

HIVATÁSUNK



10
éves a MESZK

Jubileumi
Konferencia
a Parlamentben

12. oldal

Bővebb
online
tartalom!

Praktikus népség:
a dietetikusok

14. oldal

Lélegezzünk jól!

30. oldal

AZ ÉV
FIATAL ARCA
2014

A pályázat nyertese:
Tóthné Koller Mária

2. oldal

Éld jól az életed!

Over Magazin. Az aktív életmódúak lapja.



OVER
OUTDOOR | KALAND | TÚRA | SPORT
ÉLETMÓD MAGAZIN



RENDELJE MEG 20%-OS KEDVEZMÉNNYEL:

3900 Ft helyett 3120 Ft/év (6 lapszám)

Előfizethető: <http://www.overmagazin.com/2014/01/egeszseg>

Tartalom



„Az év fiatal arca 2014”

Hittel és szeretettel dolgozik 2

Riport

A szakmájuk a hivatásuk 4

MESZK Aktuális

„Nincs más ésszerű nevelés, mint mintaképnek lenni” 7

Nemcsak megmérettetés, hanem öröm is az Ápolási Verseny 8

Szakdolgozók első tudományos kongresszusa 10

10 éves a MESZK

Jubileumi Konferencia a Parlamentben 12

Arcok a MESZK területi tagozataiból

Praktikus népség: a dietetikusok 14

Rólunk mondták

Erre gondolni sem mertem – Vadkerti Imrével beszélgettünk 16

Megbirkózni a betegséggel

Királylányok klubja 18

Aktuális

Szakdolgozók lehetőségei a magánellátásban 20

Mindannyiunk egészsége

Onkológiai kongresszus – az ápolásról is 21

A szakdolgozók és a véradás 22

MESZK területi hírek

Segítség a végső úton: hospice 23

Szellem és kultúra

Megalitok és gyógyítás 24

Csak az önzőnek nincs vigasztalása 26

Jó étel – jó élet

Mindent a szénhidrátokról 27

Állóképesség

Lélegezzünk jól! 30

Tisztelt Kamarai
Tagtársam!

Kamaránk idén ünnepelte megalakulásának 10. évfordulóját. E jubileumi évben számos eseménnyel kívántuk felhívni a figyelmet a szakdolgozók helyzetére, áldozatos munkájára.

Az ágazatban működő kamara közül kettő ünnepelt idén, mely alkalmból Zombor Gábor úgy fogalmazott: a kormányzat számára a kamara az egyik legfontosabb partner, és ezt a viszonyt, amely néha károkat szenvedett, helyre kell állítani. Az államtitkár hangsúlyozta, a kormány nem szemben álló szervezatként tekint az érdekképviselőkre, hanem partnerekként; a célok megvalósítása érdekében történő közös fellépés esetén pedig esélyt lát arra, hogy a pénzügyi kormányzatban lévő döntéshozók támogatják elképzeléseiket. Régóta óhajtjuk e gondolatok kiteljesedését, hivatásunk értéken történő kezelését!

Második alkalommal hirdetünk eredményt „Az év fiatal arca” pályázaton. A négygyermekes fiatal védőnő kolléga mindennapjait bemutató írást ajánlom mindenki figyelmébe. Bízom benne, hogy az ünnepi előkészületekhez is segítséggel szolgálhatunk, különös tekintettel az ételek elkészítésében.

Köztisztületünk valamennyi területi és országos tisztségviselője, alkalmazott munkatársa, valamint a lapkiadásban közreműködő kollégák nevében áldott, békés ünnepeket kívánok!

dr. Balogh Zoltán



HIVATÁSUNK

Kiadja a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara

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

Szerkesztőség: Literatura Medica Kiadó, a Yoter Media Group tagja

1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 75/a. Postacím: 1539 Budapest, Pf. 603. Telefon: +36 (1) 316-4556. E-mail: litmed@lam.hu

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

Hirdetésfelvétel: Fülöp Réka (fulop.reka@lam.hu). Előfizetéssel kapcsolatos információ: Simon Anikó (simon.aniko@ymg.hu)

©Hivatásunk 2014

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.

A címlapfotó a Budai Irgalmasrendi Kórház aulájában készült, smink: Kókai Edit, fodrász: Varga Szilvia

Borítótér és tipográfia: Sándor Zsolt. Fotó: Manek Attila

Nyomdai kivitelezés: Grafit Pencil Nyomda Kft.

ISSN 1787-8578

AZ ÉV FIATAL ARCA 2014

Hittel és szeretettel dolgozik

Bájos, kislányos arc, nyílt, tiszta, kék szemek. Egyszerűség és nyitottság. A zalaegerszegi Tóthné Koller Máriát kollégái jelölték „Az év fiatal arca 2014” pályázatra, és a zsűri is úgy döntött, a fiatal ifjúsági védőnő szakmai teljesítménye elismerésre méltó. Marcsi szerényen, de nagyon büszkén érkezett a címlapfotózásra.

– *Ragyog az örömtől!*

– Annyira boldoggá tesz, hogy kollégáim, feletteseim és tanítványaim ajánlásával én lettem a pályázat nyertese, ez most felülír minden más aggodalmat, de nem is hagyom, hogy az öröög elrabolja az örömet.

– *Kicsit feszengett, amíg szé-
pítették a címlapképhez.*

– Inkább azért, mert nem vagyok hozzászokva, hogy ennyit foglalkozzanak velem és a külsőmmel, kozmetikusnál sem voltam soha életemben. Inkább a természetességre törekszem.

– *Nagyjából huszonöt évesnek tűnik, közben a négy gyermeke közül a legnagyobb fia már 19 éves egyetemista...*

– Már régen elmúltam huszonöt, és valóban nagycsaládok vagyunk. Joakim a villamosmérnöki karon tanul, hangmérnök szeretne lenni. Ábrahám fiam 13, Lévi pedig 9 éves. A három fiú mellé Rodét, a kislányomat 2,5 évvel ezelőtt kaptuk ajándékba. Bár ez valamennyiükről elmondható, mert egészen fiatal koromban egy orvos megállapította, hogy egy fejlődési rendellenesség miatt soha nem lehet saját

gyermekem. Többek között ez volt az oka, hogy annyira fiatalon lettem várandós Joakimmal, nem számítottam rá, hogy teherbe esem.

– *Bibliai nevek?*

– Igen. Hívók vagyunk, ami nagyon sokat segít a mindennapjainkban. Amellett, hogy egy szerető és segítő közösség tagjai vagyunk, a hit a munkámban is nagyon fontos szerepet játszik. Tíz éve dolgozom ifjúsági védő-

nőként a zalaegerszegi Báthory István Szakképző Iskolában, amit a második családomnak érzek. A diákok 15 évesen bekerülnek az iskolánkba, de az érettségi utáni képzések, illetve szakképzések miatt egészen a fiatal felnőtt korosztályig ide járhatnak, ennyi idő alatt nagyon a szívemhez nőnek. Vannak nálunk hátrányos helyzetű, eltérő problémákkal küzdő tanulók, számomra kihívás ezeket a gyerekeket buzdíta-

ni, és szárnyakat adni nekik ahhoz, hogy személyiségük formálódjon. A vallásban alaptézis mások bátorítása, buzdítása, lelki gondozása, és az, hogy hittel sok minden lehetségessé válhat.

– *Nem nehéz vagy kényelmetlen a kamaszokkal szerelemről, szexualitásról beszélgetni?*

– Ha „kényes” a téma, és esetleg nevetgélnek, mindig azt mondom, hogy inkább most ne vessenek, mint később sírjanak. Engedem, hogy úgy reagálják le ezeket a kérdésköröket, ahogy ők szeretnék. Miután a barátságáról, szerelemről, szexualitásról egyébként a családban nem sokan beszélgetnek velük, eléggé hiányosak és tévesek az ismereteik. Én nyitott vagyok minden kérdésükre, ezért általában hamar megnyílnak, és mernek kérdezni. Nagyon szeretik az életből vett példákat, a humor pedig mindig oldja a feszültségeket.

– *Szóval soha nem jön zavarba?*

– Az első egy-két alkalommal még én is el-elpirultam, de az-

Lezárult „Az év fiatal arca 2014” pályázat

„Az év fiatal arca” pályázatot és címet a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara és a Literatura Medica Kiadó – a Hivatásunk c. magazin kiadója – együttesen hozta létre 2013 nyarán azzal a céllal, hogy a figyelmet az egészségügyi szakdolgozók tehetséges és elhivatott fiatal generációjára irányítsa.

A pályázatra idén is szép számmal érkezett jelölés és pályamunka – hiszen az idei év újításaként már saját magukat is ajánlhatták az egészségügyben dolgozó fiatalok.

A cím odaítéléséről héttagú szakmai bizottság döntött, amelynek tagjai voltak a MESZK részéről Üveges Péterné (országos elnökség), Szabó Bakos Zoltánné (országos bizottságok), dr. Csernus Mariann (etikai kollégium), Richter Márta (területi elnök), Csősz Katalin (védőnői tagozat) és Tóth Anna (szülész-női tagozat), a kiadó részéről pedig Cserni Timea (ügyvezető).

A szakmai zsűri az érvényes pályázatok és ajánlások közül, az elbírálási szempontok alapos mérlegelésével „Az év fiatal arca 2014” pályázat nyerteséül Tóthné Koller Máriát (Egészségügyi Alapellátási Intézmény, Zalaegerszeg) választotta.

Továbbá a beérkező nagyszámú kiemelkedő pályázat láttán a bizottság azt a döntést hozta, hogy a kiválasztott nyertes mellett a három legtöbb voksot kapó jelöltnek – Kutasné Balla Erika (Városház Háziorvosi Rendelő), Szabó Rita (Országos Klinikai Idegtudományi Intézet), Székér Tamás (Zala Megyei Kórház, Ápolási osztály) – lehetőséget biztosít példamutató szakmai életútjuk bemutatására lapunk 2015-től induló új, „Az elhivatott fiatal generáció” című rovatában. Ezzel párhuzamosan a jövő évtől a pályázat címe „Az elhivatott fiatal generáció – pályázat 2015”-re változik.

óta rutint szereztem, és a gyerekek általában hamar elfogadnak. Egyébként nemcsak a szexualitásról beszélgetünk, hanem sokféle témát feszegetünk, ami érinti őket, legyen az a stressz, AIDS, szenvedélybetegségek vagy az önismeret. Velem felszabadultan tudnak beszélgetni, amiben az is közrejátszik, hogy nekem nem kell érdemjegyet adnom hiszen, mint egészségfejlesztő vagyok jelen, ezért nincs félelem a diákokban.

– *Minden nap velük van?*

– Keddenként óraadó tanárként kisgyermekgondozó, illetve szociálisgondozó szakos hallgatókat oktatok szakiskolában, de a többi napon a Báthoryban vagyok. Részt veszek az egészségnapokon, a különféle iskolai rendezvények szervezésében, vagy akár versenyfelkészítésben. A diákok közül sokan a saját gondjaikkal, lelki problémáikkal is megkeresnek. Sok sikerélményem van, de végső soron az egészségnak az őszinteség és az empátia a titka. A szeretet, a hitelesség, türelem és a példamutatás nagyon fontos nemcsak a védőnők, hanem valamennyi egészségügyi dolgozó munkájában.

– *Miért pont védőnő lett?*

– Hatodik vagy hetedik osztályban döntöttem el, amikor először megkérdezték, hogy mi akarok lenni, és elkezdtem ezen

gondolkodni. A Zala megyei Hahótan nőttem fel, az ezerfős kis településen csodálatos védőnénink volt. Legtöbbször azért jött az iskolába, hogy megmérjen bennünket és tisztasági vizsgálatot tartson, de nagy tapintattal és szeretettel végezte a munkáját, ezért mi mindig boldogan vártuk. Akkor határoztam el, hogy én is ilyen hivatást szeretnék, hogy hasonló örömmel fogadjanak. Később a középiskolában is nagyon nagy hatással volt rám az ifjúsági védőnőnk, Bujtor Csilla, aki most kolléganőm, és máig is példaképem. Azóta sem bántam meg a döntésemet, minden nap úgy megyek a munkába, hogy szeretem, amit csinállok.

– *Most iskolában dolgozik, pedig területi védőnőként kezdte. Az nem vált be?*

– Másfél évig voltam területi védőnő, azt a munkát is nagy lelkesedéssel végeztem, de aztán megszületett Ábrahám fiam. A GYES után területen nem volt hely, ezért kerültem iskolába. Nem az én döntésem volt, akkor éppen erre volt lehetőség, de örülök, hogy így alakult, mert az iskolai munka sokrétű és nagyon érdekes, tele van kihívásokkal.

– *És a fegyelmzés?*

– Az manapság nem megy olyan könnyen. A mai diákok figyelmét nehéz

lekötni, főleg, ha a magatartásukkal amúgy is bajok vannak. Ha nem férnek a bőrükbe a diákok, bevetek valamilyen horogjátékot, amire ráharapnak, és ezzel általában megnyerem őket.

– *Nem lehet, hogy pályát tévesztett, és inkább pedagógusnak kellett volna mennie?*

– Egészség- és tanári végzettségem is van, lett volna lehetőségem arra, hogy csak tanítsak, de maradtam a saját hivatásomnál, és nem is szeretném ezt lecserélni. Számomra a hűség a munkámban és a kapcsolataimban egyaránt fontos. Védőnőként megtaláltam önmagam, az elhívásomat, és nagyszerű kolléganőim vannak.

– *Nem vállalt ezért túl sokat?*

– Egyelőre bírom, amit válllok. Évente néhány alkalommal tartok szülésre hangoló, „Babaváró” tanfolyamon előadást, vagy egészségfejlesztésről beszélek kollégiumokban. A városi rendezvényeken szűrővizsgálatokat végzek, és daganatmegelőzéssel kapcsolatban adok tanácsokat. A kamara rendezvényeinek szervezéséből is kiveszem a részem, ha kérnek rá a megyei védőnői tagozat tagozati képviselőjeként. „A hivatásunk mesterei vagyunk” területi

szakmai vetélkedőre rizikójátékot állítottam össze, így humorosan és játékosan mérhetők össze a tudásukat a kollégák. Nagy sikert aratott. Bármiben segítek, ha tudok, és nagy szeretettel vállalom el, amire megkérnek.

– *Azt súgták, ha kérlek, énekel is...*

– Sokan tudják rólam, hogy szeretek énekelni, tagja voltam a zalai védőnőkből álló Gólyahír Kamarakórusnak is, ami idén sajnos szünetel időpont-egyeztetési nehézségek miatt. Felkérésre a kamara fennállásának tízéves évfordulója alkalmából a megyei ünnepségen is énekeltem. A zene nagyon fontos szerepet játszik az életemben, a családommal is szoktunk közösen zenélni. A férjem dobol, Joakim gitározik, Ábrahám ütős hangszereken játszik, Lévi zongorázik, én pedig a kislányommal együtt énekelgetek. A zenével sok mindent ki lehet fejezni, a zene az életem szerves része.



– *El sem tudom képzelni, a sok munka mellett hogyan jut még idő erre is.*

– Bevallom, sokszor elfáradok, de mindig sikerül erőt merítenem, és fontosnak tartom az együtt töltött, minőségi perceket. A családomtól, a barátainktól, a kollégáimtól és a diákoktól is sok bátorító szót kapok, ami feltölt. Nagyon hálás vagyok a férjemnek, hiszen mindenben segítők és támaszom. A főiskolát úgy végeztem el, hogy Joakim pici baba volt, akit a férjem pelenkázott, hozta-vitte a bölcsődébe. Nem tudtam volna végigcsinálni, ha ő nem áll mellettem. Nagyon lelkesítő ember, elfogadja azt, amit csinálok, és mindenben támogat.

– *Mi az, ami hajtja előre, és amiből mindehhez erőt merít?*

– Édesanyám és az édesapám, akiknek nem volt lehetősége továbbtanulni, mindig bátorítottak, hogy képezzem magam. Azt mondták – amit gyerekként nem mindig hiszünk el –, hogy magamnak tanulok, és hogy amit tanulok, az az enyém, szorgalommal bármit elérhetek. De ez a késztetés valahonnan belülről is fakadt. Az erős hitet a nagyszüleim ültették el bennem, már egészen kicsi koromban hittem, hogy Isten mindig ott van mellettem. Ha kezembe veszem és olvasom a Bibliát, mindig úgy érzem, hogy átölelnek a sorok, ennél jobb értékrendet pedig még nem találtam. Egyfajta tűkör, és számomra minden benne van, ami az élethez kell. Az pedig, hogy jelöltek ezen a pályázaton, abban erősít meg, hogy megéri kitartóan és lelkiismeretesen dolgozni, és küzdeni a céljainkért.

Tarcza Orsolya

Riport

A szakmájuk a hivatásuk

Mereven előreszegezett tekintettel mentem végig az Országos Onkológiai Intézet Fej- Nyakdaganatok Multidiszciplináris Centrum folyosóján. Nem néztem se jobbra, se balra, csak az érdekelt, hogy minél előbb érjek a nővérpulthoz, és ne kelljen látnom a vágásokat, a műtét után feldagadt arcokat, a nyaki sebektől a drénen át a redonba csordogáló vérsavót. A centrum szakdolgozói csapata idén MESZK-különdíjat kapott az Astellas-díj – Az év szakdolgozója pályázaton, a fekvőbeteg-ellátás csoportos kategóriájában.

Néhány perccel később már Szalai Mártát, egyetemi diplomás ápolót, az osztály vezető főnővérét hallgattam:

– Amikor tizennyolc évvel ezelőtt beléptem a fej-nyak sebészetre, megláttam a betegeket, a csöveket, a dréneket, úgy éreztem, hazaértem, nekem itt kell dolgoznom – meséli olyan arckifejezéssel, amivel leginkább az áhítattal teli pillanatot idézzük fel.

– Egyetlen nap alatt kiléptem

az akkori munkahelyemről, a II. Számú Belgyógyászati Klinikáról, és azóta itt dolgozom. Szerintem ez a legkeményebb szakterület az onkológiában pszichésen és mentálisan, de lehet, hogy éppen ez vonzott – mondja

Márta, aki hatéves korában öltözött be először nővérek, és a ruha azóta is rajta van.

Huszonnégyen dolgoznak a főnővér keze alatt az osztályon, a szakápolók, főiskolai diplomás ápolók, onkológiai szakápolók

„A legjobb fej főnök” címre jelölték néhány évvel ezelőtt Szalai Mártát kollégái egy kereskedelmi rádió műsorában. Így írtak róla: „Rendkívüli ember, aki a hivatásának él. Tűzön-vízen át kiáll mellettünk, meghallgatja a gondjainkat, ő az a vezető, akire felnézünk, tiszteljük, ugyanakkor szeretjük. Nem tűri az igazságtalanságot, ha valaki meghazudtol minket, vagy ok nélkül bánt. Igazi anyatigrisként őrzi a nővéri hivatás szellemét, aki vele dolgozik, tudja, a betegek szakápolása a legszebb dolog a világon.”





Az Astellas-díj kamarai különdíjas csapata, az Országos Onkológiai Intézet Fej- Nyakdaganatok Multidiszciplináris Centrum dolgozói (balról haladva): Hátsó sor: Gárgyán Katalin, Jaskó Attila, Rudolfné Ruha Jolán, Lasztóczy Emil, Kara Kristóf. Középen: Lengyel Mónika, Klucsik Erzsébet, Gáspár Ildikó, Égető Anna. Elöl: Kada Beatrix, Szalai Márta, dr. Szalayné Tüske Julianna, Zsisznowszky Valentina. És akik a képen nem szerepelnek: Asztalos Szilvia, Buczkó Ágnes, Cseke Éva, Csepke Renáta, Dobos Ágnes, Gál László, Kovács Krisztina, Lénárt Enikő, Lucziné T. Katalin, Mihályi Réka, Pintér Zsuzsanna, Viola Károly

mellett a segédápolók között két medika is van, az egészségügyi adminisztrátor pedig Tüske Juliska, aki azért különleges, mert Hodgkin-szindrómából gyógyult, és megfogadta: soha többé nem teszi be a lábát az onkológiára. Végül aztán a rehabilitációja olyannyira jól sikerült, hogy most a kemoterápiára érkező betegek mellett ügykezelő. Tizenkét kórteremben, 57 ágyon évente közel kétezer fekvő, és 1300 ambuláns kemoterápiás beteget ápolnak tizenkét órás váltásokban, délutánonként a nukleáris

medicina nyolc ágyát is ők vizsik, és palliatív ellátást is végeznek, részt vesznek a páciensek rehabilitációjában. Nem egyszerű a beteganyag sem, sok a páciensek között a hajléktalan vagy az alkoholista. A nap reggel hétkor indul, olyankor beülnek az apró főnővéri szobába, és referál az éjszakás, betegről betegre haladva, így adva át a műszakot a nappalosoknak. Közben Márta is kérdez ezt-azt: Mikor műtötték a beteget? Mi a diagnózisa? Mi az adott kórkép ápolási protokollja?

– Elég nagy lehet a fluktuáció – jegyzem meg, hiszen máshol örülnek, ha nővért kapnak, nemhogy elvárják tőlük, hogy folyamatosan tanuljanak, készüljenek, és még ki is kérdezik őket nap mint nap. – Innen senki nem megy el, csak az, aki alkalmatlan arra, hogy a munkatársunkká váljon, róluk viszont hamar kiderül. Évek óta dolgozom ugyanazokkal az emberekkel – mondja Márta, aki bevallja: a szakmai követelmények terén következetes és szigorú, náluk az a „divat”, hogy a rájuk bízott betegekről mindent tudniuk kell az ápolóknak.

Az osztályon baráti kapcsolatok alakultak ki az évek alatt, és nincs klikkesedés. A nővérek figyelik a beosztást, és ha a megszokottnál súlyosabb az osztály, maguktól mennek be akár a szabadságuk terhére, hogy kisegítsék a többieket. Bár egy ekkora osztályra nincsenek sokan, de jó szervezéssel megoldható a beosztás, aminek elkészítésekor Márta figyelembe veszi a kollégái kéréslistáját is. Mindeközben tudatosan figyeli a munkatársait. Ha valakin észreveszi, hogy elfául, azt szabadságra, vagy az



intézet szervezte, több napos rekreációra küldi.

Ügyel arra, hogy a konferenciákon – ahová csak akkor mehetnek a munkatársai, ha szakmai előadással vagy poszterrel készülnek – a szórakozás is beleférjen az idejükbe, közösségépítő jelleggel. Ez a szellem tanulásra motiválja a kollégákat, és ebben Szalai Márta is mindig partner, aki önmagát is folyamatosan képz, és mind többre sarkallja. Az osztály vezetése mellett a Semmelweis Egyetemen és a Pécsi Tudományegyetem főiskolai karán onkológiai szakápolást is oktat, azt mondja, neki azok a napok jelentik a felüdülést. Azt az Astellas-díj pályázatra érkező ajánlásból tudom meg, hogy az osztály dolgozói

tavaly két országos szakmai konferencia szervezését bonyolították, ahol 16 előadást tartottak.

Amíg végigsétálunk az osztályon, megtudom azt is, hogy az orvosok itt messze-menőig támogatják a szakdolgozókat munkájukban, ugyanakkor nem szólnak bele a „nővérdolgokba”, mert látják, hogy eredményesen és lelkiismeretesen végzik feladataikat. Belebotlom a nővérpultnál Dezső Csabába, aki 7-8 éve visszajáró betege az osztálynak, és azt meséli, kedvesek, közvetlenek a nővérek. Találkozom az egyik betegágynál az éppen infúziót bekötő Lengyel Mónikával, aki 25 éve van itt, korábban a belgyógyászat főnővére volt, de Márta

itt. Mindketten főiskolán szereztek diplomát.

A diagnózistól a halálig követik a betegeiket a nővérek ezen az osztályon, így elkerülhetetlen, hogy mély kapcsolatot alakítsanak ki velük. Különösen azokkal, akik laryngectomián esnek át, hiszen ők hosszú időt töltenek velük. Nem gyakoribb itt a betegek elvesztése, mint egy belgyógyászatban; amit nem lehet soha megszokni, az az elvezéres halál. De Márta, aki kórteremről kórteremre kísér végig, mosolyogva azt magyarázza, humor nélkül nehéz itt túlélni, úgyhogy sokat nevetnek.

Elfelejtettem előreszegezni a tekintetemet, ahogy sétáltam a bejárat felé az onkológia fej-nyak sebészeti osztályának folyosóján. Azon gondolkodtam, mi tesz ennyire összetartóvá egy csapatot? A főnővér? Az egyének alkalmazkodóképessége? A közösen végzett nehéz, mégis sikeres munka? Vagy van itt valami más, valami több, túl a dréneken és redonokon, valami áradó, jó energia, ami felülírja akár még a halált is?

Tarcsa Orsolya

A jelölők írták:

- 2003 óta minden évben aktívan segítik munkájukkal az országos szakdolgozói konferenciák megszervezését az onkológia szakterületén.
- Az OOI-ben hat évvel ezelőtt megdöntötték a leg-hosszabb tanítási óra rekordját, 26 órán keresztül szakmai előadásokat tartottak az Ápolók Nemzetközi Világnapja alkalmából.
- Megújították a Magyar Onkológus Társaság Szakdolgozói Szekcióját, országos szakmai összefogást kezdeményezve.

MESZK Aktuális

„Nincs más ésszerű nevelés, mint mintaképnek lenni”

Kamaránk az idén 75. életévüket betöltő kollégáinkat köszönti

Sövényi Ferencné



Van az a kor, amikor egy nő már nem titkolja, hanem büszkén vállalja éveinek számát, így van ezzel Sövényi Ferencné Klári is, aki 1957 óta – amikor hivatásul választotta az ápolást – szakoktatóként, egészségügyi szakmenedzserként, minisztériumi főosztályvezetőként, országos főápolóként, jelenleg pedig a MESZK-ben mind a mai napig megalkuvás nélkül képviseli a szakmát. Számos, magas rangú kitüntetés és díj birtokában – többek között a Magyar Köztársaság Ezüst Érdemkereszt polgári fokozatát is megkapta 2008-ban – azt mondja, az elismerések soha nemcsak neki, hanem mindazoknak szólnak, akikkel vállvetve tett az ápolás ügyéért, mert mint fogalmaz: „szeretek másokkal közösen dolgozni”. Klári 1974-től nyugdíjazásáig volt az Egészségügyi Minisztérium főosztályvezetője, máig

vallja, együtt kell megoldani a problémákat, amihez párbeszéd, vita, olykor akár veszekedés is szükséges, de a tárgyalás végén konszenzussal kell felállni az asztaltól.

Amikor arról faggatom, honnan a kifogyhatatlan energia és szellemi frissesség, azt feleli, ez elsősorban adottság, de látja és nézi folyamatosan a világot. Mániákus újságolvasó, sok kortársával ellentétben nem utasítja el az internetet, két nyelven beszél, tájékozódik, érdeklődik, mindenre figyel. De ami leginkább karban tartja, az a munka, ami gyermekora óta kíséri. Hiszen tanyán nőtt fel, 14 éves koráig kapált, kaszált, és állt a cséplőgép mellett. Azt mondja, örül, hogy ma már nem ezt kell tennie, de azt megtanulta, hogy dolgozni kell, mert csak így nyerhetnek értelmet a mindennapok.

Sorolhatnánk Klári életpályájának állomásait, pozíciókat és szakkönyvek címeit, amelyek a nevéhez fűződnek, elmondhatnánk, hogy elvitathatatlan érdemeket szerzett az ápolásfejlesztés és az ápolóképzés területein, vagy azt, hogy idén áprilisban a Pécsi Tudományegyetem szenátusa egyhangú szavazással címzetes egyetemi docenssé nyilvánította. De talán sokkal többet árul el róla az, hogy mi, a mindig kötözködő, mindig kételkedő újságírók is konszenzussal valljuk: Klári volt az egyik ritka ember az egészségügyi közigazgatásban,

aki soha nem kertelt, soha nem beszélt mellé, hanem nyíltan, egyenesen és őszintén szólt. És talán éppen ezzel a tisztességes és jellemes hozzáállással vívta ki a szakma őt övező megbecsülését és szeretetét.

Nosza Magdolna



Az ápolás folyamatosan jelen van az életében, hiszen 75 évesen 92 éves édesanyját ápolja a Semmelweis Egyetem nyugalmazott főiskolai docense, aki élethivatásának tekinti az ápolásszakma megújítását és a hivatás megbecsültségének építését. Az ápolásszakmai alapismereteket máig az általa írt jegyzetből tanulja a jövő generációja. Édesapja eltűnt a II. világháborúban, szegénységben, nélkülözésben éltek anyukájával, aki egy munkásszálló gondnokaként igyekezett megfelelni a családfenntartó szerepnek. Magdolna

azt meséli, kényszerpálya volt, hogy érettségi után az ápolóképzőbe került, mert tanár szeretett volna lenni. A hivatásszeretetet a sebészetet oktató tanára ébresztette fel benne, akivel később egész életükben tartották a kapcsolatot, mindig tudtak egymásról, akkor is, ha hónapokig nem találkoztak, nem beszéltek. Háromévnyi osztályos munka után Magdolna az alma máterében, a Váci utcai Ápoló és Szülésznőképző Iskolában oktatni kezdett, sebészeti ápolási ismereteket tanított. Tíz évig dolgozott szakoktatóként, majd az Egészségügyi Minisztérium Oktatási osztályán az ápolóképzésért volt felelős. Kilenc évig vett részt a tananyagok előkészítésében, a tankönyvszerzők kiválasztásában. Azt mondja, a 80–90-es években sokkal modernebb volt a szemlélet az ápolásban, mint ma. Meséli, nővérek lenni soha nem volt egyszerű, akkor sem, amikor ő a pályára került, de ma, amikor sokszoros túlterheltséggel, nagyon alacsony fizetésért dolgoznak az ápolók, lehet, ő is elgondolkodna, hogy másutt próbáljon szerencsét. Úgy vélte, nagyon sok tényezőn kellene egyszerre változtatni ahhoz, hogy érezhető legyen egy kis javulás.

Az otthoni ápolás és gondozás hiányosságaival most naponta szembesül, ágyhoz kötött édesanyját gondozva. Nincs olyan, aki a szakorvosi vizsgálatokat vagy a kissebészeti beavatkozásokat háznál elvégezzék, így fizetős mentőt kell igénybe vennie a mozgásképtelen betegnek, hogy szakellátáshoz juthasson.

Szerettük volna itt köszönteni 75. életévében Mucha Márknt, a Magyar Ápolási Egyesület alapító elnökét is, aki elhivatottan dolgozott az ápolói hivatás imázsának fejlesztésén. Sajnos betegsége miatt nem tudta fogadni lapunkat, így ezúton kívánunk neki mielőbbi jobbulást és jó egészséget.

SL

MESZK Aktuális

Nemcsak megméréttetés, hanem öröm is az Ápolási Verseny

A MESZK idén ötödik alkalommal hirdette meg az Országos Ápolási Versenyt. A gyakorlati fordulót – ahogyan tavaly is – Budapesten, a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézetben (GOKI) rendezték meg, míg az újraélesztés, a tesztírás és a játékos vetélkedő a Lurdy Házban folyt október kilencedikén. A győztes csapat a Dorogi Szent Borbála Szakkórházból érkezett. A Digitus Minimus egy éven keresztül viselheti az „Ápolói hivatás Mestere” címet.

Adöntőbe a területi és megyei versenyeket követően juthatott el 19 csapat az ország egy-egy megyéjéből. A reggel az elméleti tesztek kitöltésével és gyakorlati vizsgával telt. A csapatok négy szituációban mérték össze tudásukat a betegágyak mellett, ahol kollégáik személyesítették meg a pácienseket. Elsőként a megfelelő kéz-higiénét ellenőrizték, amely az értékelő Kustos Edit szerint kiválóan sikerült, nem találkozott ékszerekkel és műkörmökkel sem, amelyek viselését tiltja a protokoll.

Szafeladatként nyomási fekély és sztóma ellátását, női páciens katéterezését, és hepatitis C-vel fertőzött, pneumóniás beteg gondozását kapták a csapatok. Ápolási ismereteikről a beteg megfelelő pozicionálásával és szájápolásával, ágyneműcserével adhattak számot a versenyzők. Voltak a helyszíneken „rejtett” hibák, a zsűri figyelte, észreveszik-e a csapattagok a gyűrt lepedőt, az ágyban szétszóródott gyógyszereket, az éjjeliszekrényen heverő ételmaradékot. A kolosztrómiás

beteg esetében edukációs készségeikről is számot kellett adniuk az ápolóknak.

A délelőtti, magas szintű szakmai felkészültséget igénylő programot a délutáni játékos vetélkedő követte. A négyfős csapatok humorral teli, szűkebb és tágabb kör-

nyezetüket is ismertető kis-filmekkel, vetítésekkel egészítették ki bemutatkozásukat, amelyet többen dalban vagy versben mondtak el. Az ezt követő játékos kvízben adott jó válaszok újabb pontokkal növelték az addig összegyűjtötték számát. Második he-

lyen végzett a győri Petz Aladár Kórház csapata, a Kvartett-Mix, míg harmadik lett a Békés megyéből érkező Bel-E Való Ápolók csapata. Az eredményhirdetés után Vadkerti Imre musicalszínész, a Komáromi Lovasszínház művésze zárta a napot, aki

Szakismereteikről szituációs gyakorlatban kellett számot adniuk



két számával fergeteges sikert aratva megénekelte lelkes közönségét.

A Digitus Minimus tagjai a Dorogi Szent Borbála Kórházból érkeztek. Az intézményben valamennyien vezetőként dolgoznak. A csapat kapitánya, Rózsáné Kovács Éva az ápolási igazgató. Mirejder Beatrix a krónikus belgyógyászati osztályt, Gerstmajer Terézia a szakrendelőt vezeti, Majorné Papanecz Katalin pedig részlegvezető főápoló.

– Nem akartunk mindenáron győzni, csak tisztelességgel helytállni – mondta a Hivatásunknak Rózsáné Kovács Éva, a Digitus Minimus csapatkapitánya. – A területi versenyen még csak példamutatásnak szántuk a részvételt, felvállalva, hogy mi, a vezető beosztásban dolgozók is hibázhatunk akár. Akkor játéknak indult az egész. Amikor megnyertük a területi verseny után a megyei döntőt, és az országos mezőnyben már nemcsak a kórházunkat, hanem a megyénket is képviselnünk kellett, már nagy súllyal nehezedett ránk a tudat, hogy bizonyítanunk kell. Mindössze két hetünk maradt a budapesti, utolsó fordulóig, hetente kétszer ültünk össze tanulni. A főiskola korábbi vizsgatesztjeit osztottuk szét egymás között, a gyakorlati megmérettetésre a tavalyi verseny képeit tanulmányozva készültünk, hiszen korábban nem vettünk részt a versenyben. Egyetlen cél lebegett a szemünk előtt: ne mi végezzünk az utolsó helyen.

– Az újraélesztési gyakorlaton teljesítettünk a legjobban,



A győztes csapat a vándorkupával: Majorné Papanecz Katalin, Mirejder Beatrix, Rózsáné Kovács Éva, Gerstmajer Terézia

pedig ott sokan elvéreztek, mert nagyon szigorú volt a zsűri. Itt nagy hasznunkra vált, hogy már a megyei döntőre készülve beszereztünk egy ambubabát, és külön koreográfiát dolgoztunk ki arra, hogy minél élethűbb legyen ez a szituációs gyakorlat.

– A csapatok elméleti teljesítménye kiváló volt idén – értékelte az V. Ápolási Verseny eredményeit Babonits Tamásné főszervező, a MESZK fekvőbeteg-ellátásért felelős alelnöke. – A korábbi évekkel összehasonlítva most sokkal jobb volt a kommunikáció mind a beteggel, mind a csapatokon belül, a teammunkát külön is értékelték a

zsűritagok. Az újraélesztés gyakorlatának sokkal flottabbul kellene mennie, ezért ez a terület még nagyobb hangsúllyal fog szerepelni a jövő évi szakmacsoportos továbbképzéseinken.

Kihívás és megmérettetés az Ápolási Verseny, de egyben az együtt töltött idő öröme is, amely egyben a szakma presztízsét is növeli az alelnök szerint. Míg az első rendezvényen négy megye csapata vett részt, most már valamennyi képviselteti magát. A győztesek szűkebb közösségükben pedig hősökké válnak, akiket nagy büszkeséggel és szeretettel várnak haza.

A Digitus Minimusszal is így történt, kórházuk és kol-

légáik elismeréssel fogadták őket a fárasztó verseny után, hiszen reggel hatkor indultak a fővárosba, és késő este érkeztek haza. Azóta az intézmény bejáratával szemben a falra került a versenyen kapott elismerő oklevél kinagyított másolata, számtalan gratuláló telefon érkezett és sok elismerő bejegyzést kaptak a csapattagok a közösségi oldalon. Kovács Éva azonban azt mondta, mindez nemcsak a személyes győzelmük miatt fontos, hanem azért, mert a verseny növeli az ápolás társadalmi és szakmai megbecsültségét egyaránt.

MESZK Aktuális

Szakdolgozók első tudományos kongresszusa

Első alkalommal, ám hagyományteremtő céllal rendezték meg a MESZK Szakdolgozói Tudományos Kongresszusát. A háromnapos rendezvénynek Siófok városa adott otthont, ahová mintegy nyolcszáz kolléga érkezett szeptember első hétvégéjén. A kongresszus tizenöt szekciójában, közel száz tudományos előadásban számoltak be az előadók többek között az új eljárási trendekről, a sürgősségi ellátás kihívásairól, a sebellátás és a közösségi ápolás jelenéről és jövőjéről.

„Nem tudom, hogy tiszteletbeli ápolói funkcióm, amelyet a kecskeméti kórház dolgozóitól kaptam, megtarthatom-e néhány év múltán, mindenesetre nem akarom eljátszani ezt a bizalmat” – fogalmazott dr.

Zombor Gábor egészségügyért felelős államtitkár, aki első ízben találkozott a szakdolgozókkal a szeptember 5-ei nyitórendezvényen. Hangsúlyozta, döntően a szakdolgozóknak köszönhető, hogy működik az

egészségügy, ugyanakkor különösen fontosnak tartotta, hogy emellett még tudományos munkát is folytatnak az egészségügyi szakemberek. Az orvoshiányt ugyanis többek között a szakdolgozói kompetenciák bővítésével szeretnék orvosolni, erről már egyeztetett a Magyar Orvosi Kamarával (MOK), valamint az Egészségügyi Szakmai Kollégium vezetőivel is, hiszen egyelőre sem a szak-, sem pedig az alapellátásban nincs kihasználva az ápolók és szakasszisztensek évről évre bővülő tudása. A szakpolitikus úgy vélte, az orvosok körében is elfogadottá vált, hogy a szak-

dolgozók nemcsak őket segítik, hanem tudományos munkát is végeznek, ennek köszönhetően pedig egyre magasabb színvonalon művelik hivatásukat. Arra biztatott mindenkit, folytassák ezt a tevékenységet.

Változások szele?

Már feltérképezték az ágazatot terhelő problémákat, és megfogalmazták javaslataikat arról, miként szeretnék megoldani azokat, és hamarosan a kormány elé terjesztik elképzeléseiket – folytatta a szakpolitikus (a kormány októberben rábólintott a programra). A jelenlévőktől azt kérte az államtitkár, kezdjenek együtt dolgozni azon, hogy a hazai szakdolgozók is felzárkózhassanak az Európai Unió más országaiban dolgozó kollégáikhoz a kompetenciák tekintetében, hiszen nálunk egyelőre csak az ápolók, a diplomás szakdolgozók és szakasszisztensek munkája van kihasználva, széles körű ismereteik, felkészültségük nincs.

A szakmával közösen alapozták meg és dolgozták ki az elmúlt négy évben az új szak- és továbbképzési rendszert, amelynek fejlesztése a jövőben is az egyeztetéseken alapul majd – mondta Török Krisztina, aki akkor még a Gyógyszerészeti és Egészségügyi Minőség- és Szervezetfejlesztési Intézet (GYEMSZI) főigazgatójaként beszélt a megnyitón. (Török Krisztina azóta az Országos Egészségfejlesztési Intézet vezetője lett, a GYEMSZI élére dr. Ónodi-Szűcs Zoltánt nevezte ki az emberi erőforrások minisztere, aki korábban

A kongresszuson huszonegyen vették át a MESZK Szakmai Díját, mindazok, akik hivatásuk képviseletében példaértékű eredményt értek el, és kimagasló teljesítményükkel hozzájárultak az egészségügyi ellátás fejlesztéséhez. Közülük az egyik dr. Papp Katalin elnökségi tag, a Debreceni Egyetem Egészségügyi Karának főiskolai docense



az intézet észak-alföldi térségi igazgatója volt.)

Kollégaként köszöntötte a kongresszus résztvevőit Éger István, a húszéves MOK elnökéként köszöntötte a tízéves MESZK-et. Júniusban végre „átfújt rajtunk a friss levegő” és könnyebbé vált az ágazat vezetése és a szakma közötti kommunikáció és egyeztetés – mondta.

Bár a szakmai disputának nem terepe a Parlament Nép-jóléti Bizottsága, Selmeczi Gabriella, aki nemrégiben foglalta el Zombor Gábor korábbi tisztségét a grémium élén, arra kérte az egészségügyi tudományos kongresszus résztvevőit, hogy osszák meg velük ötleteiket, javaslataikat a nyugdíj- és családpolitikai, valamint szociális rendszereket érintő kérdésekben is, hiszen csapatomunkra törekednek. Politikailag és államtitkárként is kifejezte megbecsülését az egészségügyi dolgozók felé.

A jövőre gondolva

Ne homokra, hanem kösziklára építkezzen az államtitkárság, az ápolás ügye pedig élvezzen ebben prioritást – kérte az Egészségügyi Szakmai Kollégium Ápolás Tagozatának elnöke, Mészáros Magdolna a megjelent döntéshozóktól. Felhívta a figyelmet tagozatuk felméréseire, amelyekből többek között kiderült, hogy az egészségügyi dolgozók 87 százalékát érte már valamiféle atrocitás a munkahelyén a betegek részéről, védekezésre magánúton lenne lehetőségük, de nem fordulnak ügyvédhez. Az ápolók egészségi állapotát térképezték fel másik kutatásukban, amely



Agressiókezelő tréningjeivel országsszerte 16 helyszínen volt idén Ivánka Tibor, aki előadásában leszögezte: hazánkban ma már nincs erőszakmentes kórház, a dolgozóknak meg kell tanulniuk a védekezés módszereit

arra mutatott rá, hogy 2003 és 2010 között 20 százalékkal nőtt körükben a krónikus megbetegedésekkel küszködők száma, elsősorban mozgásszervi panaszai vannak.

Már mindent elmondtunk a szakdolgozói életpályamodellről, amit lehetett, ennek egy-két eleme az elmúlt években meg is valósult, a javuló gazdasági helyzet most bizakodásra adhat okot, hogy mindez folytatódhat – fejezte ki reményét dr. Balogh Zoltán, a MESZK elnöke, aki szerint az alacsony fizetések mellett a kiegészítés másik oka, hogy a dolgozók nem úgy és nem azt a munkát végzik, amelyre tudásuk, képzettségük szerint alkalmasak. Nem egy-két éves folyamat a kompetenciakörök bővítése sem, ciklusokon átívelő folyamat eredménye lehet, hogy megalapozott legyen az önállóság és felelősség egyensúlya.

Elodázhatatlan a Nemzeti Ápolási Stratégia kidolgozása, amelynek elfogadását a demográfiai folyamatok is kikényszerítik. Hogy a magyar szakdolgozóknak idős korban biztosan legyen ápolója, ezért a MESZK a jövőben nekikezd a Szakdolgozók Gondozási Központja és Otthona felépítéséhez. Egyelőre nincsen kiválasztott helye az intézménynek, az anyagi forrásokat is csak a jövőben kezdik feltérképezni, de számítanak az állam, illetve az uniós alapok támogatására is.

Díjak és díjazottak

A kongresszuson elhangzó előadásokat az ülések elnökei és a közönség is értékelhette. A hallgatóság legtöbb szavazatával Szánti Istvánné, a

MESZK járóbeteg-szakellátásért felelős alelnöke Példa-kép című előadását jutalmazta. Az üléselelnökök és a résztvevők együttes szavazatai alapján az országos elnökség különdíját Palla László Az ápolók ismeretei az amyotrophiás lateral sclerosisban szenvedő betegek ápolásáról című előadása kapta.

A tudományos kongresszuson huszonegy szakdolgozó vehette át a helyi és területi szervezetek ajánlása alapján a 2006-ban alapított kamarai Szakmai Díjat. Az országos szervezet elnöksége idén Vágány Tamásné, a Nagykőrösi Rehabilitációs Szakkórház és Rendelőintézet ápolási igazgatóját díjazta, akit lapunk előző számában ismerhettek meg az olvasók.



Jubileumi Konferencia a Parlamentben

Kamaránk idén októberben ünnepelte fennállásának tízéves évfordulóját. Korábbi lapszámainkban dr. Balogh Zoltánnal idéztük fel a MESZK történetének legemlékezetesebb pillanatait, fordulópontjait. Az évtizedes munka elismeréseként, amellyel a szakdolgozók szakmai és társadalmi megbecsültségét egyaránt igyekeztek erősíteni, október 30-án a Parlamentben Jubileumi Konferenciát szervezett a MESZK. A rendezvényen az ötszáz meghívott szakdolgozó mellett a döntéshozók és a társszervezetek vezetői is részt vettek, megtöltve a Felsőházat. Az idén alapított Kamaráért és Tagozatért Díjat tizenketten vehették át, két kolléga pedig állami elismerésben részesült több évtizedes, az egészségügyben végzett kiemelkedő tevékenységéért.

A közösségteremtő társadalmi szolidaritás megőrzésére a döntéshozók kiemelt figyelmet fordítanak, ezt jelzi az egészségügyi intézményrendszer fenntartása, amelyet azonban csak a szakdolgozók betegek iránti figyelme és segítő szándéka tölthet meg tartalommal – mondta nyitóbeszédében Mátrai Márta, a Parlament ház-nagyasszonya, aki a rendezvény fővédnöke, Kövér László házelnök üzenetét és üdvözlését tolmácsolta a hallgatóságnak. Az ismeretek bővülésével az ápolás az orvostudomány részévé vált, azonban eredeti célját, amely a rászoruló ember méltóságának megőrzése, nem szabad elveszítenie.

Csak azok lesznek igazán boldogok, akik keresték és megtalálták, hogyan lehet másokat szolgálni – idézte Albert Schweitzert az Emberi Erőforrások Minisztériumának parlamenti államtitkára, Rétvári Bence, aki szerint az egészségügyben dolgozni önfeláldozó szolgálat. Úgy vélte, a kamarát nemcsak a szakmai munkáért, hanem az érdekvédelmi feladatok ellátásáért is köszönet illeti, a kormány pedig béremelésekkel és a munkafeltételek biztosításával támogatja a szakdol-



A MESZK tiszteletbeli tagjává választotta Kovács Józsefet, a Parlament Népjóléti Bizottságának alelnökét, aki mindig szívén viselte az ápolás ügyét, segítve, hogy február 19. a Magyar Ápolók Napja legyen

gozói társadalmat. Emlékeztetett, 2011-ben egyszeri juttatás érkezett a dolgozókhoz, később kétlépcsős bérfejlesztés történt az egészségügyben, az előmeneteli rendszert pedig a szakmai szervezetek bevonásával dolgozták ki. A fizetés-emelések fedezetét a közel harmincmilliárd forintnyi bevételt hozó népegészségügyi termékadó biztosította, de az egészségügyi humánerőforrás-fejlesztést 5,6 milliárd forintnyi uniós forrás is szolgálta.

Szerényen segítettek

A magyar egészségügy nemzeti ügy a kormány számára, ezért kiemelt cél az életpályamodell kialakítása, a bérek további emelése, az ápolói, szakdolgozói hivatás ösztönzése a pályaválasztók körében – hangsúlyozta a politikus, hozzátéve, kompetenciafejlesztő programok elindítását is tervezik az ellátás mindhárom szintjén. Jelezte, a kormány támogatja Zombor Gábor egészségügyért felelős

államtitkár programját, amely a magyar lakosság egészségügyi állapotának javítását célozza, amihez a szükséges forrásokat is biztosítják.

Végtelen szerénységgel, alázattal és tudással építették fel a legnagyobb hivatásrendet – hangzottak Zombor Gábor elismerő szavai a kamara tízéves tevékenységéről. Az államtitkár szakpolitikai tervei helyett inkább személyes élményeit osztotta meg a hallgatósággal, amikor arra emlékezett, miként igazította meg egy idősebb asszisztens nő a kezében a műszert, amikor pályakezdő orvos volt, hogyan segítette beilleszkedését egy kis faluban háziorvosként az asszisztense, és hogy kórházvezetőként is mindig számíthatott a szakdolgozókra.

Ez történt tíz év alatt

Tizenegy éve, 2003-ban dörögött el a startpisztoly, amely jelt adott a legnépesebb hivatásrend megalakítására, az akkor megkezdett munka gyümölcse a következő év októberére érett be, amikor megtarthatták az első országos küldöttközgyűlést – kezdte a



Az idén alapított két új kitüntetés, a Kamaráért és a Tagozatért Díjat emberi, szakmai példamutásukért, kamarai tevékenységükért kapták (első sor balról jobbra): Tóthné Bucsek Ildikó, Szánti Istvánné, dr. Záray Gyuláné (szakmai munkájáért Batthyány-Strattmann László-díjban is részesült), Szabó Andrásné, Vinkler Lajosné, Hajnal Istvánné, Bugarszkiné Sárközi Gizella; (hátsó sor balról jobbra): Hüttnerné Szabados Mária, Bell Barbara, dr. Barna Lajosné, Bognár Lászlóné, Tóth Andrea, Tóthné Földő Gyöngyi

tíz év eseményeinek összefoglalóját Balogh Zoltán, a MESZK elnöke. Személyes anyagi áldozatok, az alapvető eszközök hiányával nehezített szervezőmunka mellett átvették a szakmai nyilvántartást, továbbképzéseket szerveztek, kamarai újságot és szakdolgozói díjakat alapítottak, részt vettek a jogszabályok előkészítésében, így a fiatal szervezet mind elfogadottabb lett a döntéshozók és az orvosszakmai szervezetek körében egyaránt.

Mindezek után leforrázva hallgatták 2006-ban Molnár Lajos, akkori egészségügyi miniszter szavait, aki egy kibővített elnökségi ülésen jelentette be: megszűnik a kötelező kamarai tagság. Mindössze három hónap alatt sikerült újjászervezni a tagságot, ötvenezer fővel, a nehéz években is fejlődni tudott a hivatásrend, és ezekben az években szolgáltató kamarává vált a MESZK. Szakszervezetek hiányában érdekvédelmi feladatokat is elláttak, ennek kicsúcsosodása volt a 2008-as, fehér köpenyes gyűlés, amelyen kétezer kolléga vett részt.

Bár akkoriban több egyeztetés volt az ágazat döntéshozóival, mint 2010-ben, de míg a korábbi megbeszélések inkább szelepként működtek, addig a 2010-es kormányváltást követően töltötték meg tartalommal a konzultációkat. Ennek köszönhető például, hogy az ápolók közfeladatát ellátó személynek számítanak, így ha támadás éri őket, az elkövető súlyosabb büntetést kap – emlékezett vissza Balogh Zoltán, sorolva tovább a megvalósult ügyeket, hiszen a MESZK addig sem tétlenkedett. Átvette az egészségügyi tárcától az ápolástudomány folyóiratát, a Nővért, amely elektronikus formában is elérhetővé vált, programokat, utazásokat és kongresszusokat szerveztek a kollégáknak, hogy építhessék a szakmai kapcsolatokat, és újabb elismeréseket hoztak létre a szakdolgozói munka megbecsültségének erősítésére.

Az örömteli újjászervezés éve volt 2010, amikor ismét kötelező lett a kamarai tagság, a MESZK visszakapta régi jogosítványait, és talpra állhatott a hivatásrend. Miközben

dolgoztak a hivatásköri listák kialakításán, szakmai versenyt is alapítottak, amelyen 2011-ben már valamennyi megye képviseltette magát. A kamara érdemben vett részt a képzési



Fischer István átveszi a Pro Sanitate-díjat Rétvári Bencétől, amellyel a pszichiátriai ápolás területén végzett tevékenységét és ápolásvezetői munkáját ismerte el az emberi erőforrás miniszter

és továbbképzési rendszer átszabásában, az előző ciklus talán egyik legnagyobb eredménye azonban a szakdolgozói bértábla kidolgozása volt, amelyet sikerült elfogadtatni a politikai döntéshozókkal is.

Ennek alapján sok év után újra emelkedett a gyógyításban dolgozók fizetése.

Azonban az elnök itt arra is figyelmeztetett, a nyugdíj melletti foglalkoztatás tiltása érzékenyen érintette a rendszert, az egyéni engedélyek kiadásával azonban csak elodázta a problémát a politika. A Ratkó-generáció idősödésével mind többen vonulnak nyugállományba, az utánpótlás pedig kevés. Balogh Zoltán jelezte azt is, több időt kérnek a jogszabályok véleményezésére, hiszen míg néhány évvel ezelőtt erre még 7-8 napot hagytak a döntéshozók, mára egy-két nap alatt kellene konstruktív javaslatokkal élniük. Hangsúlyozta azt is, legalább 26 ezer szakdolgozó hiányzik a betegágyak mellől, tíz-tizenöt év múlva ez a szám közel a duplája lehet. A munkaerő megtartásának szempontjából is fontos lenne az Ápolási Stratégia kidolgozása

és elfogadása, amellyel még adós a szakpolitika ugyanúgy, mint az otthoni szakápolásban dolgozók helyzetének rendezésével.

Arcok a MESZK szakmai tagozataiból

Praktikus népség: a dietetikusok

Sült alma mézes illata fogadott a szürke, ködös, télbe hajló őszi délutánon dr. Barna Lajosné Évánál. A szilvalekvárral, dióval töltött, aszalt áfonyával díszített édes gyümölcsből kettő jutott, és jó hedonista módjára bizony elfogadtam a második kínálást is. De Éva mindjárt meg is nyugtatott: az étel hozzáadott cukrot nem tartalmaz, szénhidráttartalma pedig csak 10 gramm, ami 31 kcal energiát jelent legfeljebb. De mi mást is várnánk a kamara Dietetikai Szakmai Tagozatának vezetőjétől, mint azt, hogy egészségesen süssön-főzzön, és kívülről fújja az ételek kalóriatartalmát?

Éva főzni szeret, és enni is, arra viszont ügyel, hogy beleférjen a korának megfelelő testtömegindexbe, mert úgy véli, egy dietetikus külseje hivatásának védjegye. Borúsán teszi hozzá, hogy bizony a szakmában is húsz százalék a túlsúlyosak aránya, de még mindig nem negyven, mint más szakdolgozók körében. Évának nincs tiltólistája, de arra ügyel, hogy ne vegyen meg fölösleges élelmiszereket a piacon, a kofáktól, akiket évek óta ismer, minőségi zöldségeket, gyümölcsöket vásárol – de nem túl sokat.

*A hivatásrendben végzett
kiemelkedő munkájának
elismeréseként elsőik között
vehette át Barna Lajosné
Balogh Zoltántól a kamara
által idén alapított
kitüntetést, a Tagozatért Díjat
a Parlamentben*

– Bennünket az iskolában megtanítottak főzni, jobbak voltunk, mint a szakácsok – emlékszik vissza Éva, megemlítve tanárát, Langfelder Sándornét, ahogy egymás között hívták, Langfelder

bábit, a diétás nővérek nagy öregjét, számos diétáskönyv szerzőjét, aki első évben a normál, második évben pedig a diétás főzés alapjait oktatta nekik. Ahogy Éva beletanult a dietetikába,

egyre inkább megszerette, így lassan elfelejtette, hogy középiskola után még jogi pályára készült. Olyannyira, hogy később vegyészmérnöki diplomát is szerzett biológiai ipari szakon, ami nagy segítséget jelentett a professzionális dietetikában.

A munkát a SOTE Bőr-klinikáján diétás nővérként kezdte, majd a tanácsnál folytatta gyermekétkeztetési ügyintézőként, utána a Tárogató úti Kórházban diétás főnővér volt, az Országos Ideg- és Elmegyógyászati Intézetben pedig osztályvezető-helyettes az Élelmezési osztályon. Közben a HIETE főiskolai karán megindult a dietetikus-képzés, ahol nagy örömmel tanult, így lett diétás nővérből dietetikus. A Margit Kórházban, végül az Országos Gyógyintézeti Központban volt vezető dietetikus (Szabolcs utcai kórház), az intézmény megszűntével innen ment nyugdíjba. A ka-



mara életében kezdetektől részt vesz, 2004-ben meg-alapította a budapesti dietetikai tagozatot, majd a jelenleg 1003 főt szám-láló országos tagozat vezetője lett 2006-ban. A klinikai dietetikusokat összefogó szervezet tovább-képzéseket szervez, részt vesz a vonatkozó jogsza-bályok, rendeletek kidol-gozásában, véleménye-zésében. Figyelemmel kísérik és igyekeznek segíteni az Országos Élelmezés és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) munkáját, különös te-kintettel az éppen most zajló Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálatra (OTÁP 2014). Gyakori vendé-gek előadásaiikkal más szak-mai tagozatok képzésein is, mert a diéta az, ami min-denkit érdekel – fűzi hozzá Éva. A kamarai tagozat veze-tőjeként ugyanúgy, mint a Szakmai Kollégium Diete-tikai-Humán Táplálkozási Tagozat tanácsának tag-jaként is azon dolgozik, hogy végre helyére kerüljön a dietetika.

– Nem díjazzák a szak-mánkat, pedig sokat tudnánk tenni, a kiegyensúlyozott táplálkozás ugyanis az egészség alfája és omegája. A rendelőkben és kórhá-zakban minimumfeltétel írja elő a megfelelő számú dietetikus alkalmazását, de mivel a tevékenységnek nincs kellő kódolása, így a finanszírozás nem fedezi a munkánk költségeit. Ezért az intézmények vagy nem megfelelő létszámban, vagy egyáltalán nem vesznek fel dietetikusokat. Egyébként a belgyógyászati betegségek fele megelőzhető lenne, ha

hallgatnának ránk az em-berek. Svájcban például az elhízott, vagy II-es típusú cukorbeteg csak teljes áron válthatják ki a gyógy-szereiket, ha nem fogadják meg a családorvos uta-sítását, és nem keresik fel a megfelelő dietoterápiát készség szintig megtanító dietetikusot. Mi magunk is nagy izgalommal várjuk, hogy mi bontakozik ki itthon az alapellátásban, mert ha megvalósulnak a praxis-közösségek, akkor végre mi, dietetikusok is főszerephez juthatunk, és érdemi munkát végezhetünk.

– A II-es típusú cukor-betegség a kialakulás első éveiben diétával visszafor-dítható. Ha akkor közbelép-hetnének a dietetikusok, nem alakulna ki a meta-bolikus szindróma, a „halá-los négyes”, azaz az elhízás, a magas vérnyomás, a magas vérszint és a diabétesz.

Dietetikai képzés, amely kilencvenkét éves múltra tekint vissza Magyarorszá-gon, Budapesten, Pécsen és Debrecenben folyik. Az évente nagyjából ötven végzős jó eséllyel el tud helyezkedni a szakmájában, de mivel a dietetikusok – ahogy Éva fogalmaz – „prak-tikus népség”, orvosláto-gatóként is szívesen alkal-mazzák őket a gyógyszer-cégek.

Míg beszélgetünk, mind-untalan vissza-visszatér az egészséges táplálkozás kér-dése. Éva mutatja a táplál-kozási piramist, elmondja azt is, hogy az a termény a leg-jobb a szervezet számára, ami a környezetében terem. A szilvalekvárral töltött alma saját kertjéből való, permet-



Hedonisták sült almája, Barna Éva ajánlásával

Végig hat nagyobb (lehetőleg kiskertben termett) almát. Magházukat vágd ki, a helyére tégy durvára vagdalt dióbelet, annak a tetejére kemény szilvalekvárt, majd díszítsd aszalt vörös áfonyával, vagy más szárított gyümölccsel. Forró sütőben húsz-har-minc perc alatt készül el.

szert nem látott, de a nap érlelte, eső duzzasztotta egészségesre. Onnan valók a fűszernövényei is: citromfű, kakukkfű, tárkony sorakozik takarosan, dobozokban. Végül aztán még az is ki-derül, hogy a fődietetikus

is zsírral főzi a lecsót, mert lehet azzal is. Mint Éva mondja, a lényeg a mérték, a minőség, a változatosság és az ésszerűség. Ez is négyes, de nem halálos.

Rólunk mondták

Erre gondolni sem mertem

Vadkerti Imrével beszélgettünk

Vadkerti Imre neve lapunk sok olvasója számára ismerős, hiszen a művész többször fellépett már egészségügyi dolgozók számára szervezett rendezvényeken, és előadása mindig magával ragadta a közönséget. A széles körű ismertséget a Társulat című műsor hozta el számára, de szavaiból kiderül, hogy gyermekkorától egész életét meghatározza a zene szeretete.

– Már általános iskolában zenével, énekléssel foglalkozott. Kinek, minek a hatására indult ebbe az irányba?

– Hatodik osztályban új pedagógus kezdte tanítani nekünk az éneket Jókai Kis Éva személyében, aki új szintet hozott a kötelező, és addig egyhangú órák után a zeneoktatásba, olyan dalokkal ismerttet meg minket, amelyeket

mi, gyerekek is szívesen hallgattunk. Rám például nagy hatással volt a Neoton Família Szép nyári nap című felvétele. Így kaptam kedvet az énekléshez. Éva néni ösztönzött arra, hogy közönség előtt is énekeljek. Az első zenekar, amelybe bekerültem 1987-ben, az Alfa Rock nevet viselte. Edda, Korál és P-Box dalokat játszottunk. A banda azért oszlott fel, mert

más-más iskolába kerültünk, és nem volt időnk összejárni próbálni.

– Korán munkára fogták a szülei, a családi gazdaságban kellett segítenie. Közben arról álmodozott, hogy zenész lesz?

– Szeretettel segítettem szüleimnek a földművelésben, a dinnyeföldön, az állatok körül. Zenélgettem közben, arra viszont gondolni sem mertem,

hogy egyszer az éneklés lesz a megélhetésem.

– Miután befejezte a tanulást, szobafestőként, sofőrként is dolgozott, miközben meghallgatásokra járt. Nem volt nehéz két helyen megfelelni az elvárásoknak? Ki adott erőt azokban az években?

– Mindig jó érzéssel gondolok vissza azokra az évekre, és azokra az emberekre is, akikkel szobafestőként együtt dolgoztam. Nagyon sokat segítettek abban, hogy zenei pályámat építhessem. Akkoriban a munkatársaim és családom támogatása volt a háttér. Nagyon sokat köszönhetek nekik.

– Első szerepe Gábor arkangyal volt a Jókai Színházban. Mit jelentett ez az ön számára?

– Akkor mindent. Hatalmas lehetőségként tekintettem erre a szerepre. Az esélyt egyébként Derzsi Györgynek köszönhettem, akivel évekkorábban a Ritmus Zenei Fesztiválon ismertkedtünk össze, és közös célunk volt, hogy bekerüljünk egy rock-operába. Neki előbb adatott meg a lehetőség, de nem feledkezett meg arról, hogy mit terveztünk közösen. Szólt a rendezőnek, Beke Sándornak, hogy ajánlana valakit, aki jó lenne Gábor szerepére. Így hívtak be a meghallgatásra.

– Hosszú ideig különféle rendezvényeken zenélt. Abba a világba hogyan tudott beilleszkedni?

– Pontosan tizenkét évig vendéglátóztam, ami életem máig felejthetetlen része maradt. Ez alatt az időszak alatt is rengeteget tanultam. Mivel sokféle rendezvényen szerepeltünk, így igazán ki tudtam teljesedni a zene világában.

– A Társulat című műsor valógatására miért jelentkezett? Mit adott az ön számára a műsor?

Nemcsak énekelt, kvízmesterként is részt vett az V. Ápolási Versenyen





– Ismét csak Derzsi György barátom ösztönzésére jelentkeztem a műsorba. Mindig is nagy álmunk volt az István, a királyban szerepelni. Én eleinte túl nagy feladatnak ítéltém ezt, nem is akartam elmenni a meghallgatásra, de Gyuri rábeszélte. Elsősorban ismertséget kaptam a műsortól, valamint rengeteg, általam addig nem ismert zenei és színházi technikát sajátíthattam el. Koppány szerepe számomra nagy adomány volt, máig minden előadáson tud számomra újat adni.

– *Négy éve tagja a komáromi Magyar Lovas Színháznak. Mennyiben kíván más rutint, hogy lóháton énekel? Mekkora megterhelés a játék mellett az állatra is figyelni? Szabadidejében is lovagol?*

– Nagy öröm számomra, hogy tagja lehetek a komáromi Magyar Lovas Színháznak. Természetesen, ahol élő állatokkal dolgoznak a színészek, ott teljesen máshogy kell viselkedni.

Az előadást az nehezíti, hogy a hagyományos színháztól eltérően itt nemcsak egymásra, hanem a lovakra is figyelniünk kell. Az amerikai turnéknra nem vesszük magunkkal a lovainkat, hiszen számukra kínzás lenne a rengeteg utazás. Sajnos elfoglaltságaim miatt a szabadidőmben nem igazán tudok rendszeresen lovagolni, pedig a színház jelezte, hogy mehetnék. Remélem, később élhetek majd ezzel a lehetőséggel.

– *A Kormorán zenekar énekese 2011 óta. Ez mennyire változtatta meg az életét?*

– Ez szintén nagy forduló-pontja az életemnek. Óriási öröm és megtiszteltetés ért, amikor Koltay Gergely, a Kormorán alapítója felkért, hogy legyek a zenekar frontembere, hiszen akkor már régóta az együttes rajongója voltam, kívülről fűjtam a dalaikat. Boldogan vállaltam, hiszen nagy-szerű, hogy egy ilyen múltú és küldetésű társulat tagja lehetek.

– *A közelmúltban jelent meg Súlyom szárnyán címmel a szólóalbuma. Hogyan vezetett idáig az út? Hogyan válogatta a dalokat?*

– Minden énekes legnagyobb álma, hogy önálló lemeze jelenhessen meg. Gyakran előfordult, hogy koncertek után a közönségből többen is megkérdezték, meg lehet-e hallgatni a számokat CD-n. Így jött az elhatározás, hogy kedvenc dalaimat összeválogatva kiadok egy gyűjteményt. Valójában a tavaszi, amerikai turnén feleségem, Zsuzsi lepott meg vele. A súlyom a kedvenc madaram, az utazás, a szabadság jut róla eszembe, ezért választottuk ezt a címet. A bónuszfelvétel a számomra legkedvesebb dal, a Hazám, hazám.

– *Három gyermeke van, ők is zenélnek?*

– Legidősebb fiam, Bálint szaval, ő viszi a prózai vonalat a családban. Bence fiam hegedül, lányom, Csenge pedig táncol. Nagy örömmel mindig szívesen szerepelnek Komáromban, a lovas színházban.

– *Ma is a felvidéki Gútán él. Nem gondolkodott költözésen?*

– Nem, nekem Gúta az otthonom. Ott születtem, ott él a családom, oda kötnek a gyökereim. Inkább vállalom az utazást, ingázást, még akkor is, ha ez nagyon sok időmet elrabolja.

– *Ezekben a hetekben Amerikát járja. Milyen élményei vannak eddig?*

– Igaz, még csak néhány hét telt el, de már most úgy érzem, hogy ez az eddigi legjobb turnénk. Már túl vagyunk a premieren, ahol az emberek állva tapsoltak, ami számunkra a legpozitívabb visszajelzés. Eddig ez volt a legnagyobb élmény számomra.

– *A felesége hogyan viseli az állandó utazást, a távolléteket?*

– Mivel évek óta gyakran kellett utaznom, távol lennem otthonról, így valamennyire már megszokta a helyzetet, de mindegy, hogy egy napra vagy egy hónapra megyek el, mindig nehéz szívvel enged el.

– *És mintha nem lenne elég a színház, az együttes, a vendégszereplések, saját zenekara is van, a Vadkerti Imre és barátai. Mesélne erről a csapatról?*

– A zenekar tagjai régi ismerőseim, barátaim, akik nem mellesleg profi zenészek. Ember Péter és Tornóczi Tibor gitáron, Sipos Dávid szaxofonon, Kovács László dobos, Szűts István billentyűs hangszereken, Zsoldos Tamás basszusgitáron játszik. A fiúk szívvel-lélekkel muzsikálnak. Amit ki szeretnék emelni, az mindenképpen az, hogy mi mindig élő zenét játszunk, ami számunkra nagyon fontos. Idén négy alkalommal adtunk nagykoncertet a Lovas Színházban.

– *Mi jelent kikapcsolódást az ön számára, milyen hobbijai vannak?*

– Nagyon szeretek gitározni, így a szabadidőm nagy részét ezzel töltöm.

– *Többször lépett már fel egészségügyi szakdolgozók számára szervezett rendezvényen, mindig nagyon szerette a közönség. Önnek milyen élményei vannak ezekről a fellépésekről?*

– Valóban, már többször kaptam meghívást, és mindig örömmel tettem eleget a felkéréseknek. Nagyon hálás volt a közönség, óriási szeretettel fogadtak. Szerencsére komoly egészségügyi problémám még nem volt, így a betegség mellett még nem találkoztam velük. De tudom, hallom, hogy milyen nehéz körülmények között kell végezniük a hivatásukat. Isten áldja őket odaadó munkájukért.

Megbirkózni a betegséggel

Királylányok klubja

Szomorú arcocskja jelent meg az Arany 10 Művelődési Ház első emeleti tükrös tornatermének résznyire nyitott ajtajában azon a kedd délutánon. „Be sem megyek” – suttogta a fiatal lány, de Szalai Márta, a Százszorszép Hastánc Klub vezetője világoszöld, tüllből és bársonyból varrt hosszúsznoknyában, mezítlábas, könnyed léptekkel ott termett, és nem engedte, hogy elmenjen.

Nők gyülekeztek az első emeleti öltözőben. Úgy tűnt, nincsen bennük semmi közös. Voltak közöttük fiatalabbak és idősebbek, karcsúak és kevésbé vékonyak, mind hétköznapi asszonyok. A terembe azonban már csupa tüllbe, könnyű gyolcsba, bársonyba öltözött táncosnőként libbentek be. Rózsaszínben, fehérben, feketében, kékben, pirosban, barnában és lilában, csípőjükön rázókendővel, amelyen vidáman csillogtak az arany- és ezüstsín pénzérmék minden ringó mozdulat nyomán. Lüktetett az orientális zene, és elkezdő-

dött a raqs sharki, amit itthon csak úgy ismerünk: hastánc.

Kilenc évvel ezelőtt, pontosan március 8-án, nőnapon, fekete garbóban és edzőcipőben érkeztek ide azok az asszonyok, akik rosszindulatú emlődaganat miatt veszítették el nőiességük jelképét, a mellüket. Alig telt el néhány hónap, eldobták a mindent takaró ruhákat, a szégyenlősséget, az önbizalomhiányt, és júniusban már ezer ember előtt léptek színpadra a Városligetben. Azóta – ahogy ők mondták – királylányt játszanak minden kedden délután.

A csoport vezetője és lelke Szalai Márta, az Országos Onkológiai Intézet (OOI) Fej-nyak Sebészeti osztályának főnővére, aki arról mesél, tizenhárom éve annak, hogy egy reneszánsz étteremben vacsorázott a férjével, ahol egyszer csak kialakult a fények, felcsendült a misztikus zene, és a félhomályból előlépett a „NŐ”. Márta akkor tudta, neki meg kell tanulnia a hastáncot. Mégpedig tökéletesen. Közben letette az orientális táncelőadó vizsgát, kórházi osztályuk egyik kórtermében helyezték el az emlőrekonstrukciós műtéten átesett nőket.

Így került közel ezekhez a karrierjükben éppen kiteljesedő, tanult asszonyokhoz, és tehetetlenül nézte, melleik elvesztése után hogyan magányosodtak el, és váltak sérült, önbizalomhiányos, depressziós betegek. Márta ezen változtatni akart. Miután elolvasott minden tankönyvet a mellműtétről, a kezelésekről, 2005-ben úgy érezte, eljött az idő, belevágott a rehabilitációs klub elindításába.

Fátylak mögött mosolyok

– Szombaton Csepelen, december 12-én Budaörsön lépünk fel – sorolta a keddi óra elején Márta a körben álló királylányoknak, és többek között kiderült az is, hogy október óta szinte minden héten felléptek valahol. Számos felkérés érkezik, igaz, pénzt ezzel nem keresnek, még az útiköltségeiket sem mindig tudják kifizetni a meghívók. De nem baj, inkább ráfizetnek – a terembérletre valót is a heti egyszeri ötszáz forintokból adják össze –, mert ez nem a pénzről szól, hanem a hűségről, a szeretetről és az energiák átadásáról.

Veronika, aki első alkalommal volt a klubban, röviden bemutatkozott a többieknek.

– Évekig dolgoztam külföldön, a betegségem miatt másfél évvel ezelőtt jöttem haza, mert közben meg is özvegyültem. Nehéz volt egyedül küzdenem a rákkal – mesélte. Kicsit aggódott, hogy nem ismeri a lépéseket, a mozdulatokat, de a többiek megnyugtatták: segítenek majd mindenben. Addig is improvizáljon nyugodtan, mindenki ezt teszi, sokszor





még azok is, akik évek óta ide járnak, a lényeg, hogy táncoljon, és felszabadítsa a zene és a mozgás. Márta szakszerűen vezette le a bemelegítést, szakmájából adódóan pontosan tudja, melyek azok a mozdulatok, amelyek még nem ártalmasak a műtött területnek, ugyanakkor megakadályozzák a letapadásokat, az izmok elmerevedését.

– A görög fátylast is táncoljuk el! – mondták a királyné-lányok, miután több koreográfíát is bemutatott a fotós kedvéért, többek között egy héber nyelvű zsoltárra begyakoroltat is, mert mindig olyan zenére táncolnak, ami megfogja őket. Előkerültek a színes tüllkendők, és szálltak, repültek, időnként ragyogó mosolyok villantak ki mögülük.

Elza a kezdetek óta jár a Szászorszép Hastánc Klubba.

– Egy reggeli tévéműsorban hallottam Mártáékról – fogott bele történetébe. – Akkor már túlestem az első műtétemen, a másik kettőt már a csoporttal csináltam végig. Eleinte nehéz volt, fájtak a mozdulatok, de Márti és a társaság is biztatott, hogy bírom kell. Ez a klub nem csak a mozgásról szól. Itt megoszthatjuk egymással örömeinket és bána-

tunkat, félelmeinket és aggodalmainkat. És nem csak a keddi órákon találkozunk – mesélte mosolyogva, majd azért hozzátette, eleinte szégyellte magát, és nem volt egyszerű kiállni a színpadra sem az első fellépés alkalmával, de a tánc és a csoport hangulata magával ragadta, és minden gátlását sikerült levetkőznie. Az évek alatt, az összetartó csapatban életre szóló szövetségek és barátságok alakultak ki. Minden évben egyszer, a márciusi nőnap környékén megünneplik saját magukat, olyankor meghívják családtagjaikat, barátait, és egy kellemes vacsora után hajnalig retródiskót tartanak.

– Soha nem gondoltam volna, hogy hajlandó leszek kiállni a közönség elé ebben a ruhában – mutatott végig magán Gizi, aki márciusban csatlakozott a királyné-lányokhoz, és alig néhány hét múlva már együtt lépett fel velük egy salgótarjáni rendezvényen. – Akik régóta járnak ide, fantasztikusan táncolnak, én pedig igyekszem fejlődni, bár sokszor még most is improvizálok a színpadon – idézte fel élményeit, miután elmesélte, 2012-ben vesztette el a mellét, mára már a rekonstruk-

ciós műtétsorozat végén jár, és olyan oldalát ismerte meg önmagának, amiről maga sem tudta soha, hogy létezik.

Szakmailag is megalapozott

Feltűnt néhány ismerős arc is az OOI Fej-nyak Sebészeti osztályáról. Nővérek, akik másféle „rehabilitációban” vesznek itt részt. Ezek a délutánok nekik az egészségügyben oly jellemző kiégés megelőzésében jelentenek nagy segítséget. Kikapcsolódás ez a mindennapi, testileg és lelkileg is megterhelő munkából, pillanatnyi feledés és öröm a kórházban megélt tragédiák után. De a klub, amelynek teljes létszáma negyven fő, elsősorban rehabilitációs misszió, amely szakmailag is megalapozott.

– Szinte nincs rehabilitációs lehetősége az emlőműtött nőknek – mondta Szalai Márta, aki éppen ebben a hónapban védi meg doktori disszertációját, amely az „Orientális tánc mint holisztikus onkológiai rehabilitációs módszer” címet viseli. Számos szakmai konferencián számolt be a betegklub eredményeiről, és a hastánc jelen-

tőségéről a mellműtött nők rehabilitációjában. – Ma már orvosok, gyógytornászok és pszichológusok javasolják a betegeknek, hogy jöjjenek el hozzánk, a nők között pedig szájról szájra terjed a hírünk. Nincs szűrés, ahogyan a rák sem, úgy mi sem válogatunk. Aki jelentkezik, hogy velünk szeretne táncolni, az jöhet. A csoportban úgyis csak azok maradnak meg, akiknek pozitív a személyiségük.

– Ezt a táncot neked dobjuk! – hangzott a mondat a néhány perces szünetet követően, amíg a lányok körbevették szomorú tekintetű, fal mellett kuporgó társukat. És újra felcsendült az egzotikus zene. A királyné-lányok körbeálltak, összekapaszzkodva. Lassan indult a tánc, majd lett mind gyorsabb, vadabb és lüktetőbb, és váltak szét a karok és kezek, pörgött-forgott tizenhét nő, ragyogó mosollyal, felszabadultan és boldogan. Mert minden óra így ér véget, szabadtáncal. Ilyenkor az összefonódó energiát azoknak a társuknak küldik, aki éppen felülvizsgálatra megy, kórházban van, újabb műtetre vár, vagy akár ha beteg a gyermeke. Társuk arcán, aki a táncot kapta, már nem könnyek csillogtak, hanem mosoly ragyogott, ahogy a félhomályban ott suhant, hullámozott tizenhét csodálatos királyné-lány, akik közül sokan bátran néztek szembe a rákkal, a halállal, a kezeléseket borzalmaival, a nőiség jelképének tartott mellük elvesztésével.

Kicsivel később hétköznapi asszonyok léptek ki a művelődési ház kapuján, és tűntek el a korán érkező novemberi sötétségben. Pedig nem azok.

Aktuális

Szakedolgozók lehetőségei a magánellátásban

Nemrégiben jelentette be Zombor Gábor egészségügyért felelős államtitkár, hogy a jövőben közfinanszírozott intézményben magántevékenység nem folytatható, és magánszolgáltató OEP-finanszírozásban nem részesülhet. A politikai állásfoglalás részleteit egyelőre nem ismerjük, azonban ezzel egy időben a szakpolitikus jelezte azt is, hogy a kormány támogatja a magán-egészségügyi beruházásokat, ezek ösztönzésére külön programot is indít a Nemzetgazdasági Minisztérium. Csordás Adrienn, a győri Petz Aladár Megyei Oktató Kórház ápolási igazgatója, az IME egészségügyi szaklap novemberi, XV. Szolgáltatásmenedszment Konferenciáján beszélt arról, milyen lehetőségei vannak a szakdolgozóknak a magánszektorban. Előadását követően lapunk kérdéseire is válaszolt.



– Miért keres egyre több szakdolgozó a magánellátóknál munkát?

– A közfinanszírozott intézményekben jellemző alacsony bérek és a túlterheltség miatt. Az ápolók 12 órás műszakban dolgoznak, kevés a pihenőidő, olykor még ebédelni sincs alkalmuk. Rajtuk csapódik le a betegek ingerültsége az ellátórendszer nehézkes működése miatt. Sok helyen méltatlanok a munkakörülmények, és a munkáltatók is mind többet várnak el tőlük.

– Hány szakdolgozó dolgozik a magánszektorban?

– Erről nincsenek pontos adataink, de azért is nehéz erre válaszolni, mert az ápolók nem csak az egészségügyi szolgáltatóknál vállalnak mellékállást. Sokan családoknál segítenek be az idősök gondozásába, vagy takarítást, pincérkedést, idénymunkát végeznek. Jellemző az is, hogy ápolói végzettségük mellé újabb szakképesítést szereznek a kollégák, és például fogászati szakasszisztensként helyezkednek el másodállásban a magánszektorban.

– Milyen jogviszonyban foglalkoztatják őket az egészségügyi magánellátók?

– Alkalmazottként vagy megbízási szerződéssel, de egyéni vállalkozóként, bt. vagy kft. keretein belül is szerződhetnek a szolgáltatóval. Néhány kórházban a VIP-osztályon dolgozóknak – így van ez nálunk is – órabért kínálnak, másutt magasabb havi illetményért dolgoznak. De úgy vélem, ez utóbbi megoldás intézményen belül bérfeszültségeket szülhet.

– Nyilván a szakmai elvárás is nagyobb...

– A szakmai tudásnak a közfinanszírozott ellátásban ugyanolyan magas szintűnek kellene lennie, mint a magánszektorban. Mindenütt minőségi gyógyító munkát és szakértő ápolást kell nyújtanunk, hiszen a beteg mindkét szegmensben beteg. De az tény, hogy a munkavállalónak anyagi és erkölcsi elismerést jelent, ha bevalogatják a magánellátók munkatársai közé, így itt lehetőség van a szemeztetésre. A közellátásban utánpótlás híján ezt nagyon nehéz megtenni.

– Melyek a legkeresettebb szakmák?

– Könnyen helyezkednek el a magánszolgáltatóknál a gyógytornászok, a képpalkotó diagnosztikában dolgozók, akik mamográfiás, ultrahangos, röntgen-diagnosztikai vizsgálatokat végeznek. A győri kórház kiemelt hotelszolgálatán elsősorban szakápolókat alkalmazunk, annak megfelelően, hogy milyen profilú ellátást igényel az ott fekvő beteg. Sebészeti beavatkozás esetén sebészeti tapasztalattal rendelkező ápolót alkalmazunk az osztályon a bennfekvés időtartamára.

– Közintézményen belül lehetne még bővíteni ezt a kört?

– A demográfiai változások miatt óriási a társadalmi igény az ápolási osztályok kialakítására. A kórházak kihasználatlan épületrészei kisebb anyagi ráfordítással felújíthatók, átalakíthatók lennének ennek a fizetőképessé keresletnek a kielégítésére. Az ápolói, szakdolgozói kompetenciakörök rendezésével egy időben bővíthető lenne az egynapos sebészeti ellátások köre. A kapacitások

híján délután üresen álló műtők bérbevitelére is igény mutatkozik, de lehetne még nyitni a rehabilitáció, a gyógyturizmus és a prevenció területein is, ahol sok, jól képzett szakdolgozó tudna szakmájában elhelyezkedve kiegészítő fizetéshez jutni.

– Az államtitkári bejelentés szerint magánszolgáltató közfinanszírozott intézményben nem működhet. Nem félt, hogy így megszűnnek azok a lehetőségek, amelyek most legális, szakmai bérkiegészítést jelentenek a dolgozóknak?

– Nem ismerjük a döntés részleteit, prejudikálni pedig nem szeretnénk. A magán- és a közfinanszírozott ellátás szétszálazását valóban meg kell oldani, de az alulfinanszírozott intézményeknek lehetőséget kellene biztosítani bevételeik növelésére, a dolgozók megtartására. Aki itthon nem tud elhelyezkedni, az külföldre megy, főként a magasan képzett fiatalok élnek ezzel a lehetőséggel – idén szeptemberig 380 ápoló és 37 szülésznő folyamodott jó hírnév igazolásért. A szakdolgozói réteg pótlása nehézkes, hiszen abban, akit a betegágy mellé kényszerítenek, soha nem alakul ki olyan mély hivatástudat, mint aki szívvel-lélekkel választotta az ápolói pályát.



Mindannyiunk egészsége

Onkológiai kongresszus – az ápolásról is

A Magyar Klinikai Onkológiai Társaság 2014. november 13–15. között tartotta idei kongresszusát. A hazai és külföldi szakemberek mintegy 150 előadásban számoltak be a már bevezetett és a még vizsgálati stádiumban lévő gyógyszerekkel szerzett tapasztalatokról.

A daganatos megbetegedés a tudomány fejlődésének köszönhetően ma már nem egyenlő a halálos ítélettel, korszerű diagnosztikai, műtéti, gyógyszeres és szupportív kezelések állnak rendelkezésünkre a teljes gyógyulás, vagy ha az nem lehetséges, akkor a beteg életének meghosszabbítása és az életminőség minél teljesebb megőrzése érdekében.

A sikeres kezelés összehangolt csapatmunkát igényel, ezt tükrözi a konferencia programja is, ahol külön szekciót biztosítottak a szakápolókat foglalkoztató kérdéseknek. Kiemelkedő az ápolók szerepe a kezelések pontos betartásában, az esetleges nemkívánatos események észlelésében és leküzdésében. Az ápoló segíthet a betegnek a kezeléssel és betegséggel összefüggő kisebb, de az életet megkeserítő panaszok enyhítésében. Ehhez kaphattak segítséget a szekció résztvevői. A daganatos betegek ápolása hosszú távon nehéz, embert próbáló feladat. Az ápolók pszichés terheinek csökkentéséről, a kiégés megelőzéséről, az empátia fenntartásának lehetőségeiről is hallgathattak előadásokat az érdeklődők.

Nem csak a konferencia miatt érdekesek azonban az ápolási szakembereknek a daganatok. A közmondásban szereplő suszter rossz cipője sajnos az egészségügyben is érvényesül. Bár

az itt dolgozók az átlagembernél gyakrabban és élesebben szembesülnek a daganatok súlyosságával, kezelésének nehézségeivel, mégis, az egészségügyi dolgozók, mintha védettnek éreznék

Szűrővizsgálatok javasolt ütemezése és a daganatos betegségek korai felismerésére alkalmazott eljárások (átlagos kockázati csoportba tartozó, tünetmentes páciensek számára)

Emlő: Az emlők önvizsgálata 20 éves kortól havonta ajánlott; orvos általi vizsgálatuk 20–39 éves kor között 3 évente, 40 év felett pedig évente javasolt. Mammográfia: 30–45 éves kor között 3 évente, 45–65 év között 2 évente, de 50 év felett már évente ajánlatos.

Méhnyak: 18 éves kortól, illetve a nemi élet megkezdésének időpontjától évente citológiai vizsgálat elvégzése javasolt. Prosztata: 50 éves kor felett évente végbélen át történő vizsgálat, illetve ultrahangos vizsgálat az ajánlott szakmai protokoll.

Here: Önvizsgálat 20 éves kortól havonta.

Bőr: Havonta önvizsgálat, bőrgyógyászati vizsgálat 20 éves kortól évente, illetve nagyszámú anyajegy esetén félévente.

Szájüreg: A mindenkor havonkénti önvizsgálaton túl, 45 éves kortól javasolt az évenkénti szakorvosi szájüregi ellenőrzés.

Vastag- és végbél: 50 éves kortól évente székletteszt, néhány évente endoszkópos vizsgálat elvégzése tanácsos (egyenileg azonban már 40 év felett is ajánlott).

Tüdő: Dohányzó egyén esetén 40 év felett évente ernyőkép-szűrés javasolt (egyenileg elvégezhető már korábban is).

Forrás: www.daganatok.hu

magukat, ritkábban vesznek részt a szűrővizsgálatokon.

Magarázatként sokszor az időhiányra, leterheltségre hivatkoznak. Szóba jön az is, hogy jobban látják, mekkora terhet jelentenek az egyes vizsgálatok, és félnek vállalni a beavatkozást. A hibásan értelmezett szemérem is visszatarthatja a dolgozót a szűrővizsgálatról, hiszen az orvos, az asszisztens ismerős, előtte kelletlenül megmutatkozni úgy, ahogy ismerős előtt nem szeretnénk, például kolonoszkópia, nőgyógyászati szűrés vagy mammográfia során. Megtálan abban is bízunk, hogy ezek a betegségek mindig valaki mást érnek utol, ez velünk nem történhet meg.

A daganat azonban sajnos nem válogat, éppúgy megbetegszik az egészségügyi dolgozó, mint a más helyen tevékenykedő ember. És éppúgy jelentkezhet kultúránkban szégyellni való, mint vállalható helyen. A ráknak nem szalonképebb szerv az epehólyag, mint a végbél, holott társaságban ez utóbbról nem beszélünk, az epepanaszok viszont akár családi vacsora közben is említhetők.

Küzdjük le az ellenérzéseinket és menjünk el a szűrővizsgálatokra önmagunk és szeretteink érdekében. Példát mutathatunk ezzel a betegeknek és a társadalomnak egyaránt. A vastagbélrákban szenvedő betegek szerveztének elnöke fogalmazott úgy, hogy „ha a vastagbélrák tabu, akkor abba belehalunk”. Az egészségügyi dolgozók sokat tehetnek azért, hogy ez ne így legyen.

Fogadjuk meg az új évre, hogy elmegyünk a szűrővizsgálatokra, és szeretteinket is rábírjuk a részvételre!

dr. Lipták Judit

Mindannyiunk egészsége

A szakdolgozók és a véradás

A Magyar Vöröskereszt 1939 óta vesz részt a véradás szervezésében. 1993 óta pedig szoros együttműködésben az Országos Vérellátó Szolgálattal (OVSZ), évente több mint 460 000 önkéntes, ingyenes véradót toboroz. A biztonságos vérellátás érdekében évente országosan több mint 500 000 egység vért kell biztosítani. Ennek teljesülésére a Magyar Vöröskereszt évente több mint 11 000 véradást szervez.



Az elmúlt évtizedekben számos intézkedés történt a véradás népszerűsítése, a donációs aktivitás növelése, a vérkészlet megfelelő mennyiségének elérése érdekében. Ennek ellenére a rendelkezésre álló vérkészlet mennyisége nem mutat jelentősen növekvő tendenciát.

Vizsgálati eredmények szerint a véradás folyamata, a hozzáértő személyzet, a véradásra igénybe vett idő, a rend és a tisztaság a létesítményekben, a véradást követő ellátás, a pozitív elismerés, továbbá a megbecsülés befolyásolná a véradókat abban, hogy ismételt véradásra visszatérjenek. A kellemes és pozitív élmények tehát elősegítik a biztonságos véradást és a donorok visszatérését.

Magyarországon laikusok számára is könnyen elérhető

információk szolgálnak arra vonatkozóan, hogy hol lehet vért adni, mely helyszínek, intézmények szolgálnak a véradások helyszínéül. A Magyar Vöröskereszt Véradás honlapján megyére lebontva lehet tájékozódni a helyekről, időpontokról.

Az egészségügyi szakdolgozóknak mintaként kell állniuk a laikus lakosság számára a véradási aktivitás terén, különösen az olyan szakterületen dolgozók esetében, akik szinte mindennapi munkájuk során kapcsolatba kerülnek véradással vagy transzfúziós terápiával.

A szerzők felmérték az egészségügyi szakemberek egy csoportjának véradással kapcsolatos attitűdjét és szokásait a különböző szakmacsoportokban.

2012. július 15. és szeptember 15. között került sor a ke-

resztvételi, kvantitatív felmérésre, négy különböző (felnőttápolás és -gondozás, sűrű-

gősségi ellátás, műtéti ellátás és szülészeti ellátás) szakmacsoportot választottak ki. Az adatgyűjtés a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) honlapján elhelyezett, webalapú anonim, önkitöltős kérdőív alkalmazásával, kényelmi mintavételi technikával történt.

A kérdések között szerepeltek szociodemográfiai kérdések (nem, életkor, iskolai végzettség, lakóhely régiója, település jellege, szakmacsoport, szakképesítés), saját egészségi állapot megítélésével, saját véradási szokásokkal, véradások általános motivációival kapcsolatos kérdések, véradásra, annak kritériumaira vonatkozó ismereteket felmérő kérdések és a véradás gyakorlatára vonatkozó kérdések.

A kapott eredmények alapján elmondható, hogy a vizsgálatban részt vevő, mind a négy szakmacsoportba tartozó egészségügyi szakdolgozóink

Vért az adhat, aki:

- egészségesnek érzi magát,
- elmúlt 18 éves, de még nincs 65,
- testsúlya meghaladja az 50 kilogrammot,
- a véradásnál fel tudja mutatni TAJ-kártyáját, lakcímkártyáját és személyi igazolványát.

Fontos tudni:

- A férfiak évente akár 5-ször, a nők maximum 3-szor adhatnak vért.
- Két teljes véradás között minimum 56 napnak kell eltelnie.
- Menstruáció alatt nem lehet vért adni.
- Terhesség és szoptatás ideje alatt nem, de a terhesség és szoptatás időtartamával megegyező idő elteltével ismét lehet vért adni.
- A cukorbeteg nem adhat vért.
- A tetoválás és a testékszer nem akadály, ha eltelt fél év, mióta elkészültek.
- Antibiotikus kezelés esetén, a kezelés befejezése után 1 hónappal már ismét adható vér.



véradási aktivitása példaértékű, azaz magasabb, mint az országos átlag.

A minta 61,86%-a ad(hat) évente legalább kétszer vért.

A feltételezések szerint a véradástól való távolmaradás legfontosabb okai: az „időhiány”, valamint a „korábbi véradás során kizártak a véradásból”.

Összességében a szakemberek pozitívan ítélték meg egészségi állapotukat, a szélsőséges megítélések előfordulása minimális volt. Ezek az eredmények feltehetőleg összefüggésben vannak a populáció átlagéletkorával (40 év).

A négy szakmacsoport közül háromban (felnőttápolás és -gondozás, sürgősségi ellátás és a szülészeti ellátás szakmacsoport) a véradások általános motivációjának megítélése alapján a „mert így helyes” okot találták a véradások legfontosabb motivációjának.

Reméljük, hogy az egészségügyi szakdolgozó kollégáink véradási aktivitása a jövőben is hasonlóan magas arányú marad. Fontos felhívni a figyelmet az összehangolt együttműködés szükségességére, esetlegesen a véradás/transzfúziós terápia jelenlegi kompetenciaköreinek módosítására, alakítására, a szakdolgozók továbbképzéseken való részvételi lehetőségeinek javítására a véradási szokások és attitűd további növelése érdekében.

Rövid tartalmi összefoglaló. Eredeti megjelenés: Rajki V., Hirdi H. É., Balogh Z., Mészáros J.: Hazai egészségügyi szakdolgozók véradással kapcsolatos attitűdje, véradási szokásai az egyes szakmacsoportokban. LAM. 2014;24(8-9):439-449.

dr. Lipták Judit

Segítség a végső úton: hospice

I. Hospice Konferencia, Nyíregyháza

Évente több mint 30 000 ember hal meg daganatos megbetegedésben. Ezek a betegek mindannyian szeretnék utolsó napjaikat szereteteik körében, lehetőség szerint otthonukban eltölteni. Az otthoni hospice ellátás ebben próbál segítséget nyújtani a betegeknek és családtagjaiknak. Az első ízben megrendezett hospice konferencián többek között erről is szó volt.

2014 szeptemberében, Nyíregyházán került megrendezésre a MESZK Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei tagozatának szervezésében az I. Hospice Konferencia. A szakma az eseményen az ország különböző térségeiből 137 szakdolgozóval képviseltette magát. A hospice mozgalom területén tevékenykedő neves előadók színvonalas előadásainak a célja az volt, hogy közelebb vigyék a szakdolgozókhoz az egészségügy e speciális ágát. A konferencia további aktualitását az adta, hogy a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei régióban még csupán 4 éve jelen lévő szolgáltatási forma jelenleg fejlődő tendenciát mutat.

A rendezvény kiemelt célja volt továbbá az, hogy minél szélesebb körű ismereteket



nyújtsanak a hospice mozgalom alapelvéről és a szolgáltatás lehetőségéről, elérhetőségéről.

Az otthoni hospice szolgáltatás az ápolói szakma egy sokakat érintő területe, melynek a jövőben egyre nagyobb szerepet kell kapnia. Ez a konferencia

egy hagyományteremtő út kezdete: a téma fontosságára és a nagy érdeklődésre való tekintettel a jövőben évente kerül majd megrendezésre.

a MESZK
Szabolcs-Szatmár-Bereg
megyei területi szervezete

Új rovatunkba a MESZK területi szervezeteinek felhívásait, helyi aktualitásait, rendezvényeiről szóló beszámolókat e-mailen a hivatasunk@lam.hu címre várjuk. Szerkesztőségünk igény szerint segít a híranyag megfogalmazásában.

ADJUNK HÍRT MAGUNKRÓL. Hivatásunk. RÓLUNK. NEKÜNK.



Szellem és kultúra

Megalitok és gyógyítás

A történelem előtti időkben Európa-szerte jól látható nyomokat hagyott maga után egy kultúra, mely azt az érzést keltette az ámuló utókorban, mintha kezdetben óriások népesítették volna be a Földet.

Ekultúra emlékei az Atlanti-óceán partvidékén Írországtól Portugáliáig szinte mindenütt felbukkannak, Skóciában és Máltán is maradtak emlékei. Ráadásul furcsamód egyszerre jelentek meg Kr. előtt 3–2000 évvel, és eltűnésük is egyöntetű a bronzkor kialakulásakor.

Ezek az óriási, kötömbökből emelt építmények a tudomány mai állása szerint nagy valószínűséggel kultikus helyszínek voltak. Mint ilyenek

sokféle funkciót láthattak el, melyek élettel, halállal, betegséggel és gyógyulással is összefüggettek. Magát a spirituális technikát részleteiben nem ismerjük, sokféle feltételezés és kutatási irány létezik mind a mai napig. Annyi azonban bizonyos, hogy az építmények obszervatóriumként is működtek, tájolásuk azt mutatja, hogy a korabeli népeket nemcsak a Föld

titkai foglalkoztatták, nem csupán az állattenyésztés és növénynevelés csínját-bínját tárták fel, hanem intenzíven fürkésztek az ég rejtelmeit, szabályszerűségeit is.

Rítus és tudomány kéz a kézben járt, és az emberiség, tudatfejlődésének egyik mérföldkövét hagyta eme építmények formájában a késő utókorra.

Az egyik leghíresebb ilyen őskori megalit, az angliai Wiltshire-ben, Salisburytól úgy 13 kilo-

méterre fekvő Stonehenge, mely monumentális, körkörös elrendezett kötömbökből és földsáncokból áll.

A kultikus helyet már az ókori görögök is megemlítik Kr. e. az első században. Diodórosz történetíró úgy mutatja be, mint a messzi északon, Apollónnak, a gyógyítás istenének szentelt ligetben nyugvó körkörös templom, melyet áldozati adományok díszítenek.

Az építményegyüttes az évszázadok-évezredek során több hullámban épült. Mai formáját, a tudomány radiokarbonos kormeghatározása szerint, Kr. e. ezer és háromezer között nyerhette el. A hely akkor már ötezer



Megalitikus építészet Európában

A megalitikus építészet Európa építészetének kezdetét jelenti. A fennmaradt építmények óriási kőtömbökből állnak, innen a korszak elnevezése is („mega” ógörögül nagy, „lithos” annyi mint kövek). Különböző formákat és típusokat különböztethetünk meg, melyek rendeltetési célja is más és más. Ezek a formák a menhir, a dolmen, a trilit és a cromlech.

A menhirek (a kelta *magányos kő* szóból) függőlegesen felállított kövek. Egyesek szerint fallikus szimbólumok, lehetnek azonban határjelző kövek, ősök lelkének szimbólumai, mások szerint annak kifejezése, hogy az ember függőleges testtartásával kiemelkedik az állatvilágból.

A másik jellegzetes megalitikus építmény a kőasztal, „dolmen”: függőleges kövekkel körülvett és egy hatalmas, lapos szikladarabbal letakart mesterséges barlang, melyet temetkezési célra, síremléknek használtak.

A trilit három kőből álló dolmen, melyből kettő függőlegesen a talajba van ágyazva, a harmadik pedig asztalt alkotva vízszintesen fekszik rajtuk.

A szakirodalom a sok kőtömbből kialakított, jellemzően kör alakú megalit építményeket a cromlech szóval jelöli. Leghíresebb ilyen építmény Stonehenge, mely egyes kutatók szerint óriási naptárként funkcionált, mások e kultikus helynek gyógyító hatást tulajdonítottak, de akadtak olyanok is, akik szerint a csillagászatban segítette az akkori embereket.

éve kultikus helyként működhetett, s mivel nem művelték a környező területet, ez minden bizonnyal így maradt Krisztus után ötszázig is.

A korunkban zajló kiterjesztett kutatás, mely nemcsak a kövek közvetlen környezetét veszi figye-

lembe, hanem a környező vidék régészeti leleteit is igyekszik összefüggéseiben értelmezni, újabb érdekes tényekre derített fényt. Stonehenge több kilométeres körzetében mintegy 240 halott maradványait

ásták ki, valamint 52 hamvasztásos temetés és számos egyéb temetkezési forma nyomaira bukkantak.

Arra, hogy a hely kultikus repertoárjában talán a gyógyászat is szerepelt, két bizonyíték is van. Az egyik,

hogy a hatalmas, úgynevezett kék kövek olyan távoli helyről valók, mint az innen majd 400 kilométerre, Wales délnyugati részén fekvő Preseli-hegység, melyet ugyancsak kultikus gyógyító helyként tartottak számon a mítoszok. A másik, hogy a környékbeli sírokból előkerült maradványok majd mindegyike súlyos sérülések és betegségek nyomait viseli, továbbá megállapításra került az is, hogy az itt eltemetett emberek nem helybéli lakosok voltak, hanem messzi földről érkezhettek ide.

Az épületegyüttes máig őrzi misztikus légkörét, a súlyos kövek máig sugározzák azt az érzést, hogy az élet és halál mezsgyéjén mélyebb titkokat is rejthet előlünk az Idő.

Nagy Zsuzsanna



Szellem és kultúra

Csak az önzőnek nincs vigasztalása

Polcz Elaine 1922. október 7-én született Kolozsváron. A második világháború szörnyűségeiből szabadulva pszichológiaszakra iratkozott be. Férje, Mészöly Miklós, neves ellenzéki író. Polcz Elaine 1949–2001 között felnőtt betegekkel folytatott művészetterápiát, majd a beteg, haldokló gyermekek és hozzátartozók pszichológusaként gyermek-ideg-gondozóban játékdiasztikával foglalkozott, játékteszteket dolgozott ki, a SOTE II. Sz. Gyermekklinikáján. Igen jelentős műveket publikált a gyerekek haláltudatáról. Tanatológiai, pszichológiai munkái kézikönyveknek számítanak. A magyar hospice mozgalom megalapítása és elindulása is a nevéhez köthető: 1991-ben megalapította a Magyar Hospice Alapítványt, melynek elnöki tisztségét is ellátta. 1997-ben útjára indította a Kharón Thanatológiai Szemlét, melynek alkotó szerkesztője volt.

I dézetek munkásságából, melyek jól tükrözik azt a gondolkört, mely oly nagy hatást gyakorolt rajongói népes táborára:

„Tudok jól öregedni – fölismerem a dolgokat. De a görcsös tartás az nem jó. Az bekeményít. Borotvaélen járunk. Mi az, ami szükséges, mi az, ami jó, mi az, ami tényleg kondícióban, fiatalosan tart. Nem arra gondolok, hogy a ráncaimmal mit tegyek, hanem a gondolkodásom, a nyitottságom, a világlátásom legyen egészséges.

Hiszem, hogy az öregedésre nem akkor kell készülni, amikor ott van. Jó azt jóval hamarabb tudni, hogy múltó a fiatalság, ez a »minden az enyém« érzet. Az értékrendszerünk is megváltozik egy kicsit, ha a tudatunkba kerül, hogy megöregszünk. Örökösen csak az megy, hogy tartsd magad fiatalon. Mert félünk. Félünk az öregedéstől, félünk a haláltól,

elvesztettük a hitünket, nincsenek morális értékeink, nincs mibe kapaszkodnunk. Figyeld meg, ha valaki szépen tud megöregedni, az morális tartást ad. Derűt.”

„Egyre világosabban látom és tudom, hogyan készített fel az életem minden egyes nagy törése, szenvedése, hogy be tudjam tölteni a célomat. Ha kitértem, el kellett buknom. Miközben sirattam azt, ami elveszett, jött az új. Követhetem az egyes állomásokat és kereszteződéseket. Idáig jutottam a keresésben és megértésben. És ha az életemet átnézted és megértetted – legalábbis azt hiszed – akkor el tudod engedni. A múltat – és a jelent.”

„Ha elveszítjük azt, akit szeretünk, lelkünkben csak a sebhely krátere marad, a szenvedés.

Megfoghatatlan a szerelem, mint a hit. Míg tart a mámor a szerelem első idejében – föl, a



Nádas Péter portréja Polcz Elaine-ről

csillagokig emelkedünk. Elérni az elérhetetlent, megragadni a teljességet, a végtelent.

Ha nagyon sokáig él együtt valaki a másikkal, elkezdnek hasonlítani egymásra. Az átértékelések, a környezet, a gondolatok. Az egyik lassan megismeri a másik gondolatát és arcát.”

„Elfogadni tudni a másik halálát annyit jelent, hogy elfogadunk egy soha viszont nem látást, egy hang és gyengeség megszűntét, melyek hordozói voltak a kapcsolatnak, elfogadjuk az elképzelt közös tervekben a jövő hiányát. Az életmód megváltozása, a közös helyek és tárgyak érzelmi felszámolása, a realitás elfogadása önműködő: ez jelenti a gyászunkat.”

„Soha nem hittem, hogy a bánat tud olyan erős lenni, mint a fizikai fájdalom. Mikor elkap hirtelen, olyan, mint egy görcs, mint egy fogfájás, összegörnyedek, mert nem bírok egyenesen maradni. Összeszorítom az öklömet, hullanak a könnyeim, és azt hiszem, megrepedek és kihullanak a belső részeim. Talán ha ordítanék, széttépnék valamit, vagy a földhöz verdesném magam, az segítene.”

„Az ember arra éhes, hogy úgy szeressék, ahogyan van.

Soha nem lehet tudni, hogy miből mi bomlik ki, minek mi lesz

a következménye, miféle, egyelőre láthatatlan utak nyílnak majd meg, vagy hogy mire jók a falak, a kudarcok.

Ha szeretsz, kiszolgáltatott vagy, ha nem szeretsz, akkor sivárnak és üresnek érzed a lelked.”

„Olyan mintát kaptam, mely szerint nem a szépség, az ész a fontosak, hanem valami egészen más. És az, hogy mit hogyan mondunk. Persze mondhatunk sok mindent, nem kell félni, hogy melyik szavunk hova esik és mi lesz belőle, de amit szívből mondunk, az tényleg behullik a lelkünkbe, mint egy mag. Ilyen vagy, olyan vagy, nem számít, ha mindeközben szeretnek.”

„Az emlékek ápolása a folyamatosság érzését és tudatát adja; a múlt beépítése a jelenbe és a gyermekeken át a jövőbe. A gyökértelenség a mai ember egyik nagy baja, sérülékennyé teszi »énünket«. Beszéljünk azokról, akik meghaltak, hogyan éltek, milyenek voltak, hogyan gondolkodtak, miben hittek, mit »tettek« az életükkel, mit hagytak a következő nemzedékre.

Csak az önzőnek nincs vigasztalása. Vagyis csak az magányos, aki nem tud másokkal törődni, akinek nincs ideje másokra figyelni.”

Jó étel – jó élet

Mindent a szénhidrátokról

Sokaknak, amikor szénhidrátról hallanak, egyből a tészta, a rizs, a burgonya vagy a sütemény jut az eszébe. Ezek szénhidráttartalma valóban jelentős, de nem szabad megfélemlenünk arról a tényről, hogy a gyümölcsök és a zöldségek éppúgy tartalmaznak – némelyek ráadásul igencsak magas arányban – szénhidrátot. Helyesebb tehát ételmi összetevőként gondolnunk rájuk, és érdemes arra figyelniük, hogy egy adott ételmiszernek hány gramm a szénhidráttartalma (1. táblázat).

A bioszféra szerves anyagai-nak csaknem felét a szénhidrátok adják. Ezek közös jellemzője, hogy szén, hidrogént és oxigént egyaránt tartalmaznak. A szénhidrátok a legkönnyebben hasznosítható energiaforrások, a szervezet nélkülözhetetlen tápanyagai. Molekulaszerkezetük bonyolultsága alapján három nagy csoportra oszthatjuk fel őket:

- ♦ monoszacharidok: egyszerű cukrok – glükóz, fruktóz, galaktóz,
- ♦ diszacharidok: szacharóz („a kristálycukor” – répacukor, nádcukor), laktóz (tejcukor), maltóz (malátacukor),
- ♦ poliszacharidok: például a keményítő, glikogén, cellulóz, dextrán, pektin.

Emésztésük is eltér, ennek megfelelően megkülönböztetünk

- ♦ emészthető: pl. a szacharóz és a keményítő glükóz láncolata, illetve
- ♦ nem emészthető szénhidrátokat: pl. a cellulóz béta-glükán szerkezete.

Tehát a szénhidrátok nem csupán alapvető tápanyagok az emberi szervezet számára, melyek feladata az energiaszolgáltatás, hanem egyéb funkciókkal is bírhatnak felépítésüktől függően.

Mindez több okból is fontos. Először is, meg kell, hogy értsük, szénhidrátmentes élet nem létezik (hacsak nem szeretnénk kizárólagosan állati fehérjén és zsíron, olajon tengődni). Másrészről pedig csak ezek ismeretében lehetünk sikeresek például a cukorbetegség megelőzésében, vagy ha már kialakult, akkor annak kezelésében.

Mi történik az emésztés során?

Először is érdemes tisztoznunk, hogy mit jelent pontosan az „emésztés” kifejezés. Ez a legkönnyebben talán úgy érthető meg, ha belátjuk, nem

az csörgedezik a vérünkben, amit megeszünk: nem kristálycukor, kenyér, zöldség és gyümölcs. Ez a kijelentés triviálisnak tűnhet, pedig jelentősége óriási. Minden, amit megeszünk, a lehető legkisebb, felszívódásra képes egységre bomlik bennünk. Szénhidrátok esetén ez az egyszerű cukrokat jelenti: a glükózt, a fruktózt és a galaktózt. A szénhidrátok emésztése már a szájjüregben elkezdődik, ez a folyamat a gyomorban szünetel, majd a vékonybélben az emésztőenzimek hatására folytatódik: lebomlik, végül felszívódik. Félelmetes, ha belegondolunk, hogy mindössze háromféle „cukorelem-

ben” gondolkozhatunk; legyen szó akár gabonatermékekről, zöldségekről, gyümölcsökről vagy tejtermékekről. Mintha az eltérő források csupán az étkezés sokszínűségét lennének hivatottak biztosítani, miközben a szervezet megszerzi a számára szükséges éltető glükózt. És ha nem hisszük, hogy az élet édes, akkor csak jusson eszünkbe a DNS cukorgerince, melyet az a ribóz alkot, amit glükózból kapunk a pentóz-foszfát út során.

Sosem szabad azonban megfélemlenünk szervezetünk minimál „cukorszükségletéről”, pontosabban szénhidrátigényéről. Ezt idealizmusból vagy tévedésből álta-

1. táblázat. Egyes ételmiszerek energia- és szénhidráttartalma

Ételszer	Mennyiség	Energia (KJ)	Energia (kCal)	Szénhidrát (g)
1 kisebb körte	10 dkg	210	50	12
1 közepes alma	15 dkg	240	60	10
1 közepes burgonya	10 dkg	380	90	20
1 közepes fej vöröshagyma	10 dkg	168	40	8
1 közepes friss karalábé	10 dkg	164	39	7
1 közepes grapefruit	30 dkg	440	105	22
1 közepes narancs	15 dkg	250	60	12
1 közepes paradicsom	5 dkg	46	11	2
1 közepes sárgarépa	10 dkg	168	40	8
1 közepes zöldpaprika	10 dkg	84	20	3
1 szelet ujjnyi vastag kenyér (átlag)	10 dkg	1090	260	50
1 teáskanál olaj	0,5 dkg	195	46	0

lában figyelmen kívül szokták hagyni, pedig a szénhidráttal alulfinanszírozott szervezet akkor is megszerzi az éltető cukrot, ha az épp nincs biztosítva számára – az autofágia viszont korántsem nevezhető egészséges folyamatnak. Sokan azt gondolják, hogy a fogyókúra ezen válfaja megoldást hoz, és a szervezet ilyen esetben elhasználja majd a felhalmozódott zsírt, mint helyettes energiaforrást. Sajnos ki kell, hogy ábrándítsam őket: a zsírból soha nem lesz cukor, a szervezet azonban mindenképp megkeresi a számára szükséges forrást, saját fehérjeit fogja lebontani, az viszont már megjósolhatatlan, hogy a vázizom, a légzőizom vagy a szívizom területe tetszik-e majd meg neki. Többek között ezért sem tanácsos a fogyókúra során koplalni.

Némelyek ezt a problémát úgy próbálják megoldani, hogy fokozzák a fehérjebevitelt. Ez a módszer ugyan alapvetően védi a szervezet saját fehérjeit, de a koplalás (szervezetünk szótárában ez egyenlő a szénhidráthiánnyal), a gyors ütemű és/vagy a tápanyagarányokra nem ügyelő diéta a szervezet részéről aktiválja a jójó-effektust, és a leadott kilók öt éven belül, akár többmagukkal visszajönnek. Minél többet aktiválódik a jójó-effektus, annál ellenállóbb lesz a szervezet a test-súlycsökkentéssel szemben. Egyeseknél ez akár olyan mértékű is lehet, hogy testtömeg-

csökkenés előzménye nélküli hízást provokál mindennemű próbálkozás. Az a szervezet, ami ilyen mértékben van be rendezkedve a raktározásra, az akut szükségleteket figyelmen kívül hagyja. Fontos tehát megértenünk, hogy nemcsak az igen sovány emberek, hanem a túlsúllyal küzdő emberek is alultápláltak tekintendők. A zsír felszaporodása nem ekvivalens a jó tápanyag-ellátottsággal! Érdemes tehát a fogyókúrát is diétetikuss szakember elé vinni.

Mi történik a felszívódás után?

A szénhidrátok a felszívódást követően a portális keringéssel elsőként a májba jutnak el, energiát biztosítva a májsejtek működéséhez, továbbá feltöltődnek a glikogénraktarak is. A vérben keringő cukor az őket hasznosító sejtekbe kerül, és ha felesleg mutatkozik, akkor azt a máj zsírrá alakítja és a perifériás raktárakba küldi. Így válhat egy kiadós étkezés végén, akár egy gyümölcssaláta is nem kívánatos energiamérlegünk szempontjából. A pontosan megtervezett étrend tehát elengedhetetlen alap az egészséges élethez, melybe nemcsak a nyersanyagok megválogatása tartozik bele és az ételkészítés módja, de a mennyiségek kijelölése is. Nemcsak az a kérdés, hogy mit és hogyan készítünk el, hanem az is, hogy mennyit!

Amikor a szénhidrátokkal tényleg csak a baj van

A szervezet szénhidrátokkal való munkája megfelelő enzimműködést igényel. Ha ezek valamelyike hiányzik, vagy elégtelen mennyiségben áll rendelkezésre, akkor egyes szénhidrátokra nézve ételintolerancia alakul ki. Ez alapján beszélünk fruktóz- és laktózintoleranciáról, fruktózmalabszorpcióról és galaktóziemiáról, melyek diétás kezelése komoly ismereteket és fegyelmet követelnek meg a beteg részéről. A megoldást az adott cukor étrendi kerülése

jelenti, bár laktózintoleranciában az enzimpótlás is terápiás megoldás lehet. Tehát nemcsak az adott egyszerű cukor jelenléte számít, hanem az is, hogy adott szénhidrátból milyen egyszerű cukrot eredményez az emésztés (egyéb „buktatókra” itt nem térnek ki). Alapvetően logikus az a felvetés, amivel itt-ott össze lehet futni: ha ezekben az esetekben megoldást jelent az elimináció, ugyanezen elv segítene a cukorbetegségben is? A válasz határozottan nem, sőt, a cukorbetegnek akár nagy bajt is okozhatunk vele, de ennek részleteire jelen cikk keretein belül nem térnek ki.

2. táblázat. A normális glükóztolerancia és a szénhidrátanyagcsere-zavarok diagnosztikai kritériumai

A szénhidrát-anyagcsere állapota	Glükózkoncentráció [véna plazma, laboratóriumi mérés (mmol/l)]
Normál glükóztolerancia	
Éhomi vércukorszint	≤6,0
OGTT 2 órás érték	<7,8
Emelkedett éhomi vércukorszint (IFG)	
Éhomi vércukorszint	≥6,1; de <7,0 (azaz 6,1–6,9)
OGTT 2 órás érték	<7,8
Csökkent glükóztolerancia (IGT)	
Éhomi vércukorszint	<7,0
OGTT 2 órás érték	≥7,8; de <11,1 (azaz 7,8–11,0)
Cukorbetegség	
Éhomi vércukorszint	≥7,0
OGTT 2 órás érték	≥11,1

Forrás: Magyar Közlöny

A vércukorszintről

Szervezetünk vércukorszintje folyamatosan ingadozik: szénhidrát fogyasztását követően átmenetileg megemelkedik, majd bizonyos idő elteltével visszaáll. Ha ez az ingadozás egy egészséges tartományon belül marad, akkor az egészsé-
günkkel minden rendben van, azonban ha értéke a 2. táblázatban feltüntetett tartományt rendszeresen átlépi, az jogos aggodalomra ad okot!

A diabéteszről dióhéjban

Mi történik akkor, amikor valaki cukorbeteg lesz? Egyes sejteknek ahhoz, hogy a cukrot a vérből felvehessék, egy, a hasnyálmirigy által termelt hormon jelenlétére, közreműködésére van szükségük. E sokrétű hormon neve inzulin, melynek termelődésére és vérben kifejtett hatására mindenkinek szüksége van. Ha e két mechanizmus közül bármelyik sérül, akkor a vércukorszint az étkezést követően nem, elégtelenül, vagy csak igen hosszú – étkezésmentes – idő elteltével rendeződik. A cukorbetegség kezelésében a megfelelő diéta alkalmazása elengedhetetlen, a cukoranyagcsere szempontjából pedig a cikkben leírtak alapján látható, hogy miért a szénhidrátok fogyasztása a központi kérdés.

Mezei Zsuzsanna
dietetikus



Süttőtökrémleves

Hozzávalók (4 személyre):

- ◆ 50 g vaj
- ◆ 600 g süttők
- ◆ húslevesalaplé
- ◆ 1 fej vöröshagyma
- ◆ 1 csipet fehér bors
- ◆ 1 csipet curry
- ◆ 1 dl tejszín
- ◆ só

ELKÉSZÍTÉS:

Az apróra vágott hagymát megfuttatjuk a felolvasztott vajon, hozzáadjuk a felkockázott, héjától és magjától megtisztított tököket, majd felöntjük annyi alaplével, amennyi éppen ellepi és belekeverjük a fűszereket. Amikor a tökök kockák megpuhulnak, botmixerrel pürésítünk, végül összeforraljuk az egészet a tejszínnel. Pirított tökmaggal tálaljuk.

Szénhidrát 1 adagban 29 g, a teljes mennyiségben 116 g.



Részeges hal

Hozzávalók (4 személyre):

- ◆ 4 szelet busa vagy bármilyen tengeri hal
- ◆ 50 g liszt
- ◆ 1 teáskanál fűszerpaprika
- ◆ fél evőkanál olaj
- ◆ 30 g margarin
- ◆ 50 g vöröshagyma
- ◆ fél dl bor
- ◆ 1 babérlevél
- ◆ 1 teáskanál mustár

ELKÉSZÍTÉS:

A halszeleteket megmossuk, jól besózzuk. A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. A halat paprikás lisztben megforgatjuk, és kevés felhevített olajban mindkét oldalát hirtelen megsütjük. Az apróra vágott vöröshagymát felolvasztott margarinban aranysárgára pirítjuk, borral felöntjük. Babérlevéllel, őrölt borssal, mustárral ízesítjük, majd az elősütött halakat beletéve, félig lefedve körülbelül 15 percig pároljuk.

Szénhidrát 1 adagban 11,7 g, a teljes mennyiségben 46,8 g.



Karácsonyi muffin

Hozzávalók (12 darabhoz):

- ◆ 250 g liszt
- ◆ 150 g kristálycukor
- ◆ fél csomag sütőpor
- ◆ 1 csomag vaníliás cukor
- ◆ 120 g Rama margarin
- ◆ 1 dl tej
- ◆ 1 csipet só
- ◆ 2 egész tojás
- ◆ 20 g mézpótló (kb. 1 evőkanál)
- ◆ fél kiskanál fahéj
- ◆ fél kiskanál mézeskalács-fűszerkeverék
- ◆ 1 kávéskanál rumaroma

ELKÉSZÍTÉS:

Az alapanyagokat egy nagy tálban alaposan összekeverjük, majd papírral bélelt muffin sütőformákba öntjük. 200 fokon előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt készül el.

Szénhidrát egy darabban: 29,5 g, a teljes mennyiségben 354 g.

Állóképesség

Lélegezzünk jól!

Mindenki emlékszik még arra, hogyan is kezdődött az iskolában egy jó kis tornaóra: nagy levegő, beszív és kienged. Ezután jött a bemelegítés, a futás, a bukfencezés vagy a kötélre mászás. Nem véletlen, hogy jó esetben levegővétellel kezdünk, hiszen a mozgás előtt a tüdőnek is fel kell készülnie a terhelésre. Gondoljunk csak bele, egy-egy vizsga előtti drukkhelyzetben milyen jól jön egy nagy levegő: megnyugszunk tőle, kitisztítja a fejünket és jobban tudunk koncentrálni. Emellett feszültségoldó hatása van akkor is, ha idegesek, zaklatottak vagyunk, ha hisztizünk, vagy ha éppen valamilyen adrenalinot növelő sportot végzünk. Azt is mindannyian megtapasztaltuk már, hogy milyen jólesik az erdőben, egy mező közepén vagy egy hegy tetején beszívni a friss levegőt.



A tüdőnk csak egy kicsit kisebb, mint a mellkasunk, de vajon mennyi levegő fér bele? Légzésfunkciós vizsgálat során mérik a tüdő vitálkapacitását (VC), mely nem más, mint néhány nyugodt légvételt követő maximális kilégzés és maximális belégzés közötti térfogatkülönbség, amely egészséges embereknél 3–5 liter. Egy felnőtt ember nyugalmi helyzetben percenként 14–16-szor vesz levegőt, egy-egy légvételkor 0,5 litert. Nézzük meg, mit is jelent ez: a légzéskor levegő áramlik be az orrnyíláson és légcsövön át a kisebb légutakba, az úgynevezett hörgőkbe, melyek tovább ágaznak hörgőcskékre, ezek pedig parányi kis lég hólyagokká. Itt történik meg a gázcseré. A vérsejtek felveszik az oxigént a tüdőhólyagocskák hajszálereiből, miközben a vénákból visszajut a tüdőbe a légzés mellékterméke, a szén-dioxid, melyet ugyancsak az orrunkon keresztül fújunk ki. Sajnos napjainkban az ülőmunkát végző emberek nem használják tüde-

jük teljes területét, csupán a felső harmadát. Mi történik, ha kisebb területen megy végbe a gázcseré? Többször kell levegőt vennünk annak érdekében, hogy minden szervrendszer oxigénhez jusson. Tehát légzésünk felületes: többször, apró, kicsi levegőket veszünk. A felületes légzéshez sokszor kapcsolódik anyag tartás is. Figyeljük meg, ha mély levegőt veszünk, akaratlanul is kihúzzuk magunkat. Összegörnyedt háttal, előre ejtett vállakkal, lógó fejjel ez nem fog menni.

Az alapján, hogy a tüdőnek mekkora területét vesszük igénybe egy-egy légvételnél, három csoportot különítünk el:

- Felső légzés: A már említett felületes légzés, mely a tüdő felső harmadát dolgoztatja meg. A légvételek következtében emelkedik a váll, a kulcscsont és a bordák. Ilyen módon lélegzik az európai nők 90%-a.

- Középlégzés: A légzés során érzékelhető hasi légzés is, a tüdő felső része helyett a középső terület telítődik levegővel. Így

lélegzik a legtöbb ember, ha nem ülőmunkát végez.

- Hasi légzés: A hasi légzés során a tüdő teljes középső és alsó része telítődik levegővel. Igénybe veszi és kihasználja a rekeszizmot, mely a legfontosabb légzőizmunk. Ez a légzésforma jellemző a sportolókra, az egészséges, fizikai munkát végző emberekre.

Érdekes, hogy ülőmunka közben percenként 7 liter levegőt lélegzünk be, míg séta közben 15 litert, futás közben pedig 40-et. Tehát munka közben érdemes felállni és megmozgatni magunkat, nemcsak az ízületeinknek teszünk ezzel jót, hanem a tüdőnknek is.

A légzőrendszert is lehet edzeni, erre legtökéletesebb a kardió mozgás: biciklizés, úszás, futás, de jó hatása van egy nagy kirándulásnak és egy hétvégi sétának is. Amikor mélyen lélegzünk, használjuk a rekeszizmunkat, tehát oxigén kerül a tüdő minden területére, mely nyomást gyakorol a hasra. Ez segíti a jó emésztést, a mozgás hatására gyorsul a keringés, dolgozik

a szív és erősödik a tüdő. Mindannyian tapasztaltuk már, hogy nem olyan egyszerű lépcsőn felmenni a negyedikre: nincs elég levegő, pihegünk, beszélgetni vagy telefonálni pedig végképp nem esik jól. Cserélje a liftet lépcsőre! Pár hét múlva érezhető lesz a változás.

Az örök kérdés: orron vagy szájon keresztül?

Amikor egy betegemet arra kérttem, hogy az orrán keresztül vegye a levegőt, ő azt kérdezte: „Miért? A számon is ugyanúgy jön” – és milyen igaza volt. Azt azonban csak utána tudta meg, hogy azért javasolt az orron át venni a levegőt, mert az orr felmelegíti, megtisztítja és párosítja azt. A számon vett levegő rögtön a garathoz jut, mely könnyen meghűlhet és begyűlölhet. A mindennapi életben az orron keresztül be- és kilégzett levegő fedezi a szervezet oxigénigényét. Sportolás közben ez változhat: a futásnál is java-

Légzőgyakorlatok

A gyakorlatokat ülve (legjobb, ha háttámla nélküli széken) végezzük.

Vegyünk fel kényelmes testtartást: lábunk csípőszéles terpeszben, hátunk egyenes, kihúzva, vállainkat leengedjük, enyhén hátra húzzuk, végül fejtetővel megnyújtózunk a plafon felé.

A gyakorlatok végzése közben figyeljünk arra, hogy a levegőt orron keresztül szívjuk be, majd szájon át engedjük ki!

1. Kezünket a térdünkre helyezzük. Belégzés közben tenyerünket lassan felfelé csúsztatjuk a combunkon, könyökünket, vállunkat hátrahúzzuk, zárjuk a lapockát. Lazítunk, hátunkat domborítjuk, és a levegőt kiengedjük szájon át. (Ismétlések száma: 5)
2. Kezünket a vállunkra tesszük, belégzés közben bal könyökünket megemeljük, jobb oldalra hajlunk, kilégzéskor pedig visszajövünk középre. Orron át történő belégzés közben jobb könyökünket emeljük meg, bal oldalra hajlunk, majd kilégzéssel visszatérünk kiinduló helyzetünkbe. (Ismétlések száma: oldalanként 5)
3. Ujjainkat összekulcsoljuk, majd a fejtetőnkre helyezzük. Belégzéskor jobb oldalra fordítjuk törzsünket, kilégzéskor visszafordulunk középre. Jöhet a másik oldal: belégzéskor bal oldalra fordítjuk a törzsünket, kilégzéskor visszatérünk kiinduló helyzetünkbe. (Ismétlések száma: oldalanként 5)
4. Egyik kezünket hasunkra, a másikat mellkasunkra helyezzük. Belégzéskor vegyük a levegőt hasunkba: a hasunkon lévő kezünk emelkedjen, a mellkasunk ne mozduljon. (Ismétlések száma: 10)
5. Egyenesen ülünk, két kezünk lazán, a combunkon helyezkedik el. Ütemesen pici apró levegőket veszünk orron keresztül (mintha virágot szaglásznánk), majd az összegyűjtött levegőt szájon át egyben kiengedjük. (Ismétlések száma: 5)
6. Egyenes tartással ülünk, két kezünk a törzsünk mellett helyezkedik el. Belégzés közben karjainkat oldalt megemeljük egészen a fül mellé, majd kilégzéskor elől hozzuk le őket, miközben hátunkat domborítjuk. (Ismétlések száma: 5)

Egészségünkre!

solják az „orron be és szájon ki” légzést, azonban hosszabb távon nem elég az orron keresztüli levegővétel, gyakran orron és szájon egyszerre történik a belégzés. Számos esetben megfigyelhetjük, hogy az erőlködést egy határozott, erőteljes kilégzés kíséri pl.: fekvőnyomás, tenisz, de ilyen a szülés is.

Jóga és pilates

A jóga tanában a légzőgyakorlatok – pránajámák – különleges jelentőségűek. A jóga rendszerében elemi feltétel a helyes légzéstechnika elsajátítása, és csak nem minden kedvező hatás e gyakorlatok révén valósul meg. A jóga tanítása szerint fontos, hogy legyen időnk magunkra, egy kiadós kilégzés után tiszta, friss levegőt lélegezzünk be az orrunkon keresztül, le, egészen a hasunkba. A légzés négy fázisra osztható: belégzés (púrika), belégzés utáni légzésszünet – lélegzet-visszatartás (kumbhaka), ki-

légzés (récsaka) és kilégzés utáni szünet (szúnjaka). A kilégzés és a belégzés lehetőleg minél egyenletesebb legyen; a légzésszünetekkel együtt fokozhatjuk a légzés időtartamát is, azonban erőltetni semmit sem szabad!

Joseph Pilates, a pilates mozgásforma megalkotója azt vallotta, hogy az aktivizált vázizmok, a behúzott köldök, a kilégzés és az izomfeszítés összehangolása mindennek az alapja. Pilates állandóan hangsúlyozta

a mély, lehetőleg teljes kilégzés fontosságát. Mivel a pilates gyakorlatok többsége a hasizmot veszi erősen igénybe, itt egy másik légzéstechnikát kell elsajátítani, az oldalirányú mellkasi légzést. E technika alkalmazásakor a mellkas oldalirányban tárgul (hasunk minimálisan emelkedik), ami legkönnyebben felállva, a bordákra tett tenyerünkkel ellenőrizhető.

Figyeljünk oda a légzésünkre, mozgjunk, kiránduljunk és lépcsőzzünk. Ezek mind előnyösen befolyásolhatják szellemi és fizikai állapotunkat: könnyebb lesz a nagy bevásárlás után haza vinni a teli szatyrokat, nem okoz majd gondot az elromlott lift vagy egy kis futás a busz után. Ne feledjük: Lélegezzünk jól!

Kedves olvasó, bízom benne, hogy a fenti sorok olvasása közben legalább egyszer vett már egy jó nagy levegőt!

Kruchió Éva
gyógytornász



Együtt, gyorsabban a cél felé

Az egészségügy támogatását a HARTMANN-RICO Hungária Kft. mindenkor kiemelt feladatának tekintette. Több évtizedes tapasztalatunk azt mutatja, hogy a szakdolgozók igényei és szükségletei évről évre összetettebbek lesznek. Ennek figyelembevételével fogalmazzuk meg feladatainkat, és alakítjuk ki termékeink és szolgáltatásaink kínálatát.

Cégünk tevékenységének alapkövetelményein túlmenően igyekszünk olyan termékeket, eszközöket gyártani, forgalmazni, amelyek felhasználásával lényegesen gazdaságosabban és hatékonyabban teljesíthetők bizonyos egészségügyi feladatok. Ezáltal pedig könnyebbé, egyszerűbbé válhat az ezekkel foglalkozó dolgozók munkája. A szakdolgozókkal való együttműködésre nagy hangsúlyt fektetünk, e törekvésünknek köszönhetően idén több szakmai rendezvényt is támogatunk. A modern sebellátásról szóló előadásunk iránt a szakma kiemelkedő érdeklődést tanúsított a MESZK „III. Különleges Szakmai Nap a Nők jegyében” címmel, idén áprilisban megrendezett szakmai eseményén, ahol az ott megjelenteket HARTMANN-ajándékokkal is megleptük. Cégünk támogatta a szakmai berkekben ugyancsak nagy sikernek örvendő „Sebkezelés Roadshow” rendezvénysorozatot, amely hiánypótló feladatot lát el a modern sebkezelés területén. Az ország több településén megtartott rendezvény egyes állomásain az ott megjelentek elméleti és gyakorlati ismeretekhez is hozzájuthattak, megismerhették a modern kötszereket, és általa saját, minden-

napi munkájukban is professzionálisabban, magabiztosabban teljesíthettek. Külön örömünkre szolgált, hogy cégünk főtámogatója lehetett a Siófokon megrendezett MESZK I. Szakdolgozói Tudományos Kongresszusnak.

Sztómaterápiás termékek

Gyakorta azzal kell szembesülnünk, hogy cégünket sokan kizárólag a kötszerek gyártásával, forgalmazásával azonosítják, holott napjainkban már számos, az egészségügyben fontos, egyéb termékcsoport is szerepel kínálatunkban. Kétségtelen tény, hogy forgalmunk jelentős részét (több mint az egyharmadát) ma is a kötszerforgalmunkra alapozzuk, de emellett egyre bővülő és változatosabb kínálatunkkal rendelkezünk egyéb eszközökből is. Ilyen például a Dansac sztómaterápiás eszközök csoportja, amelyek importját és forgalmazását cégünk 2014. november 1. óta látja el. E termékcsoport forgalmazásában már évek óta sikeresen működik együtt a Dansac AS a Paul Hartmann AG-val, nemcsak Magyarországon, hanem a kelet-közép-európai régióban is. Stratégiai együttműködésünk célja az, hogy

a sztómazsákot viselő betegeket a lehető leghatékonyabban, a legmagasabb elvárásokat is kielégítve lássuk el a számukra szükséges gyógyászati segédeszközökkel.

Fertőtlenítés hatékonyan

Az eddig felsoroltakon kívül vállalatunk további újdonsága a BODE fertőtlenítő üzletág létrehozása. A gyógyító szakmában közismert alapelv az, hogy a fertőzések megelőzésének egyetlen hatékony módja a megfelelő minőségű infekciókontroll. Ezen a területen vállalkozásunk határozott elkötelezettségét bizonyítja az a tény, hogy 2013 januárjában önálló üzletágot hoztunk létre abból a célból, hogy egy higiénés szakemberekből álló speciális ismeretekkel rendelkező csapat a lehető legmagasabb színvonalon kiszolgálhassa partnereink igényeit. „Célunk, a fertőzések megelőzése érdekében egy szoros, minden termékcsoportra kiterjedő partnerkapcsolat kialakítása” – fogalmazta meg feladataik alapjellését Benkó Aliz, az üzletág vezetője. „Partnereink számára világossá kell tennünk az EÖF (Egészségügyi ellátással Összefüggő Fertőzések) költségeit. Láthatóvá kell tennünk továbbá az elkerülhető fertőzésekben rejlő potenciális megtakarítási lehetőségeket, mind a döntéshozó menedzsment, mind az egészségügyi dolgozók számára. Ez a hosszú távú változtatás kulcsa, annál is inkább, mert így az egészségügyi ellátással összefüggő fertőzések legalább harmada megelőzhető volna. E közös cél elérése érdekében saját rendszerszemléletünkkel, egyedi megoldásainkkal, komoly tudományos háttérünkkel a BODE Science Centerrel, annak szakmai támogatásával a

helyi infekciókontroll működésében segíteni tudjuk az egészségügyi intézményeket. Például többek között a kézhigiénés e-learning programmal, amely 2013-ban elnyerte a német egészségügyi tárca »Leginnovatívabb orvostechnikai eszköz« díját. Magyar nyelven is elérhető programunk az ellátási folyamat szimulációs modelljén keresztül mutatja be a legfontosabb ápolási tevékenységeket. Hazai népszerűsítő kampányunkon már több ezer szakdolgozó megismerkedhetett ezzel az oktatóprogrammal, amely idén orvosi modullal is bővült. A felsorolásból nem szeretném kihagyni az év egyik legutóbbi termékbevezetését, a KITÁR-t (Környezeti Infekciókontroll Program) sem, amely az európai »Kritikus felületfertőtlenítés« kampányunkhoz kapcsolódik. Ez, egy hazai vevőigényen alapuló szoftver, amely az Egészségügyi Ellátási Standardoknak való megfelelésben segíti a felhasználókat. Ennek kapcsán már el is indítottuk a hazai »Kritikus felületek ellenőrzése« kampányunkat, illetve a Corvinus Egyetemmel közös tudományos kutatómunkában is részt veszünk” – számolt be az üzletág sikereiről annak vezetője.

Cégünk bízik benne, hogy felhasználóbarát termékeink, egyénre szabott szolgáltatásaink a jövőben is szakszerű és integrált megoldásokat kínálnak partnereinknek, és ennek segítségével költséghatékonyabbá tehetjük mindennapi munkájukat és lehetővé tesszük, hogy teendőiket a betegek érdekeinek szem előtt tartásával végezhessék.

Boldog, békés ünnepeket és sikerekben gazdag új évet kívánunk minden szakdolgozónak!

HARTMANN-RICO Hungária Kft.



segít gyógyítani.



*A HARTMANN hiszi, hogy az egészség az,
amelyre minden ember leginkább vágyik.*

*Az emberek egészsége és jó közérzete áll vállalatunk
gondolkodásának és tevékenységének középpontjában.*



TRADÍCIÓ ÉS INNOVÁCIÓ

A HARTMANN-RICO Hungária Kft. 1997-ben alakult, egyesítve a nagy múltú német PAUL HARTMANN AG és a patinás RICO Kötszerművek szaktudását és tapasztalatát. A HARTMANN márkanév világszerte a megbízható minőség és a folyamatos innováció garanciája. Termékeink széles körben segítik a magyar egészségügyi ellátórendszer mindennapi munkáját.



**HARTMANN
DIAGNOSZTIKA**



**HARTMANN
INKONTINENCIA**



**HARTMANN
INFEKCIÓ KONTROLL**



**HARTMANN
SEBKEZELÉS**



HARTMANN-RICO Hungária Kft.
2051 Biatorbágy, Paul Hartmann u. 8.
Telefon: 06-23-530-900 Fax: 06-23-530-905
www.hartmann.hu
www.bode.hu

LEGYEN ÖNNEK IS SAJÁT PÉLDÁNYA a **HIVATÁSUNK** magazinból!

HITELES, SOKSZÍNŰ, ÉRDEKES

A Magyar Egészségügyi
Szakdolgozói Kamara lapja:



375 FT/
LAPSZÁM

- + Szakmai segítség az Ön betegekkkel való munkájához.
- + Bepillantás a szakma jeles képviselőinek életébe.
- + Interjú ismert személyiségek egészségügyben szerzett tapasztalatairól.
- + A szakdolgozók belső társasági magazinja, évi négy lapszámmal.

RENDELJE MEG MOST!
Előfizetési díj: 1500 Ft/év

Hivatásunk Magazin
RÓLUNK • NEKÜNK

ELŐFIZETŐI SZELVÉNY

Név *

Intézmény (közületi előfizetés esetén)

Kézbesítési cím *

Számlázási cím *

E-mail cím *

* A csillaggal jelölt mezők kitöltése kötelező.

Csak online előfizetés

- ☐ Kamarai tag vagyok (1100 HUF/év)
☐ Nem vagyok kamarai tag (1900HUF/év)
☐ Intézményi előfizető vagyok (1900HUF/év)

Print + online előfizetés

- ☐ Kamarai tag vagyok (1500 Ft/év)
☐ Nem vagyok kamarai tag (2100 Ft/év)
☐ Intézményi előfizető vagyok (2100 Ft/év)

Példányszám

Fizetés módja *

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

Az ár a postai költséget is tartalmazza.

Kérjük, juttassa el ezt a szelvényt kiadónkba
(fax: +36 1 700 1241; email: terjesztes@lam.hu,
postai cím: 1539 Bp. Pf. 603., telefon: +36 1 316 4556).