

HIVATÁSUNK



2020
INTERNATIONAL YEAR
OF THE NURSE AND
THE MIDWIFE

Az év elhivatott fiatal
szakdolgozója 2020:

Gyólai Nikolett

A jó nővér egy varázsló,
egy életművész

5. OLDAL



Rendkívüli év,
rendkívüli helytállás
– a gyógyítás
csapatmunka

13. OLDAL



Az új
jogállási törvény
kronológiája

15. OLDAL



Hónapok óta
a frontvonalban
– Hogyan éljük túl?

22. OLDAL



A karácsony
visszavisz
a gyerekkorba

28. OLDAL



Tartalom

INTERJÚ

A minőségi képzés a biztonságos gyógyszerári munka alapja.....	2
---	---

AZ ÉV ELHIVATOTT FIATAL SZAKDOLGOZÓJA

Lezárult „Az év elhivatott fiatal szakdolgozója, 2020” pályázat.....	4
••• A jó nővér egy varázsló, egy életművész.....	5

MESZK AKTUÁLIS

Mucha Márkné Katalin rendhagyó köszöntése – egy tanítvány, pályatárs szemszögéből.....	8
••• 2020 legjobbjai.....	9
Merre tovább játóbeteget ellátás? – A rendelők az ágazati ellátás árnyékában.....	10
Beszámoló Siófokról.....	12
Rendkívüli év, rendkívüli helytállás – a gyógyítás csapatmunka.....	13
Az új jogállási törvény kronológiája.....	15
••• „Még soha nem volt ilyen megfeszített a munkánk”.....	19
Hónapok óta a frontvonalban – Hogyan éljük túl?.....	22

RÓLUNK MONDTÁK

••• „Szeretnék nyugodtabb tempóra váltani”.....	24
---	----

MÚLT ÉS JELEN

Mesterséges intelligencia diagnosztizál.....	26
--	----

SZELLEM ÉS KULTÚRA

A karácsony visszavisz a gyerekkorba.....	28
---	----

MINDANNYIUNK EGÉSZSÉGE

A kutya szaglása pontosabb a tesztnél.....	30
Kamarai kedvezmények – éljen velük!.....	32

Kedves Olvasó!

Az egészségügyi ellátórendszer rendkívüli évet tud a háta mögött. Nem gondoltuk volna, hogy az Egészségügyi Világszervezet által az Ápolók és a szülésznők évének kikiáltott 2020. évben az ápolók és az ápolás ügye ilyen nagy figyelmet kap. Nyár közepéig bizakodva figyeltük az eseményeket, szakmapolitikai döntéseket, de az ősz, sajnos, egyre kedvezőtlenebb helyzetet hozott mind a járványügy, mind pedig a szakmapolitika területén. A kamara megdöbbenéssel fogadta az új egészségügyi szolgálati jogviszonyról szóló törvényt és annak végrehajtási rendeletét. Számos fórumon erőteljes aggodalmát vetítette előre a szakdolgozói ellátottság várható kedvezőtlen alakulása, valamint az egyre növekvő terhek ellentételezésének elmaradása és az egyre kiszámíthatatlanabb pályakép miatt. A MESZK azonnali intézkedéseket vár annak érdekében, hogy a járványveszély elmúltával meg lehessen tartani a szakdolgozói kart a hazai közellátás területén. Lapunkban részletesen foglalkozunk az elmúlt hónapok történéseivel és a köztestületünk által képviselt elvekkel. Magazinunkban a tavaly év végén ismételtlen megválasztott gyógyszerész kamarai elnökkel, Hankó Zoltánnal olvashatnak egy izgalmasnak ígérkező írást. Köztestületünk hagyományaitól eltérő módon idén személyesen nem köszönhetjük az „Év szakdolgozója”, az „Év szakdolgozói közössége”, valamint az „Év elhivatott fiatal szakdolgozója” díjakat elnyert kollégákat, de rövid riport már olvasható az egyik díjazottal. Ugyancsak távol maradtak a jubiláló kamarai tagtársaink is. Rendhagyó módon, magazinunk hasábjain keresztül köszöntjük a 80 éves Mucha Márknét, köztestületünk alapító tagját.

A közelgő ünnepek alkalmából magam, az országos és a területi szervezetek elnökségeinek, valamint a szakmai tagozatvezetők nevében áldott karácsonyi ünnepeket és egy vírusmentes, békésebb, új esztendőt kívánok!

Dr. Balogh Zoltán

HIVATÁSUNK



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

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

Szerkesztőbizottság: Babonits Tamásné, Mátésné Horváth Mónika

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

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

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

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

Hirdetésfelvétel: erkesites@lam.hu. Előfizetéssel kapcsolatos információ: terjesztes@lam.hu

©Hivatásunk 2020. Minden jog fenntartva. A lapban megjelent valamennyi írásos és képi anyag közzétételének joga a szerkesztőséget és a kiadót illeti. A megjelent anyagnak – vagy egy részének – bármely formában való másolásához, felhasználásához, ismételt megjelentetéséhez a szerkesztőség és a kiadó írásbeli hozzájárulása szükséges. A hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal.

Borítóterv és tipográfia: Balázs Ádám. Címlapfotó: Falus Kriszta. Smink: Hussini Henrietta.

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

Terjeszti a Magyar Posta Zrt. Postacím: 1900 Budapest

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

ISSN 1787-8578



A minőségi képzés a biztonságos gyógyszerári munka alapja

A koronavírus-járvány a gyógyszerárak hétköznapijait is alaposan felforgatta, jóval nagyobb terhelést róva az officinában dolgozókra. Dr. Hankó Zoltán, a Magyar Gyógyszerészi Kamara (MGYK) elnöke a pandémia okozta kihívások mellett a képzés átalakításáról és az egészségügyiek jogállásáról szóló törvény hatásairól is beszélt a Hivatásunknak.

– Hogyan változtatta meg az új típusú koronavírus okozta járvány a gyógyszerárak mindennapjait?

– A gyógyszerárakban a járványhelyzetben is biztosítani kell a folyamatos ellátást, és arra különösen fontos ügyelni, hogy a lehető legminimálisabbra csökkentsük a kockázatot: védjük meg a gyógyszerárban dolgozókat a fertőzés kockázatától, és a betegeket is attól, hogy a patikákban átadják egymásnak a betegséget. Az MGYK részéről mindent ennek a két szempontnak rendeltünk alá, és ennek tükrében születtek meg azok az ajánlásaink, amelyeket már az első hullám alkalmával biztosítottunk a kollégáinknak. A kockázatsökkentő magatartás számos változást eredményezett az officinai munka szabályozásában, ugyanakkor a gyógyszeráraknak az egyéni védőfelszerelések beszerzését, használatát illetően is rengeteg energiát és pénzt kellett fordítani a betegek és a személyzet védelmére.

– Hozott módosulásokat a második hullám?

– A szeptember óta tartó második hullámban a szempontjaink változatlanok azzal, hogy ma már sok mindent tudunk a Sars-CoV-2 vírusról, ami tavasszal még nem volt ismert. Emellett azonban sok újabb kihívással kell szembenéznünk. A tömeges megbetegedések között már vannak gyógyszerári dolgozók is. A gyógyszerári assziszten-

sek és szakasszisztensek nagy erőfeszítéseket tettek és tesznek azért, hogy a patikák működése zavartalan legyen, nekik ugyanazokkal a szakmai kihívásokkal és lelki terhekkel kell szembenéznük, mint a gyógyszerészeknek.

– Többen javasolják, hogy az üzletekbe, boltokba korlátozott számban engedjenek be vásárlókat. Felmerül hasonló korlátozás lehetősége a patikák esetében is?

– Álláspontom szerint a távolságtartás veszélyhelyzeti szabályozásának figyelembevételével a gyógyszerár vezetőjének kellene döntenie arról, hogy beengedi-e az officinába a betegeket, vagy csak átadóablakon keresztül szolgálják ki őket. Szükséges, hogy erről az adott település érintettségétől és a gyógyszerár belső kialakításától, valamint a gyógyszerári kollektíva adottságaitól függően, mindenki a saját gyógyszerára helyzetét figyelembe véve dönthessen. Már az első hullám kezdetén is azt javasoltuk, hogy átadóablakon keresztül szolgálják ki a betegeket, vagy csak annyit engedjenek be egyszerre az officinába, ahánnyal éppen foglalkozni tudnak.

– Az egészségügyben dolgozó orvosok, ápolók és asszisztensek júniusban 500 ezer forintos többletjuttatásban részesültek a helytállásért, azonban a gyógyszerári dolgozók nem kaptak Covid-pénzt, bár az MGYK sokáig harcolt ezért. Hogyan értékeli ezt?

– Szíven ütött, és különösen az, hogy néhány nyilatkozat szerint nem a betegellátó rendszer részeként tekintenek a döntéshozók a közforgalmú gyógyszerárakra. A politikai döntéshozókkal ezt a félreértést azóta személyesen tisztáztam. Érzékenyen érintette a döntés az asszisztenseinket is, ám több olyan gyógyszerárról tudok, ahol becsületbeli ügynek tartották, hogy anyagilag is értékeljék a kollégáik helytállását. Ez még akkor is igaz, ha ez az egyszeri juttatás nem mindenhol került kifizetésre és nem érte el a joggal várt 500 ezer forintot.

– Az első hullám során gyakran elhangzott, hogy már nem a háziorvosi rendelő, hanem a gyógyszerár az elsődleges találkozási pont a betegek számára az ellátórendszerrel. Ebben történt változás?

– Ma árnyaltabb a kép, de a lényegét illetően ez most is így van. Az, hogy a betegek telefonon rendelhetik meg a gyógyszereiket az orvostól, amelyet a tájszám bemondásával bárki kiválthat, komoly egészségügyi kockázatokat hordoz. Úgy kerülhet a beteg kezébe a gyógyszer, hogy előtte sem orvossal, sem gyógyszerári szakemberrel nem találkozott. És mivel pillanatnyilag a gyógyszer kiváltójának a személye sem kerül rögzítésre a gyógyszerárban, egy konfliktus esetén még az sem tisztázható egyértelműen, hogy ki vitte el a gyógyszert. A patikákban kiemelt

feladat a gyógyszerhasználati adherencia támogatása, ám ez nagyon nehezen tartható úgy, hogy nem közvetlenül a beteggel találkozunk, hanem egy laikus közvetítőn keresztül jutnak el hozzá a készítmények alkalmazási javallatai.

– A vírus ellen valódi védelmet a vakcina nyújthat, a kormányzat azt ígéri, hogy az egészségügyiek az elsők között juthatnak majd hozzá. Vonatkozik ez a gyógyszerárakban dolgozókra is?

– Néhány hete arra kértem az emberi erőforrások miniszterét és rajta keresztül az operatív törzset, hogy a gyógyszerári dolgozók is kerüljenek be a prioritizált csoportba, ha rendelkezésre áll majd a megfelelő oltóanyag a koronavírus ellen. Ez nemcsak az expedálásban résztvevők, hanem a betegek érdeke is. Miniszter úr a gyógyszerári dolgozók helytállását megköszönve igazolta vissza, hogy ez így lesz.

– Számos korábbi – sokak szerint nem feltétlenül szerencsés – változtatás után idén ismét átalakult a szakképzési rendszer, amelynek további fejlesztését is ígérik a döntéshozók. Mit jelent ez a gyógyszerári asszisztensek és szakasszisztensek képzésében?

– Régi vágyam teljesül azzal, hogy a gyógyszerári asszisztensek és szakasszisztensek képzésének koordinálásában a gyógyszerészkamara részt vehet. A legközvetlenebb munkatársai vagyunk egymásnak, így fontos tudnunk, hogy asszisztenseink mit tanulnak, mit tudnak és mit remélnek a majdani munkájuktól, nekik pedig azért jó ez, mert már az elején láthatják, hogy mit várnak el tőlük a gyógyszerészek. Történelmi tapasztalataink vannak arról, hogy ez alapozhatja meg a későbbi harmonikus együttműködést. A képzés koordinációjában való részvétel joga most végre az iparkamarától a gyógyszerészi kamarához kerül. Erről dr. Balogh Zoltán MESZK-elnök úrral külön is egyeztettünk. Az átadás-átvételi folyamat már zajlik, az új év kezdetére ennek le kell zárulnia. Minőségi képzésre törekszünk. Az asszisztensképzéssel kapcsolatos szakmai és szervezési

szempontjainkat egy évvel ezelőtt az EMMI-nek leadtuk. Azt remélem, hogy az iskolarendszerű oktatás általánossá válásával megnyílhat annak a lehetősége is, hogy az asszisztensképzés időtartamát követően ne kelljen két évet munkában tölteni a kollégáinknak a szakasszisztensképzés elkezdéséig. Míg korábban a szakképzési rendszer heterogenitása miatt indokolt volt ez a kétéves gyógyszerári gyakorlat, ha feloldhatók a képzési rendszerben a korábbi bizonytalanságok, akkor reális igény lehet ennek az eltörlése.

A változások akár már középtávon kompetenciabővüléssel is járhatnak. Határozott elképzeléseink vannak erről is. Egyébként néhány napja keresett meg az Egészségügyért Felelős Államtitkárság, hogy adjunk javaslatot az asszisztensek licenszszerzéséről. Megtörtént, és négy olyan licenc megszerezhetőségére készítettünk előterjesztést, ami a közforgalomban és az intézeti gyógyszerárakban dolgozó kollégáinknak is megszerezhető lesz.

– A biztos megélhetés reményében nagyon sokan vettek részt OKJ-s képzésekben, azonban végül mégsem tudtak elhelyezkedni gyógyszerárban. Másként lehet ezután?

– Arra törekszünk, hogy az asszisztens- és szakasszisztensképzés egzisztenciát, szakmai kompetenciát, elismerést biztosítson. Egyensúlyra kell törekedni. Most azt látom, hogy számos helyen lasszóval fognák az asszisztenseket, ugyanakkor sokkal több asszisztens képzésére került sor az elmúlt 15 évben, mint ahányan közülük most ezen a területen dolgoznak. Fontos, hogy annyian kerüljenek beiskolázásra, hogy a gyógyszerárakban legyen elegendő szakember, és ezt ne okvetlenül a beiskolázások számának növelésével, hanem hatékony munkaerő-megtartó intézkedésekkel érjük el. Aki megszerzi a szakképesítést, az rendelkezzen biztos tudással, és legyen tisztában a kompetenciáival. A képzés során épüljön be az a „vészcsengő” is, aminek meg kell szólalnia akkor, amikor az asszisztens-

nek vagy a szakasszisztensnek segítséget kell kérnie a gyógyszerésztől. Csak így lehet biztonságos a betegek gyógyszerellátása. Reális várakozásnak tűnik az is, hogy a képzést az egyetemeken gyógyszerész- és egészségtudományi karaihoz kötöttek tudjuk biztosítani. Ez óriási előrelépést jelentene mind az infrastrukturális feltételeket, mind a képzés minőségét illetően. A felsőoktatási intézmények részéről ebben is nyitottságot tapasztaltam.

– Októberben fogadta el az Országgyűlés az egészségügyiek jogállásáról szóló törvényt. Bár ennek hatálya csak a kórházi gyógyszerárakban foglalkoztatottakra terjed ki, okozhat-e változást a közforgalmú gyógyszerárakban?

– A jogszabály alapjaiban változtatja meg az egészségügyi dolgozók foglalkoztatásának filozófiáját. Lehet, hogy túlzónak tűnik a véleményem, de az eddigi liberálisabb szabályozást egy központosított, hierarchikus elemeket is hordozó rendszer váltja fel. Ez – szerintem – a GYEMSZI, majd az ÁEEK létrehozása óta „benne volt a levegőben”. Az új szabályozás a béröllő további nyílását hordozza és nemcsak az orvosok és az egészségügyi szakdolgozók között. Míg a kórházi gyógyszerárakban dolgozók bérezése az orvosi és szakdolgozói bértábla szerint történik, a közforgalmú gyógyszerárakban dolgozókra ez a bértábla nem vonatkozik, és az ő fizetések ágazati szintű rendezésére egyelőre nem látom a bevételi fedezetet. Nemrégiben kértem fel az MGYK-n belül működő Alkalmazotti Állandó Bizottságot, hogy mérjék fel ezen a területen a bérigényeket. Azt már most tudom, hogy meglehetősen nagy a szórás, de konkrét adatokra van szükség ahhoz, hogy a szükséges többletforrásokról érdemi tárgyalásokat folytathassunk. Egyértelmű, hogy az alkalmazott gyógyszerészek bérével együtt az asszisztensi, szakasszisztensi igényeket is kezelni kell.

Tarcza Orsolya

Lezárult „Az év elhivatott fiatal szakdolgozója, 2020” pályázat

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara és a LifeTime Media Kft. – magazinunk kiadója – azzal a céllal hívták életre az „Az év elhivatott fiatal szakdolgozója” pályázatot, hogy a figyelmet az egészségügyi szakdolgozók tehetséges és elhivatott fiatal generációjára irányítsák.

A pályázatra ismét szép számmal érkeztek jelölések.

A cím odaítéléséről tíztagú szakmai bizottság döntött, amelynek tagjai voltak a MESZK részéről *Szabó Bakos Zoltánné* (a Humánpolitikai és Minőségfejlesztési Bizottság elnöke), *Babonits Tamásné* (a MESZK

általános alelnöke), *Munk Jánosné* (a MESZK Tolna Megyei Területi Szervezetének elnöke), *Bokorné Sike Erika* (a MESZK Fejér Megyei Területi Szervezetének elnöke), *Hetesiné Koczó Ildikó* (a Humánpolitikai és Minőségfejlesztési Bizottság tagja), *Dombóváriné Böhm Erzsébet* (a Humánpolitikai és

Minőségfejlesztési Bizottság tagja), *Nagyné Fucskó Enikő* (az Országos Etikai Bizottság tagja), *Csősz Katalin* (a Védőnői Szakmai Tagozat vezetője), *Zatrok Csaba* (a Gyógytorna-fizioterápia Szakmai Tagozat vezetője), a kiadó részéről pedig *Cserni Tímea* (ügyvezető).



Gyólai Nikolett



Pillárz Diána



Kornis Krisztina

A szakmai zsűri az érvényes ajánlások közül, az elbírálási szempontok alapos mérlegelésével, idén „Az év elhivatott fiatal szakdolgozója, 2020” pályázat nyerteséül *Gyólai Nikolett* szakápolót (PTE KK Ortopédiai Klinika Ortopédiai Osztály) választotta.

A kiválasztott nyertes mellett a két legtöbb voksot kapó jelölt – *Pillárz Diána*, az Uzsoki Utcai Kórház röntgenasszisztense és *Kornis Krisztina* gyógytornász-fizioterapeuta – példamutató szakmai életútjának bemutatására pedig lapunk következő lapszámaiban biztosítunk helyet.

Gyólai Nikolettal, a 2020-as Az év elhivatott fiatal szakdolgozója díj nyertesével készült interjúnkat lapunk következő oldalán olvashatják.

A jó nővér egy varázsló, egy életművész

„Légy szerény és elégedett, mert ki magasra tör, boldog nem lehet! A büszke pálmát is letöri a szél, de a lila kis ibolya a mélyben is él. Ne törekedj arra, hogy többnek tartsanak, hanem arra, hogy többet éj, mint amennyinek tartanak.” – intették erre 10 évesen, és mindezt a mai napig szem előtt tartja Gyólai Nikolett, a PTE KK Ortopédiai Klinika Ortopédiai Osztály szakápolója. 2020-ban ő Az év elhivatott fiatal szakdolgozója.



Nagy utat járt be, magánemberként és szakápolóként – ő ezt a kettőt nagyon tudatosan különválasztja –, megannyi helyen dolgozott, mert mindig érezte, ha már váltania kellett. Többször marasztalták, hegyeket mozgattak meg érte, de ő belül biztosan érezte, mikor kell letenni a lantot, mikor nem tudja már magából kihozni a maximumot. A betegek pedig ezt a törődést, alázatot, elhivatottságot mindig is érezték, megköszönték. Tudták, hogy különleges kezekbe kerültek. Mert Nikolett azt vallja: nincs lehetetlen, csak tehetetlen ember, szívvel-lélekkel és szakmai tudással minden akadály leküzdhető, és épít.

A maximumot adja

Különleges empatikus készséggel van megáldva, mindig megtalálja a betegekkel a közös hangot, szakmájával alázatos, mindig a maximumot akarja adni, emberileg és szakmailag is min-

dent megtesz azért, hogy a betegek a leggyorsabban, a legkisebb fájdalom mellett gyógyuljanak, betegközpontú, kedves, szakmai tudása kiemelkedő, mindig lehet rá számítani – néhány jelző, amelyekkel jelölői illették. Orvos, intézetvezető, főnővér, szakdolgozó, gyógytornász, beteg. És kiragadva egy-egy jellemző mondatot azoktól, akik különböző szegmensekben találkoztak vele: „Ambulanciánkon pluszmunkát végzett, két évig járt le a sportsebészeti ambulanciára a barátnőjének segíteni őt tehermentesítve, mindezt saját műszakja után, sokszor 8 órában, honorárium nélkül!” – írja egyebek mellett egyik volt kolléganője. Dr. Mintál Tibor tanszékvezető adjunktus, az Ortopédiai Klinika osztályvezetője hasonló leírások mellett egyenesen azt írja: „Elhivatott kolléganő, aki munkáját a legjobb tudása szerint végzi, mindig kedves, megtalálja a betegekkel a közös hangot.

Osztályos munkája és főiskolai tanulmányai mellett két évig segítette a munkámat. Igényes és körültekintő, maximálisan szem előtt tartja a betegek és az orvosok érdekeit, kéréseit, idővel pedig már ehhez szavak sem kellenek, mert pontosan tudja.” Egyik betege pedig egyszerűen csak úgy fogalmaz: „Egy angyalt ismertem meg benne, aki mindig tudta, mikor van rá szükségem, mindig volt egy kedves szava, biztatott. Kivételes személyiség, akinek emberi és szakmai tudása felbecsülhetetlen, pótolhatatlan!”

Az egészségügyben a helye

Gyólai Nikolett a PTE KK Ortopédiai Klinika Ortopédiai Osztály szakápolója, 2020-ban ő Az év elhivatott fiatal szakdolgozója, aki ötévesen még csillagász szeretett volna lenni, végül kereskedelmi szakközépiskolában tanult, de az élet olyan helyzetbe sodorta, hogy

rájött: máshol nagyobb szüksége lesz a világnak rá. Húgát egy évig ápolták egy súlyos, gyorsan áttétet adó rákbetegséggel, végül a bal lábát amputálni kellett, de túlélte a betegséget. Annyi időt töltött a kórházban vele, hogy tudta, ebben az irányban kell elköteleződni. Édesanyja betegségét szintén gyerekfejjel kísérte végig négy éven át, egészen haláláig mellette volt. Innentől már végképp nem volt kérdés, hogy az egészségügyi iskolában a helye. Azonnal jelentkezett a gyermekonkológiai klinikára is, ahol korábban húgát gyógyították, hogy szeretne segíteni. Két hónapot dolgozott végig a szakápolókkal, akkor még mindenféle tapasztalat nélkül, onnantól pedig minden gyakorlatát máshol töltötte. Első fizetését a Pécsi Egyetem Traumatológiai és Kézsebészeti Klinikán kapta, majd a Kerpel-Fronius Ödön Gyermekkorházban dolgozott két évig, első gyermeke születéséig. Négy év után tért vissza az egészségügybe, ahol megannyi területen megfordult, hiszen amikor érezte, hogy váltania kell, váltott. Hiába marasztalták, ha úgy érezte, már nem tudja 100 százalékosan végezni a munkáját, döntött és ment. Négy éve dolgozik jelenlegi munkahelyén, ahol úgy érzi, mindent megtalált, amire szüksége van. (A jelenlegi járványhelyzet miatt Nikolett október 26. óta átdelegáltként, a PTE Sürgősségi Orvostani Tanszékén erősíti az ápolók csapatát.)

A betegekért dolgozik

„Húgommal és édesanyámmal is hosszú utat jártunk végig. Anyukámnál tudtuk, hogy el fog menni, tudtam, hogy hibáztak, nem figyeltek rá. Kórházban, ágyban, párnák közt fulladt meg. Én akkor megfogadtam, hogy minden betegemre úgy tekintek, mintha ő feküdne ott. Voltak a családi történeteimen kívül is megrendítő pillanataim. Amikor az onkológián

dolgoztam, volt egy 20 éves, modell alkatú és szépségű, áldott jó lelkű lány, nagyon agresszív vesetumorról, amiről tudtuk: ideig-óráig féken tudjuk tartani, ám nem gyógyítható. Három évig kezelték, a barátja minden nap bejött hozzá, fogták egymás kezét, sétáltak. Jöttek az áttétek, de a fiú mindig ott volt vele. Csodával figyeltem őket, egy napon megkérdeztem a fiút, hogy mi tartja mellette? Ő csak annyit mondott: szeretem. Húsvét után veszítettük el, nagyon megviselt, mintha egy családtagomat veszítettem volna el. Akkor behívott az osztályvezető, és arra kért, hogy gondoljam át, képes vagyok-e kívül helyezkedni a törtéteken, mert félt engem. Átgondoltam és végül kértem áthelyezésem egy másik osztályra. Nem akartak elengedni; amikor a klinikavezető tanár tudomására jutott, hogy el akarok menni, behívatott magához és közölte velem, nem mehetek el, mivel ilyen nővért, amilyen én vagyok, nem mindennap lehet találni. Megkérdezte, hogy mi az, ami itt tartana? Több pénz? Ha kell, nyit nekem egy műtőt is akár. De én, ha eldöntök valamit, akkor nem tágitok. Ekkor mentem a baleseti sebészeti és kézsebészeti klinikára, ahol öt évet töltöttem, majd ezt követően a gyermekklinikára” – meséli Nikolett, aki azonban mindenütt érezte: ha valaki képezi magát, nyugodt és nem áskálódik, kikezdi. „Én alapvetően nyugodt és szeretetteljes ember vagyok, aki a betegekért dolgozik, képi magát. Ha kilógok épp a sorból, az zavaró is tud lenni egy közösségben. Most a helyemen vagyok. Napi 12 óras munkarendben, hol nappal, hol éjszaka, ami persze nem ér véget percre pontosan. Mert ezt az élet írja. Nincs kőbe vésve. Meg kell mindent csinálni. Amikor egy betegnek megígérem, hogy megvárom, míg a műtét után magához tér, és ha lehetséges, a lehető leghamarabb mobilizálni fogom, hogy attól a pillanattól kezdve az alapvető és higiénés szükségleteit ön maga



egyedül el tudja végezni. Hat órákor végeztem volna, de csak este 7-kor tudtam hazamenni, de nyugodt szívvel-lélekkel, mert amit megígértem, azt teljesítettem. Kérdezte, hogy nem járt-e már le a munkaidőm. Mondtam, hogy de, igen, viszont megígértem. Tudom, hogy neki rám van szüksége és ő nem tehet arról, hogyan alakulnak a körülmények” – vallja a díjazott.

„Két lábon járó angyal”

„Tudom, hogy sok áldozat kell a munkámhoz a gyerekeimtől is, akiket egyedül nevelek, Marcell 12, Dominik 17 éves, és ők értik, megértik. Van, hogy éjszakázom és akkor a nagy vigyáz a kicsire, de nekik ez a természetes. Tudják, hogy ez nem egy munka, foglalkozás, hanem hivatás, amit csakis szívvel-lélekkel lehet csinálni. Amikor elmesélem nekik, mondjuk azt a történetet, amikor egy válműtéten átesett férfi odahívott magához, mert szeretett volna valamit mondani. Leültetett és azt mondta, hogy örül, hogy akkor került az osztályra, amikor én dolgoztam, mert én másként bánok a betegekkel. Magabiztosan, szeretettel, maximális szakmai alázattal, ha megemelem a hangomat, az csak azért van, hogy minden a legtökéletesebb legyen. Azt mondta, hogy egy két lábon járó angyal vagyok, és egy angyal kitűzött adott nekem. Azért, hogy mások is felismerjék ezt. Rá pár héttel bejött megnézni,

hordom-e. Nehéz volt, nem tettem ki, ezért csináltatott egy másikat. Ezek apró örömek, de nagyon sokat adnak. A fiam a díj hallatán azt mondta: »Büszke vagyok rád, anya! Egy pillanatra kétely sem volt bennem, hogy megnyered-e. És, hogy miért? Mert megérdemled. Azt, amit teszel értünk, és próbálsz abból a kevésből is azt a sokat előteremteni. Mindezt egyedül, hihetetlen! Gratulálok, anya!« Nem vagyok gazdag, de édesanya vagyok és ez minden kincsnél többet ér. Ezek olyan érzések, amelyeket pénzért nem lehet megszerezni, megvenni” – folytatta az ápoló. „Én hiszek abban, hogy az akadály épít, előrevisz, minden leküzdött gáncs erőt ad. Egyszer megkérdezték, mit tennék, ha jönne egy tündér, aki eltörölné minden rosszat az életemből. Határozottan nemet mondanék. Minden, ami történt, az életem része. Engem szolgál. Minden azért van, hogy azáltal fejlődjek, jobb emberré váljak. Amin keresztülmentem, az határozta meg, milyen ember most vagyok. A jó nővér egy varázsló, egy életművész – mindent megold abból, ami van. És az is nagyon fontos, hogy a jelent meg kell, hogy éljük. A múlton nem tudunk változtatni, a jövőt pedig nem ismerhetjük” – üzeni a fiatal szakdolgozó, aki feltétlenül meg akarta említeni élete három meghatározó személyét is, akiknek végtelen hálával adózik: „Bukovics Gyuláné és Szudyné Bauer Terézia kezdő nővérként egyengették az utamat, esetlen lépéseimet. Hottó Melindát pedig a jelenlegi munkahelyemről kell kiemelnem, neki köszönhetően sikerült összeegyeztetnem a munkámat a magánéletemmel, továbbá ő támogatott abban, hogy a munkám mellett párhuzamosan az egyetemi tanulmányaimat is végezni tudjam. De köszönöm mindenkinek, aki gondolt rám és érdemesnek tartott a jelölésre” – zárta beszélgetésünket Nikolett.

Kun J. Viktória

Címlap + 1 recept

Töltött káposzta – ahogyan Nikolett szereti



Hozzávalók:

- 1 kg savanyú káposzta
- 8 közepes db káposztalevél (savanyú)
- 0,25 kg darált sertéshús/0,25 kg lönchús
- 20 dkg kolozsvári szalonna
- 20 dkg kolbász
- 1 közepes vöröshagyma
- 20 dkg rizs (főtt)
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 teáskanál fűszerpaprika
- 1 teáskanál őrölt fűszerkömény
- 5 db babérlevél
- 1 evőkanál finomliszt
- 1 evőkanál sertésszír
- 2 liter víz
- só, ízlés szerint

Elkészítés: A kolozsvári szalonnát csíkokra vágjuk, és száraz serpenyőben kisütjük. A kisült zsírban megpirítjuk a kockára vágott hagymát, amihez hozzáadjuk az apró szeletekre vágott fokhagymát is. Egy nagyobb keverőtálba rakjuk a darált húst, amihez hozzáadjuk a főtt rizst, az előzőleg megdinsztelt hagymát, sózzuk, borsozzuk, és az őrölt köménnyel meg a fűszerpaprikával fűszerezzük, majd belekeverjük a kisütött szalonnadarabokat. Kézzel jól összedolgozzuk, közben 1 dl vízzel lazítjuk a masszát. A savanyú káposztát egyszer átmossuk, majd egy nagy edény aljára szórunk belőle, amire még dobunk pár babérlevelet. Erre a rétegre még jöhet pár szelet kolbász is, és utolsó rétegnek még egy kevés savanyú káposzta. Ezután a savanyúkáposzta-levelekbe töltjük a töltelék, és szépen egy sorba fektetjük egymás mellé. Erre jöhet egy újabb káposztás-babérleveles kolbászártéteg.

Amennyiben maradna a töltelékünk, amit már nem tudunk betekerni a káposztalevélbe, azokból csináljunk gombócokat, és ezeket tegyük az egész tetejére. Egy utolsó réteg káposztával fedjük be az egészet, majd öntsük fel annyi vízzel, hogy ellepje az összes káposztát. Kis lángon két órán át főzzük. A végén csinálunk egy rántást, ami a következőképpen néz ki: egy evőkanál zsírt olvaszszunk fel egy kis lábosban, erre szórunk egy evőkanál lisztet, és habverővel keverjük jól össze. A tűzről levéve egy teáskanál fűszerpaprikát keverünk még hozzá, és azonnal öntsük a töltött káposzta tetejére.

Egy fakanál segítségével óvatosan oszlassuk szét a rántást a káposztákon, és ezután fogyaszthatjuk is. Tálalásnál a töltött káposzták mellé szedjük kolbászt és gombócokat is. A káposzta tetejére pedig halmozzunk tejfölt!

Mucha Márkné Katalin rendhagyó köszöntése – egy tanítvány, pályatárs szemszögéből

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara minden év decemberében köszönti 75, 80, illetve 85 éves kamarai tagtársait. Ebben az évben a járványügyi helyzet miatt személyes megjelenéssel szervezett köszöntésekre sajnos nincs mód, így rendhagyó módon magazinunk hasábjain keresztül szeretnénk köszönteni jubiláló kollégáinkat. Az idei esztendőben Mucha Márknét, Katalint 80. születésnapja alkalmából szeretnénk kiemeltem köszönteni, aki elévülhetetlen érdemeket szerzett a Magyar Ápolási Egyesület első másfél évtizedének kialakításában és a MESZK létrehozásában, működésének beindításában.



Személyes hangvételű gondolataimat az elmúlt harminc évre visszatekintve foglaltam össze. Katalin élete és munkássága teljes mértékben összefonódik a Magyar Ápolási Egyesülettel. Magam 1990-ben hallottam először az egyesületről, amikor főiskolai tanulmá-

nyaimat kezdtem meg az Orvostovábbképző Egyetem Egészségügyi Főiskolai Karán. Az Ápolási Egyesületen belül, belépésünk után, velünk együtt kialakított hallgatói szekció nagy inspirációt adott nekem és csoporttársaimnak ahhoz, hogy önkéntes feladatot vállaljunk a hazai ápolásügy életében. Mai napig élő emlékeim vannak arról, hogy a Magyar Ápolási Egyesület elnöksége több neves külföldi ápolásvezetőt látott vendégül egy Budapesten szervezett konferencián, és mi, hallgatók e rendezvényen angol nyelvtudásunkat is kihasználva segédkeztünk a vendégek ellátásában a rendezvény egyes helyszínein. Itt volt módom Mucha Márknéval találkozni először, és az ő – lehenyerlő – előadását, beszédét is hallgatni. A végzés után sem szakadt meg a kapcsolat az egyesülettel. Sőt a korábbi tanárom, Nosza Magdolna és Mucha Márkné elnök asszony számos hazai és nemzetközi feladatba vont be. Noha főiskolai éveim előtt és alatt is már jó néhány évet dolgoztam kórházban, mégis csak pályakezdő voltam diplomás ápolóként a rendszerben. Az első lehetőségek a hazai otthoni szakápolás területén adódtak. Magyarország uniós csatlakozását szakmailag segítő PHARE program és az egyesület ehhez köthető aktivitásai nagy tapasztalatszerzést és lehetőséget nyújtottak a témában való

mélyebb nemzetközi elmélyülésre is. A hazaérkezést követően még szorosabb kapcsolatba kerültem a Magyar Ápolási Egyesülettel. Mucha Márkné felkérésére levezetője voltam az Ápolók Nemzetközi Napja alkalmából a Semmelweis Orvostudományi Egyetem Nagyvárad téri elméleti tömbjében szervezett ünnepi konferenciának. Majd részese voltam az 1848/49-es forradalom és szabadságharc 150. évfordulója alkalmából alapított egyesületi elismerés, a Kossuth Zsuzsanna-díj megalapításában. Mucha Márkné a Kossuth Zsuzsanna misszió elindítója, ami másfél évtized után a Magyar Ápolók Napjának közjogi értelemben történő elismeréséig vezetett. Emlékeim sorában a következő lépés immár az 1999-es tisztújító küldöttközgyűléshez kötődik, amelynek keretében bekerültem a Magyar Ápolási Egyesület országos vezetésébe, amit Mucha Márkné – akkor már harmadik ciklusában – vezetett. Az új elnökség kiemelt célul tűzte ki egy ápolói köztestület létrehozását. Katalin volt az, aki következetesen, egyetemi klinikavezető főnövéri múltjával, hazai és nemzetközi szakmai szervezeti tapasztalataival tanított bennünket a szakmapolitizálásra, az érdekek érvényesítésének folyamatára. Az egyesület akkori elnöksége, régióvezetői, megyei elnökei, szekcióvezetők megtanították,

hogyan lehet és kell csapatban dolgozni, közösséget kovácsolni és fenntartani, nem az önos érdekek mentén, hanem szakmai alapon politizálni és érdekeket képviselni, tisztességesnek maradni, ugyanakkor hatékornynak lenni. Katalin volt az, aki karmestere volt a szakdolgozói szakmai köztestület kialakításának lehetőségét biztosító első kamarai törvény létrehozásának. Alkalmazkodó és kompromisszumos képességének köszönhetően tárgyalta a szakmai civil szervezetek vezetőivel, a szakmapolitikusokkal, amelynek eredményeképpen a Magyar Országgyűlés 2003 októberében elfogadta a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamaráról szóló törvényt. Szerepet vállalt az új kamara elindításában, hiszen az ideiglenes elnökségben a felügyelőbizottságot vezet-

te. A kamara első választott állandó vezetése munkájának elismeréseként az 1. sorszámot viselő MESZK-tagsági kártyát neki adományozta.

Nemzetközi ismertségét és elismertségét mi sem bizonyítja jobban, hogy külföldi szakmai látogatásaim során, Katalin aktív szerepvállalása után több mint tizenöt évvel, mind a mai napig aktív ápolásvezetők rendszeresen tölem érdeklődnek felőle Európa és a világ számos tájáról.

Életkoromból és szakmai pályafutásomból kifolyólag nem lehettem a Magyar Ápolási Egyesület alapító tagja, de nagy tisztelettel és elismeréssel nézek fel mindazokra, akik ezt több mint 30 évvel ezelőtt megtették, és ezzel megalapozták a hazai ápolásügy – nemzet-

közi mércével is jelentősnek mondható – fejlődését. Köszönöm Mucha Márkné alapítónak, korábbi vezetőjének munkáját, hitét és alázatát e nemes hivatás iránt. Külön köszönöm azt a sok-sok lehetőséget, bizalmat, partnerséget, számos esetben barátságot, amit adott, és amivel hozzájárult ahhoz, hogy ezeket a megszerzett értékeket továbbvigyem, sőt kamatoztassam pályafutásom során a szakmai gyakorlatban, az oktatásban, valamint a szakmai köztestületi munkámban.

Kedves Katalin! A 80. születésnapod alkalmából isten éltesen sokáig, jó egészséget kívánunk!

Dr. Balogh Zoltán

MESZK AKTUÁLIS

2020 legjobbjai

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) kitüntetési bizottsága december elején kiválasztotta az „Év kiváló szakdolgozója” és az „Év kiváló szakdolgozói közössége” díjra felterjesztettek közül is a legkiválóbbakat.

Az „Év kiváló szakdolgozója” díj nyertese kimagasló, kitartó munkájával, emberi magatartásával, megbízhatóságával vívta ki a szakmai köztestület tagságának elismerését. A MESZK Országos Elnökségének határozata értelmében 2020-ban a díjat az Uzsoki Utcai Kórház Sürgősségi Betegellátó Osztályának osztályvezető ápolója, *Zelenyák Brigitta* kapta.

A bizottság indítványozására, kiváló szakmai munkájáért, elhivatottságának és közösségformáló szerepének elismeréséért az „Év kiváló szakdolgozója” díj különdíjában pedig Zalavárról *Návai Lászlóné* területi védőnő részesült.

Az „Év kiváló szakdolgozói közössége” díj alapításának célja, hogy elismerje a szakmai közösségek munkáját, akik emberi magatartásukkal, szakmai elkötelezettségükkel példaképek állíthatók, ezzel is növelve a szakma presztízsét. 2020-ban az I. helyezettnek járó elismerésen megosztottak az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet Intenzív Osztály munkatársai, valamint a Kecskeméti Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatóságának dolgozói.

2020 kitüntetettjeiről magazinunk következő lapszámaiban olvashatnak majd. Szívből gratulálunk, és jó egészséget kívánunk valamennyi díjazottnak!



Az „Év kiváló szakdolgozója”:
Zelenyák Brigitta

Merre tovább, járóbeteg-ellátás? – A rendelők jövője az ágazati átalakítás árnyékában

A munkaerőhiány miatt nagyon borúlátóak az önálló járóbeteg-szakellátók vezetői, és úgy vélik, a helyzet a jövőben romlani fog, amin nem segít a kormányzat újabb centralizációs törekvése, az Országos Kórház-főigazgatóság felállítása és az ellátási szintek kórházak alá rendelése. Minderről a Medicina 2000 Magyar Járóbeteg Szakellátási Szövetség konferenciáján beszéltek a felszólalók november 18-án.

Fontos határhőhöz érkezett az egészségügyi ellátórendszer – így fogalmazott a konferencia egészségpolitikai kerekasztala mellett *Halmosi Zsolt* országos kórházparancsnok, aki szerint az ágazat átalakítását célzó kormányzati döntések, a jogállásról szóló törvény és az ahhoz kapcsolódó rendeletek az egészségügyben dolgozók javát szolgálják.



Halmosi Zsolt

A szakdolgozók olyan folyamatok részeséivé váltak az elmúlt hónapokban, amelyek elindításáról meg sem kérdezték őket – fejtette ki a rendőr vezérő-



Balogh Zoltán

nagy szavaira reagálva *Balogh Zoltán*, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) elnöke. Bár megemlítette, hogy november 18-án délután egyeztetésre hívta a kamarákat, szak szervezeteket és a szakmai egyesületeket az emberi erőforrások minisztere, ám mindezt csak azt követően került sor, hogy az egészségügyiek jogállásáról szóló törvény és a hozzá kapcsolódó végrehajtási rendelet már megjelent a *Magyar Közlönyben*.

Működjenek együtt a döntéshozókkal annak érdekében, hogy jobb egészségügyi ellátást nyújthassanak a magyar embereknek! – kérte a kórházparancsnok, és hasonló álláspontot képviselt *Ficzere Andrea*, a Magyar

Kórházszövetség (MKSZ) elnöke is, aki szerint az eltelt egy hónapban az egészségügyiek jogállásáról szóló törvényt felpuhították, így azok, akik eddig azt fontolgatták, hogy nem írják alá az új szerződéseiket, immár nyugodtan elfogadják a változásokat. Ahogy a MESZK elnöke, úgy az MKSZ vezetője is hangsúlyozta azonban, hogy az orvosi bérekhez fel kell zárkóztatni a szakdolgozói fizetéseket, és csillapítani kell a kórházakban a gazdasági-műszaki területeken alkalmazottak felháborodását is, akik tíz éve nem részesültek fizetésemelésben.

Nem örülnek a központosításnak a rendelők

Évek óta várnak érdemi változásokra a járóbeteg-szakellátók, ennek jegyében kérdezik meg minden kongresszusuk előtt online formában a rendelők főigazgatóit az aktuális problémákról. Idén a szövetség 42 tagintézményéből érkeztek válaszok, amelyekből az is kiderült, hogy a tavalyi elégséges után idén már elégtelennek ítélte az ágazat-irányító szakállamtitkárság munkáját a megkérdezettek 40 százaléka. A válaszadók fele szerint megfelelő munka



Ficzere Andrea

folyik a minisztériumban, 9 százalék pedig „jó” osztályzatot adott a szakpolitikának. A járvánnyal kapcsolatos központi intézkedéseket megfelelőnek tartotta a főigazgatók 52 százaléka, jónak 21, míg elégtelennek 23 százalék ítélte ezeket – számolt be az idei felmérés eredményeiről a szakellátási konferencián *Polák László*, a Medicina 2000 elnökhelyettese.

Jobb finanszírozást, a járóbeteg-szakellátás ágazaton belüli szerepének erősítését, és a hosszú távú stratégiaalkotást várnak el első helyen a válaszadók. A megoldandó problémák sorát korábban a humán erőforrás hiánya vezette, idén azonban ezt csak az ötödik helyre sorolták a kezelendő nehézségek listáján a menedzsmentek.

A járóbeteg-szakellátás problémáira nem a centralizáció a megoldás – hangsúlyozta *Pásztélyi Zsolt*, aki elmondta, garanciákat várnak a döntéshozóktól arra, hogy intézményeik prosperálhatnak, az ellátási spektrumuk pedig nem csökken. *Ficzere Andrea* az ellátási szintek együttműködésének erősítésében látta a megoldást, amiben szerinte a központosítás akár jótékony hatású is lehet, mert az egy területi egységben (kerület, járás) működő kórházak

segítséget nyújthatnak a humánerőforrás-hiánnyal küszködő szakrendelőknek.

Túl sok a bizonytalanság

A jól működő alap- és szakellátásra épülő kórházi rendszer az országos kórházparancsnok szerint a lehető legjobb megoldás, abban azonban egyetértett a megszólaló szakemberekkel, hogy változtatni kell a finanszírozáson. Úgy vélte, a centralizáció, az OKFŐ létrehozásával az intézmények irányítása, igazgatása és a beszerzések kerülnek erősebb kontroll alá. *Halmosi Zsolt* megnyugtatóként hozzátette, hogy a rendőrségnél is hasonló szemlélet mentén történt korábban átalakítás, ami – a kezdeti zűgördések után – mára már bevált.



Polák László

A rendvédelmi dolgozók jogállásáról szóló törvényben ellentételezik a kötelezettségeket, jövőképet biztosítanak a munkavállalóknak, ugyanez az



Pásztélyi Zsolt

egészségügyiek esetében már nem mondható el. Az új jogszabályban nincsenek olyan passzusok, amelyekért cserébe százezer szakdolgozó önként vállalná, hogy „ezt az igát ráhúzzák” – fogalmazott *Balogh Zoltán*. Megjegyezte azt is, hogy a szakmai szervezetek vezetőinek körében is óriási a bizonytalanság a jövőt illetően, ami még nagyobb a munkavállalók körében. A dolgozóknak világos, tiszta kép kell kapniuk ahhoz, hogy dönteni tudjanak arról, aláírják-e az új szerződéseiket – tért vissza a jogállási törvény visszasságaihoz a MESZK elnöke. A járványveszély elmúltáig minden, az ágazatot érintő és bizonytalanságot okozó átalakítást fel kell függeszteni, mert hatalmas kockázatot jelent a betegellátásban – szögezte le a kamarai vezető, aki szerint az ápolók magyarázatot várnak arra is, hogy miért csak 16,5 százalékos béremelést kaptak novemberben az ígért húsz százalék helyett. Itt említette meg *Balogh Zoltán* a köztestület nemrégiben készített felmérésének eredményeit is: a jogállási törvény megjelenését követően 3500 szakdolgozó nyilatkozott úgy, hogy a járvány lecsengése után külföldre megy dolgozni.

Tarcza Orsolya

Beszámoló Siófokról

2020. szeptember 3–5. között a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) immár hetedik alkalommal szervezte meg háromnapos, maximális továbbképzési pontértékkel bíró szakdolgozói tudományos kongresszusát, amelyen közel 500 egészségügyi szakdolgozó vett részt.

A Covid-19-járvány miatt a rendezvény résztvevőinek biztonsága érdekében, a helyszínen fokozott higiéniai intézkedések kerültek bevezetésre, valamint az összes program a járvány elleni védekezés szabályainak betartásával összhangban zajlott.

A kongresszus fővédnökségét *prof. dr. Kásler Miklós*, emberi erőforrás miniszter, védnökségét pedig *prof. dr. Horváth Ildikó*, az egészségügyi ellátásért felelős államtitkár vállalta fel. A kongresszus megnyitóján olyan prominens személyek köszöntötték a megjelenteket, mint *dr. Maroska Anikó*, az Emberi Erőforrás Minisztériumának főosztályvezetője, *dr. Müller Cecília* országos tisztifőorvos, a Nemzeti Népegészségügyi Központ vezetője, *dr. Ficzer Andrea*, a Magyar Kórházszövetség elnöke, *prof. dr. Merkely Béla* egyetemi tanár, a Semmelweis Egyetem rektora.

MESZK szakmai elismerések átadása

Az elmúlt évek hagyományainak megfelelően a rendezvény első napján, ünnepélyes keretek között adták át a köztestület legfontosabb elismeréseit. Az ünnepségen kiosztották a MESZK Szakmai Díj mellett a köztestületi életben végzett kimagasló munka elismeréseként a Tagozatért és MESZK-ért Díjakat is. *Dr. Balogh Zoltán* kamarai elnök és *dr. Maroska Anikó* Emberi Erőforrás Minisztériumának főosztályvezetője 21 szakdolgozónak adta át a 2006-ban alapított MESZK Szakmai Díjat, a helyi és területi szervezetek javaslata alapján. A

MESZK-ért Díjat idén hat szakdolgozó, a Tagozatért Díjat pedig öt különböző tagozatnál felterjesztett szakdolgozó vehette át. (A díjazottak teljes névsorát a Hivatásunk előző, 2020/3. lapszámának 18-19. oldalán olvashatják – a szerk.)

Tudomány és szakmaiság

A felkért előadókon túl közel negyven előadás került elfogadásra a három napon keresztül tartó kongresszus plenáris ülésén és szakmai szekcióiban. A kongresszus szakmai anyagainak gerincét a jövő generációjának gyakorlati képzése, az egészségügyi ellátás innovációi, valamint az ápolás aktuális kérdéseinek területei képezték. A legjobb előadókat minden szekcióban díjazták:

I. szekció. Fókuszban a jövő generáció gyakorlati képzése – *Kis Ibolya*: Generációk munkaértékei: a területi gyakorlatok kihívása vagy csak egy lehetőség? *II. szekció.* Innováció a XXI. század betegellátásában – *Kiss Edit*: Subcutan ICD-implantáció során szerzett tapasztalatok a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézetben. *III. szekció.* Merre tovább? – Jövő és valóság – *Menner Lászlóné*: Colorectalis daganatok szűrése. *IV. szekció.* Az ápolás aktuális kérdései – *Ferencziné Vitai Andrea*: Cseppről csepre. A közönség díját *dr. Mészárosné Buzás Éva*: Meningitis kívül-belül előadása kapta.

A kongresszus záró plenáris ülésén *prof. dr. Gazda Istvánt*, aki a kongresszus állandó szereplője érdekes és tanulságos előadásaival, tiszteletbeli taggá választották.

Hivatásunk Pályaválasztás 2021

A MESZK 2018-ban kezdte meg az egészségügyi hivatást népszerűsítő országos kampányát közreműködve magazinunk kiadójával, a LifeTime Media Kft.-vel. Az előző évek hagyományát követve ismét megjelent a *Hivatásunk* magazin *Pályaválasztás 2021* különszáma 25 ezer példányban. A nyomtatott lapot videós interjúk is kiegészítik: öt fiatal szakdolgozó vall másfél percben hivatásáról, pályájáról és hívja a fiatalokat az egészségügy területére. A kisfilmek a www.hivatasunk.hu/palyavalasztas-2021 oldalon megtekinthetők.

Sport és szórakozás

A sport szerelmeseinek is otthont adott a kongresszus: a résztvevők korán reggel és délután bemelegítő tornán mozgathatták meg fáradt végtagjaikat. De voltak idén csapatversenyek is: különböző állomásokon mérhették össze a résztvevők többek közt lövésztudásukat, de krikettezhettek is egyet, továbbá TOTO, darts segítségével fejleszthették pontosságukat. A merészebb csapatok a nyílt vízre is kimerészkedtek egy sárkányhajóval.

Az első napi gálavacsora a nemzeti ségek jegyében telt. A területek képviselői gyönyörű ruhakollekciókban érkeztek és különböző zenés-táncos koreográfiákkal varázsoltak mosolyt az arcokra. A jó hangulatot a Kódex együttes retro zeneszámai fokozták, az est sztárfellépője Tóth Vera volt. Végül, aki még bírta szusszal, DJ Radnai zenéire szórakozhatott.

Rendkívüli év, rendkívüli helytállás – a gyógyítás csapatmunka

A koronavírus-járvány megmutatta, hogy a humánerőforrás-krízis az ágazatban tovább mélyült. Az október elején beterjesztett egészségügyi szolgálati jogviszonyról szóló törvénytervezetet a kamara nem fogadta el, és az orvosi béremeléshez igazított bérrendezést sürgetett a szakdolgozók számára.

Visszatekintve a veszélyhelyzet első hónapjaira, elmondható, az egészségügy ismét helytállt. Bebizonyította, hogy kellő szakmai tudással, alázattal és szívvel mindent el lehet érni, amire az orvostudomány e helyzetben képes. Olyan szakmai közösségek kerültek egymással kapcsolatba, amelyek addig fizikailag is távol voltak egymástól. A hősiesen helytálló szakdolgozókat hideg zuhanyként érte az októberben bejelentett egészségügyi szolgálati jogviszonyról szóló törvénytervezet. Az elutasítás oka alapvetően nem az új orvosi bértábla, hanem az, hogy a követelmények a szakdolgozói kar számára alapvetően előnytelen helyzetet vetítenek előre, az egészségügyi ellátórendszer számos területére gyakorolt kedvezőtlen hatása bizonytalanra teszi a betegellátást. A bérrendezés ilyen egyoldalú formában és ütemezésben való kivitelezése, amit foglalkoztatási korlátozásokkal is kiegészítenek, tömeges megélhetési nehézségeket, pályaelhagyást, sőt országhagyást vonhat maga után.

A Covid-járvány kirobbanásakor valamennyien a betegellátásra fókuszáltunk, az egészségügyi képzésben részt vevők új oktatási módszerekkel próbálták felkészíteni szakdolgozótársainkat és az önkénteseket a rájuk váró nehéz feladatokra, az új szituációkra. Tapasztaltuk, hogy sokan akarnak nekünk segíteni, adományaikat megosztották a legjobban rászorulókkal. Hatalmas kampányban működünk közre, amelyben táblagépek ado-

mányozásával hozzájárulhattunk szakdolgozó kollégáink általános és középiskolás gyermekeinek az online tanulmányához. Köztisztelőnk védő- és diagnosztikai eszköz beszerzésébe kezdett a járvány első felében, amikor még csak sejteni lehetett, hogy a fertőzésnek milyen következményei lehetnek Európában és hazánkban. A területi és országos szinten beszerzett és kiosztott termékek értéke megközelíti a százmillió forintot, amelyet a tagdíjakból fordítottunk e nemes célra. A termékek olyan helyekre jutottak el, ahol nagy szükség volt rájuk. Kiemelt figyelmet fordítottunk a háziorvosi és védőnői rendelőkre, az otthoni szakápolási és hospice-szolgálatokra, valamint a gyógyszerértékesítés területén tevékenykedő szakdolgozótársaink védelmére, szűrésére, de a kórházban dolgozókéra is.

A veszélyhelyzet kihirdetését követően a kamara országos szervezete több mint két tucat hivatalos jelzést, kérést, javaslatot fogalmazott meg és juttatott el Magyarország kormányának, az operatív törzsnek, a szakmai tárcák vezetőinek, valamint a szakmai szervezetek elnökeinek, önkormányzatok vezetőinek. A levelek jelentős részét folyamatosan közreadtuk honlapunkon. Fontosnak tartottuk, hogy konkrét és való helyzetképet nyújtsunk a döntéshozóknak, kérve támogatásukat javaslataink befogadásához. Számos esetben konkrét választ kaptunk, de tapaszt-

alhattuk azt is, hogy egy-egy rendelkezésben konkrét javaslataink is megjelentek. A legtöbb szakdolgozó a kormány által bejelentett bruttó egyszeri ötszázezer forintos bérkiegészítéssel kapcsolatosan keresett meg bennünket. Kamaránk olyan javaslatcsomagot fogalmazott meg, amelyben egyértelműen kifejezte, hogy a pénzt szektorsemlegesen kell elosztani, azaz az alapellátásban, az otthoni szakápolásban, a dialízishálózatokban stb. közfinanszírozott feladatokat ellátó szakdolgozókat is megilleti. Fontosnak tartottuk azt is, hogy a szociális ellátók szintén részesülhessenek pénzügyi elismerésben az általuk felvállalt többletfeladatokért. A konkrét végrehajtási rendelkezések megjelenése után nyilvánvalóvá vált, hogy javaslataink jelentős részét meghallgatták, közel százezer szakdolgozó részesül az egyszeri bérkiegészítésben. De a MESZK kijelentette, hogy továbbra is kiáll mind a gyógyszerellátás területén foglalkoztatott gyógyszerértékesítők, szakasszisztensek, mind a gyógyászati segédeszköz-ellátásban alkalmazottak, valamint a szociális alap- és szakellátások területén az idősek és fogyatékosok ellátásában foglalkoztatott dolgozók mellett. Nélkülük nem lett volna sikeres és eredményes a hazai védekezés és betegellátás!

A koronavírus-járvány és kezelésének megoldási módzatai számos kérdésre világítottak rá, amiből lehet,

sőt kell is tanulni. Paradigmaváltás szükséges a jövő szakképzésében, hogy a kritikus betegek ellátásában, illetve egy ilyen katasztrófahelyzetben hogyan kell az egészségügyet jól megszervezni és a betegápolást biztosítani. Bízom benne, hogy a 2020 őszén elindult, közös alapozásra épülő általános ápolói szakképzés kellő alapot fog nyújtani ezekhez.

Jelenleg a 70 ezer ápoló a minimális feladatok ellátásához nélkülözhetetlen. Ám azt látjuk, hogy nő az alacsonyabb végzettséggel dolgozók száma a rendszerben. Ezzel szemben a világ fejlettebb országaiban a főiskolát, egyetemet végzett szakápolók, illetve a képzett ápolók száma adja az ápolásügy erősségét. A másik fon-

tos tényező, hogy a lakosság számához viszonyítva mennyi ápoló dolgozik az ágazatban. A nálunk fejlettebb egészségügyi rendszerrel bíró országokban általában legalább 40-50 vagy éppen 100 százalékkal többen tevékenykednek az egészségügyi ellátásban.

Emellett szükség lenne vezető ápolói pozícióra is a hazai rendszerben, hasonlóan a tisztai főorvosi vagy a tisztai főgyógyszerészi tisztséghez. Ahogy a világ nagyon sok országában már nyitottak a tisztai főápolói pozíció megteremtésére, azt gondoljuk, hogy nálunk is egyre inkább szükség lenne erre. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2020. április 7-én, az egészségügy világnapján adta közre

azt a 12 pontból álló kiáltványt és javaslatcsomagot a világ kormányzatai számára, amelyben kifejezetten ennek a vezető ápolói rendszernek a felállítását javasolta.

Köszönet illet minden magyar egészségügyi szakdolgozót, aki főállásban vagy részállásban, közalkalmazottként vagy más jogviszonyban dolgozik, vagy önkéntesként végzi a betegek ellátását a pandémia idején. Szolidaritást kell vállalni az egészségügy összes szereplőjének egymással. Tudomásul kell venni, hogy a gyógyítás csapatmunka! Az egészségügy szakdolgozók „nélkül nem megy”!

Dr. Balogh Zoltán

coface

**Ajándék helyett segítsünk együtt!
Most az ebédet biztosítjuk!**

A **Coface** és a **NetPincér** közös kezdeményezése az intenzív ellátásban dolgozók munkájának támogatására.

Együtt segítünk!

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara együttműködésével.



Az új jogállási törvény kronológiája

Október 14-én jelent meg a Magyar Közlönyben az egészségügyi szolgálati jogviszonyról szóló törvény. A jogszabály kialakítása során a kormány nem egyeztetett az ágazatban dolgozók érdekeit képviselő szervezetekkel, így a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamarával (MESZK) sem, csak több mint egy hónap elteltével hívta tárgyalóasztalhoz a feleket, amikor lényegében már a kerettörvényhez kapcsolódó kormányrendeletek is elkészültek.

3

OKTÓBER

A kormány elfogadta a Magyar Orvosi Kamara (MOK) által előterjesztett orvosi bértáblát, és a hálapénz kivezetéséről is megállapodás született – jelentette be Orbán Viktor miniszterelnök hivatalos Facebook-oldalán közzétett videóban, miután reggel találkozott a kabinet és a kamara delegációja. Az egyeztetésen a kormányfő oldalán Varga Mihály pénzügyminiszter, Pintér Sándor belügyi és Kásler Miklós, az emberi erőforrásokért felelős tárca vezetője volt jelen. Az orvosi kamara képviselőjében eljáró Kincses Gyula elnököt Lénárd Rita és Álmos Péter alelnökök kísérték. A MOK elnöke aznap délután sajtótájékoztatót arról beszélt, Orbán Viktor „módosítási igény nélkül” fogadta el a bértáblajavaslatot, ami szerint egy rezidens 700-800 ezer forintos alapbérre számíthat, amely a szolgálati idő előrehaladtával 2,4 millió forintig megy fel. Érintőlegesen a MOK struktúraátszervezésre vonatkozó javaslatai is felmerültek a konzultáció során. Orbán Viktor határozottan arra kérte a kamarát, hogy vegyenek részt az ágazat átalakítását célzó folyamatokban.

4

OKTÓBER

Orbán Viktor miniszterelnök a Kossuth Rádió Vasárnapi újság című műsorában hosszan beszél az orvosbérek emeléséről, és mintegy mellesleg megemlíti, hogy létrehozna egy új egészségügyi munkajogviszonyt, „egy speciális, egységes szabályrendszert” az állami, az egyházi és az önkormányzati fenntartású intézményekben dolgozóknak. A MESZK közleményt ad ki, amelyben azt írja, jogos igényként merül fel tagjainak részéről az orvosi bérek emeléséhez illeszkedő nagyságrendű és elvű (1,9 szorzójú) bérrendezés. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma reagál: A 2018-ban indított béremelési program nyomán a szakdolgozói bérek korábban példátlan, 72 százalékos béremelését valósítja meg 2022-ig. Ugyanezen a napon a MESZK elnöksége levélben keresi meg Pintér Sándort, egyeztetést kezdeményezve a szakdolgozókat érintő kérdésekben.

5

OKTÓBER

A szakmai kamarák délben kézhez kapják az egészségügyi szolgálati jogviszonyról szóló törvény tervezetét, a köztisztviselőknek mindössze négy órát ad a törvényalkotó a minisztériumokban alaposan kidolgozott munkaanyag áttekintésére. A MESZK jelzi, hogy a fajsúlyos jogszabály érdemi véleményezésére nem volt elegendő idő, és megállapítja, hogy évtizedes szerzett jogokat venne el a kormány a törvényjavaslattal. Válaszlevelében a MESZK kategorikusan kijelenti: nem támogatja az előterjesztést. Álláspontja szerint féltő, hogy az új szabályok bevezetése az orvosi és szakdolgozói humánerőforrás-hiány miatt ellehetetleníti egyes intézmények működését, hiszen a többes jogviszony kérdése jelentősen szigorodik.

Gulyás Gergely Miniszterelnökséget vezető miniszter és Kásler Miklós benyújtja a T/13174. számú törvényjavaslatot az egészségügyi szolgálati jogviszonyról az Országgyűlésnek.

A MESZK elnöke az országos elnökség nevében nyílt levelet ír a MOK elnökének, amelyben úgy fogalmaz: „Ez idáig azt hittük, hogy szolidárisan együtt képviseljük az egészségügyi dolgozó kollégáinkat. Most sajnos csalódottságunknak kell hangot adni. Reméljük, a Magyar Orvosi Kamara szolidaritást vállal velünk, nem fogadja el ilyen formában a törvényt és semmi esetre sem vesz részt a megvalósításában!” A levélben az is szerepel, az egyoldalú bérrendezés tömegek megélhetését veszélyezteti, és az egészségügyi szakdolgozók rendkívül méltánytalan helyzetbe kerülhetnek, ha egyeztetés nélkül 2021-ben megszűnik a közalkalmazotti jogviszonyuk. Kincses Gyula nem hivatalos levélben válaszol Balogh Zoltánnak.

6
OKTÓBER

A parlament az összes ellenzéki párt támogatásával elfogadja a jogállási törvényt, amely november 18-án lép hatályba, legtöbb rendelkezését január elsejétől kell alkalmazni, így az érintettek jogviszonya is ekkorra alakul át egészségügyi szolgálati jogviszonnyá – áll a jogszabályban.

8
OKTÓBER

A MESZK levélben kéri Áder János köztársasági elnököt, hogy ne írja alá a parlamentben elfogadott kettőtörvényt, mert abban olyan jelentős módosítások találhatók a jogviszonyra vonatkozóan, amelyek alapjaiban változtatják meg a szakdolgozók foglalkoztatásának gyakorlatát, és rendkívül méltánytalan helyzetbe kerülhetnek, amennyiben egyeztetés nélkül 2021-ben megszűnik közalkalmazotti jogviszonyuk.

Több mint 30 ezren válaszoltak arra az online kérdőívre, amelyben a MESZK a jogviszonyról szóló törvényről kérdezte az ápolókat, szakdolgozókat. Az október 9-én indított és 13-án lezárt felmérésből kiderül, hogy a válaszadók közel harmada (több mint 8700-an) a törvény hatására véglegesen elhagyná az egészségügyet. 12 százalékuk a magánegészségügyet választaná, közel háromezren pedig a külföldi munkavállalást jelölték meg válaszként.

9–13
OKTÓBER

14
OKTÓBER

A MESZK levélben tájékoztatja Kásler Miklós emberi erőforrás minisztert, és az egészségügy átalakításának felügyeletével megbízott miniszterelnök-helyettest, Pintér Sándort a felmérés eredményeiről, egyúttal személyes egyeztetést kezdeményez.

Áder János köztársasági elnök elrendeli az egészségügyi jogviszonyról szóló törvény kihirdetését. Az államfő közleményében azt írja: a döntés ritkán tapasztalható szakmai, politikai, szakbizottsági konszenzussal született meg.

Aláírásgyűjtésbe kezd a MESZK. A petícióban – amelyet ezúttal kizárólag működési engedéllyel rendelkező kollégák írhatnak alá – az Országgyűlés soron kívüli intézkedését kezdeményezi annak érdekében, hogy az egészségügyi szolgálati jogviszonyról szóló törvény hatálya ne terjedjen ki a szakdolgozókra. Az aláírásokat október 26-áig várják.

19
OKTÓBER

26
OKTÓBER

Nyolc nap alatt közel 24 ezren írják alá a petíciót.

A MESZK levélben fordul több közjogi méltósághoz. Soraikat kézhez kapja Orbán Viktor miniszterelnök, Pintér Sándor belügyminiszter, Kásler Miklós emberi erőforrás miniszter, Kövér László, az Országgyűlés elnöke, Horváth Ildikó egészségügyért felelős államtitkár, Latorczai Csaba, az Emberi Erőforrások Minisztériumának közigazgatási államtitkára, Korózs Lajos, a parlament népjóléti bizottságának elnöke és a grémium alelnökei: Kovács József, Selmeczi Gabriella, Zombor Gábor, Rig Lajos. A levélben ismertetik a korábbi aláírásgyűjtések eredményeit, és azt kérik, a jogállási törvény ne terjedjen ki a szakdolgozókra. A Magyar Orvosi Kamara közleményben tájékoztat, hogy levélben rótta fel Pintér Sándor belügyminiszternek, hogy a kamarát nem vonták be érdemben az egészségügyi szolgálati jogviszony végrehajtási rendeleteinek kidolgozásába.

30
OKTÓBER

2
NOVEMBER

A jogállási törvényhez kapcsolódó kormányrendeletek kidolgozása során figyelembe veszik a felmérés eredményét és az egészségügy sajátosságait – ígéri válaszlevelükben Horváth Ildikó és Latorcai Csaba, az EMMI államtitkárai.

Az Orbán Viktorra címzett levélre Bíró Marcell, a Miniszterelnöki Kormányiroda közigazgatási államtitkára válaszol a MESZK-nek, azt írja, a felvetett kérdésekben az EMMI egyeztet majd a kamarával.

4
NOVEMBER

12
NOVEMBER

Gulyás Gergely Miniszterelnökséget vezető miniszter a Kormányinfón arról beszél, az egészségügyiek jogállásáról szóló törvény lehetőséget ad a kormánynak arra, hogy az összes vitás kérdést rendeletben szabályozza. Ezek kidolgozása során a MOK és más érdekképviseltek véleményére hagyatkozik. Megengedők lesznek a másodállások tekintetében is, a többletmunka-vállalás lehetősége automatikus lesz. Egyeztetéseket ígér az érdekképviseltekkel.

A sajtóban kiszivárognak a jogállási törvényhez kapcsolódó rendeletek, a kormány enyhítene az átvezénylésre és a másodállásra vonatkozó szigorú szabályozáson, a kellemetlen intézkedések bevezetését pedig az országgyűlési választások utánra halasztja. Kiderül, hogy létrehozzák az Országos Kórház Főigazgatóságot (OKFÓ), amelynek vezetője az egészségügyi és az egészségügyben dolgozók munkáltatója.

17
NOVEMBER

18
NOVEMBER

A MESZK mellett a MOK, a rezidensek, a szakszervezetek is hivatalosak voltak arra az egyeztetésre, ahol Horváth Ildikó egészségügyért felelős államtitkár mellett Latorcai Csaba, az EMMI közigazgatási államtitkára fogadta a szervezetek vezetőit. Míg a szakmai képviseltek a törvény halasztását szorgalmazták, a szakpolitikusok azt kérték, írásban juttassák el javaslataikat az EMMI-hez, és további egyeztetéseket is ígértek.

Április 1-jéig kell nyilatkozniuk a dolgozóknak arról, hogy elfogadják-e az új jogviszonyról szóló törvény szerinti szerződésüket – jelentette be Gulyás Gergely a Kormányinfón. Hozzátette: minden, az egészségügyet érintő átalakítás a járvány elleni védekezés jegyében történt az elmúlt fél év során, de a döntések hosszú távon az ágazat hatékonyabb működését eredményezik.

26
NOVEMBER

29
NOVEMBER

Szombaton késő este a *Magyar Közlöny* 263. számában megjelenik az egészségügyi szolgálati jogviszonyról szóló kormányrendelet. A szöveg rögzíti a jogviszonnyal járó munkaügyi feltételeket és a bérezésre vonatkozó szabályokat is. Elindul az orvosi béremelési program, emellett zajlik az ápolók átfogó béremelési programja és emelkedik a háziorvosi praxisok támogatása. A béremelésekkel párhuzamosan a 2021. április 1-től bevezetendő egészségügyi szolgálati jogviszony kiszámíthatóbb, átláthatóbb foglalkoztatási és bérezési körülményeket teremt az állami egészségügyi szolgáltatásban dolgozóknak. Ha az egészségügyi szolgálati jogviszonyba történő átlépést választják, elegendő az erre vonatkozó új szerződéseiket 2021. március 31-ig megkötöniük.

A jogállásról szóló törvény hatálya az egészségügyi szakdolgozókra is kiterjed.

Összeállította: Sófalvi Luca

Tisztelet napjaink hőseinek!

A magyar szakmai kamarák tagjai tisztelettel adóznak az egészségügyben dolgozók erőn felüli teljesítményének. A kórházakban, háziorvosi rendelőkből, laboratóriumokban, gyógyszerárakban, mentőállomásokon dolgozók heroikus küzdelmet folytatnak.

Tudjuk és együttérzünk veletek, amikor nap mint nap kockáztatjátok saját és szeretteitek egészségét azzal, hogy hivatásotokban erőn felül teljesítetek.

Mindannyiunk esélyei múlnak azon, hogy ebben a heroikus küzdelemben az orvosok, ápolók, egészségügyi szakdolgozók és gyógyszerészek milyen kitartással és lelki erővel végzik munkájukat.

Budapest, 2020. december 10.

Tisztelettel, köszönettel és hálával tartozunk nektek:
a Magyar Szakmai Kamarák Szövetségének tagjai

Magyar Állatorvosi Kamara
Magyar Építész Kamara
Magyar Igazságügyi Szakértői Kamara
Magyar Könyvvizsgálói Kamara
Magyar Mérnöki Kamara
Magyar Növényvédő Mérnöki és Növényorvosi Kamara
Magyar Országos Közjegyzői Kamara
Magyar Ügyvédi Kamara
Személy-, Vagyondelmi és Magánnyomozói Szakmai Kamara



„Még soha nem volt ilyen megfeszített a munkánk”

Frontvonalban van az egész egészségügy lassan tíz hónapja. Nagyon sok váratlan helyzet, alkalmazkodás, hullámhegyek és völgyek, de talán a kiszámíthatatlanság az, amivel leginkább tervezniük kell. Legyen az a szakdolgozó a prevencióban, a várandósgondozásban, az alapellátásban, egy egyetemi klinikán, vagy közvetlenül a Covid-betegek ellátását végző intenzív osztályon – az élete mindenkinek felborult és átalakult. Talán soha ekkora teher nem hárult egyikőjükre sem. Megkérdeztünk védőnőt, kardiológiai és intenzív terápiás szakápolót, ők és kollégáik hogyan élik meg, miként küzdenek meg ezzel a helyzettel. Fizikálisan és lelkileg.

Cikkünkben eredetileg megszólalt az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet egyik intenzív terápiás szakápolója is, aki mesélt arról a heroikus küzdelemről, amit nap mint nap ezzel a kiszámíthatatlan kórokozóval vívnak, ám végül a beszélgetés közléséhez – a lapzártát követően – az intézmény vezetősége nem járult hozzá. (A szerk.)

Az egészség védelme éles helyzetben is

A múltban még katonakönyvük is volt, de a főiskolán a járványügyi helyzetre is külön felkészítést kaptak. Napjainkban talán ők tudnak a legtöbbet a prevencióról és az egészség megőrzéséről.

A Magyar Védőnők Egyesületének (MAVE) mottója nem véletlenül „Védőnők az egészséges és boldog családokért”, ugyanis a kisgyermeket nevelő családok egészsége nagyban a védőnői szolgálat felelőssége is. A főiskolán tanultakat ebben a koronavírusos helyzetben már élesben kellett bizonyítaniuk, amire 21. századi módon azonnal tudtak reagálni, miközben az ősi gyökerekhez is visszanyúltak.

„A munkánk az egészség védelméről szól: a prevencióról, a felvilágosításról – a járványügyi megelőző intézkedések nálunk tananyag. Erre vagyunk kiképezve, amivel most találkozunk,

az számunkra nem új. Csak most soha nem tapasztalt éles helyzetben gyakoroljuk” – mondta Ács Rozália, a Rákosmenti Védőnői Szolgálat intézményvezetője, aki mindenkinél korábban, már januárban védőeszközökkel készült a várható helyzetre.

„Már az akkori hírekből láttam, hogy itt szükség van erre, az elmúlt negyvenkét év tapasztalata, valamint a tanultak alapján tudtam, hogy fel kell készülnünk. Kézmosás, védőmaszk! Mi vagyunk az első védvonal, ami sok esetben mankó a családoknak, a mostani helyzetben pedig sokkal szorosabb a kapcsolatunk. Mert tudni akarunk minden gondozottunkról, ők pedig folyamatosan küldik is a képeket, a kérdéseket, ha bármi rendkívülit tapasztalnak – mi pedig segítünk nekik, elirányítjuk őket a megfelelő helyre, ahová problémájukkal fordulni tudnak. Nagyon gyorsan áttáltunk online üzemmódra, a kollégáknak telepítettünk egy olyan



Ács Rozália, a Rákosmenti Védőnői Szolgálat intézményvezetője

programot, amelyen keresztül mindent elérnek úgy, ahogy a rendelőben. A családok lényegében minden fórumon elérnek bennünket, ha kell, akkor előre megbeszélte időpontban, fogadjuk is őket. Készítettünk egy online kérdőívet, ami alapján el tudjuk készíteni a várandóssági kiskönyvet, amelyet egy előre egyeztetett időpontban a szükséges vizsgálatok mellett át tudnak venni. Így lényegesen több a munkánk, ám nagyon fontos, hogy megvédjük őket, illetve megtanítsuk őket arra, hogy miként tudják ők megvédeni saját magukat. Az ősi gyökereinkhez nyúlunk vissza, hiszen ez a mi hivatásunk. Most ez különösen fontos, hiszen az orvosoknak, a szakdolgozóknak soha nem látott mértékben kell a gyógyításra koncentrálniuk. Mi most a gondozásban, a megelőzésben veszszük ki még jobban a részünket” – folytatja a vezető.

Ács Rozália hozzátette: „Nagyon fontos felhívni a figyelmet arra, hogy most az anyákon a világ szeme: nekik kell erőt, támogatást nyújtani gyermekeiknek, férjüknek, szüleiknek. Azt gondolom, hogy ezt eddig nagyon jól csinálják, őket viszont nekünk kell támogatnunk. Testileg és lelkileg egyaránt.”

„Sosem gondoltam volna, hogy a fikció valósággá válhat”

Milyen most egy nem klasszikus Covid-osztályon, ám mégis súlyos, sürgősségi vagy akár krónikus betegeket ellátó osztályon dolgozók élete? Úgy tűnik, kijelölt intézmény ide, kijelölt intézmény oda, az ő életüket is merőben átírták az elmúlt hónapok. Eddig nemigen volt dolguk fertőző betegekkel, ráadásul a kollégák gyakori kiesése miatt a korábbinál lényegesen több terhet kell a vállukon vinniük.

„Kamaszkoromban, amikor már tudtam, hogy a nővéri pályát szeretném választani, egyik kedvencem Robin

Cook Járvány című könyve volt. Nagyon megragadtak bennem az abban leírtak, sosem gondoltam volna, hogy a fikció valósággá válhat. A nosocomialis fertőzések, calicivírus-fertőzések, influenza – megszokott dolgok az ember munkája során, de ilyet, ami most van, még sohasem tapasztunk” – kezdi Simay Katalin, a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika egynapos kardiológiai osztályának részlegvezető főnővére. „Az osztály profiljából adódóan a beavatkozások többsége nem halasztható. Korábban, amikor még nem állt rendelkezésünkre gyorseszta, nem tudtuk, hogy betegünk pozitív lehet-e – ez komoly nehézséget okozott. Tavasszal az ismeretlen kórtól való félelem miatt többnyire a betegek mondták le a beavatkozásokat, most azonban a kórházi ellátás előtt készült PCR-vizsgálat esetleges pozitív eredménye miatt vagyunk kénytelenek halasztani azokat. A látogatási tilalom betartása megfelelő kommunikáció mellett (hozzátartozó telefon- vagy mobilszámának elkérése, értesítése) abszolút kivitelezhető, ez a normál gyakorlatunk része lett. A betegek megértették, hogy biztonságuk érdekében a kórházban is maszkot kell viselniük állandó jelleggel: alvás közben és éjszaka is.

A Covid következtében mi is veszítettünk el szinte baráti közelségben lévő, kezelés alatt álló vagy visszajáró betegeket. A halálhírük bennünket is megérint, megvisel, még akkor is, ha ők nem a mi osztályunkon hunytak el. A szorongás benne van a levegőben” – folytatja a szakdolgozó, aki szerint a legnagyobb félelem talán az, hogy hazaviszik a vírust, hogy megfertőzhetik idősebb szüleiket, családtagjaikat. „Nagy a bizonytalanság az ügyeleti időben érkező páciensekkel kapcsolatban. A Covid és a szívelégtelenség tüneteit nehéz elkülöníteni, így ez a teljes ellátószemélyzetet kihívás elé állítja. Nem tudunk tervezni, mert bármikor karanténba kerülhetünk, a megfelelő szabályok és védőfelszerelések használata ellenére is megbetegedhetünk. A félelem főként



Simay Katalin, az SE Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika egynapos kardiológiai osztályának részlegvezető főnővére

a krónikus betegséggel élő kollégákban nagy, hogy munkájuk során esetleg megfertőződhetnek. Mindemellett ott a megélhetési bizonytalanság is, hiszen ma sok családban az egyetlen főállású kereső az egészségügyi dolgozó, továbbá több egyedülálló szülő is akad közöttünk. Kisgyermekes család esetén problémát okoz, ha a gyermekeknek otthon kell maradniuk óvoda-, illetve iskolabezárás miatt, ilyenkor ki vigyázzon rájuk? PCR-pozitivitás miatt karanténba került kollégák közül sokan nagyon rosszul élték meg a bezártságot. Van kollégánk, aki 27 m²-en vészelte át a karantént, család nélkül, csak a kollégák támogatására számítva. Vidéki kollégák beszámolóit szerint az otthoni ellenőrzés a hatóságok részéről folyamatos, a budapesti kollégák azonban nem tudtak erről beszámolni, mert a tapasztalat szerint, a nagy esetszám miatt már nincs biztosítva a folyamatos ellenőrzés. Számomra a 2020-as év legfájóbb pontja az, hogy elmaradtak a baráti találkozások és a csapatépítő, feszültséglevezető összejövetelek is, amik mindig nagyon sokat segítenek abban, hogy elengedjük mindazt a nehézséget, ami a munkánk minden szépsége mellett annak velejárója” – mesélt Simay Katalin.

K. J. V.

Hónapok óta a frontvonalban – Hogyan éljük túl?

Kiszámíthatatlanság, félelem, pánik, stressz, fertőzésveszély, átalakult emberi kapcsolatok, kirekesztődés, extra munkateher – jelenségek, amelyek az egészségügyben dolgozókat különösen érintik a világjárvány idején. Csendben tesszik a dolgukat, egyre megfeszítettebben, a gyógyítómunka legnagyobb terhét talán ők viszik a vállukon. Mindezt úgy, hogy egyrészt az elismerésük csekély, másrészt a lelki megpróbáltatásaikkal vajmi keveset foglalkozik bárki is. A kiégés talán a legnagyobb ellenség ezen a pályán, de hogyan küzdhetünk ellene?

„Olyan, mint amikor a tűzoltók oltanak, csak éppen védőfelszerelés nélkül kell a tűzbe menniük” – ez volt az egyik nagyon találó mondata a pszichiátriai betegségek európai szervezete, a Mental Health Europe által szervezett „A frontvonalban dolgozók mentális egészségének védelme a világjárvány idején” címmel tartott webináriumának. Egy vezető triázsápoló vallomása az elmúlt időszakról: „Eddig nem szerettem miniket, alacsony volt a pozitív visszajelzés. Hirtelen túl nagy szeretet áramlik felénk, ez később át fog csapni negatív irányba, mert sok lesz az eddig otthon őrlődő beteg, és mind ott fognak mérgeledni a kórházak kapuiban. Sokakat rosszul érint, hogy a negatív hatások következtében szeparációs szorongás alakul ki a távoltartás miatt, illetve a relatív bezártság okán. Többet foglalkozunk munkával, ezért gyakorlati és elméleti síkon is kialakulhat majd üresség, amikor ennek vége lesz. A meditációnál többre lesz szükség: aktív pszichológiai és kommunikációs tréningekre, a veszélyeztetett emberek felkutatására, segítségnyújtásra.”

Megoldások lelki krízishelyzetben

A Covid-19-járvány idején még inkább előtérbe kerül a kórházi dolgozók, munkatársak lelki egészségvédelme. Pedig Magyarországon a kevésbé megterhelő időszakokban is eleve magas a kórházi dolgozók körében a kiégési veszélyeztetettség. Egy, a Semmelweis Egyetem által közölt magyarországi tanulmány

szerint az ápolók több mint 70 százalékát érintik valamilyen szinten a kiégés okozta tünetek. A krízishelyzet ezen még tovább ronthatott. A kiégésre utaló tünetek (szorongás, nyomott hangulat, ingerlékenység, krónikus kimerültség, kikapcsolási képtelenség) felismerése kiemelten fontos a túlterhelt kórházi dolgozók esetén. A fokozott fizikai és lelki terhelés, az ennek következtében kialakuló kiégés, már egészen rövid távon is eredményezhet károkat. Ami senkinek sem jó. Elveszithetünk remek munkatársakat, mert romolhat a koncentrációs képességük, ingerültté vagy motiválatlanná válhatnak, megbetegedhetnek. Minél inkább frusztráltak a dolgozók, annál nagyobb a hiba lehetősége, de nyilván a betegekkel való bánásmód is megváltozik.

Több kutatás is készült korábban a dolgozók kiégése, kimerültsége és a pihentető alvás kapcsolatáról. A kiégés jeleit mutató egészségügyi személyzet kevesebbet és kevésbé pihentetően alszik a mindennapokban. Csak megfelelő pihenés mellett tartható fenn a dolgozók maximális türelme és koncentrációja.

Kellenek új vagy eddig kevésbé használt kommunikációs platformok a betegek és az ellátószemélyzet között, ezzel is támogatva a munkájukat, csökkentve bizonytalanságukat.

A munkatársaknak legyen lehetőségük a problémáik megosztására! Az oktatásokon, plakátokon, ellenőrzőlistákon túl, biztosítani kell, hogy minden dolgozónak legyen egy felelősségi és hatáskörben is adekvát segítségkérésre és -nyújtásra alkalmas kapcsolata.

Legyen alkalmuk megbeszélni egymással a mindennapi nehézségeiket, az ellátással kapcsolatos tapasztalatokat. Így alkalom nyílik a közös megoldás keresésére, az csapatkohéziós erejű. Nagyban segíti a munkatársakat, ha azt tapasztalják, hogy mindenki ugyanabban a hajóban evez, és akut helyzetben sincsenek egyedül.

A járványidőszakban megnövekedett az ingyenesen elérhető lelki segély-telefonvonalak száma, ami kifejezetten az egészségügyi dolgozóknak nyújt támogatást.

A magas szintű önismeret véd a kiégési szindróma kialakulásával szemben. Különösen fontos a stresszforrások, a saját érzelmi állapot, az esetleges elfogultságok, a „lelki vakfoltok” felismerésének képessége. Az önismeret számtalan módon fejleszthető, egyéni és csoportos formában, verbális és non-verbális módon egyaránt.

A tényleges nyaralás mellett különösen fontos a rendszeres hobbi.

A rendszeres fizikai aktivitás, ami nemcsak a testi egészségre gyakorol jótékony hatást, hanem a pszichológiai jóllétre is, és az alvás minőségét is javíthatja.

- A társas támogatás.
- A meditáció.
- A tudatos jelenlét (mindfulness).
- A relaxációs módszerek.

Autogén tréning. Született egy gyakorlati kézikönyv is, amely kifejezetten az egészségügyi ellátórendszerben dolgozó szakemberek számára mutat be relaxációs technikákat.

Szakértő segítség az orvosoknak, szakdolgozóknak

A kiégés, főleg a mostani időszakban, különösen veszélyes ellensége az egészségügyben dolgozóknak. Megannyi fórumon kínálnak megoldást szakemberek, hogy segítsenek ápolóknak, műtősöknek, asszisztenseknek, egészségügyi dolgozóknak megelőzni ezt, illetve feldolgozni az elmúlt hónapok történéseit. Vannak kórházak, ahol saját maguk adnak ilyen szolgáltatást dolgozóiknak, de vannak, akiknek keresniük kell. Összegyűjtöttünk néhányat.

- A Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika segítségnyújtó szolgáltatása kifejezetten az egyetem egészségügyi dolgozóinak szól, jelentkezni az online konzultációra a +36 (1) 210-0330/51243-as telefonszámon lehet munkanaponként 8:00–15:30-ig, egyéb időpontokban pedig a lelkisegely@med.semmelweis-univ.hu e-mail-címen.
- <https://callforhelp.hu/blog/2020/04/13/egeszsegugyi-dolgozok-telefonos-psziches-ellatasa-a-semmelweis-egyetemen/>
- A +36 (1) 770-7333-as Call for Help krízisvonal minden egészségügyi dolgozó számára ingyenesen hívható napi 24 órában, elérhetők Facebookon és saját honlapjukon is.
- Az I. Sz. Gyermekgyógyászati Klinika lelki segítségnyújtása a +36 (1) 334-3185/52785-ös melléken vagy a pszichiat-ria.gyer1@med.semmelweis-univ.hu e-mail-címen vehető igénybe.
- A Mentálhigiéné Intézet szolgáltatása, az Antropos Krízisvonal a +36 (21) 262-0534-es telefonszámon ingyenesen hívható hétköznap délelőttönként 9:00–11:00, délutánonként 15:00–20:00 óra között. Az iroda@antroposkoz-pont.hu e-mail-címen pedig az online konzultációra lehet jelentkezni.
- A Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszékének krízisvonala elsősorban a koronavírus-betegség kapcsán kialakult szorongásos panaszok ellátását célozza meg. A krízisvonalnál a Klinikai Pszichológia Szakambulancia szakemberei dolgoznak, hétfőtől péntekig munkaidőben (hétfő–csütörtök 8.00–16.00, péntek 8.00–13.30) az alábbi telefonszámon érhetők el: +36 (1) 459-1493.
- Egészségügyi dolgozók számára a koronavírus okozta helyzettel való megküzdéshez mentális támogatást nyújtó önkéntes szakembercsapat: <https://www.facebook.com/MentalForDoctors/>

Oldalukon biztosított az időpontfoglalás is, az önkéntesek fényképes bemutatkozója alapján. Mintegy ötven mentális segítő fogott össze, hogy professzionális, önkéntes, pro bono segítséget nyújtson a járványhelyzettel szembenéző egészségügyi dolgozóknak, akik így online foglalkozásokon enyhíthetik a rájuk nehezedő pszichológiai nyomást. 45 perces online beszélgetéseket ajánlanak. A krízisállapotban segíteni, támogatást nyújtani, feldolgozni nehéz döntéseket, kezelni a szokásosnál is nagyobb stresszt és terhelést.

- Konkrét gyakorlati útmutatót ad a Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet saját oldalán (<https://nygy-opai.hu/hirek/hirek/1499-a-koronavirus-jarvanyhoz-kapcsolodo-stressz-es-szorongas-kezelese-egeszsegugyi-dolgozoknal>). Különböző önségítő és szakmai megoldásokat mutatnak be az intézmény szakemberei.
- A 'Segítők' ingyenesen hívható zöldszámon várják azon Szegeden dolgozó egészségügyi dolgozók megkeresését, akik úgy érzik, lelki támogatásra van szükségük. A 'Segítők' nevű önkéntes csoport szakemberei a +36 (80) 620-008-as számon fogadják a hívásokat, amelynek háttérét technikai és műszaki hozzájárulásként a Telenor biztosítja. A 'Segítők' a Szegedi Tudományegyetemről, Budapestről és Szolnokról kapcsolódtak be, az általuk alkotott lelkes közösség annak érdekében fogott össze, hogy kapaszkodót nyújtsanak azon egészségügyi dolgozóknak, akik úgy érzik, lelki támogatásra van szükségük a jelenlegi helyzetben.

„Szeretnék nyugodtabb tempóra váltani”

Rendkívüli ez az év mindannyiunk számára, átalakultak a hétköznapijaink, elszakadtunk szeretteinktől, sokunk megélhetése került veszélybe, vagy éppen az eddiginél is nagyobb terhelésnek kell megfelelnünk a munkahelyünkön. Ebben a helyzetben sokan ártértékeltük, hogy mi a fontos az életünkben, merre induljunk tovább, ha ismét az egyszerű hétköznapiok ideje jön el. Erről beszélgettünk Vastag Tamás zenésszel.

– Hogyan élte meg az idei év történéseit?

– Tavasszal nem gondoltuk, hogy ilyen hosszan elhúzódik a pandémiás időszak. Most, amikor beszélgetünk, napra pontosan kilenc hónapja tart. Az egyik nehézség, hogy az ember nem tud arra felkészülni, hogy ennyi ideig nem tud dolgozni, de még ennél is rosszabb, hogy a megszokottól eltérő életet kell élnünk. Nem tudunk találkozni egymással, most karácsonykor sem tudunk összegyűlni a rokonokkal, ha valóban vigyázni akarunk egymásra. Ez a helyzet megtanít minket arra, hogy megtanuljuk értékelni egymást, és becsülni az együtt eltöltött időt.

– Az előadóművészek megélhetése került veszélybe azzal, hogy nem lehet rendezvényeket, koncerteket tartani a járvány miatt. Ez mennyire viselte meg a zenésztársait lelkileg?

– Kezdetben bennünk is az munkált, hogy ezt a rövid időt túl kell élni, elmúlik, megyünk tovább. Nemcsak a zenészeket, színészeket viselte meg, hanem a turizmusban, vendéglátóiparban dolgozókat is, és egyelőre, saj-

nos, nem látjuk, hogy mikor ér véget a nehéz helyzet. Nyilván beszélgettünk erről egymás között a zenésztársaimmal, és azért többször felmerült, hogy nem esett jól nekünk, hogy a közvélemény egy része úgy gondolta, hogy az előadóművészeket nem kell segíteni a válságban, „menjenek el dolgozni”. Persze, az ismerőseim nagy része keresett is másik munkát, túlélő üzemmódban élnek, de érdemes kicsit belegondolni, milyen lehet ez annak, aki a zenére, a színpad világára tette fel az életét, aki évtizedek óta ezzel foglalkozik. Nem tagadom, mivel gyerekeim vannak, engem is elsősorban az anyagi gondok foglalkoztatnak, de azért választottam ezt a pályát, mert el sem tudtam képzelni mást. Már az általános iskolában is azt hajtogattam a tanáraimnak, osztálytársaimnak, hogy én zenész leszek. Nekem a zenélés belülről ad feloldozást, segít a saját traumáimmal megküzdni. Természetesen zenélhetek csak magamban vagy a zenésztársaimmal, ahogy egyébként a zenekarom tagjaival rendszeresen meg is tesszük, de azért a közönség jelenlétében teljes

az élmény. Ahhoz tudnám ezt hasonlítani, mint amikor egy sportoló komolyabb sérülést szenved, és még a rehabilitációs időszak sem kezdődött el. Számunkra ez az lesz, amikor már lehet rendezvényeket tartani, de még bizonytalan lesz a közönség, hogy biztonságos-e koncertekre, előadásokra járni. A sportoló jelenleg még az ágyban fekszik, és várja, hogy összeforrjon a csontja. És a lába mellett kicsit a szolidaritás hiánya is fáj neki. Azért reméljük, hogy amikor az emberek a rádióban vagy a televízióban meghallanak egy dalt, és egy kicsit jobb kedvük lesz tőle, akkor eszükbe jut, hogy a zenészek ugyanúgy a társadalom részei, mint bárki más. A kultúra a lélek eledele, és azért lenne fontos, hogy a színházművészet, a zene, a képzőművészet minél hamarabb új erőre kaphasson, hogy segítsen egészséges pszichével túllépni majd ezen a nehéz időszakon. Nem lesz könnyű a regenerálódás, de azt szoktam mondani, hogy legalább nincs háború. A szüleinknek, nagyszüleinknek ennél nehezebb dolgokkal kellett megküzdniük, és sikerült nekik, nekünk is sikerül.

– A járvány első hullámában önkéntesként teszteket, felszereléseket szállított kórházaknak. Miért vállalta ezt a feladatot?

– Barátokkal beszélgettünk a közösségi oldalon a járvány kezdetekor, és az egyik barátom, aki az egészségügyben dolgozik, említette, hogy szükségük lenne önkéntesekre. Azonnal mondtam, hogy én megyek. Két és fél hónapig jártam a kórházakat, napi 1000-1500 kilométert vezettem, három-négy napos időszakokban. A legfontosabb az volt ebben a számomra, hogy társadalmilag hasznosnak éreztem magam. Nekem ez fontos, hogy számíthatnak rám a családtagjaim, a barátaim, a közösség. Nagyszerű élmény volt, csak azért hagytam abba, mert az első hullám után már nem volt szükség erre a segítségre. Miközben szállítottam a felszereléseket, láttam, hogy az egészségügyi dolgozók hihetetlen terhelésnek vannak kitéve, túlórának, a szabadságukat áldozzák fel, hogy segítsenek, miközben folyamatosan ott a veszély, hogy az óvintézkedések ellenére megfertőződhetnek. Ez most, amit együtt átélünk mi, betegek és az egészségügyi dolgozók, egy teljesen új helyzet, senki nem tudja elmondani a tapasztalatait, hiszen utoljára a spanyolnátha volt hasonló.

Három nagyon jó tapasztalásom van erről az időszakról. Az egyik, hogy mivel én is maszkban jártam, így senki nem ismert fel, és láthattam, hogy nemcsak eljátszott testvériség van az egészségügyben dolgozók között, hanem valóban egymással vállvetve harcolnak, és aki becsülettel teszi a dolgát, azt befogadják maguk közé. Azt láttam, hogy a magyar egészségügynek nem a gépek, az eszközök a legnagyobb értékei, hanem azok az emberek, akik hivatástudattal tudnak dolgozni.

A másik érdekes élményem, hogy miután beleláttam az egészségügyi rendszer hierarchiájába, meg kellett

állapítanom, hogy pontosan olyan viszonyok alakulnak ki az emberek között, mint egy színházban. Az emberek ugyanolyan szabályok szerint dolgoznak együtt ott is, csak a terület különbözik.

A harmadik nagy élményem az volt, hogy láthattam azt az országos, ha úgy tetszik, nemzeti összefogást, amely az egészségügyi dolgozókat segítette. Jó volt látni, hogy ebédet, maszkokat, üdítőket vittek az emberek a kórházakba, hogy kifejezzék, érzik, tudják, hogy most az ott dolgozókra olyan mértékű felelősség és teher hárul, ami háború idején szokott lenni. És ha ezért csak annyit várnak tőlünk cserébe, hogy maradjunk otthon és ne járjunk koncertekre, szórakozóhelyekre, akkor azt gondolom, az a minimum, hogy ezt betartjuk.

– Hozott-e jót 2020?

– Hiszek abban, hogy meg kell találnunk a jót ebben a helyzetben is. A legnagyobb, hogy ezt keresni sem kell – megszületett Balázs bátyám kisfia. Ezenkívül pedig azt a felismerést hozta, hogy megtanultuk értékelni egymást. Szerencsés vagyok, hogy bár én magam és a zenekarom tagjai mindannyian átestünk a betegségen, viszonylag enyhe tünetekkel átvészeltük. Szerencsére sem a családomban, sem a baráti körömben nem betegedett meg senki komolyabban. Mivel a szüleim a veszélyeztetett korosztályba tartoznak, így nem megyünk át hozzájuk karácsonykor, most így tudunk vigyázni rájuk. Nagyon várom a vakcinát, remélem, rövidesen beadathatjuk nekik az oltást.

– A jelenlegi helyzetben tervez előre?

– Mindenképpen, hiszen ha az embernek nincsenek tervei, ha nincs, ami előrevigye, nincs, ami miatt érdemes reggel felkelni, az tulajdonképpen szellemi halál. Most olyan tervek vannak előttem például, hogy sajtót készítek. Visszatérek azokhoz a tevékenységekhez, amelyeket gyermekkoromban csináltam utoljára,

de boldoggá tesznek. Szeretném megtanítani a gyerekeimet azokra a dolgokra, amikre a szüleim engem megtanítottak, amikor kicsi voltam. Korábban olyan nagy volt a hajtás a koncertekkel, színházi fellépésekkel, hogy mindig csak tervben volt, hogy mi mindent mutatok meg nekik. Most itt az ideje ezeket valóra váltani. Szeretném megtanítani nekik, hogyan kell kertészkedni, milyen a disznóvágás, ahogyan engem tanított édesapám. Én is azok közé tartozom, akik szerint a jövőben a jelenleginél kevesebb húst fogyasztunk majd, én is szeretem az állatokat.

Azt látjuk, hogy fél év alatt, de akár egy hónap alatt is meg tud változni a világ, és nem árt, ha tudják, hogyan tudnak boldogulni. Az a tervem tehát, hogy a gyerekeimmel legyek, és megtanítsak nekik sok mindent. Azt pedig, hogy a zenei karrierrel mi lesz, majd az élet eldönti. Dolgozunk új dalokon, új klipen, de ha valamire megtanított ez az év, akkor az az, hogy nem kell erőltetni, hogy az ember mindig csináljon valami újat, nehogy lemaradjon, nehogy elfelejtsék. Most, hogy ezen az éven túl vagyok, nem is akarok haladni a korról, most nem érzem, hogy nagyon modern zenét szeretnék csinálni. A következő dalomban még nem, de az azt követően csak egy gitár és ének lesz.

Letisztultabb, egyszerűbb gondolatokat szeretnék megmutatni. Nagyon sok verset írtam az elmúlt egy évben, azt mondják, nem is rosszakat. Szeretnék most egy kicsit lassítani, nyugodtabb tempóra váltani. Mert egyébként elmegy az élet mellett úgy, hogy észre sem vettem, hogy éltem, akikkel meg igazán időt kellett volna töltenem, azokkal meg nem foglalkoztam. Szeretném, ha jó apja tudnék lenni a gyermekeimnek, bennem ezt érlelte meg ez az év.

Bródi Emília

Mesterséges intelligencia diagnosztizál

A betegségek mibenlétének felderítéséhez a 17. századi Európában használtak először kezdetleges laborvizsgálatokat. Leginkább a beteg kémcsőbe töltött vizeletmintáját, annak színét, állagát, átlátszóságát vizsgálták, és ezekből próbálták az akkori orvosok különféle következtetéseket levonni páciensük egészségi állapotáról.

Atényleges laboratóriumi munka, amelynek eredményei valóban hatékonyan segíthettek a gyógyításban, a mikroszkóp felfedezése és elterjedése után kezdődhetett el. Az igazi fejlődés akkor következett be, amikor a múlt században az orvosi diagnózis szerves részévé lettek a laboreredmények, megjelentek a kórházak saját laboratóriumai, és egyre korszerűbb eszközöket, gépeket fejlesztettek a minél pontosabb és részletesebb eredmények elérése érdekében. A fejlődés üteme folyamatosan gyorsult és napjainkban sem állt le. Kérdés, vajon merre tart a labortechnika fejlődése, milyen jövő vár a szakmára?

Idősödő társadalom, személyre szabott orvoslás

A Medical Laboratory Observer (MLO) egy elemzést készített, amelyben azt vizsgálták meg, hogy 10 év múlva milyen újdonságokat láthat majd a laboratóriumi munka iránt érdeklődő amerikai beteg. Természetesen a felsorolás náluk, az Amerikai Egyesült Államokban várható újdonságokat említi, de érdekességként az itthoni szakemberek is rácsodálkozhatnak. Az MLO szakértői szerint a Egyesült Államok egészségügyi rendszerében az orvosi döntéshozatal hetven százalék a diagnosztikai, laboratóriumi vizs-

gálatokon alapul. Ennek ellenére a laborvizsgálatokra mindössze az egy beteg gyógyítására fordított költségeknek csupán a 2,3 százalékát költik. A laborvizsgálatok gyors fejlődésének hajtóereje több tényező együttes hatásában rejlik. Felgyorsítja ezt a folyamatot többek között a népesség egyre nagyobb tömegeit érintő előre-gedés, aminek egyenes következménye a krónikus betegek létszámának gyors gyarapodása. Hirtelen változásokat, folyamatosan működő innovációt igényel a személyre szabott orvoslás általános elterjedése is, továbbá az egyszerű, a páciensek által könnyen, gyorsan, hatékonyan kezelhető eszközök kifejlesztése. A fejlődés további irányát a szükség diktálja. Mégpedig az a közismert tény, amely a világszerte tapasztalható orvos- és egészségügyi szakemberhiányt jelenti. Annak mérséklésére lehetőséget kell teremteni, mégpedig a távdiagnózis/gyógyítás elterjesztésével. Ezzel részben pótolható volna a közvetlen orvos-beteg kapcsolat, rövidülhetne a betegek várakozási ideje, illetve tágabb kör juthatna hozzá a szakszerű betegellátáshoz.

Személyre szabott terápia

Magyar kutatók is dolgoznak abban a Horizont 2020 AIDPATH nevű nemzetközi tudományos projektben, amely a mesterséges intelligenciát (AI) hívja segítségül bizonyos betegségek személyre szabott terápiájának a megállapításához. A kutatás eredményeit a hematológiában, az onkológiában, az immun- és a fertőző betegségek terápiájában használják majd fel. A program célja összeállítónak megfogalmazása szerint: „A következő generációs, személyre szabott gyógyítás támogatása Európa kórházaiban a mesterséges intelligencia eszközeivel. A kutatási, fejlesztési és innovációs tevékenység tárgya az úgynevezett CAR-T sejtherápia, ami már bevált a hematológia és az onkológia területén, és a jövőben várhatóan alkalmazni fogják fertőzőes és autoimmun betegségek kezelésére is.” A kutatásban Magyarország részéről a Számítástechnikai és Automatizálási Kutatóintézet (Sztaki) tudóscsoportja vesz részt. A négy évre tervezett programban az AI közreműködésével olyan, személyre szabott terápiákat kívánnak kifejleszteni, amelyek a korábbiaknál jobban figyelembe veszik a kizárólag az adott betegre jellemző biomarkereket és specifikus adatokat.

Olcsó, otthoni tesztelés

Napjainkban, a világ fejlettebb egészségügyi rendszereiben gyorsan terjednek a fogyasztó közvetlen felhasználására gyártott különféle tesztek. Ezeknél alapkövetelmény az egyszerű kezelhetőség és a viszonylag olcsó ár.



Rutinvizsgálatokhoz laborgépsor

Leginkább a gazdaságilag fejlett országokban ma már világjelenség a születéskor várható élettartam intenzív meghosszabbodása. Napjainkban már nem számít világcsoodának, ha egy 100 éves embert látunk a képernyőn. Az idősök számának gyors növekedése azzal jár, hogy folyamatosan nő a krónikus betegek létszáma is. Őket pedig gyógyítani, ápolni kell, amiből az következik, hogy egyre nagyobb létszámú egészségügyi személyzetre, több gyógyító létesítményre és végső soron folyamatosan gyarapodó kiadástömegre lehet számítani az elkövetkezendő években. Ennek következtében felértékelődik ezeknek a krónikus kórképeknek a megelőzése, illetve korai felismerése, a már meglévő betegségeknek pedig a folyamatos karbantartása, miáltal megelőzhetők lesznek a súlyosabb, több problémával járó következmények. A Laboratory News szerint ennek a törekvésnek kiváló eszköze lehet a folyamatos, fokozott intenzitású tesztelés, amely rutin-

beavatkozás ugyan, de a betegek feltételezhetően nagy létszáma miatt sokkal több személyzetet igényelne a feladat végrehajtása. Ennek kiküszöbölésére szükség lesz a nagyfokú automatizálásra. „Pár éven belül a laboratóriumok inkább hasonlítanak majd egy rendkívüli higiéniaival összeszerelt gyárra, mint az egykori kémcsöves, mikroszkópos vizsgálóhelyiségre” – jósolta a Laboratory News. Ezek a gépsorok minden rutinszerűen végezhető vizsgálat végrehajtására képesek lesznek, mint például a vérkép, a koleszterinszint és egyéb rutinértékek megállapítására. Ez a rendszer gyorsabb, biztonságosabb, pontosabb lesz, mint a mai, ember által végzett vizsgálatok, ráadásul minden eredménye automatikusan elektronikus úton továbbítható. Mégpedig úgy, hogy a továbbítás nem ismer távolságot: a bolygó (vagy akár a világűr) egy pontjáról szempillantás alatt egy távoli célállomásra érkehetnek az eredmények.

Magyarországon a diabéteszes betegek már sok évvel ezelőtt hozzájutottak a vércukorszintmérő készülékhez, amelyet a hazai gyártó a kezdetek óta folyamatosan fejleszt. Ma már nem számít kuriózumnak az otthoni vérnyomásmérő készülék sem, amely megkönnyíti mind a beteg, mind az orvos életét, mert segítségével rendelkezésre állnak a pontos vérnyomásértékek, ezzel folyamatosan követhető a páciens aktuális állapota. Ennek köszönhetően pedig szükség szerint változtatható a vérnyomáscsökkentő gyógyszerek adagolása, illetve ha kell, azok más készítményre való lecserélése is. Mindez úgy, hogy akár a személyes találkozás is mellőzhető, mert telefonon, számítógépen tökéletes lehet az orvos-beteg

kommunikáció. Ezzel időt, energiát takarít meg mindkét fél. Ritkábban használt, itthon kevésbé elterjedt a koleszterinszint-mérő készülék, noha ennek, távdiagnózis segítségével kapott eredményei is hasznosak lennének bizonyos betegségek megállapításához és terápiájának elrendeléséhez.

Okosóra mint egészségmegőrző

Néhány éve terjedt el világszerte, de már így is nagyon népszerű, különösen a fiatalok között az okosóra/okoskarkötő. Mindkét szerkezet leginkább a betegségek megelőzésében segíti a használatját. Méri a pulzusszámot, a

napi mozgásintenzitást, a lépésszámot, kalóriát számlál, figyelmeztet a „túlfogyasztásra”, vagyis számos olyan feladatot végez, amelyet, ha nincs az okosóra, egy életmód-tanácsadó lát el. Vannak persze komolyabb, de jóval drágább szerkezetek is, például a módosabb idősöknek. Ezek figyelmeztetnek a pontos gyógyszeradagolásra, némelyek mini EKG-készülékként funkcionálnak és számos hasznos feladatot ellátnak még. Abban biztosak lehetünk, hogy ezeknek a hasznos kis szerkezeteknek nem áll le a fejlődése, sőt inkább gyorsul majd és egyre több és összetettebb feladat megoldására lesznek képesek.

Hidegkuti Alexa

A karácsony visszavisz a gyerekkorba

Podmaniczky Frigyes báró mai fogalmaink szerint igazi polihisztor volt. Élete különböző szakaszaiban egymástól olykor teljesen távolálló területekkel foglalkozott. Volt szépíró, a Tudományos Akadémia levelező tagja, politikus, felsőházi képviselő, szabadságharcos katona, egyházkerületi felügyelő, pártelnök, a Nemzeti Színház intendánsa, de mindenekelőtt elkötelezett lokálpatrióta és városfejlesztő, majd hosszú élete utolsó évtizedeiben, harminckét éven keresztül Budapest Főváros Közmunkák Tanácsának az elnöke. Ebben a pozíciójában pedig rengeteget tett szeretett városáért.



A karácsonyfával jöttek az ünnepi rituálék is

Podmaniczky báró volt az a személy, aki naplótöredékeiben elsőként említi meg az „újfajta” karácsonyi ünnepet, amelynek legfőbb díszé, az akkor itthon még teljesen ismeretlen karácsonyfa volt. Nem csoda, hogy visszaemlékezéseiben többször is

visszatér hajdani karácsonyi emlékeire, hiszen édesanyja, a német származású jänckendorfi Nostitz Erzsébet hozta Magyarországra nemcsak a karácsonyfa-állítás szokását, de az ünnepi rituálé meghonosítása is neki köszönhető. A Podmaniczky-házban szólalt meg Magyarországon először a karácsonyi csengő, hogy jelezze az ünnep kezdetét. Ott énekeltek a fa mellett karácsonyi dalokat, és náluk ajándékozták meg apróságokkal először a gyerekeket.

Első, itthoni karácsonyának megünneplésére emlékei szerint 1828-ban került sor. Az akkor négyéves Podmaniczky szerint a teleket, így a karácsonyt is szokásuk szerint Pesten töltötték, ahol azonban nem tudtak fenyőfát szerezni, még apró ágakat sem, ezért kezdetben minden karácsonykor papírból készítették el szülei az ünnep nevezetes szereplőjét. Ez minden évben annyira jól sikerült és olyan különlegesnek számított, hogy az ünnepek alatt a rokonság tagjai egymásnak adták a kilincset. Versengtek egymással, hogy ki láthatja hamarabb a csodálatos karácsonyfát. Gyakran idegenek is bekopogtattak Podmaniczkyékhez, hogy megnézzék, miként ünneplik a karácsonyt, mit tesznek az ünnepi asztalra, milyen ajándékokat kapnak a gyerekek. A látottakat megosztották ismerőseikkel, barátaikkal, rokonaikkal, és a következő év karácsonyán már ők is így ünnepeltek.

Csoda nélkül nem lehet élni

Márai Sándor, akárcsak Podmaniczky Frigyes, meglett férfiként ábrándozik a régmúlt gyermekkori karácsonyokról és azok örömeiről. Visszaemlékszik arra, hogyan rajzolt gyermekkorában már hetekkel az ünnep előtt karácsonyfát harmincegy ággal, aztán minden nap „letörte” annak egy ágát, hogy ezzel jelezze karácsony közeledtét. Ahogy fogytak a képzeletbeli ágacskák, úgy nőtt a gyereksereg izgalma az ünnep közeledtével.

Nosztagliával sorolja gyermekkori vágyait, a karácsonyi ajándékként remélt gőzvasutat, jegylyukasztót, lengyel kiskabátot, vagy egy valódi kőszínházat páholyokkal, jegyszédőkkel, színésznőkkel, rivaldafénnyel. „Karácsonykor az ember mindig hisz egy kissé a csodában, nemcsak te és én, hanem az egész világ, az emberiség, amint mondják, hiszen ezért van az ünnep, mert nem lehet a csoda nélkül élni” – állítja az író.



Ma is időszerű rosszallás

A napló szerzője nosztalgiával emlékszik vissza a szép gyermekévek feledhetetlen karácsonyaira, amikor még csak apró ajándékokkal kedveskedtek egymásnak és az ünnep csúcspontja nem a csomagok bontogatása volt, hanem a szülői intelmek és jövőre vonatkozó, útravaló tanácsaik meghallgatása, majd a közös éneklés, ima és végül az együtt elköltött vacsora. „Az akkor hallott szavak mélyen vésődtek lelkünkbe és egész évben, mint intő jobb lebegtek előttünk” – állítja az idősödő naplóvezető. Egy sok évvel későbbi bejegyzése érdekes és elgondolkodtató, mert írója csaknem ugyanolyan jelenségeket fájlat, mint napjaink karácsonyának általánosan tapasztalt, visszatetsző hibái. Így fogalmazza

meg rosszallását: „Bocsásson meg a szíves olvasó, ha talán kissé sokat is foglalkozám nagyon is szubjektív természetű gyermekemlékeimmel. Tevém azt részben annak demonstrálásáért is, hogy a karácsonynak akkor azon módon történt megünneplése sokkal mélyebb nyomokat hagyott az emberek kedélyében, mint manapság, midőn az már nem egyéb, mint egy részről ajándékokkal való elhalmozása a hozzánk tartozóknak, más részről csakis külső mulatozás, mely helyenkint dorbézolásba fajul el.”

A meghitt karácsonyi ünnep megihlette a magyar irodalom legnagyobbjainak szinte mindegyikét: Adyt, Tóth Árpádot, Kosztolányit, Juhász Gyulát, József Attilát, Áprily Lajost, Babitsot, Márait.

H. A.



Sírva nevető Móra-novella

Móra Ferenc novellája, a „Szép karácsony szép zöld fája”, mintha a Kányádi-vers soraira rimelne. Persze, nem formailag, hanem tartalmilag, csak Móra kevésbé komor és keserű, mint Kányádi. Novellájában elfér a sírva nevető humor is, története mégis szomorú. Főhőse, aki az író maga, egy templomban szavaló kisfiú, aki havas csizmában áll a fenyőfa mellett a márványkorláton és szavalat közben odafagynak a vizes, meztelen talpai. Merthogy a csizmának nincs talpa.



Kettős világ – kétféle karácsony

Márai csodaváró gondolatainak éles ellentéte a mindennapok realitását megmutató Kányádi Sándor karácsonyi verse. Ez is, az is az ünnepről szól, mégis, mintha az utóbbi egy más bolygóról, a szegények, elesettek, hátrányban lévők földjéről szólnának a mondatai:

Kányádi Sándor:
Isten háta mögött

üres az istálló s a jászol
idén se lesz nálunk karácsony
hiába vártok
nem jönnek a három királyok
sok dolga van a teremtőnek
mindenkivel ő sem törődhet
messzi a csillag
mindenüvé nem világíthat
megértjük persze mit tehetnénk
de olyan sötétek az esték
s a szeretetnek
hiánya nagyon dideregtet
előrelátó vagy de mégis
nézz uram a hátad mögé is
ott is lakoznak
s örülnének a mosolyodnak

A kutya szaglása pontosabb a tesztnél

Néhány évtizeddel ezelőtt a kutyákat vagy kedvtelésből tartották az emberek, vagy munkakutyaként rendőrségi bűnfelderítőként segédkeztek. Falun az állatok őrzése, terelése, a ház körül pedig a gazda vagyonának védelme volt a feladatuk.

Arra a legelénkebb fantáziával rendelkezők sem gondolhattak, hogy belátható időn belül az okos négy lábúaknak nagy hasznát veszik majd például az egészségügyben vagy az elesetteket támogató szociális segítőmunkában. Akkoriban aligha gondolták a kutyatartók, hogy kedvenceik egyszer még jelentős szerephez juthatnak a gyógyításban, a betegségek felderítésében. Ráadásul ez a szerep körük időről időre még bővül is, mert a négy lábúaknak egyre több olyan képességét fedezik fel, amelyek komoly segítséget kínálnak a betegek ellátásában vagy rehabilitációjában.

Rászorulókat segítő kutyák

Kezdetben voltak a vakvezető kutyák, amelyek nemcsak megkönnyítették látássérült gazdáik mindennapi életét, hanem visszaadták a szabadságukat, hiszen segítségükkel kimozdulhattak otthonról, bátrabban közlekedhettek az utcákon sőt munkát is vállalhattak, mert négy lábú kísérőjük mindenben a segítségükre volt, mondhatni bizonyos fokig helyettesítette a látásukat. A mozgássérülteket, kerekesszékeseket segítő négy lábúak a bejárat és hűtőajtó kinyitásától a telefon kézbe

adásáig szinte minden olyan műveletre megtaníthatók, ami nehézséget jelenthet a gazdájuknak.

Az idő előrehaladtával, ahogyan fejlődött az etológia, az állatok (és főleg a kutyák) viselkedésével foglalkozó tudományág, úgy derült ki számos olyan, a kutatók által addig teljesen ismeretlen tulajdonságuk, amely ma már akár rutinszerűen is alkalmazható volna a gyógyításban. Kiváló szaglásuk révén például az arra betanított négy lábúak előre jelzik az epilepsziás vagy a cukorbeteg hipoglikémiás rohamát. Alig egy évtizeddel ezelőtt azt is felfedezték, hogy a kutya szag-



Érzelmi támasz a kutya

Nemcsak a betegségek, a fertőző kórokozók felismerésében, a fizikailag rászorulókat segítésében jeleskednek a kutyák, hanem a mentális betegeknek is támaszai lehetnek. A pszichés rendellenességekkel, különféle viselkedési zavarokkal küzdőknek az életében a kutya jelenléte egyrészt biztonságot, másrészt állandóságot, feltétel nélküli szeretetet jelent. Mindezek megnyugtatók az érzelmileg labilis, lelki problémákkal küszködőknek. Az érzelmileg sérült emberek bizalommal fordulnak a hozzájuk feltételek nélkül közeledő, ítélkezéstől mentes kutyák felé, mert úgy érzik, hogy az meghallgatja és megérti őket. Labilis lelkiállapotuknak jót tesz az a biztos tudat, hogy kutyájukról nekik kell gondoskodni, tehát az állatnak szüksége van rájuk. Fontos nekik, vagyis szeretik őt.

Idősothtonok kutya terapeutája

Külföldön már nagyon sok idősothtonban heti rendszerességgel látogatnak el terápiás kutyák, illetve más terápiás állatok. Az időso, olykor már nehezen mozgó, beteges otthonlakók nagy örömmel várják a kutya terapeutákat, mert megszakítják a hétköznapi egyhangúságát, vidámságot, változatosságot visznek az életükbe, és ami a legfontosabb, arra a pár percre, ameddig őket látogatja a

négylábú, addig kizárólag rájuk figyel, nekik engedelmeskedik és legfőképpen csak őket szereti. Mindezek pedig azt jelentik az otthonlakóknak, hogy nem egy személtelen „beteganyag” részei, hanem önmaguk lehetnek, akire figyel egy élőlény, a kedvébe jár, szórakoztatja és szereti őt. Ezeknek az érzelmeknek pedig mind-egyikére nagy szüksége van az otthonban élő időseknek.

lása már a kezdeti stádiumban lévő rákos elváltozások „kiszagolására” is alkalmas. Közreműködésükkel egyszerű és olcsó módszerrel megvalósítható volna a rosszindulatú daganatok korai felismerése. Kivételes szaglóképességüknek köszönhetően nagy pontossággal választják ki a rákos szagmintákat. Ez a képesség pedig emberéleteket menthet meg, hiszen a rák korai diagnóza az esetek nagy százalékában gyógyítható volna. A rákos minták felismerésére betanított kutyák bizonyítottan kiváló találati aránnyal képesek kiválasztani például az emlő-, a tüdő-, a húgyhólyag- és a bőrrák mintáit. Lengyel kutatók azt vizsgálták, a kutyák vajon az előre elkészített, preparált szagminta helyett képesek lennének-e egyszerűen közvetlenül a beteg leheletéből kiszagolni a kórt. Egy kémcsőbe leheltek a vizsgálati alanyok (fele-fele arányban betegek és egészségesek), amit aztán lezártak, majd a kutyákkal később megszagoltattak. Az eredmény meghökkentő volt: a mell- és tüdőrák észlelésénél a kutyák találati aránya 88-97 százalékos volt

függetlenül attól, hogy a betegség a rák milyen stádiumában volt az adott vizsgálati alanynál.

Repülőterei „kutya diagnoszták”

Legújabbban több országban a Covid-19 vírus felismerésére képeznek át rákfelismerő kutyákat. Egyelőre még „tesztüzemmódban” dolgoznak, de eredményeik kimagaslónak mondhatók. Többek között Finnországban, Ausztriában, Dubajban tanítanak meg kutyákat ennek a feladatnak az elvégzésére. Az eddigi tapasztalatok szerint a repülőtereken bevetett „kutya diagnoszták” majdnem százszázalékos biztonsággal választották ki az utasoktól vett szagmintát tartalmazó kendők közül a Covid-fertőzötteket. A többségük ekkor még nem is produkált tüneteket, vagyis láza sem volt, ami előre jelezhetné volna a betegség közeledtét. A finn kutatók szerint a négylábúak pontosabbak, hatékonyabbak, mint a hivatalos PCR-tesztek. Ráadásul várni sem kell napokat az eredményeikre.



Lelki baj ellen közös játék

Nemcsak az idősothtonok lakóit deríti jobb kedvre a kutya terapeuta, hanem az érzelmileg sérült, szellemileg elmaradott gyerekek fejlesztésénél is kiváló közreműködőnek bizonyult.

A szorongó, magába zárkozó, mentálisan sérült gyerekek a kutyás foglalkozáson többen, együtt próbálnak kapcsolatot teremteni a külvilággal. Látják, hogy a kutya játszik a labdával, szaladgál, kezükbe adja a játékot és megnyílnak. Ők is részei szeretnének lenni a közös játéknak. A foglalkozások során szemmel láthatóan aktívabbak, nyitottabbak lesznek a gyerekek, és a közös játék hatására kommunikálni kezdenek a nevelőikkel, a társaikkal és főként a kutyával, mint legkedvesebb játszótársukkal. A közösségi élmények, a játékkal töltött idő pedig oldja a szorongást, gyógyítja a lelki sérülést.

Lóránt Ida

Kamarai kedvezmények – éljen velük!

Az alábbiakban összegyűjtöttük a kollégák számára a MESZK-tagsággal igénybe vehető kedvezményeket. A felsorolt kedvezményekről további információk a www.meszk.hu honlapon, a Szolgáltatások menüpont Kedvezmény alpontjában érhetők el.

Generali Biztosító

A Generali Biztosító az élet számos területére kiterjedő biztosítási védelmet kínál csak a MESZK-tagok által elérhető partnerkedvezményekkel. Partnerkedvezménnyel csökkentett lakás-, casco- és kötelező gépjármű-felelősségbiztosítás megkötésére kizárólag online (a www.meszk.hu honlapon megadott linkre kattintva) van lehetősége.

Karantén Kantin – egy szakácskönyv mindenkiért!

20 sztárséf, 40 recept, 100 oldal! A főzés szenvedélyes szeretete és annak az igénye, hogy ezt megosszuk veletek. Az elmúlt hetekben többen álltak be a tűzhelyek mögé, mint valaha, és többen etetik napi szinten a családjukat házi kosztal, mint valaha. Ezért azt találtuk ki, hogy segítők adományokat ezzel a hasznos, receptekkel és ötletekkel teli szakácskönyvvel háláljuk meg. A Karantén Kantin szakácskönyv a MESZK honlapján megadott linken, belépés után ingyen letölthető, kizárólag kamarai tagok számára!

OTP Bank

Kedvezményes számlanyitás kamarai tagok számára az OTP Banknál. A MESZK-kártya felmutatásával bármely OTP Bank-fiókban a MESZK Platina Munkáltatói ajánlat kedvezményt igénybe tudják venni. További információk a www.meszk.hu-n.

Vodafone

Vegye igénybe a Vodafone Magyarország Zrt. szolgáltatásait és éljen a MESZK-tagoknak nyújtott kedvezmé-

nyekkel! Az aktuális flottaajánlat a www.meszk.hu oldalra történő belépést követően érhető el.

Telekom

Megújultak a Telekomnál igénybe vehető MESZK-kedvezmények! A tagok kétféle kedvezményes mobildíjcsomag közül választhatnak, amelyek Magenta 1 kedvezménycsomagba is bevonhatók, így elérhetők a következő Magenta-előnyök: dupla mobilnet, extra készülékkedvezmény (akár 30 000 Ft), 30% havidíj-kedvezmény az otthoni szolgáltatásokra, korlátlan tévé nézés díjmentesen TV GO-val.

Babapont

Jó minőségű termékek a várandósság és a babagondozás idejére is. Budapest területén ingyenes kiszállítás, a MESZK-kártya felmutatójának 10% kedvezmény: www.babapont.unas.hu

OrtoProfil-Centrum Kft.

Az OrtoProfil-Centrum Kft. a kamarai tagok magas szintű szakmai munkájának elismeréséül vállalja, hogy a szaküzleteiben történő vásárlásaikhoz az általa forgalmazott eszközök árából 10% kedvezményt biztosít. A kedvezmény feltétele a kamarai tagság igazolása: www.ortoprofil.hu

Orosházi Városüzemeltetési és Szolgáltató Zrt.

Az Orosháza-Gyopárosfürdő Gyógy-, Park- és Élmenyfürdő a belépőjegy árából 50% kedvezményt biztosít minden kamarai tag számára.

Sunmed Kft.

A Neotest Kft. jóvoltából a MESZK-tagok nagy kedvezménnyel vásárolhatják meg a fájdalommentesen elvégezhető ScheBo Tumor M2-PK enzimés beldag-natszűrő széket! Részletes tájékoztató a MESZK honlapján olvasható.

Kumánia Gyógy- és Strandfürdő

A Kumánia Gyógy- és Strandfürdő a napi listaáras felnőtt és nyugdíjas teljes árú fürdőbelépő árából 50% kedvezményt biztosít. A kedvezmény más elkülönült kedvezményekkel nem összevonható. A Hotel Kumánia*** csomag- és szállásdíjakra vonatkozó listaáraitól 5% kedvezményt biztosít: www.kumania.hu

Prima-Protetika Kft.

Egészségmegőrző és életvitelt segítő termékek széles választéka. A termékek árából 5% kedvezményt biztosítanak a kamarai tagok számára, amely webáruházunkban is igénybe vehető. A kedvezményt vénybeváltás esetén nem lehet igénybe venni és más kedvezménnyel nem összevonható. A kedvezmény igénybevételéhez szükséges a kamarai tagság igazolása: www.prima-protetika.hu/

Aphrodite Hotel**** Zalakaros

A MESZK-tagok részére és a velük érkező családtagoknak 50% kedvezmény az aktuális szobaárakból vagy 10% kedvezmény az akciós csomagajánlatokból min. 2 éjszakai foglalás esetén. www.hotelaphrodite.hu

Megújult az eLitMed.hu egészségügyi szakportál!



eLitMed.hu
A GYÓGYÍTÁS MŰVÉSZETE



Új megjelenéssel
és kibővült szolgáltatásokkal
várjuk Önt!

- Közel 20 000, teljes terjedelmében elérhető cikket tartalmazó adatbázis.
- Mobilon és tableten is könnyen olvasható.
- Terápiás területenkénti válogatás.
- A böngészési eredményeit opcionálisan tárolja.
- Cikkek, közlemények idézését segítő funkció támogatja tudományos, kutatói munkáját.
- A LAM (Lege Artis Medicinae), az Ideggyógyászati Szemle, a Hypertonia és Nephrológia szakfolyóiratokba mostantól online is benyújthatja kéziratát.

”

Az eLitMed.hu hiteles, megalapozott, hasznos és naprakész szakmai információkat publikál a gyógyító-megelőző munkáról, a magas színvonalú gyógyításról, a társtudományokról, a kultúráról és művészetről.

Regisztrációt követően a portál tartalma minden látogató számára ingyenesen érhető el.

A megújult eLitMed.hu látogatójaként az Ön véleménye is nagyon fontos számunkra! Köszönjük, ha észrevételeit, javaslatait, gondolatait megosztja velünk az elitmed@lam.hu e-mail címen.