

# HIVATÁSUNK



Az év elhivatott fiatal  
szakdolgozója, 2024:

**Balázs Ervin**

„Úgy lehet naggyá lenni,  
ha másokat felemelsz”

5. OLDAL



Változások  
az alapellátásban  
– szakdolgozói  
szemmel

2. OLDAL



Kamarai születésnap  
kávéházi  
hangulatban

13. OLDAL



Élet magas  
vérnyomással

21. OLDAL



Betegséget előre  
jelző fehérjék

28. OLDAL



# LINK

## a Sebgyógyulásért

A LINK a sebkezelés területén dolgozó szakemberek nemzetközi képzési és együttműködési hálózata.

### LEARN

Bővítse szaktudását és tapasztalatát.

### INFORM

Ossza meg legsikeresebb eseteit és legjobb eredményeit.

### NETWORK

Építsen kapcsolatokat és ismerjen meg új terápiás megoldásokat.

### KNOWLEDGE

Használja és bővítse a sebkezeléssel kapcsolatos globális tudásbázist.



Események



Webinárok



E-Learning



Tudományos  
tartalom



Látogasson el a weboldalra, ahol regisztrációt követően a szolgáltatások teljes körét élvezheti. Legyen Ön is része sebkezelési közösségünknek, építsük együtt tovább a LINK platformot.

Támogatja a

**HARTMANN**



LINK

Learn. Inform. Network. Knowledge.



# Tartalom

## INTERJÚ

Változások az alapellátásban – szakdolgozói szemmel..... 2

## AZ ÉV ELHIVATOTT FIATAL SZAKDOLGOZÓJA

••• „Úgy lehet naggyá lenni, ha másokat felemelsz” ..... 5

## MESZK AKTUÁLIS

A 2024-es év kitüntetettjei ..... 4

Szakdolgozói kongresszus: Váljon hivatássá a szakma! ..... 8

Kórházi nyomozók mindennapi munkája ..... 10

Górcső alatt a járóbeteg-szakellátás legégetőbb problémái ..... 12

••• Kamarai születésnap kávéházi hangulatban ..... 13

Mucha Márkné Katalin-emlékdíj ..... 17

Radiográfuskvíz – Képkeltő Diagnosztikai Szakmai Nap ..... 18

VI. Ápolásinnováció és Ápolásmenedzsment Konferencia ..... 19

Díjátadó gála, 2024..... 19

Pilotprogram a MESZK-ben ..... 19

Konferencia az egészségügyi szakképzés és felsőoktatás fejlesztéséért..... 20

## TÁPLÁLKOZÁSI ABC

Élet magas vérnyomással ..... 21

## MÚLT ÉS JELEN

••• Sörrel kenegedett, zöldre festett sebek ..... 24

## SZELLEM ÉS KULTÚRA

Saját tapasztalat a legjobb múzsa ..... 26

## BETEGSÉGÜZŐ TUDOMÁNY

Betegséget előre jelző fehérjék ..... 28

## MINDANNYIUNK EGÉSZSÉGE

••• Kalóriadús ünnepi asztalok..... 30

## HULLÁMHOSSZ

Kiosztották az idei Sebaldá nővér-díjat..... 32

Díszpolgárrá avatták a város híres szülöttjét..... B3

## Kedves Olvasó!

Az egészségügyi ellátórendszer idén sajnos továbbra sem tudta teljesen elfelejtetni a koronavírust, mi több, újabb és módosult vírusok érezhető módon váltak életünk részévé, a napi, heti és havi munkabeosztások átalakításának állandó okozójává.

Az év egyeztetésekkkel indult a tavasszal bevezetett új szakdolgozói bértábláról. Számos javaslatot kerestük meg a döntéshozókat a kormányzati koncepció finomhangolása, pontosítása és egységes bevezetése érdekében – ám az általunk megfogalmazott javaslatoknak csupán egy része került befogadásra és jelent meg az új bértábla-koncepcióban. Az elmúlt időszak tapasztalatai alapján további pontosításra van szükség az ágazati munkabéke megtartása érdekében. Ennek megvalósítása, csakúgy mint a bérfelzárkóztatási program további folytatása nem tűr halasztást.

Köztisztületünk szakmai programjai, rendezvényei a pandémia előtti kialakított rendben kerültek megszervezésre. Örömmel osztjuk meg írásainkat hagyományokkal bíró rendezvényeinkről. Eredményesen zárultak a 2024. évi pályázati felhívásaink – bemutatjuk az idei év győzteseit, akikre nagyon büszkék vagyunk.

Köszönjük, hogy idén is kitarítottatok és rendületlenül szolgáltatók a magyar betegeket, családjukat az egészségügy vagy a szociális ellátás területén!

Kiszámíthatóbb, békésebb, eredményesebb és egészségben bővelkedő új esztendőt kívánok magam és az Országos Szervezet valamennyi tisztviselője és munkatársa nevében!

**Dr. Balogh Zoltán**

## 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, Húvösvölgyi út 75/A. Postacím: 1539 Budapest, Pf. 603.

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

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

Hirdetésfelvétel: [ertesites@lam.hu](mailto:ertesites@lam.hu). Előfizetéssel kapcsolatos információ: [terjesztes@lam.hu](mailto:terjesztes@lam.hu)

©Hivatásunk 2024. 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.

Tervezőszerkesztő: Babay Zsolt. Címlapfotó: Falus Kriszta.

Fotók: 123RF, Draskovics Ádám. Korrektor: dr. Ácsné Tamás Éva

Terjeszti a Magyar Posta Zrt. Postacím: 1900 Budapest

Nyomás: Pauker Nyomda. Felelős vezető: Vértes Dániel

ISSN 1787-8578; Hivatásunk online kiadványváltozat – ISSN 2498-6631.

# Változások az alapellátásban – szakdolgozói szemmel

Régóta voltak mostoha helyzetben az otthoni szakápolást és hospice-ellátást végző szolgáltatók, ám októberben jó hírt hozott nekik a Magyar Közlöny. Ennek kapcsán beszélgettünk az alapellátásról dr. Kálmánné Simon Máriával, aki a MESZK megalakulása óta töltötte be a budapesti területi szervezet alapellátásért felelős vezetői posztját, majd 2023-ban a Községi, foglalkozás-egészségügyi, otthoni és hospice szakápolói országos szakmai tagozat irányítását vette át.

*– Míg az alapellátás valamennyi szegmensében mintegy négyszeres finanszírozásbővülés történt az elmúlt 10-12 évben, az otthoni szakápolás és hospice ellátásban az elmúlt tíz év alatt alig a duplájára nőtt a ráfordítás. A háziorvosi praxisokban foglalkoztatott szakdolgozók 230-250 ezer forintos bérkiegészítést kapnak, míg az otthoni ellátások ápolói nem részesülnek ebben. Hogyan változott most mindez?*

– Az otthoni és otthoni hospice-ellátások finanszírozás szempontjából a szakellátáshoz tartoznak, de a viziteket a háziorvos rendeli el és ellenőrzi, a szolgáltatóknál dolgozó kollégák pedig együttműködnek a körzeti ápolókkal is. A beteg otthonában történő szakápolást 1996 óta, míg a hospice-ellátást 2004 óta finanszírozza a biztosító. Az otthoni szakápolás alapdíja vizitenként 4700 forint volt, ez emelkedett 7000 forintra november 1-jétől. A hospice-ellátásban ugyancsak emelték a napidíjat, 5640 forintról 8400 forintra.

*– Az otthoni ápolási szolgálatok alkalmazottként foglalkoztatják a munkavállalókat?*

– Heterogén a foglalkoztatás. A kollégák nagyobb része vállalkozó, de a viziteket a szolgáltató cégtől rendeli meg a háziorvos. A szolgálatvezető veszi fel a beteget, majd kiadja a munkát a vállalkozónak. Kevesebben vannak azok, akik bejelentett alkalmazottként dolgoznak a szolgáltatóknál, és van néhány hely, ahol az önkormányzat a munkáltató, mert az biztosítja a szolgáltatást. Az otthoni ápolás annak való, aki rugal-

mas, szeret és tud önállóan dolgozni. Változatos, ám nagy kihívást jelent a feladatkör, hiszen egy erdőszéli, alacsony komfortfokozatú tanyán ugyanolyan minőségi ellátást kell nyújtani, mint egy jól felszerelt lakásban. Cserébe viszont egy idő után szinte családtagnak tekintik a kollégákat, akik alkalomról alkalomra követhetik, hogyan épül fel a beteg a munkájuk nyomán.

*– Túl sok, ha azt mondom, hogy az otthoni szakápolás és hospice-ellátás az ágazat egyik legmunkaerő-hiányosabb területe?*

– Mindig is nagy hiánnyal küzdöttek a szolgáltatók, lényegesen több vizitigény lenne – különösen Budapesten – például gyógytornára. Gyakori, hogy hiába rendel a szakorvos 2×14 óra gyógytornát, a kollégák nem tudnak ennyit elvállalni, mert kevesen vannak. Az otthoni ápolási szolgáltatóknál sokkal több szakápolóra lenne szükség, hogy el tudják látni az olyan feladatokat, mint a sebkötözés, folyadékpótlás, kátéterezés, vagy ami a leginkább jellemző, a krónikus sebek ellátása, vagy a már említett gyógytorna. A szolgáltatók érdeke is, hogy a mostani díjtételemelet eljusson a dolgozókhöz, mert különben elmennek máshová.

*– Javulni fog a munkaerőhelyzet az alapdíj megemlése után?*

– A vizitkeret 14 alkalom, ami még 3 alkalommal emelhető, de depressziós szorzóval terhelt, ami azt jelenti, hogy ezekért már kevesebb pénzt kap a szolgáltató. A kollégák persze a betegek érdekében ezeket a viziteket is elvállalják,

mi pedig próbálunk lobbizni a degresszió ellen.

*– Milyen végzettséggel végezhető otthoni szakápolás?*

– OKJ-s képzettséggel és kórházi gyakorlattal már alkalmazható a szakdolgozó, de a tapasztalat azt mutatja, hogy magasabb végzettségűek dolgoznak itt, éppen az önállóság okán.

*– Hogyan fest mindez a hospice-ellátásban?*

– A hospice-szolgáltatásokat multidiszciplináris teamek végzik, nemcsak a beteget, hanem a családot, közvetlen hozzátartozót is segítik abban, hogy kísérni tudják a beteget. Ezek a szakdolgozók rendkívül elkötelezettek, és speciális képzésben részesülnek munkába állás előtt. A háziorvos 50 vizitet írhat elő, ami két alkalommal hosszabbítható. A viziteket a szolgáltató osztja be, ahogyan arról is dönt, a teamből ki látja el a beteget a szükségleteinek leginkább megfelelően. Az otthoni hospice-ellátásra kevesebb az igény, ami talán abból ered, hogy nem fogadjuk el a haldoxlást, a halált. Sokan a legutolsó fázisban jelentkeznek segítségért, amikor már kevesebbet tehetnek a kollégák.

*– Több mint három éve, 2021-ben alakultak meg a praxisközösségek. Bár egyelőre tartalommal nem sikerült ezeket megtölteni, de mit gondolsz, ha elindul az érdemi tevékenység, hogyan változtathatja meg az ott dolgozó szakasszisztensek munkáját?*

– Aki a praxisközösségi munkát megtapasztalja, imádni fogja, mert ez egy óriási szakmai kihívás és lehetőség, illetve

a betegek is sokkal elégedettebbek lesznek. Egy korábbi pilotprojekt során magam is részt vettem egy praxisközösség életében népegészségügyi koordinátorként. A cél az volt, hogy javuljon az adott területen élő lakosság egészségi állapota, és növekedjen a születéskor várható élettartam. Átfogó egészségfelmérés folyt, mentálhigiénés szakembert, dietetikust és gyógytornászt is bevontunk a feladatokba. Bár a betegek nagyon szertették, hogy újszerű, számukra hasznos szolgáltatások jelentek meg, de lejárt a támogatás és felbomlott a praxisközösség. Most abban bízunk, hogy ismét lesz lehetőség hasonlóan tartalmas és előremutató munkát végeznünk, mert ez a lehetőség nagy reményekkel kecsegtet az alapellátásban.

*– Időnként hallani panaszokat praxisnővérektől, hogy úgy érzik, kihasználják őket a házi orvosok. Olyan munkák elvégzését is rájuk osztják, ami nem az ő feladatuk lenne, korábban pedig sok konfliktus adódott abból, hogy nem adták tovább a praxisfinanszírozással együtt érkező szakdolgozói bérkiegészítést. Mennyire jellemzőek a konfliktusok az Ön tapasztalatai szerint?*

– Időnként most is befutnak hozzánk panaszok. Igyekszünk támogatást, megerősítést nyújtani, szükség esetén segítséget kérünk a tisztiorvosi szolgáltatótól vagy más hatóságoktól. Régebben több panaszosunk volt, de lassan cserélődik az orvos- és a szakdolgozói gárda is, és érezhetően kevesebb a konfliktus. Én évtizedeket ültem szinte egy asztalnál a házi orvosommal, megkockáztatom, hogy életemben több időt töltöttem vele, mint a saját férjemmel. Ismertük egymás minden rezdülését és szemvillanását, így nagyon hatékonyak voltunk a betegek ellátásában. Az orvos és a szakdolgozó közötti jó kapcsolat a pácienseknek is biztonságérzetet ad. Az összetartás, a kölcsönös megbecsülés számos nézeteltérésen átsegíthet a közös munka során.

*– A foglalkozás-egészségügy minden napját alaposan felbolygatta annak a*



*Dr. Kálmánné Simon Mária*

*két törvénynek a módosítása, amely a munkaköri alkalmassági vizsgálatok elvégzésének kötelezettségét érintette. Hogyan reagáltak a területen dolgozók?*

– Ahogyan a munkáltatók bizonytalanok voltak abban, hogy fenn kell-e tartaniuk a munkaegészségügyi szolgáltatásokat, úgy a foglalkozás-egészségügyi szakápolókban is felmerült, hogy nem lesz szükség a munkájukra. Ugyanakkor az azóta megjelent, vonatkozó rendeletek nyomán tisztázódott, hogy változtak ugyan a munkáltatói kötelezettségek, de az alapszolgáltatást továbbra is biztosítani kell, még ott is, ahol az orvosi alkalmassági vizsgálatot eltörölték. Mindezek tükrében biztosan nem maradnak feladat nélkül a magasán képzett foglalkozás-egészségügyi kollégáink. Ez a szolgálat rendkívül sokrétű, számos más teendő mellett az egészséget veszélyeztető munkakörnyezet kiszűrésétől az egészségkárosodások megelőzésén át a védő- és munkaeszközök felügyeletére is kiterjed.

*– Takács Péter egészségügyi államtitkár 2023-ban, a MESZK Tudományos Kongresszusának megnyitóján tett ígéretet arra, hogy néhány hónapon belül megjelennek a szakdolgozók, köztük a kiterjesztett hatáskörű ápolók kompetencialistái az alapellátás vonatkozásában is. Történt előrelépés?*

– Egyelőre nincs hatásköri lista, pedig szükség lenne rá, hiszen nagyon széles és színes a képzettségi paletta az alapellátásban. Vannak közösségi ápolók,

régi típusú körzeti ápolók, nem OKJ-s és OKJ-s végzettséggel rendelkezők, és dolgozik a praxisokban számos diplomás kolléga is – ezért nagyon fontos lenne, hogy mindegyikre külön hatásköri lista készüljön. A tagozatunk nagyon szívesen felkarolná és segítené ezt a munkát.

*– Pályája kezdetén Ön miért választotta az alapellátást?*

– Szüleim munkásemberek voltak, elvárták, hogy én is szakmát tanuljak. Vonzott a fehér köpeny és a fehérített fityula, ezért egészségügyi szakközépiskolába jelentkeztem. Leginkább a kórházi gyakorlatokat szerettem, a nyári szünetekben pedig a Tétényi úti kórházban vállaltam takarítói munkát, amit azért élveztem, mert amikor végeztem a feladatokkal, segédkezhettem az ápolóknak a betegágyak mellett. Ott tanultam meg, micsoda ereje van a törődésnek, a kedves szónak. Középiscola után a Pest megyei ideggondozóban helyezkedtem el, ahol pszichiátriai és alkoholbetegeket láttunk el. Időközben a férjemmel családot alapítottunk, ezért az újpesti otthonunkhoz közel, a kerületi házi orvosi rendelőben vállaltam állást. Akkoriban még hírből sem ismertük az otthoni szakellátást, így a munkaidőm egy részében otthonukban láttam el a betegeket. Időközben diplomás ápolói, majd egészségügyi menedzseri diplomát is szereztem, és elvégeztem az (akkori) Testnevelési Főiskolán az egészségfejlesztési tanár szakot. Így részt vehettem a jövő ápolóinak OKJ-s, szak- és középiskolai oktatásában. Az oktatásból mára csak a vizsgáztatás maradt, és nem hagytam el a házi orvosi praxist sem, ahol – immár nyugdíjasként – dolgozom.

*– Mi a körzeti ápolói munka varázsa?*

– Sok más mellett talán a páciensek belénk vetett bizalma, ami nemcsak nagyon jó érzés, hanem azt is lehetővé teszi, hogy hatékony segítséget tudjunk nekik nyújtani, amikor baj van.

Sófalvi Luca

# A 2024-es év kitüntettjei

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) kitüntetési bizottsága idén is kiválasztotta az „Év kiváló szakdolgozója” és az „Év kiváló szakdolgozói közössége” díjra felterjesztettek közül is a legkiválóbbakat. Emellett lezárult az „Év elhivatott fiatal szakdolgozója” pályázat is, amelyet kamaránk a LifeTime Media Kft.-vel – magazinunk kiadójával – közösen hívott életre azzal a céllal, hogy az elhivatott, fiatal generációra is felhívják évről évre a figyelmet.



„Év kiváló szakdolgozója”:  
Ványi Zsuzsa

## „Év kiváló szakdolgozója”

Az „Év kiváló szakdolgozója” díj nyertese kimagasló, kitartó munkájával, emberi magatartásával, megbízhatóságával vívta ki a szakmai köztestület tagságának elismerését. A MESZK Országos Elnökségének határozata értelmében 2024-ben a díjat *Ványi Zsuzsa*, a Kistarcsai Flór Ferenc Kórház OKJ-s ápolója kapta.

A bizottság indítványozására példamutató szakmai életútja és közösségépítő munkája elismeréséért az „Év kiváló szakdolgozója” díj különdíjában pedig *Bory Éva*, a PTE KK Fogászati és Szájsebészeti Klinika ápolásszakmai klinikai igazgatóhelyettese részesült.



„Év kiváló szakdolgozója” díj különdíjasa: *Bory Éva*

## „Év kiváló szakdolgozói közössége”

Az „Év kiváló szakdolgozói közössége” díj alapításának célja, hogy elismerje a szakmai közösségek munkáját, akik emberi magatartásukkal, szakmai elkötelezettségükkel példaképpé állíthatók, ezzel is növelve a szakma presztizsét. Az idei évben is sok érvényes pályázat érkezett. 2024-ben az országos díjat a *Somogy vármegyei Szaplonczai Manó Marcali Kórház Onkológiai Hospice Osztályának szakdolgozói közössége* érdemelte ki. Különdíjban (a területi szervezet által támogatva) a *Fejér Megyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház – Csákvár telephely, Krónikus II. Belgyógyászat dolgozói* kollektívája részesült.

## „Év elhivatott fiatal szakdolgozója”

A MESZK és a LifeTime Media Kft. – magazinunk kiadója – azzal a céllal hívták életre az „Év elhivatott fiatal szakdolgozója” díjat, hogy a figyelmet az egészségügyi szakdolgozók tehetséges és elhivatott fiatal generációjára irányítsák. A pályázatra ismét szép számmal érkeztek jelölések, a szakmai zsűri az elbírálási szempontok alapos mérlegelése után *Balázs Ervinnek*, a PTE KK Fogászati és Szájsebészeti Klinika ápolásszakmai klinikai igazgatóhelyettesének ítélte oda az elismerést. (A róla készült anyagunkat lapunk 5–7. oldalán olvashatják. – *A szerk.*)

2024 kitüntettjeiről magazinunk következő lapszámaiban olvashatnak majd.

*Szívből gratulálunk valamennyi díjazottnak!*

**Borda Tímea**

## Szociális Munka Napja 2024

A MESZK szociális ágazatban tevékenykedő egészségügyi szakdolgozók számára évente egy alkalommal, a Szociális Munka Napja alkalmából elismerő oklevelet adományoz három fő számára.

Az idei kitüntettek: *Kerekes Erzsébet Emma* (a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület Gondviselés Háza, Baglyaskő Idősek Otthonának ápolója), *Knausz Imre* (a csákvári Gondozási Központ és Idősek Otthonának diplomás ápolója és szociális menedzsere) és *Sipőczné Danka Edina* (a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület Gondviselés Háza Időskorúak Otthona, Acsád ápolója).

# „Úgy lehet naggyá lenni, ha másokat felemelsz”

Balázs Ervin szakdolgozói koordinátor, orvosdiagnosztikai képző, egészségügyi menedzser. Ő Az év elhivatott fiatal szakdolgozója. Mindennapi munkájának kulcsa, hogy minél többeknek, minél hatékonyabban tudjon segíteni, mindezt tudásával, empátiájával és csapatának összetartásával. Emellett kutató, előadásokat tart, óraadó tanár, de még játékonysági akciókat is szervez. Nem mellesleg két kisgyermek odaadó édesapja.

**K**iemelkedő betegekhez való viszonyulás, kiemelkedő színvonalú munkavégzés, kezdeményezés a saját területén, szervezés, új ötletek megvalósítása a jobb munkavégzés vagy a betegek érdekében, kutatási munka, pluszfunkciók magára vállalása, tudományos, oktatói, kamarai tevékenység. Kiemelkedő elhivatottsággal végzi munkáját akár a mindennapok során felmerülő kihívások megoldásában, akár az egészségügyi ellátással összefüggő koncepcionális feladatok tekintetében. Integráló, csapatépítő, ügyeleti tevékenysége is kiemelkedő, emellett orozslánrészt vállal a radiográfus középfokú, valamint BSc-képzésben, előadóként részt vesz a szakorvosi továbbképzésekben is.

Ezekkel a sorokkal jelölte *dr. Róka Tímea*, az ÉPC-Honvédkórház Központi Radiológiai Diagnosztikai Osztály szakasszisztense, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Járóbeteg-ellátási alelnöke Balázs Ervint Az év elhivatott fiatal szakdolgozója díjra. A Debreceni Egyetem Klinikai Központ Kenézy Gyula Campus Orvosi Képző Klinika Radiológiájának szakdolgozói koor-



dinátora bemutatta idei előadásait, szakmai és közösségi munkáját, hogy ezzel is igazolja: jelöltje a legalkalmasabb erre a díjra.

Balázs Ervin fiatal kora ellenére szinte hihetetlen szakmai pályafutást és aktivitást tudhat magáénak.

Mindez nemcsak elhivatottságának és tudásvágyának, hanem rendkívüli empátiájának, valamint tenni és segíteni akarásának köszönhető. De honnan hozza mindezt a kárpátaljai, 3800 lakosú Dercen településen született és nevelkedett Ervin?

„Nagymamám védőnő volt, aki abban az időben a helyi közösség szempontjából sokkal többet jelentett, mint manapság, akár Magyarországon. Szinte folyamatosan készenlétben volt, ha valaki rosszul lett, akár éjszaka is jöttek hozzánk az emberek, és a nagymamám segített, tanácsokkal látta el őket. Evidencia lett számomra, hogy segíteni nagyon jó dolog, és tudtam, hogy én is ilyen hivatást szeretnék. Már az iskolában végig a humán tárgyak mellett a természettudomány egyaránt érdekelt: történelem, magyar nyelv és irodalom, fizika, kémia, biológia, utób-

biak leginkább a gimnáziumi éveim alatt formálták szemléletemet. Nagyon izgalmas volt számomra a robbanásszerű technológiai fejlődés. De hogyan lehet ezt összekapcsolni azzal, hogy közben emberekkel foglalkozhassak és nekik segíthessek?

Így döntöttem a radiológiai pálya mellett. Több helyre is beadtam a jelentkezésemet, végül az orvosi laboratóriumi és képalkotó diagnosztikai analitikus szakot választottam. És igen, mi vagyunk az orvoslás szeme” – kezdi a fiatal díjazott.

De miért Magyarországon?

„Külhoni magyarként azt tapasztaltam, hogy szülőföldemen ebben a szakmában, sajnos, nem tudok az anyanyelvemen érvényesülni. A sokszor adottnak vett élethelyzetek, mint a saját nyelven történő tanulás, ügyintézés, hétköznapi beszélgetések felértékelődnek azok számára, akik olyan helyen élnek, ahol ezt nem lehet megtenni. Azokat az értékeket pedig, amelyeket mindenképpen át akartam adni, csakis a saját nyelvünkön lehet. És itt sikerült. Az egyetemi éveim alatt viszonylag korán aktív lettem a közösségi életben: demonstrátorként, majd az Általános Orvostudományi Kar hallgatói önkormányzatának alelnökéeként. Közben a tudományos munka is nagyon érdekelt. 2013-ban a helyi Tudományos Diákköri Konferencián első helyezett lettem, és az Országos Tudományos Diákköri Konferencián tudtam bemutatni kutatási munkámat, amelyben a különféle kontrasztanyagok és állati szövetek alacsony mágneses térerőn történő vizsgálatait hasonlítottam össze a diagnosztikában használt magas térerőn működő készülékek vizsgálataival. A szakmai gyakorlatom idején, 2013 decemberében *dr. Bágyi Péter*, a Kenézy Gyula Kórház Központi Radiológiai Diagnosztika osztályvezető főorvosa megkérésre, hogy szeretnék-e egy megújult CT-részlegben dolgozni, részt venni az oktatásban és a protokollok optimalizációjában? Januárban már ott kezdtem. Az első fél évben, a diplomám megszerzéséig, a CT-laborban dolgoztam önkéntesként, de már aktív részese lehettem ennek a fantasztikus csapatnak. Rá egy évre az osz-

tályvezetőm által az Orvosi Képző Intézetben felügyelt CT-képző tárgyat oktatásába kapcsolódtam be az egyetemen, ami óriási megtisztetés volt számomra. Az intézet nem volt számomra idegen, az egyetemi évek alatt végzett demonstrátori és tudományos diákköri munkámat ismerték, de úgy gondolom, hogy az intézetvezető, *prof. dr. Berényi Ervin* abban az időben fontosnak tartotta az oktatógárda fiatalítását és a radiográfus végzettségű szakemberek bevonását a képzésbe. Engem nagyon vitt a fejlődés, a tudásvágy. A főorvos úr is utalt rá, hogy még nagyobb feladatokat szánna nekem, ehhez azonban még kellenek egyéb tanulmányok. Így 2017-ben beiratkoztam a Népegészségügyi Kar egészségügyi menedzser mesterképzésre, két év múlva kitüntetéses oklevéllel végeztem. 2023-ban pedig felvételt nyertem a Debreceni Egyetem Idegtudományi Doktori Iskolájába, ahol jelenleg PhD-tanulmányaimat folytatom. Tavaly az integrált Orvosi Képző Klinikai Kenézy Gyula Campusának szakdolgozói koordinátora lettem, valamint megválasztották a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Képző Diagnosztikai Szakmai Tagozatának országos tagozatvezetőjének – folytatja Ervin, aki az első legnagyobb sikerének a 2014-ben elnyert Pro Facultate luvantus díjat, valamint ugyanebben az évben elnyert Török József-díjat tekinti, amelyet kiemelkedő hallgatói tudományos munkájáért kapott. Erre azért különösen büszke, mert ő volt az első, aki ezt nem orvostanhallgatóként nyerte el. De Ervin sora nyerte a díjakat, kapta az elismeréseket. Amire a legbüszkébb, az a munkahelyi csapatával közös sikere. Magyarországon először vezették be az Euratom direktívájának ajánlásait, ami komplex betegbiztonsági és kockázatbecslési, valamint technikai és szakmai minőségbiztosítási irány-

mutatást ad. „Ezt 2013-ban hirdette meg az Európai Unió, mi 2015-ben elkezdtük az abban foglalt fokozatos alkalmazását. Munkánk elismeréseként az Európai Radiológus Társaság által létrehozott EuroSafe Imaging Stars minősítési rendszeren belül 2018-ban már 4 csillag, 2022-ben pedig a legmagasabb, 5 csillag prémium minősítést értük el. Ez a minősítés arról ad tájékoztatást, hogy egy radiológiai egység mennyire tartja be a sugárvédelem alapelveit, mennyire figyel a minőségbiztosításra és a betegbiztonságra. Lényege, hogyha valaki bejön egy radiológiai vizsgálatra, akkor pontosan tisztában legyen azal, hogy az mekkora sugárterhelést jelent számára, illetve az orvosa is azt, hogy az a kockázat hoz-e annyi hasznot a gyógyítás szempontjából, hogy megéri. De ezzel kiszűrhetők egyes technikai és szakmai hibák is” – mesél Ervin.

És hogy ez nem váltott-e ki konfliktust vagy ellenérzést a munkahelyén, hogy ilyen fiatalon ilyen sikereket ért el? Ervin szerint mindezeket a csapatának is köszönheti.

„Mi egy igazi közösség vagyunk, ahol örülünk egymás sikereinek és motiváljuk egymást, mert minden díj és elismerés egy csapatmunka eredménye. Ha lehetőségem nyílik rá, én is felterjesztem a kollégáimat különböző díjakra, mert mélyen hiszek abban, hogy akkor lehetünk naggyá, ha másokat felemelünk. Jó látni, ha a másik fejlődik és sikeres. Ugyanakkor a különböző generációk együttműködése is problémát okozhatna, de nálunk ez sincs így. Pontosan tudjuk, hogy egymásra támaszkodhatunk. Tény, hogy a technológiai-informatikai fejlődés, a mesterséges intelligencia berobbanása alapjában változtatja meg a közeljövőben a mi munkánkat is. Ehhez az idősebb generáció tagjai valószínű, hogy nehezebben tudnak alkalmazkodni, de a fiatalabb generáció feladata az, vé-

leményem szerint, hogy segítse őket. Ők pedig a tapasztalatukkal segítenek folyamatosan bennünket. Ez a kölcsönösség adja a munkánk erejét. Nem a mesterséges intelligenciától kell félni, hanem a természetes butaságtól. Ezért fontos a folyamatos tanulás és fejlődés. A kisebb kudarcok is előrevisznak, hiszen azokból is rengeteget lehet tanulni” – folytatta a díjazott.

És hogy mi Ervin szerint az az emberi adottság, amely ezt a hivatást igazán jól szolgálja?

„Az egészségügyben a legfontosabb az empátia és a segíteni akarás. Enélkül lehetsz a legfelkészültebb szakember, de ha nincs meg benned ez az emberi odafordulás, nem lehetsz hiteles és hatékony. A másik az adaptációs készség, hiszen ebben a szférában egy dolog állandó: a változás. Nyitottnak kell lenni, és nem szabad lemaradni, mert az egészségügy minden területe elképesztő ütemben fejlődik és változik” – üzeni a díjazott.

Balázs Ervin, aki tudományos és oktatói munkája mellett csaknem 100

szakember mindennapi tevékenységét irányítja, két gyermek édesapja is. Kisfiát reggelente ő viszi iskolába, és ha éppen nem ügyeletes, ő is megy érte. Kislánya hamarosan kezdi a bölcsődét. Családjá az igazi megnyugvást jelenti számára, teendői mellett a szabadideje egészét a családjával való együttlétet tölti ki. Felesége radiográfus szakasszisztensként dolgozik, így teljesen megérti Ervin elfoglaltságait és elkötelezettségét.

Kun J. Viktória

## Címlap + 1 recept

### Gőzgombóc

Ervin gyerekkori kedvenc édessége, amelyet felesége ugyanúgy készít, mint édesanyja: a gőzgombóc.

#### Hozzávalók:

A tésztához: 500 g finomliszt, 3 dl tej, 2,5 dkg élesztő, 1 teáskanál cukor, 1 csipet só, 0,5 citromból nyert citromhéj (reszelve), 1 db tojás, 10 dkg vaj (olvasztott, a gombócok kenéséhez).

A töltelékhez: 25 dkg szilvalekvár (sűrű, szatmári)

A tetejére: 10 dkg darált dió, 5 dkg kristálycukor.

#### Elkészítés:

A tésztához az élesztőt a langyos tejben a cukorral felfuttatjuk. A lisztet egy tálba szitáljuk, hozzáadjuk a sót, a tojást, a citromhéjat és a felfutott élesztőt. Közepesen lágy tésztává dagasztjuk. Tiszta konyharuhával letakarjuk és langyos helyen 45 percig kelesztjük. A megkelt tésztát két részre osztjuk, mindegyiket 3-4 cm átmérőjű hurkává sodorjuk. A hurkákat 8-8 egyenlő részre vágjuk. A kis tésztadarabok közepébe 1-1 te-

áskanálnyi szilvalekvárt teszünk és gombóccá formáljuk, ügyelve, hogy jól összegömbölygessük, nehogy gőzölés közben kifolyjon a lekvár. A kész kis gombócokat megkenjük olvasztott vajjal.

Egy szűrőbetétbe vagy párolótálba rakosgatjuk a gombócokat, egyszerre annyit, amennyi kényelmesen elfér benne. Ráültetjük egy megfelelő méretű lábas tetejére. A lábasban vizet forralunk (nem kell

sokat, a párolóbetét alja pedig még véletlenül se érjen bele a vízbe!), majd ha felforrt, mérsékeljük a tüzet, annyira, épphogy gyöngyözzön a víz. Lefedve, hogy a gőz ne szökjön ki az edényből, 10-15 perc alatt készre gőzöljük a gombócokat. Elkészültüket tú beleszúrásával ellenőrizhetjük.

A kész gombócokat kevés olvasztott vajjal meglocsoljuk, és cukros diót hintünk a tetejére.



# Szakedolgozói kongresszus: Váljon hivatássá a szakma!

Akár nyárbúcsúztató rendezvénynek is beillt a MESZK idei, 11. alkalommal megrendezett Szakedolgozói Tudományos Kongresszusa Siófokon, ahol szikrázó kánikulai napokkal ajándékozta meg szeptember első hetének hétvégéje az eseményre regisztrált 750 résztvevőt. A Balaton és a társasági, kulturális események kínálta kikapcsolódás mellett a kollégák 12 szekcióban követhették a szakma legújabb tudományos eredményeit.

**A** lázattal, empátiával elhivatottsággal, de csak kiváló fizikai és szellemi állóképességgel rendelkező szakedolgozóval lehet biztonságos betegellátást nyújtani – fogalmazott kongresszusi nyitóbeszédében *Balogh Zoltán*, a MESZK elnöke, aki ezzel nemcsak a döntéshozóknak, jogalkotóknak és a gyakorló, oktató kollégáknak üzent, hanem egyúttal felhívta a figyelmet a néhány héttel korábban indult Szakedolgozói Életmód Programra (SZ.É.P.) is, amelynek részleteivel a kongresszuson ismerkedhetett meg a hallgatóság – a testmozgáshoz, egészséges étkezéshez nyújt támogatást a kamarai tagoknak személyes és online, egyéni, de akár csoportos formában is.

Nélkülünk nem megy! – emlékeztetett az elnök a jelmondatra, amely 2008 óta kíséri hivatásrendjüket. – Egyetértünk a kormányzati kommunikációban évek óta hangoztatott kijelentéssel, miszerint az egészségügy stratégiai ágazat, így továbbra is várjuk azt a kampányt, ami erre ráirányítja az ország és a társadalom figyelmét.

Szeretem és védem, szeretem és szolgálom, szeretem és ápolom. Ez a mi hitvallásunk – szögezte le *Balogh Zoltán*, aki azt is elmondta, hogy a köztestület és területei tagozatai 20 éve, ciklusokon átívelően teszik a dolgukat a megszabott jogszabályi keretek között annak érdekében, hogy minél többen válasszák az egészségügyi pályát, és hogy szakmájuk hivatássá váljon. – Ne csak



*Balogh Zoltán nyitotta meg a siófoki XI. Szakedolgozói Tudományos Kongresszust*

egymás mellett robotoló munkavállalók legyünk, hanem csapat, közösség és család, amelynek tagjai egymásért és saját magukért is képesek felelősséget vállalni – fogalmazott, hangsúlyozva azonban, hogy mindezt csak egy fizikailag és lelkileg egészséges, elégedett munkavállalói közösség tudja hitelesen átadni a fiatal generációknak, motiválva őket a pályaválasztásban.

Biztos jelen és kiszámítható jövő a szakedolgozói társadalom igénye, aminek egyik szelete a jogszabályi szinten rendezett, protokollokban rögzített kompetenciaszint, ami munkajogilag is korrekten, a munkavállaló érdekeit is szem előtt tartva egyértelműsíti a szakedolgozói feladatokat – folytatta az elnök, aki szerint emellé korrekt fizetés is jár, ezért a MESZK várja a szakedolgozói bértábla korrekcióját az annak beve-

zetése óta eltelt időszak tapasztalatai alapján. – A bérrendezés folytatását és az orvosi fizetésekhez történő felzárkóztatását várjuk minden szegmensben – jelentette ki.

Hiteles, objektív, olykor kritikus, sokszor kamarai felmérésekkel is alátámasztott javaslatokat és beadványokat készít a MESZK a döntéshozók számára, és ezekkel felvértezve érkeznek az egyeztetésekre a hivatásrend képviselői. Ám alaptételük, hogy csak elégedett és szakmailag megfelelően felkészült munkavállalóval lehet biztonságos betegellátást nyújtani.

Ennek tükrében dolgozzunk együtt a sikerért, hogy legyen utánpótlás a magyar egészségügyben – hívott fel zárszavában *Balogh Zoltán*.

Jócskán értünk el közös eredményeket, amelyekre jó visszagondolni, de a jövőbe kell néznünk! – ezzel a felütéssel csatlakozott az elhangzottakhoz *Takács Péter*, a Belügyminisztérium egészségügyi államtitkára, aki harmadik alkalommal vett részt a tudományos kongresszus megnyitóján. Egyetértett a kamara elnökével abban, hogy folyamatosan kell fejleszteni és fejlődni, követve az új trendeket a gyógyításban és ápolásban, mert „élethosszig kell tanulni a beteg érdekében”.

Komoly szakedolgozói béremelést ígértem, amikor először itt voltam önökkel Siófokon. Akkor sokan szkeptikusok voltak ezzel kapcsolatban, de mégis megtörtént, és ma már 240 mil-

líárd forinttal költünk többet a szakdolgozói bérekre, mint két évvel korábban – jelentette a szakpolitikus, aki Balogh Zoltán szavaira reflektálva elmondta azt is, egy év tapasztalataira alapozva lesz majd lehetőség a bértábla finomhangolására 2025-ben.

Tavaly azt ígértem, hogy bővíteni és rendezni fogjuk a szagdolgozói kompetenciák körét, biztosítva az önálló, de felelősséggel viselt jogosultságokat a kollégáknak – folytatta Takács Péter, jelezve egyúttal, hogy a kompetencialisták szakmai és jogi keretszabályozása – amelyet a Pécsi Tudományegyetem intézetigazgatója, Betlehem József és a Belügyminisztérium főosztályvezetője, Maroska Anikó vezetésével dolgoztak ki – hamarosan a kormány elé kerül. Elárulta azt is, az ápolói kompetenciáknak szakmanként négy önállósági szintjét alakították ki annak érdekében, hogy egyértelmű legyen a feladatmegosztás a betegellátás során. Elsőként a közösségi ápolás, a sürgősségi ellátás és a képalkotó diagnosztika területén lépnek.

Nem kellett az elejéről kezdeni a munkát, hiszen a kompetencialisták már korábban, egy azóta lezárt uniós pályázat keretében már majdnem elkészültek, ezt aktualizáltuk – magyarázta a szakpolitikus. Kiderült az is, hogy már folyik az elektronikus egészségügyi szolgáltatási tér (EESZT) és a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő (NEAK)



*Takács Péter, a Belügyminisztérium egészségügyi államtitkára*

fogadófelületeinek felkészítése arra, hogy a szakdolgozók saját jogon, önállóan jegyezhesék az ellátásokat, így tudásuknak és végzettségüknek megfelelően dolgozhassanak.

Ha időnként vitatkozva, és nem is teljesen párhuzamosan, de legalább nagyjából egy irányba húzva megyünk előre, akkor közép- és hosszú távon komoly eredményeket tudunk elérni közösen a ciklus végéig. Én mindent megteszek annak érdekében, hogy a kormány biztosítsa azt a jogszabályi keretet, ami biztonságérzetet ad a kollégáknak ezen a gyönyörű pályán – ígérte Takács Péter, aki végül örömmel üdvözölte azt

is, hogy a MESZK proaktív, és csatlakozott az államtitkárság pályaaorientációs kampányához, amelyet a kormányzati kommunikáció is támogat.

Személyesen nem vett részt, de munkatársán keresztül elküldte üzenetét a kongresszus nyitórendezvényére Révész János országos kórház-főigazgató. Levelében azt írta, kórházfenntartóként folyamatosan törekszenek a szakdolgozók munkakörülményeinek javítására, és különösen fontosnak tartotta a megbecsültség erősítését. Többek között azzal is ezt célozták, hogy 8,5 milliárd forintos többletet biztosítottak az ott-honi szakápolásban dolgozók számára, akik hosszú évek óta végezték áldozatos munkájukat forrásbővülés nélkül.

Ahogy az elmúlt tíz alkalommal, így idén is a Balaton-parti kongresszus adott helyszínt a kamarai díjak átadásának, de emellett életmód- és sportprogramokat is szerveztek a résztvevőknek. Ugyancsak Siófokon debütáltak a MESZK jövő évi pályaválasztási kampányának videófilmjei is.

T. O.

*A kongresszusról szóló kisfilmeink megtekinthetők itt:*



## Szakmai elismerések

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara XI. Szakdolgozói Tudományos Kongresszusán, 2024. szeptember 5-én került sor a MESZK Szakmai Díj, a MESZK Tagozatért Díj, a MESZK-ért Díj és az Ápolás Hivatásért Díj ünnepélyes eredményhirdetésére és átadására. (A díjazottak névsorát és az Ápolás Hivatásért Díj kitüntetettjeivel készült riportjainkat magazinunk előző lapszámában olvashatják. – *A szerk.*)

*Minden díjazottnak ezúton is szívből gratulálunk!*



# Kórházi nyomozók mindennapi munkája

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Országos Szervezete és Közegészségügyi-Járványügyi Tagozata szervezésében Kórházi nyomozók mindennapi munkája címmel hiánypótló rendezvényre került sor 2024. szeptember 26-án, a Lurdy Házban.

Az Egészségügyi Világszervezet közel két évtizede tűzte zászlajára a megbízhatóság ügyét. A Betegbiztonság Világnapját immáron ötödik éve ünnepeljük szeptember 17-én. Kiemelt terület ez az egészségügyi dolgozók számára, így nem véletlen – és a közel 800 fős létszám is erről árulkodik –, hogy különösen fontosnak tartják a szakdolgozók a fertőzések megelőzését.

Ez az első alkalom, hogy a MESZK Közegészségügyi-Járványügyi Tagozata az országos szervezettel összefogva szakmai napot szervezett, a rendezvény házigazdája, *Bojtorné Szegedi Ágnes* tagozatvezető volt.

A továbbképző rendezvény 20 pontot ért a résztvevőknek.

Hatalmas meglepetést okozott az érdeklődők száma: a 300 fős terem bérletet többször módosítani kellett a regisztráció során, így esett a 400-500-600 fős igény után választásuk a 800 fős nagyteremre – tájékoztatta a hallgatóságot megnyitó beszédében *Balogh Zoltán*, a MESZK elnöke, aki hangsúlyozta, hogy az idei világnap témája nem véletlenül a betegek nagyobb mértékű bevonása a betegbiztonság erősítésének folyamatába. Az egészségügyi ellátók szervezése, a gyógyításban való közreműködők áldozatos és szakmai tudásával ötvözött szakmai gyakorlata az alap a cél eléréséhez. Ezt csak úgy lehet elérni, ha összefogás van, és úgy lehet eredményes ez az összefogás, ha kellő ismerettel, kellő ismeret birtokában, előre átgon-

dolt folyamatok megtervezésével, jól szervezeten kerül megvalósításra. Ez a szakmai továbbképző rendezvény ezen folyamathoz nyújt kellő szakmai támogatást, biztosítja a szakmai fejlődést a részt vevő egészségügyi, illetve szociális területről érkező szakdolgozók számára.

A rendezvény fővédnöke *Müller Cecília* országos tiszti főorvos volt – távollétében *Bertókné Tamás Renáta*, a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ Szűrésirányítási Főosztály vezetője köszöntötte a résztvevőket. Beszédében hangsúlyozta, hogy az egészségügyi ellátással összefüggő fertőzések mindennapjaink egyik legnagyobb közegészségügyi és járványügyi kihívását jelentik. Az egészségügyi ellátással összefüggő fertőzések elleni harc közös felelősségünk, csak együttműködve és szigorúan betartva az infektokontroll előírásait, érhetjük el a kívánt eredményeket, és javíthatjuk az egészségügyi ellátás minőségét és biztonságát – folytatta a főosztályvezető.

A szakmai nap két szekcióból állt. Az első szekcióban *dr. Román Zsuzsanna* tiszti főorvos (Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ) az OSZIR nosocomialis és mikrobiológiai alrendszeréről beszélt, majd *Veress István* népegészségügyi referens (Kórházhigiénés és Hatósági Osztály) az Európai Pont-Prevalencia vizsgálat hazai eredményeit ismertette. *Csima Zoltán* (Simmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar) a közegészségügyi, *Varga*

*Éva* (Bács-Kiskun Vármegyei Oktatókórház) az infektokontroll területének kihívásairól beszéltek, *Orosz Nikolett* (Debreceni Egyetem Klinikai Központ, Kórházhigiénés Osztály) a súlyos és/vagy ritka területen szerzett infektókkal kapcsolatos gyakorlati tapasztalatait a közegészségügyi és járványügyi felügyelő szemszögéből osztotta meg.

A továbbképző rendezvény második szekcióját *Székelyhidyné Szalontai Ágnes* (B+N Referencia Zrt.) nyitotta meg „A fertőtlenítőszer-rezisztencia kimutatása és megelőzésének lehetőségei a fertőtlenítő takarítás szemszögéből” című előadásával. Őt *Túri Veronika Rita* (Vasút Egészségügyi Nonprofit Közhasznú Kft.) követte, előadásának témája az infektokontroll és munkavédelem kapcsolata volt. A kiszorgáltatott személyeket ápoló, gondozó bentlakásos intézmények problémájáról, az ágyi poloska és a rühesség elleni védekezésről *Sztikler János* biológus (Bakteriológiai, Mikológiai és Parazitológiai Referencia Laboratóriumi Osztály) beszélt. Az ágyi poloska elleni védekezés lehetőségei a fekvőbeteg-intézményekben volt a témája *Vranesics Csaba László* előadásának is. Az eseményt *dr. Hirdi Henriett Éva*, a MESZK általános alelnökének előadása zárta, címe: „A tagozatok szerepe a köztisztület életében”.

– Hivatásunk –

A szakmai napról rövid összefoglaló kisfilm itt tekinthető meg:



# VII. Tagozati Nap

2024. október 11-én, közel 900 szakdolgozó részvételével zajlott a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) VII. Tagozati Nap elnevezésű továbbképző rendezvénye.

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara elkötelezett azon a téren, hogy a kollégák szakmai fejlődését támogassa, többek között ingyenes szakmai továbbképző tanfolyamok szervezésével – mondta megnyitó beszédében *Balogh Zoltán*, a MESZK elnöke. – Jelenleg összesen hét továbbképzés, pontértékkel bíró tanfolyam érhető el online formában, de hangsúlyos a személyes jelenléttel zajló rendezvények sora is, hiszen ebben az évben összesen kilenc pontszerző rendezvényt szervezett a köztestület.



*Kéri Péter, az Ébredések Alapítvány elnöke*

A maximális továbbképzési pontértékű rendezvény a MESZK 21 szakmai tagozatának összefogásával immáron hetedik alkalommal jöhetett létre.

Egy nappal a Lelki Egészség Világnapja után a szakmai esemény délelőtti programjának egy része elsősorban erre a témára fókuszált. Az I. szekció nyitóelőadásában *dr. Wernigg Róbert* a hazai mentális egészségügy javítá-

sát célzó stratégiák kialakításáról beszélt, *Nyáriné dr. Mihály Andrea* pedig a stressz- és traumafókuszú mentálhigiénés centrumuk munkáját ismertette. *Mátrahegyi Ildikó* a közösségi mentális egészségközpontjukban működő támogató csoportok kiemelt szerepéről tájékoztatót. *Kéri Péter* a páciensek bevonásának lehetőségeit taglalta „Betegből kolléga, sorstársból ellátó” című előadásában, míg *Szekeres-Simonova Erika* az egészséges táplálkozás fontosságának aspektusából közelítette meg a lelki egészség megőrzését. A délelőtti programot *Hirdi László Roland*, *Balogh Zoltán* és *Hirdi Henriett Éva* közös előadása zárta, témájuk a munka és a magánélet egyensúlya volt az egészségügyi szakdolgozók körében.

A rendezvény II. szekcióját *Hirdi Henriett Éva* nyitotta meg, aki előadásában a tagozatok köztestületben betöltött szerepéről beszélt, őt *Rónyai Edit* követte, előadásának címe „Generációk együtt: közösségi szellem a gyógytornászok körében” volt. A mesterséges intelligencia alkalmazási lehetőségeiről a védőnői munkában *Perjesi Zsuzsanna* és *Szalai Péter Mónika* mesélt a hallgatóságnak, *Rózsa Melinda* pedig a gyógyszerellátási terület jövőbeli eszközeiről és jelen lehetőségeiről tartott referátumot. *Vargáné Földesi Róza* az 1-es típusú diabetes mellitus diagnosztikájának új perspektíváit ismertette. Test-lelki egészség, integrált gyógyászat volt *Tanurdsity Edit* előadásának a témája.

A mesterséges intelligencia a képalakító diagnosztikában is kamatoztatható, erről *Balázs Ervin* osztotta meg gondolatait a hallgatósággal. *Tóth Anna* a robotsebészet nőgyógyászatban betöltött szerepéről, míg *Krup-*



*Szekeres-Simonova Erika, a MESZK Dietetikai Tagozatának elnöke*

*painé Kacsor Erika* a robotasszisztált műtéten átesett betegek ápolásával kapcsolatos tapasztalatait osztotta meg a résztvevőkkel. A tartalmas szakmai továbbképző napot *Prókai Bernadett* előadása zárta, aki az Országos Onkológiai Intézetben zajló Da Vinci robotasszisztált műtétek rejtelseibe avatta be a hallgatóságot.

A szabadon választható továbbképzésről videófelvétel is készült, ezáltal a VII. Tagozati Nap szakmai előadásai azokhoz a kollégákhoz is eljuthatnak, akik nem tudtak személyesen részt venni a rendezvényen. A videófelvételnek köszönhetően összeállításra kerül hamarosan egy e-továbbképzési anyag, amelyhez online teszt kapcsolódik majd. A VII. Tagozati Nap továbbképzési pontértéke a maximálisan adható 20 pont, amelyet a tesztsort online kitöltők is megkapnak. Az előadások és a teszt a MESZK honlapján az e-továbbképzések menüpont alatt érhetőek el: <https://oktatas.mesz.hu/bejelentkezes/>.

B. T.

A VII. Tagozati Nap videós összefoglalója itt tekinthető meg:



# Górcső alatt a járóbeteg-szakellátás legégetőbb problémái

Hogyan válhatna vonzóbbá a járóbeteg-szakellátás a fiatal szakdolgozók számára? – számos más téma mellett ez a kérdés is felmerült az őszi, XXVI. Országos Járóbeteg Szakellátási Konferencián, Balatonfüreden.

Az elmúlt év is az államosítás árnyékában telt az önálló járóbeteg-ellátó intézetek számára – fogalmazott megnyitójában *Pásztélyi Zsolt*, a konferenciát szervező Medicina 2000 Járóbeteg Szakellátási Szövetség elnöke. A rendelőköt érintő nehézségek sorából – mint évek óta – ismét kiemelte a szakasszisztensek és utánpótlásuk hiányát. Ennek tükrében többen is sürgették a nyugdíjas szakdolgozók továbbfoglalkoztatásának engedélymentesítését, amire *Takács Péter* egészségügyi államtitkár úgy válaszolt, hogy míg az orvosok nyugdíj utáni továbbfoglalkoztatásának engedélyeztetése miniszterelnöki szintről a saktárcához került, addig a szakdolgozóknál ezt intézményvezetői kompetenciába sorolták.

A jubileumi jutalmak kifizetési nehézségei már a szövetség tavalyi konferenciáján is terítékre kerültek. Takács Péter az idén ismét azzal nyugtatta a rendelők vezetőit, hogy folynak az egyeztetések a Pénzügyminisztériummal ebben a kérdéskörben, a tárca úgy tűnik, év végéig konszolidálja ezeket a kifizetéseket, amelyeket addig az önkormányzatoknak kellene átvállalniuk.

Kormányközi egyeztetésen van a jellemzően szakrendelőkhez csatolt és számos szakdolgozónak feladatot adó egészségfejlesztési irodák (EFI) jogállását és finanszírozását rendező előterjesztés, de egyelőre még nem jár abban a fázisban, hogy azt a szélesebb közönséggel is megismertessék – mondta el még Takács Péter, annyit azonban elárult, prevenció

szakmakód létrehozásán dolgoznak, hogy a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelőn (NEAK) keresztül tudják finanszírozni az irodahálózat működését. (Egy december eleji szakmai konferencián *Szondi Zita*, az Országos Kórházi Főigazgatóság [OKFŐ] főigazgató-helyettese elmondta, hogy 2025-ben sem változik sem az EFI-k finanszírozása, sem a jogállása.)

## Akikre még jobban kellene figyelni...

A rendszer rigid, és a szakasszisztensek életkori görbéje is eltolódott – hívta fel a figyelmet hozzászólásában *Balogh Zoltán*, aki szerint a járóbeteg-szakellátásban foglalkoztatott szakasszisztensek vannak a leghátrányosabb helyzetben az ágazaton belül, ezért ennek a 15-17 ezer szakdolgozónak az ügyeivel még kiemeltebben kellene foglalkozni – szögezte le a MESZK elnöke. – Kedvezőtlenül érintette ezeket a kollégákat az ideai bérfelzárkóztatás, hiszen semmilyen tapasztalattal vagy végzettséggel nem sorolhatók kiemelt kategóriába az új bértábla szerint, nincs lehetőségük az előmenetelre. Ezen a területen még fontosabb lenne az életpályamodell kialakítása, mert csak így lehet megtartani őket a közelítésben – emelte ki.

## Nyugalmat hozott a JIR

A járóbeteg-irányítási rendszer (JIR) bevezetése nemcsak a rendkívül erős rendelői betegforgalom szervezésében hozhat jelentős javulást, hanem

a szakdolgozók munkáját is megkönnyíti, mérsékelve az időpontfoglalásból eredő pluszterheket és az ezzel időnként együtt járó konfliktusokat – mondta felszólalásában *Szondi Zita*, hangsúlyozva, hogy a digitális előjegyzéssel időpontot foglaló betegeket (egy tajszámmal egy szakmában csak egy időpontot enged lefoglalni a rendszer) semmilyen szakrendelésről nem lehet elküldeni. Ugyanakkor megemlítette azt is, van olyan rendelő, ahol a páciensek 30 százaléka nem jelenik meg a lefoglalt időpontban.

A JIR hozadéka a relatív nyugalom, megszűnt a folyosói tumultus, kevésbé frusztráltak az asszisztensek, ami az ellátás minőségi szintjét is növeli – hangsúlyozta *Tóth Gábor*, a Magyar Kórházszövetség (MKSZ) elnökségi tagja, ám náluk kicsit árnyaltabban festette le a helyzetet a Magyar Ápolási Igazgatók Egyesületének (MAIE) elnöke. A kórházakhoz integrált rendelőkben sokkal nehezebb tervezni az időpontokat, hiszen az ott dolgozó orvosoknak az osztályokon is teljesíteniük kell – sokszor előfordul, hogy a műtőben ragadnak. Ilyenkor hiába készíti elő az asszisztens a rendelőt, csúszhatnak a lefoglalt időpontok – mondta *Vas Mónika*. Az utánpótlás kérdéskörében felvetette azt a problémát is, hogy túlságosan kórházcentrikussá vált a szakdolgozók gyakorlati képzése, ami a fekvőbeteg-ellátásba tereli a tanulókat, így esély sincs arra, hogy belelássanak a rendelőkben folyó munkába.

T. O.

# Kamarai születésnap kávéházi hangulatban

Kávéházi asztalok mellett lapozták fel október közepén a családi fényképalbumokat a MESZK jubileumi rendezvényén. A sorjázó fotók visszaidéztek számos megrázó, ám számtalan mosolyfakasztó pillanatot, és felelevenítettek embert próbáló, de magasztos időszakokat is. A helyenként már megsárgult felvételek emlékeztettek azokra is, akik földi valójukban már nem lehettek jelen az ünnepen, de szellemük máig áthatja a szakdolgozók nagy családjának két évtizedes, közös munkáját. A MESZK 20. születésnapján a felnövekedés stációt kísérhette végig a közönség a fővárosi Uránia Nemzeti Filmszínház színpadán.

**Ö**szejönni jó kezdés, együtt maradni haladás, együtt dolgozni siker – sűrítette egyetlen mondatba két évtizednyi közös munka tanulságát ünnepi nyitóbeszédében *Balogh Zoltán*, aki alapító tagként, majd elnökként kísérhette végig a kamara felnövekedésének lépéseit annak fogantatásától kezdve a nagykorúvá válásig. – Bár a felcsepereedés nem volt mindig mentes a konfliktusoktól és vitáktól, de mindvégig sikerült megőriznünk hivatásrendünk szakmaiságát, és húsz év távlatából minden küzdelem emléke megszépül – mondta.

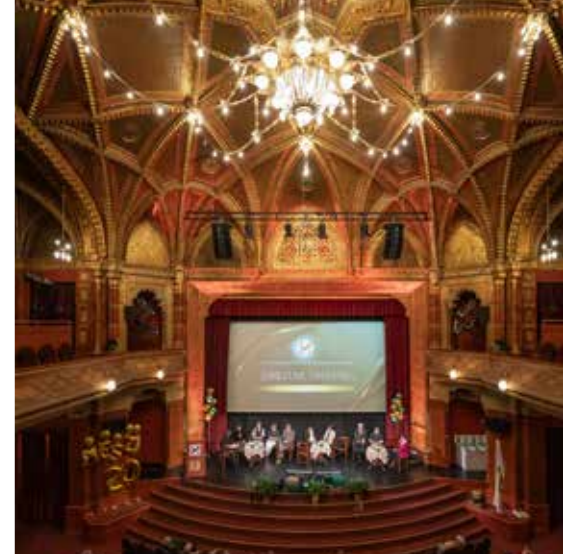
A szakdolgozók töltik meg tartalommal a betegellátást – emelte ki köszöntőjében *Takács Péter*. A Belügyminisztérium egészségügyi államtitkára szerint a szolidaritás legnyilvánvalóbb megtestesítője az egészségügy, „Ám mit sem ér a legkiválóbban felszerelt intézményi környezet, ha nincs benne ápoló” – fogalmazott. – Az ápolás és az orvoslás tudománya egyre összetettebbé válik, erre és a struktúra változásaira a gyógyítók társadalmának és a kamarának is reagálnia kellett – folytatta a szakpolitikus, aki szerint azonban soha nem sza-

bad szem előtt veszíteni a segítő szándékot, az elkötelezettséget, a türelmet és a derűt, mert ezek erősítik a betegek bizalmát és gyógyulásba vetett hitét.

*Újabb és újabb szereplők váltogatták egymást a filmszínház színpadán, felelevenítve a kamara gyarapodásának lépéseit, az első, ügyetlen botladozásoktól egészen a fiatal felnőttkorig.*

## Fogantatás és születés

Alig néhány évvel a rendszerváltást követően, 1994-ben, az egészségügyi szakdolgozók kongresszusán került na-



*A jubileumi rendezvénynek az Uránia Nemzeti Filmszínház nyújtott otthont*

pirendre először a szakdolgozói hivatásrend megalapításának kérdése – derült ki a kerek kávéházi asztalok mellett álló thonet székekre invitáltak első beszélgetése során.

Az ezredforduló évében a Magyar Orvosi Kamara adott egy helyiséget az ápolás területén működő civil egyesületeknek – mesélte *Csordás Ágnes*. – Egy évvel később 11 szervezet itt alapította meg az egészségügyi szakdolgozók együttműködési fórumát, amely ernyőszervezetként fogta össze az egyesületeket. Ebből sarjadt ki aztán a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara.

Fontos lenne egy köztestület, ami markánsan képviseli a szakdolgozók érdekeit – idézte fel a Magyar Ápolási Egyesület (MÁE) akkori, három évvel ezelőtt elhunyt elnökének, *Muha Márk-né Katalin* szavait *Kubányi Jolán*. – Kezdetben ápolási kamarában gondolkodtunk, de az sokakat kizárt volna, mi pedig minél szélesebb felületen akartuk lefedni a szakdolgozói társadalmat. Nem volt egyszerű ezt az ötletet keresztülvinni a politikán, de máig emlékszem arra a napra, amikor bevonultunk a Parlamentbe, és a karzatról figyeltük, hogyan szavazzák meg



*Kubányi Jolán és Csordás Ágnes az alapítás körülményeiről meséltek*

a képviselők a szakdolgozói kamaráról szóló törvényt.

Két szoba, egy telefonvonal és egy faxgép – mindössze ennyi állt rendelkezésre a MESZK-nek a hőskorszakban, amikor internet és mobil eszközök nélkül kellett több tízezer szagdolgozót bejelenteni a hivatásrendbe és létrehozni a helyi szervezeteket – derült ki *Csák Réka* visszaemlékezéséből. A MESZK volt főtítkára szerint ilyen körülmények között az ideiglenes alapszabály létrehozása és elfogadása jelentette a legnagyobb kihívást.

Szívszorongva vártuk, hogy megjelenjen a *Magyar Közlönyben* a törvény szövege – csatlakozott a történet folyásába Balogh Zoltán. – Mindössze három hónapunk maradt az alakuló küldöttközgyűlés megszervezésére, ahol a 45 ezer kamarai tagunkat 193 küldött képviselte. Akkoriban a szakmai társaságok biztosították a szervezetépítéshez szükséges pénzt, az első állami támogatás csak 2005-ben folyt be a kamarához – idézte fel az elnök.

***A kisgyermekkor boldog békeideje következett, amikor lefektették a szakmai önkormányzatiság alapjait, és kialakították a szakterületek közötti szinergiákat; 2006-ben pedig a működési nyilvántartás vezetését is átvette a kamara.***

## Gyermekévek: dackorszak

Kevés idő jutott a gondtalan gyermekkorra. Alig, hogy növekedésnek indult a MESZK, a parlament 2006-ban eltö-



*Szánti Istvánné Ibolya és Kincsesné Szónya Katalin a 2000-es évek eseményeiről beszélgettek*

rölte a kötelező kamarai tagságot, 2007 májusától önkéntes alapon kellett újratekenni az építkezést – vezettek át a kávéházi asztalok mellé telepedő újabb szereplők a kamara következő életszakaszába.

Akkoriban négyezer tagunk volt. Sokan még be sem léptek a MESZK-be, és nekünk újból nyilatkozatokot kellett gyűjtenünk. Megyei elnökként sok-sok segítséget kaptunk a kórházaktól, az ÁNTSZ-től, az Országos Mentőszolgáltatól, de nem sikerült mindenkit megszólítani. Mindössze 2700-an maradtunk tagok – emlékezett vissza a nehéz időszakra *Kincsesné Szónya Katalin*, aki akkoriban a MESZK Hajdú-Bihar Megyei területi szervezetét vezette. – Szabadon választott képzéseket, családi napokat szerveztünk, biztosítói kedvezményeket kínáltunk a tagoknak, hogy megtarthassuk őket – sorolta *Katalin*, aki 2016-ig elnökölte a megyét.

Tíz év alatt számos markáns változást értünk meg a képzés és szakképzés te-

rületén, és nemcsak az önkéntes tagság idején törekedtünk arra, hogy szolgáltatásként korszerű ismeretekhez juttassuk a kollégákat – fűzte hozzá *Betlehem József*, aki összesen 12 éven át vezette a MESZK Oktatási, Továbbképzési és Tudományos Bizottságát.

Múlhatatlan szerep jutott az újraszervezés során a megyei járóbeteg-ellátásért felelős elnököknek, amiben az aszisztensi, radiológiai, gyógytornász és labordiagnosztikai szakmai tagozatok is komoly segítséget nyújtottak – emelte ki *Szánti Istvánné Ibolya*, aki járóbeteg-ellátásért felelős alelnökként itt említette meg azt is, hogy 2005-ben, az országos járóbeteg-szakellátási konferencia szakmai napján már szakdolgozók is voltak az előadók között.

Sírtunk a Parlament előtti parkolóban azon az éjszakán, amikor annullálták a kamarai törvényt – idézte fel Balogh Zoltán, és mesélt arról is, hogy az újratervezéshez, a szolgáltató jellegű kamara kialakításához dacos erőt adott, hogy sokan rendelkeztek egyesületi múlttal, így nagy gyakorlatuk volt a szervezésben. Ekkoriban indították a szakmai továbbképzéseket, és belevágtak a lapkiadásba is a *Nővér* című szakmai folyóirat újtjára indításával.

***A dackorszak hozadéka volt a közösségépítés képességének rutinja, és az a tapasztalat, hogy csak a szolgáltató jellegű kamara tudja megtartani a tagságát.***



*Üveges Péterné a MESZK első, 2008-as nagygyűlésére emlékezett vissza*

## Kamaszodás: a lázadó korszak

A felcseperedés során következő stációjának emlékeit *Babonits Tamásné Jutka*, korábbi országos alelnök, Üveges Péterné fekvőbeteg-ellátási alelnök és *Irinyi Tamás* Csongrád-Csanád vármegyei elnök elevenítették fel a kávéházi asztal mellett.

Nélkülünk nem megy! – ez volt a MESZK első, 2008-as nagygyűlésének jelmondata. Kétezer szakdolgozó gyűlt össze a nemzeti sportcsarnokban. A példát az orvosi kamara, a gyűjtőanyagot az elkeseredettség adta, hiszen 3500 kollégát bocsátottak el a kórházakból, és felszámolták a szakképzés képzőhelyeit. Mindezt nem lehetett szó nélkül hagyni – idézte fel Üveges Teri.

Akár az állásunkat is kockára téve elmegyünk a falig – ez volt a kamarai tisztségviselők álláspontja a 2012-es nagygyűlésre készülődve Irinyi Tamás emlékei szerint. – Fizetésnek csúfolt összegek érkeztek a bankszámláinkra, elvonták a szakdolgozóktól a cafeteriát, és a megfélemlítés légköre lengte be az intézményeket – mesélte, és beszélt arról is, akkor négyezer résztvevő előtt szólalhatott fel cenzúra nélkül – ahogyan később is a MESZK valamennyi demonstrációján.

Nincs terítéken az ápolás ügye – hangzott el a mondat 2015-ben egy minisztériumi egyeztetés során. Ez hozott el aztán abban az évben több ezer kollégát a márciusi, SYMA csarnokbéli nagygyűlésre, ám ennek különösebb eredménye – bár erőt kovácsolt – nem lett, ami újabb fellépésre sarkallta a szervezésben időközben professzionális szintre lépő elnökséget és segítőiket – derült ki Babonits Jutka elbeszéléséből. – A budapestiek nem vették zokon, hogy a szakdolgozók tízezres menete megbénította a belvárost azon a keddi napon, míg a Hősök teréről az Arany János utcába ért.

Végül mégis terítékre került az ápolás ügye: elindultak az egyeztetések, töb-



*Hirdi Henriett Éva, Szabó-Bakos Zoltánné a szakmai versenyeket és a kamarai elismeréseket idézte fel*

bek között a bérfelzárkóztatás alapjairól. 2016-ban új bértáblát fogadtak el, és többlépcsős béremelésben egyeztek ki végül a felek, de aztán megint eltört valami a szakdolgozói társadalom életében.

Kizsigerelve dolgoztunk a koronavírus-járvány egymást követő hullámaiban, amiért 2021-ben rabszolgatörvényt kaptunk a nyakunkba – vette vissza a szót Üveges Teri. – Bár 30 ezer kolléga írta alá azt a petíciót, amelyben jelezte, hogy nem szeretne az egészségügyi szolgálati jogviszony törvényi hatálya alá tartozni, a döntéshozó átsiklott e felett. Kiszolgáltatottak, megaláztatottak és elkeseredettek voltunk, úgy éreztük, fel kell szólalnunk nemcsak magunkért, hanem a betegeinkért, az egészség-

ügyért. Ez eredményezte az újabb, 2021-es nagygyűlést.

Ám hiába kerestek a szervezők zárt helyet a rendezvénynek a fővárosban, sehol nem leltek befogadóra, így ismét a Hősök tere kínálkozott, ahol több ezer szakdolgozó tüntetett a rekkenő hőségben. A korszak zárásaként Balogh Zoltán azt jegyezte meg, hogy bár a kamara nem szakszervezet, de időnként fel kell vállalniuk ezt a feladatot is.

*Ahogy elérkezik a nagykorúság, egyre több a tanulnivaló. Az ismeretterjesztésnek, képzésnek, a látókör szélesítésének mindig is hangsúlyos szerepe volt a kamarában, ahogy a kiválóan elvégzett munkának, a hivatás méltó képviselésének elismerése is.*



*Babonits Tamásné Jutka, Oláh András, Istókné Puskás Andrea a szakképzésről, az oktatásról beszélgettek*



*Mátésné Horváth Mónika országos titkárságvezető a tagnyilvántartásról, a kamara honlapjáról osztotta meg gondolatait*

## Tanulóévek: jó szóval oktasd és játszani is engedd

Szakmai versenyek, képzések, kamarai felmérések és elismerések – ez volt a következő két kávéházi beszélgetés témaköre az ünnepi rendezvényen.

Bár ápolási verseny már 1997 óta létezett, mi egy olyan továbbképzést képzeltünk el, amire a kollégáknak elméletben és gyakorlatban is alaposan fel kell készülniük, hogy bizonyítsák tudásukat – avatott be az immár 14 éves múltra visszatekintő országos szakmai verseny eredettörténetébe Babonits Jutka. – Kiemelkedő jelentősége van ennek a vetélkedőnek, hiszen a győztes csapat egész évben viselheti az Ápolói Hivatás Mesterei címet.

Fontos volt, hogy a szakmai tudományos életben is előrelépjünk, ezért 2014 tavaszán döntöttük el, hogy többnaposra bővítjük és önállóan szervezzük meg a szakdolgozói tudományos kongresszusunkat Siófokon – foglalta össze Balogh Zoltán, és beszámolt arról is, hogy a siófoki eseményen rendre 750-800 kolléga regisztrál, és évről évre egyre több tudományos pályamű fut be a szervezés során – idén ezek száma elérte a 150-et.

Segítő szakma a miénk, amelyet nem a kitüntetésekért üzünk, mégis fontos, hogy díjazzuk a hivatástudatot. Ez az oka annak, hogy a kamara élen jár a legkülönfélébb elismerések számában – mondta Szabó-Bakos Zoltánné, a MESZK humánpolitikai és minőségfej-

lesztési bizottságának elnöke, hosszan sorolva a szakmai munkáért, kamarai feladatvállalásért, példamutató hivatástudatért járó MESZK-díjakat.

Nem tudományos céllal készítjük a kamarai felméréseket, hanem azért, hogy megszondázza a kollégáinkat, látleletet vegyünk fel, és abból megtudjuk, mit kell képviselnünk – mondta *Hirdi Henriett* általános alelnök, hozzátéve, nemcsak belső használatra készülnek ezek a felmérések, hanem nemzetközi társszervezeteknek is szolgáltatnak adatot a magyar szakdolgozók életkörülményeiről, szociális helyzetéről vagy a tűszúrásos balesetek számáról. Hozzá csatlakozva *Papp Katalin*, az országos elnökség külkapcsolatokért felelős titkára azt hangsúlyozta, kezdetektől fontos a kamara számára, hogy a MESZK tevékenységét külföldön is bemutassák, közös konferenciákat szervezzenek és nemzetközi szinten is együttműködjenek más országok szakdolgozói szervezeteivel.

## Túl a nagykorúságon: utánpótlás

A területi szervezetek támogatásával készültek el 2018-ban a pályaaorientációs kisfilmek, amelyek a szakdolgozói hivatás szépségeire igyekeztek ráirányítani a fiatal generációk figyelmét – mondta Babonits Jutka.

A Covid volt a legnagyobb csapatépí-

tő – vélte *Istókné Puskás Andrea*, a budapesti területi szervezet elnöke, és arról beszélt, a járvány időszaka nemcsak a külső kapcsolatrendszeren, hanem a szakképzésen is „nagyot dobott”, hiszen új képességeket és készségeket kellett elsajátítani. Míg voltak sokat próbált kollégák is, akik éppen ekkor lettek pályaelhagyók, számtalan fiatal figyelme ekkor irányult az egészségügy felé.

A fogyó gyermekszám ellenére nem csökken az egészségügyi szakmákat választók aránya, van még remény – fogalmazott optimistán Balogh Zoltán, bár hozzátette, nagyobb megbecsülés és több fizetés járna a szakképzésben részt vevő gyakorlati oktatóknak, és ösztöndíjjal lehetne a hiányszakmák felé terelni a fiatalabb generációt. – Katalizátorai szeretnénk lenni annak, hogy egy olyan nemzedéknek adhassuk át a stafétát, akik méltósággal, a szakmaiságot képviselve, a betegek iránti elkötelezettséggel végzik ezt a hivatást – zárta az elnök.

## Múlt, jelen és jövő találkozása

Az utolsó felvonás kávéházi asztalai mellett még visszacsengtek *Oláh András*, a MESZK szakképzési, oktatási és továbbképzési igazgatójának szavai, amint az informatika szerepét hangsúlyozta az oktatásban és a képzésben, hiszen a záró beszélgetésben arról esett szó, hogy a MESZK-nek is lépést kellett tartania a digitalizáció száguldó fejlődésével. *Mátésné Horváth Mónika* országos titkárságvezető arról mesélt, háromszor újult meg a kamara honlapja és e-továbbképzési rendszere, legutóbb 2022-ben, amikor összekötötték a korábban különálló rendszereket a tagnyilvántartással. Számos szolgáltatás vált online is elérhetővé, és emellett legutóbb a tisztújítás egy részét is az interneten keresztül bonyolították.

A távválasztás tanulságairól már *Horváth Csilla* főtitkár számolt be. A szabá-

lyokat egy külön bizottság alakította ki, és bár óriási fejlesztői munkát kívánt az online szavazás biztonságos lebonyolítása, végül sikeres és érvényes eredmény született a helyi és területi választásokon.

Míg *Róka Tímea* – aki korábban a képalakító diagnosztika szakmai tagozat vezetői posztjáról járóbeteg-szakellátási alelnökké lépett elő – azt emelte ki,

hogy megválasztása óta egy, a korábinál sokkal szélesebb szakmai közösségért felelős. *Dobák Zita* alapellátási alelnök a Szakdolgozói Életmód Programról (SZ. É. P.) szólt, és arról beszélt, hogy a szakdolgozói társadalom sokkal rosszabb egészségi állapotban van, mint a magyar lakosság. Az egyelőre pilotprogramként futó SZ. É. P.-et hosszú távon is folytatni szeretnék, hogy ne

csak a megfelelő táplálkozáshoz, fizikai aktivitáshoz és a lelki egészség megőrzéséhez nyújthassanak támogatást, hanem a spontán közösségépítéshez is.

Tarczsa Orsolya

A jubeliumi ünnepségről szóló kisfilmet itt tekinthetik meg:



## Mucha Márkné Katalin-emlékdíj



A jubileum tiszteletére, valamint az aktívan munkálkodó tagjaink megbecsülésének jeleként a MESZK megalapította a Mucha Márkné Katalin-emlékdíjat. A kitüntetést azok kaphatják, akik a névadó szellemiségéhez méltó munkásságot folytattak és kimagasló tevékenységükkel hozzájárultak a köztisztület fejlődéséhez, célkitűzéseinek megvalósulásához, hazai és nemzetközi hírnevének öregbítéséhez, valamint életpályájuk során bizonyították, hogy méltóak az elismerésre.

Az először átadásra kerülő Mucha Márkné Katalin-emlékdíj idei kitüntetettjei:

- *Bokorné Sike Erika*, a MESZK Fejér Vármegyei Területi Szervezet területi elnöke,
- *Csik Julianna*, a MESZK Bács-Kiskun Vármegyei Területi Szervezet területi elnöke,

– *Csordás Ágnes Katalin* nyugalmazott védőnő, korábban a Magyar Védőnők Egyesületének elnöke,

– *Dankó Zsuzsanna*, a MESZK Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Területi Szervezet elnöke,

– *Dr. Irinyi Tamás*, a MESZK Csongrád-Csanád Vármegyei Területi Szervezet területi elnöke,

– *Dr. Kincsesné Szónya Katalin* nyugalmazott ápolási igazgató,

– *Dr. Záray Gyuláné*, a Szent Kristóf Szakrendelő ápolási igazgatója,

– *Munk János Tamásné*, a MESZK Tolna Vármegyei Területi Szervezet területi elnöke,

– *Pogonyiné Kiss Irén*, a MESZK Heves Vármegyei Területi Szervezet területi elnöke,

– *Szabó Gyuláné*, a MESZK Somogy Vármegyei Területi Szervezet területi elnöke,

– *Szekeresné Izsák Margit*, a MESZK Baranya Vármegyei Területi Szervezet területi elnöke,

– *Vörösmarty Attila*, a MESZK Országos Szervezet választási eljárásokért felelős titkára.

A MESZK munkáját támogató munkatársak közül:

– *Borsyné Dallos Szilvia*, a MESZK Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Területi Szervezetének területi irodavezetője és

– *Mátésné Horváth Mónika*, a MESZK Országos Szervezetének irodavezetője.



# Radiográfuskvíz – Képpalkotó Diagnosztikai Szakmai Nap

2024. november 8-án rendezte meg a MESZK Országos Szervezete és a Képpalkotó Diagnosztikai Szakmai Tagozata a Radiográfuskvíz – Képpalkotó Diagnosztikai Szakmai Nap című továbbképzését.

*Dr. Róka Tímea* 2011-es tagozatvezetőként történő kinevezése után többek közt azt tűzte ki célul, hogy a MESZK Képpalkotó Diagnosztikai Szakmai Tagozata a területen tevékenykedő szakdolgozótársai számára minél több továbbképzési lehetőséget biztosítson. Ekkor merült fel a Radiográfus Szakmai Kvíz vetélkedő ötlete, amelyet 2012-ben szerveztek meg első ízben, majd hagyományteremtő módon, a Covid-járvány kezdetéig, öt alkalommal került sikeresen megrendezésre. Rövid kényszerszünetet követően idén, már az új tagozatvezető, *Balázs Ervin* szer-

*ella* Az intraarterialis kemoterápia a retinoblastoma kezelésében címmel tartott előadást. Az MR-kontrasztanyagok pozitív és negatív hatásait ismertette a hallgatósággal *dr. Veres Gergő*. A tudatmódosító szerek hatása alatt álló személyek CT-vizsgálatának nehézségeit ecsetelte *Szűcs Krisztián*. A sürgősségi CT-vizsgálatok kihívásairól *Farkas Gréta* referált – előadásának fókuszában a tüdőembólia diagnosztizálására használt pulmonális CT-angiográfia-protokoll optimalizálása volt.

A tudományos előadásokat követően az ország különböző várme-

puzzle-darabjait kellett megfelelően összeilleszteniük, majd azt is meg kellett állapítaniuk, hogy a kialakuló röntgenkép pontosan mit is ábrázol. A negyedik fázis igazán oldott hangulatban telt, hiszen minden csapat bemutatkozhatott három percen belül. A könnyedebb pillanatok után feszült csendben zajlott az ultrahangügyesi feladat: a csapatok egy-egy kijelölt versenyzőjének a feladata az volt, hogy megtalálja két percen belül a carotis elágazását. A legjobb időt (40 másodperc) a *Radijó* (GOKVI) csapatánál mérte a zsűri. A verseny záróakkordjaként a csapatok bemutatták előzetesen megalkotott képi kompozícióikat – itt a zsűri döntése alapján egy különdíjat is kiosztottak, amelyet a Tolna vármegyei Balassa János Kórház versenyzői, a *Képpalkotók* vehettek át.

A szakmai vetélkedés abszolút győztese a Debreceni Egyetem KK Kenézy Gyula Campus Radiológia intézmény volt, mivel az intézmény képviselőjében induló mindkét csapat dobogós helyezést ért el: első helyen a *SugárLoaf* csapata végzett 155 ponttal, a második helyen pedig a *Professional Button Pushers* 141 ponttal. A dobogó harmadik fokára pedig a *RadioGladiátorok* (Affidea, Budapest) állhattak fel.

*A csapatoknak és felkészítőiknek szívből gratulálunk!*

*A szakmai napról szóló videó itt tekinthető meg:*



vezésében ismét útjára indult a magas szakmai színvonalú vetélkedő.

A 150 fős rendezvényt *Hirdi Henriett Éva* általános alelnök és *Balázs Ervin* tagozatvezető nyitották meg. A rendezvény délelőtti programját tudományos előadások képezték. *Dr. Bágyi Péter* az Eurosafe Imaging\*\*\*\*\* prémium minősítésről és ennek kapcsán a hazai helyzetről prezentált. *Reményiné Dohy Gabri-*

*ella* gyéiből érkező nyolc csapat mérte össze tudását egy interaktív szakmai verseny keretein belül.

A verseny hat részből állt. Az első próbatétel a délelőtti előadásokon elhangzott ismeretekkel kapcsolatban egy kvíz sor megoldása volt, amit egy általános szakmai kvíz követett. A harmadik feladat egy puzzlekép kirakása volt: a csapatoknak először a különböző röntgenképek

# VI. Ápolásinnováció és Ápolásmenedzsment Országos Tudományos Konferencia

Immár hatodik alkalommal, a Covid-járvány óta viszont először került sor hagyományos helyszínén, a Budapesti Lurdy Bevásárló- és Irodaközpontban megrendezésre 2024. november 22-én az Ápolásinnováció, Ápolásmenedzsment Országos Tudományos Konferencia.

A közel háromszáz regisztrált résztvevőt *dr. Balogh Zoltán*, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) elnöke köszöntötte. A köztestület vezetője bevezetőjében kiemelte, hogy a rendezvény azért is különleges, mert a bemutatásra kerülő 16 előadás úgy lett összeválogatva, hogy azok a szakma legújabb eredményeit, új trendjeit és innovációit tárják a gyakorló szakembe-

rek elé. A szakmai továbbképzés másik főszervezője *Tóth Andrea*, a MESZK Felnőttápolási Országos Szakmai Tagozat vezetője ismertette előadásában a korábban kiküldött „Középvezetői kérdőíves felmérés” eredményeit is, amelyet már egyszer, 2013-ban megdöböntő eredménnyel zártak le. Idén 593 egészségügyi középvezető válaszolta meg a körülbelül 80 kérdésből álló kérdőívet,

amelynek eredményei hamarosan publikálásra kerülnek. Mindazok, akik nem tudtak személyesen részt venni a konferencián, később a MESZK online e-továbbképzési felületén szabadon választható kurzusként is el tudják végezni.

*Az eseményről további képek és videó itt tekinthető meg:*



## Díjátadó gála, 2024

2024. november 29-én tartotta díjátadó gáláját a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK).

Az ünnepséget a köztestület elnöke, *Balogh Zoltán* nyitotta meg, ezt követően átadásra kerültek „Az év kiváló szakdolgozója”, „Az év elhivatott fiatal szakdolgozója” és „Az év kiváló szakdolgozói

közössége” díjak, továbbá a Szociális Munka Napja alkalmából adott elismerések. (A díjazottakról lásd írásunkat a 4. oldalon. – *A szerk.*) A rendezvényen hagyományosan köszöntésre kerültek

azok a 2024-ben 75, 80, 85, 90 éves születésnapjukat ünneplő egészségügyi szakdolgozók, akik a mai napig az egészségügyben teljesítenek szolgálatot.

*Szívből gratulálunk a kitüntetetteknek!*

*A rendezvényen készült fotók galériáját itt tekinthetik meg:*



## Pilotprogram a MESZK-ben

2024. december 4-én, Budapesten rendezték meg a MESZK Országos Szervezetének is otthont adó Módusz Irodaházban a Pályaorientációs egészségügyi és természettudományi vetélkedőt.

A vetélkedő a MESZK Szakképzési, Oktatási és Továbbképzési Igazgatóság pilotprogramja volt, amelynek célja, hogy felhívja a fiatalok figyelmét az egészségügy sokszínű és izgalmas területeire,

interaktív módon lehetőséget nyújtson a részt vevő versenyzőknek és látogatóknak egyaránt, hogy megismerjék az egészségügy különböző területeit, belekóstoljanak az egyes szakmák/szakma-

irányok gyakorlati részébe és fejlesszék az egészségügyi területeken hasznosítható készségeiket. Két vidéki iskola 15 diákja nevezett a megmérettetésre csapatokban, ahol a különböző állomásokból álló helyszíneken olyan feladatokat kellett megoldaniuk, amelyek ötvözték a játékoságot és az egészségügyet, így volt kvíz, puzzle, activity, memóriajátékok, célba dobásos feladatok stb.

A nap végén a legjobb három csapat Decathlon-ajándékutalványban részesült.

*Az esemény rövid összefoglaló filmje megtekinthető:*



# Tudományos konferencia az egészségügyi szakképzés és felsőoktatás fejlesztéséért

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Szakképzési, Oktatási és Továbbképzési Igazgatóságának szervezésében az egészségügyi középfokú szakképzés és az egészségtudományi felsőoktatás szereplőinek tudományos konferenciája – közel 200 fő részvételével – 2024. november 20-án került megrendezésre.

A konferencián az érdeklődők képek kaphatnak az egészségügyi szakképzés és az egészségtudományi felsőoktatás aktualitásairól és kihívásairól a különböző ágazati szereplők perspektívájából. A kamara a konferencia megszervezésével kívánta segíteni az ágazati szereplők kommunikációját, a pedagógusok és szakoktatók tudományos eredményeinek disszeminációját, valamint az egészségügyi szakképzés tanulóinak és a felsőoktatásban részt vevő hallgatóknak kívánt lehetőséget biztosítani arra, hogy szakmai, tudományos érdeklődésüknek megfelelő előadással jelentkezzenek konferenciánkra – tájékoztatott *dr. Oláh András*.

*Dr. Balogh Zoltán* MESZK elnök köszöntőjében hangsúlyozta a szakképzés és felsőoktatás közötti együttműködés fontosságát, amelyet a Szegedi Tudományegyetem és a Magyar Ápolástudományi Társaság közreműködésével szervezett konferencia is fémjeléz. A rendezvény célja, hogy elősegítse a több területet érintő témák széleskörű megvitatását és a közös problémákra való közös megoldások keresését.

*Pósánné Rácz Annamária* helyettes államtitkár asszony köszöntőjében kiemelte a magyar kormány elkötelezettségét az egészségügyi képzés fejlesztése iránt, és beszélt az egészségügyi szakképzés és felsőoktatás eddigi eredményeiről. Az egészségügyi szakképzés iránti érdeklődés folyamatosan növekszik, és jelenleg 16 ezer tanuló részesül

képzésben, míg a felsőoktatásban a felvett hallgatók száma szintén emelkedik. Beszédében kitért arra, hogy Magyarországon a középfokú szakképzés 76 intézményében, főként az egészségügyi szakképzés területén, kb. 16 ezer tanuló vesz részt. A 2024-es felsőoktatási felvételin 7500 hallgatót vettek fel orvos- és egészségtudományi képzésekre, ami jelentős növekedést jelent



az elmúlt évekhez képest. Az egészségügyi technikumok összekapcsolása a felsőoktatási intézményekkel lehetővé teszi a képzések koherenciáját, és az okleveles technikusképzés bevezetése, amely 12 technikumban folyik, kreditek megszerzését teszi lehetővé, segítve a hallgatók munkaerőpiacra lépését.

*Dr. Oláh András* szakképzési igazgató köszöntőjében rámutatott az együttműködés és a kommunikáció szükségességére a szakképzés és felsőoktatás szereplői között, tájékoztatott arról, hogy az előadások során a problémák, demográfiai helyzet és a lehetséges megoldások egyaránt terítékre kerülnek, a cél pedig, hogy a lakosság egészségügyi ellátása szempontjából kiemelkedően fontos képzési rendszer javuljon. Köszöntőjében kiemelte, hogy a kamara több mint 1600 pályaeorientációs eseményt szervez évente, amelyeken több mint 70 000 általános iskolás vesz részt. Emellett a kamara három éve megkezdte a Kossuth Zsuzsanna Nemzeti Egészségügyi Szakképzési Verseny megszervezését, amelyre az idén már 52 szakképző intézmény több mint 1000 tanulója jelentkezett.

A konferencia gazdag programmal várta a résztvevőket, az előadások a következő témákat érintették: az egészségügyi szakdolgozói humán erőforrás alakulásának trendjei, a köztisztviselői szakképzési tevékenység keretei, az egészségügyi szakképzés és az egészségtudományi felsőoktatás kapcsolata, a minőségi duális képzés biztosításának lehetőségei, a tudományos tevékenység szerepe a tehetséggondozásban.

A konferencia kisfilmje itt látható:



## Kedves Kollégák!

Nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy a kiegyensúlyozott étrend kulcsfontosságú az egészségünk megőrzésében és a munkavégzésünk hatékonyságában is. Ezért is indítottuk el magazinunk előző lapszámában a Táplálkozási ABC rovatot, ahol megbízható, tudományos ismereteket szeretnénk átadni a táplálkozásról.

Jelen számunkban *Kajdi Magdolna* dietetikus írásában a magas vérnyomás és a táplálkozás összefüggéseit járja körül. Az írásból megtudhatják, hogy milyen

élelmiszerek segíthetnek a vérnyomás csökkentésében, és hogyan állíthatnak össze egészséges, egyben ízletes étrendet.

Bízunk benne, hogy rovatunk továbbra is hasznos támasz lesz a mindennapi munkájukban!

Jó olvasást kívánok!

Szekeres-Simonová Erika  
dietetikai tagozatvezető

# Élet magas vérnyomással

Hazánkban a Magyar Hypertonia Társaság Regisztere szerint a magas vérnyomásban szenvedő betegek száma meghaladja a 3,3 millió főt. Jelentős problémát okoz, hogy a hipertóniás páciensek nagy többsége túlsúlyos vagy elhízásban, illetve más társbetegségekben szenved (cukorbetegség, magas vérzsírszint, egyéb kardiovaszkuláris állapotok).

## Mikor beszélünk magas vérnyomásról?

Az ismételt, rendelőben mért  $\geq 140$  Hgmm szisztolés vérnyomás és/vagy  $\geq 90$  Hgmm diasztolés vérnyomás esetén beszélünk magas vérnyomásról. Célérték: 140/80 Hgmm.

A hipertóniás betegek kezelésének célja, hogy lassítsuk vagy megelőzzük a kórállapot okozta szervkárosodásokat, szövődményeket. Ennek fontossága az élettartam meghosszabbításában és az életminőség javításában rejlik.

## A hipertónia kezelése

Az Európai Hypertonia Társaság 2023-ban megjelent irányelve a korábban kiadotthoz képest több módosítást tartalmaz. Szerepel köztük számos olyan is, amely az életmódbeli és táplálkozási változtatásokra irányul.

A magas vérnyomás betegség kezelése a gyógyszeres terápián kívül gyógyszermentes kezeléssel is áll. Ez javasolt az életmódbeli változtatásokon alapul. Idesorolhatjuk az életmódváltást, a túlsúlycsökkentést, a dohányzás abbahagyását, az alkoholfogyasztás és sófogyasztás csökkentését, valamint a rendszeres fizikai aktivitás meglétét.

A nemzetközi ajánlások figyelembevételével lett kidolgozva a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által az OKOSTÁNYÉR®, amely egy, a hazai alapanyagokból összeállítható táplálkozási ajánlás.

## Életmódbeli ajánlások

- A túlsúlyos vagy elhízott, magas vérnyomásban szenvedő felnőtteknél a testsúlycsökkentés segíthet a vérnyomás normalizálásában és a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentésében.

- A sóban gazdag táplálkozás esetén ajánlott a sópótló fűszerek és fűszernövények használata, illetve a nátrium-klorid (NaCl) egy részének kálium-kloriddal (KCl) való helyettesítése, kivételt képeznek ez alól a krónikus veseelégtelenségben szenvedők.
- Az étrend gerincét képezik a zöldegek, a gyümölcsök, a hüvelyesek, a diófélék, a magvak, a növényi olajok, valamint a hal és a baromfi. Javasolt csökkenteni a zsíros húsokat, a nagy zsírtartalmú tejtermékeket, az édesített italokat, édességek fogyasztását, valamint a hozzáadott cukor mennyiségét. Több növényi és kevesebb állati eredetű élelmiszer fogyasztása javasolt.
- A napi sómennyiséget ajánlott 5 g-ra (1 teáskanál) csökkenteni, ami 2000 mg nátriumnak felel meg.
- A fűszernövények mellett a természetben megtalálható gyógynövény-

nyek is felhasználhatók az emelkedett vérnyomás csökkentésére. Alkalmazásukhoz a kezelőorvos véleményét javasolt kikérni. Felhasználható gyógynövények: galagonya, hársfavirág, ligetszépeolaj, zsálya, fagyöngy, fehér árvacsalán, fehér tündérrózsa, fekete ribiszke levele, kis meténg levele, olajfa levele.

- A fizikai aktivitás mindenki számára napi szinten javasolt. Magas vérnyomás esetén a mozgás szerepe többcélú. A vérnyomás csökkentése mellett a szív- és érrendszeri kockázatot, valamint a testtömeget is képes csökkenteni. Az aktivitás időtartama heti 150-300 perc közepes intenzitású aerob vagy 75-150 perc erőteljes intenzitású aerob mozgástevékenység legyen (például séta, futás, kérekpár, úszás, tánc, ugrálókötél, közösségi sportok stb.). Javasolt csökkenteni az ülőmunka idejét is.
- Az alkoholfogyasztás mérséklése vagy elhagyása is csökkentheti a vérnyomást.
- A dohányzás abbahagyása nemcsak a magas vérnyomásban szenvedő egyén egészségi állapotát javítja, de a környezetében élő emberek passzív dohányzását is csökkenti.
- A stressz csökkentése ajánlott a mindennapokban. Ennek megvalósítása történhet légzőgyakorlatokkal, meditációval, jógaival, mindfulness megélésével.

### DASH-diéta vagy mediterrán étrend? Mi a különbség köztük?

Mindkét étrend egészségesnek számít, és számos közös vonást mutat, például a zöldségek, gyümölcsök és teljes kiőrlésű gabonák hangsúlyozását. A fő különbség azonban az, hogy a DASH-diéta elsősorban a vérnyomás csökkentésére fókuszál és szigorú sókorlátozást tartalmaz. Ezzel szemben a mediterrán étrend általános egészségügyi előnyökkel jár, és inkább egy életmódot jelent, ahol kiemelt szerepe van a rendszeres testmozgásnak, a pihenésnek, az étkezésekhez való pozitív hozzáállásnak és élvezetének, valamint a pozitív életszemléletnek.

A DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) -diéta kifejezetten a magas vérnyomás kezelésére kifejlesztett étrend. Ugyanakkor vizsgálatok azt mutatják, hogy a DASH-diéta védelmet nyújthat a következő betegségek ellen is: csonttritkulás, szívbetegségek, stroke, rák, cukorbetegség. A DASH-étrend csökkentheti az LDL („rossz”) -koleszterin szintjét is a vérben, illetve alapvető stratégia a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedő betegek vérnyomásának csökkentésében is.

#### A DASH-diéta jellemzői

A DASH-diéta gazdag zöldségekben, gyümölcsökben és teljes kiőrlésű

gabonákban, alacsony zsírtartalmú tejtermékekben, továbbá javasolja a növényi fehérjék, halak, baromfik, hüvelyesek és olajos magvak fogyasztását is. Korlátozza a magas telített zsírtartalmú ételeket és alapanyagokat, például a zsíros húsokat, a tejtermékeket, a páлмаolajat, a részben hidrogénezett növényi olajokat, margarínokat stb. Alapanyagai káliumban (spenót, brokkoli, kel- és káposztafélék), kalciumban (tejtermékek, olajos magvak), magnéziumban (cékla, alma, gránátalma, fokhagyma), rostokban, fehérjében gazdagok. A standard DASH-diéta a nátriumot napi 2300 mg-ra korlátozza, de vannak olyan diétaváltozatok is, ahol csupán 1500 mg a napi megengedett nátriumbevitel. Ezért szükség van a sóbevitel csökkentésére, amelynek kivitelezéséhez számtalan lehetőségünk van, például só helyett használhatunk zöldfűszereket: majoránát, bazsalikomot, kaprot, petrezselymet, rozmaryngot, tárkonyt, levendulát. Javasolt konyhatechnológiai eljárások a sóbevitel csökkentéséért:

- a rizs-, tészta-, gabonafélék főzővizébe ne tegyünk sót;
- „utánsózást” alkalmazzunk inkább, ne az ételkészítéshez használjuk a sót;
- csökkentsük a füstölt felvágottak, előre pácolt, félkész vagy készételek, zacskós levesek, leveskockák fogyasztását;

## Egyes ételcsoportok javasolt napi adagja a DASH-étrend esetén

Ételcsoport	Adag/nap	Ételcsoport
Teljes kiőrlésű gabonafélék	3-4	teljes kiőrlésű kenyerek, gabonapelyhek, zabkása
Zöldségek	4-5	paradicsom, bab, burgonya, répa, brokkoli, borsó, spenót, káposztafélék, fokhagyma, zeller
Gyümölcsök	4-5	alma, banán, szőlő, narancs, dinnye, körte, barack, bodza
Alacsony zsírtartalmú, zsírszegény tejtermékek	2-3	zsírszegény tej, zsírszegény joghurt, zsírszegény sajt
Húsfélék, szárnyasok, halak	≤6	sovány vörös húsook, hal és/vagy baromfi
Magvak, dió, hüvelyesek	heti 4-5	mogyoró, mandula, dió, sótlan napraforgómag, bab, lencse

– friss vagy mirelit zöldségeket fogyasztunk konzerv helyett, hiszen a felöntőlé jelentős mennyiségű sót tartalmazhat. A magas vérnyomás betegségben szenvedők számára a gyógyszeres kezelésen kívül fontos az életmódváltással kapcsolatos egészségtudatos táplálkozás, amelynek betegség-

specifikus jellemzői: a sóbevitel csökkentése, a normális testtömeg elérése és megtartása, a mindennapi zöldség, gyümölcs és zsírszegény tejtermékek, ételek fogyasztása. Csökkenteni ajánlott az alkohol mennyiségét és javasolt a dohányzás elhagyása is. A DASH-étrend nem csupán egy dié-

ta, hanem egy egészséges életmód. A benne foglalt elvek követésével nemcsak vérnyomásunkat tarthatjuk korában, de általános egészségünket is jelentősen javíthatjuk.

**Kajdi Magdolna**  
dietetikus

## Mediterrán töltött cukkini

*Hozzávalók (4 főre)*

1 db közepes cukkini, 30 dkg sertés darált hús, 1 db kápia paprika, 1 db vöröshagyma, 1 evőkanál étolaj, 4 gerezd fokhagyma, 20 dkg darabos paradicsom-

konzerv, 1 mokkáskanál bazsalikom, 1 mokkáskanál oregánó, 10 dkg zsírszegény trappista sajt, 1 db paradicsom, őrölt bors, kevés só



**Elkészítés:** Az olajon megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, majd hozzáadjuk a kicsi kockákra vágott kápia paprikát, megdinszteljük. Majd hozzáadjuk a darált húst. Addig pirítjuk, amíg a hús ki nem fehéredik. Hozzáadjuk az összezúzott fokhagymát, csipet sóval és frissen őrölt borssal ízesítjük. Hozzáadjuk a darabos paradicsom konzervet, beletesszük a bazsalikomot, az oregánót és jól összekeverjük. Elfőzzük a levét, hogy egy kicsit besűrűsödjön. A cukkinit kettévágjuk, kanállal kiszedjük a magos belső részét, enyhén megsózzuk. A húsos ragut egy kanállal belerakjuk a cukkini mélyedésébe. Böven megszórjuk reszelt sajttal. Paradicsomszeleteket teszünk a tetejére, majd azt is megszórjuk sajttal. Tepsibe tesszük, fóliával letakarjuk, és 200 fokra előmelegített sütőbe tesszük. 20 perc után csökkentjük a hőt 180 Celsius-fokra, majd körülbelül 20 percig még sütjük, hogy finom puha legyen a cukkini.

## Vörös áfonyás-csokis zabkeksz

*Hozzávalók (4 főre)*

25 dkg liszt, 10 dkg zabpehely, 6 g sütőpor, 10 g vaníliás cukor, 5 dkg cukor, 10 dkg áfonya, 10 dkg csoki, 15 dkg vaj, 5 evőkanál tej

**Elkészítés:** A száraz hozzávalókat összekeverem, a csokit durvára összevagdossom, hozzáadom. A vajat megolvasztom, a száraz hozzávalókkal összekeverem, a tejet is hozzáadom. Kis gombócokat formázok, kicsit meglapítom. 180 Celsius-fokon pár perc alatt készre sütöm.



## Zöldfűszeres-cukkinis zabpalacsinta, fokhagymás tejföllel töltve

*Hozzávalók (4 főre)*

0,5 liter „zabtej”, 20 dkg zabliszt, 3 db tojás, 0,5 dl olívaolaj, 25 dkg cukkini, 1 ek. friss snidling, 1 gerezd fokhagyma és kakukkfű, kevés só és őrölt bors  
Töltelék: 4-5 gerezd fokhagyma, 300 g zsírszegény tejföl, só

**Elkészítés:** Verd habosra a tojásokat, keverd hozzá a tejet, 2 ek.

olajat, majd a lisztet, 1 tk. sót és ízlés szerint borsot. Keverd simára, majd keverd hozzá a zöldfűszereket és a belétől megszabadított, lereszelt cukkinit. Keverd össze, süsd meg kiolajozott serpenyőben mindkét oldalán, akár a sima palacsintát. Reszeld le a fokhagymát, keverd össze a tejföllel, sózd meg. Kend a palacsintákra. Csavard föl, locsolj rá még a tejfölből. Jó étvágyat hozzá!



## Sörrel kenegetett, zöldre festett sebek

A sebek, sérülések kezelése egyidős az emberiséggel. Az őskor óta eltelt évezredek alatt azonban alaposan átalakult és eredményesebb lett. Napjainkban pedig már olyan eljárásokat alkalmaznak, amelyről korábban még hallani sem lehetett.

A sebek, sérülések ellátása és kezelése az egyik leghosszabb múltira visszatekintő emberi tevékenység. A sebkezelésről eddig előkerült legrégibbi írásos emlék több mint 4200 éves és agyagtáblán megörökített, rövid, ámde praktikus tanácsot tartalmaz a sebkezelésről. Az ismeretlen „szerző” szerint három fontos dolog van, amelyet a sebellátásnál figyelembe kell venni: a sérülés kitisztítása, vízzel való kimosása, a tapaszok elkészítése és végül a seb bekötözése.

### Fertőzések ellen olaj

Az ókori kultúrákban, sőt még a korai újkorban is, a sebkezelés legáltalánosabban használt és beváltnak tartott módszere a tapasszal való kezelés

volt. A tapasz anyagát egy megfelelő méretű, pálma- vagy bambuszlevélre, később kézzel szőtt vászondarabra kenték. A kenőcs valamilyen gyógyhatású vagy annak vélt anyagból, esetleg többféle összetevő keverékéből készült, azzal vonták be a vásznat és tették a sérülésre. A leggyakoribb összetevő a növényi olaj volt, amelyről tudták, hogy védelmet kínál a fertőzések terjedése ellen, és tapasztalataik alapján azt is tudták, hogy megakadályozza a tapasz sebbe való beragadását. Az olajon kívül egyik általánosan használt kezelőanyag a sör volt. A sumérok csaknem húszféle sört főztek és ezeket sebkezeléshez is felhasználták. Egyik sebgyógyítási leírásuk szerint: „Törj össze prémterpentint, fenýőterpentint, tamariskuszt, százsorszépet, inninutörzsből származó lisztet. Keverd össze tejjel és sörrel egy kis rézserpenyőben, terítsd el a sérült bőrön és kötözz rá gylcsot. Hamar meggyógyul.”

Mézet a gyógyítás történetében először az egyiptomiak alkalmazták a sebek kezeléséhez. Orvosaik által a sérülések ellátásához leggyakrabban



használt három alkotórész a méz, az olaj vagy állati zsiradék, valamint a növényi rostokból készített sebtakaró szősz volt. Utóbbinak valószínűleg az lehetett a szerepe, hogy felszívja a seb nedveit, illetve védje azt a külvilág fertőzésétől. A sebeket az egyiptomiak rézzel zöldre festették egyrészt a szín életet jelző kultikus hatása, másrészt a tapasztalataik által diktált fertőtlenítő hatása miatt.

### Borral, ecettel fertőtlenítettek

A görögök sebkezelési eljárásánál a higiénia kapta a legnagyobb hangsúlyt. Orvosi leírásaik szerint a sebkezelés a fertőtlenítéssel kezdődik, amihez felforralt tiszta vizet, ecetet és bort használtak. A sebek gyógyulásánál ők már különbséget tettek a friss sérülések és a nehezen gyógyuló, hosszú ideje fennálló krónikus sebek között. Hippokratész szakmai tanácsa szerint: „Makacs fekélyhez édes bor és sok türelem is elég.” Az orvoslás atyja szerint sérülések miatt a testben kialakuló gyulladás négy alapvető jele a kivörösödés, a duzzanat, a láz és a fájdalom. Az ókori orvosok tudását a kö-





# Saját tapasztalat a legjobb múzsa

Charles Dickens a viktoriánus kor Brit Birodalmának világszerte egyik legismertebb és legolvasottabb regényírója volt, akinek egyik korai művéről, a *Pickwick klub*ról egy súlyos testi tünetekkel kísért betegséget is elneveztek. Mai szemmel nézve az író viszonylag rövid életútját, megállapítható, hogy maga is számos testi és lelki betegségben szenvedett.



Dickens 1812-ben, a dél-angliai kikötővárosban, Portsmouth-ben született. Visszaemlékezéseiben élete legszébb szakaszaként jellemezte a Portsmouth-ben, majd Londonban és Chat-

ham-ben töltött éveit. Minden bizonnyal ez a rövid időszak és annak családi inspirációja nagy hatással lehetett későbbi írói pályájára. Szülei művelt, olvasott emberek voltak, ez pedig pozitív ösztönzést

jelentett gyermekeiknek a tudás, a kultúra befogadására.

## Véget ért az idill

A szellem épülése szempontjából idilli családi hatás azonban hamarosan köddé vált, mert apja és vele együtt a teljes családja – meglehetősen könnyelmű, költséges pénzkezelése miatt – 1824-ben az adósok börtönében kötött ki. A család tagjai közül egyedül a tizenkét éves Charles maradt kívül a börtönkapun, hosszú hónapokon keresztül teljesen egyedül élt, és kénytelen volt fenntartani magát a különböző siralmasabbnál siralmasabb albérletekben. Munkát vállalt, címkéket ragasztgatott egy cipőpasztyágyárban. Első élményeit a későbbi regényeiben oly sokszor ábrázolt nyomorgó, éhező, munkában sanyargatott gyermekek mindennapjairól ekkor szerezte. Annak ellenére, hogy alig pár évet járt iskolába, az átlagosnál jóval fejlettebb intelligenciája és erőteljes fantáziája segítette az íróvá válásban. Karrierjét egy ügyvédi irodában kezdte, ahol periratokat, egyéb dokumentumokat másolt, de miután megtanulta a gyorsírást, hamar odébbállt. Egy rokona révén közelebb került a korabeli sajtó világához. Bírószági tudósításokat, politikai cikkeket írt és próbálta eladni valamelyik szerkesztőségnek. Első novelláját a *Monthly* magazinban publikálta 21 évesen. 24 évesen már első regénye, a *Boz vázlata* is megjelent. Sokan olvasták már és megkedvelték Dickens írásait, de a valódi sikert, az igazi áttörést a *Pickwick klub* hozta meg számára. Ezt követően sorra jöttek a napjainkban is népszerű regények (mint a *Twist Olivér*, a *Karácsonyi ének* vagy a *Copperfield Dávid*), amelyek meghozták az író számára az

## Saját élmények alapján írt

Dickens ahhoz, hogy regényeiben élethű képet adhasson bizonyos betegségekről, szociális helyzetről vagy valamely intézmény vagy jelenség (például dologház, korabeli kórház, koldusok világa stb.) valóságos működéséről, az esetek többségében személyes tapasztalatokat gyűjtött, mielőtt az íráshoz fogott volna. Amerikai olvasói körútja alkalmával például két örültek házát is meglátogatott. Tapasztalatait így összegezte: „A legszörnyűbb látogatás volt, amelynek természetünk ki van téve.” Ellátogatott a süketek, vakok és némák kezelőotthonába is. Élményeit többek között a *Háztartási szavak*, a *Boz vázlatai* és a *Pickwick klub* című regényeiben használta fel.

anyagi biztonságot. 24 évesen megházasodott és megszületett első gyermekük, majd egymás után még kilenc.

## Nemcsak az írásban volt termékeny

Dickenst élete során alaposan megviselték nemcsak korai gyermekéveinek hányatott sorsa, de egész pályáját végigkísérő testi és lelki betegségei egyaránt. Epilepsziás volt, feltehetően már gyermekkor óta és rögeszmés kényszerbetegség is gyötörte. Az akkoriban „zuhanó betegség”-nek titulált epilepszia ábrázolását, a saját tapasztalatából vett tünetek és rohamok alapos ismeretére alapozva, több könyvében, számos karakterre ábrázolására is felhasználta. Nem volt még harmincéves, amikor anális fistula miatt műtötték, érzéstelenítés nélkül, mert a világon az első éteres altatást csak öt évvel később hajtották végre. Az író beszámolója szerint „szörnyű fájdalmakat” élt át a beavatkozás során. Harmincas évei elején minden új regénye írásakor depressziós lett. Tünetei legelőször az 1844-ben íródott „*A harangjáték*” című regénye idején jelentkeztek és kora előrehaladtával egyre súlyosbodtak. Valószínűleg ez is közrejátszott abban, hogy elhagyja feleségét és családját. Másik, feltehetően erőteljesebb oka egy új kapcsolat lehetett:

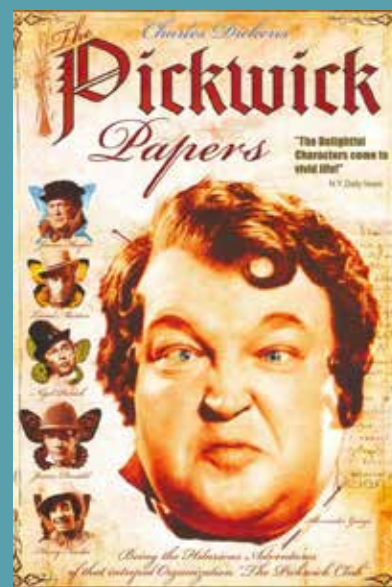
Dickens már egy évvel korábban beleszeretett *Ellen Nelly Fernan* színésznőbe, ezért kapcsolatuk élete párjával, *Catherine Hogarth*-ral elhidegült. Depressziós tüneteit súlyosította és halmozatként pánikbetegséggel is sújtotta az a vonatbaleset, amelyet barátnőjével együtt éltek át. Bár nekik nem lett bajuk, de a balesetben sokan megsebesültek, körülöttük haldoklók könyörögtek segítségért. Az író pálinkával, vízzel próbálta enyhíteni szenvedéseiket. A baleset annyira megrázta, hogy poszttraumás stressz jelei jelentkeztek nála. Fantáziája lefagyott, kreativitása szinte a nullára csökkent, képtelen volt pár mondatnál többet papírra vetni. Iszonyodott még a vonat látványától is, nem tudott vonatra ülni, álmatlanság gyötörte, ha elaludt, rémálmai voltak.

1868-ban enyhe diszlexiát tapasztalt magán, kissé nehezebbre esett az olvasás és a leírt betűk értelmezése sem ment minden alkalommal. Egy évre rá enyhe stroke érte, aminek okán háziorvosa az író munkaterheinek sürgős csökkentését javasolta. Ismét eltelt egy év, amikor Dickens vacsora közben összeesett, az orvos apoplexiát (akkori megnevezéssel szívszélhűdést) állapított meg nála. Az író egy napig élt még, de 1870. június 9-én eltávozott az élők sorából. Utolsó regénye, az *Edwin Drood* befejezetlen maradt.

H. A.

## Fullasztó szindróma

Minden bizonnyal a saját tapasztalata alapján ábrázolta Dickens a *Pickwick klub* című regényének egyik figuráját, a kövér, hájában fulladozva lélegző Joe cseléd alakját. A regény mellékszereplőjét általában lustának, lassúnak és álmosnak ábrázolja, ami a regényben olykor komikus helyzetekhez vezetett. Az ő karaktere ihlette a „Pickwick-szindróma” elnevezést, mivel a regénybeli Joe tünetei hasonlítanak az elhízás és légzési nehézségek kombinációját produkáló betegséghez, az obesity hypoventilation szindrómához (OHS). A betegség a következő tüneteket produkálja: nehézlégzés, állandó fáradtság és energiahiány érzése, álmosan, fáradtan ébredés, reggeli fejfájás, koncentráció- és memóriazavar, szédülés, hajnalban jelentkező testi fájdalmak. A Pickwick-szindróma gyógyítási lehetőségei közül az egyik legfontosabb az életmódváltás, a fogyás, a rendszeres testmozgás. Emellett segíthet az oxigénterápia, szükség szerint a gyógyszeres kezelés. Ritkább esetben – krónikus elhízásnál – a műtéti beavatkozás.



## Betegséget előre jelző fehérjék

Viszonylag gyakran előfordulhat, hogy egy bizonyos betegséget – a modern diagnosztikai eszközök és a gyógyító tevékenységekben felhalmozott tapasztalatok ellenére – a világ egészségügyi intézményeiben első próbálkozásra félrediasztizálnak. Ennek elkerülésében segíthet az újonnan felfedezett és a mindennapos gyakorlatba való bevezetéshez kifejlesztendő módszer.

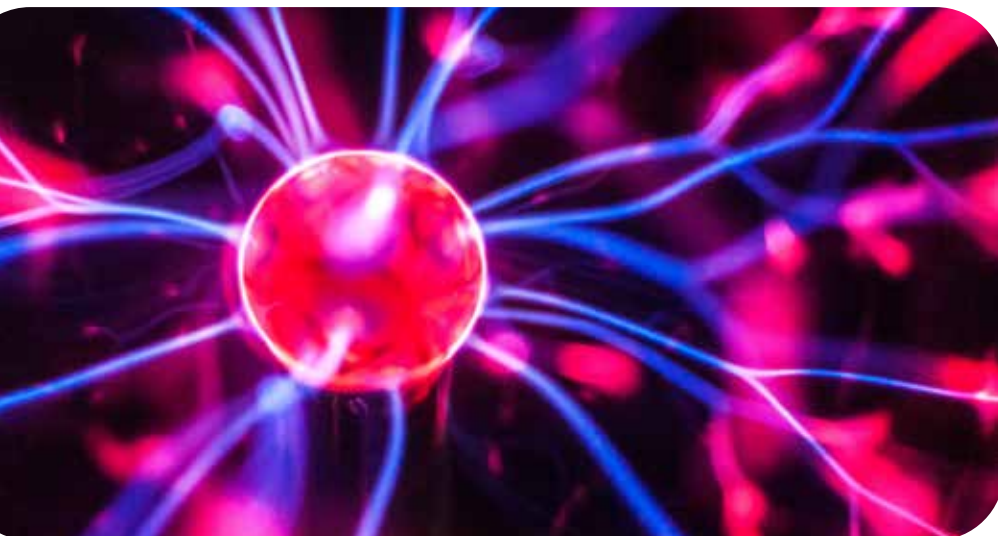
**A** *Nature Medicine* által nemrégiben közzétett, 16 tagú szakmai team közös munkáját leíró tanulmányának bevezetőjében a kutatók leszögezik: egy adott betegség kialakulásában részt

vevő biomarkerek ismeretének hiánya gyakran kéleltetheti a helyes diagnózis kialakítását, illetve annak következményeként a páciens minél gyorsabb kezelésbe vételének az elkezdését.



### Egyszerű vérvétel elegendő

Ennek a hátránynak a ledolgozása érdekében az Egyesült Királyság Biobankjának, Pharma Proteomics Project nevű vizsgálsorozata keretében közel ötvenezer személy plazmafehérje-mintájának laboratóriumi mérési adatait használták fel. A cél az volt, hogy a kutatásukba beépített, említett fehérjékből nyert adatokat, például az általános és ritka betegségeknel, a 10 éves időszakon belüli előfordulásának gyakoriságáról nyerjenek hasznos információkat. Az adatgyűjtést és azok kielemezését követően az első eredmények alapján megállapították a kutatók, hogy bizonyos fehérjék képesek előre jelezni olyan kórképeket, amelyek csupán a jövőben jelennek majd meg nagy valószínűséggel az adott betegnél. Ezeket az előre jelző fehérjéket proteomikus azonosítók-



### Szakmai segítség a gyógyszergyártóknak

Az Egyesült Királyság Biobankja fentebb vázolt kutatási programjában, a Pharma Proteomics Projectben, az UK Biobankon kívül tizenhárom vezető biogyógyszergyártó vállalat is részt vesz, a programot ők finanszírozzák és közösen indították útjára. A kutatás során többek között a következő területeket vizsgálják: genetikai változatok és fehérjék közötti kapcsolatok tanulmányozása, a

fehérjék szerepe a különböző betegségek kialakulásában és kifejlődésében. Új gyógyszerfejlesztési célok kijelölése. Egyéb genetikai vonatkozású hatások tanulmányozása.

A több éve működő programnak köszönhetően az UK Biobank adatbázisa jelentős mértékben gazdagodott, aminek hozadékeként a tudományág kutatói ma már hozzáférhetnek az összes, fehérjékkel

kapcsolatos új információhoz. A szakértők szerint ez a lehetőség nagy előrelépés a kutatók számára. Maga a fenti program nagy segítség lehet a kutatóknak ahhoz, hogy mélyebben megértsék a különböző betegségek kialakulásának okait, a szervezetben belüli összefüggéseit. A projekt eredményei pedig irányt mutathatnak az innovatív gyógyszergyártóknak az új hatóanyagok kifejlesztésében.

nak nevezték el, amelyek információi egyszerű vérvétellel vett mintából ki nyerhetők.

## Fehérjék szerepe a depresszióban

Az Egyesült Királyság Biobankjában eddig hozzávetőlegesen 3000-féle plazmafehérjét vizsgáltak meg, amelyek között eddigi ismereteik szerint körülbelül 5-20 előre jelző fehérjét találtak. Ezek mintegy kétszázféle betegség kialakulásának a magas kockázatát jelezték, mégpedig akár évekkel annak tényleges megjelenése előtt. Az előre jelezhető betegségek például a plazmasejtes myeloma vagy Kähler-betegség, a non-Hodgkin-lymphoma, a motoros neuronbetegség (ALS), az idiopathiás tüdőfibrózis vagy a kétoldali cardiomyopathia. A kutatási eredmények szerint a fehérje-előrejelzés biztosabb és az érintett beteg korai kezelésbevétele szempontjából hatékonyabb eredményeket produkált, mint az eddigi hagyományos diagnosztikai eljárások. A vér fehérjeszintjének profilozása által a kutatók felfedezték, hogy a húsz leggyakoribb egészségügyi probléma között szereplő gyulladáso-

## Segít az MI

A Pharma Proteomics program egyik nem titkolt célja, hogy a nagy tömegű fehérjeminták vizsgálatához igénybe vegyék a mesterséges intelligencia (MI) segítségét is. Cél az MI betanítása például arra a tevékenységre, amely meghatározza a vizsgálatnál azt, hogy a vérfehérjék betegség-előrejelző képességére mennyiben lehetnek hatással a demográfiai tényezők. Az már eddig is kiderült a vizsgálati eredményekből, hogy a vérfehérjék rendkívül pontosan képesek meghatározni a vérminta tulajdonosának a várható életkorát, a nemét, a testtömegét. A kutatók szerint a jövőben ez az eredmény többek között felhasználható lesz arra, hogy az egyes személyeknél pontosan megállapítsák a kronológiai, illetve a biológiai életkort és ennek alapján következtetéseket vonjanak le a jövőben várható betegségek kockázatára. Mindezen eredmények előállításához nagy segítséget kínálhat majd az MI munkába állítása. A UK Biobank vezető tudósa, *Naomi Allen professzor* minderről így

nyilatkozott: „Ez a nagy jelentőségű tanulmány teljesen új kutatási utakat kínál az orvosi biológiai közösség számára, és vezető példa arra, hogy az ágazatok közötti együttműködés hogyan hozhat olyan eredményeket, amelyek sokkal nagyobbak, mint az egymástól elkülönülő kutatásoké. Mindezek az adatok hamarosan elérhetőek lesznek a UK Biobank félmillió



önkéntesének meglévő genomikai, életmódbeli és egészségügyi adataival együtt. Izgatottan várom, hogy a kutatók ezeket az adatokat olyan minták azonosítására használják majd, amelyek átalakíthatják a betegségek kialakulásának megértését, és azonosíthatják a lehetséges új kezelési útvonalakat.”

állapotot előidéző fehérjék feltehetően hozzájárulnak a mentális problémák kialakulásához, bizonyított tény például, hogy a depresszióban szenvedő

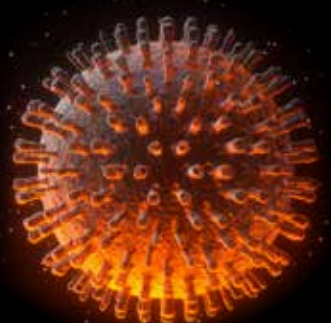
betegek vérében szignifikánsan magasabb a számuk.

Lóránth Ida

## Fehérjék szerepe a Covid-fertőzésben

Az angol Francis Crick Intézet és a német Charité Orvostudományi Egyetem szintén a fehérjék szerepét kutatta a betegség megjelenésében. Ők kifejezetten a Covid-betegekre specializálódtak. Kutatásukat a nagy Covid-világjárvány idejére, 2020 környékére időzítették. Azt vizsgálták, az adott Covid-fertőzött személy vérében kimutatható speciális fehérjék és a fertőzés súlyossága között vajon van-e összefüggés. Azt is vizsgálták, hogy a fehérjék szá-

ma és a Covid-fertőzés súlyossági foka között van-e összefüggés. Ezzel a vizsgálattal arra szerettek volna választ kapni, mi lehet az



oka annak, hogy az egyik fertőzött viszonylag könnyen átvészeli a betegséget, a másik pedig belehal. Még akkor is, ha a két beteg hasonló korú, fizikai állapotú és korábban nem voltak krónikus betegségek. A kutatók szerettek volna egy olyan tesztet előállítani, amely előre jelzi a betegség lefolyásának súlyosságát. Vizsgálataik alkalmával három olyan gyulladáskeltő fehérjét találtak betegek szervezetében, amelyről valószínűsítették, hogy befolyásuk lehet a fertőzés lefolyására.



## Kalóriadús ünnepi asztalok

A Treated.com, New York-i székhelyű, orvosok és egészségügyi szakemberek által működtetett tanácsadói oldal készített egy felmérést 28 európai, észak-amerikai és néhány egzotikusabb ország karácsonyi asztalán felszolgált ünnepi fogások kalóriatartalmáról. Az adatokat összehasonlítva sorrendet állítottak fel arról, hogy a karácsonyozók vajon hol fogyasztanak a legkalóriadúsabb, vagyis a legkevésbé egészséges fogásokat, és hol szerényebbek az elfogyasztott kalóriaértékek.

**A**z feltehetően nem volt túlságosan bonyolult feladat, hogy a vizsgálatban részt vevő szakértők megállapítsák: azokban az országokban, ahol a nemzeti konyha tradíciója szerint a hétköznapiakban amúgy is sok halat, zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, karácsonykor sem mellőzik az ünnepi asztról ezeket a finomságokat, legfeljebb az elkészítési módokban történik némi változás. Ezek a fogások lényegesen kevesebb kalóriát tartalmaznak, és nem terhelik meg az

emésztőrendszert, az ünnep után megjelenő pluszkilókat már nem is említve.

### Vezetnek az angolszászok

Az emésztésre leginkább megterhelő ünnepi vacsora a vizsgálat szerint az Egyesült Államokban, az Egyesült Királyságban és Írországban készül. Ők mindhárman dobogósak az elfogyasztott kalóriákat illetően. Számszerűsítve a vacsora tápértékét kiderül,

hogy fejenként 3289 kalóriát fogyaszt el minden asztal körül ülő felnőtt. A kalóriadömping könnyű előétellel, rákkal, pár falat sajttal, májpástétommal megkent keksszel, salátával indít. A folytatás nemcsak különféle húsokból áll – lehet a marhasteak, egész pulyka, fish&chips, bárány vagy csirke egyaránt, külön-külön, vagy a bőség jegyében mindegyik egyszerre felszolgálva –, hanem mindenféle mártásokból, sült krumpliból, pudingból is. Utóbbi

nem tévesztendő össze a hazai pohár-desszerttel. Ehhez jönnek a karácsonyi sütemények, gyümölcskenyerek, habok, krémek, kísérőnek pedig előbb a vacsora előtti étvágycsináló whisky, brandy vagy cherry, hölgyeknek koktél. Evés közben sör vagy bor dukál, majd az étkezés lezárásaként ismét valamilyen égetett szesz csak azért, hogy az emésztést beindítsa. Tartják a britek.

## Mértéktartóbb kategória

3000-3500 kalóriát fogyasztanak egy ültükben karácsonykor Európában még



a portugálok, a franciák, németek és a horvátok. Valamivel lemaradva követik őket a maguk szerényebb 2500-3000 kalóriás fogyasztásával a spanyolok, a Benelux államok, Olaszország, Lengyelország, Románia és a görögök. Távolabb

pedig Kanada, Ausztrália és Brazília. A felmérést készítőek szerint az egy ültükben elfogyasztott karácsonyi kalória terén valamivel szerényebb helyre sorolódtak a 2000-2500 kalóriát elemésztők. Érdekes módon, ki tudja miért, a magyarokat éppen ebbe a visszafogottabb étkezést folytató kategóriába sorolták be. A vizsgálódók szerint velünk tartanak még az osztrákok és az ukránok is. A 28 ország közül a legkevesebb kalóriát a japánok, a csehek és a litvánok fogyasztják.

L. I.

## Tradicionális hazai vacsora

Könnyen megtörténhet, hogy személyes tapasztalatok híján, a felmérést végző szakértők a magyar karácsonyi étlapnak csupán az első fogását, a halászlét látták és ennek alapján vonták le azt a következtetést, hogy viszonylag kalóriaszegény az ünnepi étkezésünk. Igaz, hogy előétel nem divatos a tradicionális hazai karácsonyi menüsorban, de az utána következő fogások meglehetősen kalóriadúsak.

Étvágygerjesztő: 0,5 deci szilvórium vagy barack – 250 kalória  
 1 tányér bajai halászlé gyufatésztával és ikrával – 380 kalória  
 1 adag (2 szelet) rántott ponty krumpplisalátával – 400-450 kalória  
 1 adag (2 töltelék) töltött káposzta tejföllel és füstölt csülökkel – 450-500 kalória

A menü leöblítéseként: 1 üveg (330 ml) sör – 150 kalória, vagy 2 deci bor – 160-200 kalória

Ezt az ételsort követi a desszert, például két szelet mákos/diós bejgli (250-250 kalória), házi lekvárral készült hájas tészta, két darab 300-400 kalória, vagy a sós süteményt kedvelőknek a tepertős pogácsa 300-400 kalória. Ezt követően az ételsor befejezője már háztartásonként változó. Általában, valamilyen vajkrémmel készült torta is kerül az asztalra, ami további 300-500 kalória terhelést jelent.

Ha nagyjából összeadjuk a honi karácsonyi asztal kínálatának kalóriatartalmát, úgy tűnik, nyugodtan megostromolhatnánk az első három hely valamelyikét.



## Kímélő karácsonyi menü

Összeállítója (mindmegette.hu) szerint az alábbi menüből akár repetálni is lehet, nem hizlal, nem terheli az emésztőrendszert, íme:

Sovány hal vagy pulykamell párolt vörös káposztával, vagy köretként csőben sült kelbimbó. Lazac, sovány ponty párolva, grillezve, párolt zöldségkörettel. Desszert: sült gesztenye vaníliás tejjhabbal kevert chiamoag deszerttel. Ettől a könnyű vacsorától egészen biztos senki sem fog gonosz manókkal vagy krampusszal álmodni.

# Kiosztották az idei Sebalda nővér-díjat

Idén nyolcadik alkalommal adták át a Magyar Kórhákszövetség és a győri Petz Aladár Kórház által közösen alapított, Sebalda Mária szerzetesnővérről elnevezett díjat. Az évente arra pályázó egészségügyi szakdolgozók közül a szakmai kuratórium mindig annak ítéli oda a díjat, akit az aktuális évben a legrátermettebbnek, legtevékenyebbnek, sokoldalúbbnak ítél.

A díjat 2016-ban alapították, eddig minden évben odaítélésre került, kivéve a Covid-járványról elhíresült 2020-as esztendőt – tudtuk meg Csordás Adriennről, a győri kórház ápolási igazgatójától, a kuratórium tagjától. Elmondta, hogy a díj átadására az Egészségügyi Szakdolgozók 54. Országos Kongresszusán került sor, 2024. október 10–12-én, Sopronban. Az idei díjazott a Soproni Erzsébet Oktató Kórház és Rehabilitációs Intézet szakápolója, Felber Andrásné, Ági nővérlet, aki hosszú évek óta az intézményben teljesít szolgálatot mint pulmonológiai szakápoló, aki II. fokú vezető szakdolgozói képesítéssel is rendelkezik. Jelenleg, bár 40 éves munkaviszonyával már elérte a nyugdíjkorhatárt, ma is a soproni kórházban dolgozik szakápolóként, folyamatos munkarendben, a krónikus belgyógyászati osztályon. A kórház ápolási igazgatóságának pályázata Ági nővért a következők szerint méltatta a díjra jelölő pályázatban: „Kiváló szakmai ismeretekkel, jó empátiás készséggel, betegközpontú szemlélettel rendelkezik. Ápolók generációját oktatta alapápolási feladatokra. Munkáját mindig pontosan, precízen, az orvos utasításainak és a betegek igényeinek megfelelően végezte. A pandémia alatt életkorából kifolyólag mentességet kérhetett volna, de mindvégig dolgozott a Covid szürke osztályán. Pulmonológiai szakápolói ismereteit ezen a részlegen



Sebald Mária szerzetesnővér

nagyon jól tudta használni, és segítette más osztályról érkező ápolók munkáját is. Kedves, megnyerő személyisége, 51 éves, ápolói munkakörben eltöltött szakmai tapasztalata alapján érdemesnek ítéljük a Sebald Mária nővér-díj elnyerésére.”

Csordás Adrienn elmondta továbbá, hogy a díjat Sebald Mária nővér – aki a betegápoló Isteni Megváltó Nővérek Kongregációjának volt tagja – emlékére és tiszteletére alapították, aki 1945-ben a győri kórházban teljesített szolgálatot. 1945. március 20-án éppen egy újszülött keresztelése után az óvóhelyre si-

etett volna, amikor bombatámadás érte a várost, így a kórházat is. A csecsemőt és az őt tartó asszonyt a nővér előreengedte, de ő már nem tudta követni őket, mert a közelében felrobbant bomba miatt rászakadt a bejárat. Az ajtókeret egyik hegyes, törött darabja hason szúrta, ami a nővér halálát okozta. Temetési szertartását az akkori győri püspök, Apor Vilmos celebrálta. Hősi halálának évfordulóján a győri kórház minden márciusban megemlékezik Mária nővérről. Udvarukon ott áll az emlékoszlopa. A nyolc évvel ezelőtt útjára indított éves díjazáson kívül, a nővér emlékére születési helyén, Érsekudkert községben idén szobrot állítottak, amelynek talapzata a Petz Aladár Kórházban álló emlékoszlop másolata.

Lóránth I.



A 2024. évi díjazott: Felber Andrásné, Ági nővér

# Díszpolgárrá avatták a város híres szülöttjét

„Minket, nőket, az Isten azért teremtett, hogy letöröljük a homlokaikról a verejtékcseppeket azoknak, kik elfáradtak az élet útjain.”

Meszlényi Rudolfné személye nem mond sokat a ma közemberének. Ám ha a születési nevét, Kossuth Zsuzsannát említjük, ma már bizonyosak lehetünk abban, hogy egyre többen tudják – különösen az egészségügyben dolgozók körében –, hogy ki volt ő.



**A** Magyar Ápolási Egyesület volt az a szakmai civil szervezet, amely 1998-ban emlékdíjat alapított. Az egyesület korábbi és jelenlegi vezetése is missziójának tekintette Kossuth Zsuzsanna küldetésének ápolását. A szervezet kitartó törekvésének eredményeképpen a Magyar Országgyűlés az 5/2014. (II. 7.) számú határozatával február 19-ét – Kossuth Zsuzsanna születésének napját – a Magyar Ápo-

lók Napjává nyilvánította. Az egyesület a 2017-es évet Kossuth Zsuzsanna születésének 200. évfordulója alkalmából emlékévvé nyilvánította. A Magyar Nemzeti Bank ugyancsak ebben az évben a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) kezdeményezésére, az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával emlékérmet bocsátott ki, a köztisztület 2022-ben pedig elindította a Kossuth Zsuzsanna Nemzeti Egészségügyi Szakképzési Versenyt.

Kossuth Zsuzsanna személye idén ismét reflektorfénybe került. Születésének 207. évében a sátoraljaújhelyi képviselőtestület 180/2024. (X. 10.) számú határozatával úgy döntött, hogy a város neves szülötte számára posztumusz díszpolgári címet adományoz. Az átadásra 2024. október 23-án került sor, a város 1956-os forradalom és szabadságharc évfordulóján rendezett díszünnepségnek keretében.

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara ismerte fel, hogy Kossuth Zsuzsanna még nem kapott díszpolgári címet szülővárosától. A MESZK Országos Szervezete elnökségi ülés keretében indítványozta, hogy a Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Területi Szervezet lenne méltó arra, hogy a város felé előterjessze az indítványt. A terüle-

ti szervezet nagy megtiszteltetésnek érezte a felkérést, és boldogan készítette el a benyújtáshoz szükséges méltatást Kossuth Zsuzsannáról.

A posztumusz címet hárman vették át, a felterjesztő, a MESZK Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Területi Szervezetének elnöke, *Dulibán Lászlóné*, a Magyar Ápolási Egyesület részéről a Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyei vezetők, *Gálné Pataki Zsuzsanna* és *Szegedy Judit Katalin*, aki sokat tett, hogy a díj átadásra kerülhessen



Az ünnepi rendezvényen részt vettek még meghívottként a MESZK Országos Szervezetének képviselőjében *dr. Papp Katalin* titkár és *Vörösmarty Attila* titkár, a díszpolgári cím adományozás kezdeményezésének ötletgazdája. A rendezvény utáni baráti beszélgetésen Sátoraljaújhely polgármestere, *Szamosvölgyi Péter* a meghívott vendégek előtt megköszönte azt, hogy Kossuth Zsuzsannát díszpolgári címre terjesztették fel.

Az ünnepség befejeztével a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara tisztségviselői elhelyezték az emlékezés koszorúját a Sátoraljaújhelyen 2017-ben felállított Kossuth Zsuzsanna mellszobornál, majd a szülőháznál található emléktáblánál is.



**Vörösmarty Attila,  
Balogh Zoltán**



# Dolgozói kedvezmény

- A dolgozói kedvezmény mértéke 15% (amelytől a szállodák saját hatáskörükön belül eltérhetnek) a szállásfoglalásból és 10% a cateringből.
- A kedvezmény promóciós kóddal érvényesíthető, mely a [www.meszk.hu/kezdvezmények](http://www.meszk.hu/kezdvezmények) felületen elérhető bejelentkezést követően.
- A Hunguest Hotels egy alkalmazott számára egyidejűleg legfeljebb két szoba erejéig garantálja a kiemelt ajánlatok elérhetőségét.
- A kedvezmények más akciókkal nem vonhatóak össze. A promóciós kód kiemelt időszakokban (ünnepek, fesztiválok stb.) is érvényesíthető – kapacitástól függően.
- Foglалás során 50% előlegfizetés szükséges.
- A kedvezmény a Hunguest Zrt. weboldalán, a foglalás időintervallumában elérhető összes ajánlatra érvényesíthető.
- A foglalás igazolása történhet a kamarai tagsági igazolvány helyszínen, a szálloda recepcióján történő bemutatásával, vagy szintén ennek az igazolvány másolatának megküldésével adott szálloda részére.