

PÁLYAVÁLASZTÁS

2022



HIVATÁSUNK

A MAGYAR EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓI KAMARA LAPJA | HIVATASUNK.HU

Megtaláltam a világot

Eszembe jut a meséből jól ismert hős, aki vándorútján egy kereszteződéshez ér, és a három út közül kell választania a legjobbat, amely a céljához vezet. A valóságban is el kell indulni egy irányba, olvasva a jelekből, hallgatva a szívünkre. Így volt ez velem is. Gyermekként a szülői és a családi környezet, az általános iskolai tanárok hatottak a pályaválasztási szándékaimra. Emlékszem, hogy Ilike néni, a biológiatanárom milyen nagy lelkesedéssel beszélt a vöröskeresztes ápolói alaptanfolyamról és a versenyekről, melyekre néhány osztálytársammal jelentkezünk. Ez volt az első mozzanat, ami az egészségügy felé indított.

Később, amikor a családukban valaki beteg lett, arra gondoltam, hogy milyen jó lenne, ha tudnám segíteni a gyógyulását. A gimnáziumban már tudatosan választottam az egészségügy nyelvét, a latint, és a nyári szünetben, amikor csak lehetőséget kaptunk, kórházban vagy rendelőben dolgoztam. Az első tapasztalatok, a betegek szeretete és a kollégák bátorítása után teljesen biztos voltam abban, hogy megtaláltam a világot! A betegektől és a kollégáktól is rengeteg bátorítást kaptam, megtaláltam a világot! Ápolói és gyógytornászi tanulmányaim után egy nemzetközi pályázat keretében, az Egyesült Királyságban szereztem egyetemi fokozatot az egészségügyi képzés területéről. Néhány év múlva a felsőfokú képzésben dolgozhattam egyetemi oktatóként és azóta is szolgálom a jövő szakdolgozói nemzedékének szakmai fejlődését.

Amikor egy-egy végzős évfolyamtól elköszönök, útravalóként azzal búcsúzom, hogy a jövőbeni betegére mindenki úgy figyeljen, úgy gondoskodjon, mintha a saját édesanyját, édesapját, vagy éppen gyermekét látná el.

Habár az egészségügyben dolgozók nem mesehősök, a pályájuk során többször választhatnak a lehetőségek közül, de a cél sosem változik! Akárhonnan érkezünk, az utunk a gyógyításhoz, az Emberhez visz, ez adja hivatásunk valódi szépségét.

Dr. Balogh Zoltán,
a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara elnöke,
a Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar tan-
székvezetője, főiskolai tanár, klinikai kapcsolatokért
felelős dékánhelyettes



Tartalom

2022 PÁLYAVÁLASZTÁS

BEKÖSZÖNTŐ

DR. BALOGH ZOLTÁN
a MESZK elnöke

2

**HA ÉN EGYSZER
AZ EGÉSZSÉGÜGYET
VÁLASZTOM...**

Mikor mit? Feladatok,
határidők a végzősök
számára

4

**KÉPI
DIAGNOSZTIKA**

Valkár Csabáné és
Benko Fruzsina

6

SZÜLÉSZET

Majer Krisztina és
Biszkuné Németh
Ildikó Bianka

8

INTENZÍV ELLÁTÁS

Sebestyén Gábor és
Benedek Eszter

10

**KRÓNIKUS
BELGYÓGYÁSZAT**

Simonné Wiesel Ilona
és Majorné Papanecz
Katalin

12

GYERMEKÁPOLÁS

Bognár Márta
és Irsa Laura

14

SULITÉRKÉP

Hova menjek tanulni?

20

**SZÍNES,
VÁLTOZATOS
SZAKMA**

Az egészségügyi
pályák

24

ŐK MÁR TUDJÁK

Négy fiatal, aki az
egészségügyet választotta

26

A TESTED CSODÁS!

Bánj vele jól!

28

**A TERMÉSZET
GYÓGYÍTÓ EREJE**

Miért jó
a természetben
lenni?

30

**EGÉSZSÉGÜGYI
KÉPZÉSEK
RENDSZERE**

32

**TUDOMÁNYBA
CSOMAGOLT
BUTASÁGOK**

Interjú dr. Ilku Líviával



A teljes lap itt
letölthető!

HIVATÁSUNK | PÁLYAVÁLASZTÁS 2022

Kiadja a Magyar Egészségügyi
Szakdolgozói Kamara. Alapítva 2006-ban.
ISSN 1787-8578

Felelős kiadó és főszerkesztő:

dr. Balogh Zoltán, a MESZK elnöke

Szerkesztőbizottság:

Babonits Tamásné,
Mátésné Horváth Mónika

A Hivatásunk Pályaválasztás 2022 különszámot gondozza:

LITERATURA MEDICA
ANNO 1990

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

A kiadó vezetője: Cserni Tímea

Felelős szerkesztő: Kertész Éva

©Hivatásunk 2012. Minden jog fenntartva.
A lapban megjelent valamennyi írásos és
képi anyag közlési joga a szerkesztőséget
és a kiadót illeti. A megjelent anyagnak
– vagy egy részének – bármely formában
való másolásához, felhasználásához, ismé-
telt megjelentetéséhez a szerkesztőség és
a kiadó írásbeli hozzájárulása szükséges.

Lapszámunk szerzői:

Kertész Éva, Kun J. Viktória

Grafikati tervezés és tördelés:

Dusza Eszter

Fotó: Mihály Ariel

Korrektor: Kulcsár Gabriella

Terjeszti a Magyar Posta Zrt.

Postacím: 1900 Budapest

Nyomdai kivitelezés: Pauker Nyomda

Felelős vezető: Vértes Gábor
ügyvezető igazgató

A lap teljes tartalma elérhető
a **hivatasunk.hu** oldalon. A lapban
megjelenő QR kódok leolvasásával bővebb
információk érhetők el az adott témákban.
Csatlakozz hozzánk a Facebook-oldalon:
facebook.com/hivatasunk/

Ha én egyszer az egészségügyet választom...

Az elmúlt 2 év során mindenki számára nyilvánvalóvá vált, hogy az egyre súlyosbodó járványhelyzet miatt szükség van olyan szakképzett ápolókra, akik magas szinten képesek szakmai munkájukat végezni. Ebben kiemelkedő szerepet kap a szakmai tudás, az elhivatottság, a humánus-empatikus magatartás és a fizikai állóképesség.

Felértékelődött a társadalom szemében az ápolói hivatás, egyre több figyelmet és elismerést kapnak az egészségügyben dolgozó szakemberek. Bebizonyosodott, hogy számos helyen az emberi tényező nem helyettesíthető, így a betegellátásban sem. Ebben a szakmában nagyon fontos az élethosszig tartó tanulás, a folyamatos önképzés, az állandó megújulás.



Fodorné Bekő Mónika és Vincze Judit

TECHNIKUM

A 9–10. technikai évfolyamon az egészségügyi képzéshez tartozó alapismereteket és közismereti tantárgyakat tanulnak a tanulók, majd a 10. évfolyam végén az alapismeretekből ágazati alapvizsgát tesznek. A vizsga egyik eleme a személyes portfólió bemutatása, az írásbeli része elektronikus formában történik, gyakorlati része pedig szimulációs feladatok kivitelezésével valósul meg. Sikeres vizsga esetén segéd-ápolói végzettséget kapnak. A továbbhaladás feltétele a sikeres ágazati vizsga.

A 10. évfolyam utáni sikeres vizsgát követően a gyakorlati képzés kórházakban, szakrendelőben, bölcsődékben és szociális otthonokban valósul meg, mely során a tanuló megismerheti az egészségügyi területeket, belelátva működésükbe, a betegellátás prioritásaiba, ez a gyakorlati tapasztalatszerzés segítséget nyújt a későbbi szakterületük megválasztásában. A szakterületek skálája rendkívül színes, sokrétű elhelyezkedést biztosít: a labor, műtők, fogászat, elektrofiziológiai asszisztens, fizioterápia, dietetikus, mozgásterapeuta, sürgősségi ellátás, gyógymasszőr szakterületek területén, a teljesség igénye nélkül.

A technikumban tanulók a 12. évfolyam végén előrehozott érettségi vizsgát tehetnek 3 közismereti tárgyból, magyar nyelv és irodalom, matematika és történelem tantárgyakból. A 13. év végén érettségiznek idegen nyelvből, továbbá a 13./14. év végén szakmai vizsgát tesznek. A szakmai vizsga emelt szintű érettségi vizsgának felel meg, mellyel a felsőoktatási felvételi eljárásban előírt emelt szintű érettségi vizsga kötelezettségét is teljesítik a tanulók. Az érettségi vizsgáról valamennyi érettségi vizsgatárgy és a szakmai vizsga sikeres teljesítését követően kapnak érettségi bizonyítványt. A szakma megszerzéséről a technikumban végzetek oklevelet kapnak.

A tanuló, ha nappali rendszerű szakmai oktatásban vesz részt a tanulmányaihoz kapcsolódóan különböző juttatásokra jogosult. Ilyen pénzügyi juttatás pl. az ösztöndíj és az egyszeri pályakezdési juttatás. Az ösztöndíj mértéke függ a tanuló tanulmányi eredményétől. Az egyszeri pályakezdési juttatásra akkor jogosult a tanuló, ha befejezi a szakmai oktatást és sikeres szakmai vizsgát tesz.

SZAKISKOLA

Az a tanuló, aki nem jutott be a technikai képzésbe a 8. évfolyam után, de tanulmányi eredménye a 9. évfolyamban jó eredménnyel zárul, vizsga nélkül kérheti átvételét a technikai képzésbe ágazaton belül.

Az egészségügyi ágazathoz sok szempontból hasonló szociális ágazatban lehetőség van szakmát tanulni az érettségire készüléskor terhe nélkül, szociális ápoló és gondozó szakirányban. Ezen szakképző iskolai ágazatban központi írásbeli felvételi nincs, a középfokú intézménybe bejutás feltétele a 7. év végi és 8. félévi általános iskolai tanulmányi eredmény. A képzés időtartama 3 év. A végzettség megszerzése után lehetőség van az érettségi vizsga megszerzésére újabb 2 év alatt. Az érettségi bizonyítvánnyal részt vehet magasabb szintű végzettséget adó szakmai képzésben, melynek időtartama szintén 2 év.

GIMNÁZIUM

Akik gimnáziumban kezdik meg 8. osztály után a tanulmányaikat vagy sikeres érettségi vizsgát tettek, számukra is adott a lehetőség a szakképzésbe belépni, 2 év alatt szerezhetnek szakmai technikai végzettséget és ezen idő alatt ők is ösztöndíjban részesülnek.

Iskolánkban, a ceglédi Török János Református Mezőgazdasági és Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskolában, a következő tanévtől lehetőség nyílik szakképző iskolai (szociális ápoló és gondozó), technikai (gyakorló ápoló) és gimnáziumi (sport és általános) tagozatokra jelentkezni. Már 2 éve, hogy a 9. évfolyamtól kezdődően havi fix összegű ösztöndíjban részesülnek a tanulók, mely motiválhatja őket a jobb tanulmányi eredmény elérésére, továbbá a családok számára is nagy segítséget jelenthet az a tény, hogy a 14-15 éves tanuló hozzájárulhat a családi kasszához a jelentős összegű tanulmányi ösztöndíja révén. Ugyanakkor a technikai tagozatra való belépéssel arra is lehetőséget kap a tanuló, hogy a későbbiekben felvételt nyerhessen a felsőfokú oktatásba. Minderről részletes tájékoztatást, továbbá az iskolai életbe betekintést lehet nyerni nyílt nap keretében, melyet az egészségügyi ágazat 2021. 12. 09-én, csütörtökön tart az intézményünkben.

A képzési rendszerről áttekintés a 30-31. oldalon.

FONTOS DÁTUMOK A FELVÉTELI ELJÁRÁSSAL KAPCSOLATBAN

2021. DECEMBER 3.

A tanulók jelentkezése a központi írásbeli felvételi vizsgára közvetlenül a központi írásbeli felvételi vizsgát szervező intézménybe.

2022. JANUÁR 22., 10.00 ÓRA

Központi írásbeli felvételi vizsgák az érintett 6 és 8 évfolyamos gimnáziumokban.

2022. JANUÁR 27., 14.00 ÓRA

Pótló központi írásbeli felvételi vizsgák a 6 és 8 évfolyamos gimnáziumokban, továbbá a kilencedik évfolyamra azoknak, akik az előző írásbelin alapos ok miatt nem tudtak részt venni.

2022. FEBRUÁR 7.

A központi írásbeli felvételi vizsgát szervező intézmények a Hivatal által meghatározott módon értesítik az írásbeli eredményekről a tanulókat.

2022. FEBRUÁR 22. – MÁRCIUS 11.

A szóbeli vizsgák az általános felvételi eljárás keretében.

2022. MÁRCIUS 16.

A középfokú iskola eddig az időpontig nyilvánosságra hozza a jelentkezők felvételi jegyzékét.

2022. MÁRCIUS 21–22.

A tanulói adatlapok módosításának lehetősége az általános iskolában. (Sorrend változtatásának lehetősége.)

2022. ÁPRILIS 29.

A felvételt hirdető középfokú iskolák megküldik a felvételtől vagy az elutasításról szóló értesítést a jelentkezőknek és az általános iskoláknak.

A cikket írta:

Fodorné Bekő Mónika egészségügyi tanár, Vincze Judit egészségügyi szaktanár, munkaközösség-vezető, Török János Református Mezőgazdasági és Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola Cegléd



A képi diagnosztika és a gyógyítás kéz a kézben jár és fantasztikus dolog ezt látni és megélni.

Valkár Csabáné

NÉVJEGY

VALKÁR CSABÁNÉ A FEJÉR MEGYEI SZENT GYÖRGY EGYETEMI OKTATÓKÓRHÁZ RADIO-LÓGIAI OSZTÁLYÁNAK VEZETŐ ASSZISZTENSE. JÚNIUS 1-JÉIG, JÚNIUS 1-JÉTŐL NYUGDÍJAS. 1986 ÓTA DOLGOZOTT AZ OSZTÁLYON A KÉPI DIAGNOSZTIKA SZINTE MINDEN TERÜLETÉN. A SZAKMA RENGETEGET VÁLTOZOTT EZ ALATT AZ IDŐ ALATT, A KÉZZEL KEVERT VEGYSZEREKTŐL A DIGITÁLIS FELVÉTELEKIG, AZ ÓLOMKAZETTÁKTÓL A FELHŐBEN TÁROLT ADATOKIG HOSSZÚ VOLT AZ ÚT.

A képi diagnosztika rendkívül változatos szakma, lehet dolgozni a hagyományos röntgendiagnostikában, mammográfiás laborban, szűrőcentrumokban, ahová a 45–65 év körüli hölgyeket hívják szűrővizsgálatra. Valamint lehet dolgozni CT-, MR laborban és ultrahang vizsgálatban.

„Talán kevesen tudják, hogy a mi munkakörünkben a gépek kezelésén túl sejt- és szövetmintát veszünk a daganatokból, sőt műtétekre kerül sor az úgynevezett intervenciós laborban. Az érzékkületek egy részét ott, helyben tudjuk korrigálni érfestés segítségével, így a beteget nem kell megoperálni. A képi diagnosztika és a gyógyítás kéz a kézben jár és fantasztikus dolog ezt látni és megélni.”

Sok-sok titkot rejt az emberi test, ami a fejlett képalkotó technika segítségével láthatóvá válik, és ez valóban a csodával határos. Nem véletlen, hogy Ircsinek a munkája volt a hobbi. És hogy milyen új célokat talál a nyugdíjas éveiben? Biztosak lehetünk abban, hogy olyat, ami az egészségügyhöz, a beteg emberekhez köti. „Lett egy kiskutyám, akivel sokat foglalkozom, sétálok és kirándulok vele, terápiás kutyának szeretnék képezni. Azt gondoltam, hogy a nyugdíjas éveimet hasznosan akarom eltölteni, a speciálisan képzett kutya alkalmas arra, hogy időseket, beteg gyermekeket, mozgássérülteket felvidítsen, erőt adjon a gyógyulásukhoz.”

KINEK AJÁNLOD EZT A SZAKMÁT?

Ezt a szakmát csak olyan emberek számára ajánlanám, akik segíteni szeretnek másoknak, az egész társadalomnak. Akik hisznek abban, hogy az emberséges társadalom alapja az egymásnak nyújtott segítség, az egészségügyben ugyanis másképp nem nagyon lehet dolgozni. Munkánk külön érdekessége az a technikai háttér, amely folyamatosan fejlődik, legyen szó például a röntgengépekről vagy bármelyik képalkotó eszközről.



Az egészségügy, mint olyan, az emberi lélek szakmája...

Kovács Benko Fruzsina Borbála

NÉVJEGY

27 ÉVES, RADIOGRÁFUS. TANULMÁNYAIT FÜLEKEN (SZLOVÁKIA), MAJD MISKOLCON VÉGEZTE. SZÜLEITŐL NEMCSAK A BIOLÓGIA ÉS A KÉMIA SZERETETÉT KAPTA, HANEM A MAGYAR NÉPHAGYOMÁNYOK ISMERETÉT IS. FRUZZSI CSODÁLATOSAN ÉNEKEL, A MAGYAR NÉPDAL SZERELMESE. JELENLEG SALGÓTARJÁNBAN, A SZENT LÁZÁR MEGYEI KÓRHÁZ RADIO-LÓGIAI OSZTÁLYÁN DOLGOZIK.

Fruzsina Szlovákiában született, és mivel ott nincs magyar nyelvű egészségügyi képzés, a Miskolci Egyetem Egészségügyi Karának Képzőképző diagnosztikai alapszakán szerzett diplomát. A diploma megszerzése után nagyon szerette volna a Felvidéken a magyarságot erősíteni és ott dolgozni, csak hogy közbejött a szerelem, ezért maradt Magyarországon.

Szereti a természettudományokat, és az emberekről való gondoskodást, ezért választotta az egészségügyi hivatást. A képzőképző szakma rendkívül összetett, a gépek kezelése, a biológia, az anatómia ismerete mind-mind elengedhetetlen ahhoz, hogy olyan felvételek készüljenek, amelyek alapján az orvos a lehető legpontosabb diagnózist tudja felállítani a beteg állapotáról.

Fontos számára a segíteni akarás. „Az egészségügy, mint olyan, az emberi lélek szakmája, bármelyik területén is helyezkedjen el az ember. Sok daganatos beteget látunk el, akik az életükért küzdenek, így aztán az emberi lélekkel is nagyon óvatosan kell bánni. És ezt megtanulni, talán ez volt a legnehezebb, de azt hiszem, hogy jól sikerült, mert igyekszem mindig úgy kiengedni a betegeinket, hogy mosolyt csaljak az arcukra egy picit.”

A másfél perces interjút megnézheted online. Katt ide...



Ha visszatekintünk az elmúlt évszázadokra, akkor látjuk, hogy nagy tisztesség volt bábaasszonynak lenni. A szülésznők között vannak bábák, akik a várandósság ideje alatt ellátják jó tanácsokkal a várandós nőket, világra segítik az újszülöttet, tartják a kapcsolatot az anyukákkal. Krisztina 31 éve dolgozik ezen a pályán. Nem egyszer felkínált az élet számára másik munkát, magasabb fizetésért, több szabadidővel, de egyszer sem jutott eszébe váltani.

A szülésznők, mint amilyen Krisztina is, a szülőszobán kívül a nőgyógyászati osztályon is tevékenykednek. Részesei lehetnek a születés örömeinek, de látják az élet árnyoldalait is. A nőgyógyászon találkoznak olyan daganatos betegekkel is, akikről tudják, hogy a felépülések kérdésesek. „A mi munkánkban bármikor bármi lehet, de szerencsére az esetek többségében csodálatos élményben van részünk szinte nap mint nap. A szülő nők mellett vagyunk, támogatjuk, segítjük őket. Mindig készen állunk arra, hogy ha kell, beavatkozzunk, hogy az ellátás zavartalan legyen.”

Krisztina a munkájában azt tartja a legszebbnek, hogy az ő kezébe érkezik az újszülött élet. „Kimondhatatlan érzés, amikor egy fiatal pár szerelmének a gyümölcse az én kezembe érkezik, én fogom meg először, és én látom először, és én adom át az édesanyjának az újszülött kisgyermeket. Az én hivatásom a legszebb a világon.”

Az én hivatásom a legszebb a világon

Majer Krisztina

NÉVJEGY

MAJER KRISZTINA SZÜLÉSNŐ, UZSOKI UTCAI KÓRHÁZ, BUDAPEST. FELVÉTELI ELŐTT OLVASTA KERTÉSZ ERZSÉBET: VILMA DOKTORASSZONY CÍMŰ KÖNYVÉT, AKI MAGYARORSZÁG ELSŐ DOKTORNŐJÉRŐL, HUGONNAI VILMÁRÓL ÍRT. EZZEL VÉGLEG MEGPECSÉTELŐDÖTT A SORSA, AZ EGÉSZSÉGÜGYBEN TALÁLTA MEG ÉLETHIVATÁSÁT.

KINEK AJÁNLOD EZT A SZAKMÁT?

Krisztina szerint ehhez a szakmához kell egy nagy adag rátermettség, elhivatottság, mert nem titok, a mindennapos egészségügyi munka bizony lemondásokkal jár. Bianka elmondta, hogy aki kellő empátiával rendelkezik, szeret segíteni másoknak, az bátran válassza az egészségügyi pályát, mert rengeteg a pozitív megerősítés, a boldogság ebben a szakmában.

Gyerekkora óta vonzotta az orvosi pálya, különösen a gyermekgyógyászat és a szülészet. Habár kezdetben bizonytalan volt, a főiskola alatt a szakmai gyakorlatok ráébresztették, hogy ez az ő útja. „A szülés maga egy fantasztikusan bonyolult folyamat, amikor lényegében három ember válik egy családdá, és ennek a csodának a kollégáimmal együtt részesei lehetünk. Amikor szülést vezetek, és ott van az apuka, azt nagyon szeretem. Nem ritka, amikor a megtermett, meglett férfiak zokognak, mint a kisgyerekek. Ez engem annyira meghat, hogy a szemem könnybe lábad, alig tudom leplezni az érzelmeimet.”

Bianka tartja magát az íratlan szabályhoz, hogy bármi is történjék a kórházban, akár kedvesen meghatározható, akár szomorú esemény, meg kell tanulni azt bent hagyni és lehetőleg feltöltődni, kikapcsolódni. Szívesen tölti szabadidejét a természetben vagy zongorázik. Alig néhány hónapja Biankát a kórházban meglátogatta az édesanyja, aki sokszor mesélt neki a szőke, kék szemű, kedves szülésznőről, akit Lucynek becéztek. Bianka bemutatta édesanyjának munkatársát és mentorát, Majer Krisztinát. Már jó pár perce beszélgettek, korábbi munkahelyekről, amikor egyszer csak Bianka anyukája ránézett Krisztára és azt kérdezte, ugye, te vagy Lucy, a szülésznő? Kiderült, hogy Biankát annak idején Lucy segítette a világra... Összéérték a szálakat, az emlékeket, és ott, helyben megszületett egy kedves történet.

Meglett férfiak zokognak

Biszkuné Németh Ildikó Bianka

NÉVJEGY

BISZKUNÉ NÉMETH ILDIKÓ BIANKA, UZSOKI UTCAI KÓRHÁZ, BUDAPEST. ÉRETTSÉGI UTÁN EGY ÉV KIHAGYÁST KÖVETŐEN JELENTKEZETT A SEMMELWEIS EGYETEM EGÉSZSÉGÜGYI KARÁRA. KÉT ÉVE SZÜLÉSNŐKÉNT DOLGOZIK, 27 ÉVES, ALIG NÉHÁNY HÓNAPJA MENT FÉRJHEZ. NEM VESZTEGETI AZ IDŐT, MOST ISMÉT TANULNI SZERETNE, AZ ULTRAHANGOS VIZSGÁLAT ÉRDEKLI.

A másfél perces interjút megnézheted online. Katt ide...

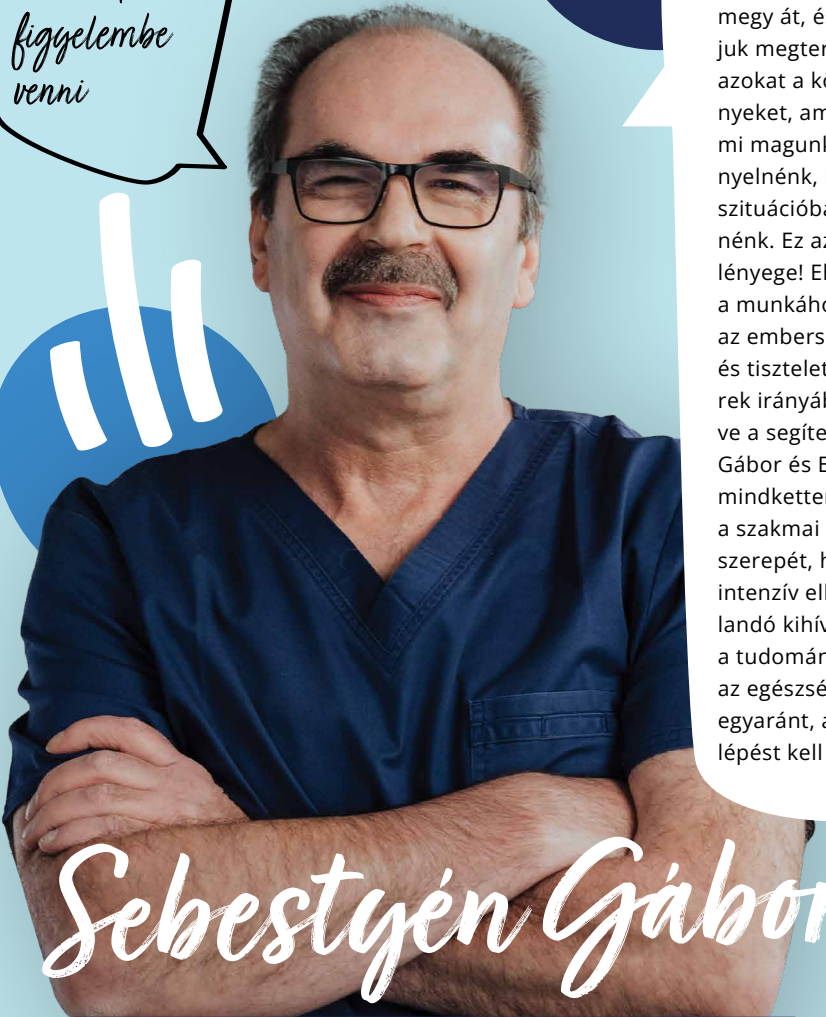


Az intenzív terápiára jellemző ugyan, hogy az életet befolyásoló döntések születnek pillanatok tört része alatt, de az „intenzívesek” tevékenységének jelentős része rendkívül szigorú szabályokhoz kötött, amelyekről nem lehet eltérni. Minden egyes döntés mögött hosszú évek, hosszú évtizedek tapasztalata áll.

Több évtizedes tapasztalata alapján Sebestyén Gábor állítja, hogy az emberek nem születnek egészségügyi szakemberekké, azzá kell válni. Hosszú idő és sok-sok gyakorlat kell ahhoz, hogy kialakuljon a gyógyításhoz elengedhetetlen kritikus gondolkodás, a holisztikus szemlélet. „Amikor egy beteget megvizsgálunk, rengeteg benyomás ér minket, számtalan adatot tudunk meg róla, amelyek alapján le tudom vonni a következtetéseket. Ráadásul nem elég a monitoron látott adatok közül kiemelni egyet vagy akár többet, mindig az összbenyomást, az összképet kell figyelembe venni!”

Az utóbbi években hatalmas fejlődés történt a diagnosztika területén, amely segíti az intenzív ellátást. A korszerű technika széles ismereteket igényel az egészségügyi pályára kerülők részéről, tisztában kell lenni az élettani folyamatokkal. „Annak idején egy kiváló tanárom azzal biztatott bennünket, hogy ha valaki alaposan és jól megtanulja az élettant és a kórélettant alapjait, az azt követően bármelyik szakterületen rendkívül jól el tud helyezkedni az egészségügyben. Az élettani folyamatok ismerete biztos tudást, magabiztos szakmaiságot jelent, függetlenül attól, hogy az ember melyik osztályon dolgozik. A technika, a tapasztalat és az élettan adja azt az alapot, amire minden nap szükség van. A szakma alapos ismerete mellett az intenzív osztályon kiemelten fontos az empátia és a humánus ellátás szerepe, a másik ember tisztelete.”

Mindig az összbenyomást, az összképet kell figyelembe venni



Sebestyén Gábor

NÉVJEGY

SEBESTYÉN GÁBOR A JAHN FERENC DÉL-PESTI KÓRHÁZ ÉS RENDELŐINTÉZET ANESZTEZIOLOGIAI ÉS INTENZÍV BETEGELLÁTÓ OSZTÁLYÁNAK A FŐÁPOLÓJA. 1982 ÓTA DOLGOZIK AZ EGÉSZSÉGÜGYBEN, ELŐSZÖR MENTŐ-ÁPOLÓKÉNT, MAJD A PSZICHIÁTRIÁN, INTENZÍV OSZTÁLYOS MUNKAHELYEI KÖZT TÍZ ÉVIG TANÍTOTT AZ EGÉSZSÉGÜGYI FŐISKOLA ÁPOLÁSTAN TANSZÉKÉN. EBBEN AZ IDŐSZAKBAN IS VISSZAJÁRT MÁSODÁLLÁSBA AZ IDEGSEBÉSZETI INTENZÍVRE, LÉTELEME A BETEGELLÁTÁS.

KINEK AJÁNLOD EZT A SZAKMÁT?

Végig kell gondolni, hogy a beteg min megy át, és próbáljuk megteremteni azokat a körülményeket, amelyeket mi magunk igényelnénk, ha ilyen szituációba kerülünk. Ez az empátia lényege! Ehhez a munkához fontos az emberszeretet, és tisztelet az emberek irányában, illetve a segíteni akarás. Gábor és Eszter mindketten kiemelik a szakmai fejlődés szerepét, hiszen az intenzív ellátás állandó kihívást jelent a tudománynak és az egészségügynek egyaránt, amivel lépést kell tartani.

Nem ritka, hogy az egészségügyi hivatást olyan emberek választják, akiknek a családjában van egészségügyi dolgozó vagy akiknek a szerettei, vagy esetleg ők maguk megtapasztalták, hogy milyen a kórházi ellátás. Eszter akkor találkozott az egészségüggyel, amikor a nagymamája agyhártyagyulladásra kapott. Az már az élet különleges játéka, hogy a nagymama azon az osztályon feküdt, ahol most Benedek Eszter a részlegvezető. „Megmentették a nagyit életét. Ekkor döntöttem azt el, hogy az egészségügyben szeretnék ápolónőként dolgozni. Amint elvégeztem az egészségügyi iskolát, a Szent László Kórház felnőtt intenzív osztályán kezdtem dolgozni ápolóként, majd 2017-ben elvégeztem a felnőtt intenzív szakápolóit, és utána lettem részlegvezető szakápoló.”

A budapesti Szent László Kórházban a kollégáival együtt Eszter infektológiai és hematológiai betegeket látnak el. A koronavírus alaposan átalakította az ő munkájukat is több mint egy évvel ezelőtt, amikor megjelentek a kórházban az első COVID-19-vírussal fertőzött betegek. „Gyorsan történtek az események, a világon sehol sem volt felkészülve az egészségügy erre a járványra. Nyilvánvaló volt, hogy mivel mi fertőző betegségeket ellátó intenzív osztály vagyunk, gyorsan kell reagálnunk a helyzetre. A borzasztóan sok változáshoz csak jó csapatmunkával lehetett alkalmazkodni, kis idő múlva már tudtuk, hogy konkrétan mit csináljunk, hogy lássuk el a betegeket, milyen gyógyszereket kell nekik adni. Úgyhogy ez egy nagyon-nagyon szoros teammunka volt, de mindenki helytállt és teljesítette a feladatát.”

A munkájában Eszter leginkább a változatosságot, a folyamatos kihívást élvezi. „Igazából én nagyon szeretem, hogy mindig izgalmas és változatos minden napom, hogy az embereken sokat segíthetünk, hiszen az intenzív osztályon láttunk már sok csodát.” Ezen az osztályon az egészségügyi dolgozók bizony sok kihívással találkoznak, hiszen a betegségek változatosak, és ez azzal jár, hogy folyamatosan tanulni és fejlődni kell ahhoz, hogy lépést tudjanak tartani a tudománnyal.

Az intenzív osztályon láttunk már sok csodát



Benedek Eszter

NÉVJEGY

KÁPOSZTÁS BENEDEK ESZTER A SZENT LÁSZLÓ KÓRHÁZ FELNŐTT INTENZÍV OSZTÁLYÁNAK RÉSZLEGVEZETŐ SZAKÁPOLÓ, 11 ÉVE DOLGOZIK EZEN AZ OSZTÁLYON.

A másfél perces interjút megnézheted online. Katt ide...



A csapat, az ápolók nagyon összetartanak.



Majorné Papanecz Katalin

NÉVJEGY

MAJORNÉ PAPANECZ KATALIN A VASZARY KOLOS KÓRHÁZ DOROGI TELEPHELY ÁPOLÁSI OSZTÁLYÁNAK A FŐNÖVÉRE. 1986-BAN VÉGEZTE AZ EGÉSZSÉGÜGYI SZAKKÖZÉPISKOLÁT ESZTERGOMBAN, A BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLYON KEZDTE A MUNKÁT, MAJD ELVÉGEZTE A FELNÖTT SZAKÁPOLÓI TANFOLYAMOT, ÉS PÁR ÉV MÚLVA AZ INTENZÍVES ÉS A GERIÁTRIAI SZAKÁPOLÓI TANFOLYAMOT.

Családjával Dorogon él, s amikor 2005-ben a városban megnyílt a krónikus ellátás, a belgyógyászatot otthagya az idősekképzésért. A változás egy pillanatra sem okozott gondot Katalinnak, úgy érezte, hogy tisztelettel és odaadással tud az idősekkel foglalkozni. „Az egészségügyi pályán vagyok 35 éve és a mai napig lelkesen és örömmel jövök dolgozni. Ha újból fiatal lennék, ugyanígy ezt a pályát választanám minden nehézségével, szomorúságával és az örömeivel együtt.” Arra a kérdésre, hogy a három és fél évtizednyi lelkesedésnek mi a titka, a főnővér azt válaszolja, hogy a támogató, biztos családi háttér és a jó munkahelyi közösség, a teammunka elengedhetetlen. A teammunka az orvos, az ápoló, a gyógyfoglalkoztató, a gyógytornász, a szociális munkás összefogásában valósul meg.

„A csapat, az ápolók nagyon összetartanak. Igyekszünk családias légkört kialakítani, nem engedjük, hogy elfáradjunk és kiégjünk, mert az rossz hatással lenne a szakmánkra, a betegek ápolására. Voltak olyan munkatársak, akik aktív osztályról jöttek át, mert inkább nyugalmasabb, ápolással foglalkozó munkára vágytak.” A krónikus ellátásban kórházi körülmények között olyan betegek ellátása folyik, akik betegségük miatt aktív ellátásra ugyan nem szorulnak, de folyamatos kezelésre és folyamatos ápolásra van szükségük. Ezek a betegek főként idősek, testileg, szellemileg hanyatló korban vannak, gyógyításuk sokszor hónapokig is eltarthat, amit otthon kevés család tud bevállalni. Az időseken kívül a krónikus belgyógyászatra kerülnek még a végstádiumban szenvedő daganatos betegek is. A hosszabb bennfekvés miatt kisebb a betegforgalom, több idő jut egy-egy betegre, így biztosítani tudják az egyénre szabott ellátást. A krónikus ellátás célja az, hogy az osztályra kerülő betegeket optimális, stabil állapot eléréséig ápolják.

KINEK AJÁNLOD EZT A SZAKMÁT?

Ili annak a fiatalnak ajánlja ezt a pályát, aki ki tudja fejezni az emberek iránti szeretetét, akinek mindig van egy jó szava az idősek felé, aki képes arra, hogy a sokszor magatehetetlen emberek testi szükségleteit kielégítse, és amellett képes arra, hogy tanuljon, és bővítse az ismereteit. Katalin a csapatmunka fontosságára hívja fel a figyelmet, mert a krónikus ellátásban egy jól működő csapat kell ahhoz, hogy az ápolók ideális esetben motivált környezetben, nyugalomban és egyetértésben végezhesék a munkájukat.

Szeretek ápoló lenni, és büszke vagyok arra, hogy az lehetek.



Simonné Wiesel Ilona

NÉVJEGY

SIMONNÉ WIESL ILONA OSZTÁLYOS FŐNÖVÉR AZ ÚJPESTI KÁROLYI SÁNDOR KÓRHÁZ KRÓNIKUS BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLYÁN. A KANIZSAI DOROTTYA EGÉSZSÉGÜGYI SZAKKÖZÉPISKOLA ELVÉGZÉSE UTÁN, 1991. FEBRUÁR 1-JÉN, TÖBB MINT 30 ÉVE LÉPTE ÁT ELŐSZÖR EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓKÉNT A KÁROLYI SÁNDOR KÓRHÁZ KAPUJÁT, AZÓTA ITT DOLGOZIK. A TANULÁST TALÁN SOSEM HAGYTA ABBA, IDÉN FEJEZTE BE A MESTERKÉPZÉST A SEMMELWEIS EGYETEMEN.

Ilona a Kanizsai Dorottya Egészségügyi Szakközépiskolába járt, de egyáltalán nem volt biztos abban, hogy valaha is kórházban akar majd dolgozni. Diákként a Károlyi Sándor Kórházban tartották a gyakorlati képzést, ahol Ili emlékei szerint odafigyeltek rájuk, sokat foglalkoztak velük. Hamarosan a 2-es belgyógyászat lett a nagy kedvenc. Annyi év után is nagy szeretettel beszél hajdani tanáráról, Kristóf Zsuzsa doktornőről, aki a krónikus betegeket ellátó osztályra hívta. „A 19 évemmel én voltam a legfiatalabb ezen az osztályon. Közben felvettek az orvosi egyetemre, az első évet elvégeztem, de a családom nem tudta támogatni a tanulmányaimat. Megmondom őszintén, hogy nem is bánom, mert szeretek ápoló lenni, és büszke vagyok arra, hogy az lehetek.”

Ili a legtöbb tudást maguktól a betegektől és a nagy elődöktől, kiváló ápolóktól kapta. „Megannyi kis kémiai rendszer működik bennünk. Amikor ez egy kicsit megbicsaklik, akkor gyakran helyre tudjuk billenteni, ami elképesztően jó érzés. A szakmai alázat segít felismerni, hogy milyen törekeny az emberi élet, és hogy mennyire meg kell becsülni az életet, mert pillanatok alatt képes megborulni ez a finom, csodás laboratórium, amiből létezőnk.”

Ha rajta múlna, minden pályakezdőt először a krónikus osztályra irányítana, mert itt aztán valóban meg lehet tanulni, hogy miből áll az ápolás. „Az osztályunkon sok a magára maradt idős ember, akiknek arra van szüksége, hogy megfürdessük, megetessük, megittassuk, és egy pár jó szóért hihetetlen, hogy mennyi kedvességet, szeretetet kapunk tőlük, ami sok mindenért kárpótolja az embert.”

A másfél perces interjút megnézheted online. Katt ide...



Sosem szabad a gyerekeket kicsi felnőttként kezelni

Pályája kezdetén Márti műszakos nővérként dolgozott az újszülöttsztyálon, amely bárhová is vezérelje a sors, a szíve csücske marad. 1999-ben a koraszülöttsztyálon volt részlegvezető, és itt kezdett foglalkozni a bébi hospice-szal, vagyis a gyógyíthatatlan kisbabák ápolásával. A fájdalmas veszteségek miatt egyre inkább érezte, hogy nemcsak a munkájában kell maximumot hozni, de a saját személyiségén is változtatnia kell. „*Idővel megtanultam nem minden elvesztett kis lélekkel meghalni. Lelkileg nagyon nehéz, de kell, hogy egy ember ott álljon a szülők mellett, aki tudja őket irányítani, amikor végleg el kell búcsúzni a kisbabától.*”

A nullától 18 éves korig tartozó gyermekek és fiatalok kerülnek a gyermekellátásba, így tehát az osztályon dolgozó az ápolás összes tudományával találkozhat a koraszülött-ellátástól az újszülöttellátásig, és ide tartoznak az onkológiai, a pszichiátriai betegek és a gyermek hospice. A gyerekektől nem lehet elválasztani a szüleiket, akiknek a jelenléte rengeteget segít a gyermek gyógyulásában. Nem volt mindig így! Márta szerint annak idején nagy lépés volt a jogszabály, amely megengedi a szülőnek, hogy a gyermekével lehessen. Viszont ez azt is jelenti, hogy a nővéreknek meg kell találni a hangot a szülővel, és ez nem kis feladatot jelent. Márta szerint sosem szabad a gyerekeket kicsi felnőttként kezelni, arra kell törekedni, hogy bármilyen nehézségek előtt is állnak, gyerekek maradhasanak. „*Sokszor látjuk, főleg a daganatos kis betegeknél, hogy szinte felnőttként viselkednek már, és ők azok, akik a szülőknek adják az erőt.*”

Márta jelenleg az intézmény oltóközpontját koordinálja, több mint húsz főből álló személyzetet kell irányítania. Ápolók, segédápolók, egészségügyi adminisztrátorok, sőt három katona is tartozik a csapatához, akik mind azért dolgoznak, hogy a lakosság időben megkap hassa a koronavírus-járvány elleni védőoltást. Általában naponta 5-600 embert oltanak, de volt már ennek a tízszerese is. A gyermekosztályt lélekben sosem hagyja el, de tisztában van azzal, hogy a jelenlegi munkája fontos az ország járvány elleni küzdelmében.

KINEK AJÁNLOD EZT A SZAKMÁT?

A gyermekápolás, a gondoskodás nemcsak a simogatásból és dédelgetésből áll. Ez a pálya azoknak a fiataloknak való, akiknek van türelme a gyerekekhez, szeretik őket. Egy vérvétel is okozhat gondot, ha az ápoló nem tudja megtalálni a megfelelő hangot a gyerekekkel vagy ha nincs hozzá elég türelme. Aho- gyan Bognár Márta mondta, a szülővel is foglalkozni kell, nem feledve, hogy az anyuka és az apuka is szorong, félti a gyereket. De ha az ápoló bele tudja érezni magát az aggodó szülő helyzetébe, akkor azonnal nyitott fülekre és megértésre talál.

Édesangám azt mondta, hogy a szívemre hallgassak

A székesfehérvári Bugát Pál Szakközépiskolában tanult, majd érettségi után itt is tanult tovább és megszerelte a gyermekszakápolói képesítést. Diákként is tudta, hogy az egészségügyben gyerekekkel akar foglalkozni. A családban, de még a távoli ismeretségi körben sem voltak egészségügyi dolgozók, akiktől Laura hallhatott erről a hivatásról. A család támogatta a döntését. „*Amikor szóba került, hogy mit tanuljak, merre menjek tovább, édesanyám azt mondta, hogy a szívemre hallgassak. Hát én megfogadtam a tanácsát és nem bántam meg!*”

Laura egészen kicsi babákkal foglalkozik, a csecsemő-részlegen. Ők még nem tudják elmondani, hogy hol fáj, hogy mi a problémájuk. „*A legnehezebb azonban az, amikor nem tudjuk megmenteni a kis beteg életét, rettenetesen nehéz feldolgozni a gyermekhalált. Ilyenkor bezárok, jölesik a csend, lassan oldódik a fájdalom. Ha van időm, szívesen olvasok vagy sorozatokat nézek.*”

Irsa Laura

NÉVJEGY

IRSA LAURA 24 ÉVES, CSECSEMŐÁPOLÓ A FEJÉR MEGYEI SZENT GYÖRGY EGYETEMI OKTATÓ KÓRHÁZBAN, SZÉKESFEHÉRVÁRON. KÉT ÉVE VÉGEZTE EL A GYERMEKSZAKÁPOLÓI OKJ-S KÉPZÉST.

A másfél perces interjút meg- nézheted online. Katt ide...





A GYÓGYÍTÁS A KEZEDBEN VAN

BÁCS-KISKUN MEGYE

1. Bajai SZC Jelky András Technikum és Szakképző Iskola, *Baja*

2. Bajai SZC Kossuth Zsuzsanna Technikum, *Kalocsa*

3. Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum, *Kecskemét*

4. Kiskunhalasi SZC Dékányi Árpád Technikum, *Kiskunhalas*

5. Szent László Általános Művelődési Központ, *Baja*

6. Kiskunhalasi SZC Kiskunfélegyházi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium, *Kiskunfélegyháza*

BARANYA MEGYE

7. Pécsi Tudományegyetem Szociális és Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola, *Pécs*

BÉKÉES MEGYE

8. Békéscsabai SZC Szent-Györgyi Albert Technikum és Kollégium, *Békéscsaba*

9. Gyulai SZC Harruckern János Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium, *Gyula*

10. Göndöcs Benedek Katolikus Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium, *Gyula*

11. Gyulai SZC Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium, *Oroszháza*

BORSOD-ABAÚJ-ZEMPLÉN MEGYE

12. Miskolci Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Technikum, *Miskolc*

13. Ózdi SZC Bródy Imre Technikum, *Ózd*

14. Ózdi SZC Surányi Endre Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium, *Kazincbarcika*

15. Szerencsi SZC Műszaki és Szolgáltatási Technikum és Szakképző Iskola, *Szerencs*

16. Szerencsi SZC Sátoraljaújhelyi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és Gimnázium, *Sátoraljaújhely*

17. Ózdi SZC Pattantyús-Ábrahám Géza Szakképző Iskola, *Sajószentpéter*

CSONGRÁD-CSANÁD MEGYE

18. Hódmezővásárhelyi SZC Szentesi Boros Sámuel Technikum, *Szentés*

19. Hódmezővásárhelyi SZC Eötvös József Technikum, *Hódmezővásárhely*

20. Juhász Gyula Református Gimnázium, Technikum és Szakképző Iskola, *Makó*

21. Szegedi Szakképzési Centrum Tóth János Mórakalmi Szakképző Iskola és Kollégium, *Kiskunfélegyháza*

22. Szegedi Tudományegyetem Kossuth Zsuzsanna Technikum és Szakképző Iskola, *Szeged*

FEJÉR MEGYE

23. Dunaújvárosi SZC Lorántffy Zsuzsanna Technikum és Kollégium, *Dunaújváros*

24. Székesfehérvári SZC Bugát Pál Technikum, *Székesfehérvár*

25. Ybl Miklós Szakgimnázium, Szakképző Iskola és Technikum, *Székesfehérvár*

GYŐR-MOSON-SOPRON MEGYE

26. Eötvös József Evangélikus Gimnázium, Egészségügyi Technikum és Művészeti Szakgimnázium, *Sopron*

27. Soproni SZC Handler Nándor Technikum, *Sopron*

28. Széchenyi István Egyetem Szent-Györgyi Albert Egészségügyi és Szociális Technikum és Szakképző Iskola, *Győr*

29. Győri SZC Bercsényi Miklós Közlekedési és Sportiskolai Technikum, *Győr*

HAJDÚ-BIHAR MEGYE

30. Berettyóújfalui SZC Arany János Gimnázium és Technikum, *Berettyóújfalú*

31. Gróf Széchenyi Ödön Gimnázium és Technikum, *Debrecen*

32. Szent László Görögkatolikus Gimnázium és Technikum, *Debrecen*

33. Debreceni Egyetem Balásházy János Gyakorló Technikuma, Gimnáziuma és Kollégiuma, *Debrecen*

34. Szent Bazil Görögkatolikus Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium, Technikum, Szakképző Iskola, Készségfejlesztő Iskola és Kollégium Középiskolai Tagintézménye, *Debrecen*

35. Debreceni SZC Irinyi János Technikum, *Debrecen*

36. Berettyóújfalui SZC Bessenyei György Technikum, *Berettyóújfalú*

37. Berettyóújfalui SZC Veres Péter Gimnázium, Technikum és Szakképző Iskola, *Balmazújváros*

38. Diószegi Sámuel Baptista Technikum és Szakképző Iskola, *Debrecen*

HEVES MEGYE

39. Heves Megyei SZC Kossuth Zsuzsanna Technikum, Szakképző Iskola, Kollégium és Könyvtár, *Eger*

40. Heves Megyei SZC Damjanich János Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium, *Hatvan*

41. Széchenyi István Római Katolikus Technikum és Gimnázium Egészségügyi épület, *Hatvan*

42. Karcagi SZC Teleki Blanka Gimnázium, Technikum és Kollégium, *Mezőtúr*

43. Karcagi SZC Varró István Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium, *Karcag*

44. Szolnoki SZC Vásárhelyi Pál Két Tanítási Nyelvű Technikum, *Szolnok*

KOMÁROM-ESZTERGOM MEGYE

45. Esztergomi Szakképzési Centrum Géza Fejedelelem Technikum és Szakképző Iskola, *Esztergom*

46. Tatabányai SZC Kossuth Lajos Gazdasági és Humán Technikum, *Tatabánya*

47. Tatabányai SZC Kultsár István Technikum és Szakgimnázium, *Komárom*

NÓGRÁD MEGYE

48. Nógrád Megyei SZC Szent-Györgyi Albert Technikum, *Balassagyarmat*

49. Semmelweis Egyetem Kanizsai Dorottya Többlélt Szakképző Intézménye, *Salgótarján*

PEST MEGYE

50. Ceglédi SZC Bem József Műszaki Technikum és Szakképző Iskola, *Gyömrő*

51. Gábor Dénes Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium és Technikum, *Isaszeg*

52. Váci SZC Selye János Egészségügyi Technikum, *Vác*

53. Török János Református Mezőgazdasági és Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola, *Cegléd*

54. Zsámbéki Premontrei Technikum, Szakképző Iskola és Gimnázium, *Zsámbék*

BUDAPEST

55. Budapesti Innovatív Technikum, Gimnázium és Szakképző Iskola, *Bp.*

56. Kanizsai Dorottya Katolikus Gimnázium, Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola, *Bp.*

57. Közép-európai Szakgimnázium, Technikum és Szakképző Iskola, *Bp.*

58. META-Don Bosco Technikum és Szakgimnázium, *Bp.*



59. Semmelweis Egyetem Bókay János Többlélt Szakképző Intézménye, *Bp.*

60. Semmelweis Egyetem Raoul Wallenberg Többlélt Szakképző Intézménye, *Bp.*

61. Semmelweis Egyetem Semmelweis Ignác Többlélt Szakképző Intézménye, *Bp.*

SOMOGY MEGYE

62. Kaposvári SZC Nagyatádi Ady Endre Technikum és Gimnázium, *Nagyatád*

63. Pécsi Tudományegyetem Szigeti-Gyula János Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola, *Kaposvár*

64. Siófoki SZC Baross Gábor Technikum és Szakképző Iskola, *Siófok*

65. Siófoki SZC Mathiasz János Technikum és Gimnázium, *Balatonboglár*

66. Kaposvári SZC Eötvös Loránd Műszaki Technikum és Kollégium, *Kaposvár*

SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG MEGYE

67. Apáczai Csere János Általános Iskola, Gimnázium, Szakképző Iskola és Technikum, *Kisvárd*

68. Dankó Pista Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium, Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium- Katica Bölcsőde, *Biri*

69. Jándi Szakgimnázium és Szakközépiskola, *Jánd*

70. Mátészalkai SZC Gépészeti Technikum és Kollégium, *Mátészalka*

71. Nyíregyházi SZC Zay Anna Technikum és Kollégium, *Nyíregyháza*

72. Szent Bazil Görögkatolikus Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium, Technikum, Szakképző Iskola, Készségfejlesztő Iskola és Kollégium Középiskolai Tagintézménye, *Nyíregyháza*

73. Tett Technikum, Szakképző Iskola és Gimnázium, *Nyíregyháza*

TOLNA MEGYE

74. Magyar Máltai Szeretetszolgálat Esterházy Miklós Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium, *Dombóvár*

75. Pécsi Tudományegyetem Kelemen Endre Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola, *Szekszárd*

VAS

76. Pécsi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola, *Szombathely*

VESZPRÉM MEGYE

77. Padányi Bíró Márton Római Katolikus Gimnázium, Technikum és Általános Iskola, *Veszprém*

78. Pápai SZC Acsa Ignác Technikum és Szakképző Iskola, *Pápa*

79. Veszprémi SZC Szent-Györgyi Albert Technikum és Kollégium, *Ajka*

ZALA MEGYE

80. Zalaegerszegi SZC Deák Ferenc Technikum, *Zalaegerszeg*

81. Nagykanizsai SZC Zsigmond Vilmos Technikum, *Nagykanizsa*

82. Premontrei Szakgimnázium, Technikum és Kollégium, *Keszthely*

83. Zalaegerszegi SZC Keszthelyi Asbóth Sándor Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium, *Keszthely*

Az iskolákról bővebb információt a hivatasunk.hu oldalon, az interaktív térképen találsz.



Színes, változatos szakma

Az egészségügyi szakdolgozók ma 17 különböző szakmacsoportban tevékenykednek. Szinte minden területen megtalálhatók a fokozatok a középfokú végzettségtől az egyetemig, ráadásul az egyes szakmacsoportokon belül van átjárási lehetőség. A továbbtanulók számára az egészségügy változatos, egyenes ívű életpályát kínál.

EGYES SZAKTERÜLETEKEN BELÜL A SZAKKÉPESÍTÉS FOKOZATAI:

- ★ ALSÓ KÖZÉPFOKÚ RÉSZSZAKKÉPESÍTÉS
- ★ FELSO KÖZÉPFOKU SZAKKÉPESÍTÉS
- ★ FELSO KÖZÉPFOKU RÉSZSZAKKÉPESÍTÉS
- ★ EMELT SZINTU SZAKKÉPESÍTÉS
- ★ EMELT SZINTU SZAKKÉPESÍTÉSRE ÉPULO SZAKOSODÁS
- ★ EGYETEMI VÉGZETTSÉG
- ★ POSZTGRADUÁLIS KÉPZÉS (MÁSODDIPLOMA)

1. FELNŐTTÁPOLÁS ÉS GONDOZÁS



Az általános ápolási és egészségügyi asszisztens a fekvőbeteg-intézetekben, az otthon ápolásban és a hospice szolgálatoknál az ápolási csapat tagjaként, ápoló irányítása mellett, a járóbeteg-szakrendelőkben, gondozókban orvos irányítása mellett, az egészségügyi csapat tagjaként önállóan vagy együttműködve végzi a munkáját. Szervezési és operatív irányítási feladatokat lát el. Megfelelő kapcsolatteremtő képességgel rendelkezik.

2. GYERMEKÁPOLÁS ÉS GONDOZÁS



Ha olyan szakmát szeretnél tanulni, melyben az egészségügy vagy a szociális szféra keretei között a gyermekekkel foglalkozhatsz, akkor az érettségi megszerzése után a gyermekápolói képzés a jó választás. Ápolod, gondját viseled a koraszülötteknek, illetve újszülötteknek, kisgyermeknek, és gyermekeknek 18 éves korig. Az aggódó hozzátartozó, a szülő számára támaszt nyújtasz. Munkánk egész családok jövőjét határozza meg, segítségünk a gyermekek egészséges jövőjét biztosítja.

3. SÜRGŐSSÉGI ELLÁTÁS



A sürgősségi betegellátás egy gyorsan fejlődő önálló tudomány, amely különböző szakmák akut kórképeinek ellátására specializálódott. Legfőbb feladata az olyan hevenyen jelentkező kórképek ellátása, amely beavatkozás nélkül a beteg tartós egészségkárosodásához, esetleg halálhoz vezethet.

4. LABORATÓRIUMI DIAGNOSZTIKA



A laboratóriumi asszisztensekkel, szakasszisztensekkel akkor találkozhatnak, amikor egy-egy betegség kapcsán a kezelőorvos elküldi a beteget a laboratóriumba vér-, illetve vizeletvizsgálatra. De a laborasszisztens munkája ennél jóval bonyolultabb és összetettebb. Az emberi szervezetből vett mintákból kémiai, hematológiai, véralvadás-, immunológiai, mikrobiológiai vizsgálatok, valamint molekuláris genetikai

analízisek történnek. Ezekhez a vizsgálatokhoz megfelelő anyagokat, eszközöket, műszereket, módszereket kell ismernie és alkalmaznia a laborasszisztensnek.

5. KÉPALKOTÓ DIAGNOSZTIKA



A képalkotó diagnosztika határterület, melyben az orvosi és mérnöki tudományok, a szakdolgozói folyamatok fejlődései is megjelennek, el nem választható módon. A felgyorsult technikai és informatikai fejlődés a szakmában dolgozók minél magasabb szintű tudását igényli. A képalkotóknak kiemelkedő fontosságú szerepe van a betegségek kimutatásában, a későbbi terápiák meghatározásában. Mára már tizenöt fölött van a képalkotó végzettségek száma, alaptól a diplomáig (BSc, MSc).

6. ÁLTALÁNOS ÉS ELEKTROFIZIOLÓGIAI ASSZISZTENCIA



A különböző orvosi szakterületek fejlődésével az asszisztenciának is szakosodnia kell, hiszen bonyolult eszközökkel, bonyolult vizsgálatokat kell elvégezniük és értékelniük, ami szükségessé tette a specializációt. Az általános és elektrofiziológiai asszisztencia képesítéssel rendelkező asszisztensek a különböző ellátóhelyeken önállóan végzik munkájukat, az eredményeket az orvos később értékeli. Feladatuk nagy szakmai tudást, önállóságot és precizitást igényel.

7. FOGÁSZATI ELLÁTÁS



A fogorvos nincs egyedül a fogakat érintő betegségek megelőzésében és kezelésében. A jó fogászati asszisztens sokszor az orvos mozdulatának töredékéből tudja, hogy mit kell tennie, melyik műszert kell az orvos kezébe adnia. Munkája azonban jóval bonyolultabb és összetettebb annál, amit egy-egy fogászati kezelés alkalmával láthatunk. A dentálhigiénikus szakképesítést például a legjobb fogászati szakasszisztensek szerezhetik meg, amelynek során alapos felkészítésben részesülnek a pedagógia, az általános szájhigiéné, valamint a betegséget megelőző beavatkozások terén.

8. GYÓGYSZERTÁRI ELLÁTÁS



Nagy odafigyelést és széles körű ismereteket kíván annak eldöntése, hogy a több száz, vény nélkül kapható gyógyszer, gyógytermék közül az adott betegnek melyik lenne megfelelő, mert a gyógyszerek nem megfelelő adagolása, alkalmazása komoly mellékhatásokkal járhat. Ezért van szükség jól képzett szakemberekre. A feladat a gyógyszerár megfelelő szakmai és minőségi színvonalon való biztonságos működtetése, a gyógyszerre szoruló betegek segítése, hogy mindenki szakszerű és színvonalas gyógyszerellátást kapjon.

9. MOZGÁSTERÁPIA ÉS FIZIKOTERÁPIA



A fizioterápia magába foglalja a természetes energiákra épülő, azok felhasználásával gyógyító eljárásokat. Ide sorolunk minden olyan módszert, ami a mesterségesen előállított energiát, a levegő, a víz, a klíma, a nap erejét, illetve a mozgás hatásmechanizmusát használja fel a terápia során. A szakmacsoport így magába foglalja a fiziko- és fizioterápiás asszisztenseket, gyógytornászokat, masszöröket, illetve a gyógyúszás-foglalkoztatókat.

10. MŰTÉTI ELLÁTÁS



A műtéti szakmához való tartozás megtiszteltetést és kiváltságot jelent a mai napig is az érintettek körében. A műtéti környezet egy sajátos, zárt világ, ahol a sebész, az altatóorvos, a műtősnő és a műtősségéd összehangolt, hozzáértő csapatmunkája garantálja a páciens műtéti ellátásának legmagasabb szintjét.

11. SZÜLÉSZETI ELLÁTÁS



Alacsony kockázatú várandósokat önállóan gondoz, szülésre felkészítő programot szervez, a szülői szerepre való felkészülést támogatja. Tevékenysége magában foglalja a komplikációk korai felismerését és az ezzel kapcsolatos intézkedések megtételét.



Az anyai és magzati monitorizálást, a szülés előrehaladásának megfigyelését, észlelését, valamint a vajúdo támogatását önállóan végzi. Képes az élettani szülés biztonságos levezetésére.

12. VÉDŐNŐI ELLÁTÁS



Aki ezt a hivatást választja, nagyon fontos, hogy szeressen emberekkel dolgozni, legyen nyitott, és fejlett empátikus képességekkel rendelkezzen. A megfelelő kommunikáció és jó szervezőképesség nélkülözhetetlen a pályán. A védőnői hivatásra való felkészítés a tárgyi tudás mellett elsősorban egy szemléletmódot ad az alapképzésben részt vevő hallgatóknak, ezért a képességek között kiemelkedően fontos a jó problémamegoldó képesség és a kreativitás.

13. KÖZEGÉSZSÉGÜGY ÉS NÉPEGÉSZSÉGÜGY



A fertőzések elleni küzdelem fontos láncszeme az ápolási folyamatok, beavatkozások, higiénés rendszabályok megfelelő kivitelezésének ellenőrzése. Fertőzésmegelőzési programunkba tartozik a fertőtlenítés, műszer- és eszközsterilizálás területe, textíliamosás, műtői bezsilipelés, a fertőző betegek elkülönítésének kérdése, sebkötőzés, injekciózás, katéterezés folyamatainak ellenőrzése, a veszélyes hulladék gyűjtéséhez kapcsolódó ellenőrző tevékenység egyaránt.

14. EGÉSZSÉGÜGYI MENEDZSMENT



Részt vesz a betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében, betegség esetén törekszik a beteg önellátó képességét a lehető legmagasabb szintre emelni. Addig azonban, míg a beteg ember az egészséget nem nyeri vissza, mindazokat a tevékenységeket elvégzi helyette, amit a beteg állapotából adódóan elvégezni nem képes. Alapápolást, szakápolást és szükség esetén gondozási, rehabilitációs feladatokat lát el.

15. REHABILITÁCIÓ ÉS ÉLETVEZETÉS



A rehabilitációs szakmacsoportban található szakképesítések célja a sérült, betegség miatt rászoruló emberek segítése különféle területeken. Az ortopédiai fűzőkészítő, egészségügyi technikai asszisztens, gyógyászati segédeszköz forgalmazó a rehabilitáció technikai hátterét teremti meg. A szociális munkás, a rehabilitációs terapeuta a lelki és fizikai segítség eszközeit használja. Aki kellő empátiával, türelemmel rendelkezik és embereken szeretne segíteni, azoknak javasoljuk ezeket a szakképesítéseket.

16. DIETETIKA



A különböző orvosi szakterületek fejlődésével az asszisztenciának is szakosodnia kell, hiszen bonyolult eszközökkel, bonyolult vizsgálatokat kell elvégezniük és értékelniük, ami szükségessé tette a specializációt. Az általános és elektrofiziológiai asszisztencia képesítéssel rendelkező asszisztensek a különböző ellátóhelyeken önállóan végzik munkájukat, az eredményeket az orvos később értékeli. Feladatuk nagy szakmai tudást, önállóságot és precizitást igényel.

17. TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT

A természetgyógyász iskolarendszeren kívüli oktatásban szerezheti meg a kellő ismereteket.

A természetgyógyászat több ezer éves tapasztalatokon nyugvó elméleti és gyakorlati ismeretek tudománya. A nem orvosi végzettséghez kötött szakmacsoportnak 10 szakága van. A nyugati orvoslástól eltérően nem betegségcsoportokra specializálódott, egy-egy szakág több betegség kezelésére alkalmas. Holisztikus módon az emberi test komplex működését szemléli. A betegségeket a szervezet energiaáramlásának harmonizálásával befolyásolja, a test-lélek-szellem egyensúlyára törekszik.

Ők már tudják

Ritkán fordul elő, hogy egy pályaválasztás előtt álló fiatal pontosan tudja, hogy mit szeretne csinálni a jövőben, hiszen annyi, de annyi lehetőség áll előtte. A 21 Nő az egészségügyért alapítvány Mentorprogramja azzal a céllal jött létre, hogy bemutassa az egészségügyi pálya sokszínűségét, és közben a diákok a legelismertebb szakemberektől kapnak útmutatót, tájékoztatást. Most négy, a programban részt vevő diákot mutatunk be nektek, ők mesélik el, hogy mi indította el őket az egészségügyi pálya felé.

◀ MOLNÁR GERGELY ZOLTÁN

(Simmelweis Egyetem, Bókay János Többcélú Szakképző Intézmény)

Már óvodáskoromban érdekelték a komplex gépek, akkoriban még feltalálónak készültem, de egy ponton rájöttem, hogy az emberi elménél összetettebb gép nem létezik. Fantasztikus csoda az emberi test működése, azon belül is az idegsebészet nyugozott le a legjobban. Sokáig nem is tudtam, hogy léteznek olyan iskolák, amik ápolói szakképzettséget adnak, végül az osztályfőnököm tanácsára egy ilyen technikumban folytattam tanulmányaimat. Azonban mindvégig ott volt bennem a kérdőjel, hogy valóban alkalmas vagyok-e az egészségügyi pályára?

A választ sajnos apukám infarktusa adta meg. Amikor rosszul lett, minden lepergett előttem, amit az ápolói iskolában tanultam, és cselekedtem. Fél órán át próbáltam újjáéleszteni, amíg kiérték a mentők. Az, hogy ebben a helyzetben rögtön cselekedni tudtam, és tettem a dolgomat, meggyőzött arról, hogy az egészségügy az én utam. Szerencsére az iskola nagyon gyakorlatias, és a Mentorprogrammal együtt számos alkalmam volt belesni a szakma színeibe, így már egy ideje tudom, hogy a traumatológia pörgése és változatossága az én utam. Apukámat sajnos elvesztettem, de remélem, hogy rengeteg életet menthetek meg majd a munkám során.

◀ MAJKUTH CSENGE

(Szilády Áron Református Gimnázium, Kiskunhalas)

Gyerekkoromban rengeteg időt töltöttem a háziorvosi rendelőben, mert anyukám ott volt ápoló. Imádtam minden percét! Kora reggel, iskola előtt már mentem vele vért venni, csodálkoztak is később, amikor már én mentem vérvételre vagy oltásra, hogy egyáltalán nem félek a tűtől, sőt szívesen figyelem, hogyan használják. A másik, az egészségügy iránti elkötelezettségemet tápláló dolog, apukám

◀ TÓTH KINCŐS

(Katona József Gimnázium, Kecskemét)

Mindig szerettem segíteni másokon, aztán amikor a gimnázium elején elkezdtük komolyabban tanulni a biológiát, akkor teljesen rabul ejtett a természettudományok világa. Mivel a kémia nem az erősségem, viszont az anatómiát nagyon szeretem, ezért gyorsan elvettem, hogy orvos vagy gyógyszerész legyek, és jelenleg gyógytornásként képzelem el a jövőmet. Egyelőre még nem volt alkalmam a gyakorlatban látni, hogyan dolgozik egy gyógytornász, de azért is szuper a Mentorprogram, mert olyan mentorom van, akitől még azt is meg merem kérni, hogy vigyen be egy fizioterápiás osztályra, és valószínűleg segíteni is fog benne.

A tanuláson kívül az is nagyon fontos a továbbtanulás tekintetében, hogy milyen az a hely, ahol tanulni fogunk, milyen ott a hangulat, milyen a társaság, milyen az épület, mit lehet enni. Ezért én már 10. osztályos korom óta járok egyetemi nyílt napokra, és figyelem az iskolák közösségi oldalait is. Az egészségügyben nem csak szakmailag, de emberileg is a topon kell lenni, ezért e tekintetben is próbálok magam fejleszteni. Az empátia és a türelem gondozására szerintem kiváló terep a gyerekek táboroztatása.

◀ SZLOBODA SÁRA

(Bugát Pál Technikum, Székesfehérvár)

Kiskoromban többször is töltöttem hosszabb-rövidebb időt kórházban betegként, és nagyon szerettem ott lenni. Tetszett az egésznek a hangulata, kedveltem a nővéreket, az orvosokat, mindenki olyan kedves volt. Az emberek általában a legnehezebb pillanataikat élik meg a kórházakban, és milyen fontos, hogy olyankor pozitív, támogató emberek vegyék őket körül! Ezért szerettem volna ápoló lenni, és ezért mentem át végül a gimnáziumból a technikumba. Az egyetemen a diplomás ápolói kart néztem ki, de mivel egyre több területet ismerek meg az egészségügyben a tanulmányaimnak és a Mentorprogramnak köszönhetően, ezért utána lehet, hogy felsőbb fokozatok felé indulok, talán egyszer gyermekorvos leszek...

Bár a családomban senki sem dolgozik az egészségügyben, szerencsére több példaképem is van, például a tanárim és a mentorom, dr. Nagy Anikó, a Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet főigazgató főorvosa, akik a bizonyítékai annak, hogy vannak ápolók és orvosok, akik szeretik és alázattal végzik a munkájukat. Tőlük tanulom azt is, hogy a szakmai tudás megszerzése mellett nagyon fontos, hogy emberileg is a maximumot adjuk, ezért is veszek részt jótékonysági ételosztáson édesanyjammal, és ezért foglalkozom gyerekekkel is nyaranta.

A Mentorprogram diákjai

Molnár Gergely és mentora,
dr. Bittner Nóra

A tested csodás!

BÁNJ VELE JÓL!



A legtokéletesebb gépezet a testünk. Mivel mindennap benne töltjük időnket, ezért néha hajlamosak vagyunk megfeledkezni a csodáról. Elfelejtjük, hogy mennyi mindent köszönhetünk neki. Sanyargatjuk, nem figyelünk oda rá, feszegetjük a határait. Pedig ennek a finomra hangolt szerkezetnek csak néhány apró dologra van szüksége ahhoz, hogy olajozottan működjön.

Összeszedtünk neked pár érdekességet, amik talán újra eszedbe juttatják, hogy milyen nagyszerű a tested, és hogy érdemes megbecsülni.

1 A 2000–4000 ízlelőbimbóból az orrunkba is jutott. Ilyen sok ízlelőbimbó van, és ezek nem mind a nyelven találhatók, hanem a torkunk hátsó részén, a nyelőcsőünkben és bizony az orrunkban is előfordulnak. Így igaz, az orrunkkal nemcsak szagolunk, hanem ízlelünk is! Ebből is látszik, hogy a szaglás és az ízlelés jó párost alkotnak.

2 Az ereink körbeérnék a Földet. Bár az ereink kicsik, a teljes érrendszerünk olyannyira hosszú, hogy körbe tudná ölelni a bolygónkat, ami több, mint 40 000 km!

3 Fekete-fehér álmok. Az emberek 12 százaléka fekete-fehérben álmodik. Érdekes, hogy a színes tévék megjelenése előtt ez az arány még magasabb volt: 15 százalék. Ugye, milyen jelentős hatással van a média agyunk működésére?

4 Egy kádnyi nyálat megtermelünk. Kell hozzá egy év, de bizony ennyi idő alatt megtölthetnénk a kádunkat a saját nyálunkkal. Ez egy kicsit gusztustalan, bocsí!

5 Reggel magasabbak vagyunk, mint este. Nem hiszed? Akkor mérd meg magad reggel és este. A különbség abból adódik, hogy napközben a porcok összenyomódnak. Köszönjük, gravitáció!

6 A hosszú távú memória problémái. Az agyunk képtelen megszűrni és törölni a régi emlékeket. Ez azt jelenti, hogy egy idő után nehezebben jegyez meg friss dolgokat. Nem csoda, hogy az idősek tisztán emlékeznek a régmúlt időkre, de azt nem tudják felidézni, hogy hova tették az olvasószemüvegüket.

7 A combcsontunk a legerősebb. Összesen 206 csontunk van, ez az egészségügyben 206 fantasztikus regény, mert mindegyik csontunk valamiért különleges. Lássunk néhány példát: a legerősebb a combcsont, a legkisebb csontunk, az abutment a fülünkben található. És gondoltad volna, hogy az összes csontunk negyede a lábfejünkben van?

8 Több mint 600 izom. Ilyen sokféle izmunk van. A legerősebb az állkapcsunkban található, úgynevezett maszterizom. A leggyengébb pedig a középfülben van.

9 Az egészséges tüdő rózsaszín. Bizony, szép rózsaszín, gumyszerű a tüdő, ha egészséges. Minél szennyezettebb levegőt szív valaki, minél többet dohányzik, a tüdő annál feketébb és aszfaltszerűbb. Ez sajnos súlyos betegségekhez vezethet.

10 Jobban hasonlítunk az édesapánkra. A University of Massachusetts Medical School kutatói 2016-ban humán petesejtet és spermát vizsgáltak, és arra a következtetésre jutottak, hogy a gének az apáknak kedveznek. Tőlük kapunk többet, így rájuk hasonlítunk inkább – ez persze nem mindig a külsőnkben mutatkozik meg.

Nos, mit szólsz? Fantasztikus, ugye? Becsüld meg ezt a csodás szerkezetet, ami elválaszthatatlan összhangban van a lelkeddel. Tudod, mi az a pár dolog, amit ha megteszel, már jó úton jársz? Étkezz egészségesen! Mozogj rendszeresen! És aludj eleget!





A TERMÉSZET GYÓGYÍTÓ EREJE

Miközben fejlett ország lakójaként egyre nagyobb jólétben és biztonságban élünk, egyre messzebb kerülünk a természettől, a természetes élettől. Már azt is nehéz megfogalmaznunk, hogy milyen természetesen élni. Azt viszont egyre inkább látjuk, hogy érdemes jóban lenni a természettel, mert csak így lehet teljes egész az életünk, így lehetünk egészségesek.

Az életkörülmények javulása ellenére több testi és lelki betegségről hallunk rendszeresen, mint például az elhízás, a cukorbetegség, a depresszió. Joggal kérdezhetjük, hogy mi ennek az oka? A fenti ellentmondás feloldására többféle magyarázat is létezik. Ezeknek a sorába 2017-ben belépett az ökológiai szemlélet, ami szerint a biológiai ritmusunk felborult a civilizációs környezet hatására. Úgy is fogalmazhatunk, hogy eltávolodtunk az évezredekig minket körülvevő természettől. Az épített környezet, legyen bármennyire kellemes, örömteli, mégsem kedvező sem az anyagcserénk, sem a testünk, sem a pszichénk szempontjából.

Nem csoda hát, ha számos kutatás bizonyította, hogy a természetben töltött időnek gyógyító hatása van.

KÖZELEBB A TERMÉSZETESHEZ

Azonkívül, hogy minél több minőségi időt próbálunk a szabadban tölteni, mit tehetünk még felborult bioritmusunk helyreállítása érdekében?

- Fontos, hogy tudjuk, itt sem a mennyiség a lényeg, hanem a minőség. Ha a szabadba megyünk, ne vigyünk magunkkal telefont, melyüljünk el a természetben. Erre jó alkalmak lehetnek a hétvégi kirándulások, túrázások, de a közeli parkban tett séta is elegendő.
- Minőségibbé tehetjük a zöldben töltött időt valamilyen mozgással: sétáljunk, fussunk, biciklizzünk, jógázzunk stb... Merthogy a másik fontos összetevője a bioritmus helyreállításának a mindennapi mozgás, és ha ezt zöldben tehetjük, akkor az a legjobb.
- Ami sokat segíthet még, az a napi rutin. Jó, ha mindig ugyanakkor kelünk és fekszünk, illetve ha minden nap mindig ugyanakkor eszünk.
- A bioritmusunk helyreállítását segíti a támogató, szeretetteljes szociális környezet. Vegyük tehát magunkat körül jó társasággal – a természetben és az épített környezetben egyaránt!

Miért jó a természetben lenni?



JOBBAN FELSZÍVÓDIK A D-VITAMIN

A napfény segít D-vitamint termelni. Rengeteg tanulmány bizonyította a D-vitamin jótékony hatását, a csontritkulás és a szívroham kivédését.



KEGYESSÉ TESZI AZ IDŐ MÚLÁSÁT

Azok a hetvenes éveikben járók, akik mindennap töltöttek időt a szabadban, kevesebbet panaszkodtak fájdalomra, rossz alvásra, mint azok, akik ezt nem tették.



JAVÍTJA A MEMÓRIÁT

A séta jó. De a Michigani Egyetem kutatói bebizonyították, hogy azok, akik a természetben sétáltak és nem a városban, 20 százalékkal jobban teljesítettek egy memóriateszten.



BOLDOGABBÁ TESZ

A finnek pedig azt tapasztalták kutatásaik során, hogy akár már 15 perc üldögélés a természetben segített az embereknek pszichésen regenerálódni. Ha ücsörgés helyett sétáltak, akkor pedig ez sokkal gyorsabban történt meg. Ebből látszik, hogy a mozgás is milyen fontos!



ERŐSÍTI AZ IMMUNRENDSZERT

Egy japán kutatás azt állítja, hogy azok a nők, akik egy kétnapos időszakban 6 órát töltöttek az erdőben, megnövelték fehérvérsejtjeik számát. A fehérvérsejtek harcolnak a gonosz betolakodók, például a vírusok ellen a szervezetünkben. Ez a hatás az erdei séta után még egy hétig tartott.

NAPJAINKBAN
ÁTLAGOSAN AZ
IDŐNK 90%-ÁT
FEDETT HELYEN,
A LAKÁSUNKBAN,
AZ ISKOLÁBAN
VAGY A MUNKAHE-
LYÜNKÖN TÖLTJÜK.
TE NAPONTA HÁNY
ÓRÁT TÖLTESZ
A SZABADBAN?

ÁLTALÁNOS ISKOLA

UTÁN

5 ÉVES TECHNIKUMI KÉPZÉS

2 ÉV ÁGAZATI ALAPOKTATÁS
ágazati alapvizsga a 2. év végén

EGÉSZSÉGÜGYI ASSZISZTENS

- Audiológiai asszisztens
- Endoszkópos asszisztens
- Fogászati asszisztens
- Gyógyszertári asszisztens

EGÉSZSÉGÜGYI LABORÁNS

- Klinikai laboratóriumi asszisztens
- Szöveti asszisztens

GYAKORLÓ ÁPOLÓ

MENTŐÁPOLÓ

REHABILITÁCIÓS TERAPEUTA

- Gyógymasszőr
- Fizioterápiás asszisztens

6 ÉVES TECHNIKUMI KÉPZÉS

ÁLTALÁNOS ÁPOLÓ

KLINIKAI LABORATÓRIUMI SZAKASSZISZTENS

- Hematológiai és transzfuziológiai szakasszisztens
- Kémiai laboratóriumi szakasszisztens
- Mikrobiológiai szakasszisztens

PERIOPERATÍV SZAKASSZISZTENS

- Aneszteziológiai szakasszisztens
- Műteti szakasszisztens

RADIOGRÁFIAI SZAKASSZISZTENS

- CT/MR szakasszisztens
- Intervenciós szakasszisztens
- Nukleáris medicina szakasszisztens
- Sugárterápiás szakasszisztens

SZÖVETANI SZAKASSZISZTENS

- Citológiai szakasszisztens
- Immunhisztokémiai, hisztokémiai és molekuláris biológiai szakasszisztens

ÉRETTSÉGI

UTÁN

2 ÉVES TECHNIKUMI KÉPZÉS

FÉL ÉV ÁGAZATI
ALAPOKTATÁS
ágazati alapvizsga fél év után

EGÉSZSÉGÜGYI ASSZISZTENS

- Audiológiai asszisztens
- Endoszkópos asszisztens
- Fogászati asszisztens
- Gyógyszertári asszisztens

EGÉSZSÉGÜGYI LABORÁNS

- Klinikai laboratóriumi asszisztens
- Szöveti asszisztens

GYAKORLÓ ÁPOLÓ

MENTŐÁPOLÓ

REHABILITÁCIÓS TERAPEUTA

- Gyógymasszőr
- Fizioterápiás asszisztens

3 ÉVES TECHNIKUMI KÉPZÉS

ÁLTALÁNOS ÁPOLÓ

KLINIKAI LABORATÓRIUMI SZAKASSZISZTENS

- Hematológiai és transzfuziológiai szakasszisztens
- Kémiai laboratóriumi szakasszisztens
- Mikrobiológiai szakasszisztens

PERIOPERATÍV SZAKASSZISZTENS

- Aneszteziológiai szakasszisztens
- Műteti szakasszisztens

RADIOGRÁFIAI SZAKASSZISZTENS

- CT/MR szakasszisztens
- Intervenciós szakasszisztens
- Nukleáris medicina szakasszisztens
- Sugárterápiás szakasszisztens

SZÖVETANI SZAKASSZISZTENS

- Citológiai szakasszisztens
- Immunhisztokémiai, hisztokémiai és molekuláris biológiai szakasszisztens

2 ÉVES KÉPZÉS

FÉL ÉV ÁGAZATI
ALAPOKTATÁS
ágazati alapvizsga fél év után

ORTOPÉDIAI MŰSERÉSZ

Általános iskola,
érettségi után, de
akár felnőttként
is kaphasz
egészségügyi
képzést.

SZAKMAI- ÉS FELNŐTTKÉPZÉSBEN

ÁPOLÁS ÉS SZÜLÉSNŐKÉPZÉS

Alapfokú iskola
szakképesítésre épülő:

- Betegkísérő
- Műtősegéd-gipszmester

Érettségi + általános ápoló/
ápoló szakképesítésre épülő:

- Diabetológiai szakápoló és edukátor
- Felnőtt intenzív szakápoló
- Gyermek intenzív szakápoló
- Hospice szakápoló, palliatív gondozó

GYÓGYSZERÉSZET

Érettségi
+ gyógyszerértékesítési
szakképesítésre épülő:

- Gyógyszertári szakasszisztens

ORVOSI DIAGNOSZTIKAI ÉS KEZELÉSI TECHNOLÓGIÁK

Érettségre épülő:

- Boncmester
- Fertőtlenítő-sterilező

FOGÁSZAT

Érettségi + fogtechnikai
szakképesítésre épülő:

- Digitális fogtechnika
- Fülilleszték-készítő
- Orthodontia

TERÁPIA ÉS REHABILITÁCIÓ

Alapfokú iskolai
szakképesítésre épülő:

- Egészségfejlesztési segítő

Érettségre épülő:

- Gyógyászati segédeszköz forgalmazó
- Regeneráló wellness szakember

Érettségi + Gyógymasszőr/
Rehabilitációs terapeuta
szakképesítésre épülő:

- Sportmasszőr

KOMMUNÁLIS ÉS KÖZEGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÁSOK

Alapfokú iskolai
végzettségre épülő:

- Egészségügyi kártevőirtó

Érettségre
+ Egészségügyi kártevőirtó
szakképesítésre épülő:

- Egészségügyi gázmester

TÖBB TUDOMÁNYTERÜLETET ÁTFOGÓ PROGRAMOK AZ EGÉSZSÉGÜGYI ÉS A SZOCIÁLIS GONDOSKODÁS FŐIRÁNY TÚLSÚLYÁVAL

TUDOMÁNYBA CSOMAGOLT BUTASÁGOK

HONNAN ISMEREM FÖL?

Tudományos, áltudományos, vagy egyenesen manipulatív? Hogyan tájékozódjunk a minden pillanatban ránk zúduló információtengerben? Ma már egészen profin vezetnek meg minket a különböző hírgyártók, gyakran teljesen hitelesnek tűnő információkkal van tele virtuális világunk, igyekeznek legtöbbször egészségügyi tudatosságunkat „segíteni”, inkább irányítani. Dr. Ilku Livia szakértő, szaktanácsadó, a Hamisítás Elleni Nemzeti Testület Gyógyszerhamisítás elleni munkacsoport vezetője segít abban, hogyan tudunk szűrni, a valóban hiteles információkat megtalálni. Mi a forrás, hol publikálták és ki a szerző? – ez a három kulcskérdés, ami nélkül nem is lehet tudományos egy cikk.

Egyre nagyobb a tudásvágyunk, válaszokat keresünk, vagy csak úgy szörfölünk a világhálón, ahol már kéretlenül is megtalálunk a különböző hangzatos című topikok. Izgalmasak, különlegeseek, csodákat ígérők, vágyainkat megfogalmazó üzenetekkel. Mi meg persze szeretnénk elhinni, mert jól hangzik, épp a mi problémánkra ígér megoldást, vagy éppen annyira tudományosnak hat, hogy fel sem merül, hogy az egész egy manipuláció. Igaz, vagy hamis, honnan tudhatom?

„Nagyon nehéz a szűrés, főleg az egészségünket érintő oldalaknál, mert azok már sokszor elképesztően profin vannak felépítve. Teljesen tudományosan, hihető megállapításokkal. Elkapod a fókuszot, majd jön az alaptézis és onnan olyan távlatokba el tud vinni, aminek semmi köze a nyitó üzenethez. És vannak persze a józan ésszel, laikusként is teljesen egyértelműen hihetetlen szalagcímek, mint például, hogy a C-vitamin gyógyítja a rákot, vagy ettől és ettől a sampontól visszanő a hajad, vagy visszkapod az eredeti hajszínedet, a természetes potencianövelő, vagy a klasszikus »egy hét alatt lefogysz koplalás és testmozgás nélkül«. Itt a mi vágyainkat fogalmazzzák meg és kínálják »ezüst tálcán«, amit nyilván el akarunk hinni, az illúziót árulják, ezért kevésbé is vagyunk gyanakvóak.

Ez különösen akkor veszélyes, amikor egy betegségről van szó, mert egy beteg mindig nagyon akar kapaszkodni, ha nem talál megoldást, vagy akar még biztosabbat, alternatívát, akkor könnyen megvezethető” – mondja dr. Ilku Livia szakértő, szaktanácsadó, a Gyógyszerhamisítás elleni munkacsoport vezetője, aki, hogy megmutassa a helyzet súlyosságát, saját területéről hoz egy példát.

„Az Amerikai Egyesült Államokban működtetett több mint 38 700 online »gyógyszertár« közül kevesebb mint 350 felel meg a nemzeti gyógyszerészeti szövetség (*National Association of Boards of Pharmacy, NABP*) által elfogadott szakmai standardoknak. Vagyis nincs egy százalék! És akkor most csak a patikaszerekről beszélünk. Az egészségügy minden területét talán még erősebben átszövik az álhírek. Pedig ezeket az oldalakat, ha tudatosan vetjük bele magunkat a világhálóba, nagyon is lehet szűrni. Egyrészt áruklódó a nyelvezete, gyakran jól látható, hogy szimpla Google-fordítóval vettek át egy külföldi szöveget, ami már gyanús. Egyébként Európán belül vannak a kötelező bannerek, amelyek automatikusan szűrik a kontinensen belülről érkező oldalakat, de azon kívülre már semmi ráhatásunk.”

Viszont az a szerencsénk, hogy egészen pontos jegyei vannak annak, hogy mi számít tudományos oldalnak, közleménynek. Lássuk, mik azok a bizonyos árulkodó jelek:

1. Már a cikk címe is árulkodó, ha az túl szenzációhajhász, szinte biztos, hogy valami bulvárra kattintunk, aminek semmi tudományos alapja nincs.
2. Alapvető, hogy legyen forrásmegjelölés, e nélkül tudományos cikk nem is jelenhet meg, ott pedig pontos szabályok szerint épül fel az anyag, pontos grafikákkal, statisztikákkal.
3. Ha egy link olyan oldalra visz, ahol semmi nyoma a tudományos forrásnak, tuti, hogy az csapda.
4. Ugyanígy nem mindegy, hogy hol publikálták, komolytalan az a cikk, amely azzal kezdődik, hogy „...brit tudósok megállapítása szerint...”. Ha van hivatkozás, tudnunk kell, hogy melyek a mérvadó egészségügyi kiadványok, portálok (ilyen például a *New England Journal of Medicine*, a *PubMed*, vagy a *Nature*) és nézzünk utána annak is, kik a szerzők, hol dolgoznak, milyen minőségükben írták a közleményt. A közléseknek nagyon szigorú feltételei vannak, amelyekbe sok munkát fektetnek orvosok, kutatók.

Fontos látnunk, hogy egy tudományos anyag nemcsak kipattan valaki fejéből, hanem akár évekig-hónapokig dolgoznak rajta a szakemberek, amíg a nyilvánosság elé kerül. Ilku Livia szerint a legbiztosabb védelem, ha elsőre kétkedünk és meggyőződünk, utánajárunk annak, amit hallunk, olvasunk. Legyünk elővigyázatosak, ne engedjük félrevezetni magunkat!

7×EGÉSZSÉG



TÁPLÁLKOZZ
EGÉSZSÉGESEN



MARADJ
ÉRDEKLŐDŐ



ALUDJ
JÓL



ALKOSS VALAMI
IZGALMASAT



KÉRJ SEGÍTSÉGET, HA
SZÜKSÉGED VAN RÁ!



FIGYELJ ARRA, AMIT
CSINÁLSZ



UGYE, MAGADON IS
TUDSZ NEVETNI?



További információkat, videóinterjúkkal
és interaktív térképpel együtt
a www.hivatasunk.hu oldalon találasz!

*Válaszd te is
az egészségügyi
pályát!*