápiás ké-szítménynek, továbbá némely nem szteroid gyulladáscsökkentőnek, ritkán biológiai gyógyszernek. A kardiovasz-

kuláris betegeknél alkalmazott gyógy-szerek mellékhatásaként jelentkezhet köhögés az ACE-gátlóknál, a béta-blokkolóknál és a koleszterincsökkentő sztatinoknál egyaránt.

L.I.

Gyógynövényekkel a köhögés ellen

A téli megfázással járó köhögés meg-szüntetésére nemcsak szintetikus pati-kaszerek, hanem számos gyógynövény áll rendelkezésre. Utóbbiakból főzött teák, szirupok, inhalálószeres kiváló hatásúak a köhögés megszüntetésére. Ráadásul mellékhatásuktól sem kell tartani.

Mielőtt valamilyen köhögés elleni gyógynövénykészítményt választunk, el kell döntenünk, hogy pontosan me-lyik fajta köhögésre keressük a gyógy-írt. Más növény hatásos a száraz, más a hurutos köhögésre. Előbbit nyugtató hatású gyógynövényekkel kezelhetjük, míg a hurutost váladékkoldó, gyulla-dáscsökkentő illóolajokkal, szaponi-nokkal gyógyíthatjuk.

Száraz köhögésre ajánlják a gyógy-növényekkel foglalkozó szakértők a mályvagyökérből, mályvalevélből és vi-rágából, lándzsás útifűből, kakukkfűből főzött teákat. Ezek közül több össze is keverhető és együtt főzhető. Inhalálás-hoz a kamilla gőzét ajánlják, amely gyulladáscsökkentő és nyugtató ha-tású. Gyulladásgátló és antibakteriális hatású az ánizs, az eukaliptusz, a bors-menta, a zsálya, az édeskömény. Ezek-nek az illóolaját érdemes használni. Egy-két csepp egy kanál mézre csöp-pentve kiváló nyákkoldó hatású és eny-híti a köhögési ingert.

A hurutos köhögés enyhítéséhez köptető hatású gyógynövények a leg-

alkalmasabbak. Azok fogyasztása segít feloldani a letapadt váladékot, inten-zívebb működésre készíti a nyálka-hártya hámsejtjeit. Erre a célra legha-tásosabbak a szaponintartalmú gyógy-füvek. Azokat előre összekeverten a drogériák vagy a patikák polcain is megtaláljuk, ám makacsabb köhögés-nél érdemesebb a gyárilag készített szirupokhoz, kapszulákhoz fordulni enyhülésért.

A felsoroltakon kívül kiváló hurut-oldó a borostyánlevél és a kankalin-gyökér is. A hurutos köhögés elleni ké-szítményekben általában keverten, többféle gyógynövény is található, így azok egymás hatását erősíthetik.



ÁLLÓKÉPESSÉG

Mindenki maga tudja, hol szorít a cipő

Hamupipóke meséjét mindenki ismeri: Hamupipóke elveszíti az üveg cipőjét a bálon, így a herceg elindul, hogy megkeresse a cipő tulajdonosát. Többen megpróbálják beleszuszakolni a kis üveg cipellőbe a lábukat, mindhiába. Vagy túl nagy, vagy túl kicsi: itt nyom, ott nem megy bele a láb, vagy belemenne kétszer is. Pedig a jó cipőnek tökéletesnek kell lenni: hosszra, szélességre, sarokmagasságra. Ezt tudta a herceg is, így nem nyugodott, míg meg nem találta Hamupipókéét.

Sajnos napjainkban nem fordítunk ilyen nagy figyelmet arra, hogy megtaláljuk a számunkra tökéletes lábbelit. Fontosabb, hogy divatos legyen, hogy milyen a színe, a márkája, mint az, hogy jól tartsa a lábunkat.

A láb (és az egész test) terhelése álló helyzetben a kislábujj tövéen, a nagylábujj tövéen, illetve a sarokcsonton támaszkodik. Ennek a három pontnak az egyenlő terhelése biztosítja a láb hosszú távú egészségét, tehát ennek a terhelésnek kell megvalósulnia cipő viselésekor is. A megfelelő cipő jól tartja a bokát, sarokmagassága maximum 4 cm. Talpa rugalmas, hajlékony, hogy az izmok dolgozhassanak, de nem hajsza-

vékony. A jó cipők nem kényszerítik passzivitásra a lábizmokat, sőt viselésük közben észrevétlenül folyamatosan megtornáztatják őket. Ennek köszönhetően a boltozatot tartó izmok megerősödnek, javítják a láb statikáját, enyhülhet a boka-, térd- vagy csípőfájdalom és csökken a derékfájás is. Sokan nem gondolnak arra, hogy a derékfájdalmuk hátterében egy rosszul kiválasztott cipő állhat. A fent leírtak alapján a balerina-cipők és a magas sarkú cipők nem tűnnek jó választásnak hosszú távon. Természetesen egy vacsorára, egy esküvőre bátran választhatunk az elegánsak közül, de mindennapi használatra nem javasoltak.

Mire figyeljünk cipővásárláskor?

A kiválasztott cipőt mindenképpen *próbáljuk fel!* Nem bízhatunk abban, hogy a 38-as biztosan jó lesz, hiszen különböző gyártóknál eltérhet a méretezés. Egy brit statisztika például kimutatta, hogy a férfiak több mint egyharmada, a nők közel fele olyan cipőt vásárol, ami nem is illeszkedik igazán a lábára. Fontos, hogy mind a két cipőt próbáljuk fel. Sétáljunk bennük és figyeljük meg, milyen érzés az új cipőben mozogni: Nyom, szorít valahol? Esetleg túl széles, túl hosszú? Az előző kutatásból az is kiderült, hogy az átlagos cipőméret mintegy két méretet nőtt a hetvenes évek óta. Ennek oka: „Mindannyian magasabbak lettünk, amihez nagyobb láb is kell, hogy megtartsa miniket” – mondja *Emma Supple*, a kutatás egyik vezetője.

Cipővásárláskor fontos, hogy *ne vásároljunk túl szoros cipőt*, mert semmi garancia nincs arra, hogy ki fog nyúlni.

Érdemes a délutáni órákban cipőt venni, ekkor lábunk kissé „dagadtabb”, mint reggel.

Minden évszakban figyeljünk oda arra, hogy csak természetes anyagú, jól szellőző lábbelit válasszunk, hiszen a téli cipőben és a nyári szandálban is izzadhat a lábunk.

A leggyakoribb cipőviselési problémák

Az amerikai Podiatric Medical Association 2014-es felmérése szerint mindenféle cipő okozhat fájdalmat, de értelemszerűen a túsarkúak vezetnek a listát, mivel azok a magas és gyakran vékony sarkuk miatt a lábfejre helyezik a súlyt. A felmérésben résztvevők mintegy negyede ezzel ellentétben lapos talpú cipőt vagy flip-flopot hordott nap mint nap és mégis lábfájásra panaszkodtak – ennek oka a vékony talp, ami olyan, mintha semmi nem lenne a lábunkon. A válaszadók kétharmada pedig azt a visszajelzést adta, hogy gyakrabban szeretne kényelmes cipőt viselni, mint amilyet minden nap hord.



Hol hibázhatunk a legkönnyebben?

- ✦ **Szűk orr:** A lábujjak összetorlódhatnak, emiatt a középső ujj felé tolódik minden ujj. Ez kedvez a bűtyök kialakulásának, a láb eldeformálódásának. Később a harántboltozat is lesüllyedhet.
- ✦ **Kitaposott cipő:** Egyenlőtlen terhelés ró a láb boltozatára. A cipő deformálódásától függően más és más probléma alakul ki: lúdtalp, bűtyök, tyúkszem, bőrkeményedés.
- ✦ **Merev talpú cipő:** Megváltoztatja a lábizmok dinamikáját, ehhez pedig egész testünknek alkalmazkodnia kell. A lábat a rossz cipő viselője kénytelen csapkodni, hogy a gördülés elmaradását pótolja. Ez terheli a végtag egyéb ízületeit és a gerincet is.
- ✦ **Magas sarok:** A magas sarok a talpizmok elgyengülését eredményezi, átrendezi a testsúly eloszlását. Vagyis nem a sarokra vagy a láb középső részére esik a testsúly kétharmada, ahogy normális esetben, hanem a láb elülső részére, a harántboltozatra, ami viszont nem képes ekkora terhelést elviselni. Ezért az itt lévő szalagok, izmok meggyengülnek, megnyúlnak, a láb kisízületei a talajhoz nyomódnak, a láb harántíves szerkezete tönkremegy. Az instabil magas sarkúban járás a térdben 26%-kal növeli a nyomást, ami ízületi betegségekhez

vezet, esetleg bokaficamot és bokatorést is okozhat.

- ✦ **Balerinacipő:** A balerina típusú, nagyon lapos talpú cipővel az a probléma, hogy viselése során az Achilles-ín túlteszül, a talp nem kapja meg a szükséges ingert az egészséges járáshoz.

Már csecsemőkortól fontos, hogy mi van a lábunkon

A babák, kisgyerekek esetében még fontosabb, hogy milyen cipőben tanulnak meg járni, miben futnak, játszanak. A szakemberek véleménye az, hogy a gyermek minél többet legyen mezítláb és járjon egyenetlen talajon (kavics, homok, fű) – ez erősíti a lábizmait. Ha pedig cipőt választunk neki, mindenképpen olyat vásároljunk, ami erős kergű, viszonylag magas és megtámasztja a sarkat (szandál esetében is). A talpa ne legyen merev, inkább rugalmas (vásárláskor próbáljuk meg kettéhajtani). Anyaga olyan legyen, amibe nem izzad bele a gyermek lába (bőr). Emellett fontos, hogy a kisgyermekeknél semmiképp ne tegyünk talpbetétet a cipőbe, hiszen így kikapcsoljuk az izmok munkáját.

Fontos tudni, hogy két-három éves korig nem mondható egyik gyermekre sem, hogy lúdtalpas. A járás és a folyamatos terhelés hatására erősödnek meg a talp izmai és így alakul ki a hosszanti és a harántboltozat is.

Sportoláshoz illő cipő

Mindegy, hogy hobbifutók, lelkes tornázók vagy igazolt kézilabda-játékosok vagyunk. Minden esetben fontos, hogy olyan cipőt válasszunk, amely a kiválasztott sportnak megfelelő: benti sportokhoz teremcipő, futáshoz futócipő dukál. Érdekesség, hogy a futócipőt is le kell cserélni 600–1000 km után, hiszen még a jó minőségű termékek is elvesztik ekkorra rezgéscsillapító hatásukat. Szerencsére napjainkban szinte minden sporthoz (tenisz, túrázás, labdás sportágak stb.) kifejlesztettek már egyedi és ahhoz a mozgáshoz tökéletes lábbelit, így biztosan találunk számunkra megfelelőt.

A női szemek egyből felcsillannak, ha cipő vagy táska vásárlásáról van szó, illetve képesek halomszámba beszerezni a különféle cipőket. A férfiak viszont arra hajtanak, hogy minél gyorsabban túlessenek a lábbelivásárláson, és minél kevesebb időt kelljen a boltban válogatással tölteniük. Ám cipővásárlásnál soha ne felejtjük el: járni, menni fogunk a lábbeliben, nem is keveset, akár napi 8–12 órát. Ami a szemünknek tetszik, ami a hajunkhoz jól áll, nem biztos, hogy a lábunknak is megfelel. Érdemes kitartónak lenni és megtalálni az igazit, ahogyan a mesében a herceg is tette.

Jakus-Kruhió Évi
gyógytornász

Pályaválasztás: ösztöndíjjal segítik a döntést

Több mint 300 millió forintnyi ösztöndíj, 890 + 510 érvényes pályázat, 1038 ösztöndíjszerződés – ez az Ápoló leszek! elnevezésű pályázat számokban. A projekt eddigi tapasztalatairól novemberben konferencián számoltak be a szakpolitikusok és szakemberek.



Kiemelten fontosnak nevezte az ápolók utánpótlását szolgáló programot Horváth Ildikó, egészségügyért felelős államtitkár, aki a részletekről szólva elmondta, a pályázat keretében összesen 3200 tanuló juthat havi 40 ezer forintos ösztöndíjhoz. A támogatásért cserébe a diákoknak vállalniuk kell, hogy a szakképesítés megszerzését követően legalább annyi ideig dolgoznak valamely hazai, közfinanszírozott egészségügyi szolgáltatónál, ameddig az ösztöndíjat kapták. Két ciklus már lezárult, a harmadik még zajlik, ez utóbbira eddig 510 érvényes pályázat érkezett, és már folyamatban vannak a szerződéskötések. Ez idáig 328 millió forintnyi ösztöndíjat folyósítottak.

Az ápolói ösztöndíj a szakmában való elhelyezkedést segítve jelentősen támogatja a fiatalok ápolói munka iránti elkötelezettségét – vélekedett Horváth Ildikó, és hasonló gondolatokat fogalmazott meg Viziné Molnár Anna, az Uzsoki Utcai Kórház ápolási igazgatója. Szerinte a fiatalok az ösztöndíjjal motiválhatóak arra, hogy az ápolói hivatást válasszák. A nagy forgalmú, budapesti kórház ápolási felelőseként pedig azt remélte, hogy nagyobb létszámú, jól képzett utánpótlást biztosít majd az intézmények számára a program.

A szeptember elején meghirdetett pályázati ciklust is figyelembe véve már több mint ezer emberrel kötöttek ösztön-

díjszerződést – számolt be Páva Hanna, a projektet koordináló Állami Egészségügyi Ellátó Központ (ÁEEK) főigazgató-helyettese. Ebben a félévben 15 szakképesítést jelöltek meg, amelyek között a csecsemő- és gyermekápoló, valamint a mentőápoló is szerepel. Az ösztöndíjjal támogatható OKJ-szakképzések körének meghatározása a közfinanszírozott egészségügyi szolgáltatókra vonatkozó betöltetlen álláshelyek száma alapján történik. Gondos Miklós, a központ főigazgatója pedig ugyancsak azt emelte ki: nagyon fontos a folyamatos utánpótlás biztosítása.

Az eddigi két, már lezárt pályázati ciklusban 890 érvényes pályázatot nyújtottak be, és 826 tanulóval kötöttek szerződést 2017 júniusa óta – számolt be a programot értékelő konferencián Páva Hanna. Beszért a kiemelt projekt átfogó céljairól, valamint a szakdolgozói utánpótlás kihívásairól, illetve az ösztöndíjprogram szerepéről az utánpótlás hosszú távú biztosításában.

A felkért hozzászólók közül elsőként kamaránk elnöke, Balogh Zoltán méltatta az ösztöndíjprogram jelentőségét, bemutatva, hogyan működik együtt a programmal a MESZK. Az előadók sorában Velkey György, a Magyar Kórházszövetség (MKSZ) elnökhelyettese követte, aki azokról a fejlesztési lehetőségekről beszélt, amelyekkel enyhíthető a szakdol-

gozói humánerőforrás-hiány. Az MKSZ egyébként már áprilisban megkongatta a vészharangot az ápolóhiány miatt, a szövetség alelnöke szerint az ápolói életpálya kérdését folyamatosan napirenden tartják, hiszen az egész ország számára kulcskérdés, hogy prioritást adjon ennek az egészségpolitika.

A projektértékelő konferencián összefoglalóan elhangzott, hogy a program legfőbb célja a hazánkban egyre súlyosbodó egészségügyi szakdolgozói hiány csökkentése, illetve az ápolók utánpótlásának biztosítása. A program során mintegy 3200, az egészségügyi hivatást választó fiatal juthat hozzá a havi 40 000 forintos ösztöndíjhoz. A támogatható OKJ-s szakképzések körének meghatározása a közfinanszírozott egészségügyi szolgáltatóknál fennálló betöltetlen álláshelyek száma alapján történik. Az ösztöndíjasok támogatására országos mentorhálózatot is létrehozta. Az egészségügyben aktívan dolgozó – tehát a területet jól ismerő – mentorok nemcsak a pályázatok elkészítéséhez, az adminisztráció lebonyolításához nyújtanak segítséget, hanem erősítik az egészségügyi intézmények és a tanulók közötti kölcsönös elköteleződést és a hivatástudat kialakulását.

S. L.

TUDÁST KÖZVETÍTÜNK

A Literatura Medica közel 30 éve szolgálja folyamatosan megújuló tudásbázisával az orvosi és ápolói szakmát.

Kövesse Ön is velünk a legfrissebb szakmai és kutatási trendeket!

51 300
olvasó/év
print

154 100
példány/év
print



21 000
regisztrált
online
felhasználó

eLitMed.hu

- orvosi szakportál 20 éve
- 200 cikk/év, 50 hírlevél/év

700 cikk/év
print + online

32 szakkönyv

11 kamara és szakmai
társaság
lapjai

28 év orvosi
szaklapkiadói
múlt



HYPERTONIA
NEPHROLOGIA



LITERATURA MEDICA
ANNO 1990

a LifeTime Media Kft.
egészségügyi divíziója

KLINIKAI
ONKOLÓGIA

Magyar
Fogorvos



IMMUN-
ONKOLÓGIA

KORSZERŰ
KALEIDOSZKÓP

HIVATÁSUNK

NŐVÉR

HITELES | SOKSZÍNŰ | ÉRDEKES

Legyen Ön is
rendszeres olvasónk!



Az ápolói szakma a 21. században az eddiginél korszerűbb, magas képzettséget igénylő, sokrétű hivatássá vált. A MESZK folyóirata és magazinja ebben segíti a szakdolgozókat nap mint nap.

NŐVÉR FOLYÓIRAT

- 30 év tapasztalat az ápolástudomány szolgálatában
- Továbbképzési pontszerzési lehetőség
- Folyamatos tudományos tartalom naprakészen
- Aktuális tudományos publicisztikai trendek, tallózás külföldi szaklapokból
- Világos, dinamikus szerkezet, letisztult, jól olvasható megjelenés, színes külső

Előfizetéssel kapcsolatban érdeklődjön itt: nover@meszk.hu

HIVATÁSUNK MAGAZIN

- Szakmapolitikai kérdések köztestületi és ágazatirányítási nézőpontból
- Példaértékű szakmai életutak bemutatása
- Sztárinterjúk ismert személyiségek egészségügyben szerzett tapasztalatairól
- Tagozati beszámolók, területi szervezetek bemutatása, érdekességek
- Társasági magazin szakdolgozóknak szakdolgozóktól

Előfizetéssel kapcsolatban érdeklődjön itt: terjesztes@lam.hu

