

HIVATÁSUNK



Megcselekedtük,
amit megkövetelt
a hivatástudat

2. oldal

Relaxációs
technikák

22. oldal

Mit együnk,
ha itt a nyár?

30. oldal

Bővebb
online
tartalom!

Egy nap, két álom:

dr. Hirdi Henriett,
a MESZK alapellátásért
felelős alelnöke

10. oldal



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).

Tartalom

MESZK Aktuális

Megcselekedtük, amit megkövetelt a hivatástudat 2

Kérdőjelek az alapellátás körül 8

Arcok a kamarából

Egy nap, két álom 10

Riport

Családok, nők, gyermekek

– egy délelőtt a védőnővel 13

Az év fiatal arca

Humorral könnyebb elviselni a halált is 16

Rólunk mondták

Semmiről sem kellett lemondanom

– Erdei Zsolttal beszélgettünk 18

Megbirkózni a betegséggel

Ha beteg vagyok, azt szeretném... 20

Mindannyiunk egészsége

A képzelet segít az ellazulásban 22

Szellem és kultúra

A só rövid története 24

Hullámhossz

Mi is az a coaching? 26

Állóképesség

Életmódváltás 28

Jó étel, jó élet

Étkezési dilemmák: Mit együnk, ha itt a nyár? 30

MESZK területi hírek

Érthetően a teljesebb életemért 32

Közelgő események 32

Kedves Kollégák!

Mozgalmas heteket hagytunk a hátunk mögött. Ismét megmutatta a szakdolgozói kar, hogy méltósággal és pártpolitikai elemek nélkül képes az érdekeit képviselni. A közvélemény figyelmét a súlyos külpolitikai és határrendészeti kérdések mellett az egészségügyre és a benne dolgozóakra irányítottuk. A figyelemfelkeltő felvonulásokat és az ünnepi nagygyűlést körülbírtuk, a biztosság maximális szavatolásával szerveztük meg. Köszönjük az elmúlt hetekben, hónapokban tanúsított támogatásokat, javaslatokat és azt az alulról jövő kezdeményezést, melyet a megmozdulás keretében sikerült megvalósítanunk és a „szakdolgozók nyilatkozata” formájában a döntéshozók elé tárnunk. Ismét jó volt együtt lenni, érezni a szakdolgozói társadalom összetartozását, a közös akarat, a tiszta beszéd kinyilvánítását. Ötezer szakdolgozó mondta együtt azt az esküt, ami rávilágított arra, hogy miben más a mi segítő hivatásunk. Kell, hogy ezt a társadalom is megértse! Bizom benne, hogy minden döntéshozó sokáig emlékezni fog a szakdolgozók szívére, ami jelenleg (még) a hazai egészségügyért dobog. A köztestület az elmúlt három évben megtartott négy nagyszabású rendezvényén részt vevő közel húszezer fő megmutatta, hogy kiállunk magunkért, és közös kiáltással hívjuk fel a döntéshozók és a társadalom figyelmét arra, hogy szakdolgozók nélkül nem lehet egészségügyet jól működtetni. Ne eszköz legyen a magyar szakdolgozó, hanem cél!

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: értékesites@ymg.hu. Előfizetéssel kapcsolatos információ: terjesztes@lam.hu

©Hivatásunk 2015

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

A hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal.

Borítótér és tipográfia: Sándor Zsolt. Fotó: Manek Attila

Nyomdai kivitelezés: Gravit Pencil Nyomda Kft.

ISSN 1787-8578

MESZK Aktuális

Megcselekedtük, amit megkövetelt a hivatástudat

Az Ápolók Nemzetközi Tanácsa szerint, amely 140 szövetség világszervezete, az ápolók a változás erői. Rájuk mindig lehet számítani, nélkülük nem lehet jó minőségű ellátást biztosítani a betegeknek, és munkájuk anyagi elismerése a társadalom jólétét szolgálja. Úgy tűnik, a magyar kormány egyelőre nem ismeri fel ennek jelentőségét, mert hiába szervezett többezres nagygyűlést, majd demonstrációt a kamara, ha néhány követelésük teljesült is, a jövő évi költségvetésben nyoma sincs a kívánatos mértékű béremelésnek.

A nagygyűlés és a demonstrációk alap gondolata egyaránt az volt, hogy az eddigi hezitálás helyett fogadja el végre a kormány a szakdolgozók életpályamodelljét, amelyet a MESZK már 2005-ben elkészített, később aktualizált, ma is vállalható változata pedig 2011-ben bekerült a Semmelweis-tervbe. Zombor

Gábor egészségügyért felelős államtitkár egyébként éppen a július 1-jei demonstráció előtt egy nappal jelentette ki, hogy szerinte nem lehet életpályamodellt bevezetni az egészségügyben, mert annak egyetemes megvalósítása a különböző foglalkoztatási jogviszonyok miatt lehetetlen. Viszont az E. Alap céltartalékából 5,33

milliárd forintot szánnak arra, hogy a 2012–13-ban kapott béremelés összegét, amelyet eddig fizetésük kiegészítéseként kaptak az ápolók, beépítsék az alapbérbe. A kormány június végi döntésének értelmében a mozgó béreket és pótlékokat már az új alapbér alapján számolják el a dolgozóknak. A szakdolgozói fizeté-

sek így 10–15 ezer, míg az orvosbérek 20–25 ezer forinttal emelkednek havonta. Az ehhez szükséges pénzt jövőre is biztosítják a költségvetésből, 2016-ban 13 milliárd forintot szánnak 43 ezer szakdolgozó és 18 ezer orvos fizetésemelésére, aki nem több műszakban dolgozik, annak nem emelkedik a jövedelme.

Bár a szakdolgozók ígéretet kaptak arra, hogy a fizetések évről évre tovább emelkednek, erre sem tavaly, sem az idén nem költöttek a központi büdzséből. Ezért 2014 végén a MESZK elnöksége úgy döntött, ismét – immár harmadik alkalommal – hívja az ágazat vezetőjét, és március 21-ére országos nagygyűlést szerveztek a budapesti Syma Csarnokba.

Háromezer szakdolgozó várta Zombor Gábort a napsütéses tavaszi napon, aki ha úgy is kezdte felszólalását, hogy nem ígér semmit, mégsem érkezett üres kézzel. Hiszen többek között itt jelentette be, hogy megduplázzák az otthonápolási szolgálatok vizitdíját, valamint azt, hogy a miniszterelnök utasításának megfelelően néhány hónapon belül kidolgozzák, és már jövőre bevezetik a szakdolgozói életpályamodellt, amit korábban csak 2018-ra ígértek.

Hétköznapi gondjaink

Miközben a kórházak nem termelhetnek veszteséget, a döntéshozók nem a HBCS-t korrigálják, hanem létszámstopot rendelnek el az intézményekben, úgy, hogy a szakdolgozók száma nem felel

Zombor Gábor a márciusi nagygyűlésen vállalta, hogy eljuttatja a kormánynak a szakdolgozók 12 pontját és nyílt levelét





A márciusi nagygyűlésen több ezren hívták fel a figyelmet: baj van az egészségügyben!

meg a minimumfeltételeknek sem, az ápolók akár heti 54–64 órát dolgoznak a minimálbért alig meghaladó fizetésért. Munkájuk elvégzéséhez sem védőfelszerelést, sem eszközöket nem kapnak, az orvoshiány miatt messze túl kell lépniük a szakdolgozói kompetenciákat – számolt be a nagygyűlésen dr. Király Edit, a MESZK tagozatokért felelős általános alelnöke.

Mi itt szeretnénk gyógyítani, de a kormány erre nem tart igényt, segédmunkási tevékenységgé degradálódott a szakdolgozói hivatás – mondta felszólalásában Irinyi Tamás, a Szegedi Tudományegyetem Pszichiátriai Klinika osztályvezető ápolója. A betegellátásból 15–20 ezer szakdolgozó hiányzik, ráadásul az egészségügyi szakoktatás rendszerét ötletszerűen és átgondolatlanul alakítgatják, ennek eredményeként egyre több olyan kolléga kerül az intézményekbe, aki alkalmatlan a betegek ellátására. A munkában használt eszközök

elavultak, rosszak, de leginkább nincsenek, így aztán senki nem mondhatja, hogy a szakdolgozók pazarolnának, mert nincs mit. Az államtitkárság akkoriban felvetett ötletére, amely arról szólt, hogy 150–200 ezer forintos fizetésemelést adnának azoknak az orvosoknak, akik vállalják, hogy nem hagyják el az országot, és nem fogadnak el hálapénzt, Irinyi Tamás úgy reagált, a szakdolgozók százezer forintos béremelésért cserébe vállalják.

Ígéret, szép szó

A kamara kormánynak címzett nyílt levéllel, és pontokba foglalt követelésekkel készült a nagygyűlésre, amelyben leírták: „mit kíván a magyar szakdolgozó”. Többek között olyan ágazati stratégiát sürgettek, amely érdemben javít az ápolók munka- és életkörülményein, az életpályamodell bevezetését, a bértárgyalások megkezdését, és a brut-

tó ötvenezer forintos béremelés szektorsemleges megvalósítását pedig azonnal elvárták a kormánytól. Zombor Gábor – bár egyetértett a 12 pontban foglaltakkal – márciusban csak annyit mondott, javasolja a kormánynak a bértárgyalások mihamarabbi megkezdését. Hozzátette azonban, hogy a szektorsemleges béremelés első lépése már jövőre megvalósulhat, amikor a háziorvosi praxisok további 130 ezer forintos fix díjmelést kapnak, amelyet a körzeti ápolók bérének emelésére is kell fordítaniuk. Nem reagált azonban arra a felvetésre, amely a szakdolgozói bértábla hosszú távú rendezését szorgalmazná úgy, hogy annak alapja a mindenkori minimálbér és diplomás minimálbér legyen, olyan szorzókkal, amelyek figyelembe veszik a munkában töltött évek számát és a szakképzettséget.

Zombor azt is megígérte, hogy a kormány asztalára kerül az a kamarai követelés is, amelyben országos, egysé-

ges cafeteria-rendszert, és közösségi közlekedési támogatást kértek valamennyi szakdolgozó számára, valamint azt, hogy hamarosan egyeztetések kezdődnek a MESZK és a minisztérium között a kompetenciakörök tisztázására, amelyeket jogszabályba fognak foglalni. Tanulságos és inspiráló három órát töltöttem önökkel – így búcsúzott az államtitkár a nagygyűlés háromezer fős közönségétől, és azt ígérte, a nyílt levelet és a 12 pontot eljuttatja a kormányhoz.

Hallgat a felszín, forrong a mély

A nagygyűlést követő nyolc hétben hiába várta a szakdolgozói társadalom: semmi nem történt, a MESZK azonban lázasan szervezett. Az események a Magyar Kórházszövetség (MKSZ) debreceni konferenciáján pörögtek fel, ahol a kamarát Babonits Tamásné fekvőbeteg-ellátásért felelős



Az ország minden megyéjéből érkeztek a szakdolgozók a Hősök terére

alelnök képviselte. Elmondta, a MESZK március 21-ei nagygyűlésén kiadott 12 pontra és nyílt levélre nem érkezett válasz a kormányzattól, ezért gőzerővel készülnek a május 12-re meghirdetett demonstrációjukra. A szakmai szervezetek, orvosok és szakdolgozók mellett várják a betegeket és hozzátartozóikat is, hogy végre közösen irányítsák a politikusok figyelmét arra, hogy megoldást kell találniuk az egészségügy problémáira. Az egészségügyben dolgozókért és a biztonságos betegellátásért szót emelők május 12-re, az Ápolók Nemzetközi Napjára várják a budapesti Hősök terére, hogy onnan együtt sétáljanak át az egészségügyért felelős államtitkárság épületéhez. Molnár Attila, az Egészségügyi Gazdasági Vezetők Egyesület elnöke

elsőként jelentette be, hogy támogatásukat kifejezendő, csatlakoznak a rendezvényhez, és így tettek mások is.

Miközben a MESZK-ben folyt a nem kis logisztikai munkát igénylő szervezés, hiszen a kollégák utaztatását, a menet útvonalát, a rendezvény biztonsági és egyéb feltevéleit is tisztázni kellett, soha nem látott ágazati összefogás volt kibontakozóban. Más helyszínről indulva, de a MESZK rendezvényéhez csatlakozva, a hivatásrenddel az államtitkárság épülete előtt találkozva, közösen demonstrálunk – jelentette be az Őszintén az Egészségügyről Akciószövetség. Minderre már a kormány is felfigyelhetett, mert néhány héttel a demonstráció előtt az egészségügyért felelős államtitkár

ágazati megbeszélésre hívta az érintett szervezeteket. Hasonlóan széles körű egyeztetésre régen volt példa, sőt, Zombor Gábor azt is kijelentette, hogy a kormány csak a reprezentatív szakszervezettel, azaz a Magyarországi Munkavállalók Szociális és Egészségügyi Ágazatban Dolgozók Demokratikus Szakszervezetével (MSZ EDDSZ) folytathat bértárgyalásokat.

Közös kiáltással az egészségügyért – Több ezer dalolva ment

Több mint hétezer fehér ruhás szakdolgozó állt a Hősök téren május 12-én, akik az ország 19 megyéjéből közel

száz busszal érkeztek a fővárosba. A tömegben néhányan fekete pólót vagy szalagot viseltek, ezzel fejezve ki szolidaritásukat a MESZK-kel egy időben a Clark Ádám téren gyülekező Őszintén az Egészségügyről Akciószövetséggel.

Ha nem kéri a véleményünket, akkor is elmondjuk – nyitotta meg a MESZK elnöke, dr. Balogh Zoltán a demonstrációt, emlékeztetve az elmúlt hónapok eseményeire, és beszámolván az előző hetek eredményeiről. Az elnök után újabb elnök, az Egészségügyi Gazdasági Vezetők Egyesületéé (EGVE) lépett a mikrofonhoz, azt a 25 ezer gazdasági-műszaki területen dolgozó szakembert képviselve, akik rendre kimaradtak az eddigi béremelésekből, holott a



Új szerepben a gumikesztyűk – a Hősök teréről indult a menet

munkájuk nélkülözhetetlen a biztonságos betegellátáshoz. Molnár Attila úgy vélte, egybehangzóan kell állást foglalni egy, a jelenleginél jobban működő, reális értéken finanszírozott és magas szintű szolgáltatásokat nyújtó egészségügy mellett.

Most még „csak” huszonkétezer szakdolgozó hiányzik a betegellátásból, de tíz év múlva már ennek a kétszerese – mondta Irinyi Tamás. A MESZK több mint egy évtizede hívja fel a döntéshozók figyelmét a problémákra, eddig a szakdolgozók csak kértek, könyörögtek, mára azonban elfogyott a türelem, nemcsak látszatintézkedéseket, hanem valóságos megoldásokat várnak a politikától.

Méltóságteljesen vonult a több ezres tömeg az



Több ezren vártak az államtitkára az Arany János utcában



Úton a Semmelweis napi menet a Parlament felé



Szívüket, vérüket adják hivatásukért

Andrássy úton. Lépéseiket hatalmas hangszórókból Vadkerti Imre hangja kísérte: „Ki szívét osztja szét...” – énekelték vele sokan. A menetet a MESZK zászlaja mögött lépkedve az elnökség vezette, molinót és transzparenst tartva, amelyeken a „Közös kiáltással az egészségügyért” és a „Hivatásunk képviselésével az egészségügyért és a betegekért” mondatok álltak. A szakdolgozók tábláin az „Unió's bért!” mellett „Szolgálunk és éhezünk” és „Jöhet a pénzeső!” feliratok szerepeltek. A tömegben több orvos is menetelt, egy osztályvezető főorvos a beosztottjait kísérte el. Egy doktornő a Hivatásunknak azt is elmondta, nap mint nap látja, milyen emberfeletti munkát végeznek a nővérek az osztályon, a fizetésük ehhez képest „nulla”, és úgy érezte, neki is támogatnia kell őket abban, hogy érvényesíthessék követeléseiket.

Volt taps és füttty is

A mintegy 3,5 kilométeres séta végén a kamarai demonstráció egyesült az akció-szövetség fekete pólóban érkező néhány száz tüntetőjével az államtitkárság épülete előtt, betöltve a parkolót és a környező utcákat is, később a szervezők 7-8 ezer főre becsülték a demonstrálók számát. Bár ennyi ember haragjától méltán tarthatott Zombor Gábor, ám ő nem tolta másra a feladatot, személyesen lépett fel az államtitkárság épülete előtt felállított tribünre, zakója hajtókáján a MESZK márciusi nagygyűlésén kapott zöld szalaggal, és ott állva hallgatta végig a beszédek.

A színpadra meglepetésvendégként érkezett Cser Ágnes, az MSZ EDDSZ elnöke, azonban a demonstrálók nem voltak kíváncsiak a beszédére, az emelvénynek hátat fordítva, bekiabálásokkal és fütttyezővel fojtották a hangot az

elnök asszonyba, aki végül meghátrált. A tiltakozás azért is érthető volt, hiszen a szak-szervezeti vezető korábban éles hangon bírálta a MESZK márciusi nagygyűlését, később pedig több ízben is kifejtette, hogy az MSZ EDDSZ nem támogatja a május 12-i demonstrációkat, ugyanis sztrájkbizottságuknak sikerült kiharcolnia a sztrájk tárgyalási pozíciót – Balog Zoltán erőforrás miniszter Beneda Attila helyettes államtitkárt jelölte ki sztrájk tárgyaló partnerüknek –, a megmozdulások pedig hátráltatják az egyeztetéseket. Közleményeiben azt is kifejtette, hogy a kamara nem szervezhet demonstrációt, mert ezzel túllép jogszabályban foglalt feladatkörén.

Köszönöm a méltányosságot – kezdte Zombor Gábor, miután átvette a köztestület és más szervezetek petícióit, és csupán elvétve hangzott egy-egy fütttyező a tömegből. Mint mondta, ami rajta múlik, és ami az ő hatásköre, abban

támogatni fogja a demonstrálókat, amiben nem kompetens, azt igyekszik képviselni a döntéshozók felé. „Senkinek nem kell semmitől félnie, mert önöknek mindenben igazuk van” – mondta egyetértőleg, kijelentését a hallgatóság tapsal jutalmazta. Bár úgy vélte, eddig is volt előrelépés, „de ez még nem volt elég”, ezért a jövőben is rendszeresen tárgyalnak majd az egészségügyet érintő kérdésekről, amelyek között sok olyan van, amit ha megbeszélnek, kevesebb lehet a feszültség.

A méltóságteljes demonstráció este ért véget, a kamara szervezésében érkező szakdolgozók fegyelmelzetten várakoztak az őket hazaszállító buszokra. Balogh Zoltán azt remélte, a rendezvényt mind a politika, mind a társadalom figyelmét sikerül ráirányítani az egészségügyre, a kritikus humán erőforrás-helyzetre, és arra, hogy az emberi erő-



Gyűlnek a felmondó nyilatkozatok

források minisztériuma nem úgy gondoskodik a közsféra legnyomorúságosabb helyzetben lévő köréről, ahogyan kellene. Az esemény az összetartozás szép példája volt, ahol nem a pólók színe számított, hiszen több ezer szakdolgozó menetelt ugyanazokért a célokért. Elmondta azt is, közös nyilatkozatot írtak alá az MSZ EDDSZ-szel a bérfejlesztésre, az egészségügyi ágazati kollektív szerződés fejezetenkénti kidolgozására, valamint az egészségügyben dolgozók életpályamodelljének kialakítására vonatkozóan.

Nélkülünk nem megy!

Szívüket és vérüket adták az egészségügyi szakdolgozók a Semmelweis Napon hivatásukért és a magyar betegekért. Ezt szimbolizálta az a hatalmas hungarocell szív, amelyet a MESZK állított fel július elsején az Országház előtt, a

Kossuth téren, és amelyre ezrével helyezték el a vért szimbolizáló piros festékkel töltött kémcsöveket az ápolók. Ismét közel ötezer kolléga érkezett, de nem ünnepi hangulatban, hiszen a magyar szakdolgozó rosszkedvű, fásult és kiábrándult – mondta Irinyi Tamás, a MESZK Csongrád megyei területi elnöke, miután a tömeg a Jászai Mari térről a nemzet főterére érkezett. Siralmas a magyar egészségügyi szakképzés, és a magyar betegek gyógyulási esélyei messze elmaradnak az európai unió más országában élő állampolgároké mögött. Mindez pedig nem a szakdolgozókon múlik, hanem az egészségügyi rendszer hiányosságaiból ered.

Alulról induló kezdeményezésnek adott teret a köztestület azzal, hogy az ünnepi nagygyűlésen a területről érkező kollégák szándéknyilatkozatot helyeztek letétbe. Amennyiben szeptember 30-áig nem történik számottevő

kormányzati intézkedés az ágazati humánerőforrás rendezés és a rendszerben dolgozó kollégák érdekében, úgy a szakdolgozók benyújthatják a felmondásukat, ez megbéníthatja az ellátást – mondta Balogh Zoltán, a MESZK elnöke. A július 1-jén összegyűjtött szándéknyilatkozatokat a kamara székhelyén őrzik lezárt dobozban. – magyarázta az elnök, aki később a színpadon arról beszélt, a 12 pontban megfogalmazott követeléseikből jó néhányban előrelépés volt, de a legfontosabb, a béremelés elmaradt. Mint fogalmazott, nemcsak önmagukért, hanem a magyarok egészségéért is demonstrálnak.

Bár hívták, de nem vett részt a rendezvényen Balogh Zoltán emberi erőforrás miniszter, a felkérést a területért felelős államtitkárára, Zombor Gáborra delegálta, aki azt az államtitkárság egészségbiztosítási és finanszírozási főosztályvezetőjének delegál-

ta. Így a MESZK márciusi és májusi petícióját egy újabb követte: a szándéknyilatkozat szövege. Az iratot Dublinszki-Boda Péter vette át, ám mivel nem hatalmazták fel, hogy beszéljen, némán hagyta el a színpadot.

– Ebben az évben nem szervez több megmozdulást a kamara – mondta a Hivatásunknak Balogh Zoltán, aki úgy látta, kollégái elkeseredettek, de a hivatásrend lehetőségei és eszközei korlátozottak, amit lehetett, kimerítettek. Bizakodással tekintenek a júliusban immár hivatalosan is megindult ágazati egyeztetések, az ágazati kollektív szerződés kidolgozandó elemei és a bevezetés ütemezése elé. A kamara, az egészségügyért felelős államtitkárság stratégiai partnereként a továbbiakban szakmai tárgyalások útján kívánja a szakdolgozói kar érdekeit megszólaltatni.

Tarcza Orsolya

MESZK Aktuális

Kérdőjelek az alapellátás körül

Csupán néhány hét telt el az alapellátási törvény és koncepció szakmai véleményezése, valamint az Egészségügyi Szakdolgozók Alapellátási Konferenciája között, amelyet első alkalommal rendeztek meg Szegeden május 22–23. között. Ezért a hagyományteremtő rendezvény megnyitóján nagy hangsúlyt kapott az új jogszabálytervezet, amelyet július 6-án fogadott el az Országgyűlés.

A törvénytervezetben nem definiálták, hogy mi is az az alapellátás – jegyezte meg nyitóbeszédében prof. dr. Hajnal Ferenc tanszékvezető, a Szegedi Tudományegyetem dékáni hivatalának képviselőjében a konferencia megnyitóján. Gondolatát folytatva a MESZK elnöke, dr. Balogh Zoltán pedig azt mondta: „nekünk sem jó a szánk íze”, hiszen a kamara szakmai javaslataiból nem sokat foglaltak a jogszabályba, így például több

éve szorgalmazták az alapellátást érintően is a feladat- és kompetenciakörök rendezését, de ez most sem történt meg. Pedig a szabályrendszer mintegy 18 ezer szakdolgozót érint, mindazokat, akik a házi-orvosi, házi fogorvosi szolgálatoknál látnak el körzeti ápolói feladatokat, továbbá a körzeti és iskolai védőnőket, akiket túlnyomórészt önkormányzati alkalmazottként foglalkoztatnak, vagy az otthonápolási szakszolgálatoknál



Ujváriné dr. Siket Adrienn: A LESZ motorjai az Egészségfejlesztési Irodák (EFI), ahol hangsúlyos szerephez jut a megelőzés, valamint az ellátók és a kliens közötti kommunikáció, amely az egyén egészségének megőrzését támogatja

dolgozó szakembereket, akik a betegeket saját, megszokott környezetükben látják el.

Hiányosságok

Orvoscentrikus, a szakdolgozói feladatokra kevésbé koncentráltó törvénytervezethez kellett szakmai javaslatokat készítenie a MESZK-nek, a véleményezésre mindössze négy napot hagyott a döntéshozó, belefoglalva ebbe egy hosszú hétvégét is – számolt be a kamara alapellátásért felelős alelnöke, dr. Hirdi Henriett. A tervezet, amelyet több, már eddig is meglévő jogszabályból és rendeletről állítottak össze, néhány új elemet is tartalmaz az otthoni szak- és hospice ellátással, valamint a lakóhelyközeli egészségügyi szolgáltatásokkal (LESZ) kapcsolatban, ami arra utal, hogy ezeknek az ellátási formáknak különösen hangsúlyos szerepet szán a jövőben a szakpolitika. Különösen kiszolgáltatottak az alapellátásban foglalkoztatott kollégák, pedig a jogszabálytervezetben számos, már eddig is problémát okozó

kérdést rendezhetett volna a törvényalkotó. A MESZK javaslatai között szerepelt többek között, hogy az ellátásnak ezen a szintjén ugyanúgy járjon fizetett továbbképzési munkaidő-kedvezmény, ahogyan a kórházban dolgozóknak. A kamara továbbra is szorgalmazza, hogy legyen alapellátási bértábla, azonban az államtitkárság érdemben nem reagált a javaslatokra, és a már júniusban elfogadásra a parlament elé terjesztett, jövő évi költségvetési törvényből sem lehet arra következtetni, hogy mindez megvalósul. Szerepel azonban a 2016-os költségvetésben az a 10 milliárd forint, amely a házi-orvosi praxisokban foglalkoztatott körzeti ápolók fizetésemelését szolgálná, a szakpolitikuskok számításai szerint ez havonta akár bruttó 130 ezer forintos béremelést is jelenthet, a munkáltató akkor kapja meg a fix díjemelést, ha bemutatja beosztottja munkaszerződését. Az alapellátási törvénnyel egy időben készült el az államtitkárság alapellátási koncepciója, amely tartalmaz egy kedvező körzeti ápolói



A védőnői szolgálatok sokrétű feladatait mutatta be előadásában Vidákné Németh Szilvia, Tarcal Ibolya és Balla Ildikó, aki kiemelte: az ellátási feladatok mellett nagy terhet jelent az extra mennyiségű adminisztráció

bértábla-tervezetet, ez azonban a védőnőkre például nem vonatkozik. A szakdolgozói kompetenciák és feladatkörök tisztázása viszont – amelyet régóta szorgalmaz a köztestület – ebben sem történt meg, pedig az alapellátásban tapasztalható hangsúlyeltolódások – praxisközösségek, LESZ – nagyon is indokolnák. A részleteket valószínűleg a jogszabályhoz kapcsolódó rendeletekben fogalmazzák majd meg, amelyek az alapellátási törvény parlamenti szavazása után láthatnak napvilágot.

Alátámasztották

Látva, hogy a politika csak az adatoknak hisz, a kamara számos felmérést készített az elmúlt években, hogy bizonyítsa az alapellátásban dolgozók kiszolgáltatott helyzetét. Kérdőívekben a védőnőket és a körzeti szakápolókat faggatták arról, hogy a korábbi években az önkormányzatoknak és praxisoknak juttatott többletfinanszírozásból fizetésük emelése ténylegesen megvalósult-e. A válaszokból kiderült, hogy sokaknak még azt követően sem lett több a bére, hogy az összegek pántlikázva jutottak el a munkáltatókhoz.

Meghallva a kollégák szavát, a Magyar Védőnők Egyesülete (MAVE) aláírásokat

gyűjtött a védőnői szolgálatok helyzetének rendezésére, a kezdeményezést a kamara is támogatta. Ennek eredményeként két évvel ezelőtt Bábiné Szottfried Gabriella, akkori



Az alapellátásnak az egészségügy erős fundamentumává kell válnia, a nélkül a felsőbb szintek sem működhetnek jól – mondta a megnyitón prof. dr. Facskó Andrea, a Szegedi Egyetem Szentgyörgyi Albert Klinikai Központ Elnöki Hivatalának vezetője

országgyűlési képviselő, a Parlament Egészségügyi Bizottságának tagja, az erőforrás miniszter megbízottjaként feltérképezte a védőnői szolgálat helyzetét, az országjárás eredményeként pedig felmerült: a döntéshozó is támogatná az egységes Nemzeti Védőnői Szolgálat (NVSZ) létrehozását. Míg az ágazatért felelős államtitkár a Hivatásunknak adott tavalyi interjújában azt mondta,

kiemelt szükség van arra, hogy a védőnők összehangoltan és egységes elvek mentén dolgozzanak, az alapellátási konferencián kiderült, döntés máig nem történt arról, hogy

a védőnői szolgálat strukturálisan vagy szakmailag legyen-e egységes, annak ellenére, hogy az egykori miniszteri biztos politikailag beágyazottnak tűnt, és a mai napig az államtitkárság tanácsadójaként dolgozik. Néhány részeredményen kívül – változások a várandósgondozásban, hungarikummá vált a védőnői szolgálat – áttörést nem sikerült elérni.

Új trendek

Az alapellátási törvényből annyi mindenesetre kitűnik, hogy a jövőt – a nyugat-európai trendeknek megfelelően – a praxisközösségekben és a LESZ-ben látja a döntéshozó. Bár a meglehetősen rossz korfával rendelkező hazai háziiorvosi kar nagy része idegenkedik az itthon még újszerű megközelítéstől, a Debreceni

Egyetem Egészségügyi Karának adjunktusa, Ujváriné dr. Siket Adrienn arról beszélt, az alapellátás új modelljének meghatározó és legfontosabb üzenete, hogy megjelenik a teammunka, akár 8–10 orvos alkothat egy praxisközösséget, szorosan együttműködve gyógytornásszal, dietetikussal, mentálhigiénés és szociális szakemberrel, vagy az otthoni ellátást biztosító szakszolgálatokkal. Mint arra a nyugati, és különösen az észak-európai országokban szerzett tapasztalatok rámutatnak, annak eredményeként, hogy a beteg előgondozva kerül az orvoshoz, releváns és hatásos gyógyítás valósítható meg. Több idő jut a kliensekre is, akivel a tanácsadó akár egy órát is foglalkozhat.

Hazánkban hármastagozásban működik az alapellátás, a szociális, egészségügyi és otthoni szakápolás egymástól nemcsak szakmailag, de térben és időben is elszigetelten dolgozik, ami hátráltatja a LESZ biztosítását. Siket Adrienn beszámolt arról, hogy az Egészségesebb Egészségügyért Program célja – amelyben felhasználják az immár második éve futó Alapellátás-fejlesztési Modellprogram (Svájci projekt) tapasztalatait is –, hogy mind az ellátók, mind pedig a páciensek gondolkodásában az egészségmegőrzés váltsa fel a betegséget, ennek érdekében az MSc és BSc ápolók mellett egészség-tanácsadók is megjelennek a praxisközösségekben, akik egészségtervet készítenek a klienseknek. A team tagjai nemcsak egymást, de egymás munkáját is ismerik, így szorosan együttműködve segíthetik a pácienseket abban, hogy minél tovább megőrizhessék egészségüket.

Sófalvi Luca

Július 6-án fogadták el az alapellátási törvényt, amely a kapuőri szerep erősítését, a lakosság egészségi állapotának javítását célozza, a szakmai szervezetek javaslatainak figyelembevételével. A törvény előírja, hogy ha az önkormányzathoz érkezik az egészségügyi szolgáltató finanszírozása, a dolgozókat havonta tájékoztatni kell annak felhasználásáról. A népegészségügyi szemlélet erősítése érdekében a települési önkormányzatoknak települési egészségtervet kell kidolgozniuk. Az alapellátásban dolgozók helyzetének javítása érdekében az önkormányzat jogosult iparüzési adómentességet vagy kedvezményt megállapítani az alapellátó orvosok és védőnők számára.

Arcok a kamarából

Egy nap, két álom

Két álma vált valóra egyetlen napon dr. Hirdi Henriettnek, a MESZK alapellátásért felelős alelnökének. Megvédte doktori értekezését, és elkészült róla élete első címlapfotója. Ráadásul mindkettő remekül sikerült.

A középiskola alatt Henriett már belekóstolt a modellkedésbe. Akkoriban gyakran vágyott rá, hogy címlapfotó készüljön róla, azonban azt sosem gondolta, hogy ez az álma éppen azon a napon teljesül, amikor sikeresen megvédi a doktori értekezését a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán. Amikor ez utóbbiról faggatom, azt mondja, példaképként szülei és oktatói álltak előtte, de fizikus-kutató férje is inspirálta.

– A doktori fokozat megszerzése elsősorban saját magammal szemben támasztott kihívás volt, de alapvetően szeretek tanulni. Annak ellenére, hogy a cím a munkahelyemen, a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) Képzési, Egészségügyi és Kulturális Intézeténél nem jelent előrelépést, sem fizetésben, sem pozícióban.

Hogyan lehetnének még önállóbbak a foglalkozás-egészségügyi szakápolók? – tette fel kutatása alapkérdését a dolgozatában Henriett, aki pályája kezdete óta ezen a területen dolgozik. Témaválasztásban szerepet játszott az a tapasztalat is, hogy bár külföldi kollégáikhoz hasonlóan a szakdolgozók idehaza is egyre gyakrabban szereznek felsőfokú

végzettséget, akár tudományos fokozatot, munkahelyükön gyakran szűkre szabott kompetenciakörökben, önállóság nélkül kell tevékenykedniük. Henriett a MESZK alapellátási alelnökeként is sokszor foglalkozik ezzel a kérdéssel, amelyre évek óta szeretnének megoldást találni a hivatásrendben, ám javaslataik ez idáig csak részben találtak értő fülekre.

Hivatásos állományú, de nem katonás

Nagyobb figyelem irányul mostanság a foglalkozás-egészségügyi szolgálatokra, hiszen az itt dolgozó orvosok és szakdolgozók négymillió aktív munkavállalóval találkoznak évente, közöttük olyanokkal is, akik nem érnek rá rendszeresen felkeresni a háziorvosukat. A szolgáltatás fenntartása minden munkaadó számára jogszabályban előírt kötelezettség, éppen ezért komoly népegészségügyi jelentőséggel bír.

– Nemcsak alkalmassági vizsgálatokat végzünk vagy papírokat gyártunk, hanem ezek a rendelések olyan találkozási pontok, ahol az ápolók a még egészséges munkavállalóknak tudnak segíteni abban,



hogy meg is őrizhessék egészségüket. Éppen azzal a populációval találkozunk, akiknek még időben, releváns preventív tanácsokat tudunk adni – mondja Henriett, és elmeséli, hogy ahol dolgozik, ott multidiszciplináris (foglalkozás-egészségügyi, pszichológiai, fogászati, háziorvosi és egyéb járóbeteg-szakellátási) tevékenység folyik. Pénzügyőrzésként az Egészségügyi Koordinációs osztályt vezeti. Feladatuk inkább menedzsment jellegű, a fogyóanyagok beszerzésével, a személyi feltételek biztosításával, belső szabályzók kidolgozásával, illetve a gyakorlatra érkező hallgatók oktatásával foglalkozik. – De ha kevés lenne az asszisztens, képzésemnél fogva bármikor tudnék helyettesíteni a rendelőben – teszi hozzá mosolyogva.

Az, hogy Henriett a rendvédelem területén helyezkedett el, szinte törvényszerűnek tűnik, hiszen szülei is a NAV elődjénél, a Vám- és Pénzügyőrségnél dol-

goztak, Henriett pedig egészségügyi szakközépiskolai tanulmányai idején a VP Egészségügyi Központjában dolgozott nyaranként, majd ott is helyezkedett el szakasszisztensként. Vezető asszisztensi feladatokat is ellátott két évig, majd 2006-ban kapta meg osztályvezetői kinevezését. Katonás rend lehet az életében ilyen előzmények után – jegyzem meg, bár alkatta, habitusa erre rágódol, és ő maga is:

– Nem vagyok katonás, de szabálykövető igen, a NAV-nál rendkívül sok jogszabály és belső irányítóeszköz határozza meg a munkánkat – folytatja Henriett, aki a Pázmány Péter Katolikus Egyetem jogi szakokleveles egészségügyi szakemberképzésén is részt vett. – Ez a fajta szemlélet sokat segít a kamarai feladataimban, hiszen egyidejűleg ismerem a szakdolgozók problémáit, ugyanakkor nemcsak egészségügyi, hanem jogi szemmel is tekintek például az egészségügyi államtitkárságról érkező anyagokra,

megkeresésekre, törvénytervezetekre. Közel áll hozzám a jogszabálykészítés. – Amikor pedig arról faggatom, akkor miért nem a jogi pályát választotta az egészségügyi helyett, arról mesél, még általános iskolás korában ültette el a gondolatot a fejében egy ismerőse, aki egészségügyi szakközépiskolában tanított, és empátiája, segítőkészsége miatt javasolta neki ezt az utat.

– A szüleim kívánsága is az volt, hogy ne csak érettségit, hanem szakmát is szerezzek, és az iskola is közel volt hozzánk. Hát így lettem én az egyetlen egészségügyi a családban – mondja, és arról beszél, hogy a matúra után folytatta az OKJ-s ápolóképzést, ám ötödévbén nagy változás történt az életében: megszületett a lánya, Ágnes Nikolett, és ez az esemény – a VP-s nyári gyakorlatok mellett – óhatatlanul meghatározta a pályáját is:

– A három műszakos kórházi munkát nem tudtam volna egyedülálló anyaként vállalni, így esett a választásom az alapellátásra. A munka és a gyereknevelés mellett végeztem el a főiskolát, a szüleimtől pedig nemcsak segítséget, hanem példamutatást is kaptam, hiszen ők is a család és a munka mellett végezték a felsőfokú tanulmányaikat akkor, amikor még én voltam gyermek.

Kongresszustól elnökségig

A gyereknevelés, a tanulás és a munka mellett Henriett a közösségért is vállalt feladatot, 2011 óta alelnökként felel az alapellátásért a kamarában.

– Az angol nyelvismeretemnek köszönhetem, hogy ma ale-

nök vagyok – emlékszik vissza 2008-ra, amikor dr. Balogh Zoltán, aki a főiskolán oktatta és egyetemi okleveles ápolói szakdolgozatának témavezetője volt a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán, megkereste egy kéréssel:

– Egy nemzetközi foglalkozás-egészségügyi találkozón kellett képviselnie Magyarországot valakinek, aki jártas a területen, és jól beszél angolul. Egy hónap gondolkodási időt kaptam, de hamarabb mondtam igent a kihívásra, és így utazhattam el Spanyolországba, a Foglalkozás-egészségügyi Szakápolók Európai Szövetségének (FOHNEU) találkozójára. Örültem a lehetőségnek, de bevallom, kicsit féltem, hogy az angol szaknyelvvvel problémáim lesznek. Végül minden szerencsésen alakult, olyannyira, hogy a FOHNEU-nak a következő évben már a MESZK is tagja lett, 2010-ben pedig már nálunk ülészttek, mely során megválasztottak a szervezet alelnökének.

Azon Henriett is eltöpreng, hogy vajon ő-e a MESZK országos elnökségének legfiatalabb tagja, ahogyan azon is gondolkodnia kell, hogy kortársai miért nem vállalnak markánsabban szerepet az érdekképviselésben?

– Talán mert manapság sokkal inkább csak önmagukkal foglalkoznak? Márpedig a kamarai munka sok lemondással jár, hiszen a heti negyvenórás munkaidő mellett az éjszakáim, a hétvégéim nagy része azzal telik, hogy a MESZK-hez érkező megkeresésekre, levelekre válaszolok, igyekszem jogi segítséget nyújtani a kollégáimnak, elsősorban munkaügyi kérdésekben, mert abból van



A nagy napon lánya és férje is elkísérte

a legtöbb. Az alapellátásba 16 ezer egészségügyi szakdolgozó tartozik, így különösen sok panasszal kellett foglalkoznom 2012-ben, amikor a védőnők, otthonápolási, háziorvosi, fogorvosi ellátásban dolgozók 75 százaléka kimaradt a béremelésből. Mindez napi kéthárom órás elfoglaltságot jelent, emellett továbbképzéseket szervezünk, sok rendezvényen személyesen kell megjelennem, előadást tartanom.

– A kamarai munkában a nagy kihívást azok az ügyek jelentik, amelyek a napi munkában nem jelennek meg, például a védőnői munkáról, annak szabályozásáról sokat kellett tanulnom menet közben. De mindig nagy öröm, ha visszajelzést kapok azokról, akiknek valamilyen jogi tanácsot adtam, és ügyük sikeresen zárult. De pozitív visszajelzés volt számomra az is, hogy az államtitkárság most elkészült alapellátási koncepciójában viszontláttam a kamara alapellátási felméréseinek eredményeit. Bár ezek a kutatások három éve készültek, de nem sülyyedtek el egy fiók mélyén és előrelépést eredményeztek.

Mégis vannak tündérmesék

Minden gyerekkorban dől el – derül ki, amikor arról kérdezem Henriettet, honnan a hihetetlen kitartása és energiája.

– Pénzügyőr szüleimmel sokat költöztünk az ország egyik végéből a másikba, és ha nem is minden évben kezdtem máshol az általános iskolát, de gyakran kellett váltanom. Nem volt könnyű, hiszen mindenütt más volt a követelményszint, és egy falusi iskola után nehéz volt megfelelni a fővárosi tanárok elvárásainak. Azonban a sok változás abból a szempontból hasznosnak bizonyult, alkalmazkodóvá tett. A gyerekkori barátságokat pedig pótolta három kisebb testvérem.

– Mindenki azt hiszi, hogy a barátnőm, de ezekben a helyzetekben ő mindig nagyon hangsúlyosan szólít meg anyaként – meséli nevetve Henriett, amikor Ágnes Nikolettől kérdezem, aki mára 19 éves felnőtt nő, és táncművészeti szakközépiskolába jár, tehetséges táncos. – Én is szeretek táncolni, de csak remélem, hogy a tehetséget tőlem örökölte.

Bár Henriettnek meg kellett tapasztalni az egyedül álló édesanyák nehéz hétköznapijait, végül az ő életébe is be-köszöntött a szerelem.

– A főiskolai éveim alatt ismerkedtem meg a férjemmel, aki fizikus, mondja Henriett büszkén, és rövid, de meleg pillantást vet a szobájában ülő párjára, aki elkísérte a doktori védésére, és az interjúra. – Kétévnyi együtt járás után házasodtunk össze, majd vártuk, hogy érkezzen a gyermekáldás. De ez csak a tündérmesékben ennyire egyszerű. Tizennyolc évesen nem terveztem a gyermekvállalást, később pedig, amikor nagyon vágytunk rá, nem jött össze. Így végül hároméves korában örökre fogadtuk Vivien Nórát, aki idén már 12 éves lesz.

– Eleinte erre a megoldásra nem is gondoltunk – én közben csodálkozva nézem Vivien Nórát, aki ugyanazokkal a sötétbarna szemekkel néz vissza rám, mint a mellette ülő apukája. Henriett pedig folytatja a történetet: – Vártuk, hogy majd lesz valami, hiszen fiatalok vagyunk, egészségesek. Közben a nagylányom folyamatosan nyaggatott bennünket egy kistestvérért, mi pedig törtük a fejünket a megoldáson. Végül a megoldásra Norvégiában lettünk rá, a férjem egyik kollégájánál, aki a feleségével már a negyedik gyermeküket fogadták örökre. Amikor Ágnes Nikolett ezt meghallotta, mintha a legtermészetesebb dolog lenne, kérdezte meg: mi miért nem fogadunk örökre?

– Nem mondom, hogy nem vívódtunk, de átgondoltuk, és belevágtunk. Meglehetősen furcsán néztek ránk az örökbe-fogadási eljárás ideje alatt, hiszen nem jellemző, hogy valaki annyira fiatalon legyen örökbe-fogadó, mint mi voltunk akkor.

Sokszor kérdezték is, miért nem próbálkozunk még néhány évig, és ha sehogy sem érkezik meg a várva várt gyermek, akkor léphetnénk tovább. Mi viszont úgy határoztunk, hogy ha az eljárás ideje alatt mégis megfogannék, hát legfeljebb három gyermekünk lesz és nem kettő.

Ekkor elindult egy több éves procedúra: orvosi és alkalmassági vizsgálatok, tanácsadások és tanfolyamok, környezettanulmány és jövedelemigazolások. Közben Henriett fejében gyakran megfordult a gondolat: amikor szinte gyermekfejjel édesanya lett, senki nem kérdezte tőle, hogy hogyan fogja tudni felnevelni a kislányát, alkalmas-e az anyaszerepre.

Míg készülnek a képek az interjú mellé, dicsérem Henriett korallszínű kosztümjét, ő válaszul elmondja, imád vásárolni, de jó ízlése a férjének van, aki gyakran elkíséri ezekre a körutakra. Más férfiakkal ellentétben, akik elnyűtt arccal várják feleségeiket a csomagokkal a plázák folyosóin, az ő férje – aki mellesleg focimeccset sem néz – segít neki kiválasztani a megfelelő ruhát, és hozzá a cipőt. Nem le-, inkább rábeszéli.

– A NAV-nál szigorú öltözködési szabályzat van, nem illik flipflop papucsban és farmerben megjelenni, ezért rendszerint kosztümben járok, bár van egyenruhám is – szövi tovább a történetet, amiből amellet, hogy megtudom, ez a törekeny, csillogó szemű nő még lógyszerkorlatra is jár, az is kiderül, hogy a rózsaszín összeállítást a védésére vette, de lebeszéltek róla, mondván, túlságosan „Doktor Szöszis” lenne. Ám ahogy túl volt a nagy feladaton, korallszínre váltotta a feketét.

T. O.



Címlap +1 recept

Heni hideg málnás rebarbaralevese

Henriett nagyon szeret sütni-főzni, gyakran lepi meg családját különleges finomságokkal. Ezek közé tartozik a nyári melegben különösen üdítő, friss málnával készült leves, amelyet a vaníliafagylalt koronáz meg.

Hozzávalók:

- ◆ 4–6 szál rebarbara
- ◆ 20 dkg málna
- ◆ 1 ek. liszt
- ◆ 1/2 vaníliarúd
- ◆ 3–4 ek. cukor
- ◆ 3 rúd fahéj (egész)
- ◆ 6 db szegfűszeg
- ◆ reszelt citromhéj
- ◆ vaníliafagylalt

Elkészítés:

A megmosott málnából a legszebb szemeket kiválogatjuk és félretesszük. A rebarbarát megmossuk, megtisztítjuk (vékonyan lehúzzuk a külső hárttyát), majd 1–2 cm-es darabokra vágjuk és fel tesszük főni annyi vízzel, amennyi ellepi. Hozzáadjuk a fűszereket egy fűszertojásban, a lisztet a cukorral és egy kevés vízzel kikeverjük, majd a megpuhult

rebarbarához öntjük, forrásig főzzük. Botmixerrel krémesítjük. A málnát szintén botmixerrel vagy turmixgépben pépesítjük, majd átszűrjük és az előkészített rebarbarához keverjük. Ízlés szerint édesíthetjük még további cukor hozzáadásával. Fogyasztásig legalább 3 órán át hűtőszekrényben tároljuk, tálaláskor málnaszemekkel és vaníliafagylalttal kínáljuk.



Riport

Családok, nők, gyermekek

– egy délelőtt a védőnővel

Hatalmas, öreg platánfa vet hűsítő árnyékot a hirtelen jött májusi hőségben a tornácos, vidáman sárgálló bájos házra, amely különös kontrasztot alkot a mellette szürkén és komoran magasodó szocreál épülettel, az önkormányzattal. Négy éve készült el a Fejér megyei Vál község Egészségháza, amely a háziorvosi rendelő mellett a védőnői szolgálatnak is helyt ad. A hátsó bejáraton kopogtatunk, ahogy Kárpáti Hajnalka védőnő kérte.

Nyílik az ajtó, határozott, barna pillantással találok szembe magam.

– Jöjjenek csak – invitál beljebb Kárpáti Hajnalka. – Éppen adminisztráltam, amíg vártam magukra, általában el vagyok maradva a papírmunkával.

A tanácsadó tágas, szellős, jobbra piciny iroda, a mellette lévő helyiségben nőgyógyászati vizsgálószék.

– Területi és iskolavédőnő is vagyok a községben – meséli Hajnalka, aki nem csak a kötelező feladatokat látja el, hanem a gyakorlatban jól használható tanácsokkal igyekszik ellátni valamennyi gondozottját. – Nem előírás, hanem a saját ötletem például, hogy a nyolcadikos lányokat minden évben elhozom ide, megmutatom a műszereket, amelyekkel a nőgyógyásznál fognak találkozni, kipróbálhatják a vizsgálószéket, és arról beszélgetünk, mi vár majd rájuk a vizsgálaton, mit éreznek, és miért fontos, hogy rendszeresen felkeressék az orvost.

Napi három-négy óra adminisztráció biztosan van, de ennyit a munka mellett hét közben nem tudok rászánni, így szombaton és vasárnap ezzel foglalom el magam

– Kiemelten fontos a prevenció, ezért a kezdetektől, 2009 óta járhatnak hozzám a helyben lakó asszonyok méhnyakszűrésre – folytatja. – Erre eddig uniós pályázatból volt pénz, és nem volt előírás, hogy végezzük, de hamarosan ez is a kötelező feladataink közé kerül. Mióta lehe-

tőség van arra, hogy a nők itt vegyék igénybe a szolgáltatást, sokan évente kérdezik, hogy jöhetnek-e a vizsgálatra, ám erre a szervezett szűrés keretében csak háromévente van lehetőség. Hozzám olyanok is bekopogtatnak, akik már harminc éve nem voltak méhnyak-



szűrésen, de akadnak olyanok is, akik szemérmességből, vagy arra hivatkozva, hogy nincsen panaszuk, elutasítják a lehetőséget. Nagy előnyt jelent, hogy 35 éve itt lakom a faluban, és mondhatni, szinte mindenkit ismerek. Így ha összefutok valakivel, aki szerepel az aktuális listán, személyesen is tudok szólni neki. Persze ettől még akadnak jó páran, akik nemcsak a tanácsadóba, de nőgyógyászhoz sem mennek el szűrésre. Bár elvben hétfő délután várom a mintavételre jelentkezőket, de ha valaki csak pénteken este hatkor ér rá, akkor is megoldható. Többek között ez a rugalmas időpontválasztás az, ami miatt sikeressé teszi a programot, de az is vonzó lehet, hogy nincsen utazási költség és várakozási idő, mint a szakrendelőben. Egy-egy ilyen szűrés akár fél óra is lehet, mert a kenet levétele mellett minden felmerülő kérdésre válaszolok, és az intim higiénével kapcsolatos tanácsokkal is ellátom a pácienseimet.

Közben lassan indulni készülünk, családlátogatás a délelőtti program, a tanácsadó hűvöse után fülledt, nyári meleg fogad az utcán.

– Mindig gyalog jár? – kérdezem Hajnalkát, és felidézem: hosszú a falu két vége közötti távolság, és a községet jobbról, balról határoló dombokon magasra húzódnak fel a házak.

– Jellemzően biciklivel, télen-nyáron. Néhány éve a családi költségvetésből vásároltunk nekem egy kis méretű autót, amit főleg a munkámhoz használok, ám az önkormányzat a közalkalmazottak szolgálati gépkocsiköltségét nem fizetheti. Azelőtt, ha nagyon cudar volt az idő, és külterületen kellett mondjuk újszülöttet látogat-

nom, amit nem lehet halogatni, a férjem kivitt autóval – meséli. – Egyébként az önkormányzat évente 500 ezer forinttal járul hozzá a szolgálat költségeihez, mert a fenntartáshoz az OEP-től kapott pénz nem elég.

Út a dombra

Egykori szépségét romjaiban őrző, omladozó kastélyt csodálunk az út túloldalán, miközben ablaktábláitól megfosztott, régi épület mellett sétálunk el.

– Az ürményiek építették a kastélyt, tulajdonosok jöttek-mentek, most az állam vette át – meséli Hajnalka, míg a másik rozzant épületről azt mondja, egykor járásbírószék volt, aztán az alsó tagozatosok tanultak itt. Míg lassan caplatunk fel a dombtetőre, azt is megtudom, Hajnalka aktív szereplője a közéletnek, önkormányzati képviselő. Férjével együtt, aki rajztanár és festőművész, mindig szívesen tettek a közösségért.

– Akkor tényleg mindenkit ismer – jegyzem meg, és kezdem megbánni, hogy nem túrabakancsot húztam reggel. Hajnalka mellettem frissen lépdel, és mintha a gondolataimban olvasna, arról beszél, csak kényelmes cipőket vásárol, másként nem bírná a sok jövés-menést.

– Van olyan családom, ahol a harmadik generációt gondolom, és az egykori anyuka unokájához járok. Ha valahol három gyerek születik, ott 8-9 évre is tábor verem. A hosszú távú ismeretségek megkönnyítik a munkámat, hiszen a családok teljes hátterét, egészségügyi történetét, a legintimebb problémáikat is ismerem, osz-

tozom a családok bánatában, örömeiben – mondja Hajnalka, én pedig arról kérdezem, mi van a zűrös esetekkel?

– Előfordult már, hogy nagydarab apukák agresszívek voltak velem, de minden ilyen helyzetben igyekszem nyugodt maradni, ez a legjobb taktika. Csetepaté leginkább akkor van, amikor ki kell emelni a gyereket a családból, vagy bíróságon kell tanúskodnom, mondjuk gyermekbántalmazás miatt. Ezek az ügyek okoznak kellemetlen helyzeteket, de büntetőjogi felelősséggel végzem a munkámat, nem hunyhatok szemet, ha olyan körülményeket látok, ami veszélyezteti a gyermekeket. Amúgy pedig bárki, bármikor feljelenthet a személyiségi jogainak megsértéséért, és ha nem is szeretem, de ilyenkor jól jön a rendesen vezetett adminisztráció.

Vincénél, Áronnál

Végre odaérünk a családhoz, az édesanya karján tartja kilenc hónapos kisfiát, Vincét, aki bájos babamosollyal figyeli a fotós minden mozdulatát, különösen a vaku villanása tölti el csodálattal.

– Néhány napja jött ez a kis arcpír – mondja Barna Livia Hajnalka kérdésére vála-



Már mindenre kíváncsi a kilenc hónapos Vince



Kicsire, nagyra egyaránt odafigyel

szolva, aki 40–50-es faktorú babanapozót javasol, de csak azután, hogy allergiapróbát csinálnak a baba alkarján. A nagy melegben a folyadékpótlásra is felhívja az anyuka figyelmét: vizet kínáljon neki, az a legjobb szomjoltó.

– Alul bújik a fogacska! – veszi észre azonnal a változást a védőnő, és miközben megsimítja a kicsi fejét, lá-

tom, finom mozdulattal kitapintja a kutacsát. Érdeklődik, a tejterméket bírja-e Vince, mert ha igen, akkor 10. hónap után bátran lehet meggyet is keverni a joghurtba, addig maradjon az alma és a répa-pép. – És ne feledje, július 22-én találkozunk az egyéves státuszvizsgálaton – int még vissza távozóban Líviának, aki ígéri, ott lesznek.

– Nemcsak a gyerekek viselkedését, testi fejlődését, de az anya-gyerek kapcsolatát, a környezetet, az anyukák reakcióit is figyelem a látogatásokon – mondja Hajnalka, míg megyünk a következő családhoz a murvával felszórt földúton. – Ez már itt külterület – mutat a dombtető felé – az út nemrég még csupa hepehupa és sár volt, télen néha azt sem tudom, hová lépjek.

Egy februári miniszteri rendeletben foglaltak szerint 2015. október 1-jétől valamennyi védőnői tanácsadót fel kell szerelni a méhnyakszűrés elvégzéséhez szükséges általános és speciális eszközökkel, mint például a nőgyógyászati vizsgálóasztal, vagy a szélesávú internetelés. A védőnők kötelező növédelmi feladata lesz a jövőben a szűrés, a kenetvétel elvégzésére felkészítő negyvenórás tanfolyamot 2018. december 31-éig kell igazolniuk.



Hajnalka 35 éve védőnő Váiban, minden utcát, zugot, berket jól ismer

A takaros házból az apuka jön eléink, sok szabadsága maradt tavalyról, azt kellett kivennie – magyarázza. Oda-bent az öt hónapos Áron hatalmas pilláin könnycseppek csillognak, de érdeklődve figyel a látogatókat.

– Kevesebbet sírdogál már? – kérdezi Hajnalka az anyukát, amint a Schmidt család hűvös nappalijába lépünk. Éva, az anyuka azt mondja, ha valaki jön hozzájuk, csendes a kicsi is, most csak azért nyűgös, mert aludna már. Igen, az öt hónapos baba szedi a D-vitamint, és a játékokat is mutatja, fogja, elengedi szépen. Hasra is átfordul, de vissza még nem – válaszolgatnak felváltva a szülők a védőnői kérdésekre.

– Pelenkázásnál lehet engedni, hogy a kezükbe ka-

paszkodjon és felhúzza magát – tanácsolja még – a súlya miatt van egy kicsi késés Áronnál, de ez még megengedett – teszi hozzá megnyugtatóan, majd itt is jönnek az etetési tanácsok: hat hónapig csak anyatej, utána lehet adni almát, meggyet, később a banánt. Apró magos nyári gyümölcsöket csak jövőre. Amíg kikísér az apuka, még az oltásokat kérdezi, de rendben minden, úgy tűnik.

Kutyák, riglik, gyerekzárak

– És most jöhet a hegytető – mondja Hajnalka. Legnagyobb rémületemre még nem ért véget a váli túra – de odafentről gyönyörű a kilátás, belátni az egész falut – próbál lelkesíte-

ni Hajnalka; kevés sikerrel. Nekivágunk a köves, poros emelkedőnek, egy út menti ház kerítése mögül három nagy komondor ijeszt ránk.

– Ide is járok, de most ehhez a családhoz nem megyünk – veti oda Hajnalka, és látom, némi kajánság vegyül a mosolyába rémületemet látván és egyben megkönnyebbülésemet.

– És a kutyák?! – kérdezem; őszintén csodálva bátorságát.

– Ha beengednek, ha nem, én megyek. Engem kutyák, riglik, gyerekzárak spéci ajtónyitók nem állítanak meg – mondja úgy, hogy el is hiszem. Magunk mögött hagyjuk a komondorokat, és kaptatunk egyre feljebb. Hajnalkának meg sem kottyán, a fotós meg én, akiket nem edz a védőnői munka, igyekszünk úgy tenni, mintha bírnánk. Kibúvóként megállunk néha, csodáljuk a kilátást – Fentről még szebb – biztat tovább Hajnalka.

A szőlőhegyi házikó előtt kis család üldögél a napon, a tíz hónapos Vikit a nagymama dajkálja az ölében. Anita, az édesanya kicsit magyarázná, hogy nemrég ültek csak ki, de Hajnalka megnyugtató: nincs azzal baj, csak igyon eleget a kicsi, mert gyorsan hőgutát kap a hőségben. Le is lehet tenni, nem lesz baja, ha mászik a fűben, csak szög, törött üveg ne legyen, arra ügyeljenek.

Előkerül a házból Roland, a nagyobbik gyerek is, mindjárt szóba is elegyedik Hajnalkával, meséli, a Tom és Jerryt nézte éppen a tévében. Hajnalka szót vált még az édesanyával arról, hogy ne használjon öblítőt a kicsi ruháinak mosásakor, és hogy Rolandnak már nem kell vitaminokat szednie, elég a friss idénygyümölcs. Lassan elbúcsúzunk, Hajnalka Anitát is figyelmezteti még a státuszvizsgálatra – mert nem mindig érkeznek meg hozzá.

Rövid volt a pihenő, de a hegyről lefelé már könnyebb beszélgetni is, mint kaptatva. Szó kerül az egészségügyről, meséli Hajnalka, hogy többször gondolkodott már, levelet ír az aktuális államtitkárnak arról, hogyan is dolgozik egy védőnő. Hogy sok, és egyre több a feladat, hozzá még több az adminisztráció. Hiányzik a régi ÁNTSZ is, a kormányhivatali átszervezés óta nem annyira gördülékeny a munka. Nem bánná azt sem, ha köztisztviselői státuszt kapnának a védőnők, igaz, akkor tisztviselői vizsgát kellene tenniük, de ennél nagyobb elvárásoknak is meg kell felelniük. Nagyfokú önállóság és határozottságot kell hozzá – mondja még, és kétségem sincs: benne ez megvan.

S. L.

A védőnői feladatellátásra 750 pontot fizet ki havonta az OEP, és körzetpótlék is jár a védőnőnek. Várandósonként 3, a 0–6 évesek gondozásáért egy, a sajátos nevelési igényű gyerekek után két pont kapható. Váiban a 198 iskolás mellett 18 várandós és 28 csecsemő van, az 1–3 év közötti gyermekek száma 55, a 3–6 év közöttieké pedig 116.

Az év fiatal arca

Humorral könnyebb elviselni a halált is

Logisztikában a legjobb Szekér Tamás, a Zala Megyei Kórház Ápolási osztályának vezetője. A kórházi munka mellett ott a családi ház a kerttel, na meg a négy gyerek, akik minden este hazavárják apát. Az idős, legtöbbször demens, multimorbid betegeket is fogadó osztályon ritka sikerélmény az állapotjavulás, a lelkiileg is nagy terhet jelentő hétköznapiakat Tamás szerint csak humorral lehet átvészelni.



– Hogyan tudta meg, hogy a kollégái jelölték „Az év fiatal arca 2014” pályázatra?

– Utólag mondták meg, és elsöre azt hittem, hogy csak ugratnak: „Én? Fialat arc?”. Az osztályunkon sok az idős, gyenge általános állapotú vagy halálkóli beteg, így a munkatársaim lelki megterhelése is nagyobb, amit gyakran némi humorral igyekszünk ellensúlyozni. Ezért vettem poénnak a pályázatot, aztán amikor kiderült, hogy komolyan gondolták, tiltakoztam, de végül büszkeséggel töltött el a jelölés.

– A fiúk ritkán jelentkeznek egészségügyi szakközépiskolába. Ön miért ezt választotta annak idején?

– Mentőtisztnek készültem. Alig múltam tízéves, amikor szemtanúja voltam egy közlekedési balesetnek, és ahelyett, hogy kétségbeestem volna a vérző fejű emberek látványától, inkább igyekeztem mindenben segíteni a szüleimnek. Akkor döntöttem el, hogy mentőzni szeretnék, ezért célirányosan döntöttem a továbbtanulásról.

– Ehhez képest most nem mentőtisztként dolgozik.

– Az érettségi után nem tudtam azonnal elhelyezkedni a mentőknél, és a kötelező sorkatonai szolgálat is törést okozott ebben. Egy hónapja dolgoztam a Zala Megyei Kórház Traumatológiai osztályán, amikor megjött a behívóparancs, de végül a honvédségnél is egészségügyi katonaként szolgáltam. Éjszakai szakirodalmat és szépirodalmat olvastam, és mivel érdekel a szakma, azóta is folyamatosan tanulok. Amikor leszereltem, már eszembe sem jutott, hogy a mentőkhöz menjek vissza.

– És a traumatológiai osztály pörgése sem hiányzik? Egy ápolási osztály sokkal csendesebb.

– Az első évben nagyon hiányzott. Miután 2006-ban megpályáztam az akkor frissen induló ápolási osztály vezetői pozícióját, egy darabig egymagam voltam; sem kollégák, sem betegek nem voltak. Nekem kellett elindítanom az új részt, kezdve onnan, hogy összeállítottam a szakmai működési szabályzatot, egészen addig, hogy megkaptam a munkatársi gárdát.

– Ez kihívást jelentett? Ezért vállalta?

– A baleseti sebészeti ellátásban 13 évet húztam le, a három műszakos beosztás mellett felnőtt szakápolói tanfolyamot végeztem, diplomás szakápolói képesítést szereztem az egészségügyi főiskolán, és az egyetemem is elkezdtem Pécsre. Az első gyermeköm 6-7 hónapos lehetett, akkoriban kezdett kúszni-mászni a lakásban. Őt figyeltem egy vasárnapi munkanapomon, amikor reggel hattól délután kettőig dolgoztam, és este hatkor indult a vonatom a 200 kilométerre lévő Pécsre. Csak arra emlékszem, hogy Boróka elkezdett kúszni felém a szoba másik sarkából, mire hozzám ért, már elaludtam a fotelben, kezemben a kávéscsészével. Akkor gondoltam először arra, hogy váltanom kell, mert az mégsem járja, hogy a gyerekek úgy nőjen fel, hogy sosem vagyok vele. Ezért jött kapóra az ápolási osztály vezetői pályázata. Itt, a kórházban akkor még talán senki nem tudta, hogy hogyan is működik egy ilyen önálló

gazdálkodási osztály, én viszont a pécsi tanulmányaimból szereztem erről némi tapasztalatot.

– Az elmúlt kilenc év igazolta az akkori döntését? Elégedett azzal, amivel itt foglalkozik?

– Most a helyemen érzem magamat, amit az ápolási szakmában el lehet érni, azt az elmúlt 21 évben elértem. A betegeink többségét otthon nem tudják ápolni, és szociális otthoni elhelyezésre várva maximum 90 napot tölthetnek nálunk. A megyében aprófalvas a településszerkezet, rengeteg az egyedül élő idős ember, a szociális otthonok különösen zsúfoltak, több hónap vagy akár év a várakozási idő. Ezt próbáljuk mi áthidalni, bár nekünk is sok az előjegyzett, várólistás betegünk. Az idős emberek vagy a rokonaik gyakran kérik, hogy hadd maradjanak nálunk, ráadásul évről évre visszatérő betegeink is vannak, ami úgy érzem, ugyanúgy a munkánk elismerése, mint a kórházi dolgozóktól vagy akár a városban élőkől érkező pozitív visszajelzések.



A napi munka mellett Tamás igyekszik minél több időt fordítani a gyermekeire, a kilencéves Borókára, a hétéves Biborkára, az ötéves Bendegúzra és a másfél éves Bercire

– Az ápolási osztályon sok időt töltenek a páciensek, és van, aki végül ott hal meg. Ez nem nehezíti a munkájukat?

– A halált nem lehet megszokni, abba nem lehet belefásulni, bár a több évtizedes kórházi tapasztalatom is azt sugja, hogy az ápolók lelkét kicsit mindig megöli egy-egy beteg halála. A kiégés szindróma azokat a kollégáimat veszélyezteti igazán, akik nap mint nap a halálkóli betegek mellett dolgoznak. De vannak technikák a burnout szindróma leküzdésére, úgy érzem, az egyik ilyen a humor, ami nálunk jelen van a mindennapokban.

– Egy ápolási osztályon lehet egyáltalán sikerélmény a gyógyításban?

– Nagyon kevés. De előfordul egy-egy olyan beteg, aki teljesen zavart állapotban érkezik hozzánk, és néhány hét múlva tiszta tudatállapotú, fennjáró páciensként önállóan, vagy legalább részlegesen ellátja magát.

– Ön mivel kapcsol ki?

– Nemrég költöztünk ki az ötven négyzetméteres lakótelepi lakásunkból a várostól 10–12 kilométerre lévő nagyközségbe. A családi házunk telke mellett fut egy nagyfeszültségű villanyvezeték, úgyhogy mondhatom, hogy minden reggel felvilla-

nyozva érzem a munkába. De félretéve a tréfát, mióta négy gyermekem van, nemigen van időm futni, bár régebben ez rendszeres volt az életemben. A családdal sokat sétálunk, biciklizünk, kertészkedünk, kint vagyunk, amikor csak az idő engedi. De készülök rá, hogy ha a hitelek mellett össze tudok gyűjteni egy futópadra vagy ellipszistrénerre, majd éjszakanként kihajtom magamból a feszültséget.

– Csak éjszaka jut ideje ilyesmire?

– Az az én időm. Akkor bön-gésem át a napi sajtót, könyvet olvasok, vagy négy-öt részben megnézek egy filmet az interneten, mert televíziónc nyolc éve nincs, mert az csak a gyerektől venné el az időt. Amikor hazamegyek négy gyermek vár, nekik nem mondhatom, hogy fáradt vagyok, vagy hogy hagyjanak békén, mert meghalt egy beteg. Ők az apát várják haza.

– Eleve nagycsaládot terveztek?

– Egy gyermeket szeretnünk volna.

– Akkor alaposan túlteljesítették.

– A feleségem gyógytornász, kora gyermekkori mozgásfejlesztéssel foglalkozik, úgy véltük, diplomás közalkal-

mazottként a két diplomás minimálbérből egy gyermeket tudunk felelősen vállalni. Azonban onnantól kezdve, hogy kilenc éve belenéztem az újszülött Boróka szemébe, Székér Tamás mint önálló entitás megszünt. Akkor már tudtam, hogy legalább kettő, de még inkább három gyermekünk lesz. Végül érkezett egy negyedik is, „ajándékba”. Reggelente én viszem a három nagyobbat Zalaegerszegre iskolába és óvodába, és délután általában még bevásárolok. Otthon a GYED mellett dolgozó feleségem „viszi a háztartást”, ami különösen szoros napirendet kíván meg a négy izgó-mozgó kiskorú gyermek mellett. Ha hazaérem, feleségem megy dolgozni, én pedig maradok a gyermekekkel.

– Akkor a logisztika az elsődleges a mindennapjaikban?

– Többnyire minden a gyerekek körül forog, jó néhány dolog háttérbe szorult az életemben. Az osztályomon aktívan részt veszek az OKJ-s ápoló és a szociális gondozó hallgatók oktatásában, a kórház belső auditorként az intézmény munkafolyamatainak ellenőrzését végzem, véleményezem a minőségirányítás tükrében. Két évvel

ezelőtt, hat év után a MESZK Zala Megyei Területi Szervezetének Számvizsgáló Bizottsági elnöki posztjáról gyarapodó családom és a jelentősen fogyó szabadidő miatt mondtam le. De próbálkozik az ember sok mindennel, most, hogy kertünk is van, a vegyszermentes házi gazdálkodással például. De erre csak pár órára jut hétvégenként.

– Olyankor kizárja a munkát?

– Nem kapcsolhatom ki a telefonomat pénteken délután, engem bármikor hívhat egy orvos vagy a kollégáim a kórházból, egy érdeklődő hozzátartozó, nem szorítható be a munkám napi nyolc órába.

– Azt mondta, ez a legmagasabb pozíció, amit ápolóként betölthet. Nem tervez más a jövőben?

– Hívtak szociális intézményekbe és házi betegellátó szolgálathoz is, vezetői pozícióba. Külföldi ajánlatot is kaptam már. De egyelőre szeretnék a betegek közelében maradni, még akkor is, ha a munkám nagy része koordinációval és adminisztrációval telik az íróasztal mellett. A négy gyerek sem ad lehetőséget kísérletezésre.

– Azt mesélte, hogy a katonaévek alatt a szakmai könyvek mellett sok szépirodalmat olvasott. Ez ma már nem része az életének?

– Mindig is érdekelt az irodalom, magam is írogattam verseket. Jó néhány novellaterv a mai napig változatlanul a fejemben van. De óriási a különbség a nyolc-tíz évvel ezelőtti, és a mostani napirendem között. Alárendeltem magamat a munkámnak és a családomnak, most elsősorban a gyermekem útját igyekszem egyengetni, és pozitív példát mutatni nekik. Majd ha nyugdíjba megyek, sor kerülhet a verses-novellás kötetre is.

Rólunk mondták

Semmiről sem kellett lemondanom

A véletlen műve volt, hogy tízévesen megismerkedett az ökölvívással, de az első pillanattól kezdve érezte, hogy ez az ő sportja. Bár Erdei Zsolt már visszavonult, de a Madárfészek Akadémián fiataloknak segít abban, hogy sikeres sportolóvá váljanak.

– Mit adott önnek a sport?

– Sok mindenre megtanított, mindenekelőtt arra, hogy ne nyavalyogjak. Megmondom őszintén, ez az a tulajdonság, amit más emberekben a legnehezebben tudok elviselni. Még azt is nehezen tűröm, ha a gyerekeim nyavalyognak. Kellő alázatra, tiszteletre is nevelt a sport. Mindezeket édesanyám is fontosnak tartotta, tőle csak jó példát láthattam, de azt gondolom, hogy a sport erre ráerősített. És ne feledjük: azt, hogy sikeres ember lettem, annak köszönhetem, hogy rátaláltam az ökölvívásra. Ha nem lett volna ez a sport, amit ennnyire megszeretek és magaménak tartok, akkor sosem jutottam volna el erre a szintre. Ez számomra óriási dolog, amiért nagyon hálás vagyok.

– Pedig gyerekként szinte véletlenül lett éppen ökölvívó.

– Engem akkoriban nagyon nehéz volt féken tartani, benne voltam a bandázásban. Nem mintha ez rossz irányba vitt volna, de sokat csavarogtam, előfordult, hogy elmentem anyukámnak virágot szedni, és bizony késő este értem haza. Amikor otthon

azt látták, hogy ez a gyerek nem fog a lakásban ülni, úgy gondolták, jót fog nekem tenni a sport, mert levezethetem valahol a bennem lévő energiát. Eredetileg a birkózás és az atlétika került szóba, de amikor megmutatták, milyen az ökölvívás, abban a pillanatban vonzódást éreztem a sport iránt. Az edzőterem a második otthonom volt, ott éreztem jól magam. Nagyon hálás vagyok a sportnak, nekem ez akkor egy megmenekülés volt. Nem sokkal korábban Dunakeszről költöztünk Budapestre, sokat csúfoltak a többiek, és állandóan verekedéssel kellett megvédenem magam. De miután elkezdtem sportolni, sokkal nyugodtabb lettem, megtanultam kezelni az ilyen helyzeteket. Meg aztán, hogy a társaim megtudták, bunyós vagyok, nem nagyon kötöttek belém többször. Miután megvertem az osztály legerősebb gyerekét, végleg békén hagytak.

– Az édesanyja nem ijedt meg, hogy éppen az ökölvívást választotta?

– Dehogynem. De látta, hogy mennyire szeretem ezt a sportot, és azt mondta, amit most az unokáival kapcsolat-

ban is, hogy ha egy gyerek örömmel és elhivatottsággal csinál valamit, akkor attól nem szabad elvonni. Természetesen nagyon féltett, a mérkőzéseimre ritkán jött el. Nagyon büszke volt rám, de végig idegeskedett minden percet, aggódott, nehogy nagyon megsérüljek.

– A Madárfészek Akadémián sok olyan gyerekkel találkozok, mint amilyen ön volt?

– Még csibészebbekkel is... Azt tudni kell, hogy a mai gyerekek, fiatalok teljesen mások, mint az én korosztályom volt. Mi annak idején kint voltunk az utcán, a szabadban. A mai gyerekek inkább otthon ülnek a számítógép előtt, nehéz kimozdítani őket. Az is nagy különbség, hogy az akadémián nagyon tehetséges, kiválasztott sportolók vannak, rólam ezt ilyen idős korban még nem lehetett elmondani. De nem szabad elfelejteni, hogy ők is csak srácok, akikre nagyon oda kell figyelni. Velem is előfordult már, hogy láttam egy fiút, hogy valami gondja van, ezért megkérdeztem, miért van szétesve, mi van vele. És akkor a tizenhat éves

kamasz sírva fakadt. Kihívtam a ringből, beszélgettünk és egy napra felmentettem az edzés alól. Vannak nagy csibészek közöttük, de a sportban bizonyos életrevalóságra is szükség van ahhoz, hogy meg tudják állni a helyüket.

– Meg lehet ítélni egy gyerekről, hogy sikeres sportoló lesz-e belőle?

– Nehéz, mert sok olyan gyerek van, aki tehetséges, de nem elég szorgalmas. Az a tapasztalatom, hogy aki kevésbé tehetséges, de szorgalmas, az jobb eredményt érhet el. Előfordul, hogy meglát az ember egy gyereket, látja, micsoda mozgása van, mi minden lehetne belőle, aztán azt tapasztalja, hogy edzésen semmit nem nyújt. A másik pedig talán nem mozog annyira jól, de mindig lejár az edzésekre, küzd, látszik rajta, hogy elhatározta: bajnok lesz, látni a szemében a csillogást, azt, hogy mosolyog az edzésen. Az a legfontosabb, hogy egy gyerek ne kötelességnek, ne munkának tekintse az edzést, hanem szórakozásnak. Tőlem mind mai napig megkérdezik, hogy nem kellett-e túl sok mindenről lemondanom azért, hogy sikeres legyek. Mindig azt mondom, hogy nekem az égvilágon semmiről sem kellett lemondanom. Ha nem tehettem volna azt, amit tettem, ha nem sportolhattam volna, az lett volna számomra a lemondás. Az lehet eredményes a sportban, aki számára ez nem áldozat, hanem egy lehetőség az igazi kibontakozásra.

– A kisleányok már észbe jutott, hogy ökölvívó lenne?

– Vele most igyekszem minél több sportágat megszerettetni, de nem erőltetek



semmit. A legfontosabb, hogy a gyerek szeresse, amit csinál, egyébként semmi értelme az egésznek. Gyerekkorban a sportot játékként kell kezelni. A fiacskámat most azok a sportágak érdeklik, amelyeket labdával játszanak. Egyelőre az ökölvívást nem is erőltetem, hisz még csak 8 és fél éves, és a tízéves korhatárt legalább be kell tölteni ahhoz, hogy az ember meg tudja emésztetni azt, hogy itt pofonokat is kap. Ez azért kismegyernek nem való.

– Milyen az élet a családjában egy kiskamasz fiúval és egy egyéves kislánnyal?

– Mindkét gyerek próbálja a határait. A fiam már nyitogatja a száját, a kislányom pedig most egy kicsit akaratos lett, méltatlankodik, ha valami nem a kedvére

való. De mindketten elbűvölőek, nagyon szeretem őket, és bevallom, kicsit el is kényeztettem mindkettőt.

– Őszinte ember hírében áll. Ez soha nem ütött vissza?

– Dehogynem, folyamatosan, de én nem tudok más lenni. Ha megkérdezik valamiről, akkor vagy elmondom, hogy mi a helyzet, vagy nem válaszolok. De az, hogy történeteket találjak ki, hazudozok, az nekem nem megy. Előfordult, hogy túlságosan kitarulkoztam, családi dolgokat adtam ki, és csak később gondoltam végig, hogy talán ezt nem kellett volna, mert a hozzám közel álló embereket is érintette. De tudom, hogy ez úgysem változik, engem így kell elfogadni.

– Évekig élt Németországban. Élne újra külföldön?

– Nem. Én szeretem a hazámat. Tíz évet töltöttem Németországban. Bevallom, előítéletekkel mentem ki, de a németek kellemes csalódást okoztak. Nagyon jól éreztem magam kint, és sokkal több lettem azáltal, hogy egy másik kultúrában is élhettem. De örülök annak, hogy itthon lehetek. Nekem ez a hazám, itt szeretek élni. Szeretem a házam, a kertem, a családom. Engem innen már nehéz lenne kirobbantani. Ahhoz már minden kötélnek szakadnia kellene, hogy én elhagyjam az országot. Meg-megfordul az ember fejében, hogy máshol milyen az életszínvonal, és milyen lehetőségek vannak az emberek előtt, de egyelőre még nem volt annyira erős hívás, hogy engem meg tudjon ingatni a döntésemben.

– Hogyan kapcsolódik ki?

– Két olyan hobbim van, amelynek segítségével teljesen ki tudok kapcsolódni, és úgy érzem, hogy közelségben vagyok Istennel. Az egyik ilyen a kertészkedés. A természetben teljesen átszellemülök, ott minden problémát el tudok felejtetni. Tegnap este is kimentem, megpermeteztem a fákat, és közben szinte megszűnt a külvilág. Több mediterrán növényem van: jojoba, datolyaszilva, kivi, és a munkámnak köszönhetően nagyon szépen fejlődnek. Amikor fákat ültetek, vissza is adok valamennyit a természetnek. Hihetetlenül jó nézni, amikor virágoznak a fák és jönnek a méhek, gyűjtik a virágport, vagy a levendulára szállnak a pillangók. A másik hobbim a horgászat. Ha nagyon elfáradok, elvonulok a világtól, csak arra

koncentrálok, hogyan tudok minél több halat megfogni. Ilyenkor a hétköznapi problémák megszűnnek, csak az számít, hogy milyen csalit tegyek fel, milyen damilt használjak, esznek-e a halak, nem túl oxigénhiányos-e a víz. Horgászat közben teljesen fel tudok tölteni, és újult erővel látok a másnapnak.

– Mivel évekig élt Németországban, össze tudja hasonlítani a német és a magyar egészségügyi ellátást. Milyen különbségeket tapasztalt?

– Azt azért nem szabad elfelejteni, hogy mivel én itthon ismert ember vagyok, sok ismerősöm van az egészségügyben dolgozók között is, ezért gyakran könnyebben boldogulok, mint mások, mert tudom, melyik intézményben érdemes érdeklődni, melyik orvost kell keresni, talán még időpontot is könnyebben tudok egyeztetni. Ezért aztán nekem nyilván jók a tapasztalataim. Sajnos az utóbbi időszakban gyakrabban fordultam meg kórházban: a kislányom koraszülött volt, két hónapon keresztül volt inkubátorban, lélegeztetőgépre is szüksége volt. Édesanyám is beteg, őt is gyakran viszem vizsgálatra, kezelésre. Azt látom, hogy az egészségügyben az ember nagyon sok időt várakozással veszít el, de ez a világon máshol is így van. Persze, Németországban egészen más körülmények uralkodnak egy kórházban, mint nálunk, ezt kár lenne tagadni. Ugyanakkor azt tapasztaltam, hogy szakmai tudásban a magyar orvosok, egészségügyi dolgozók kimagasló teljesítményt nyújtanak.

Bródi Emília

Megbirkózni a betegséggel

Ha beteg vagyok, azt szeretném...

Mindenütt jó, de legjobb otthon – tartja a mondás. Otthon, ahol még a fájdalomtól, rossz közérzettől szenvedő, legyengült, önellátásra képtelen beteg is kevésbé érzi kiszolgáltatottnak magát. A szerető családtagok és az ismerős miliő nyújtotta biztonságérzet sokaknál még a rehabilitációt is sikeresebb teszi, mint az idegen kórházi környezetben az ismeretlen személyzettől kapott szakszerű segítség. Ez utóbbira ugyanis a beteg otthonában is lehetőség nyílik.

– Jánosom, te állsz! – kiáltott fel Rita, a fiatal és rendkívül csinos feleség, aki éppen akkor toppant be a szobába, amikor a férje – aki tavaly december végén agyi infarktuson esett át – több hónapnyi mobilizálás után először talpra állt. Nagy esemény volt ez az ötvenet alig túllépő János életében, aki néhány évvel ezelőtt már felépült egy szívinfarktusból, idén pedig fél oldalára bénán, tehetetlenségre kárhoztatva morzsolta az esztendő első hónapjait.

– Nehéz időszak volt ez nekünk – meséli a feleség. – A párom mindig is tevékeny ember volt, jönni-menni szeretett, intézte a dolgait, és aztán beültött ez a szörnyűség. Nehezen viselte már azt is, hogy kiesett családfenntartó szerepéből, azt pedig még rosszabbul, hogy még a mosdóba sem tudott egyedül kimenni, de segítség kellett neki ahhoz is, hogy beleüljön a tolokocsiba. Voltak körülötte olyan teendők is, amelyek két embert kívántak. Szóval mindannyian nehezen éltük meg – emlékszik vissza Rita.

Egymásra találva

A kórházi kezeléseket után János két hónapot töltött az Országos Orvosi Rehabi-

litációs Intézetben (OORI), Budakeszin. Szakszerűen, nagy hozzáértéssel ápolták, de az állapota nem sokat javult, és mindig csak hazavágyott kis Nógrád megyei falujába. Rita nehezen szánta rá magát, hogy hazavigye. Bár úgy tűnt, férje soha többé nem épül fel teljesen, bízott benne, hogy a rehabilitációs szakemberek segíte-

nek. Végül aztán megoldást kínáltak a vívódó asszonynak: háziorvosán keresztül keresse meg a helyben illetékes otthonápolási szolgálatot. Így ismerkedett meg János és Rita Tóthné Bucsek Ildikóval, a MESZK Községi, foglalkozás-egészségügyi, otthoni és hospice szakápolási szakmai tagozatának vezetőjével, aki aztán rend-

szeres látogatójuk lett, heti két-három alkalommal érkezett a családhoz.

– Rita mindig körülöttünk sürgött-forgott, segített. Odaadással ápolta, ha kellett, pelenkázta a férjét – meséli Ildikó, aki Karancsalján vezeti az Otthoni Szakápolási Szolgálatot. – Az országot teljes egészében lefedő szakszolgálatok a kórházak ki-nyújtott karjai, működésüket szakminiszteri rendelet szabályozza. Az otthoni szakápolásban az a legjobb, hogy legalább fél órát csak egy beteggel foglalkozhat a szakember, egy látogatás azonban három óránál tovább nem tarthat. Eleinte szakápolók, fizioterápiás asszisztensek, gyógytornászok, logopédusok dolgoztak a rendszerben, később az individuális ellátási forma az otthoni hospice szolgáltatással bővült – magyarázza Ildikó, és kérdésemre elmondja: nem minden kolléga válik be a szolgálatoknál. Időnként ő is ellenőrzi a munkatársait, az új belépőknek előre szól, hogy kontrollálja a munkájukat. A legjobb minőségi mutatónak a betegelégedettséget tartja, így egy-egy kezelés végeztével érdeklődik a pácienseknél, hogyan vált be egy adott szakember.

A betegek magas szintű és gazdaságos otthoni ellátása rendkívül összetett szakmai koordinációt és team munkát kíván.

– A szakmailag nagy kihívást jelentő tevékenységet magasan kvalifikált szakdolgozók csoportja végzi. A hospice szakmai teamben együtt dolgozik az ápoló, a fizioterápiás asszisztens, a gyógytornász, a pszichológus vagy



(Képünk illusztráció)



Tóthné Bucsek Ildikó: „25 éve dolgozom az egészségügyben, minden apró részletét szeretem a munkámnak” – a cikkben fel-dolgozott témáról a szakember az Egészségügyi Szakdolgozók I. Alapellátási Konferenciáján tartott előadást

mentálhigiénikus, a hospice orvos, a dietetikus. Bár a jog-szabály nem rendeli el, de sok helyütt jelen van egy szociális munkás is – sorolja Bucsek Ildikó, aki úgy érzi, az otthoni szakápolást még szakmai körökben sem ismerik kellő-képpen, pedig már régóta az egészségügyi ellátórendszer része.

Ahol minden a betegről szól

Vajon milyen mértékben biz-tosítható az emberi méltóság-hoz való jog egy hatágyas kórteremben, ahol az ápolási folyamatok minden egyes mozzanata a betegtársak előtt történik? Vagy ha az egyik

beteg épp utolsó óráit éli, és a családtagok, hozzátartozók nem lehetnek mellette az elmúlás pillanataiban?

– Fontos, hogy a beteg jogai ne sérüljenek – szögezi le Ildikó, aki szerint az otthoni szakápolással és hospice ellátással egybecsengenek a betegjogok bizonyos passzusai, amelyeket egy kórház nem, vagy csak körülményesen tud biztosítani. – Vegyük például a kapcsolattartás jogát, amely alapvető kíváncsi, azonban influenzajárvány idején ettől teljesen megfosztják a betegeket. A hozzátartozók ilyenkor legfeljebb csak telefonon tudnak tájékozódni szerettük-ről, márpedig sok idős ember nem tudja kezelni a mobilte-lefonokat.

Sok család nem tudja, hogy létezik otthoni szak-ápolás, és mivel az egészség-ügyben dolgozók számára sem evidencia, olykor csak nehézkesen jutnak segítség-hez a hozzátartozók.

– A szociális gondozóháló-zat lefedi az ország egész területét, ennek része a házi segítségnyújtás, amely ismer-tebb, igaz, fizetős szolgálta-tás. Az otthoni szakápolás ezzel párhuzamosan is igény-be vehető, ha a betegnek decubitus, fekélye, műtéti sebe, sztomája, trachea ka-nülje, katétere van – mondja Ildikó. – Az otthoni szakápo-lást a háziorvos rendelheti el évente négy alkalommal, amely 14 látogatást jelent. Lehetőség van agyi történés vagy combnyaktörés utáni rehabilitációra, a kiesett funk-ciók pótlásával és tanításával. Műtétek után elrendelheti a háziorvos a mozgás segítségét, a személyes higiéné biztosí-tását, de csak műtét után bizonyos ideig. Szakorvosi javaslat alapján történhet még gyógytorna, fizioterápia, illetve egyéb szakirányú ellá-tás.

– Kicsit eltérő a hospice szolgálatok működése, ahol a rendelkezésre állás maximum 150 napot jelenthet. Az ellá-tás ebben az esetben kiegé-szül a lelki segítségnyújtás-sal, diétás tanácsadással, pal-liatív jártasságú szakorvosi tevékenységgel. Szintén házi-orvosi elrendelésre történik, amihez szakorvosi javaslat szükséges. Hogy melyik ellá-tási formákat kaphatja meg, vagy milyen szakellátás szük-séges a rázoruló betegnek, arról a háziorvos tud sze-mélyre szólóan javaslatot tenni – zárja Ildikó.

Lépések könnyek között

Az otthoni szakápolás és hos-pice ellátás kiemelt rugalmas-ságot és nagyfokú tapasztalt-ságot kíván a betegeket ellátó team tagjaitól, hiszen a család életviteléhez alkalmazkodva, az ő életkörülményeikhez és lehetőségeikhez adaptálva kell dolgozni. Minden új eset újabb kihívás, ám a sikerek kárpótolják a szakdolgozókat. Úgy, ahogyan János szakszerű ellátásának is végül meglett az eredménye.

Rita azt meséli, talán a hetedik alkalommal járt náluk Ildikó, amikor a férje felállt. Bár Jánosban is megvolt az akarat, hogy menjen, de Ildikó nélkül, aki nagy hatással volt a férjére, ma biztosan nem járna a háromlábú bot segít-ségével. És Rita bízik benne: innen van még előrelépés.

– A fokozatos mobilizálás után végre eljutottunk oda, hogy megkértem Jánost, hogy fogja meg mindkét kezem, és állni fogunk – emlékszik vissza Ildikó a felállás pillanatára. – Rita ebben pillanatban lépett be az szobaajtón, és örömteli csodálkozással felkiáltott. Igen. János állt és szorította a kezem. A neje ott volt velünk, és akkor valami egészen furcsa érzés töltött el. Úgy éreztem, valamit még tennünk kellene. Akkor értettem meg, amikor Rita közelebb lépett. Én zavar-tam őket. Én, aki Jánost felállí-tottam, most zavaró harma-dikként álltam köztük. Megkértem Ritát, hogy lépjen közelebb, fogja meg a férje egyik kezét, Jánost pedig arra, hogy az ép oldali karjával ölel-je át a feleségét. Úgy ahogy annyi éven át tették.



Mindannyiunk egészsége

A képzelet segít az ellazulásban

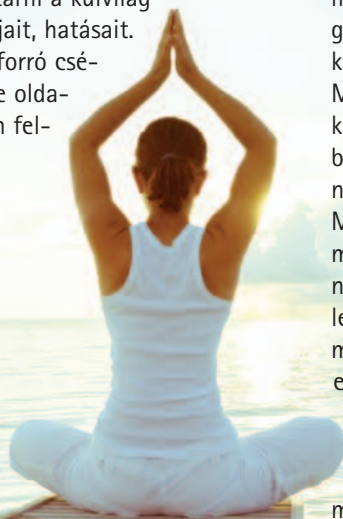
A kórházi nővérek, szakápolók hivatása a különféle foglalkozások közül vitathatatlanul a legstresszesebbek egyike. A három műszak, a munkával járó folyamatos fizikai és mentális terhek a legegészségesebb szervezetet is kemény kihívások elé állítják. A szolgálati évek szaporodásával ezek a terhek pedig egyre súlyosabbak lehetnek.

A fizikai és lelki túlterhelés előbb-utóbb komoly egészségügyi panaszok megjelenését okozhatja: lelki eredetű testi tünetek éppúgy megmutatkozhatnak, mint bizonyos mentális zavarok. Bár a munkahelyi stresszel és a fizikai terheléssel járó, naponta visszatérő ártó hatások általában elkerülhetetlenek, de néhány apró, pár perces igénylő trükkkel, relaxációs technikával erejük mérsékelhető. Így létfontosságú szerepük lehet az egészség megtartásában.

Feszültségoldó hő

Néhány, a kórházakban szolgálatot teljesítő nővérek egészségmegővésének módszereit elemző külföldi tanulmány, regenerálódásra melegen ajánlja a munka utáni sétát, sportolást, wellneszt, jógát, olvasást vagy kulturális rendezvényeken való kikapcsolódást. Ismerve az áldatlan hazai viszonyokat nálunk feltehetően mindez szóba sem jöhet, ám pár, jelentéktelennek látszó, de hasznos, anyagi ráfordítást és időt nem igénylő módszer is segíthet a fizikai fáradtság, a feszült lelki-állapot leküzdésében, és általa kivéd-

hető, elodázható a káros tünetek megjelenése. Első hallásra talán kicsit furcsának tűnik, de a fizikai kimerültség, a láb-, hát- és derékfájás, valamint a stressz oldásával foglalkozó terapeuták az emberi agyat és annak képzeletőrejét hívják segítségül a panaszok enyhítéséhez. Állításuk szerint öt-tíz perc elegendő a felfrissüléshez és nem kell hozzá csupán egy viszonylag kényelmes ülőalkalmatosság, valamint egy csésze forró víz. Utóbbi a tenyerek felmelegítését szolgálja. A leülést, kényelmes elhelyezkedést követően igyekezzünk befelé fordulni és kizárni a külvilág zajait, hatásait. A forró csésze oldalán fel-



melegített tenyereket többször megismételve szorítsuk csukott szemhéjainkra – szól a jó tanács –, és próbáljunk koncentrálni valamilyen kellemes emlékre: egy erdei sétára vagy tóparti nyaralásra. Igyekezzünk e fantáziaképbe bevonni minél több érzékünket: képzeljük el a virágok illatát, a madarak csicsergését, a víz hűsítő hatását. Képzeljük el, hogy lüktető bokánkból, fájó derekunkból, akár egy tubusból kipréseljük a fájdalmat, becsomagoljuk egy dobozba és messzire hajítjuk magunktól. Ugyanezt tehetjük a stresszes gondolatokkal, a dühvel és a sérelmekkel is. A megfeszült, fájó izmainkat gondolatban hatalmas kezekkel masszírozhatjuk. Minden fájó izomcsoportot külön-külön, a sajtó talptól, bokától kiindulva egészen a nyakizmokig, a fejbőrig. Mindeközben igyekezzünk mélyen, egyenletesen lélegezni, izmainkat előbb a lehető legerősebben megfeszíteni, majd pár másodperc elteltével ellazítani. Körülbelül 10 másodpercre hajlítsuk be a lábujjainkat olyan erősen, ahogyan csak bírjuk, majd lazítsuk el. Tegyük ugyanezt a lábfejjel, lábszárral, a has, a kar, a váll, a nyak izmaival, az arccal. Lényeg, hogy egyetlen testrészt sem kihagyva, fokozatosan „dolgozzuk ki” magunkból a

feszültséget, a lábujjhegyektől a fejünk búbjáig.

A szakértők azt ajánlják, hogy a gyakorlat közben pár, előre kigondolt, pozitív mondatot is ismétlegessünk magunkban. Mint például: „sikeresen teljesítem a feladatot”, „minden rendben lesz”, „nincs okom idegeskedni”. Ezek a mondatok, ha kellő koncentrációval ismétlődnek, „becsapathatják” az agyat és a gyakorlatok végeztével valóban megkönnyebbülten, a stressz terheit hátrahagyva, jobb kedéllyel folytathatjuk a munkát. Ugyanezek a relaxációs gyakorlatok nyugodtabb körülmények között otthon is elvégezhetők, kényelmesen ágyon vagy a fürdőkádban fekvéskor, esetleg valamilyen nyugtató zene kíséretében. Fontos a rendszeresség, a lehetőségekhez mérten a napi ismétlődés.

Izomlazító gondolatok

Számos nemzetközi tudományos vizsgálat eredményei azt igazolták, hogy ezek, a szinte bárhol, bármikor alkalmazható, rendszeresen végzett egyszerű relaxációs gyakorlatok lassítják a pulzusszámot, csökkentik a vérnyomást, szabályozzák a légzésszámot, serkentik a véráramlást, amittől az izmok több oxigénben dús vérhez juthatnak, így eny-

Néhány, terapeuta nélkül is elvégezhető, könnyű, de hatásos gyakorlat

- ♦ Üljünk vagy feküdjünk kényelmesen, hunyjuk be a szemünket és passzívan, mint egy külső szemlélő, figyeljük a légzésünket. Annak ütemét akaratlagosan ne irányítsuk. Nyugalmi állapotban automatikusan harmonikussá válik, ami segíti az elmélyülést, a befelé fordulást. Próbáljuk meg „kiüríteni” az agyunkat, koncentráljunk egyetlen kellemes képre, emlékre. Hívjuk elő a korábban általunk meghatározott pozitív gondolatokat és ismételgessük magunkban.
- ♦ A következő gyakorlatban üljünk vagy feküdjünk felhúzott térdekkel és koncentráljunk a nyugalomra, majd fordítsuk figyelmünket a karjainkra. Koncentráljunk azok súlyára, de csak oly módon, mintha egy külső személy tenné ezt. Ugyanezt megtehetjük a lábakkal, a fejjel is. Lényeg a figyelem összpontosítása által elérhető sajátos, irányított lelki állapot. A terapeuták szerint egy-két hét gyakorlással könnyen és gyorsan elérhető ez a mentális állapot, amiben egy rövid időre teljesen megszűnik a test érzékelése.
- ♦ Hunyjuk le a szemünket, próbáljunk teljesen ellazulni. Összpontosítsunk arra a melegebb területre, amit a gyomor magasságában, belül érzünk. Képzeljük el azt, hogy ott helyezkedik el a Nap, amely egyre melegebben süt. Ha már sikerült elsajátítani ezt a gyakorlatot, akkor képesek lehetünk arra, hogy passzívan testünk melegére koncentráljunk, és ezt a meleget tetszés szerint „átvivjük” bármely szervünkre. A has belsejében lévő melegre történő összpontosítás szabályozza, harmonizálja az emésztőszervek működését. A gyakorlat nem végezhető heveny hasüregi gyulladás, vérzés és daganat esetén.



hül bennük a fájdalom, a feszültség, a görcs. Továbbá csökken a stresszhormonok termelésének intenzitása, ettől javul a koncentrációs képesség és a relaxáló személy hangulata is. Kevésbé lesz frusztrált, elszáll a dühe, a haragja, nő az embertársai iránt érzett bizalma és javul az empátikus képessége. A világ sok országában (pl. Kanada, Ausztrália, Kína stb.) már régen felismerték az egészségügyi rendszerek ottani irányítói, hogy a nők, szakápolók extrém tartós szel-

lemi és fizikai terhelései mekkora kockázatot jelenthetnek az egészségi állapotukra, és később, évek múlva ez mekkora terheket róhat a saját ellátó rendszerükre. Kutatásaik eredményeinek birtokában az is nyilvánvalóvá vált, hogy a túlterhelt dolgozókból hosszú távon betegeskedő, kiégett, munkájukat elvégezni csak részben, vagy egyáltalán nem képes alkalmazottak lesznek, akiknek nemcsak a gyógyítása, de hiányuk pótlása is tekintélyes pluszköltségeket jelentene az egészségügyi ága-

zat büdzséjében. Elveszítetnék a legjobb, nagy gyakorlattal rendelkező szakembereiket és kellő utánpótlás híján a munkaerőhiánnyal is szembe kellene, hogy nézzenek. Mindezekben az előrelátó és hosszú távon józanul és tervszerűen gondolkodó rendszerekben intézményenként bevezették az ápolónők relaxációs és autogén tréningjét, amelyeken mindannyian, a munkájuk szerves elemeként rendszeresen részt vesznek, hogy ezzel előzzék meg a későbbi problémákat. Ezeken

a foglalkozásokon a nőkkel terapeuták foglalkoznak, akik megtanítják őket az izmok szakszerű ellazítására, a kellően koncentrált állapot elérésének technikájára.

Az autogén tréning, ellentétben a progresszív relaxáció feszítő gyakorlataival az izmok ellazulásán alapul. A laza állapot szintén az agy, a képzelet segítségével érhető el: a végtagok elnehezülésének elképzelése juttat ebbe az állapotba. Mindkét technika – ha szakszerű irányítással végzik – alkalmas a szívritmus, a vérnyomás és a légzés ütemének a befolyásolására. A relaxációs gyakorlatok fentebb említett jótékony hatásain kívül, azok autogén tréninggel való kombinálása további előnyökkel jár: javul nemcsak az izmok, hanem a szervek oxigén-ellátása is, gyorsul az anyagcsere, csökken a vér tejsavtartalma, 10–20 százalékkal alacsonyabb lesz a koleszterinszint és javul a „jó” koleszterin aránya. A stresszhormonok termelésének csökkenésével párhuzamosan emelkedik az endorfinszint, vagyis javul a kedélyállapot, az általános közérzet. A terapeuták szerint ezek a technikák természetesen csak akkor lehetnek igazán hatásosak, ha a mindennapok részévé válnak, akár a fogmosás.

Szellem és kultúra

A só rövid története

A só minden élőlény számára életfontosságú vegyület, és mint alapvető ásványi anyag, ősidők óta kitüntetett helyen szerepel az emberiség kultúrtörténetében. A só története egyidős az emberiség történetével. A só gazdagságot jelentett, birtoklása fontos monopólium volt: háborúk dúltak érte, fontos kereskedelmi eszköz volt, melyet már a kőkorszaki vadászok is felismertek és használtak.

A világ legrégebbi ismert sóbányája a Kr. e. 5. évezred második felében kezdte meg működését az azerbajdzsáni Araksz folyó völgyében található Duzdagi környékén. Az Óbirodalom időszakában, a Kr. e. 3. évezredben az egyiptomiak számára a só a legfontosabb tartósítószernek bizonyult: konyhasót használtak a balzsamozási szokásrend ele-

meként a test nedvességtartalmának kivonására tartósítás céljából; később pedig a nátronsóra tértek át a mumifikáció során.

Az óceánok kincse

A földön föllelhető összes só valójában a tengerekből származik, ám arra a kérdésre,

hogyan került oda, számos eltérő válasz létezik a tudományban. A mai álláspont szerint az őslégkörben a vízgőzön és különböző anyagok gázain kívül többek között só is lehetett gáz halmazállapotban, mely a többi gáznemű anyaggal együtt, a fokozatos kihűlés után, az alacsonyabb hőmérsékletnek megfelelően, szilárd halmaz-

állapotban a földkéregre lecsapódott. A továbbiakban a vízgőz vízzé sűrűsödött, mely a Föld felszínén már jelen lévő sókat kioldotta, majd az így keletkezett sós víz mélyebb helyekre húzódva megalkotta a tengereket. A tengervíz mint ásványi oldat, 1000 részben átlagosan 34 résznyi sótartalommal rendelkezik. A sekélyebb és elzártabb tengerrészekben, öblökben és lagúnákban a só koncentráltabban van jelen, az öblök szélén és a talajon pedig kikristályosodik. A víz tükre gyakorta süllyed, így a meglévő szűk csatornán át a tenger vize ismételten ideáramolhat, kialakítva így az egyre növekvő sótelepeket.

Történelmi időkben

Az ősidőkben, amikor a túlélés volt a tét, vadászó őseink az állatok után járva bukkantak a tengerpartokon vagy források környékén természetes sólelőhelyekre. Az agyagedényekben történő főzés általánossá válásával pedig még nagyobb igény merült föl a só iránt.

A só termelésének kiemelt színterein, a sóbányákat és kitermelőhelyeket övező vidékeken kiváltságos helyzetbe kerültek az ott élők, ezeken a területeken virágzó kultúrák, kereskedelmi központok születtek meg. A só a korai civilizációkban olyan kiemelt jelentőséggel bírt, akárcsak napjainkban az olaj: igen nagy mennyiségben volt rá szükség, drága volt és nehéz volt hozzájutni. Legfőbb szerepe az ételek tartósításánál volt, hogy a táplálékszegény téli időszakokat is átvészel-

Sólepárlás a perui Marasban



A só terápiás felhasználása gyakorlatilag egyidős az emberiséggel.

Napjainkban sokat hallhatunk a sóbarlangok pozitív hatásairól: a belélegzett levegő magas nátrium-klorid (só, kősó, tengeri só) tartalma, ozmotikus hatása révén, magához vonzza a nedvességet a hörgők felszínén, melynek következtében nyákoldás következik be; így asztma, idült légcsőhurut, pollenek okozta allergiák esetében jótékony hatással bír. A só azonban külsőleg is rendkívüli hatású lehet. Miként is használhatjuk ki gyógyító erejét?

Vesekő esetén és vesegörcsökre

Egy kis vászonzsákot töltünk meg darátlan sóval, és tegyük hőforrás közelébe, ameddig átmelegszik (az ideális hőmérséklet 50–60 °C). A meleg sózsákot helyezzük deréktájékra, a lumbális zónára és tartsuk ott 30 percig. A só folyamatosan adja le a meleget és segít a húgyvezetékek ellazulásában.

Bőrfekélyek kezelésére

Két kanál mézhez keverjünk hozzá egy fél kiskanál sót, mindaddig, míg szépen egyenművé nem válik. Az így elkészített természetes gyógyír az érintett felületre kenhető, hatása kiváló.

Kisebb égések esetén

Az első- és másodfokú égések a bőrön kezelhetők sóterápiával. Vegyünk egy közepesen darabos sót és azzal dörzsöljük be az égett felületet. Annak ellenére, hogy ez a kezelés az első pillanatban fokozza az égett kellemetlen érzést, később a felület, illetve a kis hólyagok sokkal szebben és hamarabb gyógyulnak.

Fontos: ne használjunk sót a súlyos égésekre és a nyílt sebekre!

Krónikus orrnyálkahártya-gyulladás, bedugult orr tüneteinek enyhítésére

Egy pohár langyos vízbe tegyünk egy kiskanál sót. Kavarjuk addig, amíg a só teljesen el nem olvad. Ebből a sós vizes keverékből öntsünk egy keveset a marunkba és miközben elzárjuk az egyik orrnyílásunkat, szívjuk be a másik orrlyukba, majd ismételjük meg az eljárást fordítva. Reggelente használva nemcsak a tünetek megszüntetésében segít, hanem eltávolítja a fölösleges nyákot és kifinomultabbá teszi a szaglászt is.

Torokfájásra

Garat-, gége- és mandulagyulladás esetén kiválóan alkalmazható a sós toroköblögetés. Egy pohár meleg vízbe tegyünk két kiskanál sót és keverjük elolvadásig.

Ezzel öblögessünk, gargalizáljunk és hagyjuk, hogy minél hosszabb ideig a torunkunknál maradjon és minél lejjebb jusson a sós víz. Naponta két-három alkalommal ismételjük a tünetek teljes megszűnéséig.

Száraz ekcéma és hajhullás kezelésére

Heti 1 alkalommal hajmosást követően dörzsöljük be a haj tövét jódozott konyhasóval, majd mossuk le 10 perc múlva. A legtöbb esetben már a hatodik kezelés után látványos javulás vagy a tünetek teljes megszűnése volt észlelhető. Ennek ellenére – megelőzőképpen – a kezelést időnként érdemes megismételni.

Gyulladásokra sós fürdő

Egy forró vízzel teli kád vízéhez – 150 liter – adjunk 2 kg sót. Várjunk, amíg a só feloldódik és a víz kellemes hőmérsékletű lesz. A víz hőmérsékletét ideális 37 °C felett tartani, hogy a só maximális gyógyhatását kifejthesse. Egy ilyen ülfürdő időtartama hozzávetőleg 20–30 perc legyen, használata 3–4 naponta javallott. A bakteriális és gombás dermatózisok kezelésénél elég csak az érintett testrész fürdőtetése napi 15 percen át, a tünetek eltűnéséig. A női ivarmirigyek gyulladása, illetve húgyhólyaggyulladás esetén koncentráltabb sós vizet használjunk.

ház megtiltotta a pénteki húsfogyasztást.

Számos példát találhatunk a só további hasznosítására is: alkalmas volt gyógyításra és fertőtlenítésre is, egyes népcsoportok a fertőzések elkerülése érdekében sóval kenték be az újszülöttet; de a középkori Európában mérgező és veszélyesség ellen is alkalmazták.

Velence mint sóbirodalom felemelkedése az ötödik századtól volt megfigyelhető, a város a lagúnák biztosította sónak köszönhető felvirágzását, és jelentős befolyását, ugyanis e bőséges forrásból tudta fedezni keresztes hadjáratait, a hajóépítést és fegyverkészítést. A keresztes háborúk révén pedig olyan kereskedelmi koncessziókhöz jutott, melyek a legfontosabb közel- és távol-keleti fűszereket juttatták közvetítésével Európába.

Később az Ipari Forradalom után lényegesen egyszerűbbé vált a kitermelés és a szállítás is, így a só bár veszített értékéből, felértékelődött szerepe az iparban: a só két alkotórésze, a sodium és a chloride ugyanis a legfőbb alapanyag a műanyagok, klóros fehérítők, festékek, hajfestékek, gyógyszerek és fegyverek gyártásánál. A főzésen és tartósításon kívül a bőrfestés, a fémöntés, a puszkapor, a szappan, az üveg készítésének, valamint a porcelánfestésnek is alapanyaga.

A technológiák fejlődésével a só lassacskán veszített korábbi jelentőségéből, a sós tartósítást és a savanyítást a hűtés váltotta fel, a só pedig mint fűszer és asztali kellék vált hétköznapi eszközünké és bárki számára elérhetővé.

Nagy Zsuzsanna

hessék az ilyen égőben élő közösségek.

Kimagasló fontossága volt a már letelepedett kultúrák életében is a sónak, az első ilyen a Hallstatti Kultúrta, mely a mai Ausztria területén alakult ki, és a legkorábbi innen származó

emlékek már az i. e. 13. századból valók.

Sóútvonalak szeltek át az Alpokat: ahol só volt, ott a kereskedelem a virágkorát élte; a városok gazdagokká és erősekké váltak. A sónak árucikként való szerepe egészen a középkorig kiemelkedő volt.

A só tette lehetővé a hosszú tengeri utakat és a birodalmak terjeszkedését. A sózott tőkehal nemcsak az óceánokat átszelő felfedezők, de a föníciai hajósok fő tápláléka is volt. Jelentősége a hetedik századtól nőtt meg, amikor a katolikus egy-

Hullámhossz

Mi is az a coaching?

Az utóbbi időben egyre nagyobb népszerűségnek örvend az életvezetési és karrier-tanácsadás, az úgynevezett coaching (ejtsd: kócsing). Az eredetileg az üzleti életben használt angol kifejezés jelentése: edzés, felkészítés.

A coaching nemcsak az üzleti életben segíti a vezetői munka hatékonyságának növelését, másik ismert területe az életvezetési tanácsadás, azaz a life coaching, amely hatékony segítséget nyújthat a kellő önismeret megszerzésében, a stresszkezelés terén, az önismerteti, önéleti válságok rendezésében. A támogató folyamat révén összeszedettebbé, tudatosabbá, sikeresebbé válhatunk, a belső kiegyensúlyozottság folytán harmonikusabb életre nyílik lehetőség.

A coaching nemcsak hogy meghódítja az üzleti világot, de felbukkan az egészségügy, az egészségnevelés területén is.

Az egészségfejlesztés és egészségcoaching (nevezhetjük egészség-tanácsadásnak) új fogalmak, melyek a pszichoszociális és egészségi kockázatok kezelését célozzák meg. Az egészségcoaching megoldást nyújthat a testi-lelki problémákra, és segíthet kijutni a stressz okozta konfliktusokból, magánéleti válságból, esetleg segít megszabadulni a szenvedélybetegségtől stb.

A coaching folyamán a kliensek voltaképpen személyes edzéstervet kapnak, amelynek célja a testi, szellemi, lelki jóllét elérése. A program kidolgozóját és a folyamat levezénylőjét „coach”-nak hívják. Ő az a segítő foglalkozású szakember, aki azon van, hogy a kliens

vagy páciens a céloknak megfelelően a maga számára ki tudja jelölni a teendőket, és ezeket meg is valósítsa. A coach számos kérdésben támogatást tud nyújtani azért, hogy egy személy a legjobbat hozza ki magából.

Ezeket az utakat együttesen találják meg és dolgozzák ki, ezért az a jó coach, aki rendelkezik értő figyelemmel, jó a megfigyelő- és analízisképessége, erős etikus tartással, empátiával bír. Jól kommunikáló kreatív, pozitív személyiség szükségeltetik mindehhez, akinek magas az energiaszintje és képes a konstruktív visszacsatolásra.

A coaching munkához szükséges még kellő önismeret, mások reakcióinak megfelelő észlelése, kooperáció, kiváló kommunikációképesség, és a testbeszéddel kapcsolatos megfelelő ismeretek.

Fontos megkülönböztetni a coachingot a pszichoterápiától. A segítő, bizalomteli beszélgetés, a célirányos, speciális kérdéséstechnika valóban a módszer lényegét jelenti, ám nem terápiás jelleggel. A beszélgetés a problémát célozza meg, egyenes módon arra figyel csupán.

A coaching lényegének megértéséhez érdemes ismerni a kifejezés eredetét: a postakocsi lovainak irányításából (stage-coach) ered a szóhasználat. Egy

felkészült coach csupán terelget, sohasem erőszakkal irányít a cél felé; lényegében támaszt nyújt a folyamatban, és ez a támogatás jár együtt azzal a jelentős pozitív mellékhatással, amely nem más, mint a kliens részéről bizonyos fajta jelentős személyiségfejlődés és önbizalomnövekedés.

Life coach voltaképpen minden olyan személy lehet, akinek van késztetése a segítő foglalkozás iránt. Megfelelő emberismeret és élettapasztalat, kellőképpen érett személyiség szükséges hozzá. Egyre gyakrabban vágnak bele ebbe a területbe azok a középkorú személyek, akiknek munkaerő-piaci esélyei erőteljesen megcsappannak.

Coaching az egészségfejlesztésben

Az egészségfejlesztés olyan folyamat, amelynek során az emberek a megfelelő ellenőrzés alá vonással képesek javítani saját egészségi állapotukon.

Az egészségcoaching nem más, mint egy strukturált, támogató partneri kapcsolat a coach és a kliens között, amely hatékonyan ösztönöz viselkedésváltoztatásra.

Egy egyénközpontú, célirányos módszer a változásra való belső ösztönző erők növelésére, az ezt akadályozó, elbizonyta-

lanító belső erők feltárásán és megoldásán keresztül. Az egészségcoaching lényegében egy újfajta módszer arra nézve, hogy az egyén segítséget kapjon abban, hogy maga felügyelhesse egészségi állapotát, esetleges krónikus betegségét.

Az egészségcoaching révén a támogatók segítenek a kliensnek felfedezni az életstílus-változással szembeni saját ellenérzéseit, a változást gátló problémákat, hiedelmeket stb.

A folyamat célja, hogy a kliens valóban megtegye, amit az egészségügyi szakemberek előírnak neki, akik rendelkeznek a szükséges információval, amit a páciens tudomására is hoznak. A folyamatba belépő egészségcoach azonban nem tanít vagy utasít, hanem azokkal az esetleges aggályokkal, kétségekkel foglalkozik, amelyek megakadályozhatják a sikeres együttműködést. Segít a saját elképzeléseket, esetleges hiedelmeket világosabban látni és eloszlatni a félelmeket a változás-változtatás terén, lehetőség szerint ráhangolni a kedvezőbb kimenetelre a klienst.

Ez a szolgáltatás már itthon is elérhető, számos vállalkozás épül erre a módszerre, mely jól szolgálja az egészségmegőrzést.

Nagy Zsuzsanna



Kis változtatások, nagy eredmények

– az energia-egyensúly elérésével leküzdhető az elhízás

Hazánkban az elmúlt közel harminc évben megduplázódott a túlsúlyos és elhízott felnőttek aránya, a jelenség mára a nők 62, a férfiak 67 százalékát érinti. Az elhízás nem pusztán esztétikai probléma, hiszen számos súlyos társadalmi és egészségügyi következménnyel jár. Évekkel rövidíti meg a várható élettartamot, direkt összefüggésbe hozható a 2-es típusú diabétesz kialakulásával, a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel, valamint a daganatok jelentős részével.

A betegség előfordulási gyakoriságának csökkenésében kulcsfontosságú az egyéni energia-egyensúly elérése, ezen keresztül pedig az ideális testtömeg megőrzése, a túlsúly kialakulásának megelőzése. Egy nemrégiben, a *Circulation* című szaklapban megjelent cikk szerint amerikai obesitas kutatók azt vizsgálták, hogy a túlzott táplálékbevitel és/vagy az elégtelen fizikai aktivitás okozza-e az elhízást. Eredményeik szerint a figyelmet az energia-egyensúly felé kell fordítani.

Az energia-egyensúly a táplálékkal elfogyasztott, valamint a fizikai aktivitás során felhasznált energiából, mindezek mellett a zsírszövetben eltárolt energiából adódik össze. Vizsgálatok során megállapították, hogy nem az energiabevitel megszorításán, hanem az energia-egyensúly meglétéén múlik a siker. Bizonyított tény, hogy a fokozott fizikai aktivitás összefüggésben van a testtömeg csökkenésével, amíg a túl kevés mozgás kapcsolatban áll a nagyobb tömegnövekedéssel. James O. Hill belgyógyász és gyermekgyógyász professzor szerint – aki a Colorado Egyetem Anschutz Egészségügyi Központjának főigazgatója – az obesitas visszaszorí-

tása nemcsak a táplálékbevitel korlátozásával érhető el; a lakosság fizikai aktivitásának fokozása nélkül az eredmény nem lehet tartós. Az „Egyél kevesebbet, mozogj többet!” jelige újraértelmezése így szól: „Mozogj többet, étkezz okosabban!”.

A szerzők azzal érvelnek, hogy a tömeggyarapodás megelőzése könnyebben elérhető cél, mint a már kialakult túlsúly kezelése. A kutatók azt hangsúlyozzák, hogy a kalóriabevitel napi 100 kcal-val való csökkentése és a fizikai aktivitás kismértékű fokozása (amely kb. félórányi gyaloglásnak megfelelő) a felnőtt lakosság 90%-ában megelőzheti a testtömeg-többlet kialakulását.

Mozgásszegény életmód esetén nehéz az energia-egyensúly elérése, hiszen a táplálékbevitel folyamatos korlátozására van szükség. Hosszú távon a túlzott étrendi megszorításokat nem könnyű fenntartani, a kudarc pedig pozitív energiamérleget eredményez, vagyis a

kalóriabevitel meghaladja az energiafelhasználást, ami elhízáshoz vezet. A szervezet az egyensúly helyreállításával reagál az anyagcsere energiaigényének növelésével. Az általános nézőpont szerint az obes betegek számának emelkedése két tényezővel áll összefüggésben: a táplálkozási szokások megváltozásával, valamint az energia-egyensúly zavarával. Az előző évszázad óta drámaian nőtt az energiabevitel, könnyebben jutunk nagyobb mennyiségű és magasabb energiatartalmú ételekhez, ugyanakkor egyre inkább mozgásszegény életmódot folytatunk. Elgondolkodtató, hogy hazánkban csak a lakosság 15 százaléka sportol napi rendszerességgel, míg 44 százaléka semmit sem mozog.

Önmagában az ételfogyasztás mérséklése nem csökkenti

hatékonyan a testsúlyt, ami azzal magyarázható, hogy ez a megszorítás éhséget eredményez, a szervezet természetes védekező mechanizmusként alacsonyabb alapanyagcserére áll át, csökken az energiafelhasználás, így megőrzi az aktuális tömeget. Tíz százalékos súlyvesztés esetén a napi energiabevitel 170–250 kcal-val, 20%-os fogyás esetén pedig 325–480 kcal-val kell csökkenteni az alacsonyabb tömeg megőrzéséhez. Ezek a tények magyarázzák a testtömeg stagnálását a fogyókúra során, és azt is, hogy miért indul be olyan gyakran ismét a testtömeg gyarapodása.

Már a kiindulási testtömeg tíz százalékának leadása is az egészségi állapot jelentős javulását eredményezi: csökken a vérnyomás, az LDL-koleszterin- és trigliceridszint, emelkedik a HDL-koleszterinszint. Mindezekből látható, hogy egészségünk és testsúlyunk érdekében az energia-egyensúly elérése és megtartása elengedhetetlen tényező.

Szűcs Zsuzsanna MSc
dietetikus, okleveles
táplálkozástudományi
szakember



Állóképesség

Életmódváltás

Napjainkban nagyon sok helyen találkozhatunk az életmódváltás témakörével. Ha valaki rászánja magát: „Én változtatni akarok!”, több ezer írást talál a világhálón ebben a témakörben. Ám minél többet elolvassunk, annál bizonytalanabbak leszünk: Mit ehetek? Hányszor mozogjak? Mit változtassak? Az emberek többsége a csodareceptet keresi, mely leírja mit, hogyan csináljon. Az életmódváltás azonban ennél sokkal komplexebb és minden embernél egyedi folyamat. Egy klasszikust idézve: „Mindenki másképp csinálja...”

Mi is az életmód?

Az életmód az emberek olyan tevékenységi-magatartási rendszere, amelyet életük fenntartására, szükségleteik kielégítésére szerveznek. Az emberi magatartás olyan vonásait fejezi ki, amelyek a mindennapi életünkben rendszeresen megnyilvánulnak. Az életmódot kialakító döntések csak részben tudatosak. Szerepük van benne a hagyományoknak, szokásoknak, a divatnak. Nagymértékben meghatározzák az anyagi viszonyok és az életszínvonalbeli adottságok; átmeneti jelleggel differenciálják az életmód jelenségeit az egyén egészségügyi állapota, lakáshelyzete és a betegségek is. Az értékek, normák, szokások és célok az életmódról alkotott modellekben állnak össze, melyet a

tömegkommunikáció terjeszt a társadalomban. Annak, hogy egy ember életmódváltás mellett dönt, több oka is lehet:

1. Az első és talán a leggyakrabban előkerülő téma az elhízás, a túlsúly. A legfrissebb, 2014-ben készített felmérés alapján elmondható, hogy a magyarok körében magas, átlagosan 54% a csekély vagy jelentős túlsúllyal küzdők aránya. Magyarországon minden 4. gyermek elhízott. Kutatások kimutatták, annak a gyereknek, aki-

nek egyik szülője elhízott, 40% az esélye arra, hogy ő is az lesz, míg, akinek mindkét szülője elhízott, 80%. Ezek a számok nagyon ijesztőek! Megmutatják, mekkora szerepe van a családnak az egészséges életmód kialakításában.

2. Sok ember már csak akkor kap észbe, amikor valamilyen betegséggel áll szemben (cukorbetegség, szívproblémák, magas vérnyomás). Ekkor jön rá, hogy jobban kellett volna figyelni az étkezésre, a mozgásra és a pihenésre.

3. Az ételintoleranciák, allergiák is okot adhatnak a váltásra. Próbálunk változtatni, próbáljuk megtalálni azt az étkezési formát, mely megfelelő a szervezetünk számára.

4. Állandó betegeskedés, hajhullás, bőrproblémák, diszkomfortérzet.

5. Lelki tényezők: stressz és túlterheltség miatti fáradtság.

Egy kérdőívben megkérdeztem ismerőseimet, aerobikos

vendégeimet, munkatársaimat arról, mit is jelent számukra az egészséges életmód, mit értenek életmódváltáson. A legfiatalabb kitöltő 19 éves, míg a legidősebb 57. Lakhelyüket tekintve a kitöltők fele budapesti, másik fele vidéken, illetve külföldön él.

Az egészséges életmód meghatározásánál szinte az összes válaszban megjelent a táplálkozás és a mozgás fontossága. Nagyon sok helyen előkerült a pihenés, alvás és a kikapcsolódás is. Emellett több helyen olvastam, hogy fontos az egészségügyi szűrővizsgálatokon való részvétel, a stressz kerülése, a káros szenvedélyektől mentes minden napok és a lelki egyensúly. Több válaszba belekerült a mértékletesség szó, mely az egészséges életmód egyik alappillére lehet; legyen szó pizzáról, csokiról vagy vörösborról. A válaszok sokszínűségéből látszik, hogy minden embernek mást jelent az egészséges életmód. Valakinek belefér a napi egyszeri csoki, vagy a napi 6 óra alvás. Mindenkinek meg kell találnia a saját útját (egészséges életmódját), mely teljesen az övé, magáénak érzi és követni tudja egy nehezebb napon is.

A kérdőív egyik kérdése azt térképezte föl, hogy egy 10-es skálán hány pontot adnának saját életmódjukra a kitöltők. A 81 kitöltött kérdőív átlaga: 6,6. Érdekes, hogy 10-es pontot senki nem adott magának. Legtöbbször 7-es számmal jel-





lemeztek saját életmódjukat, mely magában rejti, hogy van még min alakítani, de ez egy jó alap lehet a változtatáshoz. Érdekes lehet, hogy a megkérdezett 81 ember közül csupán 5-en mondták azt, hogy: „Igen, elégedett vagyok magammal”. Sokan írták, hogy nem teljesen, lenne min változtatni, vagy azt, hogy az étkezésem jó úton halad, de lehetnék izmosabb, lehetne jobb az állóképességem. Van olyan, aki őszintén leírta, miért nem elégedett magával és azt is, hogy nem tesz ellene semmit. Úgy gondolom, ez is egy lépcső lehet, hiszen tudja, min kellene módosítani, lehet, hogy már csak egy kis idő kell ahhoz, hogy meg is tegye.

„Tudatosan végigvitt változtatás, új szokások kialakítása” = Életmódváltás

Az életmódváltás egy hosszú távú, nagyobb változás az ember életében, mely minden esetben tudatos. Fontos, hogy tervezett és tervszerű

legyen. Célszerű utánaolvasni, hogyan érdemes belekezdeni, de nem érdemes mindent szó szerint megfogadni. Inkább figyeljünk a saját szervezetünkre: jelezni fog, mire van szüksége, mi az, ami elhagyható és mi az, ami nem. Az életmódváltás célja nem csupán az, hogy karcsúbbak, formásabbak legyünk, sokkal inkább az, hogy egészségesebbek, energikusabbak és boldogabbak.

Mikor tudod, hogy jól csinálod? „Akkor sikeres az életmódváltás, ha már nem kell görcsösen odafigyelni rá, hanem életünk részévé válik a helyes, egészséges életvitel.”

Néhány jó tanács

Táplálkozás

A táplálkozás tekintetében nagy segítség lehet, ha elkezdünk táplálkozási naplót vezetni, melybe pontos időpontokhoz írjuk le mit és mennyit eszünk. Érdemes a nap végén végignézni, hányszor és milyen ételeket fogyasztottunk, melyik étkezésre kell még

odafigyelnünk, esetleg kell-e még egyet beiktatnunk. Fontos, hogy minden nap fogyasszunk friss zöldséget, gyümölcsöt minimum fél kilót. Ez elsősorban soknak hangozhat, de egy közepes alma 10–12 dkg, egy paradicsom 8 dkg és egy banán is 12 dkg. Fontos a rostokban gazdag ételek, a tejtermékek és a hal fogyasztása is. Az étkezéshez szorosan kapcsolódik a folyadékfogyasztás: napi 2–2,5 liter – lehetőleg szénsavmentes – víz javasolt.

Mozgás

Az életmódváltás szerves része a mozgás megjelenése a mindennapokban. Ez a mozgás lehet bármi: biciklivel járni a munkahelyre, lift helyett lépcsőzni vagy munka után egy nagyot sétálni a barátokkal. Aki előtte semmit nem mozgott, ne heti ötszöri kétórás konditermi edzéssel kezdje, hiszen az a szervezet túlterheli, ahogy már fentebb említettem: mértéketlenség. Érdemes több sportot kipróbálni: hétfőn úszni, kedden jógázni, csü-

törtökön pedig otthon tornázni egyet. A futás az egyik legolcsóbb sport, de nem mindenkinek jó! Ha azok közé az emberek közé tartozunk, akik a hátuk közepére kívánják a futócipőt, inkább menjünk el a közeli fitness-stúdióba és válasszunk ki egy alakformáló órát vagy egy gerinctornát.

Pihenés

Szervezetünk nem egy gép, szüksége van a regenerálódásra, a feltöltődésre. A kutatók szerint egy felnőtt ember esetében a szellemi frissesség hosszú távú megőrzését napi 7–8 óra alvással biztosíthatjuk. Az alvás mellett a kikapcsolódás, a magunkra figyelés is nagyon fontos. Ahhoz, hogy fizikailag és szellemileg topon tudjunk lenni, elengedhetetlen a „csak úgy jól érzem magam” érzése! Ez az, ami feltölt és előrevisz. Egy-egy ilyen barátnős moizás, családi kirándulás vagy fiús beszélgetés után sokkal könnyebben indul a másnap, hiszen feltöltöttünk.

Nem megy minden elsőre, így az életmódváltásban is ütközhetünk nehézségekbe. Ilyenkor nem szabad feladni, érdemes segítséget kérni. Dietetikusok és személyi edzők személyre szabott diétákkal és edzéstervvel segíthetik az utunkat. Fokozatosan alakítsuk át az életvitelünket és legyünk türelmesek magunkhoz. Tűzzünk ki kis célokat, melyek elérésekor örüljünk, hiszen nem kis odafigyeléssel és munkával értük el azokat! És ne felejtsük el: a türelem rózsát terem és egészséges életmódot!

Kruchió Éva

gyógytornász, aerobikédző

Jó étel, jó élet

Étkezési dilemmák: Mit együnk, ha itt a nyár?

Minden évszakban bőven akad indokunk, hogy miért is nem mozgunk eleget vagy fektetünk energiát abba, hogy étkezésünk (cél)tudatosabb legyen. De a nyarat örök kettősség övezi: egyrészt minden adott a mozgásra, a szabadban eltöltött aktív órákra, az egészségesebb táplálkozásra, de valójában marad a parton pihenés, a hot dog, a fagyí és a „de most nyár van!” jellegű lazítás, melyre lelkünknek valóban igénye lehet, de hogy csak ennek az igénynek éljünk, arra testünknek nem igazán van szüksége. Persze létezik a másik véglet, akadnak olyanok, akik ilyenkor csak növényeken élnek és 40 °C-ban beöltözve futnak a napon, ami szintén nem az ajánlott életvitel.

Szénhidrátok

Egy korábbi cikkünkben már részletesen foglalkoztunk a szénhidrátokkal (*Mindent a szénhidrátokról – Hivatásunk, 2014/4.*), az alábbiakra azonban nyáron érdemes jobban odafigyelni:

- ♦ A nyári melegben való fokozott folyadékigényünket ne cukrozott üdítővel próbáljuk enyhíteni, hiszen ezekkel napi szinten hatalmas pluszenergiát vihetünk be. Szomjoltásra leginkább – nem lehet elég-szer elmondani – a víz a legalkalmasabb, de jó választásnak bizonyulnak és még egészségesek is a minden utóízítés nélküli, jó minőségű gyümölcslevek.
- ♦ Jól megválasztott mennyiségben kitűnő hűsítő lehet egy fagyalt, tizórai vagy uzsonna helyett fogyasztva pedig energiamérlegünket sem háborgatja nem kívánt mértékben.

Főzés nélküli levesek kánikula idejére



Joghurtos gyümölcsleves

Hozzávalók: 5 dl tej, 2 dl víz, 5 dl gyümölcsjoghurt, 1/2 db citrom leve, méz – ízlés szerint, 50–60 dkg friss – legalább háromféle – gyümölcs

Elkészítés: A gyümölcsöt megtisztítjuk, felét pürésítjük, összekeverjük a joghurttal és a tejjel, majd ízlés szerint édesítjük. Fogyasztásig hűtőben tároljuk.

Tálalás: A levest tálba öntjük, majd a maradék gyümölcsöt belekeverve tálaljuk.

- ♦ A cukorbetegség különösen figyeljenek oda arra, hogy a nyári meleg és a vízben való lubickolás könnyen leviheti a vércukorszintjüket. Éppen ezért ilyenkor semmiképpen se menjenek el otthonról – még ha néha elő is fordult már velük – a gondosan összekészített „hipo-csomag” nélkül!
- ♦ Vegyük komolyan édességigényünket (ami valójában gyümölcsigény): ilyenkor érkezik el a gyümölcsaláták, na és a friss gyümölcszedés ideje (azonban minden gyümölcsöt étkezés előtt mossunk meg, elkerülve ezzel az esetleges megbetegedéseket).

Fehérjék

Állati eredetű fehérjékre továbbra is szükségünk van a nap során, teljes értékűségük nehezen imitálható. Továbbra

sem kívánatos az ajánlottnál kevesebb, vagy túlzott mértékű fogyasztásuk, de ha valamilyen kiemelten fontos egészségünk és jó közérzetünk szempontjából, hogy sovány húsokat fogyasszunk, az pontosan a nyári meleg. Pluszkalóriák nélkül testünk sem fog az egészséges leptinműködésnek köszönhetően életerő (ATP, GTP formájában) tárolása helyett hőt termelni. És higgyék el, a leptin nyáron is leptin: ne fűtsük magunkat!

Zsírok (állati, növényi)

Az előző gondolatmenet alapján talán nem meglepő, hogy miért nem ajánlható nyáron a töltött káposzta, a csülökpörkölt és a disznótoros stb. Míg télen ezeknek túlzások nélküli fogyasztása akár erős létjogosultsággal is bírhat, addig a nyári étrendünkbe nem tanácsos





Andalúz gazpacho

Hozzávalók 1 liter sűrű leveshez: 5 db paradicsom, 1 fej vöröshagyma, 1/2 fej lilahagyma, 1 nagyobb újhagyma zöldjével, 3 gerezd fokhagyma, 2 db fürtös uborka, 1 db csipős hegyes zöldpaprika, 1 db piros lecsőpaprika, 4 db chili paprika, extra szűz olívaolaj, 1/2 db citrom, borecet, chili szósz, petrezselyemzöld, zellerlevél, 10 bazsalikomlevél, só, őrölt köménymag, őrölt feketebors, kakukkfű, oregánó

Elkészítés: A hozzávalókat aprítjuk (egy kevés zöldséget a találáshoz félreteszünk), chili szósszal, olívaolajjal, borecettel, citromlével botmixerrel összekeverjük, majd a hűtőbe helyezzük néhány órára, hogy jól lehűljön, és hogy az ízek összeérjenek.

Tálalás: Az elkészült levest egy tálba öntjük és a félretett zöldségekkel megszórjuk.

beilleszteni – hacsak nem szeretnénk belső kazánunkat aktiválni.

Vitaminok, ásványi anyagok, rostok

Nyár van. Töltsdünk. Vegyük meg a szezonális növényeinket, a hazait, az igazit. Jó dolog a globalizáció, de ha megtehetjük: faluból, háztól igyekezzünk vásárolni, a piacokon az őstermelőktől. Nem rossz az a paradicsom, mert másnapra már kissé „elárvult”, csak elfelejtettük, az igazi jó földi paradicsomnak nemcsak a zamata más, de aktívan az egyik legromlékonyabb, annyira, hogy érése is „ragályos”: beérlel maga körül minden más vásárolt „növényt” is. Sok zöldség, sokféle gyümölcs fogyasztása ajánlható ebben az időszakban. Aki teheti, rakjon el télire és nem azért, mert most ez a divat, vagy ha

nem így tesz, hát megszólják érte: hanem azért, mert a nyár egészségét el kell és el is lehet tenni télire – ha csak egy szeletkáját is, de érdemes.

Folyadék

A folyadék fogyasztása az év minden napján fontos kérdés, de nyáron kiemelten oda kell rá figyelni. A kisgyermek és az idősek esetében pedig még fokozottabb legyen az ez irányú figyelem! Ők azok, akik nem szoktak inni kérni, és úgy száradnak ki, hogy észre sem veszik, ez pedig esetenként akár az életüket veszélyezteti. Óránként kínáljuk őket egy pohár hűsítő itallal. Italaink hűvössége nagy segítség a nyári hőségben, a felhevülés elleni küzdelmünket bizonyítottan segíti. Folyadéknak számítanak a hűtőből elővett egészséges finomságok is, úgy mint a joghurt és a kefir. A

joghurt készítése házilag is igen egyszerű, mely friss, zamatos, szezonális gyümölcsökkel „megbolondítva” a boltinál sokkal finomabb és valóságos egészséget hordozó csemege.

Ételkészítés

Amikor eljön az igazi kánikula, a legutolsó dolog, amire egy háziasszony vágyik, az a konyhában való órákon át zajló ebédkészítés. Ha van a házban, lakásban légkondi, megoldás lehet a hajnali ételkészítés, de ha nincs, akkor csak azt érhetjük el vele, hogy már a kánikula nappali betörése előtt sikerrel felmelegítjük otthonunkat. Nem rossz ötlet a „Ma nem otthon eszünk!” megoldás sem, de mindennapra nem választható, ráadásul népes család esetén igen csak megterheli a pénztárcát is. Marad hát a főzési idő minimálisra csökkentése, mint hosszabb távú megoldás a kialakult időjárási helyzetre:

- ♦ A leves hideg legyen, ne igényeljen főzést. Erre kitűnően alkalmasak a gyümölcslevesek, melyek változatosan elkészíthetők és a napi ajánlott folyadékmennyiségünk eléréséhez is sikeresen hozzájárulnak. De – bár általában véve nem ajánlható – 3 dl 100%-os, rostos gyümölcslé vagy éppen paradicsomlé, esetleg házi gyümölcsös ivójoghurt is ki tud minket segíteni leves helyett ezekben a nehéz napokban.
- ♦ A hús sütésénél helyezzük előtérbe a serpenyős megoldásokat (a sütő beüzemelésével azért sem érdemes próbálkozni, mert az is fűtési idő, míg kihűl).

- ♦ Köretként a párolt zöldségek széles skálája vagy hideg saláták jöhetnek szóba, például párolt rizsszel; de ha mégis burgonyát szeretnénk, semmiképp se a sütést válasszuk, főzzük meg inkább vízben: vágjuk olyan apró kockákra, hogy mire a víz fel-forr, szinte már készre főjön.
- ♦ Végezetül: rengeteg, tényleg fél óra alatt elkészíthető recept ismert, bátran válasszunk közülük!

Sport, mozgás, szabadlevegő

Nem kell kánikulai meleg ahhoz, hogy elmondhassuk: a hajnali vagy esti hűvösebb idő az alkalmas a sportra, testmozgásra. Még az sem kellő segítség, ha valaki légkondicionált edzőterembe megy nap közben, hiszen ugyanúgy felhevül az ember teste a mozgás hatására és nem kevés idő, mire ez rendeződik. Felhevült testtel a Nap hője alatt nem jó tartózkodni. A napon való tartózkodás időkorlátait amúgy sem érdemes figyelmen kívül hagyni: délelőtt 10 és délután 3-4 óra között, aki teheti, ne menjen napra, még D-vitaminpótlás céljából sem.

Mindent egybevetve tehát a könnyen emészthető, rövid idő alatt elkészülő, vitaminokkal, ásványi anyagokkal, rostokkal gazdagon ellátott étrend a követendő. Ha a nagy meleg, a hőség miatt nincs étvágyunk, a napi megfelelő mennyiségű folyadék pótlásáról azonban minden esetben gondoskodni szükséges. Kellemes nyarat kívánok mindenkinek!

Merei Zsuzsanna
dietetikus

MESZK területi hírek

KREDITPONTOS KÉPZÉS

Érthetően a teljesebb életemért



A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara tevékeny közreműködésével jött létre az Érthetően a teljesebb életemért, azaz „Nem az vagyok, ami megtörtént velem. Az vagyok, amivé válni akarok” című egyéves képzés 128 egészségügyi szakdolgozó részvételével. Az átfogó, komplex szakmaiságnak, a hallgatói elhivatottságnak és a MESZK által nyújtott támogatásnak köszönhetően az Érthetően az Egészségért Alapítvány sikeresen megvalósította a korábban megfogalmazott célkitűzését, ezáltal az élő problémát jelentő kérdésekben gyakorlati segítséget nyújtott az egészségügyi szakdolgozók számára. Olyan segítséget, amellyel a résztvevők a mindennapokban felmerülő élethelyzetekben magukon képesek segíteni. Ezúton is szeretnénk gratulálni azon szakdolgozóknak, akik eredményesen fejezték be az első tanévet és átvehették az ezt igazoló oklevelüket.

A képzés indulásakor elsődleges szempont volt annak felmérése, mely problémák jelentenek leggyakrabban akadályt a hatékony segítői munkában, melyek azok a körülmények, amelyekbe ágyazottan ezek a problémák megjelennek, mely szokások és hiedelmek dolgoznak az elégedett mindennapokért, és melyek hatnak a boldogság ellenében. Mi kell ahhoz, hogy ezek a nehézségek feloldhatóak legyenek, és hogyan biztosítható az egészségügyben dolgozók lelki egészségvédelme a közösségi és önsegítő módszerek által. Képzési alkalmaink mind szakmai, mind emberi szempontból az etikus részvétel, az emberséges párbeszéd, a kölcsönösség, a rugalmasság, a pozitív életszemlélet, a figyelmes meghallgatás, a változtatni tudás, a tudatosság jegyében zajlottak.

Eredeti, két tanéves képzési tervünknek megfelelően, támogatóinknak köszönhetően 2015 októberétől újraindítjuk az első évfolyamot, melyre maximum 200 kamarai tag jelentkezését tudjuk fogadni. A továbbképzés mind a 17 szakmacsoport részére akkreditált. (A második évfolyamba csak azon szakdolgozók jelentkezhetnek, akik oklevelükkel igazolni tudják, hogy eredményesen fejezték be az első évet.)

A sikeresen pályázatot beadó MESZK tagok fél éves, 100% támogatottságú képzésen történő részvételi lehetőséget nyerhetnek el.

A képzések helyszíne: Lurdy Ház, 1087 Budapest, Könyves Kálmán krt. 12–14

A képzések időpontjai: 2015. októberi kezdéssel havi egy hétvégi nap (szombat vagy vasárnap) 9.30–15.30 között, napi 6 akadémiai óra.

A pályázat jelentkezési határideje: 2015. augusztus 24.

A pályázat elbírálási határideje: 2015. szeptember 14.

A pályázati eredmények kiértékelési határideje: 2015. szeptember 21.

Jelentkezni a pályázati anyagok leadásával postai úton (Érthetően az Egészségért Alapítvány – 1116 Budapest, Budapest, Barázda u. 40.) és elektronikus formában lehet a palyazat@erthetoen.hu címen.

További információk: Soltész Adrienn, telefon: +36 (20) 272-3988, e-mail: soltesz.adrienn@erthetoen.hu

A jelentkezéshez szükséges dokumentumok megtalálhatóak a www.meszk.hu oldalon.

Közelgő események

A MESZK II. Szakdolgozói Tudományos Kongresszusa

Időpont: 2015. szeptember 10–12.

Helyszín: Hotel Azúr – 8600 Siófok, Vitorlás u. 11.

A jelentkezés határideje: 2015. július 20.

A rendezvény szabadon választott továbbképzésként minősítésre kerül.

Jelentkezni kizárólag elektronikus úton lehet a www.meszk.hu oldalon keresztül, az eseményen belül, „A rendezvény weboldalaként” megadott linken.

További információ:

A MESZK Országos Szervezet irodavezetőjénél: Mátésné Horváth Mónika, telefon: +36 (1) 323-2070, e-mail: monika@meszk.hu

„Amyotrophias Lateral Sclerosis ellátása” – a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) Felnőttápolási Szakmai Tagozatának és a MESZK Kistarcsa Helyi Szervezetének közös szakmai továbbképzése

Időpont: 2015. szeptember 24.

Helyszín: Lurdy Ház – 1087 Budapest, Könyves Kálmán krt. 12–14.

Jelentkezési határidő: 2015. szeptember 1.

A továbbképzés kamarai tagok számára ingyenes.

Az eseményekkel kapcsolatban további információ és jelentkezési lap a www.meszk.hu oldalon található.

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>

Legyen Ön a KÖVETKEZŐ!

Kimagasló teljesítmény
az egészségmegőrzés,
betegség-megelőzés az ápolás,
gondozás, betegellátás terén.
A Magyar Egészségügyi
Szakdolgozói Kamara idén
háromféle díjjal értékeli
a szakdolgozók munkáját:

AZ ÉV KIVÁLÓ SZAKDOLGOZÓJA 2015

1 DÍJ KITŰZŐ, OKLEVÉL,
PÉNZJUTALOM: 100.000 FT

AZ ÉV ELHIVATOTT FIATAL SZAKDOLGOZÓJA 2015

1 DÍJ OKLEVÉL, CÍMLAPFOTÓ ÉS
AJÁNDÉK LAPELŐFIZETÉS

AZ ÉV KIVÁLÓ SZAKDOLGOZÓI KÖZÖSSÉGE 2015

1 DÍJ OKLEVÉL,
PÉNZJUTALOM: 100.000 – 500.000 FT

Olyan szakemberek, munkacsoportok
nevezését várjuk, akik hivatásukat elkötelezetten művelik,
vagy valamilyen konkrét tevékenység, kezdeményezés
kapcsán lehetnek méltók e címre.

A díjakat a MESZK december 18-ai országos rendezvényén adjuk át.

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ:
2015. szeptember 20.

Beküldés a MESZK Országos Elnöksége címére:
1087 Budapest, Könyves Kálmán körút 76.
1456 Budapest, Pf. 214.



JELÖLŐLAP ÉS KITÜNTETÉI SZABÁLYZAT ELÉRHETŐ:
WWW.MESZK.HU

Tóthné Koller Mária,
Az év fiatal arca 2014 nyertese