

HIVATÁSUNK



2020
INTERNATIONAL YEAR
OF THE NURSE AND
THE MIDWIFE

Az év kiváló szakdolgozója díj
2019. évi nyertese:

**Kupszáné
Németh Etelka,**

„34 év után sem merem
azt mondani, hogy
mindent tudok”

4. OLDAL



Maroska Anikó:
Ismerem
a frontvonalat

2. OLDAL



Interjú
koronavírus-
járvány idején

16. OLDAL



„Az a lényeg,
hogy belül
mi van”

22. OLDAL



Humor és mosoly
a legjobb
gyógyszer

24. OLDAL



TÁJÉKOZTATÓ A KORONAVÍRUSSEL KAPCSOLATBAN



VIGYÁZZUNK IDŐS SZERETTEINKRE!

Idősebb szeretteink jobban ki vannak téve a koronavírus-fertőzés kockázatának. Ezért most hozzájuk fordulunk néhány fontos tanáccsal. Ezekkel jelentősen csökkenthető a fertőzés veszélye.

- Kerüljék azokat a helyeket, ahol sokan vannak, különösen a zárt tereket, a csoportos rendezvényeket és lehetőség szerint a tömegközlekedést is!
- Kerüljék az érintkezést lázas betegekkal, vagy olyan hozzátartozóval, aki köhög, tüsszög, lázas!
- Mossanak rendszeresen kezet, és szellőztessenek gyakran!
- Kerüljék az üdvözlés szokásos formáit, a pusztit, az ölelést és a kézfogást!
- Egyenek sok gyümölcsöt, zöldséget és vitamindús ételeket!
- Ha tüneteik vannak (pl.: láz, száraz köhögés, izomfájdalom), akkor ne személyesen, hanem telefonon jelentkezzenek a háziorvosuknál!

Fontos, hogy a családtagok is jobban figyeljenek idős hozzátartozóikra. Segíthetik őket bevásárlással, vagy a rendszeresen szedett gyógyszereik beszerzésével. Ha valamely családtag korábban fertőzött területen járt, most lehetőség szerint kerülje az érintkezést idősebb szüleivel, nagyszüleivel!

TEGYÜNK KÖZÖSEN AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT!

Bővebb információk: koronavirus.gov.hu

Tartalom

INTERJÚ

Maroska Anikó: Ismerem a frontvonalat 2

ÉLETÚT

..... „34 év után sem merem azt mondani,
hogy mindent tudok” 4

RIPORT

Rejtélyek osztálya az Alsóerdősor utcában 7

MESZK AKTUÁLIS

..... 2019 legjobbjai 10
Szakmaiság, minőség, közös felelősség 11
Új ismeretek – ünnepi hangulatban 13
Régi és új arcok a MESZK országos elnökségében,
bizottságaiban és tagozataiban 14
Covid-19-veszélyhelyzet – Túl az első ötven napon 15
Interjú koronavírusjárvány idején 16
Tanulj SzakMÁt! 17
Egészségügyi Világnap 18
A szakma szeretetét kell átadni 20

RÓLUNK MONDTÁK

„Az a lényeg, hogy belül mi van” 22

PÉLDAMUTATÓ FIATALJAINK

..... Humor és mosoly a legjobb gyógyszer 24

MŰLT ÉS JELEN

Vizeletkóstolástól a mesterséges intelligenciáig 26

SZELLEM ÉS KULTÚRA

Öröklött vagy tanult képesség a tehetség? 28

MINDANNYIUNK EGÉSZSÉGE

..... Számos betegség támadhatja meg szemünket 30

HULLÁMHOSSZ

Ahol a szervezethez a siker kulcsa 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 Timea (borda.timea@lam.hu)

Hírdetésfelvétel: erteresites@lam.hu. **Előfizetéssel kapcsolatos információ:** terjesztes@lam.hu

©Hivatásunk 2020. 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.

Borítóterv és tipográfia: Sándor Zsolt. **Cimlapfotó:** Falus Kriszta. **Smink:** Hussini Henrietta.

Fotó: Draskovics Ádám. **Korrektor:** dr. Ácsné Tamás Éva

Terjeszti a Magyar Posta Zrt. Postacím: 1900 Budapest

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

ISSN 1787-8578



Kedves Olvasó!

Néhány hónappal ezelőtt, amikor a Magyar Ápolók Napját ünnepeltük országszerte nem gondoltuk, hogy az Egészségügyi Világszervezet és az Ápolók Nemzetközi Tanácsa által – Florence Nightingale születésének bicentenáriumának alkalmából – közösen meghirdetett kampányév a „2020 az Ápolók és Szülésznők Éve” milyen figyelmet fog kapni világszerte.

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Országos Szervezete, Szakmai Tagozatvezetők Tanácsa és Területi Szervezeti Tanácsa nevében köszönjük minden magyar egészségügyi és szociális szakdolgozónak a koronavírus miatt kialakult járványügyi helyzetben való hősies helytállását!

A jelen lapszámunk korábbi hagyományainknak megfelelően került összeállításra. Jó olvasást, hasznos időtöltést kívánok a megfáradt munkavégzés után!

Dr. Balogh Zoltán

Maroska Anikó: Ismerem a frontvonalat

Harmincévnyi tapasztalatot szerzett az egészségügy hétköznapijaiban dr. Maroska Anikó, aki hivatását segédápolóként kezdte. Nemrégiben az Emberi Erőforrások Minisztériumának Egészségügyi Infrastruktúra és Humán Fejlesztések Főosztálya vezetőjének nevezték ki. Pályafutásáról és hitvallásáról kérdeztük.



– *A jelenlegi beosztása megfelel a korábbi országos főápolói pozíciónak?*

– Nem egészen, bizonyos tekintetben több, más szempontból viszont kevesebb ez a funkció. Speciális szakmai feladatokat, amelyeket az országos főápoló korábban ellátott, jelenleg nem végzek, azonban a főosztály és így én vagyok a kapocs a minisztérium, valamint a szakmai szervezetek, intézmények között, mint a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara, az Egészségügyi Szakmai Kollégium, az Állami Egészségügyi Ellátó Központ vagy akár a Magyar Ápolási Igazgatók Egyesülete, illetve a Magyar Ápolási Egyesület.

– *Miben áll ez az összekötő munka?*

– Közös gondolkodásból, szakmai egyeztetésből, együttműködésből, ami-

ben nagy segítségemre van a több mint három évtizedes kórházi tapasztalatom, amelyet a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Hetényi Géza Kórház-Rendelőintézetben szereztem, ahol közel húsz éven át voltam ápolási igazgató. Tekintettel arra, hogy gyakorlati oldalról is ismerem a kollégáim problémáit, így hitelesen tudok együttgondolkodni velük arról, hogy a jelenlegi pozíciómban és kompetenciáimmal mi az, amiben közösen tudunk előrelépni.

– *Hogyan keveredett az egészségügy közelébe?*

– Orvosnak készültem, ám mivel nem jutottam be az egyetemre, az érettségit követően segédápolóként helyezkedtem el a kórházban. Én vagyok a tipikus, szakmárlétra vezető, ami azért jó, mert a

szakmában túl sok újdonságot és meglepetést nem tudnak okozni, mert ismerem a frontvonalat.

– *Milyen grádicsokból állt az a bizonyos számárlétra?*

– A gyermekosztályon dolgoztam, így az általános ápoló és asszisztensi oklevél után először gyermekszakápolói, majd – ugyancsak munka mellett – egészségügyi szakoktatói képzettséget szereztem. Mivel mindeközben úgy éreztem, hogy nagyon sok a gazdasági és társadalmi változás körülöttünk, pénzügyi és számviteli szakközgazdászként végeztem, hogy jobban eligazodjam az átalakuló világban. Ezt követte az egészségügyi menedzserképző, majd később a jogi egyetem, ahol HR szakjogi diplomát kaptam. Hitvallásom az

élethosszig tartó tanulás, hiszen a környezetünk, a világ folyamatosan átalakul és a változásokhoz történő, sokszor nehéz alkalmazkodást segíti a friss ismeretek elsajátítása.

– Nem sokáig dolgozhatott a betegágy mellett...

– Bár az ápolás, a segítségnyújtás szépsége nagyon hamar beszippantott a gyermekosztályon, viszonylag korán főnővér lettem, és ebben a pozícióban a problémamegoldási, szervezői, vezetői tapasztalataim gyarapodhattak.

– Aztán mégis az igazgatás felé vette az irányt.

– Valahogy úgy alakult, hogy megtaláltak a feladatok, és én nem tértem ki a megoldásuk elől.

– A kollégái közül viszont úgy tűnik, sokan kitérnek a kihívások elől, hiszen ma a szakdolgozóhiány a legnagyobb probléma az egészségügyben. Hogyan orvosolható ez?

– Az elmúlt évtizedekben nemcsak a körülöttünk lévő világ, hanem az ápolás is rengeteget változott. Az a legfontosabb feladatunk, hogy ebben az új környezetben visszaadjuk az ápolók erkölcsi és társadalmi megbecsültségét, presztízsét és egyidejűleg vonzóvá tegyük számukra a hivatást. Ez utóbbinak az egyik eszköze a folyamatban lévő, és a kollégák számára előre kalkulálható, nagyon jelentős béremelés. A 2016-ban kezdődött, többlépcsős program 2022-ig tartó folytatása mutatja, hogy elköteleztettek vagyunk az egészségügyben dolgozók megbecsülése iránt. Az ápolói hivatás összetett és nehéz munka, a folyamatos munkarend a magánéletet, gyereknevelést is megnehezíti, ezért sem könnyű elhivatott kollégákat találni. Ebből kifolyólag számos olyan intézkedést is hozott az elmúlt időszakban a kormány, amely támogatást nyújt a lakhatási problémák megoldásában a nővérszállók felújításával és építésével,

de említhetem az ápolási eszközök beszerzését célzó pályázatokat, ami a betegágyak mellett dolgozó nővérek munkáját könnyítette meg. Az utánpótlást ösztöndíjak bevezetésével növelnénk, emellett ebben nagy szerepe lehet a szakképzési rendszer átalakításának is.

– A szakképzési rendszer átalakításának „kiskátéját” az Innovációs és Technológiai Minisztérium készítette el Szakképzés 4.0 címmel. Ennek keretében gondolkodnak?

– Ez az alap, amelyhez a szakmai tartalmat kell hozzáilleszteni az Emberi Erőforrások Minisztériuma közreműködésével az egészségügyi szakképzésre vonatkozóan. Ebben is a külső tényezők határozzák meg az alkalmazkodás fázisait: egy korszerű, jól alkalmazható, a változásokra reagáló képzést kell kínálnunk. Ezt nemcsak a kollégáink, hanem a betegek, sőt a hozzátartozók is elvárják. Ennek a munkának most folyik a dandárja, amikor a végére érünk, a legszélesebb körben tájékoztatjuk a szakmát és minden érintettet az iskoláktól az intézményvezetőkig.

– Idehaza is megkezdődött a kiemelt hatáskörű ápolók (advanced practice nurse – APN) képzése, akiket külföldön régóta alkalmaznak a gyógyításban. Magyarországon is megtalálhatják a helyüket?

– Feltétlenül, és vannak szakterületek, ahol az orvos kollégák is elismerik és szorgalmazzák a foglalkoztatásukat. A széles körű alkalmazásukkal kapcsolatban még egyeztetni kell a pontos kompetenciákról és beavatkozási listákról, szükség van a változás menedzselésére. De az innováció, az előrehaladás kikényszeríti ezeket a változásokat a gyakorlatban is.

– Egyre többet halljuk, hogy a gyógyítás minden területén átveszi a főszerepet a teammunka. Az ápolók, szakdolgozók teljes jogú tagjai ezeknek a csapatoknak?

– A gyógyítás eredményességét befolyásolja az orvos és az egészségügyi szakdolgozók közötti együttműködés, ami valamennyi szereplő, de legfőképpen a beteg érdeke. A szakdolgozóknak maradnak még olyan feladataik, amelyeket orvosi felügyelettel vagy utasításra végezhetnek, ugyanakkor az ápolás mára önálló diszciplinává vált, egyre több lesz az a tevékenység, amit önállóan látnak el. Ebben kell megtalálni a megfelelő egyensúlyt.

– Egykor társadalmi rangot jelentett az egészségügyben dolgozni. Ön szerint lesz még ilyen?

– Komoly marketingtevékenységre lenne szükség ehhez, és pozitív reklámokra, amit mi, egészségügyiek még nem tanultunk meg. Bár ma már ismerünk remek kezdeményezéseket, mint például a MESZK „Veled másokért” című két kampányfilmje vagy a szakmákat bemutató kisfilmjei. Ezek pontosan megmutatják, hogy milyen szerteágazó tudással rendelkeznek a szakdolgozók, és azt is, hogy mindezt hogyan tudják alkalmazni a betegek érdekében. Mi, ápolók sokkal többet érünk és sokkal többet tudunk adni, mint amit a társadalom gondol, vagy ami időnként a médiában realizálódik. Pályafutásom során számos okos, jól képzett és talpraesett kollégával dolgoztam együtt, a segédápolótól az MSc végzettségű szakdolgozóig. Jó lenne, ha nemcsak a betegeink, hanem a társadalom is megismerné és elismerné őket. Mindezekén túl nagyon fontos, hogy az egészségügyi szakdolgozóknak is meg kell találniuk azokat a saját, személyes kapaszkodókat, útravalókat, amelyekből töltekezni tudnak és átsegíti őket a holtponthoz, amelyek erőt adnak a mindennapi feladataik el látásához.

Tarcza Orsolya



„34 év után sem merem azt mondani, hogy mindent tudok”

„Nálunk nem a remény hal meg utoljára, mert az soha. Mi még akkor is küzdünk a betegért, amikor már minden protokoll, észérv feladná. Mert semmit és senkit sem lehet csak a megszokottak, megtanultak alapján kezelni” – ezt vallja Kupszáné Németh Etelka, aki 2019-ben az „Év kiváló szakdolgozója” volt. A Szent Margit Kórház Központi Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályának diplomás ápolója, háromgyermekes anyuka, kétunokás nagymama. Aki az életet nemcsak szereti, hanem óvja is, és lételeme, hogy segítsen.

Kórháza másodszor is pályázta, mert kollégái úgy gondolták, hogy ő nagyon megérdemli. Szakmai tudása, alázata és embersége mindenképp kiérdemelte az elismerést. Kupszáné Németh Etelka diplomás ápoló lett 2019-ben az „Év kiváló szakdolgozója”. Ahogy munkahelyén, a Szent Margit Kórház Központi Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályán kollégái jellemzik őt: „Célja a minél magasabb szintű szakmai munka végzése, amit munkájával, magas iskolai végzettségével és a rendszeres továbbképzéseken, tanfolyamokon való részvételével igazol. A sürgősségi szemlélet fontos számára, ezt a tudást igyekszik átadni az oktatói tevékenysége során mind a gyakorlatra érkezőknek, mind a Szent Margit Képzési Központban zajló OKJ-képzések során. Elhivatottsága az egészségügy és a bete-

gek iránt példaértékű.” Részt vesz az oktatásban, tagja az ISO-bizottságnak, a Közalkalmazotti Tanácsnak, az intézményi szakszervezet elnökhelyettese. Nagyon büszke arra, hogy a MESZK-kongresszusokon többször is előadhatott, a mesterséges táplálás, a jó reanimációs gyakorlat és a csapatépítő tréningek témákban, és szavazóbizottsági elnök lehetett a 2019-ben zajló MESZK-választások során. De Etelka a szakmai tudásán túl igazán emberi hozzáállásával, vagyis a kettő ötvözetével bizonyít nap mint nap.

„Életeket mentünk olyan helyzetekben, amikor már a reménytelenség is reménytelen. Legyen az egy 90 éves vagy egy fiatal beteg, ugyanúgy küzdünk. Órákon vagy akár napokon át. Az orvosok partnerként tekintenek ránk, együtt nézzük át minden beteg történetét és közösen keressük a megoldást. Utánanézzünk, addig

kutatjuk, amíg csak lehetőségünk van rá” – kezdi a díjazott, akinek a szakmai felkészültség, a folyamatos tanulás és az emberség a legfontosabb. Már kislánysként elhatározta, hogy az egészségügyben fog dolgozni. Szülésznek készült, de annak idején ehhez olyan protekció kellett, ami nekik nem volt.

„Nagyon-nagyon szerettem a gyerekeket és úgy képzeltem, hogy olyan szakmám lesz, ahol már az élet kezdetének első pillanatától ott tudok lenni velük. Annak idején, amikor 1986-ban elvégeztem az egészségügyi szakiskolát, egyszerűen lehetetlen volt ebbe a szakmába bekerülni. Telített volt a pálya, a szülész és a védőnő az valahogy egy privilégium volt. Ilyen protekcióm nem volt, de édesapám segítségével a BM Corvin Ottó Kórházában kaptam lehetőséget. Megkérdezte az ápolási igazgató (akkor

még intézetvezető főnővérnek hívták): »Na, kislányom, milyen osztályon szeretnél dolgozni?« Mondtam, hogy csak belgyógyászaton nem. Hát, akkor a III-as belosztály – mondta ő." Ez, mint utóbb számára kiderült, egy kardiológiai profilú osztály volt. Itt kezdődött a szerelem a kardiológiával és (akkor még nem hívták így) a sürgősségi betegellátással. Az első munkahely meghatározó élmény volt, specifikumából adódóan katonás rendben folyt minden. »Egyenruhában (természetesen nővéri egyenruha), kiemelt betegekkel foglalkoztunk. Az, hogy itt dolgozhattam, kitüntetés volt számomra. Négy év után váltottam, a Szent Margit Kórház koronária-örzójében folytattam az ápolói munkát. Az őrzőből 1997-ben lehetőségem volt átkerülni a Központi Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályra. Ezen áthelyezéssel teljesült a legnagyobb álmom, vágyam, intenzív betegápoló lehettem. Ezen az osztályon váltam teljes értékű ápolóvá, ez az az osztály, amely lehetőséget nyitott a szakmai haladásra, ezen az osztályon bizonyíthattam be magamnak és mindenkinek, hogy közéjük való vagyok. Itt váltam 'A kisetává' (szándékosan egybe és kisbetűkkel írva használatom), mert a kórházban így ismer minden kolléga.

És itt született meg a második szerelem, a szakma oktatása. Az elméleti és gyakorlati oktatásból is kiveszem a részem, illetve gyakorlati oktatásban az egész csapat részt vesz. A Margit Kórház oktatási központja speciális olyan szempontból, hogy ápolók oktathatnak leendő ápolókat, mert a tömény elméleti anyagba bele tudjuk szőni a saját tapasztalatokat, sikereket, kudarcokat egyaránt, ezzel kvázi egy valós és tiszta képet tudunk adni a XXI. századi ápolásról. A tanulókkal való találkozásokat közös sikernek és saját kudarcnak is megélhetem. Siker, amikor a hallgatón látom, hogy érdeklő a betegellátás, ápolás, be tudjuk őket vonni a napi munkába, látszik rajtuk, hogy örömet okoz nekik, hogy kivehetik részüket a misztikumból, ami a beteg ápolását jelenti. Kudarc, amikor nem sikerül az érdeklődést felkeltenem, amikor nem tudom a tanulót bevonni a közös

munkába, amikor megkapjuk, hogy ő sose lesz ápoló."

„Volt közben egy hétéves kitérő az Országos Korányi Tbc- és Pulmonológiai Intézetben, ami egy egészen más miliő. Egy országos intézmény mellkassebészeti intenzív osztályán dolgoztam, ami egy érdekes kitekintés volt, egy kis szellet egy speciális ápolást igénylő betegségszociális ellátásából" – mesél pályájáról a díjazott. „De én a Korányiban is »margitos« maradtam, mindig visszavágytam, mindig is a Szent Margit Kórház volt a szívem csücske, amikor először beléptem, azt gondoltam, innen fogok nyugdíjba menni. Aztán az élet máshogy hozta, de vissza is terelt ide. Ez az én közegem. Szerettem a családi hangulatát, az itt dolgozó embereket, az ellátandó betegeket. A csapatot, a hozzáállást a munkához, a betegekhez, a gyógyításhoz. Mert itt mindenki ugyanazt gondolja: el kell mennünk a végletekig, nem adjuk fel még az utolsó utáni pillanatban sem. Ebben pedig orvos, szakdolgozó egy egységként dolgozik. Ezen az osztályon nincs külön kaszt a nővéreknek, elismerik szaktudásukat mind az osztályunkon dolgozó orvosok, mind a társosztályokon dolgozó kollégák. Emberéletem menteni olyan erőt ad mindannyiunknak, ami továbbblendít, átsegít a nehézségeken és esetleges kudarcokon."

„Sajnos az osztály profiljából adódóan nem csak rózsaszín cukormáz a munkánk, vannak arculcapások, kudarcok, amelyeket az élet, a sors rendez, amelyeknek mi csak mellékszereplői lehetünk. Nagyon sokszor hangoztatom, hogy a mi szakmánkban az alázat, a szakmai alázat a legfontosabb. Ha nem tisztelek a szakmát, a szakma megtanít, hogy tiszteld őt, olyan arculcapással, ami egy életre elég tanulsággal gazdagít."

„2017-ben rövid idő alatt négy fiatalat veszítettünk el. Egy stroke diagnózissal beszállított fiatal lányról kiderült, hogy léprepedése van, érte három-négy napig küzdöttünk, hiába. Elvérzett. Egy másik fiatallembert vakbélgyulladás gyanújával utaltak hozzánk, de már későn, teljes béllehalt alakult ki. Kaptunk kö-

zépkorú SLE-s (autoimmun betegség) beteget, akinek a betegsége olyan stádiumba került, hogy nem tudtuk megmenteni. De előfordult szülés után bekövetkező atóniás méh, amelyben az anya, sajnos, elvérzett, pedig mindent megtettünk a szülészorvosokkal, aneszteziológus kollégákkal, műtősteammal. Ilyen szituációban fej-fej mellett folyik a küzdelem, nincs titulus, rang, kompetencia. Egy-egy ilyen vesztes harc után leírhatatlan, feldolgozhatatlan érzés bekísérni a hozzátartozót, hogy elbúcsúzhasson. Az ilyen történeteket nagyon-nagyon nehéz elengedni. Az ember lelkiismerete dolgozik. Folyamatosan átbeszéljük, hogy valóban a legjobban és úgy tettünk-e meg mindent, ahogy azt kell? Ezek a teammegbeszélések segítenek át a kezdeti sokkon, de még évek múlva is kezdünk úgy mondatot, hogy emlékszel, amikor...? Szerencsére ezt nagyon jól meg tudjuk egymással beszélni, mindenki partnere a másoknak. Mi valóban egy csapat vagyunk, ezt a csapatot kiváló főnővérünk kovácsolta össze és tartja egyben, aki valóban mindent kijár az osztálynak a minőségi betegápolás megvalósítása érdekében, és az összetartást erősíti bennünk. Én ezzel a csapattal értem el, hogy kitüntetett lehessenek, sikerem a csapat sikere is. Tudjuk, hogy számíthatunk egymásra, és sikert csak együtt érhetünk el. Itt tudjuk, hogy a betegágy mellett van ránk a legnagyobb szükség, hogy a beteg, és ha szükség van rá, a hozzátartozó is érezze, bármikor bármiben számíthat ránk. Persze itt sem méz-máz minden. Nálunk is vannak »cica-harcok«, jól megmondjuk egymásnak, de ez sose megy, nem mehet a munka rovására. A vezetőnk mindig megadja a lehetőséget, hogy egymással tisztázzuk a nézeteltéréseket. Ezekben ő mint coach vesz részt, a megoldást a problémára saját magunk találjuk meg.

Ha pedig az utolsó útján kell kísérni a beteget, időt fordítunk erre is, akkor is, ha már csak a kezét kell fogni, hogy ne magányosan kelljen át azon a bizonyos utolsó nagy úton. Fontos a csapat számára, hogy ezek a betegek méltó-

sággal tudjanak távozni ebből az életből. Ez ilyenkor messze a legtöbb, amit adhatunk" – vallja Etelka, akinek lételeme a segítség. Legyen az családtag, kolléga és persze a beteg. Őt bárki megtalálhatja. Maximalista mind a saját, mind a kollégák munkájával szemben. Ezért is vált a nagy „megmondóvá”. Kiáll kollégáiért, ha igazságtalanság éri őket, kockáztatva akár az elmarasztalást is. „Mindig mondják a kollégák: az én sírfeliratom biztos az lesz: »Én megmondtam!«”

„Nagyon hálás vagyok és büszke arra, hogy ebben a csapatban dolgozhatok, tagja lehetek, hogy segíthetek a kollégáimnak és a vezetőmnek, mert ő igazi vezető, nem főnök. Óriási a különbség, hogy főnököd van vagy vezetőd.”

„Meggyőződése, hogy ez sohasem lehet egy futószalagmunka, egyetlen beteg sem tudja a tankönyvben leírt tüneteket produkálni, és sosem tudom azt mondani: ja, hát ilyen már ezerszer láttam. Mert minden egyes eset egyéni és új. Minden beteg másképpen igényli a törődést, a kommunikációt. Ezt nem lehet csak tankönyvből megtanulni, tapasztalat és nyitottság szükséges hozzá, észrevenni a legapróbb rezdülést, változást nemcsak a betegekkel kapcsolatban, hanem a kollégákkal, a szűkebb és tágabb környezettel kapcsolatban is. Én 34 évnyi munka után sem tudom azt mondani, hogy már mindent tudok. Kötelességünk mindig nyitott szemmel járnunk. Mert ez elengedhetetlen” – üzeni minden kollégának és pályaválasztó fiatalnak a szakember.

„Nagyon-nagyon szeretem az életemet, van két lányom és egy fiam, a legkisebb gyermekem még csak 12 éves. És most már két unokám is van. Ők is rengeteg energiát és szeretetet adnak a mindennapi munkámhoz, átsegítenek a munkahelyi nehézségeken, esetleges sikertelenségeken, támogatnak és mellettem állnak a párommal együtt. Ők teszik lehetővé, hogy munkámat olyan szinten tudom végezni, ahogy azt magamtól elvárom, illetve ahogy azt tőlem a betegek, a vezetőség elvárhatja” – teszi még hozzá Etelka.

Kun J. Viktória



CÍMLAP + 1 RECEPT:

Az Év kiváló szakdolgozójának specialitása:
„Kijevi csirkegolyók, ahogy a gyerekeim szeretik.”

Hozzávalók (4 főre)

A húsgolyóhoz:

- 60 dkg csirkemellfilé
- ízlés szerint só, bors

A töltelékhez:

- 20 dkg vaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csokor petrezselyem
- ízlés szerint só, bors

A panírozáshoz:

- 10 dkg zsemlemorzsa, liszt, tojás

A sütéshez:

- 6 dl étolaj

Köretként „anya krumplipüréje”:

- 1 kg burgonya
- 2 dl tej
- 2–4 evőkanál vaj
- só, bors, pici őrölt szerecsendió

Elkészítés: Ledarálom a csirkemellet. Sózom, borsozom. Közben a vajat kikeverem a fokhagymával, petrezselyemmel, ehhez is teszek sót és borsot, majd hűtőbe teszem. A darált húsból zöld diónyi gombócokat formálok, majd kis lapokat formálok belőlük. A lehűtött vajból kisebb golyókat formázok, amiket beleteszek a húspogácsák középebe és úgy gyúrok kisebb fasírtlabdákat. Ezeket hagyományos módon panírozom, és nem túl forró olajban kisütöm. Krumplipürével tálalom.

Az „Év kiváló szakdolgozói közössége” díj nyertese a Péterfy Kórház Sürgősségi Betegellátó Osztály és Klinikai Toxikológia csapata

Rejtélyek osztálya az Alsó erdősor utcában

A tavasz nem tudja, hogy járvány van és veszélyhelyzet. Teleszórja szikrázó napsütéssel a józsefvárosi utcák szürke folyosóit, ahol a szociális távolságtartás sugarán is túl kerülnek egymást az emberek. Üres a máskor szmogtól terhes Rákóczi út, a hetes buszra sem vár a reggeli csúcsban máskor gyorsan sűrűsödő tömeg. Reggelente az Alsó erdősor utca napos oldalára esik a Péterfy utcai kórház toxikológiai részlege, most biztosan nem jutnék át a különleges helyzetben nyilván még éberebb kapuőrökön, így jó, hogy a bejárat árnyékából már int felém Bakos András ápolási igazgató, hogy kalauzoljon át az udvaron, be az osztályra, ahová zárt ajtót nyit előttem a betegek fogadására apró ablak mögött maszkban üldögélő kollégán.

Felforgatott életünk fonákja az osztályon, ahol a jól megszokott kórházi rutin felülírja a veszélyhelyzetet. Zörgő kerekcsin gyűlik a reggeli után maradt eszékig, csikos köntösben egy férfi slattyog szembecsoszogva, hóna alatt, az összetekert törölközőből narancssárga szappantartó és fogkefe kukucskál. Bakos András határozott lépteinek nyomában zsákutcába érkezem, az igazgató hármat koppint az egyik körteremajtóra, benyit, néhány szót vált valakivel.

– Osztályértekezlet – fordul felém utána, és hogy elüssük a várakozás lassan pergő perceit, elmeséli, hogy a Sürgősségi Betegellátó Osztály és Klinikai Toxikológia speciális feladatot lát el országos szinten, súlyos mérgezeteket és belgyógyászati baleseteket fogadnak. Egyedülálló és összetett feladatot végeznek az itt dolgozók, amelynek során mindennél fontosabb a teammunka, a beteg beérkezésétől a távozásáig együtt kell működni a személyzetnek, akikre fokozott pszichés nyomás nehezedik nap mint nap, hiszen tragikus emberi sorsokkal szembeülnék – mondja András.

Kezdem kapiskálni lassan, hogyan is esett a MESZK Budapesti Területi Szervezetének választása éppen erre a csapatra, amikor „Az év kiváló szakdolgozói közössége” díjat nekik ítéltek, amellyel egy-egy szakmai közösség munkáját ismerik el, akik emberi magatartásukkal, szakmai elkötelezettségükkel példaképpé állíthatók.

– Népes a társaság... – mondom, miközben – megszegve a még szokatlan szociális távolságtartás szabályait – kezdet nyújtunk egymásnak *Békési Zsuzsannával*, az osztályt két és fél éve vezető ápolóval, akitől megtudom, hogy negyedévente vagy aktuális események kapcsán hívnak csak össze ennyi embert egyszerre, most az ok: a koronavírus-járvány.

Ki eltévedt, ki az izgalmat kutatta

A főnővéri szobában jó hangulatú, cserfes társaság képviseli az osztály összes dolgozóját a reggeli megbeszélés után. Zsuzsa az íróasztal mögé húzódik, a később csatlakozó *Lakatos Klára* főnővérhelyettes széket húz magának a közelünkbe. Szorosan ül egymás mellett az ablak és egy szekrény közé ékelődött kanapén *Kocsisné Gergely Andrea*, *Cselkó Csilla*, *Mátyus Norbert* és...

– Béka! – hangzik el kuncogások közepette, amikor negyedikként bemutatkozik a szőke sürgősségi betegápoló, *Békési Krisztina*. Róla hamar kiderül, hogy az egészségügyi szakközépiskolára még egy év szakszítói képzést húzott rá, de már tizenévesen is ide járt gyakorlatra.

– A kardiológiára szerettem volna menni, aztán az ápolási igazgató vetette fel, mi lenne, ha ide jönnek inkább a „toxira” – idézi fel a több mint két évtizedes sztorit



A jól megszokott rutin felülírja a veszélyhelyzetet

Kriszta. – Akkoriban nekünk tabu volt ez a hely, hiszen csak az utolsó évben jöhettünk ide gyakorlatra. Az osztály maga volt a rejtély, rejtély, ezért érdekes, izgalmas kihívásnak tűnt, hogy itt dolgozhassak.

Csilla általános ápoló és asszisztens, aki huszonévesen érkezett a fővárosba. Pályáját egy tüdőgyógyintézetben kezdte, négy éve dolgozott már ott, amikor egy kollégája javasolta, hogy nézzon el az Alsó erdősor utcába. Ennek is sok-sok éve már.

– Több más helyet is megnéztem akkor, és végül ezt választottam. Hogy miért? Hát, ezt még ma sem tudnám pontosan megmondani – bizonytalankodik, és Norbert



Mátyus Norbi (középen) saját egészségét védi a testépítéssel, de fizikai ereje időnként jól jön az osztályon a munka során. Jobbján Békási Krisztina, balján Kocsisné Gergely Andrea

veszi át tőle a bemutatkozás stafétáját, aki arról mesél, hogy pszichiátrián dolgozott egy ideig, aztán elhagyva az egészségügyet, teljesen más területen próbálta ki magát, majd visszakeveredett a „toxira”, OKJ-s képesítést szerzett, és így erősíti a csapatot.

– Amikor végeztem itt, a kórházban a gyakorlatommal, azt biztosan tudtam, hogy se a sebészetre, se a belgyógyászatra nem akarok menni – vág bele a történetébe a szintén szakápoló Andrea. – Nekem ugyan-csak az akkori ápolási igazgató dobta fel, hogy „ott a Rózsák tere mögött a toxikológia”, nézzem meg. Ez 1992-ben volt, annak az évnek a szeptembere óta dolgozom itt.

– Én egyszerűen eltévedtem – veszi át a szót Zsuzsa, aki 1985-ben keveredett a Péterfy utcai kórház ápolási igazgatóságára állást keresve, ahol azt tanácsolták neki, hogy sétáljon át a Szövetség utcába. – Nem is az utcanévtáblákat néztem, hanem az épületen a feliratot: Korányi kórház, hát bejöttem. Azóta itt vagyok.

Siker, kudarc, összetartozás

Amikor azt firtatom, hogy a véletlenek sorozata nyomán ideérkezve miért is maradnak a „toxin”, azt mondják, a sikerélmény miatt. Amikor ezen elcsodálkozom, máris érkezik a magyarázat:

– Egy belgyógyászaton, ahol hosszú időt töltenek el a betegek, jó, hogy kötődünk hozzájuk, ismerjük a családjukat, a szüleiket,

gyerekeiket, a gondjaikat, az életüket. Viszont éppen ezért halálos az, amikor elvesztjük őket; hosszú folyamat ezt feldolgozni – mondja Zsuzsa, de elismeri, hogy itt is vannak tragikus esetek, mint a 18 éves gombamérgezett fiúé, akinek a nagypapája galócát szedett az erdőben, és megvendégelte belőle a családot, és az unoka nem élte túl. – Az ilyen történetek mindannyiunkat megviselnek, de átsegítjük egymást ezeken az időszakokon.

– Ez az a munkahely, ahová jó bejönni?

– Van, amikor igen, máskor nem, de mindig van, ami feltölt bennünket – érkezik a válasz, amivel mindenki egyetért, én azonban nem hagyom annyiban, és tovább kutatok a nehézségek után, hiszen ördögi kör lehet, hogy újra és újra bekerülnek az osztályra olyan betegek, akikről azt gondolták, gyógyultan engedték őket haza.

Csilla hárit elsőként, aki szerint nem kilátástalan itt a munka, ha így fognák fel, abba is hagyhatnák az egészet. Zsuzsa áll mellé, aki úgy fogalmaz, az osztály minden napja sikerélmény, nem veszítik el naponta betegeiket, talpra állítják őket és úgy engedik tovább. Hogy a további gondozásuk esetleg nem sikeres, az inkább rendszerhiba lehet.

Vannak gyakran visszatérő betegek – ami főleg a pszichiátriai kórképeknél jellemző –, egyes páciensek tíz percet, mások pedig hat hetet töltenek el az osztályon, ahol 24 órában fogadják őket. SBO-nak mondják a

„toxit”, de nem ugyanolyan, mint a nagy sürgősségi osztályok. Viszont aki itt dolgozik, abszolút változatossággal számolhat, mert találkozhat ételmérgezettel, infarktusosokkal vagy vesegörcstől szenvedővel ugyanúgy, ahogyan embóliás beteggel. Mellesleg volt olyan is, akit innen küldtek szülni.

– Van kedvenc betegük? – kérdezem.

– Az, aki nem jön vissza – vágja rá Norbi, ezen jót kacagva a többiek egymás szavába vágva mesélnek Józsiáról, aki jó húsz éve gyakori vendég volt itt, amolyan vezérbeteg a 16 ágyas zárt kórteremben, ahol katonás rendet tartott. – Biztonságban volt mindenki, mert ott volt a Józsi – zárja a történetet Andrea.

Változó világ

De más volt akkor az osztály is, és más a beteganyag. Csilla azt mondja, megfordult a világ, nehezen kezelhetővé, követelőzővé váltak a betegek, elveszett a tisztelet, a főorvost is letegezik a páciensek, gyakori az agresszivitás. Persze sokszor módosult tudatállapotban kerülnek az intézménybe a betegek, akik gyakran nem is emlékeznek arra, hogy törtek, zúztak az ellátásuk során. A kollégák azonban vigyáznak egymásra, ahogy Csilla elmeséli, soha nem lehet egy ápoló a beteggel, és van vészcsengő is, úgyhogy ha baj van, szaladnak segíteni a többiek.

– A kollektíván vagy a vezetőn múlik, hogy ennyi év óta összetartanak?

– Sok múlik a csapaton, de csak úgy tudunk együttműködni, ha a tagok elfogadják a vezetőjüket – válaszolja Zsuzsa. – Nagy a felelősség a vezetőn, hogy minden eszközt és feltételt biztosítson a dolgozóknak, de ugyanakkor észrevegye, ha munkahelyi vagy akár magánéleti problémája van valakinek, amit közösen megoldunk.

A sztorizásból kiderül, hogy a kollektíva a kórházon kívül is sok időt tölt együtt, születés- és névnapokat tartanak, kerti partira mennek egymáshoz, és sportnapot is tartanak, amikor a helyettesítést is megszervezik, hogy mindenki ott lehessen az eseményen.

– Irigylenni vagy sajnálni kell azt, aki egy ilyen összetartó közösségbe újonként érkezik? – kérdezem, és felidézem Bakos András ápolási igazgató szavait, aki azt mondta,

nem nagy itt a fluktuáció, és bár régen a titokzatossága miatt népszerű volt az osztály, mára ez megkopni látszik.

– Mindenkihez jól állunk hozzá – vágja rá Kriszta, de azért elismeri, hogy bekerülni nem, inkább bent maradni nehéz a „toxin”. Andrea szerint a régiek minden frissen érzézőnek próbálják átadni mindazt, amit ők is az előző generációtól tanultak. Azért előfordul, hogy olyan kolléga csatlakozott hozzájuk, aki nem volt partner a betegellátásban, nem tudta felvenni az osztály ritmusát, a többiek mentalitását, vagy éppen a pácienseket nem tudta jól kezelni. Mert bár a „toxi” nem pszichiátria, de a bekerülő betegek 90 százaléka kezelt vagy kezeletlen pszichiátriai beteg.

– Adrenalinfüggő ez az egész történet, folyamatosan ott kell lennünk mindenütt, míg az előkészítő asztalnál dokumentálunk, a beteg belenyúlhat a konnektorba, szétverheti a csapatot. Itt a hátukra is szemet növesztenek a kollégák. Habitus kérdése, hogy valaki beilleszkedik-e a mindennapokba – mondja Zsuzsa, Csilla pedig hozzáteszi: meg tapasztalat. Azt nem helyettesíti semmilyen iskola.

Azért előfordult, hogy olyan kolléga csatlakozott hozzájuk, aki nem volt partner a betegellátásban, nem tudta felvenni az osztály ritmusát, a többiek mentalitását, vagy éppen a pácienseket nem tudta jól kezelni. Mert bár a „toxi” nem pszichiátria, de a bekerülő be-



A „toxi” csapata méltán vívta ki környezetük és kollégáik elismerését tevékenységükkel és helytállásukkal, amivel növelték a szakma presztízsét is

tegek 90 százaléka kezelt vagy kezeletlen pszichiátriai beteg. Így aztán nemigen érkezik a következő generáció, a kötelező gyakorlatra iderendelték nem sokáig maradnak, bár erre is akad példa – említik meg Bogit, aki már három éve velük dolgozik.

Ahol egymás gondolatait is ismerni kell

– Vizsgálat folyik! – hangzik a kettő közül az egyik szubintenzív kórteremből, miután Zsuzsa koppantás után nyitja az ajtót, hogy megmutassa az osztályt. Bekukkantunk az egykori kórteremből kialakított műszerszobába, ami zsúfolva van labordiagnosztikai eszközökkel, majd a szomszédos nővérpihenőbe lépünk, amelynek falát színes figurák borítják. – Ezeket a kollégák festették fel, diavetítő segítségével – mutatja Zsuzsa. Kiderül, hogy műszakonként hatan dolgoznak ápolóként az osztályon, és közben Zsuzsa megigazítja egy idős beteg takaróját, aki azért van itt, mert véletlenül felesége gyógyszereit vette be a sajátjai helyett. Közben megoldanivaló problémával érkezik a zárt ajtót felügyelő recepciós, akinek már csak egy maszkja van, pedig a koronavírus-járvány miatt változó eljárásrend miatt kellene még, hiszen ő az, aki minden érkező beteggel kontaktálódik. A főnővér ígéri, intézi mindjárt, én pedig érzem, hogy útban vagyok lassan a maga sajátos hétköznapiját

a megszokott menetrend szerint élő osztályon, amelyet főorvosként dr. Elek István vezet. Őt is arról kérdezem, miért kiváló ez a közösség.

– A társaság zöme régóta együtt dolgozik, régi nagy iskolák folytatói vagyunk mindannyian. Az idősebbekről a fiatalabbakra száll át a tudás, és ápolóinknak saját magukkal szemben is magasak a szakmai elvárásaik. Ha valahol, akkor itt nálunk kiemelkedő jelentősége van a teammunkának, az orvos egymagában nem nagyon jut egyről a kettőre. Sokkal inkább egymásra vagyunk utalva, mint bárhol máshol. A betegek többségét pszichésen is vezetni kell, ennek a legnagyobb részét a szakdolgozói gárda végzi, míg az osztályon fekszik a páciens. Itt nemcsak egymás keze alá kell dolgozni, hanem egymás gondolatait is ismerni kell – foglalja össze a főorvos.

Míg Zsuzsa kikísér a kijáratig, arról mesélt, hogy amikor ő becsöppent 1985-ben, akkor is összetartó kollektíva volt itt, a kismamapipós, hetyke Jolika néni vezette a nővéreket, akkoriban sarkosan állt a lepedő az ágyakon. Megtudom azt is, fél éven át vívódott, az utolsó pillanatig keresve a kibúvókat a neki felkínált főnöki pozíció elől. De a többiek biztatták, és végül Elek István győzte meg azzal, hogy olyan vezetőre van szükség, aki igazán megérti a csapatot, mert tudja, hogy mivel küzdenek meg nap mint nap.



Békési Zsuzsa 35 éve dolgozik az osztályon, két és fél éve vezető ápolóként

–SL–

2019 legjobbjai

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) ünnepi díjátadó gálájának keretében került sor a legjobb egészségügyi szakdolgozók elismerésére 2019 végén. A rendezvény védnökei voltak: prof. dr. Horváth Ildikó, az Emberi Erőforrások Minisztériumának egészségügyért felelős államtitkára és Fülöp Attila, a szociális ügyekért felelős államtitkár.



Dr. Balogh Zoltán elnök köszöntötte az ünnepi gála meghívott résztvevőit

A MESZK a helyi szervezetek javaslata alapján a szociális ágazatban tevékenykedő egészségügyi szakdolgozók számára a Szociális Munka Napja alkalmából elismerő oklevelet adományozott. Az elismerést megkapták: Bács-Kiskun megyéből Bertáné Szörös Mária és Gye-

nizse Ildikó, Békés megyéből Tóthné Tótká Edit, Fejér megyéből Kocsis Istvánné, Jász-Nagykun-Szolnok megyéből Szaszkóné Samu Tünde, Nógrád megyéből Nagy Tamás Sándorné, Pest megyéből Vigh Irén, Somogy megyéből Kuzma Lászlóné, Tolna megyéből Fenyvesi Lászlóné,



Vadkerti Imre, Kovács Koppány és Derzsi György Három királyok produkciója zárta az ünnepi műsort



A „Veled másokért II.” film szereplőinek és alkotóinak is megköszönték professzionális munkájukat

Veszprém megyéből Kissné Marton Bernadett és Vas megyéből Waldinger Ildikó.

Az „Év kiváló szakdolgozója” díj nyertese kimagasló, kitartó munkájával, emberi magatartásával, megbízhatóságával vívhatja ki a szakmai köztestület tagságának elismerését. A díj nyertese 2019-ben: Kupszáné Németh Etelka, diplomás ápoló a budapesti Szent Margit Kórház Központi Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályáról. (A róla készült írásunkat lapunk 4–6. oldalán olvashatják.)

Az „Év kiváló szakdolgozója” díj különdíjában a járárszállási Győzőné Kaszab Magdolna fizioterápiás asszisztens részesült.

A jövő feltörekvő fiatal nemzedékének díja: „Az év elhivatott fiatal szakdolgozója” pályázat. Idén már hetedik alkalommal került sor a MESZK és a Literatura Medica Kiadó által alapított díj odaítélésére. A díj célja a szakdolgozói kar fiatalabb nemzedékének jutalmazása, ösztönzése: kitartásuk, emberségük, szakmai kiválóságuk vagy éppen valamilyen kezdeményezésük, saját szűk munkakörnyezetükben való napi helytállásuk nem hiábavaló. A díj nyertese 2019-ben Miszory Erika Viktória gyógytornász lett, a Magyar Honvédség Egészségügyi Központ Hévízi Mozgásszervi Rehabilitációs Intézet fiatal szakdolgozója. (A vele készült interjút az előző lapszámunkban olvashatták.)

Idén különdíjában részesült Varga Levente diplomás ápoló, a Magyar Honvéd-

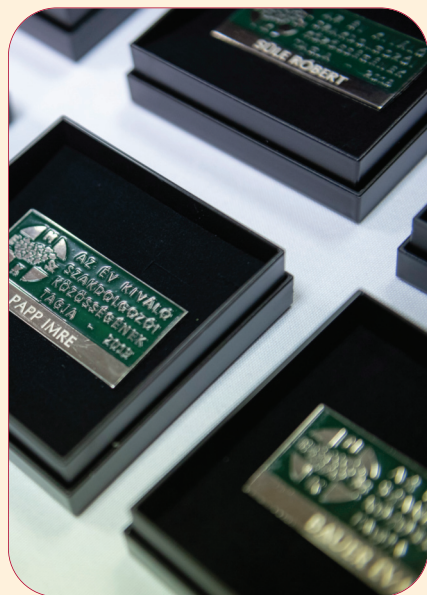
ség Egészségügyi Központ, Sürgősségi Centrum Fektetőrésztleg vezetőhelyettese.

Az „Év kiváló szakdolgozói közössége” díj alapításának célja, hogy elismerje a szakmai közösségek munkáját, akik emberi magatartásukkal, szakmai elkötelezettségükkel példaképül állíthatók, ezzel is növelve a szakma presztízsét. 2019-ben az I. helyezettnek járó elismerésen megosztottak a Markusovszky Egyetemi Oktatókórház, Központi Műtőszolgálat asszisztensei a Péterfy Kórház-Rendelőintézet és Manninger Jenő Országos Traumatológiai Intézet Sürgősségi Betegellátó Osztály és Klinikai Toxikológia részlegének dolgozói.

Elismerték azokat a kollégákat is, akik fáradtságot nem kímélve professzionális módon játszották el önmagukat a „Veled másokért II.” filmben és nyilatkoztak válsztott hivatásuk szépségéről.

2013 óta minden évben köszöntik azokat a 75, 80, 85 és 90 éves jubiláló kamarai tagsággal rendelkező szakdolgozó kollégákat, akik mind a mai napig aktívan tevékenykednek az egészségügy valamely területén. 2019-ben közel hetven jubiláló, rangidős kollégát köszönthettek.

Szívből gratulálunk és jó egészséget kívánunk valamennyi díjazottnak!



Átadásra várnak az emléklapok

Szakmaiság, minőség, közös felelősség

A Magyar Szakmai Kamarák Szövetsége (MSZKSZ) jubileumi rendezvényt szervezett „Szakmaiság, minőség, közös felelősség” címmel 2019. december 17-én. Az MSZKSZ soros elnökségét a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara látja el. A Budapesti Ügyvédi Kamara székházának dísztermében tartott konferencia középpontjában a szakmai kamarák mint köztestületek története, működése és szabályozási háttere állt. A szövetség ebből az alkalomból is rávilágított arra, hogy a szakmai kamarák, mint a demokratikus jogalkotás résztvevői, véleményük, javaslataik, észrevételeik átadásával megfelelő hangsúllyal kívánnak részt venni a jogalkotásban az egyes szakmaterületek szabályozásában, szakmai érdekeik képviselésében.

Közigazgatási jellegű döntési jogköröket kaphatnak a szakmai kamarák, így maguk is hozzájárulhatnak a döntéshozatal megalapozó állami adatvagyon bővítéséhez – jelentette ki Tuzson Bence, a Miniszterelnökség közszolgálatért felelős államtitkára az MSZKSZ ünnepi szakmai konferenciáján. Az államtitkár együttműködést sürgetett a szakmai kamarákkal, hogy közösen találják

meg az átadható döntési lehetőségeket. Az állam nem avatkozhat be minden társadalmi viszonyba, a szakmai kamarák tevékenysége pedig nem szorítkozhat csupán igazolások kiállítására és nyilvántartások vezetésére – fogalmazott. Véleménye szerint a szakmai kamarák és más köztestületek egységes jogi háttérszabályozással, egységes eljárásrendben, de jól elhatárolható feladatokat ellátva



A Budapesti Ügyvédi Kamara Szalay utcai dísztermében ülésezett a Magyar Szakmai Kamarák Szövetsége 2019. december 17-én

segíthetnék a közigazgatást. Hozzátette egyúttal, hogy a szakmai kamarák kibővített tevékenységének az állami adatvagyonról jól hasznosítható adatokkal kell gyarapítania. Az adathasznosítás jelentőségét mutatja, hogy a közigazgatást meghatározó folyamatok világszerte az adatvagyonok kiaknázásával függenek össze – mondta Tuzson Bence, megjegyezve, hogy a kormányzati intézkedéseket az adatok is éppúgy segíthetik, mint a gazdasági döntéshozatalt. Példaként említette, hogy az építési engedélykérelmek számának változása társadalmi folyamatokat vetíthet előre, internetes keresési adatokból pedig egyes cégek az állami előrejelzéseknél is hatékonyabban mutatnak ki járványokat. A gyors és egyszerű közigazgatás az embereket, az abból keletkező adatvagyon pedig az államot segíti, a jó kormányzásnak ezért a személyes adatok védelmével a lehető leghatékonyabban kell hasznosítania a közigazgatásban keletkező adatokat – mondta az államtitkár.

Boros Anita, az Innovációs és Technológiai Minisztérium (ITM) építésgazdaságért, infrastrukturális környezetért és fenntarthatóságért felelős államtitkára a kormány céljait fölvezetve emelte ki az együttműködés jelentőségét a szakmai szervezetekkel. Az államtitkár üdvözölte, hogy a minisztérium az építésgazdaságban éppúgy számíthatott a szakmai szervezetek visszajelzéseire, mint a hulladék- vagy a vízgazdálkodásban, intézkedéseit így gyakorlati tapasztalatokra alapozhatta. Megköszönte egyúttal, hogy javaslataikkal a kamarák támogatták a jogalkotást, és hozzátette, hogy a közreműködésüktől további eredményeket remél minden területen.

Az MSZKSZ soros elnöke a rendezvényen kijelentette, hogy a hivatásrendi kamarák a demokratikus országok nélkülözhetetlen intézményei világszerte, hiszen jelentős feladatokat vállalnak át az államtól. Balogh Zoltán úgy látja, hogy a magyar szakmai köztestületek működése sok tekintetben hasonló, így a jövőben is érdemes rendszeresen tanácskozniuk és beszámolniuk egymásnak a tapasztalataikról. Ugyancsak fontos értéknek tartotta, hogy az egyes szervezetek legjobb gyakorlatainak megismerése, valamint saját köztestületükbe történő átvétele, adap-



Tuzson Bence, a Miniszterelnökség közszolgálatért felelős államtitkára



Az esemény moderátora Dr. Gáts Andrea, a Magyar Szakmai Kamarák Szövetségének főtitkára volt



Az esemény felemelő ünnepi pillanatairól a székesfehérvári Szent György Egyetemi Oktató Kórház egészségügyi szakdolgozói kórusa gondoskodott

tálása jelentősen hozzájárulhat a minőségi érdekképviselési munka fejlesztéséhez is. Kiemelte még, hogy a hazai szakmai kamarák jelentős nemzetközi, európai kapcsolatrendszerrel, nemzetközi

szervezetekben tagsággal rendelkeznek, így az elvégzett munkának határon túl is lehet eredménye, hasznosulása.

Dr. Balogh Zoltán

Új ismeretek – ünnepi hangulatban

A közösségi, foglalkozás-egészségügyi, otthoni és hospice szakápolási szakmai tagozat idén immáron kilencedik alkalommal szervezte meg a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) különleges szakmai továbbképző napját a nők jegyében. Az ingyenes pontszerző eseménynek helyet biztosító Lurdy Ház megtelt, a rendezvényre mintegy 900 résztvevő regisztrált az ország minden pontjáról.

A 2020. március 7-ei rendezvényt *dr. Balogh Zoltán* MESZK-elnök személyes köszöntője indította, majd a Heves megyei területi szervezet lelkes táncosainak előadása pezsdítette fel a résztvevők hangulatát, akik ezt követően olyan előadásokat hallgathattak meg, amelyek az új és izgalmas tudásanyag mellett rendkívül szórakoztatónak is bizonyultak.

A WHO közgyűlése 2020-at az „Ápolók és szülésznők nemzetközi évének” nyilvánította, Florence Nightingale születésének 200. évfordulója tiszteletére – *dr. Balogh Zoltán* e téma köré fűzte fel nyitóelőadását. *Dr. Buzogány István*, a Péterfy Sándor Utcai Kórház Urológiai Osztályának osztályvezető címzetes egyetemi docense a szakdolgozókat is érintő urológiai daganatok veszélyéről beszélt, míg *prof. dr. Hajtó Tibor* a standardizált és evidence based növényi immunmodulátorok rákkezelésben betöltött szükségességéről tájékoztatta az egybegyűlteket.

Új hold címmel *Mihácsi Emma* szakápoló előadását saját megújulásának történetére alapozta: megtudhattuk, milyen az élet gyomorbypasszal. *Tóth Andrea*, a MESZK Felnevelési Szakmai Tagozatának vezetője az érzelmek, rezgések, energiák egészséggel, betegséggel történő kapcsolatáról osztotta meg gondolatait. Ezt követően *Eörsy Péter* a kommunikációs zavarokról osztotta meg nézeteit. A MESZK Gyógytorna-Fizioterápiás Szakmai Tagozatának elnöke, *Zátrók Csaba* gyógytornász A degeneratív ízületi betegségek megelőzése, kezelése című előadása közben ötletesen, interaktív módon tornával mozgatta át a hallgatóságot. A prevencióban fontos szerepet játszanak a gyümölcsök, ezen belül is a szőlőmag pozitív élettani hatásairól *Vida Andrea* beszélt részletesen, előadásának címe A szőlőszembe zárt elixír volt.

A szendvicsebéd után *Forró Tamás* nézeteit hallgathatták meg a megjelentek, aki a generációk keresztműzébe az egészségügyi szakdolgozókat és a kommunikációt állította. A szakmai nőnapot Király Linda előadó-művész fergeteges műsora zárta.

A rendkívüli, ám sokszor embert próbáló hivatással bíró hallgatóság új ismeretekre szert téve, szellemileg és lelkileg kellőképpen feltöltődve távozhattott a napi szakmai továbbképző eseményről.



Az egész napos program megálmodója, Tóthné Bucsek Ildikó tagozatvezető



A Heves Megyei Területi Szervezet tagjainak vidám hangulatú nyitótánc



A szakdolgozók ismét szép számban gyűltek össze a Lurdy Házban



A közönséget is megénekelte Király Linda

–BT–

Régi és új arcok a MESZK országos elnökségében, bizottságaiban és tagozataiban

Nagy többséggel választotta újra elnöknek a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) országos küldöttközgyűlése dr. Balogh Zoltánt. Az országos elnökségbe új tag érkezett, a bizottságok és a szakmai tagozatok élén is történt némi változás.

A MESZK tavaly december 11-én tartott elnökválasztásán a küldöttközgyűlés nagy többséggel választotta meg elnöknek a tisztségért egyetlen jelöltként induló eddigi elnököt, *dr. Balogh Zoltánt*, aki így immár 15. éve vezeti a köztestületet. A szavazáson részt vevő 166 küldött 94 százaléka voksolt a kamara korábbi vezetőjére, aki leköszönő elnökként tartott éves beszámolójában azoknak a vizsgálatoknak az okairól és megállapításairól szólt elsőként, amelyeket az Állami Számvevőszék, a Fővárosi Főügyészség, valamint az Emberi Erőforrások Minisztériuma kezdeményezett a köztestületnél. Ismertette a kamara vizsgálatokkal kapcsolatos intézkedési terveit, és azt is, hogy ezek közül mi valósult meg.

Tizenöt pontban foglalta össze Balogh Zoltán a kamara feladatait, ismertette



A MESZK elnöksége

Hátsó sor (balról jobbra): Hirdi Henriett (alelnök), Viziné Molnár Anna (elnök, Etikai Kollégium), Deák Edit (elnök, Etikai Bizottság), Balogh Zoltán (elnök), Nyakas Eszter (elnök, Felügyelőbizottság), Pápai Tibor (titkár). Első sor (balról jobbra): Richter Márta (titkár), Papp Katalin (titkár), Szánti Istvánné (alelnök), Üveges Péterné (alelnök), Horváth Csilla (főtitkár), Babonits Tamásné (általános alelnök).

többek között a szakdolgozói bértárgyalások során elért eredményeket. (Az egyeztetéseket a koronavírus miatt meghirdetett veszélyhelyzetre való tekintettel egyelőre szüneteltetik. – A szerk.) Beszámolt a MESZK által a döntéshozók elé terjesztett életpályamodell-javaslatokról, valamint a szakképzési törvény módosításával kapcsolatos álláspontokról.

Az utánpótlás-szervezésre az utóbbi években nagy hangsúlyt helyezett a MESZK, számos kampányt szerveztek a hivatás népszerűsítése érdekében. Balogh Zoltán ezért részletesen beszámolt a kamara pályaválasztási kampányának eredményeiről is, bemutatva az új kampányelemeket. Szólt az Állami Egészségügyi Ellátó Központ által 2019-ben meghirdetett ösztöndíjprogramokról is. Összefoglalójában kitért a szakdolgozók szakmai vizsgáin, valamint a továbbképzések területén végzett tevékenységére is, ahogyan informálta a küldötteket a kötelező és szabadon választható szakmacsoportos továbbképzések ellenőrzéséről, továbbá a kamara hazai és nemzetközi szervezetekkel való együttműködéséről is.

Az országos elnökség új taggal bővült, *dr. Pápai Tibor* titkár a szakmai szervezetekkel való kapcsolattartásért felel majd a jövőben. Az egyetemi okleveles ápoló korábban a Honvédkórház Sürgősségi Betegellátó Centrumának vezető ápolója volt, jelenleg a Semmelweis Egyetem

Egészségtudományi Karának főiskolai docense. A MESZK elnökségének főbb posztjain nem történt változás, az általános alelnöki feladatokért továbbra is *Babonits Tamásné* felel. A következő négy évben is alelnökként felelős *Üveges Péterné* a fekvőbeteg-, míg *Szánti Istvánné* a járóbeteg-szakellátásért, *Hirdi Henriett* pedig az alapellátásért. A MESZK főtitkári posztján ismét *Horváth Csillát* erősítették meg a küldöttek.

Új elnök vezeti a következő négy évben a MESZK Etikai Kollégiumát *Viziné Molnár Anna* személyében, és tisztújítás történt a Választási Bizottság élén is, amelyet a jövőben *Bogdán Lászlóné* elnököl.

A 21 szakmai tagozat közül három területen történt változás decemberben. Az Országos Gyermekegészségügyi Szakmai Tagozatot a Péterfy Sándor Utcai Kórház-Rendelőintézet és a Manninger Jenő Országos Traumatológiai Intézet Perinatális Intenzív Centrumának vezető főnővére viszi a következő években. A gyógytornászok és fizioterapeuták szakmai tevékenységét *Zatrok Csaba*, a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Központi Kórház és Egyetemi Oktató Kórház Központi Fizioterápiás szolgálatának vezető gyógytornásza fogja össze. A Műtőszolgálati Tagozatot *Nagy Éva*, a Debreceni Egyetem Urológiai Klinikájának főműtős szakasszisztense vezeti 2023-ig.

Covid-19-veszélyhelyzet – Túl az első ötven napon

A Covid-19-járvány kapcsán gyors helyzetjelentésre kértük az elvégzett feladatokról dr. Balogh Zoltánt, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) elnökét.

„A MESZK Országos Szervezete a járványhelyzet kihirdetését követően új munkarendben végzi feladatait. Míg más területeken a napi munkavégzés csökkenése tapasztalható, addig köztisztületünkben a munka mennyisége fokozódik: mozgalmas és feladatokkal teli hetek állnak mögöttünk. Noha a járványhelyzetben nem történt robbanás, nem lehetünk nyugodtak; minden erőnkkel azon vagyunk, hogy e nehéz helyzetben a szolgálatot teljesítő kollégák érdekeit továbbra is képviseljük. A veszélyhelyzet kihirdetését követően számos alkalommal fordultunk a legfelsőbb állami és önkormányzati vezetőkhez. Kötelességünknek tartjuk, hogy feltárjuk a problémákat, de azt is, hogy megoldási javaslatokat is adjunk, segítsük a döntéshozókat” – kezdte összegzését *Balogh Zoltán*, majd folytatta: „Leveleinket és az arra kapott válaszokat honlapunkon (www.meszk.hu) jelenítjük meg, itt nyomon követhető, hogy kinek, mikor milyen jelzést küldtünk, és az is, hogy kitől milyen válasz érkezett – ha érkezett.

A koronavírus-járvány új helyzetbe hozta az egészségügy és a szociális ellátás területén dolgozókat. Március második hetében honlapunk szerkezetét és tartalmát átalakítottuk annak érdekében, hogy a szakdolgozó kollégáim a legnagyobb szakszerűséggel végezhessék feladataikat. Az Emberi Erőforrások Minisztériumának és a Nemzeti Népegészségügyi Központnak eljárási rendjeit és tudnivalóit folyamatosan közreadjuk, valamint a Semmelweis Egyetem legújabb információit, kisfilmjeit is, amelyek szakavatott segítséget nyújtanak a bizonytalankodó és tanulni vágyó kollégáinknak. Az ágazatban dolgozók és az egészségügyi szakképzésben tanulók számára elektronikus formában ingyenesen elérhetővé

tettük a Nővér című szakmai tudományos továbbképző folyóiratunkat. Mindemellett több pontszerző e-továbbképzést is indítottunk.

A veszélyhelyzet kihirdetése óta külön telefonvonallal segítünk a hozzánk forduló kollégáinknak, április elején pedig elindítottuk Call Center szolgáltatásunkat, amelyen keresztül hajnali 4 és este 23 óra között folyamatosan elérhetőek vagyunk. A kiemelt időszakokban egyszerre négy kollégával együtt várjuk a telefonhívásokat, nemcsak a szakdolgozókat, hanem a lakosságot érintő kérdésekben is. Összességében nyolc elnökségi tag, illetve három további önkéntes kolléga tartja a kapcsolatot a végeken dolgozókkal. A Call Centert a Telekom ingyenesen üzemelte be, ezzel is segítve a szakdolgozók informáltságát.

A MESZK országos és területi szervezetei összességében közel százmillió forintnyi védőeszköz és gyorsított beszerzését indították el. A Covid-gyorstesztekkel való szűrések a fővárosi és öt megyéhez tartozó kollégák körében meg is kezdődtek. A területi szervezetekhez is megérkeztek a korábban rendelt védőeszkőfelszerelések – lassan már azok kiosztása is befejeződik. Különös figyelmet fordítunk – és ezt javasoljuk a területeknek is – az otthoni szakápolásban, a hospice- és idősellátásban dolgozók védőeszközökkel történő folyamatos ellátására, de jut ezekből a kórházi környezetben dolgozók számára is.

A MESZK márciusban közreadott hirdetményére számos felajánlás, adomány érkezett. Ezek közül a legnagyobb értékű ajánlatot az Innovatív Gyógyszergyárak Egyesületől kaptuk. Az adomány célja, hogy minél nagyobb eséllyel biztosítsunk a szakdolgozók gyermekeinek, a kényszerű, eszközök hiányá-

ban nem megoldott, távoktatásban való részvételére. Az adomány összértéke több mint 105,6 millió forintnyi értékű tablet! A pályázatok benyújtására lapunk megjelenésével egy időben kerül sor. Az adományok elosztásáról lapunk következő számában részletes híradással szolgálunk. Egy másik nagyszabású karitatív program, a húsz sztárséf által online kiadásban megjelent »Karantén Kintin« szakkönyv bevételéből Húsvétkor a Szent Rókus Kórház dolgozói, Anyák napján pedig további öt kórház hatszáz dolgozója részeseülhetett ünnepi ebédben. Valamennyi intézet vezetése örömmel fogadta a felajánlást” – sorolta az elnök, majd a szakdolgozói képzésekről beszélt: „Az elmúlt hetekben is folytatódtak az ezzel kapcsolatos minisztériumi egyeztetések. A rendelkezésünkre álló idő ugyan rövid, de mindent megteszünk annak érdekében, hogy eredményesek legyünk az ágazati képzési struktúra tartalmi megújításában. Mindemellett 26 képzési területen kerültek összeállításra a május második hetétől induló gyakorlati vizsgák mintatételsorai. Ezzel kívánja az ágazat vezetése segíteni – kamarai delegált vizsgabizottsági tagok híján – a vizsgahelyek szakmai működését (ITM-rendelkezések miatt átmenetileg csökkentették a vizsgabizottságok nagyságát – A szerk.).

A legtöbb szakdolgozói megkeresést a kormány által bejelentett egyszeri, bruttó 500 ezer forintos bérkiegészítéssel kapcsolatosan kapjuk. Kamaránk olyan javaslatcsomagot fogalmazott meg, amelyben egyértelműen kifejeztük, hogy a jelzett kiegészítés szektorsemleges, az alapellátásban, az otthoni szakápolásban, a dialízishálózatokban stb. közfinanszírozott feladatokat el látó szakdolgozókat is megilleti. Kiemelten fontosnak tartjuk azt is, hogy a szociális ellátók is részesülhessenek pénzügyi elismerésben az általuk felvállalt többletfeladatok elvégzéséért.

A szakdolgozói társadalom jelentős része felelősséggel tekint a kialakult helyzetre, és ha kell, cselekszik. Ez a mi hivatásunk! A frontvonalban dolgozók biztonsága az elsődleges, hiszen ők azok, akik felelnek a betegek biztonságáért is. Ezt kell minden intézkedés mögött szem előtt tartani” – zárta gyors összegzését Balogh Zoltán.

Borda Tímea

Interjú koronavírus- járvány idején

A Covid-19-járvány megváltoztatta
Magyarország és az egészségügyben
dolgozók életét.

A Magyar Egészségügyi
Szakdolgozói Kamara (MESZK)

általános alelnökével,

Babonits Tamásnéval

az átalakuló helyzetről

és a várható következményekről
is beszélgettünk.



– A MESZK március 20-án levélben kért soron kívüli intézkedéseket a miniszterelnöktől. Kaptak választ Orbán Viktortól?

– A Miniszterelnöki Kabinetiroda március 22-ei válaszában arról tájékoztattott bennünket, hogy a levelünket továbbították Pintér Sándor belügyminiszternek, az operatív törzs vezetőjének, és Kásler Miklósnak, az emberi erőforrások miniszterének azzal, hogy a levélben foglaltakat áttekintsék.

– Áttekintették?

– Választ tőlük ugyan azóta sem kaptunk, végül április elején Horváth Ildikó, egészségügyért felelős államtitkártól érkezett egy levél. Ugyanakkor történt néhány intézkedés az általunk felvetett problémák megoldására. Ezek közül a legfontosabb, amit Orbán Viktor jelentett be április 3-án, miszerint bruttó 500 ezer forintos egyszeri juttatást kap minden egészségügyi dolgozó. A pénz várhatóan június-júliusban érkezik kollégáinkhoz. A MESZK egyébként egyhavi pluszbér kifizetését szorgalmazta annak érdekében, hogy a közvetlen betegellátást végzők csak a gyógyító feladataikra tudjanak koncentrálni, hiszen a mi kollégáinknak nincsenek tartalékaik, ami a családjaik

anyagi biztonságát is veszélyezteti. A biztonságos betegellátás csak akkor lehetséges, ha az ápolóknak nem kell az otthoni problémák miatt aggódniuk.

Volt előrelépés a védőfelszerelésekkel és kézhigiénés termékekkel való ellátottságban, védőeszközökhöz jutottak az otthoni szakápolást és hospice-ellátást nyújtó kollégáink, akiknek jelenleg rendkívüli a leterheltségük, hiszen a kórházból otthonukba bocsátott betegek gondozása is rájuk hárul. Bővítették az adókedvezményre jogosultak körét a humán egészségügyi szolgáltatást nyújtók körével – bár ez utóbbi a szakdolgozók tekintetében nem annyira jelentős réteg.

– Levelükben jelezték, hogy kevés a védőfelszerelés a végeken. Azóta érkeztek szállítmányok az országba, a szétosztás is elkezdődött. Mennyit javult a helyzet?

– Történt elmozdulás, de a kamarához érkező visszajelzések alapján mennyiségileg és minőségileg még nem elegendő a betegellátáshoz a később tömegessé váló fertőződés idején. Egyértelműen érezzük, hogy nem megfelelő az ellátottság, és vannak problémák a szállításokkal. Volt olyan intézmény, ahol a napi két darab, egyszer használatos

maszk mellé kaptak a kollégák egy vasalót, hogy hővel fertőtlenítsék azokat.

Bármilyen feladatot is végez egy ápoló, az új betegfelvételek esetében ápolásszakmailag potenciálisan fertőzöttnek kell tekinteni a betegeket, a legfontosabb, hogy rendelkezésre álljon olyan kórterem, ahol izolálni lehet a pácienseket. A védőeszközöket és a kézhigiénés szereket nemcsak veszélyhelyzetben, hanem békeidőben is biztosítani kell az ellátáshoz, márpedig ebben eddig is voltak hiányosságok. Ez az igény járványveszély esetén fokozott.

– Vannak, akik már a járvány kezdetén felmondtak a munkahelyükön, mondván, nem teszik kockára sem saját, sem hozzátartozóik egészségét. Mások a család nyomására hagyták hátra hivatásukat ebben a nehéz helyzetben.

– Naponta 20-30 telefonhívás és ugyanennyi levél fut be a kamarához, a panaszokat összegyűjtjük, és anonimizálva eljuttatjuk az egészségügyért felelős államtitkárhoz is. Rengeteg munkajogi problémával keresnek meg bennünket, és számosan kérdezik, mi lesz a gyerekekkel azokban a családokban, ahol mindkét szülő az egészségügyben teljesít szolgálatot.

A pánik, a félelem rendkívüli módon befolyásolja a dolgozóinkat, akik a veszélyhelyzetben biztonságot várnának a munkahelyeiken, aminek alapja, hogy pontosan tudják, milyen feladatot, hol, mikor és milyen eszközökkel kell ellátniuk.

– A miniszterelnök szerint 105 ezer 65 év alatti szakdolgozó mozgósítható a fertőzötték ellátására. Önök is ennyivel számolnak?

– Igen, ma Magyarországon ennyi, egészségügyi ellátást végző, 65 éven aluli, működési kártyával rendelkező egészségügyi szakdolgozó van. Közéjük tartoznak a gyógyszerészek, az egészségügyi gázmesterek (rovarirtók – A szerk.) és működési kártyával rendelkező természetgyógyászok is. Az ő mozgósításuk a logisztikában embert próbáló lesz. A tömeges megbetegedések szakaszában az élvonalban alkalmazható intenzív terápiás szakápolók száma nem éri el a kétezret az országban.

– Osztályokat üritenek ki, járványkórházak létesülnek, ideiglenes ellátóhelyek alakulnak. Hogyan változott az ápolók munkája?

– A koronavírus-járvány, a védekezés most mindent felülír. A költöztetések, osztálykiürí-

tések során a munkát a mi ápolóinknak kellett elvégezniük, hiszen a műszaki-gazdasági területen dolgozó egészségügyiek lassan egy évtizede rendkívül alulfizetettek, így nagyon kevesen vannak. Közben arra is gondolniuk kellett, hogy az elkövetkező időkben, amikor várhatóan 24-48-72 órát töltünk majd a kórházakban, méltó pihenőhely álljon a szakszemélyzet rendelkezésére, hogy ne a földön, matracokon kelljen aludniuk. Ezt is önerőből kellett megoldaniuk.

– *Milyen többletfeladatokat vállal a MESZK?*

– A legfontosabb most, hogy nyugodtak, körültekintőek maradjunk, hogy a kollégáink érezzék, hogy van, aki segíti őket. A Semmelweis Egyetemen közösen szakmai anyagokkal, videókkal támogatjuk ápolóinkat a felkészülésben, a védőruhák, védőeszközök helyes használatában, a MESZK honlapján számos szakmai ajánlás és oktatóanyag elérhető.

Két nappal ezelőtt a területi szervezeteinkkel közösen, a kamarai tagdíjából 100 millió forintot fordítottunk védőeszközökre, gyors tesztekre kollégáink számára, elsősorban maszkokat, valamint szemüvegeket, arcvédőket, egyszer használatos ruházatokat szerezünk be. Területi szervezeteink számos intézmény szociális helyiségét, pihenőhelyét tették komfortosabbá, hogy a frontvonalban küzdők emberi körülmények között pihenhessenek.

A jövő hét elején 24 órában működő call centert biztosítunk a lakosság számára, a telefonvonalak végén magasan képzett, nagy gyakorlattal rendelkező kollégák segítenek az eligazodásban. Nagyon sok, 65 év feletti kollégánk jelentkezik a kamaránál, akik home office-ból segítik szűkebb környezetüket, kollégáikat, lakóközösségeiket. Ők tudják, hogy békeidőben nagy szükség lesz majd rájuk. A MESZK országos elnökségének valamennyi tagja vagy a betegágyak mellett, vagy – az idősebbek – önkéntesként, otthonról segíti a kollégáikat.

– *Jól érzékelem, hogy aggódik?*

– Igen, félek. Rettegek attól, hogy milyen veszteségeink lesznek. Ha a kollégáink megbetegszenek, és ha el nem is veszítjük őket, maradandó egészségkárosodást szenvedhetnek, nem lesz, aki naponta 14 kilométert gyalogol az osztályon. Nem lesz, aki ápolja, gondozza a betegeket. Ha most nem biztosítjuk a számukra a megfelelő eszközöket, akkor egy maroknyi sereggel fogjuk az elkövetkező évek betegellátását végezni. Ugyanakkor úgy gondolom, az ápolásszakma felnőtt feladathoz, a kollégák helytállnak, mert aki segítő hivatást választ, mindig tudja, hogy mi a kötelessége. Ám ehhez rendkívüli támogatásra van szükség a kormányzat és a társadalom részéről egyaránt. De bárhogyan is alakuljon, ha eljön a békeidő, az egészségügy soha nem lehet már olyan, mint eddig.

Tarcza Orsolya

MESZK AKTUÁLIS

Tanulj SzakMÁt!

2020. március 10-én került megrendezésre Budapesten a MoM Sport és Uszoda Központban a „Tanulj SzakMÁt! Budapest – Pályaorientációs és Szakképzési Börze”, amelyen köztestületünk országos szervezete és a MESZK Budapesti Területi Szervezete, valamint a fővárosi egészségügyi szakképző intézmények is regisztrálták magukat.

A program legfőbb célja az volt, hogy segítséget nyújtson az új szakképzési rendszerben való eligazodásban, a megfelelő szakma kiválasztásában. A rendezvényre meghívást kaptak a fővárosban működő gimnáziumok és szakképző intézmények végzős diákjai, valamint regisztrált, szakképzésben részt venni szándékozó felnőtt álláskeresőik is.

Önálló standunkon szórólapjainkkal, ajánléktárgyainkkal, szakmai újságjainkkal jelentünk meg, ahol az érdeklődő fiataloknak személyes információnyújtással hívtuk fel a figyelmét pályánk szépségeire.

A pályaválasztási börze keretén belül egész napos színpadi program is volt, ahol a témakörben dolgozó szakemberek panelbeszélgetések keretén belül, különböző megközelítésből mutatták be a szakmaválasztás lehetőségeit. Az országos szervezet képviselőjében dr. Balogh Zoltán az országos szervezet elnöke és dr. Pápai Tibor, a Kanizsay Dorottya Egészségügyi Szakképző Iskola és Gimnázium óraadó tanára vett részt a beszélgetésen meghívottként.

A nemzetközi koronavírus-járvány megjelenése miatt köztestületünket kérték fel, hogy alakítson ki egy kézfertőtlenítési standot, ahol

a megjelenő több száz fiatalnak tanítottuk meg a helyes kézfertőtlenítés szabályait. Kolléganőnk, dr. Szabóné Darázs Mónika, az MH EK Honvédkórház higiéniai osztály vezető asszisztense, MSc-ápoló a színpadon is lehetőséget kapott, hogy beszéljen a kézhigiénéről és bemutatót tartson.

Az egész napos pályaválasztási börzén köztestületünk elmondhatja, hogy sikeresen vett részt. Nagyon sok fiatal érdeklődőt sikerült megszólítanunk. Többen letöltötték a QR-kód segítségével a kampányfilmjeinket és az azokhoz kapcsolódó kérdőíveket.

Ezúton szeretnénk megköszönni az önkéntes segítőink munkáját, akik nélkül nem lett volna sikeres a megjelenésünk a pályaválasztási börzén.

Vörösmarty Attila



Egészségügyi Világnap

2020. április 7., Budapest

A WHO felszólítja a kormányokat, hogy az egészséges Európa érdekében investáljanak a betegápolói szakmába.

A Covid-19-világjárvány kiemeli a világ egészségügyi dolgozóinak megerősítését sürgető igényt. Az Egészségügyi Világnap alkalmából kiadott *The state of the world's nursing 2020* című új jelentés alapos betekintést nyújt az egészségügyben dolgozó munkaerő legnagyobb szegmensébe.

A vizsgálat eredménye rámutat az ápolói munkaerő jelentős hiányosságaira, és a betegápolás világszerte történő megerősítése, illetve mindannyiunk jobb egészsége érdekében meghatároz prioritást élvező területeket a célzott fejlesztésekhez, amelyek a betegápolók képzése, az ápolói munkahelyek és a vezetés.

Az ápolók a világ egészségügyi dolgozói létszámának több mint a felét teszik ki, és életfontosságú szolgáltatásokat nyújtanak az egészségügyi rendszeren keresztül. A WHO európai régiójában az egészségügyi munkaerő 57%-a betegápoló.

A történelem során mindig és ma is a betegápolók vannak az egészséget fenyegető járványok és a világjárványok elleni küzdelem frontvonalán. A régióban a betegápolók nagy bátorságot mutatnak a Covid-19-világjárvány elleni harcban: soha ilyen világosan nem látszott még, hogy milyen jelentős értéket képviselnek.

„A Covid-19 elleni küzdelemünk újra tudatosítja bennünk az ápolói hivatás alapvető fontosságát a társadalom és mindannyiunk számára. Az európai régió és a világ ápolószemélyzete a legszokatlanabb körülmények között és a legnehezebb munkafeltételek mellett bátran, együtt-

érzően és professzionális módon néz szembe a kihívással. Őket, de ugyanígy a világ valamennyi, élvonalban küzdő egészségügyi dolgozóját legmélyebb hálánk és tiszteletünk illeti meg” – mondta dr. Hans Henri P. Kluge, a WHO európai regionális főigazgatója.

„Ideje végre megadni a betegápolói szakmának azt a figyelmet, amelyet megérdemel. Az országok ma, amikor az Egészségügyi Világnapot ünnepeljük, de a jövőben is, kötelesek többet investálni a betegápolókba, és támogatni őket, hogy képesítésüket és gyakorlati lehetőségeiket a legteljesebb mértékig kihasználva



World Health Organization

végezhessék munkájukat. Eközben a megfelelő készségekkel felvértezett és elkötelezett betegápolói munkaerőt és erőforrásokat kap egy egészségesebb Európa felépítéséhez” – zárta szavait.

Az ápolók világméretű hiánya

A WHO az Ápolók Nemzetközi Tanácsával (ICN) és a Nursing Now programmal együtt kidolgozott *The state of the world's nursing 2020* című jelentése feltárja, hogy manapság kevesebb mint 28

millió ápoló dolgozik az egész világon. Az európai régióban 7,3 millió ápoló van, vagyis körülbelül 79 betegápoló jut 10 000 emberre. Bár ez nagyjából a globális átlag duplája, a szakértők szerint az ápolószemélyzet régióon belüli korszerkezete, illetve az ápolók nemzetközi toborzása miatt néhány magas jövedelem-szintű országban ez nem kielégítő.

Bár az ápolók körülbelül 90%-a nő, a nők a vezetői pozícióknak csak 25%-át töltik be. Ez olyan szakpolitika szükségességét hangsúlyozza, amely magasabb szintre emeli a vezetés szerepét a betegápolásban, és támogatja a nők vezetői szinteken való részvételét.

Ha az egyes országok lehetővé teszik, hogy az ápolók vezető szerephez jussanak, például úgy, hogy a kormányba ki-neveznek egy tisztí főápolót (vagy ennek megfelelő titulusú személyt), és bevezetnek ápolói vezetőképző programokat, javulni fog az ápolóképzés és a munkafeltételek.

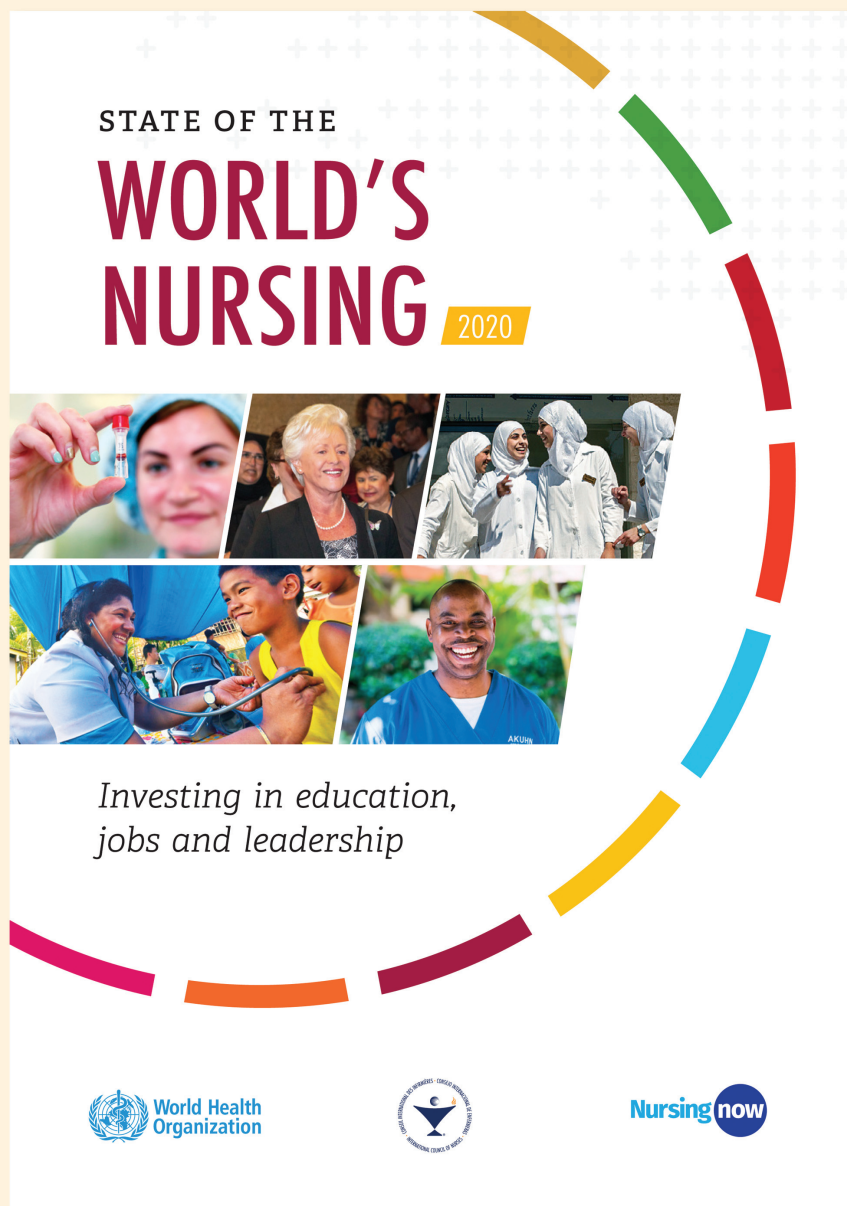
„A betegápolók kulcsfontosságú szerepet töltenek be számos egészségügyi problémánk gyógyításában. Amennyiben

erős egészségügyi szolgáltatásokat szeretnénk, investálnunk kell az ápolószemélyzetbe, oktatni, képezni kell őket a nemzetközi szabványoknak megfelelően és egyetemi szinten, illetve el kell látni őket megfelelő felszereléssel és erőforrásokkal. Az ápolók kapjanak tisztességes fizetést munkájukért, és kapjanak lehetőséget a további szakmai fejlődésre. Ez majd segít az egészségügyi eredmények javításában, fejleszti az ellátás minőségét, és támogatja az egyetemes egészségügyi lefedettséget” – mondta dr. Ledia Lazeri, a WHO magyarországi képviselője.

Tíz ajánlás az ápolószemélyzet erősítésére

Annak érdekében, hogy elláthassuk a világot olyan ápolókkal, akikre a világnak szüksége van, a WHO és partnerei a következőket javasolják valamennyi országnak:

1. Növeljék a több ápoló oktatását és foglalkoztatását célzó finanszírozást.
2. Erősítsék az egészségügyi dolgozókra vonatkozó adatok elemzésének és gyakorlati alkalmazásának képességét.
3. Kísérjék figyelemmel az ápolók mozgását és munkaerő-vándorlását, és azt kezeljék felelősséggel és etikusan.
4. Nyújtsanak oktatást és képzést az ápolóknak olyan tudományos, technológiai és szociológiai készségek területén, amelyekre szükségük van az alapellátás fejlesztésének támogatásához.
5. Hozzanak létre vezetői pozíciókat, többek között kormányzati tiszti főápolói pozíciót, és támogassák a fiatal ápolók vezetésfejlesztését.
6. Adjanak lehetőséget arra, hogy az alapellátásban dolgozó egészségügyi csapatok teljes mértékig kihasználhassák lehetőségeiket, például a nem fertőző betegségek leküzdésében és kezelésében.
7. Javítsanak a munkafeltételeken, alkítsanak ki biztonságos állományi szinteket, tisztességes fizetéseket és tartsák tiszteltben a munkahelyi biztonsághoz való jogot.
8. Vezessenek be olyan ápolói állományra vonatkozó szakpolitikát, amely mindkét nemet figyelembe veszi.
9. Modernizálják a hivatásos ápolókra vonatkozó szabályozást az oktatás harmonizálásával, gyakorlati sztenderdekkel és olyan rendszerek alkalmazásával, amelyek világszerte elismerik és figyelembe veszik az ápolók végzettségét igazoló okmányokat.
10. Erősítsék az ápolók szerepét az ellátást végző csapatokon belül úgy, hogy összehozzák a különböző (egészségügyi, oktatási, bevándorlási, pénzügyi és munkaügyi) ágazatokat az ápolási szakma szereplőivel szakpolitikai párbeszéd és munkaerő-tervezés céljából.



A jelentős üzenet világos: A kormányoknak investálniuk kell az ápolók oktatásának és képzésének fokozásába, ápolói munkahelyek teremtésébe, és az ápolók vezetői szerepre történő felkészítésébe. Ápolók, szülésznők és más egészségügyi dolgozók nélkül az országok nem nyerhetik meg a járványok elleni háborút, illetve nem képesek elérni az egyetemes egészségügyi lefedettséget vagy a fenntartható fejlődési célokat.

„Az ápolók képezik minden egészségügyi rendszer gerincét. Jelenleg sok betegápoló

találja magát a Covid-19 elleni harc frontvonalában” – mondta *dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus*, a WHO főigazgatója. „A mos-tani jelentés éles figyelmeztetés, amely felhívja a figyelmet egyedülálló szerepükre, és felszólítja az országokat szükséges támogatásuk biztosítására a világ egészségének megőrzése érdekében.”

A „The state of the world's nursing 2020” jelentés megtekinthető itt: <https://www.who.int/publications-detail/nursing-report-2020>

Május 31-ig lehet pályázni az „Ápoló leszek” ösztöndíjas programra

A szakma szeretetét kell átadni

Egy mentor, aki végtelen szeretettel beszél a mentoráltjairól, és egy egykori diák, aki ma már mentőápolóként dolgozik, tanulmányai idején pedig egy éven át az „Ápoló leszek” ösztöndíjprogramban is részt vett.

Minden emberi kapcsolat oda-vissza hat, mi, mentorok egy picit lágyulunk, a gyerekek pedig komolyodnak, és megszeretik a szakmát. Sokat ad nekünk ez a program. Ezekkel a szavakkal jellemezte Kiss Edit a mentori munkáját, amelyet az „Ápoló tanulók részére pályaválasztást támogató ösztöndíjas program” (EFOP-1.10.1-VEKOP-16-2016-00001) című kiemelt projekt keretein belül végez. A ma már jól ismert, „Ápoló leszek” néven futó program a 6. pályázati ciklus keretében jelenleg nyitva álló 7. pályázati felhívásra várja a pályázatokat, havonta 40 ezer forintos ösztöndíjat kínálva az érettségizett, nappali vagy esti, egészségügyi OKJ-képzésben tanulóknak.

Változó számú mentorálttal dolgozik együtt Edit, aki Budapest egyik mentora, pályázatonként mintegy hatvan diák tartozik a keze alá, hiszen a fővárosban egy helyre tömbösítve sokkal több szakképző hely található – magyarázza meglepettségemet észlelve a számokat Edit, aki a Honvédkórházban intenzív terápiás vezető ápolóként a szakma gyakorlati oldalát is jól ismeri.

– A tevékenységünk egyik fő alkotóeleme a toborzás, amelynek során felkeresünk a területünkhöz tartozó gimnáziumokat, szakképző, valamint általános iskolákat is. Jellemzően azokat igyekszünk elérni, akik aktuálisan pályázni tudnak az „Ápoló leszek” programba, de az általános iskolák alsó tagozatos kisdíákjaihoz is ellátogatunk, ahol kedvcsináló előadásokat

tartunk a gyerekeknek. A kis gyerkőcök nagyon fogékonyak, igaz, mi is igyekszünk interaktívvá tenni ezeket a találkozásokat. Sokszor tartunk újraélesztés-oktatást, a kisebbekkel kötözgetni szoktunk, a nagyobbakhoz egyszerűbb oktatási eszközöket viszünk magunkkal, mint például egy vénázókart, amit meg lehet szúrni.

Széles, színes paletta

Nemcsak a gyerekeket, hanem a szülőket, pedagógusokat is meg kell szólítaniuk a toborzómunka során a mentoroknak – derül ki Edit szavaiból, aki arról is mesél, hogy a

korábbi években még előfordult, hogy visszautasították az iskolák a megkereséseket, az utóbbi időszakban azonban sokkal nyitottabbá váltak a képzőhelyek.

– Rendkívül sok fiatalot ismerhettünk meg, akik nagyon nyitottak és fogékonyak a szakma iránt, azonban a szülőknél, tanároknál számos sztereotípiát él az egészségügygel kapcsolatban. Sokszor hiába ébresztjük fel a gyerekek kíváncsiságát, érdeklődését, a szülők vagy akár a pedagógusok más irányba terelik őket, mert úgy gondolják, az ápolók csak ágytálaznak, pelenkát cserélnek, etetik-itatják a betegeket; holott már régen nem erről szól a hivatásunk.

Az „Ápoló leszek” program toborzó része Edit szerint azért is nagyon hasznos, mert a diákokat fel tudják világosítani arról, hogy milyen lehetőségek és képzések vannak az egészségügyben, és akár olyanokat is meg tudnak nyerni az ágazat számára (akár a pályázat keretein kívül is), akiket például a gyógyítástól látszólag távoli terület, az informatika érdekel. Sokszor a diákok is rácsodálkoznak, mennyi szakmaterület létezik, ahol akár jóval kevesebbet vannak a betegek körül, de mégis segítik az ellátásukat, gyógyulásukat. Széles a paletta a közép- és felsőfokú egészségügyi képzésben is, ami ugyancsak nincs a köztudatban Edit szerint.

Változás a pályázati határidőben a koronavírus-járvány miatt

Tekintettel a rendkívüli egészségügyi veszélyhelyzetre, az ösztöndíjprogramra május 31-ig nyújthatnak be pályázatot a jelentkezők, a pályázat feltételei és a keretszámok változatlanok. Elektronikus formában május utolsó napján déli 12 óráig kell beérkeznie a pályázatnak, míg a papíralapú jelentkezéseket ugyancsak ezen a napon, éjfélig lehet postára adni, amit a postai bélyegző igazol.

A pályázatról további információk az Ápoló leszek ösztöndíjas program weboldalán, az Állami Egészségügyi Ellátó Központ portálján keresztül (<https://apololeszek.aEEK.hu/osztondijprogram>), a jelentkezés feltételei az „Ösztöndíjas pályázati felhívás” menüpont alatt érhetők el.

További kérdésekkel a projekt munkatársaihoz lehet fordulni, az ügyfélszolgálat hétfőtől csütörtökig 9–16 óra között érhető el, míg pénteken 13 óráig várják a hívásokat a +36 30 469 7988 vagy a +36 1 327 6070/144 melléken, illetve telefonszámon. Elektronikus leveleket az apololeszek@aEEK.hu e-mail címre lehet küldeni.

Változó diákkör, változó feladatok

Kevés a szakképzésben nappali tagozaton tanuló diák, sokkal többen vannak azok, akik a felnőttoktatásban bővítenék szakmai tudásukat, így Edit szerint nagyon jó döntés volt részükre is megnyitni a pályázati lehetőséget. Bár a projekt elsődleges célja továbbra is az, hogy a fiatalokat bevonzzák a pályára, viszont olyan kevés a szakdolgozó, hogy azokat is értékelni kell, akik szeretnék képezni magukat.

Az előző, hat ciklusban szerzett tapasztalatait összegezve Edit azt mondja, amellett, hogy egyre több fiatal tudnak meggyőzőni a pályázat előnyeiről, Budapesten és vidéken sem igen kell már bemutatni a teljes ösztöndíjprogramot, mert ismerik. Manapság inkább a pályázati határidőkre kell felhívniuk a figyelmet, illetve segíteni a tanulókat a pályázati anyag benyújtásában. Örömmel észlelte azt is, hogy mostanság az „Ápoló lesznek” program kínálta lehetőség mind több szakképző hely honlapjára kerül ki motiváló tényezőként.

A közös munka öröme

– Remekül összedolgozunk a mentorkolégákkal úgy Budapesten, mint vidéken – folytatja Edit a beszámolót, és úgy fogalmaz, igazi hálózatként működnek az országban. – Ha egyikünk tanulója munkahelyet vált vagy elköltözik a fővárosból, vagy éppen ide jönne dolgozni, segítséget kérünk és kapunk egymástól, hogy megfelelő munkahelyet találjon a mentoráltunk, akinek legalább annyi időt kell közfinanszírozott egészségügyi intézményben eltöltenie munkavállalóként, amennyi ideig igénybe vette az ösztöndíjat, ám az intézményváltást nem tiltja a pályázat.

– Bár vannak mentoráltak, akik kezdetben furcsállva tekintenek rám, de gyorsan rájönnek, hogy én nem vizsgáztatom és nem ellenőrzöm, hanem támogatom, segítem őket. Folyamatosan tartom velük a kapcsolatot, kivel-kivel igénye szerint telefonon, messengeren vagy személyesen,



és bátran kijelenthetem, hogy vannak tanulóim, akikkel baráti kapcsolat alakult ki a közös munka során.

Edit, aki 25 éve dolgozik az egészségügyben, egészségügyi szaktanárként is tevékenykedik, így fordulhatott elő, hogy előbb mentorként, majd oktatóként is figyelemmel kísérhette a pályakezdő *Dobrai Benjaminget*, aki ma már mentőápolóként dolgozik az Országos Mentőszolgálatnál. Az egykori mentorált, aki ma már elhivatottan szereti a szakmáját, jó szívvel emlékszik vissza Editre.

– Örültem a mentorálásnak, jó kapcsolatban voltunk Kiss Edittel, aki a képesítéskor tanítóm is volt, és a gyakorlatomat is a Honvédkórházban végeztem, ahol ő is dolgozik. Segített a tanulásban, az elhelyezkedésben, bátorított és buzdított, instrukciókat adott a pályázat és a hozzá kapcsolódó adminisztráció tekintetében – emlékszik vissza a három évvel korábbi eseményekre Benjamin, aki nappali tagozatos diákként vette igénybe az ösztöndíjat.

Egy mentőápoló története dióhéjban

Benjamin a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei Tiszabezdédről költözött fel szüleiével Budapestre 13 évesen, soha, sem-

milyen kapcsolata nem volt az egészségüggyel.

– Amikor első ízben jártam a Semmelweis Ignác Szakképző Iskolában, csupán azért mentem oda, mert a haverjaim bíztattak, hogy menjünk együtt iskolalátogatásra, addig is igazoltan lóghatunk a suliból – emlékszik vissza nyolcadikos kalandjára Benjamin, aki akkoriban inkább a vendéglátóiparral szemezett. – Az iskolalátogatás során talán utolsóként mutatták be az egészségügyi szakmákat, és ennek az előadásnak is a legvégén volt egy dia, és az ott olvasott szó: mentőszolgálat – azonnal megfertőzött. Semmit nem tudtam sem a szervezetről, sem arról, hogy ott mit csinálnak, mégis olyan nagy hatással volt rám, hogy hazaérve odaálltam a családom elé, és bejelentettem, hogy én márpedig mentőzni fogok.

És Benjamin öt és fél éven át kitartóan küzdött a céljáért úgy, hogy ez idő alatt még mentőautóban sem ült. Már gyakorló mentőápolónak tanult a Raul Wallenberg Szakképző Iskolában, ahol több tanára is említette az ösztöndíj lehetőségét. Mivel a feltételeknek megfelelt, sikerrel pályázott rá, és a havi negyvenezer forintokat gondosan összespórolva végül régi nagy álmát válthatta valóra, amikor kézhez kapta a jogosítványát.

Sófalvi Luca



RÓLUNK MONDTÁK

„Az a lényeg, hogy belül mi van”

Az egyik legszebb hangú énekesnő Király Linda, aki a zene mellett igyekszik nyíltságával, őszinteségével támogatni azokat a nőket, akik valamilyen testi vagy lelki problémával küzdenek. Az énekesnő a MESZK nőnapj rendezvényén lépett fel, ennek apropóján beszélgettünk vele.

– Tavaly a Péterfy Sándor Utcai Kórház karácsonyi rendezvényén léptem fel, nagyszerű volt a hangulat, most is hasonlóra számítottam, és nem csalódtam – idézi fel az emlékeket. – Sok kedves, közvetlen embert ismertem meg, jó szívvel gondolok az estére, köszönöm a közönségnek a kedves fogadtatást.

– *Az elmúlt években egy betegség miatt tapasztalatot szerezte a hazai egészségügyi rendszer működéséről. Milyen benyomások értek?*

– Nálam nagyon hosszú ideig tartó folyamat volt, amíg megtaláltuk, hogy mi okozza a panaszaimat. De közben nap mint nap kedvességet, segítőkészséget tapasztaltam a nővérek és az orvosok részéről, amiért nagyon hálás vagyok, mert segített abban, hogy legyen erőm beleválni mindig újabb vizsgálatokba.

– *Számtalan cikk foglalkozott a súlyoddal, számol be most a fogyásodról, de valahogy mintha elsikkadt volna az, hogy egy agyalapi mirigyben lévő adenoma felborította a hormonrendszeredet...*

– Ez valóban így van, az emberek, sajnos, hajlamosak inkább a külső változásokkal foglalkozni, mint azzal, hogy mi történik belül. Ezért igyekeztem minél jobban „erőltetni”, hogy ismerjék meg a történetemet, azt, hogy mi okozta a hízást, legyenek tisztában az emberek azzal, hogy honnan ered ez az állapot. Az volt bennem, hogy hátha tudok ezzel segíteni másnak, aki hasonló tüneteket tapasztal magán. Tini korom óta állandó téma volt a súlyom, ezt is fel kellett dolgoznom. Ez egy nagyon hosszú folyamat volt, az utóbbi egy-két évem erről is szólt, hogy az egészségügyi tünetek mellett a lelki eredetű folyamatokat is megismerjem, és helyre tegyem magamban. Gyerekkorom óta hallom időnként a szakmában, hogy hú, de tehetséges lány, kár érte, mert túlsúlyos. Ez mindig megjelent az életemben, meg kellett tanulnom kezelni, és szerintem, ha az ember rendbe tudja tenni a lelkét és szereti önmagát, akkor a külső követi a változást. Ez történt most is.

– *Hogyan reagáltál arra, hogy a külső változásodat nagyon pozitívan fogadta a külvilág?*

– Azt is óvatosan kell kezelnie az embernek, ha csak pozitív visszajelzést kap azért, mert fogyni. Nem annyira jó például, hogy a fiatal lányok csak egy imidzset ismernek, egy felületes képet látnak, és azt gondolják, hogy az a példa a követendő. A szerencsére egyre szélesebb körben ismertté váló testpozitív mozgalom nem arról szól, hogy ünnepeljük a túlsúlyt vagy az egészségtelen életmódot, hanem azt, hogy előítéletek nélkül fogadjuk el a másikat, mert nem tudjuk, mi áll az állapotok hátterében.

– Említetted, hogy a műtét és az életmódváltás együtt hozott nálad eredményeket. Könnyű volt változtatni?

– Éveken keresztül fogyókúráztam, sajnálgattam magam, drasztikus diétákat tartottam, ami egyrészt jóéffektust alakított ki, másrészt felesleges volt, hiszen szervi oka volt a hízásnak. Volt, hogy léböjtkúra után többet mutatott a mérleg, mint előtte. Az ilyen kudarcok lelkiileg is rossz hatással vannak az emberre. Amikor kiderült, hogy mi okozza az állapotomat, alaposan utánanéztem, hogy milyen lehetőségeim vannak. Nyilván félttem egy nagy műtétől, de azt láttam, hogy ha nem vállalom, akkor tovább romlik az állapotom. Nem arról van szó ugyanis, hogy egyszerűen kivesszük az ember gyomrát, az kisebb lesz, így kevesebbet tud enni, hanem arról, hogy a gyomornak olyan részét vesszük ki, amely olyan hormonokat termel, amelyek eltávolításával a szervezet hormonrendszere lenyugszik. Amikor elkezdődött a kezelés és megtörtént a műtét, akkor éreztem, hogy kaptam egy új esélyt. Ez pedig elindította bennem, hogy tudatosabban kezdjek étkezni. Nem görcsösen számoltam a kalóriákat, hanem egyszerűen egészséges, jó ételeket akartam bevinni a szervezetembe. Amikor pedig megszűnt az egyik tünet, az ödéma, ami miatt korábban néha már fájdalmas volt lábra állni, akkor hirtelen alig vártam, hogy elmenjek edzeni. Bár még szednem kell gyógyszereket, mára nagyon jól kialakult az egyensúly az étkezésben és a mozgásban is, hetente öt-hat alkalommal edzem.

– Azért, hogy támogasd a hozzád hasonló helyzetben lévő nőket, létrehozta a Vénusz projektet. Ez hol tart most?

– Ez a kezdeményezés úgy indult, hogy egyre több lány, fiatal nő kezdett kérdezni fellépések után, leveleket írni, hogy mi történik velem. Érdekelte őket, hogy mit tapasztalok, nekik is sokat segített, hogy látták, nincsenek egyedül. Lassan kialakult egy klub, ahol a résztvevők támogató környezetet találtak, választ kaphattak a kérdéseikre. A Vénusz projektet most átalakítom, mert szeretnék minél több emberhez eljutni. Az átmeneti időszakban sem változott azonban, hogy minden egyes levélre válaszolok. Ez a szívügyem, remélem, sikerül bővítenem a projektet. Elsősorban lányok, nők keresnek, valószínűleg azért, mert nyíltan beszéltem édesanyám betegségéről is, akinek petefészek- és méhrákja volt, így több, a női egészségügyi témával kapcsolatban is felmerült a nevem.

– Édesanyád betegsége és gyógyulása megváltoztatta az egész család életét. Hogyan éltétek meg a váltást?

– Ez nagyon nehéz volt mindannyiunk számára. A két öcsém és én New Yorkban születtünk, én majdnem 17 éves voltam, amikor ideköltöztünk. Ráadásul eredetileg úgy terveztük, hogy egy évre jövünk. Amikor anyukám Amerikában túl volt az összes kezelésen, műtéten, az orvosok azt mondták, hogy kevesebb mint 13 százalék az esély arra, hogy túléli. Akkor ő kijelentette, hogy az otthonában akarja tölteni a hátralévő idejét. Ilyen lelkiállapotban költöztünk Magyarországra. Itt viszont anyukám mindenféle kezelés nélkül napról napra jobban lett, és nyilván, amikor ezt láttuk, már eszünkbe sem jutott visszamenni. Ha az anyukánk itt boldog és egészséges, akkor nem volt kérdés, hogy maradunk. Ilyen sokat számít a lelkiállapot, ezért beszélek gyakran arról, milyen fontos a lelki háttér.

– Elég eltérő felfogású, habitusú a két világ, amely között mozognod kell. Megtaláltad a helyed?

– Teljesen. Szerintem csak az a lényeg, hogy belül mi van, hogy hogyan lettünk nevelve, milyen emberek vagyunk. Az, hogy milyen külső hatások érnek, hogy ki milyen körülöttünk, hogy milyen országban élünk, az soha nem számított. Erre mondják, hogy az otthonunk az ott van, ahol a szívünk. Nekem mindkét ország az. Ettől függetlenül úgy láttam egy évvel

előtt, hogy nekem arra van szükségem, hogy itt legyen egy bázisom, mert nagyon szeretek Magyarországon élni.

– Erős, összetartó család a tiétek, együtt is dolgoztok. Ennek milyen előnyeit tapasztalod?

– A legnagyobb, hogy tudjuk, tisztán bízhatunk a másokban. Nekem van tapasztalatom olyan lemezcéggel, menedzsmenttel, akiről nem volt elmondható ez, így tudom, milyen nagy érték. Bár nekem van egy külön karrierem is, az, hogy van egy közös szerelem, a zene, még jobban összetartja a családot. Persze nálunk is vannak nehezebb időszakok, amikor nem egyezik a véleményünk, mert valamelyikünk túlságosan benne van egy helyzetben és nagyon másképp látja a dolgokat, mint a többiek, de ezt mindig meg tudjuk oldani. Még soha nem volt nagy törés közöttünk.

– Milyen feladatokra készülsz a közeljövőben?

– Nemrég jelent meg az új dalom Dr. BRS-vel, és két újabbat is hallhat rövidesen a közönség. Életemben először felénekeltem egy szinkronszerepet, én kölcsönzöm a Trolls egyik szereplőjének hangját. Nagyon kíváncsi vagyok a fogadtatásra. Továbbra is részt veszek a Nőkomment című műsorban. Ez kicsit más szerep, mint amit eddig megszokhattak tőlem, és imádom, mert hihetetlenül jó energia van ott, izgalmas, értékes, erős nőkkel lehet beszélgetni, jó ilyen közegben lenni. Folytatom a zeneszerzést magamnak és másoknak külföldön.

– És két feladat között hogyan kapcsolódsz ki?

– Nagyon szeretek olvasni, mostanában a leggyakrabban spiritualitással kapcsolatos könyvek érdekelnek. Mindig is foglalkoztatott a téma, de ahogy elkezdtem befelé fordulni és magamra koncentrálni, egyre több ilyen könyv fogott meg. Coelho könyvei vagy a Száz év magány egyaránt jó hatással van rám. Meditálok is, ez nagyon fontos rendszeres tevékenységgé vált a mindennapjaimban. Amikor nagyon kiemerítő időszakon vagyok túl, akkor a tánc, a snowboard, az úszás tud feltölteni.

Bródi Emília



PÉLDAMUTATÓ FIATALJAINK

Humor és mosoly a legjobb gyógyszer

Bognár Gellért sok-sok vargabetű után lett diplomás ápoló. A Markusovszky Egyetemi Oktatókórház felterjesztette az „Év elhivatott fiatal szakdolgozója” díjra, és Gellért ma már tudja, hogy a hosszú út jó helyre vitte. Hisz abban, hogy csakis a figyelem és a türelem az, amivel ők segíthetnek a betegeknek. Az egyetlen kudarc számára, ha a sok teendő miatt nincs elegendő idő, hogy betegei mellett lehessen.

„Egyetlen férfi ápolóként üde színfoltja az osztálynak. Betegeivel és kollégáival a kapcsolata kifogástalan. Munkáját pontosan, kifogástalanul végzi, a betegekkel segítően és türelemmel bánt. A beteg emberek önzetlen gondozását, ápolását tartja legfőbb feladatának. Kitartó, erős szakmai tudással végzi szerteágazó munkáját. Konzekvens és igényes a gondo-

zottjai ellátásával kapcsolatban. Empátikus és türelmes, a hozzátartozókkal segítőkész” – írja a díjra jelölő ápolási igazgató, Altmajer Beáta Bognár Gellért diplomás szakápolóról. A Markusovszky Egyetemi Oktatókórház Kardiológiai és Belgyógyászati Osztályának munkatársa hivatásának fő alapja, ahogy jelölője fogalmaz, a betegek megértése, a feléjük

megnyilvánuló szeretet, ami nagyon sokat segít a gyógyulásukban. Pedig Gellért nem is ápoló akart lenni, ahogy ő látja, ez a hivatás találta meg őt.

„Egyáltalán nem tudtam még iskolásként, mit szeretnék csinálni. Viszont öcsémnek van egy krónikus betegsége, ami folyamatos tornáztatást igényel. Így a lakásunkban mindig ott volt a bordás-

fal, lengőlétra, a gyűrű, a trambulin. Így tudtuk, tudjuk ma is fejleszteni őt. Talán ennek hatására találtam ki, hogy gyógytornászként szeretnék én is segíteni, de sok embernek. Négy évet még gimnáziumban tanultam, de ott már azért körvonalazódott a dolog. És akkor mondom azt, hogy a sors intézte ezt a dolgot, bár nyilván az is szerepet játszott, hogy tanulásban soha sem voltam egy szorgalmas gyerek és hát olyan ésszel sem áldottak meg az égiek, hogy amit hallok, látok, olvasok, azt egyből megjegyezsem, ezért a jegyeim sem voltak a legjobbakk, így nem vettek fel a gyógytornász szakra. Édesanyám viszont okos asszony, és nyilván a legjobban ő ismer engem, mondta, hogy jelöljem be az ápoló szakot is. Emlékszem rá, én nagyon elleneztem, nem akartam ápolónak menni. Nagyon nem. Csak azért sem, mert akkor még nem tudtam, hogy mit is csinálnak. Csak annyit láttam, hogy etetnek, itatnak, pelenkát cserélnek, és ezek nekem nagyon nem tetszettek. Aztán eljött a várva várt felvételi ponthatárok kihirdetése, persze, hogy nem vettek fel gyógytornásznak, így szeptemberben az ápoló szakot kezdtem el. Akkor úgy gondoltam, hogy majd fél évet, évet járok, aztán átjelentkezem gyógytornásznak. Aztán nem így lett" – emlékszik a kezdetekre Gellért, akinél a változás akkor történt, amikor gyakorlatuk során egy krónikus belosztályra mentek. Az nagyon-nagyon mélyre vitte, a betegek állapota rendkívül megviselte, de már tudta: biztosan velük akar dolgozni. Nem jelentkezik át sehova. „Emlékszem, amikor sorstársaimmal először beültünk az anatómiaórára, hát nem volt egyszerű. Az első hónapban csak pislogtunk, mert sokszor semmit sem értettünk abból a sok latin kifejezésből, amit a tanárnő mondott. Az első év volt a legnehezebb a négyből, ott vért izzadtunk. Mivel szórakozni nagyon szerettem (még most is szeretek), ezért voltak nehéz napjaim, de az évfolyamon hárman voltunk fiúk, ezért mindig bent kellett lennünk minden órán, mert minket rögtön kiszúrtak, ha nem voltunk ott. Az első gyakorlati napokat a krónikus osztályon kezdtük, ott tudatosult bennünk, hogy nem egy leányálom

ez a munka. De mindezek ellenére úgy éreztem, hogy valami jót cselekszem. Talán ez volt az, ami végigkísért az iskola végéig, hogy akármilyen nehéz is, de már ezért érdemes tanulni, gyakorlatra menni reggel 6-ra, még akkor is, ha előző este pont programom volt, hogy legalább az egyik beteg arcára mosolyt csaljak vagy csak egy rövidet beszéljünk és elfeledtessem vele, hogy hol is van vagy hogy mi a baja" – folytatja a fiatal ápoló, akit azóta is csak ez viszi az útján, hogy jó kedvet és türelmet adjon. De az iskolapadból azért volt még egy nagyobb vargabetű az életében. „Amikor az államvizsgára került volna a sor, anyukám – aki ugye arra buzdított, hogy végezzem el ezt az iskolát és legyek ápoló – lebetegedett. Borzasztó időszak volt, el sem tudtam képzelni, hogy ez velem megtörténhet. Akkor fél évig igazán nem csináltam semmit, csak kórházba be, kórházból ki. Majd úgy döntöttünk fél év után, hogy hazahozzuk és itthon fogjuk ápolni. 2016-ban megszereztem a diplomához való kötelező középfokú nyelvvizsgát, amit előtte mindig úgy gondoltam, hogy sose lesz meg, mint ahogy az államvizsga sem, ugyanis az elsőt megbuktam. De végül elsőre sikerült megszerezni a német középfokot. Ebben az évben mentem először államvizsgázni, ami nem sikerült. Nagyon letört voltam utána, kimentem külföldre fél évet dolgozni, persze teljesen más munkát végeztem, mint amit itthon tanultam, de már azért megérte, hogy a nyelvet gyakorolhassam. Majd eljött 2016 februárja és jelentkeztem a kórházba segédápolónak. Március 30-án már kezdtem is, akkor már teljes erőmmel készültem az államvizsgára, hogy biztos meglegyen. Végül június 22-én, amikor egyébként a futball-Európa-bajnokságon a magyar válogatott 3-3-as döntetlent játszott a portugálokkal, sikerült az utolsó, szóbeli államvizsgám is. Mivel szeretem a futballt, ez a dátum több szempontból is könnyen megjegyezhető lett számomra, és mindig eszembe jut, hogy akkor lett meg a diplomám, amikor ez a meccs volt. Azóta eltelt több mint három év és még mindig itt vagyok az osztályon. Szeretem, amit csinálok, igaz,

vannak nehéz napok, de az melyik munkahelyen nincs?! Nekem kudarcélmény, ha nincs elég időm a betegeinkre. Ha valaki kér valamit, és mondjuk közben húszan leszólítanak a folyosón, én meg persze elfelejtem. Mert mi a betegekért vagyunk, csak sajnos a sok teendő sokszor elsodor. Amit mi tudunk adni és amiért minden nap boldogan jövök be, az a figyelem és a törődés. Apró dolgok, de talán ez a legtöbb. Sokszor elcsodálkozom, hogy idősebb kollégáim hogyan bírják, mert tényleg egész nap megyünk. Ha pedig jön egy újraélesztés, akkor az egész menetrend borul. De én a humorban és a jókedvben hiszek, próbálok mosolyt csalni minden betegünk arcára. Olyanokéra, akik amúgy nagyon súlyos betegséggel küzdenek, akár végstádiumú daganatuk van. És persze a türelemben! Mert az nagyon-nagyon fontos. Sohase érezzék, hogy a terhünkre vannak vagy baj, ha hívnak minket. Fontosnak tartom, hogy kiszellőztessük a fejünket pár hosszú és nehéz nap vagy hét után. Fontolgattam a továbbtanulást Msc-szinten, de sajnos ezt családi okok miatt nem tudom egyelőre megtenni. Jött egy tanulási lehetőség tavaly, itt helyben és oda tudtam jelentkezni, sürgősségi szakápolónak tanulok most, bár a diploma után megfogadtam, hogy soha többet nem tanulok, de rá kellett jönnöm, hogy ez nem az a munkakör, ahol az ember elvan a diplomájával 40 évig és kész. Folyamatosan képezni kell magam, hogy az új eljárásokkal tisztában legyek, és más szakterületeket is megismerhessek, mert minden osztály más és más, az egészségügyi szakterületek pedig nagyon szerteágazók. És amit üzenek a fiataloknak, az a gyakorlás. Csinálják! Én például az iskola alatt lejárt ampullákkal treníroztam magam" – mondja a fiatal szakdolgozó. „És hogy miért lettem ápoló? A mai napig nem tudom rá a választ, de azt érzem, hogy talán jól döntöttem vagy inkább döntöttem helyettem!" – tette még hozzá Bognár Gellért.

–KJV–

Vizeletkóstolástól a mesterséges intelligenciáig

Napjaink orvosi tevékenységének szerves és elengedhetetlen része a laboratóriumi vizsgálat, amely az adott betegség diagnózisától annak gyógyításán át egészen a kezelés eredményességének kontrollálásáig, a folyamat elengedhetetlen részeként, végigkíséri a gyógyítómunkát.

Bár már az ókori tárgyi leletek között is találhatók olyan eszközök, tárolóedények, amelyek valamilyen vegyész, vagyis kezdetleges laboratóriumi tevékenységre utalnak, ám azok többségükben nem a gyógyítást szolgálták, hanem a legegyszerűbb, kezdetleges laboratóriumi eljárásokkal

(lepárlás, sűrítés, áztatás stb.) szépségápoló, illatosítószereket állítottak elő, növényi alapanyagokból.

Aranycsináló alkimisták

Valódi laboratóriumi munkáról csupán a 13–14. századi Európában roppant di-

vatossá váló alkímia esetében beszélhetünk. Igaz, az alkimisták bonyolult és igen rejtélyes vegyi eljárásaiknál nem a különféle betegségek gyógyszereit kuttatták, inkább az aranycsinálás, a mindentudás alapjának hitt bölcsek kövének megtalálása foglalkoztatta őket. Ettől függetlenül persze szükség és főleg fizetőképes kereslet szerint báji-tal- és méregkeveréssel, a legelszántabak pedig élőlények lombikban való létrehozásával is szívesen kísérleteztek. A gyógyítás tudománya és a betegek nagy szerencséjére a középkorban a kuruzslás határán billegő alkimisták mellett mások is megjelentek, a vegyészetet alapfokon művelő, de ennek ellenére hasznos eredményekkel kecsegtető borbélyok és orvosdoktorok. Legelőször a vizelet vizsgálatával foglalkoztak behatóbban. Átlátszó üvegedényekben annak üledékét vizsgálták és abból következtettek különféle kórképekre, mint a vesekövesség, a gyulladás, vagy a vizeletben lévő cukor. A szemrevételezhető



A betegség a testnedvekben rejlik

Az ókori orvosok többsége alig vagy egyáltalán nem foglalkozott egy adott betegség megállapításánál laborvizsgálatokkal, a görögök ez alól kivételt képeztek. Időszámításunk előtt már négyszáz évvel vizsgálták a beteg vizeletét. Igaz, akkoriban még csak primitív módon, de használható eredményt kaptak. Száz évvel később Hippokratész már sokkal komolyabb vizsgálatokat végzett. A napjainkban is az orvostudomány atyjaként tisztelt tudós a testnedvek rendellenes működésének tulajdonította minden betegség eredetét. Éppen ezért különös figyelmet fordított azok vizsgálatára.

Vizeletnézés az ifjabb David Teniers Falusi orvos című festményén. Musées Royaux des Beaux-Arts, Brüsszel

tünetek mellett akkoriban a gyógyítók egyéb érzékszerveikre is támaszkodtak a diagnózis felállításánál. A vizeletet például megkóstolták, mert meggyőződésük szerint annak ízéből, állagából sok mindenre következtethettek a kórkép megállapításánál. A vizsgálatnál tapasztaltak alapján határozták meg az adott páciens feltételezhető betegségét és annak gyógyítási módját.

Mesterséges intelligencia mint laboráns

A modern, mai laboratóriumi munkához már bizonyos fokig hasonlítható vizsgálati eljárások kezdete a 17. századra tehető. Éppen arra az időszakra, amikor robbanásszerű fejlődésnek indultak a természettudományok és a mikroszkópos vizsgálatok is terjedőben voltak. A vizeletkóstolástól a mikroszkópos vizsgálatig, pláne napjaink molekuláris teszteléséig hatalmas utat kellett megtennie a tudománynak. Ami a labor-technika jövőjét illeti, azzal is részletesen foglalkoznak az uniós egészségügyi szakemberek. Egyik tanulmányuk (szerzője: Peter Choueiri), amely a közeljövő egészségügyben várható változásait részletezi az előttünk álló öt évre, a digitalizáció erőteljes előretörését, a mesterséges intelligencia (AI) gyors térnyerését jósolja a gyógyítás teljes területén. Ebből a folyamatból a laborteknika sem marad ki. Az előrejelzés szerint a digitális termékek és szolgáltatások piaci volumene az unióban körülbelül 155 milliárd euró lesz. A mesterséges intelligenciának egyre növekvő szerepe lesz az orvosi diagnosztikálásban, a laboratóriumi eredmények elemzésében és a betegségmegelőzésben egyaránt. Számítalan olyan szolgáltatás lesz, amelyet az orvostól, az egészségügyi személyzettől átvesz a mesterséges intelligencia.

H. A.



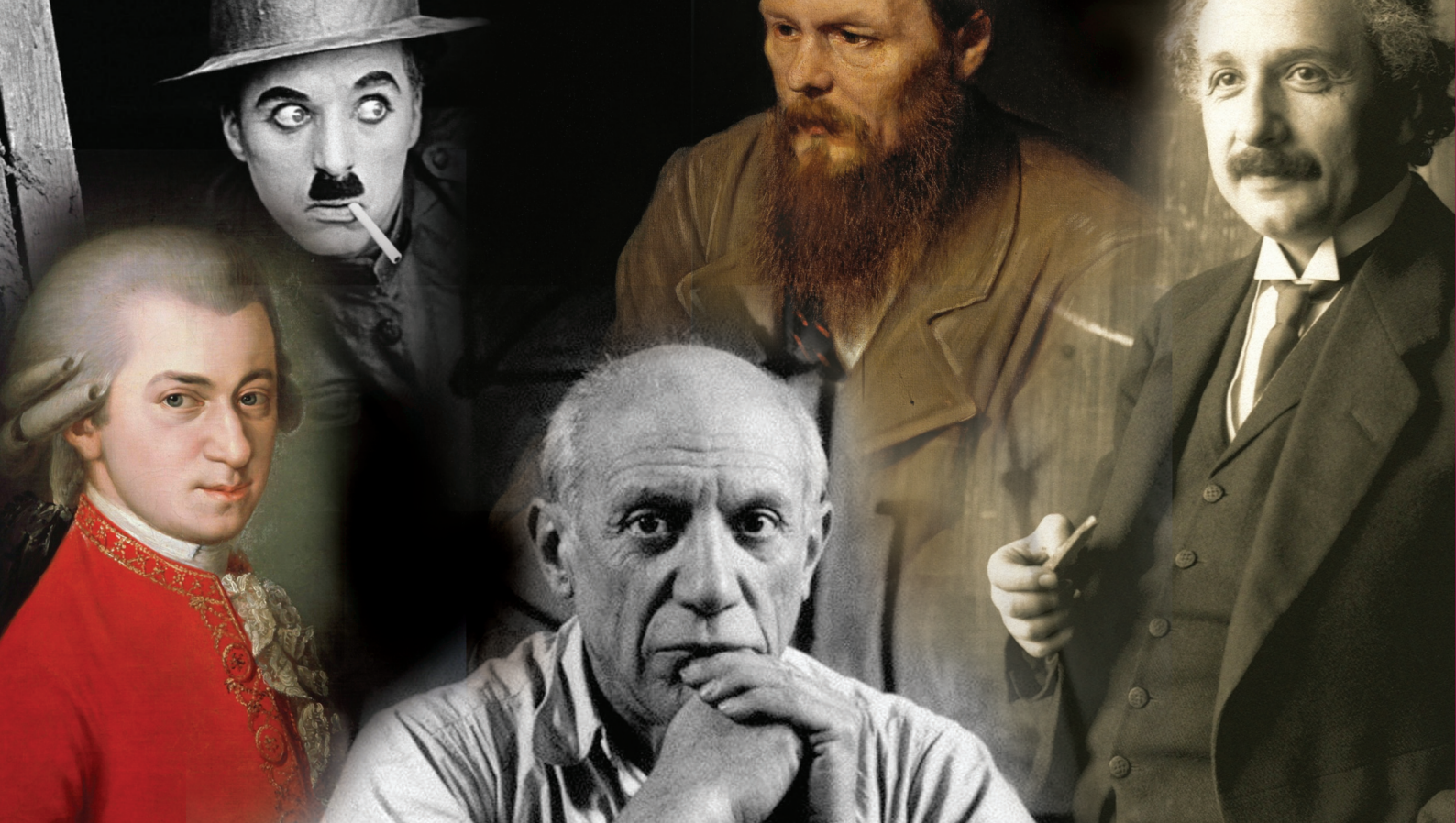
Paracelsus és a homunkulusz

A középkor még ma is ismert és elismert vegyészje Paracelsus volt, aki a kémia mellett szívesen foglalkozott okkult tudományokkal is. Ő vetette fel először, hogy lombikban vegyi úton is lehetne embereket vagy emberszerű lényeket létrehozni, akiket homunkulusznak nevezett el. Elméletét állítólag tettekkel próbálta bizonyítani, és ő maga is megpróbálkozott homunkuluszok életre keltesével. A neves polihisztor, „De natura rerum” (1537) című művében ismerteti a homunkulusz létrehozásának a módszerét. Munkálkodása eredményeiről hitelt érdemlő leírások, szemtanúk beszámolóí nem maradtak fenn.

Független, de összedolgozó laborok

A múlt század húszas éveire, különösen az amerikai kórházakban, a laboratóriumok a kórházak speciális, önálló egységeivé fejlődtek, amelyek általában négy-öt, egymástól független, de folyamatosan együttműködő részlegként dolgoztak. Ezek voltak a biokémiai, a bakteriológiai, a szerológiai, az immunológiai labor és a patológia. Ezekhez később csatlakozott a radiológiai labor. A korabeli statisztikák szerint 1923-ban már az amerikai kórházak 14 százalékában működött ilyen összetett feladatokat ellátó laboratóriumi részleg, amelyek a kórházi betegek 48 százalékát látták el.





SZELLELEM ÉS KULTÚRA

Öröklött vagy tanult képesség a tehetség?

A tehetségről nagyon hosszú időn keresztül mindenki (még a tudós koponyák is) azt gondolták, az nem lehet más, mint isteni adomány, amelyet csak kevesek kaphatnak meg az égiektől.

A 19. század közepe, vagyis a borsóval kísérletező botanikus szerzetes Georg Mendel megfigyeléseinek leírása által megalapozott új tudományág, a genetika kezdetektől egészen a 20. század közepéig az általános tudományos felfogás úgy tartotta, hogy az emberi tehetség az őseiktől öröklött különleges képesség, amelyet a gének adnak tovább. Mára kiderült, hogy ennél bonyolultabb a helyzet: a tehetség megjelenésében szerepe van egyrészt a felmenőktől öröklött géneknek, másrészt szinte ugyanilyen mértékű az adott, valamely területen kiemelkedő képességeket mutató személy környezetének, neveltetésének a hatása is. Ráadásul a jó gének, az inspiráló környe-

zet és a kiváló minőségű oktatás mellett szükség van a tehetséges egyén szorgalmára, kitartására, vagyis rengeteg munkájára ahhoz, hogy adottságait tökélyre fejlessze és az adott területen igazán egyedit, kiválót alkosson, teljesítsen.

Szerencse is kell a sikeres karrierhez

A felsoroltakon kívül még egy tényező szükséges ahhoz, hogy a tehetség kibontakozhasson és ország-világ előtt megmutatkozzon, ez pedig a szerencse. A tehetséges személynek jó helyen és jókor kell lennie ahhoz, hogy teljesítményét, különleges adottságát a szelesebb környezete, a

társadalom elismerje és értékelje, ezáltal hagyja továbbfejlődni, kibontakozni a képességét. Amennyiben nincs szerencséje és mindez hiányzik, megeshet, hogy nevetséges csodabogárnak, különködő senkinek, legrosszabb esetben elmeháborodottnak bélyegzi meg a környezete, és elsikkad, semmibe vész a tehetsége.

Howard Gardner, amerikai pszichológus 1983-ban hét, speciális szellemi adottságot/képességet jelölt meg, amelyek szerinte feltétlenül szükségesek ahhoz, hogy valakit, valamely területen kiemelkedő tehetségnek tekintsenek. Ezek: a nyelvi, matematikai, térbeli tájékozódási, zenei, interperszonális, intraperszonális és testmozgási területek.

Okos madarak, atléta négylábúak

Nemcsak az emberek, hanem az állatok között is vannak kiemelkedő tehetséggel rendelkező egyedek. Náluk inkább az átlagosnál sokkal jobb fizikai képességek – például a lovaknál, agaraknál a gyorsasági sportokra kiválóan alkalmas testfelépítés – a jellemzők, azok határozzák meg, hogy bizonyos területeken a társaiknál lényegesen sikeresebben teljesíthetnek. A különleges fizikai teljesítmények végrehajtásához szükséges testfelépítés kifejlesztésében fontos szerepe volt az emberi beavatkozásnak, a célratörő, generációkon át tartó tenyésztésnek, a legsikeresebbek kiválasztásának. Nem volt szükség a tenyésztők beavatkozására a különösen kiemelkedő szellemi képességekkel rendelkező, feltűnően okos állatoknál, mert ez náluk egyéni adottság. Van kutya, amelyik a mentésben, ápolásban, rendőrségi munkában mutat kiemelkedő tehetséget, mások memóriájuk fejlesztésével olyan feladatokra képesek, amelyek olykor az embernél is teljesítményt jelentenek. Számos madárfaj is van, amelynek egyedei különlegesen okosak, intelligensek. Ilyenek a varjúfélék, néhány papagájfajta vagy a seregélyfélék.

Gardner elméletét később más szakemberek továbbfejlesztették és ők már egy huszonötös, bővített meghatározásban írták le a tehetség mibenlétét.

Az antik görög filozófusok szerint négyféle kiemelkedő szellemi képesség az, amelyre „születni kell”, vagyis mai megfogalmazás szerint ezek megjelenésében feltétlenül szerepe lehet az adott személy genetikai örökségének. Ezek a képességek Czeizel Endre – a genetika tudományának egyik első hazai meghonosítójának – leírása szerint ezek a speciális szellemi tulajdonságok (talentumok): a zenei, az irodalmi, a képzőművészeti és a tudományos/felfedezői géniuszok.

A művészi tehetség korán megmutatkozik

A magyar genetikus halála előtt utolsóként megjelent könyvében (Tehetség, talentum – jószerecse, 2015) addigi kutatómunkája összegzéseként leírja: „Könyvemnek fő üzenete tehát az: a tehetség jó szerecse, de a talentum, gyönyörű képességünk már az egyén és az emberiség tudatos tette és felelőssége.” Egy korábbi elemzésében részletesen leírja e négy csoport néhány kiemelkedő, világhírű képviselőjének a családfáját, az életútját, művészi pályafutását. Ezek tényeit figyelembe véve a genetikus rámutat arra, hogy a zenészi, zeneszerzői tehetség már nagyon korán, néhány éves korban megmutatkozik. Példa erre Mozart, Beethoven, Bach, a magyarok közül Liszt Ferenc, Bartók vagy Erkel. Közülük többen „csodagyerekek” voltak, akik nemcsak hangszereken játszottak már öt-hat éves korukban, hanem nagyközönség előtt koncerteztek is. Mozartot, Lisztet az apjuk fél Európán átutaztatta, hogy pódiumra léptesse őket a világ előtt. Mindketten nagyon hamar nemcsak virtuóz zenészek, hanem zeneszerzők is lettek. Mozart 11, Liszt pedig 12 éves volt, amikor megírt egy teljes operát.

A költők adottságai is többségében már tízéves koruk előtt vagy korai kamaszévekben megmutatkoznak. Weöres Sándor például négyévesen írta első versét, Arany Jánosról, Petőfiről életrajzírói lejegyezték, hogy elemi iskolai tanítóik nem győzték fegyelmezni őket, mert órai feleleteiket rendre rigmusokba szedték. József Attila a „De szeretnék gazdag lenni...” kezdetű versét 11 évesen írta. A festői tehetség genetikai eredetét is alátámasztja az a tény, hogy már kora gyermekkorban megmutatkozik a rajzkészség, a színek iránti erőteljes érdeklődés, ám a valódi, kifejtett tehetséget mutató művek ekkor még nem születnek meg, idő, fejlődés kell hozzá. A tudósok, kutatók, felfedezők kiemelkedő képességeit különösen a matematika területén lehet összefüggésbe hozni az adott személy genetikai örökségével. Náluk, akár a fentebb említett művészi képességeknél, a mate-

matika iránti érdeklődés és a tudományág művelésének, a saját koruknál sokkal magasabb szintű gyakorlása már kora gyermekévekben megmutatkozik. Kármán Tódor, Neumann János vagy Teller Ede már négy-öt éves korukban fejszámoló „csodagyerekek” voltak. Neumann nyolcévesen „feltalálta” magának a differenciál- és integrálszámítást. Bolyai János ötévesen „értekezett” már a szinusztétel mibenlétéről. A Czeizel által elemzett matematikusok családfaelemzése és ezáltal a tehetség genetikai eredetének a vizsgálata azt mutatta, hogy az általa kutatott 15 tudós közül 11-nél a matematikai tehetség sem a szülőknél, sem a testvérekben és a gyermekekben nem jelentkezik. Négy családban viszont ez a specifikus szellemi képesség rendkívül magas arányban fordult elő. Az apák 21,4 százaléka, a fivérek 7,7 százaléka szintén matematikai géniusz volt.

L. I.

A szülő kezében van a „csodagyerek” fejlesztése

A tehetségek gondozásában a szülői szerep, a környezet meghatározó tényét leginkább a „csodagyerekeknél” lehet tetten érni. A segítő, támogató szülői magatartás, a gyerek kiemelkedő képességének fejlesztését szolgáló környezet gyors és minőségi fejlődést eredményez, ám gyakori, hogy a „csodagyerek”-ként induló pálya éppen a felnőttek hibái, a támogatást nem adó környezet miatt megreked, és felnőttkorára csak egy megkeseredett, a világból kiábrándult pesszimista ember lesz a valaha oly tehetséges gyerekből. A „csodagyerekek” harmonikus fejlődését megnehezítheti a környezet értetlensége, az irigység, a betokosodott rövidlátás.

Számos betegség támadhatja meg szemünket

Annak ellenére, hogy szemünk az egyik legfontosabb érzékszervünk, az emberek többsége mindaddig keveset foglalkozik látószerve egészségével, épségének megóvásával, ameddig nem mutatkoznak nála komolyabb látásproblémák. A többség ekkor is orvos helyett legfeljebb optikushoz megy, hogy szemüveget csináltasson magának, mert a gyengülő látásképességen kívül más szembetegséget alig ismer, holtl számtalan egészségi probléma gátolhatja a hibátlan látást.

Tipikus civilizációs ártalom, amellyel egyre gyakrabban jelentkeznek páciensek a szemészeten, az úgynevezett Meibom-mirigyek rendellenes működéséből adódó probléma. Tünetei közé tartozik a krónikus szemszárazság, a fényérzékenység, a szemviszketés, az idegentest-érzés a szemben, a szemhéjszéli gyulladás.

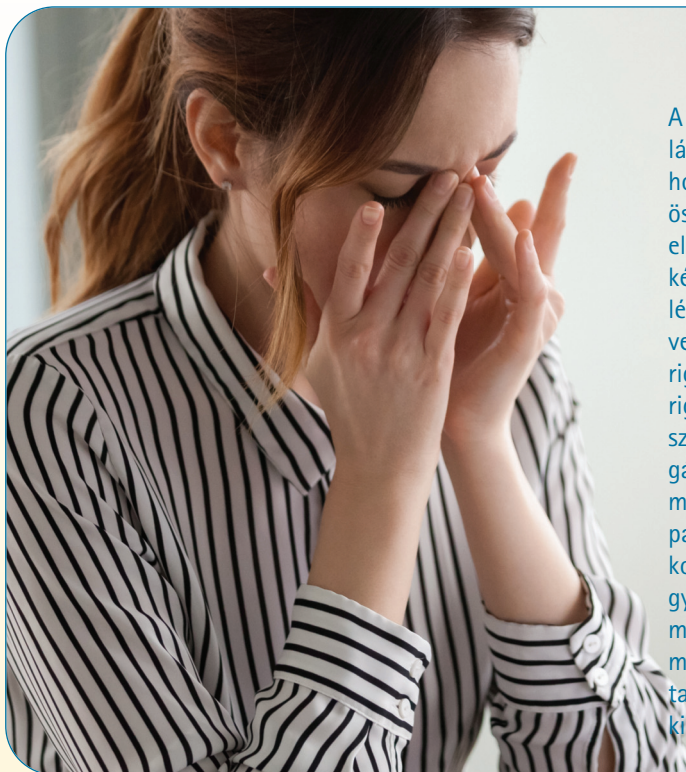
A mirigy alulteljesít

Mindezek oka leggyakrabban a szemhéj belső felszínére nyíló – normális működésnél híg, átlátszó olajos váladékot termelő – mirigyek rendellenes tevékenységében rejlik, ami általában alulteljesítést jelent, vagyis a szükségesnél kevesebb váladékot termel az említett mirigy. A felsorolt tüne-

teket észlelő páciensek közül sokan a szemészorvos helyett rögtön a patikába mennek és műkönnyet vásárolnak, mert ezzel vélik orvosolni a problémájukat, holott annak eredményes kezeléséhez egy speciális, lipidtartalmú műkönnyre volna szükségük. A házi módszerek közül a meleg borogatás, a lágy, óvatos mozdulatokkal végzett szemhéjszéli masszázs is ösztönözheti a mirigyváladék termelésének a beindulását és ezáltal működésének helyreállítását.

A jégárpa nem árpa

Gyakori szembetegségek az árpa és a jégárpa is. Sokan azt gondolják, e két betegség egy és ugyanaz a szemprobléma, pedig jelentősen különböznek egymástól. Közöttük az azonosság mindössze annyi, hogy mindkettő a szemhéjban lévő mirigyek betegsége. Az egyszerű árpa piros szemhéjduzzanatot, kötőhártya-kivörösödést, szemváladékozást, látási zavarokat és a szemhéjon megjelenő lüktető, gyakran fájdalmas göb előbukkanását okozza. Az árpa megjelenésének leggyakoribb oka az adott szervezet legyengült immunrendszere, a testben



Szemszárazság gyógyszerektől

A szemszárazság a képernyőhasználat általánossá válásával ma már nagyon gyakori tünet, amelynek oka, hogy a szem kevés könnyet termel, illetve annak vegyi összetétele eltér a normálistól. Például a könny nem eléggé sűrű, hamar elpárolog. Ezt az állapotot mindenképpen kezelni kell, mert később komoly látásproblémákat (fekélyesedést, szaruhártya-hegesedést, látásvesztést) okozhat. A szárazság másik oka a Meibom-mirigyek gyulladása lehet, amelynek következtében a mirigy nem tud megfelelő mennyiségben olajos, faggyúszerű anyagot termelni – ami a könny gyors elpárolgását gátolná. A szemszárazság következménye lehet könny-mirigy- vagy kötőhártya-gyulladásnak, tünete lehet pajzsmirigybetegettségnek vagy megjelenhet elhibázott kozmetikai műtét után. A szem szárazságát némely gyógyszer is előidézheti. Ilyenek például az antihisztaminok, a dekongesztánsok (orrsprayk, orrcseppek), némely vérnyomáscsökkentő gyógyszer, nyugtatók és alvatók, antidepresszánsok, fogamzásgátlók vagy a Parkinson-kór kezelésére szolgáló készítmények.



megbúvó fertőző mikroorganizmusok (például Staphylococcus stb.), a hiányos higiénés környezet, némelyeknél az allergén sminkeszközök, ritkább esetben hormonprobléma. Az árpa nem más, mint a szemhéjmirigyek gyulladásos állapota. Ez lehet belső árpa, amely a Meibom-mirigyek gyulladásának a velejárója, vagy külső árpa, amely a szem másik két mirigye (Zeis- és Moll-mirigyek) közül valamelyiknek a gyulladását jelenti. Az árpa többségében egy-két héten belül kifakad és magától meggyógyul. A kifakadást és ezzel a göbben lévő genny távozását segíti elő a párákötés, amely otthon bármikor alkalmazható.

Hosszadalmasan fejlődik

Míg az egyszerű árpa jellegzetes tünete a szemhéjon megjelenő fájó, lüktető göb, amely egy-két hét alatt kifakad és meggyógyul a helye, addig a jégárpa göbje négy-hat hét alatt fejlődik ki és teljesen fájdalommentes. A duzzanat valamivel nagyobb, akár borsószem nagyságú is lehet, mint a hétköznapi árpa. Oka a Meibom-mirigyek krónikus gyulladása. A duzzanat szinte kivétel nélkül a felső szemhéj közepe táján jelenik meg. Időnként kiürül a benne lévő váladék, majd újra megjelenik a duzzanat. A jégárpát ambuláns beavatkozással a szemész szakorvos megnyitja, annak rostos részét eltávolítja.

Lóránth Ida

Negyven felett romlik a látás

Sokan tapasztalják, hogy a fiatalabb éveikben kiválóan működő látásukkal, szemükkel az évek múlásával egyre több gondjuk akad. Nemcsak a látásuk gyengül, hanem egyéb kellemetlen probléma is jelentkezik náluk. Sokan panaszkodnak például az állandó szemviszketésre, mások a szem folytonos könnyezésére. Előbbi oka lehet a korral járó hormonális változás, de autoimmun szembetegséget is jelezhet az állandó viszketés. A hormonális eredet a menopauza előtt álló vagy éppen abba az időszakba belépő nőket érinti leginkább. A szemviszketést náluk műkönnel, speciális szemzselével lehet orvosolni. Számukra ajánlott az omega-3 zsírsavakban gazdagabb ételek fogyasztása is. A gyengülő látás minőségén javíthat némely ételmisszer. Ilyenek a kelkáposzta, a brokkoli, a spenót, amelyek mindegyike a szem működését segítő luteint tartalmaz, továbbá a vörös szőlőben, annak magjában, valamint a vörösborban található rezveratrol is jótékony hatású a szem munkájára.

Gyógyfüvek kötőhártya-gyulladásra

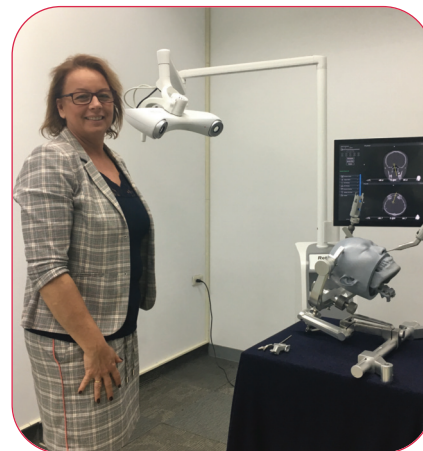
A gyulladt szemre körömvirágfőzetből készült borogatást ajánlanak a természetes szerek hívei. A főzet készítésekor egy kanál körömvirágot és egy kanál szemvidítőfűvet tesznek fél liter, forrásban lévő vízbe, majd félreteszik hűlni. Ezt követően a főzetet leszűrik, négy-öt steril gézlapot belemártanak, és azzal borogatják a beteg szemet. A művelet naponta többször megismételendő. Természetesen mindig új, steril gézlapokkal. A gyulladt szemet napközben napszemüveggel ajánlott védeni az erős fénytől.



Ahol a szervezettség a siker kulcsa

Tavaly decemberben a Forgalmazók az Egészségért Szövetség (FESZ) elnöksége meghívást kapott Tajvanra egy kiemelt orvostechnikai cégeket bemutató országos szakmai körútra.

A hazai gyógyászati segédeszközt gyártó és forgalmazó szolgáltatók szervezetét Hári Zita képviselte, a rendkívüli utazáson szerzett tapasztalatairól kérdeztük.



– *Mi volt az első gondolata, amikor megtudta, hogy ön képviselheti a FESZ-t a szakmai körúton?*

– A tanulmányaimból igyekeztem felidézni, mit is tudok erről a távoli országról, de hamar rájöttem, hogy az elhelyezkedésén kívül nem sokat. Azonban az interneten rengeteg információt találtam előzetesen – számadatokról, emberekről, közlekedésről, az ételekről, az életről, és persze a meglátogatott cégekről.

– *Mik voltak az első benyomásai az ottani hétköznapiakról?*

– A tajvaniak számára nagyon fontos az étkezés. Sokat esznek, még sincs elhízott ember közöttük, sok zöldséget, halat, rizst fogyasztanak. Olyannyira evés-központúak, hogy nem azt kérdezik meg egy-egy találkozáskor, hogy „Hogy vagy?”, hanem azt, hogy „Ettél már?”. A tajvaniak élete a szervezettségről tanúskodik. Fegyelmezett sorban állások a tömegközlekedésben, másodpercpontossággal közlekedő vonatok, amelyek 300 kilométeres óránkénti sebességgel szelik át a szigetet. Így közlekedtünk mi is városról városra, hogy a különböző orvostechnikai cégekkel találkozhasunk.

– *Milyen tapasztalatokat szerzett a vállalatoknál?*

– A maga területén mindegyik kimagasló eredményeket ért el viszonylag rövid idő alatt, olyan innovatív fejlesztéseik vannak, amelyekkel a világ előtt járnak. Sokan már az Egyesült Államokat is meghódították, most az Európai Unióban szeretnének terjeszkedni. Olyan termékkörökkel, orvostechnikai eszközökkel rendelkeznek, amelyekkel nagyban

hozzájárulhatnak a magyar egészségügy fejlesztéséhez, hatékonyabbá tételéhez.

– *Mi a legfőbb iránya ezeknek a fejlesztéseknek?*

– Kiemelkedők a startupok. Szinte valamennyi „induló vállalkozásra” jellemző, hogy alig néhány éves múlttal, ugyanakkor óriási technológiai fejlettséggel és gyártókapacitással rendelkeznek. A mesterséges intelligenciát úgy használják, mint mi a telefont. Ennek segítségével olyan hatalmas adatbázisokkal dolgoznak, hogy a diagnosztikára szánt idő és ezzel együtt a hibázás lehetősége is a töredékére csökken. Az új műtéti technikák, eszközök kifejlesztése az operációk idejének lerövidülését, a műtők jobb kihasználtságát is eredményezik. Ennek köszönhetően alig van várakozási idő, ami életet menthet, és gazdaságossági szempontból sem elhanyagolható.

– *Mi a szoftverfejlesztés iránya?*

– Szinte valamennyi cég iOS-re (Apple) fejleszti a szoftvereit, amit a biztonságossággal magyaráznak. Bár az Apple (IOS) és az Android operációs rendszerek egyaránt megfelelő módon biztosítják az orvosi alkalmazások vagy más elektronikus egészségügyi nyilvántartások (EHR) biztonságos csatlakozását, az Android előnye, hogy az azt futtató mobil eszközök általában olcsóbbak, így több felhasználó és mobil egészségügyi (mHealth) alkalmazás csatlakozik hozzá. A biztonság tekintetében azonban az iPhone- és az iPad-felhasználók vannak előnyben, hiszen több tanulmány is kimutatta, hogy a rosszindulatú programok sokkal nagyobb százaléka Android-alapú. Az Apple szigorúan ellenőrzi,

hogy mely alkalmazások érhetőek el az App Store-ban, s ez az ellenőrzési folyamat szinte az összes rosszindulatú szoftvert feltárja és kiiktatja. Mindezt az egészségügyi szolgáltatóknak is szem előtt kell tartaniuk, amikor klinikai munkájukhoz kiválasztják a legjobb mobil egészségügyi eszközt.

– *A legújabb fejlesztéseknek a képzésben is meg kell jelenniük, hogy azokat alkalmazni is tudják majd az egészségügyi szolgáltatóknál. Bekapcsolódnak a cégek a képzésbe?*

– A vállalatok túlnyomó többsége a legnevesebb egyetemekkel működik együtt, felkészítve a diákokat a legújabb orvostechnikai eszközök használatára, és később is magas színvonalú továbbképzési rendszert működtetnek valamennyi egészségügyi dolgozó számára. Az oktatást az állam kiemelten támogatja, érettségi után kétéves ösztöndíjat biztosítanak, akár az országon kívül is. Nagyon sok tajvani diák jár amerikai egyetemre, ahonnan visszatérve hasznosítják, továbbfejlesztik az ott tanultakat.

T. O.

A cégek, amelyek lehetővé tették a FESZ képviselőjének az utazást és a tapasztalatszerzést:

- **Surrglasses** – speciális szemüveg műtétekhez, 3D boncasztal műtéti javaslatl és oktatásra;
- **MedicalTek Co., Ltd.** – 2D-3D műtéti eljárások, oktatások;
- **BenQ** – kötszerek, sterilizáláshoz csomagolóanyagok;
- **AFC Asiatic Fiber Corporation** – speciális anyagok műtéti ruházathoz, sportruházathoz.

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).

30

éve

LITERATURA MEDICA
ANNO 1990

az orvostudomány
szolgálatában

Tudást közvetít 1990 óta

23 645 regisztrált
felhasználó

eLitMed.hu
orvosi szakportál 22 éve
500 cikk/év, 50 hírlevél/év



63 800 olvasó/év
print

182 300 példány/év
print



700 cikk/év
print + online

32 szakkönyv

11 kamara és szakmai
társaság lapjai



30 év orvosi
szaklapkiadói
múlt



LÁM
ORVOSTUDOMÁNYI FOLYÓIRAT

HYPERTONIA
NEPHROLOGIA

IMMUN-
ONKOLÓGIA

CLINICAL
NEUROSCIENCE
IDEGGYÓGYÁSZATI
SZEMLE
KORSZERŰ
KALEIDOSZKÓP

LITERATURA MEDICA
ANNO 1990

a LifeTime Media Kft.
egészségügyi divíziója

KLINIKAI
ONKOLÓGIA

HIVATÁSUNK

Magyar
Fogorvos

NŐVÉR

eLitMed.hu